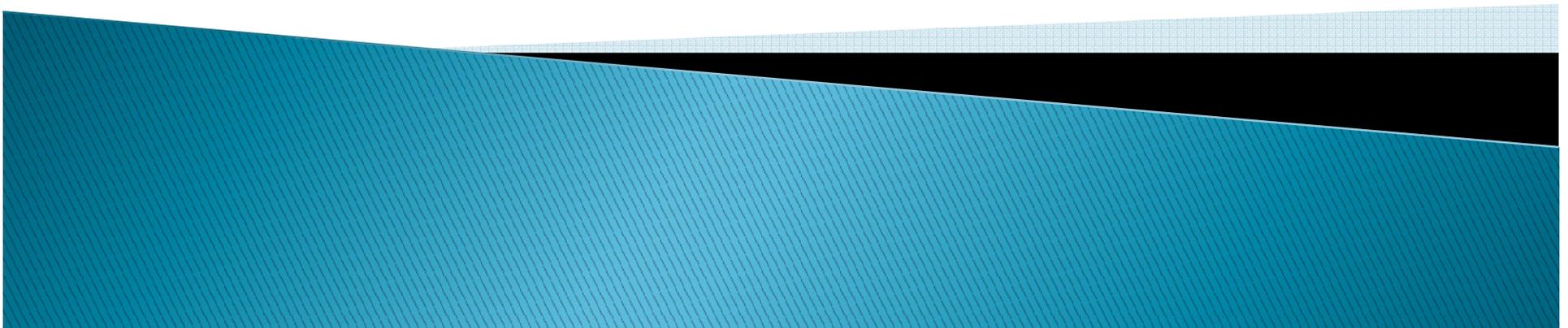


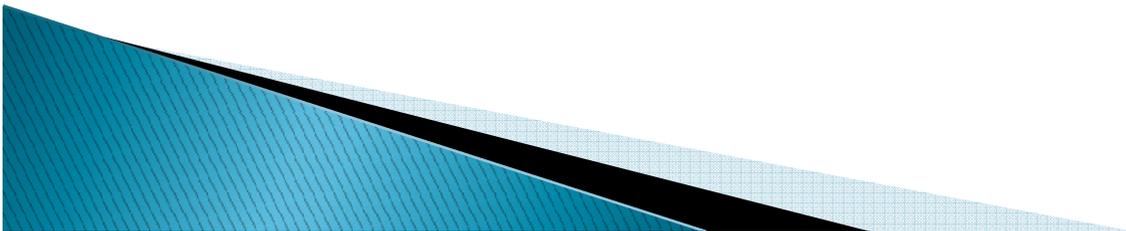
Alimentación complementaria en lactantes. ¿Nuevos paradigmas?

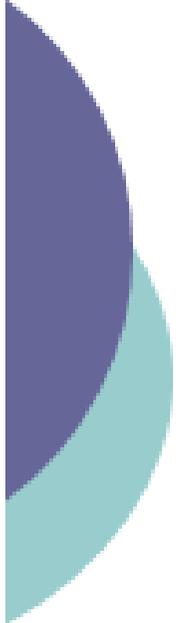
Concha Bonet De Luna.
CdS Segre Madrid.
15.noviembre.13



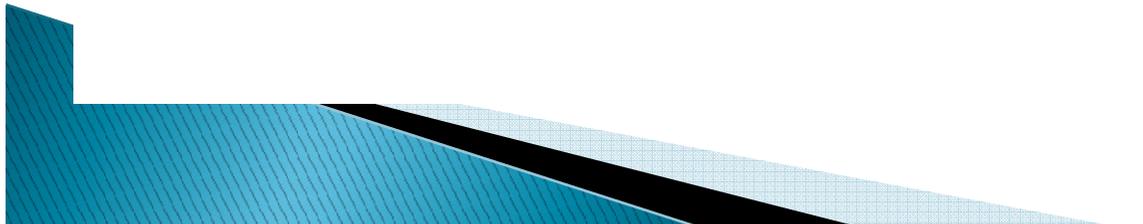
Felicidades!!!

