



14. Alimentación del lactante y del niño pequeño en situaciones de emergencia

Last update: 2024-08-08

Descripción general

En situaciones de emergencia, las madres embarazadas y lactantes, así como los lactantes y niños pequeños (desde el nacimiento hasta los dos años) pueden necesitar un apoyo especial en materia de nutrición y alimentación. La lactancia materna y la alimentación complementaria con primeros alimentos adecuados ayudan a salvar vidas.

Lactancia materna

- La leche materna es un alimento limpio, nutritivo y gratuito. Además, ayuda a los bebés a combatir infecciones y enfermedades (ver la herramienta de acción [Lactancia materna](#)). Es la opción más segura en situaciones de emergencia, cuando las personas pueden carecer de acceso a agua potable e higiene, suministro regular de alimentos, ingresos o medios de subsistencia.
- La lactancia materna ayuda a combatir las enfermedades. En la mayoría de los casos, una madre debe seguir amamantando a su hijo cuando ella o su hijo no se encuentren bien. Las madres estresadas, desnutridas, enfermas y hambrientas pueden seguir produciendo leche suficiente para alimentar a sus hijos. Si se interrumpe la producción de leche, puede ser posible reanudarla con apoyo y asesoramiento. También puede haber otras opciones, como los bancos de leche, si están disponibles. Es vital animar y apoyar a las madres, así como a otros cuidadores y a la familia extensa, para garantizar que la lactancia materna pueda continuar durante las emergencias.
- En algunos casos, la lactancia materna puede no ser posible, o las familias pueden optar por utilizar sustitutos de la leche materna (SLM). En estas circunstancias, es importante que tengan los conocimientos y las herramientas sobre cómo preparar y almacenar de forma segura los SLM y cómo mantener una higiene y limpieza adecuadas para disminuir la posibilidad de que el bebé enferme.
- El uso de SLM/fórmula y la alimentación con biberón pueden aumentar la incidencia de diarrea e incluso la muerte cuando los biberones no se limpian o esterilizan adecuadamente, o el agua utilizada está sucia. Además, es importante ser consciente de que a veces las empresas con ánimo de lucro anuncian agresivamente los preparados para lactantes como equivalentes o superiores a la leche materna. Esto no es cierto y hay pruebas científicas que demuestran que la leche materna es única y tiene muchos beneficios que no pueden reproducirse con productos artificiales.

Alimentación complementaria

La alimentación complementaria debe empezar a partir de los seis meses de edad para "complementar" (darse con) la lactancia materna. Los primeros alimentos son los que damos a los bebés entre los seis meses y los dos años. Estos alimentos deben ser:

- Accesibles (deben ser fáciles de encontrar, baratos y fáciles de preparar)
- Saludables y nutritivos (ricos en vitaminas y minerales)
- Seguro y fácil para bebés y niños pequeños (fácil de comer, fácil de masticar, fácil de tragar)

Los alimentos complementarios que hay que evitar son los alimentos procesados (muchos alimentos envasados y precocidos están muy procesados) o preparados químicamente, y los que contienen grandes cantidades de azúcar y sal. Los alimentos naturales (sin sal, azúcar ni productos químicos añadidos) suelen ser los mejores.

Diferencia entre alimentación complementaria, suplementaria y terapéutica

La alimentación complementaria (antes llamada "destete") se refiere a los alimentos que se dan a los lactantes y niños pequeños amamantados, además de la leche materna que reciben. A veces se confunde con la alimentación complementaria, pero no son lo mismo. Ejemplos de alimentación complementaria son dar a los bebés cereales o puré de verduras además de la leche materna.

La alimentación suplementaria consiste en proporcionar alimentos adicionales a las personas o familias, más allá de lo que normalmente tendrían. Suele hacerse para prevenir la desnutrición. Ejemplos de alimentación suplementaria son el suministro de sacos extra de arroz a un hogar o la entrega de vales de comida a las familias.

La alimentación terapéutica se refiere al uso de alimentos especialmente diseñados, listos para usar y ricos en nutrientes para tratar la desnutrición. La alimentación terapéutica es un tratamiento médico y debe ser llevada a cabo y supervisada por profesionales de la salud capacitados como parte de la programación del tratamiento de la desnutrición. Un ejemplo de alimento terapéutico es PlumpyNut.

