



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# La alimentación complementaria del bebé es determinante para la futura salud del ser humano

Nuevo libro es una guía importante para padres y cuidadores

7 MAY 2023

Sociedad



El inicio de la ablactación se da cuando el bebé ya no tiene el reflejo de extrusión (que lo hace expulsar los elementos sólidos del interior de su boca) y ya es evidente una producción de saliva, la cual nos indica que su sistema digestivo ya puede recibir otro tipo

de alimentos, además de la leche materna. Otro indicador importante es que el bebé debe tener la capacidad de sentarse y controlar los movimientos de su cabeza.

Foto: Laura Rodríguez, Oficina de Comunicación Institucional UCR

---

Criar y educar a un bebé, niña o niño, trae consigo grandes retos y responsabilidades para sus padres, sobre todo cuando se trata de padres primerizos. Estos son retos para los cuales nadie nos prepara, no obstante, actualmente podemos informarnos debidamente por variados medios y obtener el conocimiento pertinente para poder generar los mayores beneficios al infante.

Pues ese fue el objetivo con el cual una comunicadora social logró reunir a varios especialistas en pediatría, educación, y nutrición, para dar forma al libro ***Alimentación complementaria. ¡No desfallezca en el intento!*** Una obra en la cual lograron integrar una gama de conocimientos en torno a una de las etapas determinantes para la nutrición y el neurodesarrollo de los niños, así como para su futura salud: la alimentación complementaria (también llamada ablactación) que corresponde al periodo en el cual se inicia la incorporación de otros alimentos, distintos a la leche materna.

**¿Qué? ¿Cuándo? y ¿Cómo? comen los niños y niñas es más importante antes de los dos años que en cualquier otro momento de la vida.**

Según lo señala la UNICEF “...los primeros alimentos carecen con demasiada frecuencia de diversidad y son bajos en calorías y nutrientes. **En todo el mundo, uno de cada tres niños de entre 6 y 23 meses consume una dieta con la variedad mínima que se necesita para un crecimiento y un desarrollo saludables.** Además, cada vez hay más niños que reciben bebidas azucaradas y refrigerios envasados, con un alto contenido en sal, azúcar y grasa. [Satisfacer las necesidades nutricionales de un bebé puede resultar complicado; y muchos progenitores tienen dificultades para proveer a sus hijos e hijas los suficientes alimentos nutritivos, seguros, asequibles y adecuados a su edad...](#)”

**Precisamente, satisfacer adecuadamente las necesidades nutricionales de su hijo, Mateo, a partir de los 6 meses de edad, se convirtió en un reto para la comunicadora social y madre primeriza Nancy Vásquez Flores** “ Yo tenía muchas dudas y temores sobre esta nueva etapa en la vida de mi bebé. Busqué en librerías y solo encontraba libros con recetas para niños mayores de seis meses y cómo hacerlas vistosas. También ingresé a grupos de padres en redes sociales en donde comentaban o recomendaban qué sí y qué no dar al bebé durante la etapa de alimentación complementaria. También acudí a revistas académicas, pero todo era dentro de un contexto muy técnico, muy científico del área de la salud”

Después de su larga búsqueda por una guía confiable y respuestas sólidas, **Nancy entendió que había una necesidad en el mercado literario de contar con un material idóneo para que padres de familia o cuidadores pudieran prepararse y enfrentar el proceso de la alimentación complementaria de sus bebés**“. Entendí que necesitábamos un material con lenguaje coloquial, accesible, ilustrativo, que abordara este tema desde el punto de vista de una madre para comunicarlo a otros padres de familia, por medio de un libro interactivo, que incluso tuviera entre otros elementos códigos QR con aportes de especialistas en diferentes secciones del libro”.