- ▶ ¿Qué es esto llamado ciencia? A. Chalmers
- ▶ Falsación: Popper
- ▶ Sentido común
- ▶ “Todo lo que forma deforma”
- ▶ Ampliar horizontes e incluir el mayor número de valores



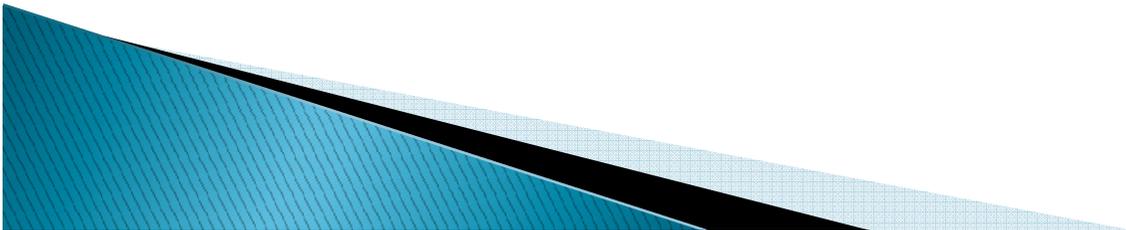


Bachelard

- **Lo simple no existe:** solo existe lo simplificado. La ciencia construye su objeto extrayéndolo de su ambiente complejo para ponerlo en situaciones experimentales no complejas: La ciencia no es el estudio de un universo simple, es una simplificación heurística necesaria, para extraer ciertas propiedades, ver ciertas leyes...
- 

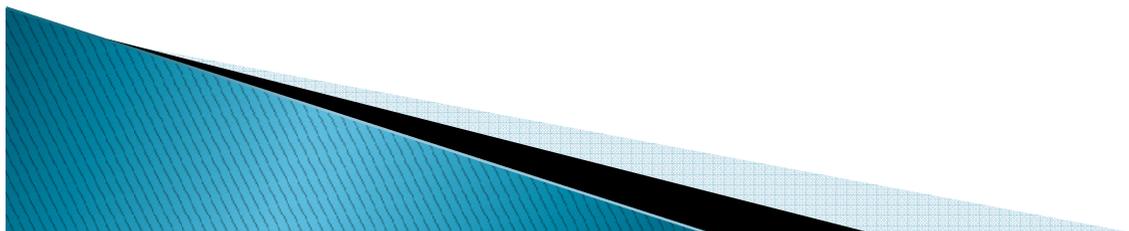
¿Qué os parece?

¿A qué llamamos alimentación complementaria?



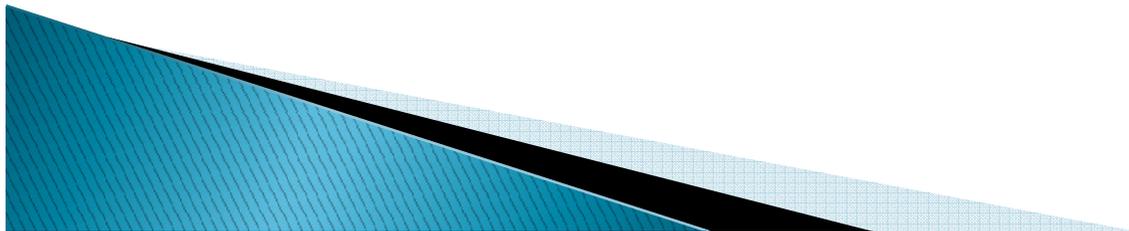
Alimentación Complementaria

- ▶ Definición: La introducción en la alimentación infantil de todo alimento distinto de la leche ya sea materna o infantil.
- ▶ La OMS incluye cualquier alimento o bebida distinto de la LM



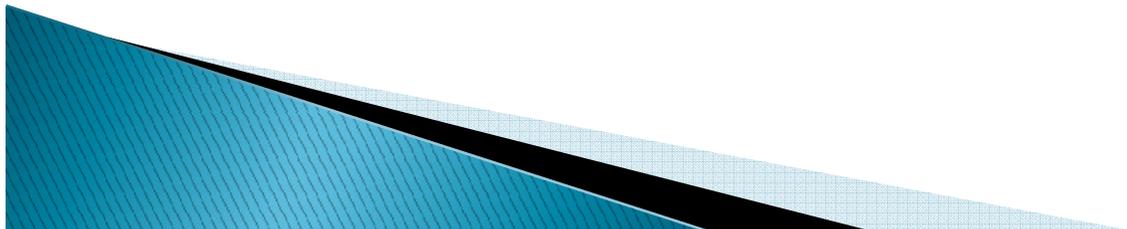
Punto de vista cultural y evolutivo

- ▶ Agua contaminada. Riesgos. AConcepción
- ▶ AC Flexibilidad adaptativa que resuelve el equilibrio entre los costes que tiene la lactancia para la madre y el riesgo de pobres resultados para el niño.



