

Los alimentos ecológicos disminuyen el riesgo de padecer alergias en los niños



La nutrición es la ingesta de alimentos necesarios para realizar las funciones vitales que necesita nuestro organismo. Y, la nutrición ecológica está formada por todos aquellos alimentos que se han producido de manera natural, evitando el uso de componentes químicos

La nutrición, según explica la Organización Mundial de la Salud (OMS), es la ingesta de alimentos necesarios para realizar las funciones vitales que necesita nuestro organismo. La función de la nutrición es la de proveer la energía necesaria para el funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales de los seres vivos. Asimismo, añade la organización, este proceso ayuda a mantener el equilibrio homeostático del organismo,

en procesos macrosistémicos como la digestión o el metabolismo.

Pero hay que diferenciar entre varios tipos de nutrición (ecológica, autótrofa y heterótrofa), según explica a esta publicación el nutricionista e investigador del grupo PADI de la Universidad de Sevilla, Antonio de Miguel Albarreal.

1. La nutrición ecológica es una alimentación basada en alimentos cultiva-

dos o fabricados con un método de producción que promueve el respeto animal y hacia la biodiversidad, usando técnicas naturales que evitan el exceso de componentes químicos.

2. La nutrición autótrofa es aquella que llevan a cabo los seres vivos que producen, ellos mismos, su propio alimento. El ejemplo más claro son las plantas, que producen la fotosíntesis.



“UNA ALIMENTACIÓN BASADA EN ALIMENTOS NATURALES ES VITAL PARA EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DE LOS NIÑOS”, ANTONIO DE MIGUEL ALBARREAL

3. La nutrición heterótrofa, en cambio, hace referencia al proceso de alimentarse a partir de una fuente de alimentación externa.

Concretamente, la nutrición infantil hace referencia a todo lo que come y bebe un niño en las primeras etapas de su vida. Los nutrientes que adquieren los más pequeños de casa de su alimentación son imprescindibles para que su cuerpo crezca de una manera sana y de una manera correcta en su funcionamiento. “Una buena alimentación infantil ayudará a que el niño no padezca enfermedades cardiovasculares en sus primeros años de vida”, sostiene el nutricionista.

¿CÓMO DEBE ALIMENTARSE UN NIÑO?

La lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida aporta muchos beneficios, tanto al niño como a la madre. El experto en Nutrición Antonio de Miguel Albarreal enumera la importancia de esta alimentación en cada etapa:

- **Durante el primer año de vida:** la alimentación debería ser la lactancia materna y, en caso de no ser posible, la lactancia artificial.
- **A partir de los seis meses:** se introduce la alimentación complementaria y del sexto al duodécimo mes se asienta la futura relación del niño con la comida.

- **De 1 a 2 años:** muchos niños van reduciendo progresivamente las tomas de leche, cobrando especial importancia la incorporación de forma semanal de los grandes grupos de alimentos.
- **De 2 a 6 años:** la alimentación debería parecerse cada vez más a la del resto de la familia. Las necesidades energéticas comienzan a ser especialmente altas, debido a que se trata de un periodo de crecimiento y desarrollo. En esta época, los niños necesitan proporcionalmente más proteínas de alta calidad que los adultos, por lo que su dieta debe incluir carnes, pescados, huevos y lácteos.
- **De 7 a 12 años:** Los pequeños de esta edad deben ingerir a diario lácteos, frutas, verduras, ensalada y pan, alternar las carnes, pescados blancos y azules, y combinar a lo largo de la semana legumbres, arroces y pasta.
- **De 13 a 16 años:** Dado que en esta etapa se produce el llamado “estirón” y los músculos y el esqueleto terminan de formarse, la dieta debe aportar al adolescente las calorías suficientes e incluir proteínas de alta calidad y calcio presente en los lácteos, verduras, legumbres y muchos pescados y mariscos. También debería realizar deporte para evitar el sobrepeso.

