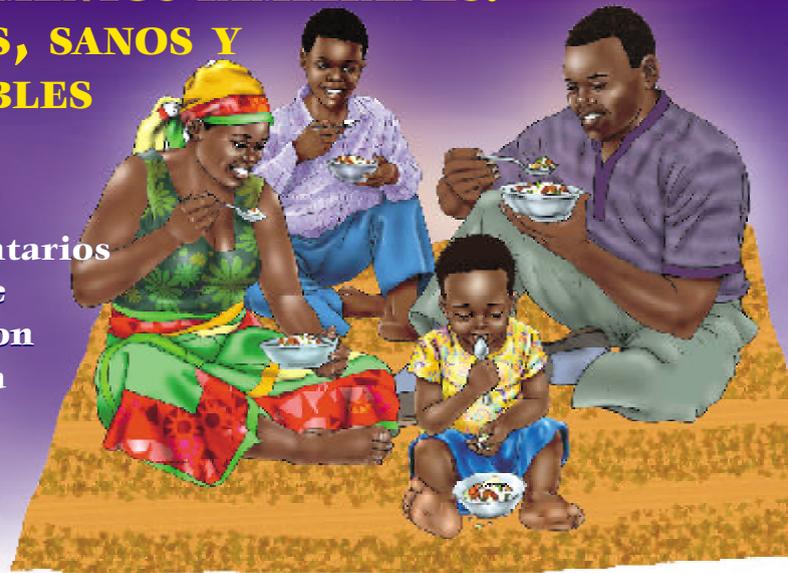


2005

Lactancia Materna y Alimentación Complementaria

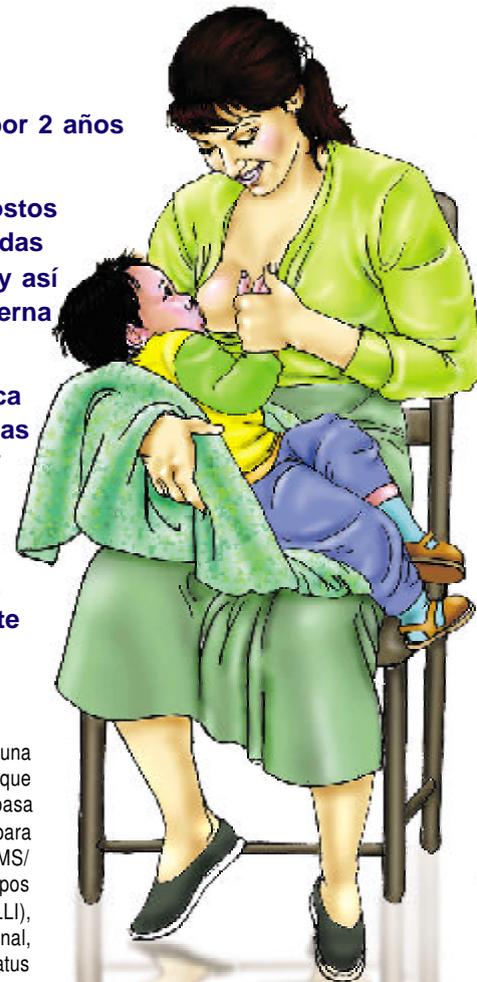
LOS ALIMENTOS FAMILIARES: CASEROS, SANOS Y SALUDABLES

Incorporar alimentos complementarios mientras se continúa con la lactancia materna



Objetivos del SMLM 2005

- ❖ Valorar el continuar amamantando por 2 años y más.
- ❖ Concientizar sobre los peligros y costos de introducir otros alimentos y bebidas para lactantes menores de 6 meses y así reforzar el apoyo a la Lactancia Materna Exclusiva.
- ❖ Actualizar información e ideas acerca de los alimentos y bebidas necesarias para lactantes y niños/as pequeños/as después de los 6 meses de vida.
- ❖ Compartir ideas para hacer de la alimentación complementaria algo fácil y saludable y para convertir este período en aprendizaje y amor.