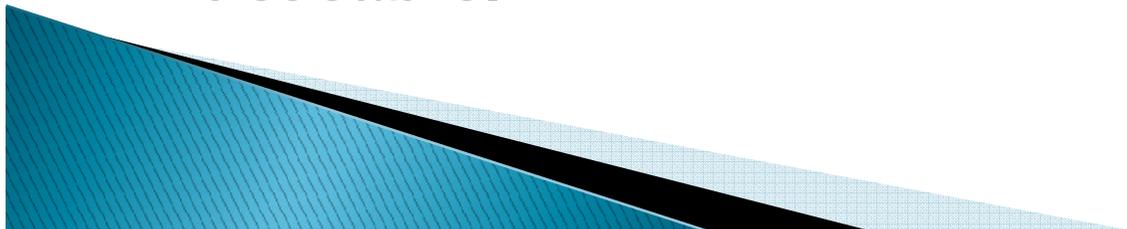
¿Cuales son los paradigmas actuales?

- ▶ ¿LM hasta cuándo?
- ▶ ¿Qué se mete primero?
- ▶ ¿Alimentos alergénicos y permeabilidad intestinal?
- ▶ ¿Gluten?



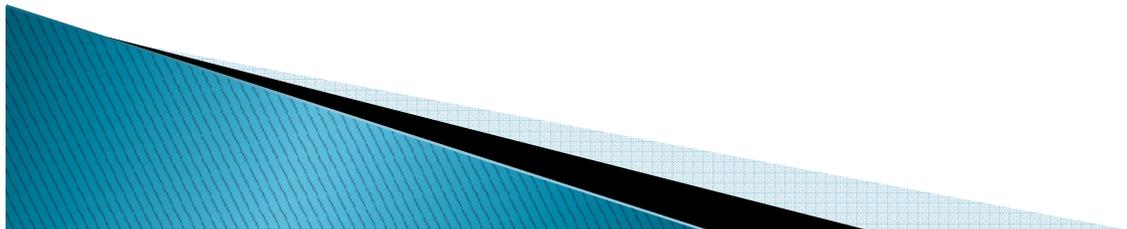
Reglas base

- LM o LA los 4 primeros meses.
- OMS: LM exclusiva los 6 primeros meses y continuar amamantando hasta los 2 años (o más) acompañado de complementos nutricionales
- No hay datos científicos que avalen que la introducción de la AC en países desarrollados entre los 4 y 6 meses (17–26 sem) tenga desventajas. Tp ventajas. Individualizar.
- AAP y la EPSGHAN (2009) consideran que la LM exclusiva los 6 primeros meses es un objetivo deseable.



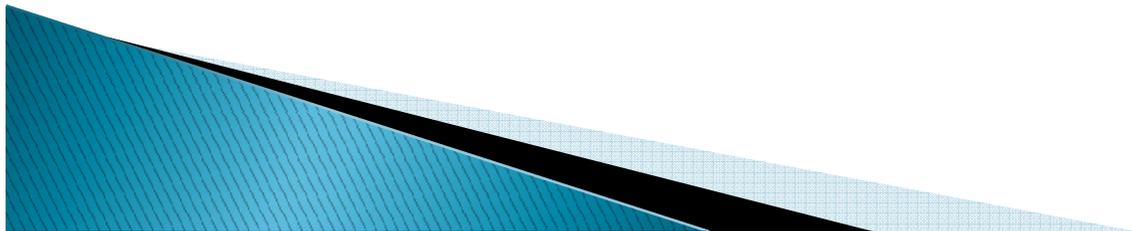
Recomendaciones dietéticas

	0-6m	7-12m
▶ HdC	60 g/d	95 g/d
▶ Grasas	31 g/d	20 g/d
▶ Proteínas	1,5 g/Kg/d	1 g/Kg/d
▶ Calcio	200 mg/d	260 mg/d
▶ Fe	0,27 mg/d	11 mg/d
▶ Zn	2 mg	3 mg



