



Nutrición en Situaciones de Emergencia

Respuesta a las emergencias

Nota de orientación

Alimentación para niños de entre 6 y 24 meses en situaciones de emergencia

¿Qué es la alimentación complementaria?

La alimentación complementaria es el uso de alimentos para complementar la leche materna después de los 6 meses, cuando está ya no es suficiente para responder a las necesidades nutricionales de los pequeños. A estos alimentos se les llama **alimentos de complemento** y deben de ser preparados con diferentes tipos de alimentos para proveer los todos los nutrientes necesarios y tener una textura adecuada a la edad del niño.

¿Por qué es importante alimentar a los niños pequeños de manera adecuada durante las emergencias?

Las perturbaciones y el desplazamiento de poblaciones tienen un impacto mayor en el estado de salud y nutrición de los lactantes y niños pequeños, las tasas de mortalidad infantil pudiendo aumentar más que la media, incluso en poblaciones anteriormente sanas. **Una nutrición y un cuidado adecuados son factores esenciales para la salud infantil** y, por lo tanto, la alimentación de los niños pequeños durante las emergencias es un aspecto esencial de la estrategia de respuesta a las emergencias para reducir las enfermedades y la mortalidad infantiles.

A los 6 meses, los niños pequeños deben comenzar a consumir alimentos además de leche materna. Estos deben ser preparados de manera segura con alimentos disponibles localmente que sean ricos en macronutrientes y micronutrientes para cubrir los requerimientos nutricionales de los niños. Esto puede ser un desafío importante durante las emergencias ya que existen varios obstáculos: los alimentos disponibles pueden ser difíciles de preparar en alimentos suaves, las condiciones en las que se preparan los alimentos y las que se alimenta a los niños pueden no ser higiénicas, y/o los alimentos tradicionales que se usan normalmente para preparar la alimentación de los niños pueden no estar disponibles. Además, a veces los alimentos incluidos en la ayuda alimentaria, como los cereales, las legumbres y el aceite, no son suficientes para responder a las necesidades nutricionales de los niños pequeños.

Los niños pequeños que no reciben alimentos en cantidad y en calidad suficiente se pueden desnutrir fácilmente. La desnutrición es una amenaza mayor a su bienestar y supervivencia durante emergencias. Los niños que sobreviven pueden tener consecuencias graves en su desarrollo cognitivo, social, físico y emocional. **La mejor manera de prevenir la desnutrición es asegurándose que los niños reciban una alimentación y un cuidado óptimos.** Esto se puede hacer brindando apoyo para que las madres puedan **lactar exclusivamente hasta los 6 meses de edad** y alimentar a sus hijos **mayores de 6 meses de manera adecuada continuando la lactancia materna y ofreciendo alimentos de complemento.**

¿Qué se puede hacer para asegurarse de que los niños mayores de 6 meses reciban una alimentación complementaria adecuada durante las emergencias?

- Asegurar que los alimentos distribuidos como parte de la ayuda alimentaria durante las emergencias **sean alimentos apropiados** con los cuales preparar alimentos de complemento adecuados (ver ejemplos de alimentos en la siguiente sección).
- Asegurar que las madres y los cuidadores tengan un **acceso básico a combustible para cocinar, utensilios para cocinar y alimentar (platos, cucharas etc.), y alimentos**, más de 3 veces al día.
- Asegurar que la distribución de alimentos para preparar los alimentos de complemento está acompañada de **consejos prácticos y demostraciones sobre su preparación por parte de personal capacitado**. Para eso es importante formar/capacitar a trabajadores de salud, nutrición, o trabajadores comunitarios lo antes posible después de una emergencia para que apoyen a las madres y a las familias a alimentar a sus hijos de manera adecuada (con lactancia materna y alimentación complementaria).
- **Si los alimentos distribuidos no son suficientemente diversificados para proveer los nutrientes necesarios**, es decir si no hay verduras, frutas y alimentos de origen animal, es importante asegurar que la alimentación complementaria contenga los nutrientes necesarios, usando **suplementos de micronutrientes en polvo (chispitas)** junto con consejos y demostraciones sobre su preparación por parte de un profesional capacitado. Esto es importante
- Asegurar que hay **comunicación sobre la alimentación complementaria adecuada** (preparación, frecuencia de alimentación, uso de micronutrientes en polvo etc.). Esto se puede hacer a través de posters, de la radio, o de otros canales de comunicación.