ALIMENTOS ECOLÓGICOS

Actualmente muchos niños desde los primeros años de vida están empezando a consumir productos/alimentos ecológicos, sin ningún tipo de mani-



LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS OFRECEN UNA DIETA MÁS VARIADA Y EQUILIBRADA QUE AYUDA AL CRECIMIENTO DE LOS MÁS PEQUEÑOS, SEGÚN LA OMS

**LA AUSENCIA DE
LOS PESTICIDAS
QUÍMICOS
PERMITE QUE
LOS ALIMENTOS
ECOLÓGICOS
GENEREN
BENEFICIOS
IMPORTANTES
PARA NUESTRA
SALUD**

pulación química, es decir, totalmente naturales. Un alimento ecológico, según detallan los especialistas de Naturlable, hace referencia a aquellos que son producidos de forma natural, siguiendo técnicas más o menos tradicionales pero sobre todo limitando el uso de pesticidas, fertilizantes u otros productos de origen químico e industrial que supongan una alteración o un riesgo medioambiental.

Hoy en día, hay una gran variedad de alimentos ecológicos al alcance de todos en los supermercados y grandes superficies como pueden ser: distintas variedades de vegetales: frutas, verduras, especias y hortalizas, cereales, harina, pasta, arroz, carne, pescado, huevos, algunos productos lácteos, chocolate, café o té, entre otros. Pero, ¿qué ventajas ofrecen estos alimentos?

La presencia de la naturaleza y la ausencia de los pesticidas químicos permiten que los alimentos ecológicos generen beneficios importantes para nuestra salud. Más de 200 investigaciones científicas se han llevado a cabo en las últimas décadas en todo el mundo, en las que se analizaron alimentos de producción ecológica en comparación con los productos convencionales. Los resultados de los estudios afirmaron que el consumo de alimentos ecológicos reduce el riesgo de sufrir enfermedades, como es el caso de alergias, sobrepeso e incluso cáncer. Un factor decisivo para confirmar este estudio es

la no utilización de productos químicos en los procesos productivos, sostiene la Asociación Profesional Española de la Producción Ecológica (Ecovalia).

CONSEJOS PARA MEJORAR LA SALUD INFANTIL

La OMS especifica algunos de los beneficios que tiene la ingesta de alimentos ecológicos por parte de los niños:

1. Disminuye el riesgo de alergias e intolerancias.
2. Conserva mucho más el sabor de los alimentos.
3. Tiene una mayor cantidad de antioxidantes.
4. Este tipo de alimentos forman parte de una alimentación mucho más completa, natural y más sana.
5. Ofrecen una dieta más variada y equilibrada que ayuda al crecimiento de los más pequeños.
6. Se cultivan y producen en ambientes sostenibles y optimizando lo máximo posible el uso de recursos naturales.

Si hacemos referencia a las medidas que recomiendan los profesionales del sector para mejorar la salud infantil y junto con ella su alimentación, los expertos especifican algunos consejos:

1. El agua debe ser la bebida habitual en los niños, el consumo de otras bebidas tiene que ser de forma ocasional.
2. Aumentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas que son productos

básicos en la alimentación de los más pequeños.

3. Aumentar la ingesta de cereales integrales y frutos secos, ya que su grano está entero y aportan un gran contenido de fibra.
4. Consumir una mayor cantidad de pescado que es la principal fuente de ácidos grasos Omega 3.
5. Controlar el consumo de alimentos ricos en proteínas, deben suponer alrededor del 12-15% del total calórico diario y se deben alternar vegetales y animales.
6. Reducir el tamaño de las raciones y evitar las cenas tardías, ya que este aspecto puede llevar a un sobrepeso u obesidad por parte de los niños.

Pero, ¿qué ventajas podría tener en su crecimiento un niño que come alimentos naturales con respecto a uno que no lo hace? Una alimentación basada en alimentos naturales (alimentos frescos) es vital para el crecimiento y el desarrollo físico y mental de los niños, ya que aporta los nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento de estos. Mientras que una alimentación basada en el consumo de alimentos ultraprocesados, será mucho más rica en calorías y con menos densidad nutricional. De este modo, habrá una mayor tendencia a la obesidad y al desarrollo de enfermedades, así como probables problemas en el desarrollo de multitud de tejidos, sostiene Antonio de Miguel Albarreal. ■