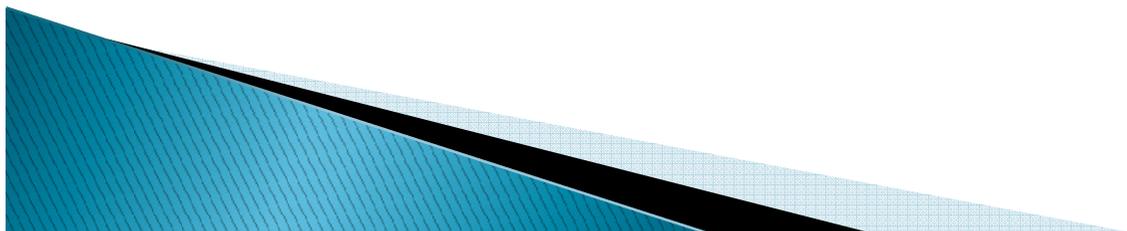
Reglas base. ¿Por qué no antes de las 17 semanas?

- ▶ Alergias
- ▶ Obesidad
- ▶ Sobrecarga renal de solutos
- ▶ Si falta neurodesarrollo : aspiración-atragantamiento
- ▶ Antc antiislote (DM)
- ▶ EC



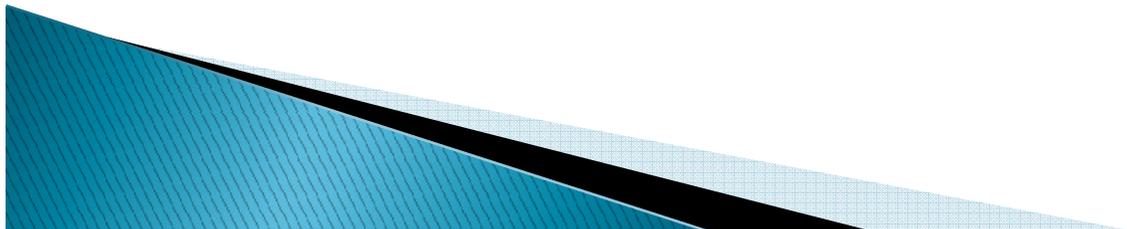
Por qué el mínimo es a las 17 semanas??

- Función intestinal
- Función renal
- Desarrollo neurológico (desaparición reflejo de extrusión a los 4m, sedestación, sosten cefálico), masticación 7-8m. 10m capacidad manual para alimentarse solo)
- Periodo ventana para alimentos “grumosos” a los 10m
- Individualizar: temperamento, cultura, ambiente, relaciones



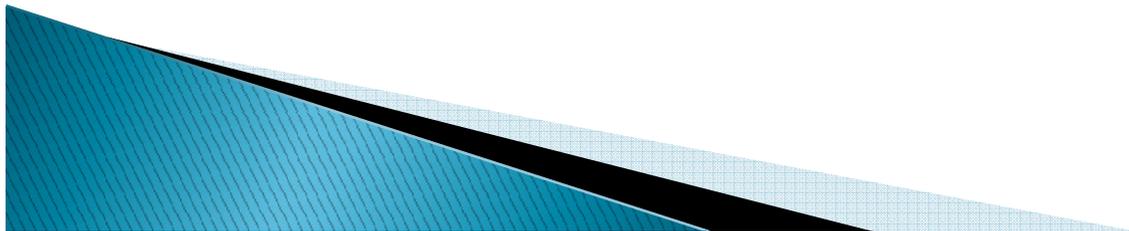
¿Por qué no después de la 26?