¿Cuáles son los alimentos necesarios para la preparación de alimentos de complemento adecuados?

En situaciones de emergencia, es importante asegurarse de que los alimentos distribuidos como parte de la ayuda alimentaria incluyan alimentos que puedan ser usados en la preparación de alimentos de complemento adecuados, cómo alimentos locales que no sean muy caros.

Los alimentos de complemento para niños de 6 a 24 meses pueden ser preparados usando los alimentos distribuidos durante las emergencias y usando alimentos disponibles localmente. En la preparación, es necesario usar **4 tipos de ingredientes**:

1. Cereales y tubérculos

2. Alimentos ricos en proteína, de preferencia de origen animal, como huevos, carne, pollo o pescado

3. Alimentos ricos en vitamina y minerales (verduras y frutas)

- Una variedad de verduras, de preferencia de color verde oscuro y anaranjado oscuro
- Una variedad de frutas, de preferencia de color amarillo y anaranjado oscuro)

4. Alimentos ricos en energía

- Aceite
- Azúcar

Ver ejemplos específicos en la tabla en la sección siguiente. Estos alimentos deben ser suministrados y distribuidos de manera regular para no impedir la preparación de alimentos de complemento adecuados.

¿Cómo preparar alimentos de complemento adecuados?

La tabla en la página siguiente da ejemplos de alimentos por cada tipo de ingrediente y la cantidad que usar para preparar diferentes mezclas de alimentos que proveen 350 kcal, que son aproximadamente una tercera parte de las necesidades diarias de un niño de 2 años (o la base de una comida de un niño de 2 años). En términos de volumen, esto representa entre 200 y 300 mL (tomando en cuenta el agua que absorben los alimentos). Las cantidades indicadas para preparar los alimentos de complemento fueron calculadas para asegurarse que haya suficientes proteínas.

Ejemplo: Se puede preparar una papilla de arroz, con pollo, espinacas (u otra verdura) y un aceite de la manera siguiente:

- Lavar el arroz y ponerlo en una olla con agua para cocer
- Lavar las verduras con agua y cortarlas en pedazos pequeños
- Lavar el pollo y cortarlo en pedacitos pequeños
- Agregar las verduras y el pollo a la olla
- Seguir cocinando revolviendo hasta obtener un alimento espeso
- Agregar aceite

Puntos clave que tomar en cuenta a la hora de preparar alimentos de complementos

- Las familias tienen que aprender cómo preparar alimentos de complemento, especialmente si no son familiares con los alimentos disponibles
- Se deben usar cereales y las legumbres molidas a la hora de la preparación
- Es importante:
 - o lavarse las manos antes de preparar los alimentos
 - o lavar la comida antes de cocinarla
 - o Usar utensilios (como cucharas), recipientes y platos de cocina limpios
 - o Cocer la comida suficiente tiempo para eliminar cualquier bacteria
- Dependiendo de la edad del niño, la textura (o consistencia) de los alimentos de complemento debe ser diferente. La textura adecuada depende de la edad del niño:
 - o **A partir de los 6 meses**, un niño puede comer papillas espesas o comida en puré o bien aplastada. El alimento de complemento debe de ser lo suficientemente espeso para mantenerse en la cuchara y que no se escurra hacia fuera. En general, las papillas más sólidas o espesas contienen más energía y nutrientes que papillas aguadas.
 - o **A partir de los 8 meses**, la mayoría de los niños puede comer con las manos pedazos pequeños o finamente picados de comida suave.
 - o **A partir de los 12 meses**, la mayoría de los niños puede comer el mismo tipo de alimentos que los que come el resto de la familia. Se debe evitar los alimentos que pueden provocar asfixia, como ser el maní entero.
- Cuando la comida preparada no puede ser refrigerada, se tiene que comer poco después de haberla preparado (no más de 2 horas después), para evitar que las bacterias tengan tiempo de multiplicarse.

