

MOMENTO DE INTRODUCCION DE LA ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

¿Cuál es la edad más adecuada para comenzar con la alimentación complementaria?

La Organización Mundial de la Salud recomienda el mantenimiento de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, por las innegables ventajas que posee para el niño y también para la madre. Este comentario sugeriría que la introducción de la alimentación complementaria debería postergarse hasta los seis meses de edad, aunque el posicionamiento de la OMS no lo aborde directamente.

En los últimos años, en especial en distintos países europeos y en Norteamérica se cuestiona cuál es la edad ideal para introducir alimentos distintos de la leche materna (o en su defecto, de la fórmula infantil de inicio) en la dieta del lactante.

El pasado 12 de septiembre de 2019 la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha publicado un documento de opinión científica elaborado por el Panel de Nutrición, Nuevos Alimentos y Alergenos Alimentarios, NDA, intentando responder a esta pregunta (<https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/5780>). Para ello se han tenido en cuenta los efectos sobre la salud, los aspectos nutricionales y la influencia sobre el desarrollo del lactante. Los panelistas han concluido que, una vez garantizado que las texturas son adecuadas para la edad, los alimentos son nutricionalmente correctos y están preparados según las buenas prácticas de higiene, no hay evidencia concluyente de que existan ni perjuicios ni beneficios en su introducción antes de los 6 meses, con excepción de los lactantes con riesgo de depleción de hierro, que podrían verse beneficiados. Desde el punto de vista nutricional, la mayoría de lactantes necesitan la introducción de la alimentación complementaria alrededor del 6º mes (como recoge el documento de la AEP sobre Introducción de la alimentación complementaria, https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacion_complementaria_nov2018_v3_final.pdf)

Los niños con riesgo de ferropenia (con lactancia materna exclusiva en madres con deficiencia de hierro, clampaje precoz del cordón umbilical, pretérminos o nacidos con bajo peso pero con recuperación rápida posterior del crecimiento), pueden beneficiarse de una introducción antes de los seis meses, siempre que los alimentos incorporados sean una buena fuente de hierro.

Señalan también en el documento que, aunque las habilidades para consumir alimentos en trozos (*fingerfoods*) pueden observarse en algunos niños entre los 3 y 4

meses, en la mayoría aparece entre los 5 y 7 meses. El hecho de adquirir la capacidad antes de los 6 meses no implica que haya que hacerlo obligatoriamente.

Por último, en la misma línea que posicionamientos anteriores, comentan que no hay razones para posponer la introducción de alimentos potencialmente alergénicos (huevos, cereales, pescado) a edades más tardías que el resto de la alimentación complementaria, al menos en lo que concierne al riesgo de desarrollar enfermedades alérgicas. Lo mismo que con la introducción del gluten y el riesgo de desarrollar enfermedad celíaca.

En la misma dirección se encuadra la iniciativa del Departamento de Agricultura Norteamericano (USDA) de realizar revisiones sistemáticas sobre las recomendaciones nutricionales, en este caso específico dentro del Proyecto *Pregnancy and Birth to 24 Months* (<https://nesr.usda.gov/project-specific-overview-pb-24-0>).

Probablemente, el debate sobre el momento ideal de introducir la alimentación complementaria continúe, y se siga considerando que la recomendación más adecuada lo sitúa en el entorno del 6º mes, pero con la flexibilidad suficiente para individualizar a partir del 4º mes.

Comité de Alimentación Infantil y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría

14 de octubre de 2019