Qué hacer y cómo hacerlo

Apoyo general

1. Encontrar apoyo en la comunidad
 - Averigüe dónde se encuentran las tiendas de lactancia, los grupos de apoyo a cuidadores, los grupos de madres y otros servicios que puedan ayudar a las familias y cuidadores que alimentan a lactantes y niños pequeños.
 - Incluir a los padres, cuidadores y otros miembros de la familia en las conversaciones (cuando sea culturalmente apropiado) para garantizar que las madres reciben apoyo cuando amamantan.
 - Asegurarse de que las madres, los cuidadores, los padres, los grupos de apoyo y las comunidades reciben información correcta sobre la alimentación del lactante y del niño pequeño.
2. Proporcionar o promover apoyo y suplementos nutricionales durante y después del embarazo.
 - Aumentar el número de comidas o meriendas durante el embarazo (una extra) y la lactancia (dos extra) para asegurarse de que las madres tienen suficientes nutrientes y energía.
 - Fomentar el consumo de alimentos nutritivos disponibles localmente, incluidos los alimentos ricos en hierro, calcio y vitamina A.
 - Animar a las madres a seguir los consejos de los profesionales de la salud en relación con los suplementos vitamínicos y minerales que deben tomar durante y después del embarazo. Por ejemplo, se debe animar a las mujeres a seguir las orientaciones de salud sobre:
 - Tomar suplementos de hierro/folato durante el embarazo y durante al menos tres meses después del parto (la dosis debe determinarla un profesional de la salud).
 - Tomar suplementos de vitamina A en las seis semanas posteriores al parto (la dosis debe determinarla un profesional de salud).
3. Proporcionar o promover apoyo prenatal durante el embarazo
 - Para prevenir las infecciones, las madres deben seguir los consejos de los profesionales de la salud. Por ejemplo:
 - Recibir la(s) vacuna(s) antitetánica(s) antes o durante el embarazo
 - Tomar medicamentos antiparasitarios y antipalúdicos durante el embarazo (los medicamentos y la

dosis deben ser determinados por un profesional sanitario)

- Utilizar mosquiteras tratadas con insecticida
- Prevenir y tratar las infecciones de transmisión sexual (ITS) (el tratamiento debe determinarlo un profesional de la salud).
- Fomentar las prácticas de higiene recomendadas, incluyendo:
 - Lavado de manos con jabón
 - Buena higiene alimentaria
 - Saneamiento seguro
 - Consumo de agua potable segura
- Animar a las familias a apoyar y ayudar a las mujeres con su carga de trabajo, especialmente al final del embarazo.
 - Animar a las familias a permitir que las madres descansen más.

4. Apoyo a la lactancia materna

- Animar a las madres a dar el pecho, aunque estén estresadas, enfermas o hambrientas.
 - Remitir a las madres desnutridas, demasiado cansadas, preocupadas por la falta de leche, enfermas o con el ánimo decaído a un centro de salud o de alimentación para que reciban apoyo nutricional y psicosocial, incluida la educación sobre la alimentación del lactante y del niño pequeño.
 - Respetar sus decisiones.
 - Si la lactancia materna no es posible o no se recomienda, apoyar a las familias con conocimientos sobre cómo preparar de forma segura los SLM (utilizando agua limpia/esterilizada y preparándolos según las instrucciones del fabricante), dónde acceder a agua limpia, cómo garantizar la limpieza de vasos y cucharas, cómo almacenar la leche artificial de forma segura, etc.
- Promover métodos para mantener o aumentar el suministro de leche:
 - Ayudar a las madres a encontrar un lugar seguro y tranquilo para relajarse, ya que esto favorece el flujo de leche.
 - Animar a las madres a dar el pecho con frecuencia (día y noche, al menos ocho veces al día para los niños menores de seis meses).
 - Fomentar el contacto piel con piel entre la madre y el bebé (puede ayudar a aumentar la producción de leche).

5. Apoyo alimenticio complementario

- Animar a las familias a dar a sus bebés porciones de comida pequeñas y frecuentes.
- Asegurarse de que las familias saben cómo limpiar, almacenar y preparar los alimentos de forma segura.
- Anime a las familias a beber agua limpia y a adoptar las prácticas de higiene recomendadas:
 - Incluir el lavado de manos antes de la preparación de alimentos y la alimentación
 - Trabajar con colegas de la Sociedad Nacional (u otras organizaciones) especializados en agua y saneamiento (WASH), salud y otros sectores pertinentes para garantizar la disponibilidad de agua limpia y saneamiento.
- Animar a las familias a proporcionar alimentos complementarios nutritivos, incluyendo:
 - Alimentos ricos en hierro (carne, pollo, pescado, verduras, judías, guisantes)
 - Alimentos ricos en vitamina A (carnes orgánicas, zanahorias, calabazas, papayas, mangos, huevos).
 - Así como una variedad de frutas, verduras y cereales enriquecidos.
- Promover primeros alimentos de textura adecuada para los niños pequeños que sean fáciles de masticar y tragar (como purés, papillas y alimentos para comer con los dedos).
- Fomentar los alimentos preparados en casa y disponibles localmente. Algunos alimentos

complementarios preenvasados para niños pequeños y lactantes pueden contener altos niveles de sal, azúcar o grasas, que contribuyen a la obesidad y a las enfermedades no transmisibles.

6. Ayudar a controlar el suministro local de alimentos

- Informar de cualquier donación o distribución de sustitutos de la leche materna, leche de vaca en polvo, biberones o tetinas a su punto focal en la Sociedad Nacional o el Ministerio de Salud, o al grupo sectorial u otra autoridad responsable de vigilar las violaciones del Código de la OMS sobre Sustitutos de la Leche Materna.
- Averiguar qué alimentos de alto valor energético locales o distribuidos disponen los niños pequeños mayores de seis meses para complementar la leche materna que reciben.

Mensajes comunitarios



03. Lactancia materna



23. Fomentando conductas saludables en una comunidad



29. Asistiendo a los controles de nutrición