- ▶ Retraso de crecimiento
- ▶ Deficiencia de Fe, Zn, iodo
- ▶ Perdida de periodo ventana oral–masticatorio
- ▶ Aversión a sólidos
- ▶ Atopias–alergia
- ▶ EC



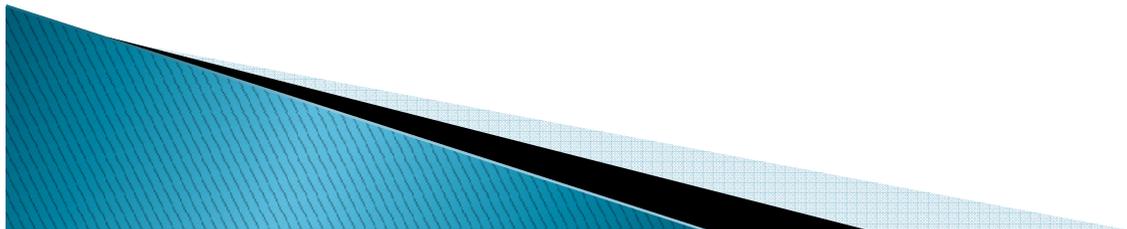
Requerimientos nutricionales

- ▶ 0–2 m: 100–110 Kcal/día
- ▶ 3–5 m: 85–95 Kcal/día
- ▶ 6–8 m: 80–85 Kcal/día
- ▶ 9–11 m: 80 Kcal/día
- ▶ En LM 15% menos calorías que LA
- ▶ A los 4 m duplican el peso al nacimiento
- ▶ Leches fortificadas las que tiene 12 mg/l (no necesitan más aportes)



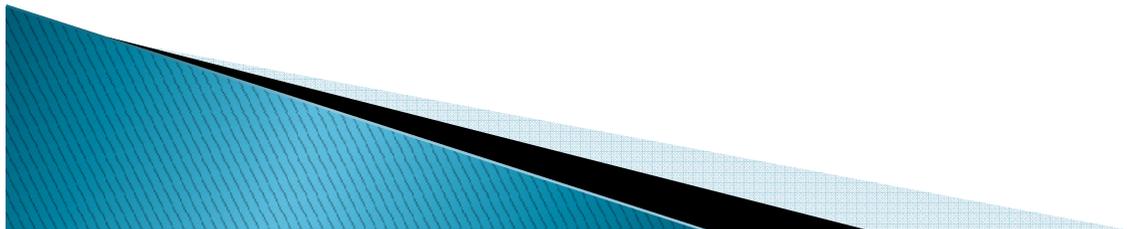
Regla base 2

- Necesidades Fe: 1 mg/Kg/día (2–4mg prematuros)
- Introducción de carne a los 6 meses (Fe y Zn no suf en algunos los lactantes amamantados LM). Purés de carne 1–4mg/kg /día (vegetales acompañan. Vit C)
- Neurodesarrollo: Pescado. Introducción de fuentes de LCPUFA (ac grasos poliinsaturados de cadena larga, especialmente DHA (acido decosaenoico) I, Fe, P, K, Cl, Na
- Cereales: con cuchara (salvo RGE y temporal)



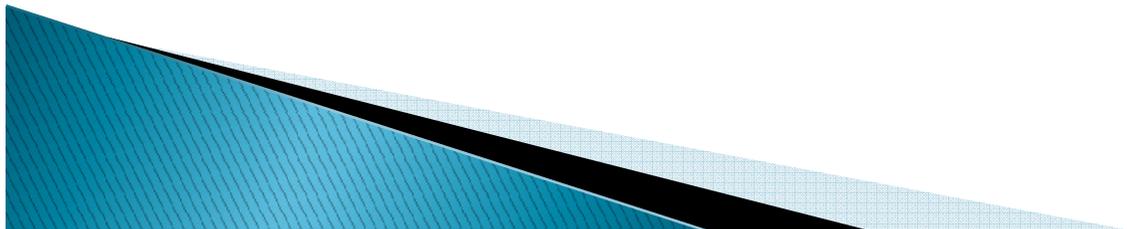
Recomendaciones actuales

- ▶ Introducción, pequeñas cantidades lenta y progresivamente (cambiar a nuevos cada 3 días)
- ▶ Necesidad de probar hasta 15 veces nuevos sabores
- ▶ Alimentos alergénicos. No demostrada la introducción tardía. A partir de los 6m
- ▶ Gluten. Entre los 4 y 6m con LM. No más tarde de los 7m (efecto ventana).Tb hay alergia al trigo, intol al gluten y DM



¿Y la vitamina D?

- ▶ Vitaminas: ¿Es verdad lo que dicen?