ENERO							FEBRERO										
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S				
						1							1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12				
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19				
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26				
23	24	25	26	27	28	29	27	28									

MARZO							ABRIL							
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	
						1							1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	

MAYO							JUNIO									
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S			
						1							1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11			
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18			
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25			
29	30	31					26	27	28	29	30					

JULIO							AGOSTO											
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S					
31						1							1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13					
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20					
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27					
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31								

SEPTIEMBRE							OCTUBRE								
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S		
						1							1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	30	31							
11	12	13	14	15	16	17	2	3	4	5	6	7	8		
18	19	20	21	22	23	24	9	10	11	12	13	14	15		
25	26	27	28	29	30		16	17	18	19	20	21	22		
							23	24	25	26	27	28	29		

NOVIEMBRE							DICIEMBRE								
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S		
						1							1	2	3
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10		
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17		
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24		
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31		



La Alianza Mundial pro Lactancia Materna (WABA) es una alianza mundial de personas, redes y organizaciones que protegen, promueven y apoyan la lactancia materna y se basa en la "Declaración de Innocenti" y la "Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño" (OMS/UNICEF). Sus principales asociadas son la Red de Grupos Pro Alimentación Infantil (IBFAN), La Liga La Leche Internacional (LLLI), International Lactation Consultant Association (ILCA), Wellstart Internacional, la Academy of Breastfeeding Medicine (ABM) y LINKAGES. WABA tiene status consultivo con el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y como ONG tiene status consultivo especial en el Consejo Económico y Social de Naciones Unidas (ECOSOC).

Semana Mundial de Lactancia Materna, Agosto 1 - 7

WABA, PO Box 1200, Penang 10850, Malaysia
 TEL: 604-658 4816 • FAX: 604-657 2655 • E-MAIL: waba@streamyx.com
 WEBSITE: www.waba.org.my
 Traducción: Centro de Recursos IBFAN ALC

Lactancia Materna y Alimentación Complementaria

Los alimentos familiares: caseros, sanos y saludables

Incorporar alimentos complementarios mientras se continúa con la lactancia materna

Para asegurar un comienzo sano de la vida la OMS, UNICEF y otras organizaciones mundiales de salud recomiendan: 6 meses de lactancia materna exclusiva e incorporación de alimentos complementarios continuando con la lactancia por dos años o más.

El tema de esta Semana Mundial de Lactancia Materna es continuar amamantando e introducir otros alimentos después de los 6 meses de edad. El lema busca concienciar sobre la importancia de los 6 meses de lactancia exclusiva y ayudar a hacer en forma amable y cuidadosa la transición entre la lactancia materna exclusiva y amamantar y el comer alimentos caseros con el resto de la familia.

Continuar amamantando

La leche materna continúa siendo una importante fuente de nutrientes después de los 6 meses, particularmente cuando las madres siguen amamantando mientras ofrecen otros alimentos.

En promedio, los/as bebés de 6-8 meses obtienen alrededor del 70% de sus necesidades energéticas de la leche materna, a los 9-11 meses el 55% y a los 12-23 meses el 40%. La leche materna es, además, la que provee la mayor cantidad de proteína, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales.

La leche materna es un alimento rico en nutrientes y energía, brindando más calorías y nutrientes por mililitro que muchos otros alimentos.

El desafío es cómo agregar otros alimentos de manera que la riquísima fuente alimenticia de la leche materna se complemente — y no se reemplace — con otros alimentos.

Alimentación complementaria

Después de los 6 meses de edad, los/as niños/as necesitan otros alimentos, además de la leche materna, para cubrir sus necesidades alimenticias. Se llama "alimentación complementaria" a la incorporación de otros alimentos y bebidas que complementan a la leche materna. Estos nuevos alimentos deberán complementar los nutrientes de la leche materna. Una alimentación complementaria óptima debe ser:

- ❖ Oportuna — iniciada en el momento justo, de tal manera que no disminuya los beneficios del amamantamiento
- ❖ Nutricionalmente adecuada — que provea la energía y nutrientes adecuados para lactantes de más de 6 meses de vida
- ❖ Segura — ofrecida y preparada higiénicamente
- ❖ Perceptiva — brindada con afecto, respetando las necesidades de el niño y la niña.