**Cuando una comunicadora y madre, pediatras y otros especialistas se unen para construir una adecuada alimentación complementaria**

Nancy inició su búsqueda de especialistas con la sensibilidad necesaria para apoyar el proyecto que recién tomaba forma en su cabeza. **Necesitaba especialistas en pediatría, educación, nutrición y seguridad alimentaria. Así, poco a poco sus aliados fueron tomando rostro.** El joven pediatra del hospital La Anexión de Nicoya, el Dr. Fabricio Sevilla Acosta,

recién regresaba de su posgrado en Nutrición Pediátrica, en la Universidad de Boston, y de inmediato dijo sí al visionario proyecto de esta madre.

“Recién regresaba de mi posgrado y la nutricionista Pamela Aguilar Zúñiga, a quien conocí durante nuestros años como estudiantes en la Universidad de Costa Rica, ya estaba apoyando el proyecto de Nancy y me recomendó con ella. **Empezamos entonces un arduo trabajo en el cual Nancy me planteó muchas dudas y consultas que consideraba comunes entre los padres, tal como lo había detectado durante su travesía en la búsqueda de información sobre la alimentación complementaria del bebé, y gracias también a un trabajo en grupo (focus group) que desarrolló con madres.** Me di a la tarea entonces de ir construyendo las respuestas con base en mi experiencia en el posgrado y en la evidencia y consenso internacional de muchos pediatras. Estas respuestas conforman uno de los capítulos del libro”.



Nancy agradece en especial a los y las diferentes especialistas que creyeron en su proyecto, a los funcionarios de la UNED, a su esposo y amigos, por apoyarla durante todo el trayecto para que su sueño fuera una realidad.

Foto cortesía de: Nancy Vásquez

---

Nancy tenía claro que su proyecto necesitaba el respaldo de diferentes disciplinas, **porque la alimentación complementaria no se trata únicamente de la ingesta de alimentos. Gracias a su inquietud aprendió que temas como la estimulación temprana, la educación, el concepto de crianza respetuosa, la nutrición, la seguridad e inocuidad alimentaria, no podían estar ausentes en este libro.**

En el libro, otras de sus aliadas fue Linda Madriz Bermúdez, decana de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Estatal a Distancia (UNED), ésta especialista en educación nos dice en el libro que **la ablactación tiene un gran potencial, no solo como un proceso alimentario, sino como un mundo de posibilidades para crear nuevas experiencias de aprendizaje desde la cotidianidad de los hogares: “Desde el enfoque de la atención**

**temprana, este libro tiene gran relevancia porque la etapa de alimentación complementaria puede generar estrés por la falta de información realista y práctica dentro del contexto costarricense.** Hay que entender que los niños y las niñas comparten la mayor cantidad de horas en sus casas con sus familias o cuidadores, y si estos se encuentran empoderados con información que se adapta a su realidad y contexto, tomarán las decisiones correctas que beneficiarán directamente el desarrollo holístico del menor”.

Por su parte, Pamela Aguilar Zúñiga nutricionista graduada de la Universidad de Costa Rica, especialista en Gestión integral de la inocuidad de la industria de alimentos y bebidas, señala que **“los nuevos alimentos, además del aporte nutricional para el infante, juegan un papel importante en el contexto sociofamiliar y en la prevención de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, obesidad, entre otras”.** También enfatiza en que **el desarrollo neuromuscular del infante depende de manera parcial de la imitación, por lo que los hábitos de alimentación de la familia juegan un papel importante en ello,** por lo que durante el proceso de ablactación se debe exponer al niño a que observe el proceso de masticación y de deglución, de los alimentos de la familia.

## **Padres, madres y cuidadores con más conocimientos**



## *Alimentación complementaria. ¡No desfallezcas en el intento!*

Guía de información básica, especialistas, preguntas frecuentes y recetas



Nancy Vásquez Flores

El Dr. Sevilla nos señala que, por lo regular, en una consulta pediátrica se cuenta con 15 a 45 minutos para atender al bebé y las dudas de los padres, empero, esté tiempo no es suficiente para abordar todo lo necesario sobre la transición a la alimentación complementaria, por lo que: **“ éste libro sirve para cualquier niño que está en la transición y para niños con problemas para comer y que sus padres no encuentran soluciones. Es un libro muy práctico y va al grano”**.