Cuatro tipos de alimentos/ingredientes con los cuales preparar alimentos de complemento

Cada cuadro contiene ejemplos de alimentos por tipo de ingrediente y la cantidad que usar para preparar mezclas de alimentos que proveen 350 kcal, que son aproximadamente una tercera parte de las necesidades diarias de un niño de 2 años (o la base de una comida de un niño de 2 años).

<p>1. Cereales o tubérculos</p> <p>Cereales</p> <ul style="list-style-type: none">• Avena molida (75 g; 8 cucharadas soperas; 200 mL)• Harina de trigo (80 g; 7 cucharadas soperas; 120 mL)• Arroz (65 g; 4 cucharadas soperas; 75 mL)• Harina de maíz (55 g; cucharadas soperas; 120 mL) <p>Tubérculos</p> <ul style="list-style-type: none">• Papa (320 g; 1 ½ pieza o 2 piezas pequeñas)• Camote/batata/papa dulce (125 g; 1 pieza de tamaño medio o 2 piezas pequeñas)• Ñame (165 g media pieza o 1 taza; 250 mL cortada)• Harina de yuca (40 g; 3 cucharadas soperas; 40 mL)• Banana (105 g; 1 pequeña pieza)• Plátano/Plátano macho (85 g; ½ taza o 120 mL cortado)	<p>2. Alimentos ricos en proteína</p> <p>Alimentos de origen animal (30 g)</p> <ul style="list-style-type: none">• Carne (30 g; 1 onza)• Puerco (30 g; 1 onza)• Cordero (30 g; 1 onza)• Oveja (30 g; 1 onza)• Pollo (30 g; 1 onza)• Huevo (30 g; 1 onza) <p>Legumbres (5 g o una cucharadita)</p> <ul style="list-style-type: none">• Frijoles• Garbanzos• Lentejas• Nueces
<p>3. Alimentos ricos en vitaminas y minerales</p> <p>20–30 g de verdura o fruta</p> <p>Verduras de hoja verde (1/8 taza; 60 mL crudo)</p> <ul style="list-style-type: none">• Espinacas• Hojas de yuca• Hojas de remolacha/betabel• Hojas de amaranto <p>Verduras: de color verde o naranja oscuro</p> <ul style="list-style-type: none">• Zanahoria (1/4 pieza media; 1/8 taza; 60 mL cortada)• Calabaza/zapallo (1/8 taza; 60 mL cortada)• Calabacitas verdes (1/8 taza; 60 mL cortada)• Chícharos / arvejas verdes/guisantes verdes (1/8 taza; 60 mL cortada) <p>Frutas</p> <ul style="list-style-type: none">• Mango maduro (1/4 pieza media; 1/8 taza; 60 mL cortada)• Papaya madura (1/8 taza; 60 mL cortada)• Melón (1/8 taza; 60 mL cortada)• Plátano/banano (1/4 pieza media; 1/8 taza; 60 mL cortada)• Pera (1/2 medium piece; 1/8 cup; 60 mL)	<p>4. Alimentos ricos en energía</p> <p>Aceite Azúcar</p> <p>Añadir:</p> <ul style="list-style-type: none">• 10 g de aceite (2 cucharaditas) o• 5 g de aceite (1 cucharadita) y 10 g de azúcar (2 cucharaditas) o• 20 g de azúcar (1 cucharada sopera y 1 cucharadita)

¿Qué hacer si no hay ingredientes de los cuatro grupos de alimentos?