Los nutrientes esenciales que un/a lactante mayor de 6 meses necesita en cantidades tales que puedan ser provistos por la leche materna y por los alimentos complementarios comunes, son el hierro y el zinc. En algunas comunidades también debe prestarse atención a la vitamina A, B, C, el ácido fólico y el calcio.

Los Alimentos familiares

Entre los 6 y 24 meses los/as niños/as crecen rápidamente, pero sus estómagos son relativamente pequeños (alrededor del tamaño de un puño). En este período, ellos/as necesitan alimentos muy nutritivos que brinden varios nutrientes en pequeñas cantidades altamente energéticas.

Hubo alrededor de la elección del tema de la Semana Mundial del 2005 un gran debate. Se decidió usar "alimentos caseros" porque en casi todos los hogares alrededor del mundo los/as niños/as se alimentan con la misma comida que el resto de la familia. Esto no implica que los/as lactantes más grandes pasen de la lactancia exclusiva a la comida de adultos. Los/as lactantes y los niños/as pequeños/as deben ser alimentados/as con los mejores bocados de los alimentos caseros, como las legumbres, vegetales, pescados y carnes, preparados (aplastados, cortados, triturados, etc) de tal manera que se adecuen a las habilidades motoras de los niños y las niñas. Alrededor de los 12 meses, casi todos/as los/as niños/as son físicamente capaces de comer alimentos de consistencia similar a los que come el resto de la familia. En algunas circunstancias la familia prefiere preparar separadamente alimentos específicos para sus niños/as.

Alimentos infantiles, preparados comercialmente, que estén apropiadamente fortificados y con adecuadas cantidades de vitaminas y minerales, pueden ser usados por aquellas

familias que puedan comprarlos pero generalmente son caros y suelen contener aditivos y conservantes inapropiados para la alimentación infantil.

Una transición cuidadosa

La incorporación de alimentos complementarios marca una nueva fase en el desarrollo social, emocional y de conducta y en las relaciones entre la familia y las madres o personas responsables del cuidado de los niños/as. La alimentación complementaria es una oportunidad para el desarrollo de las habilidades comunicacionales, motoras y de coordinación. La consistencia y textura de los alimentos, el cómo son dados y las cantidades ofrecidas necesitan cambiar a medida que los/as niños/as crecen y aprenden a llevarse la comida a la boca, a masticar, a sostener los alimentos, a usar la cuchara y a alimentarse por sí mismos/as. Esta forma de alimentar es la que se denomina alimentación perceptiva e involucra a las personas responsables del cuidado infantil, ayudando y animando a los/as niños/as a comer solos/as, sin forzarlos/as, haciéndolo despaciosa y pacientemente, permitiéndoles experimentar con distintos alimentos, minimizando los factores de distracción, de tal manera que comer se transforme en un tiempo de aprendizaje y de amor. La alimentación complementaria y la continuación de la lactancia materna es parte de una transición cuidadosa, de la lactancia exclusiva, a los alimentos de la familia y caseros.

Preparándonos para la Semana Mundial

Decida qué aspecto de la alimentación infantil para lactantes mayores de 6 meses necesita más apoyo y cuáles son los objetivos de la Semana Mundial para concentrar sus actividades.

Usted necesitará entrevistar a algunas madres, leer sobre encuestas de alimentación infantil y visitar comercios y supermercados.

Qué averiguar:

- ❖ ¿Amamantan las madres usualmente más de 6 meses?
- ❖ ¿A qué edad ofrecen otras comidas y bebidas a los/as lactantes?
- ❖ ¿De qué manera son ofrecidos estos alimentos?
- ❖ ¿Qué otras comidas y bebidas reciben los/as niños/as de 6 a 8 meses, de 9 a 11 meses y de 12 a 24 meses?
- ❖ ¿De dónde obtienen las madres la información sobre los primeros alimentos sólidos de inicio?
- ❖ ¿Cómo son la información común y las propagandas para madres acerca de la alimentación complementaria?
- ❖ ¿Está actualizada dicha información?
- ❖ ¿Qué dicen las etiquetas de los alimentos comerciales infantiles acerca de cuándo y cuán frecuente se deben ofrecer?
- ❖ ¿Están disponibles alimentos infantiles producidos localmente?