**Existe la creencia popular de que al iniciar la ingesta de alimentos sólidos se debe suspender la lactancia materna. Esto es un error, el Dr. Sevilla aclara que a partir de los 6 meses el bebé crece rápidamente y su necesidad de calorías es elevada y no puede ser suplida solo con la leche materna: “Hay estudios que demuestran que los primeros mil días de alimentación (los 9 meses del embarazo, más dos años de vida) son los que establecen la alimentación que va a tener el ser humano el resto de su vida; si no se ablanda bien al niño eso va a incidir en la concepción de los alimentos en ese niño y en la edad adulta podría padecer diabetes, hipertensión, obesidad o sufrir infartos, derrames cerebrales, problemas renales, amputaciones por diabetes, etc”**.



Desde sus inicios en la carrera de medicina de la UCR, Fabricio ha sido una persona muy comprometida. Y ahora es un estandarte de la pediatría, como lo fue su padre. Comprometido con su profesión y sus pacientes, galardonado en diferentes ocasiones por su compromiso y profesionalismo. En el 2014 el Consejo Superior Universitario Centroamericano y del Caribe (CSUCA) le otorgó el Premio a la Excelencia Rubén Darío, por obtener el mejor promedio durante el internado realizado en el año 2013, entre las 21 universidades que conforman este organismo.

Foto cortesía de: Dr. Fabricio Sevilla

Asimismo, detalla el Dr. Sevilla que **la alimentación complementaria va más allá y en conjunto con la lactancia, entre el periodo de los seis meses y hasta los dos años, puede fortalecer la inmunidad del recién nacido, pues: “la lactancia no es sólo alimentación, es por su medio que se pasan las defensas, los anticuerpos que la mamá ha generado durante toda su vida. Es lo que llamamos una inmunización pasiva”**

Hoy en día muchos de esos padecimientos señalados por el Dr. Sevilla son problemas de salud pública y cada vez son más jóvenes las personas que los sufren: “Son condiciones de salud que se pueden prevenir al fomentar hábitos saludables de alimentación desde la infancia, con lo cual reduciríamos a largo plazo la morbilidad que actualmente se da en las patologías de los adultos”, subraya el Dr. Sevilla.

## Valor agregado desde las universidades públicas

*El libro "Alimentación complementaria. ¡No desfallezca en el intento!",* vio la luz en el 2022 gracias al apoyo de la editorial de la Universidad Estatal a Distancia (UNED), universidad en

la cual Nancy trabaja: **“En la institución entendieron el valor público del conocimiento que este libro genera como parte de la responsabilidad que las universidades públicas tenemos con la sociedad”**.

Por su parte, para el joven pediatra Sevilla haber sido parte de este proyecto le ha dejado una gran satisfacción, pues le ha permitido, “una vez más, corresponder con excelencia la formación que recibí en la UCR, tomar saberes y a partir de ellos crear nuevo conocimiento, avanzar y nunca detenernos”.

Así que les invitamos a adentrarse en esta obra en la que aprenderán conceptos básicos sobre la lactancia y la alimentación complementaria, con el fin de llevarla a cabo con éxito, además, encontrarán consultas a especialistas y sus respuestas, recomendaciones, variedad de recetas y aportes de más especialistas por medio de videos a los cuales puede acceder por medio de los códigos QR que incorpora el libro. En fin, un mundo de conocimiento al servicio de los infantes y de sus padres o cuidadores.



[María Encarnación Peña Bonilla](#)

Periodista Oficina de Comunicación Institucional

Áreas de cobertura: Administración Superior, Escuela de Estudios Generales

[maria.penabonilla@ucr.ac.cr](mailto:maria.penabonilla@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [alimentacion](#), [nutricion](#), [lactancia](#), [infantes](#), [bebes](#).