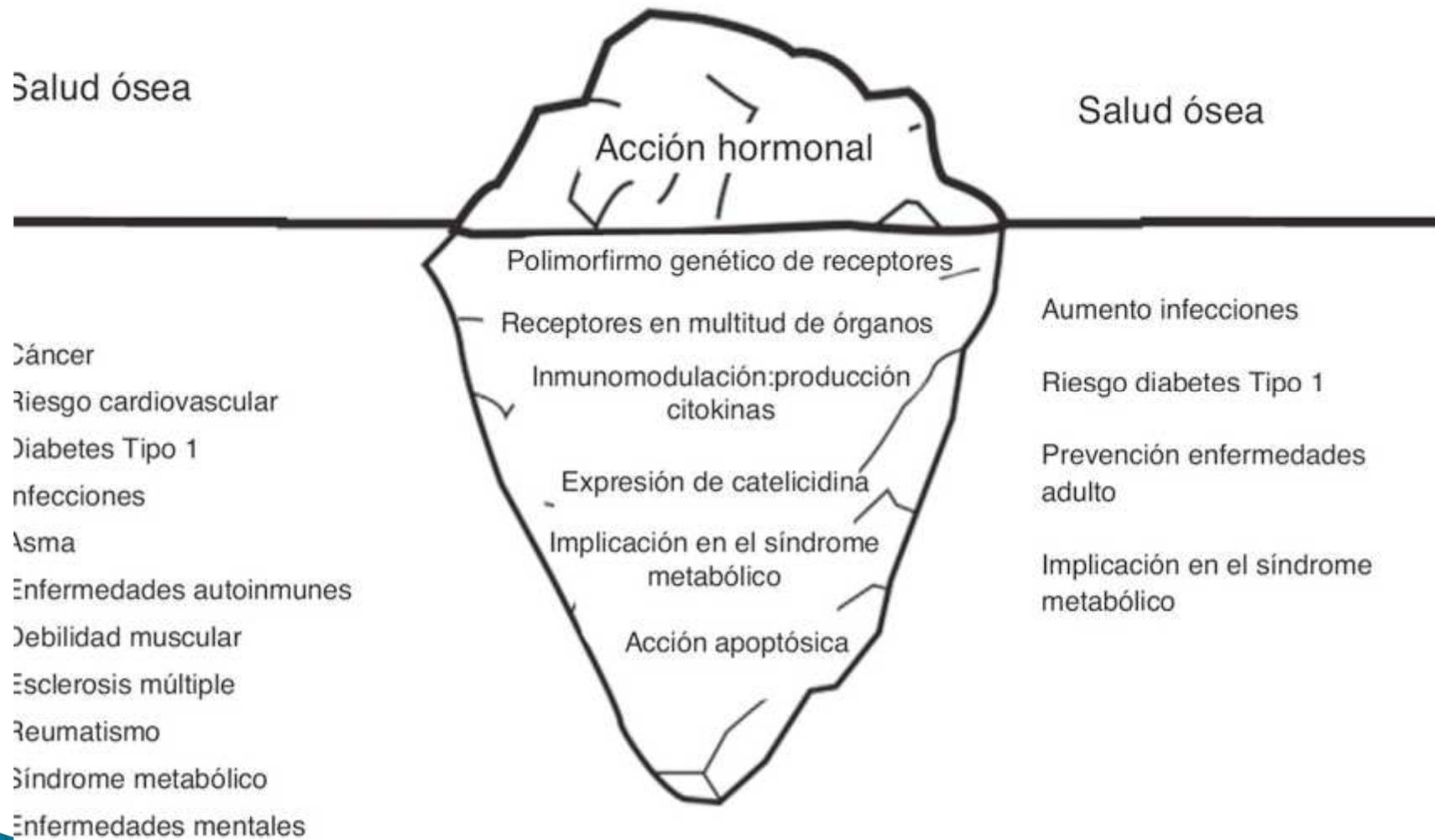


ADULTOS

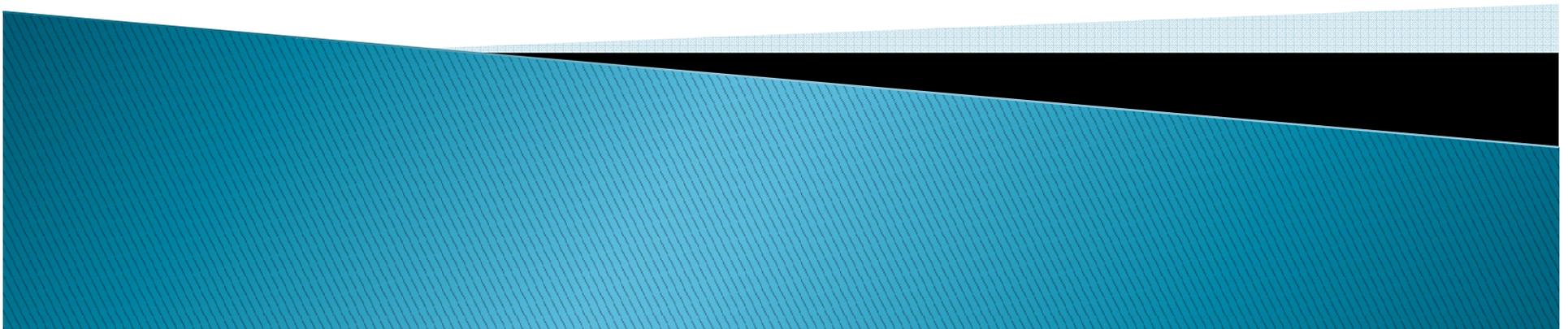
Adolescencia

Salud ósea

Salud ósea

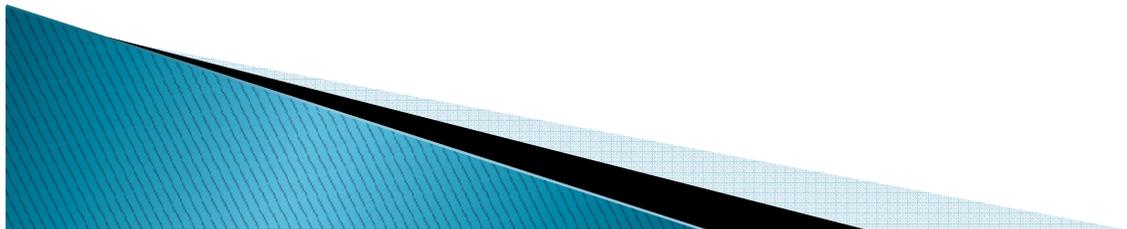


Y... ¿ hay más que la
nutrición en la
alimentación?



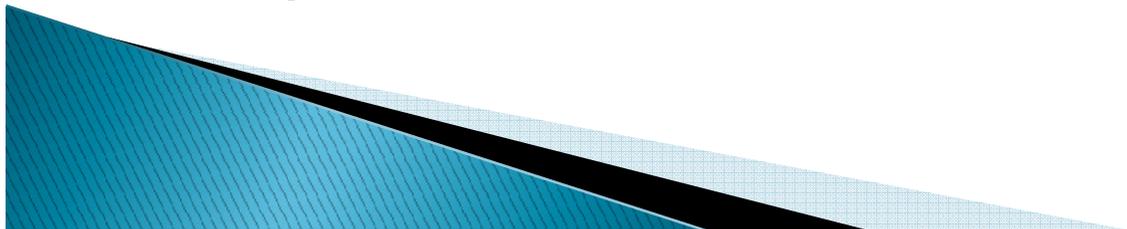
Algo más que comida en el plato

- Texturas, sabores, cambios (flexibilidad, posibilidades)
- Apego–autoconservación–narcisización–sensualidad–autoestima
- Demora la gratificación–autorregulación
- Límites: horarios,
- Sociabilidad: compartir (Somali region)
- Afecto
- Dentro–fuera
- Inmunidad
- Autonomía



Algo más que comida

- Defensas,
- Prevención de enfermedades: EC (¿retrasa la aparición?), cáncer, alergias, enf cardiovascular, DM 1 (cereales y antc anti-islote) y 2, obesidad (LM disminuye el apetito?), etc
- Desarrollo cognitivo (evolución y prot de alto valor biológico)
- ¿Proteínas en exceso e HTA?? NO se conoce el periodo crítico



GRACIAS

- ▶ Que la comida sea tu alimento y tu alimento tu medicina (Hipócrates)
- ▶ Nos relacionamos con la comida de forma muy parecida a como lo hacemos con la vida.