Preparándonos

Puede encontrar estos documentos:

- ❖ Guía de Alimentación Complementaria, Principios de Orientación para la Alimentación Complementaria del Niño Amamantado, OPS, Washington DC 2003
- ❖ Guía para una apropiada Alimentación
- ❖ Complementaria del Niño Amamantado entre 6-24 meses en: www.lacmat.org.ar y www.linkagesproject.org/publications/index.php

Recetas

Comience a recopilar recetas caseras e ideas para preparar alimentos infantiles nutritivos usando los ingredientes locales disponibles. Considere la posibilidad de hacer una demostración con ellos o la de enviar las recetas a algún medio de comunicación.



La Alianza Mundial pro Lactancia Materna (WABA) es una iniciativa popular mundial dedicada a proteger, promover y apoyar la lactancia materna y se basa en la "Declaración de Innocenti" y la "Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño" (OMS/UNICEF). WABA tiene status consultivo con el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y como ONG tiene status consultivo especial en el Consejo Económico y Social de Naciones Unidas (ECOSOC).

PATROCINIO: WABA no acepta patrocinio de ninguna clase por parte de las compañías productoras o distribuidoras de sucedáneos de la leche materna, equipos relacionados, alimentos comerciales para madres lactantes o alimentos complementarios para bebés. WABA invita a quienes participan de la Semana Mundial de Lactancia Materna a respetar y a unirse a esta posición ética.

Centros Coordinadores y Distribuidores de SMLM

COORDINACIÓN GENERAL

Secretariado de WABA

P O Box 1200, 10850 Penang, Malaysia
Fax: 60-4-657 2655 • waba@streamyx.com
www.waba.org.my

AFRICA

IBFAN Africa

P O Box 781, Mbabane, Swaziland
Fax: 268-40 40546 • ibfanswd@realnet.co.sz

IBFAN Afrique

01 B.P. 1776, Ouagadougou 01, Burkina Faso
Fax: 503-74163 • ibfanfan@fasonet.bf

ASIA

Secretariado de WABA (ver dirección más arriba)

Asia del Sur

Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI)

P O Box 10551, BP-33, Pitampura, Delhi 110088, India
Fax: 91-11-2731 5606 • bpni@bpni.org

EUROPA

BMA

23 St. Andrew's Street, 2nd Floor, Cambridge, CB2 3AX, UK
Fax: 44-1223-464 417 • info@babymilkaction.org

CoFAM / IPA

c/o Information Pour l'Allaitement, 52 rue Sully
69006 Lyon, France
Fax: 33-478 930 268 • roques.nathalie@wanadoo.fr

GIFA

C.P. 157, CH 1211 Geneva 19, Switzerland
Fax: 41-22-798 4443 • info@gifa.org

Aktionsgruppe Babynahrung Ev (AGB)

Untere Maschstrasse 21, D-37073 Göttingen, Germany
Fax: 49-551-531 035 • info@babynahrung.org

AMÉRICA LATINA

CEFEMINA

Apartado 5355, 1000 San Jose, Costa Rica
Fax: 506-224 3986 • cefemina@racsa.co.cr

Origem Group

Av. Beira Mar, 3661 Lj. 18, Casa Caiada - Olinda - PE, CEP 53030 - 540 - Brazil
Fax: 55-81-3432 7701

NORTE AMÉRICA

LLL International

1400 N. Meacham Road Schaumburg
IL 60173-4840 - USA
Fax: 1-847-519 0035 • lllhq@llli.org
www.lalcheleague.org

INFAC Canada

6, Trinity Square, Toronto, ON M5G 1B1, Canada
Fax: 1-416-591 9355 • info@infactcanada.ca
www.infactcanada.ca

REGIÓN PACÍFICA

ABA

P O Box 4000, Glen Iris, VIC 3146, Australia
Fax: 61-3-9885 0866 • info@breastfeeding.asn.au
www.breastfeeding.asn.au

Development Officer PINDA

c/o Christine Qusted
Nutrition Centre, Health Department
Private Mail Bag, Apia, Western Samoa
Fax: 685-218 170 • brenda@lesamoa.net