Los alimentos de complemento que son preparados principalmente con cereales y tubérculos con poco o ningún alimento de otro grupo (alimentos ricos en proteína, verduras y frutas) no brindan cantidades suficientes de algunos nutrientes para responder a las necesidades nutricionales de los niños. **Cuando alimentos ricos en proteína, verduras y frutas no estén disponibles para preparar alimentos de complemento, se necesitará usar alimentos enriquecidos en hierro o polvo de micronutrientes (chispitas).**

¿Cómo alimentar a un niño mayor de 6 meses con los alimentos de complemento preparados?

Continuar a amamantar varias veces al día, las veces que el niño lo pida (a demanda).

Alimentar según la edad del niño: Según el niño vaya creciendo y necesite comer cantidades más grandes de alimento cada día, los alimentos de complemento tienen que ser dados en varias comidas. El estómago de un niño es pequeño, por lo que necesita ser alimentado varias veces al día.

- Comidas:
- De 6 a 8 meses:
 - Textura: Empezar con papilla espesa
 - Frecuencia: 2 o 3 comidas por día
 - Cantidad por comida: Empezar con 2 o 3 cucharadas de papilla, aumentando la cantidad a media taza (125 mL)
 - De 9 a 11 meses:
 - Textura: Alimentos suaves finamente cortados o aplastados, y alimentos que el niño pueda tomar con los dedos
 - Frecuencia: 3 o 4 comidas por día
 - Cantidad por comida: media taza (125 mL)
 - 12-23 months:
 - Textura: Comida de la familia, cortada o aplastada si es necesario
 - Frecuencia: 3 o 4 comidas por día
 - Cantidad por comida: de $\frac{3}{4}$ a una taza (250 mL)

Refrigerios: A cualquier edad, dar al niño 1 o 2 refrigerios entre comidas cómo:

Pedazos pequeños o papillas de los siguientes alimentos:

- Camote/batata/papa dulce hervido/a
- Mango maduro
- Papaya madura
- Pera
- Plátano/banana

Es importante separar la comida del niño de la de la madre o de otros miembros de la familia, y no alimentar del plato de la madre para asegurarse que el niño reciba la cantidad de alimentos que necesita.

Alimentar de manera activa/perceptiva:

- Crear un ambiente feliz a la hora de alimentar al niño, sonriéndole, aplaudiéndole, hablándole, cantándole, y haciendo bromas
- Animar al niño a comer usando palabras bonitas
- Ver al niño a los ojos a la hora de alimentar
- No dejar al niño solo porque puede que no se alimente de manera suficiente
- Seguir alimentando al niño, aunque escupa la comida

Ejercer buenas prácticas de higiene:

- Cuando la comida preparada no puede ser refrigerada, se tiene que comer poco después de haberla preparado (no más de 2 horas después), para evitar que las bacterias tengan tiempo de multiplicarse.
- Lavarse las manos y lavar las manos del niño antes de alimentarlo
- El plato y la cuchara deben estar limpios

Para más información o apoyo en relación con la alimentación del lactante y del niño pequeño en situaciones de emergencia:

Consultar los siguientes recursos:

- **Formación de personal para apoyar la lactancia materna en situaciones de emergencia**
 - En español: OMS. La alimentación del lactante y del niño pequeño: Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud. Organización Mundial de la Salud, Ginebra, Suiza, 2010. Disponible en el siguiente enlace:
http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/9789241597494/es/
 - En inglés : ENN, IBFAN-GIFA, Fondation Terre des hommes, CARE USA, Action Contre la Faim, UNICEF, UNHCR, WHO, WFP, Linkages. Infant Feeding in Emergencies Module 2 Version 1.1 - For health and nutrition workers in emergency situations for training, practice and reference. Emergency Nutrition Network, Oxford, UK, 2007. Disponible en el siguiente enlace:
http://www.who.int/nutrition/publications/emergencies/ife_module2/en/
 - En español: Relactación - Revisión de la experiencia y recomendaciones para la práctica. Organización Mundial de la Salud, Ginebra, Suiza, 1998. Disponible en el siguiente enlace:
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/68952/1/WHO_CHS_CAH_98.14_spa.pdf?ua=1&ua=1
- **Manejo de la alimentación infantil en situaciones de emergencia, incluyendo el manejo de donaciones de fórmula infantil:**
 - En inglés: IFE Core Group. Alimentación de lactantes y niños pequeños en emergencias - Guía Operativa para Personal de Mitigación de Emergencias y Administradores/as del Programa (Version 3.0). Emergency Nutrition Network, Oxford, UK, 2017. Disponible en el siguiente enlace:
https://www.enonline.net/attachments/2671/Ops-G_2017_WEB.pdf
 - En inglés: Global Nutrition Cluster. A toolkit for addressing nutrition in emergency situations. IASC Global Nutrition Cluster, UNICEF, New York, NY, 2008. Disponible en el siguiente enlace:
<https://motherchildnutrition.org/resources/pdf/mcn-iasc-toolkit-nutrition-in-emergency-situations.pdf>
 - En inglés: UNHCR, UNICEF, WFP, WHO. Food and Nutrition Needs in Emergencies. World Health Organization, Geneva, Switzerland, 2004. Disponible en el siguiente enlace:
<http://www.who.int/nutrition/publications/emergencies/a83743/en/>

Contactar a la Oficina Regional de UNICEF para América Latina y el Caribe:

- Stefano Fedele, Especialista Regional de Nutrición: sfedele@unicef.org
- Yvette Fautsch, Consultora en Nutrición en Emergencias: yfautsch@unicef.org

UNICEF hace un llamado a los gobiernos, los donantes, y las organizaciones humanitarias a proteger, promover y apoyar la lactancia materna en situaciones de emergencia con apoyo de personal técnico capacitado, evitar la donación de fórmula infantil y controlar su adquisición y distribución en situaciones de emergencia siguiendo el protocolo establecido en la [Guía operativa de alimentación de lactantes y niños/as pequeños/as en emergencias](#).

Este documento es un resumen y una adaptación de las siguientes guías existentes sobre Nutrición en Emergencias a América Latina y el Caribe:

- En inglés: IFE Core Group. Alimentación de lactantes y niños pequeños en emergencias - Guía Operativa para Personal de Mitigación de Emergencias y Administradores/as del Programa (Version 3.0). Emergency Nutrition Network, Oxford, UK, 2017. Disponible en el siguiente enlace:
https://www.enonline.net/attachments/2671/Ops-G_2017_WEB.pdf
- Global Nutrition Cluster. A toolkit for addressing nutrition in emergency situations. IASC Global Nutrition Cluster, UNICEF, New York, NY, 2008. Disponible en el siguiente enlace:
<https://motherchildnutrition.org/resources/pdf/mcn-iasc-toolkit-nutrition-in-emergency-situations.pdf>
- ENN, IBFAN-GIFA, Fondation Terre des hommes, CARE USA, Action Contre la Faim, UNICEF, UNHCR, WHO, WFP, Linkages. Infant Feeding in Emergencies Module 2 Version 1.1 - For health and nutrition workers in emergency situations for training, practice and reference. Emergency Nutrition Network, Oxford, UK, 2007. Disponible en el siguiente enlace:
http://www.who.int/nutrition/publications/emergencies/ife_module2/en/
- UNHCR, UNICEF, WFP, WHO. Food and Nutrition Needs in Emergencies. Organización Mundial de la Salud, Ginebra, Suiza, 2004. Disponible en el siguiente enlace:
<http://www.who.int/nutrition/publications/emergencies/a83743/en/>
- OMS. La alimentación del lactante y del niño pequeño: Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud. Organización Mundial de la Salud, Ginebra, Suiza, 2010. Disponible en el siguiente enlace:
http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/9789241597494/es/