

Multivitaminas y minerales para niños



Muchos expertos en salud sugieren que los niños que consumen una dieta sana y equilibrada pueden obtener todo lo que necesitan de sus alimentos. Sin embargo, pueden existir varias circunstancias en las que los niños no coman de manera tan saludable como deberían

.....

Algunos pueden ser muy quisquillosos con la comida, y pasar por fases en las que se niegan a comer ciertos alimentos (especialmente verduras). Otros niños, que pueden correr el riesgo de no obtener todos los nutrientes que necesitan, son los que siguen ciertos tipos de dietas, y los que padecen alergias alimentarias y enfermedades que afectan su capacidad para absorber los nutrientes de forma eficaz (celíaca o enfermedad inflamatoria intestinal), ya que es posible que no puedan absorber algunas vitaminas y minerales correctamente.

Darles una multi que contenga vitaminas y minerales podría ayudar a asegurar que obtenga los nutrientes esenciales que sus cuerpos necesitan para el crecimiento. Sin embargo, si tiene alguna inquietud sobre la salud de su hijo, consulte siempre al pediatra antes de administrarle cualquier tipo de suplemento.

NIVELES Y PAUTAS

Los niños necesitan exactamente los mismos nutrientes que los adultos, pero dependiendo de su edad, los necesitan en cantidades diferentes (por lo general más pequeñas). Por eso,

es importante darle a un niño más pequeño un multinutriente que haya sido formulado para su grupo de edad específico, en lugar de uno diseñado para adultos y adolescentes, ya que algunas vitaminas y minerales pueden ser tóxicos para los niños si se toman en grandes cantidades.

Los niveles de nutrientes individuales en las multis están representados por "valores de referencia de nutrientes" (VRN). Estos han sido establecidos por la UE y representan la cantidad de vitaminas y minerales necesarios a diario para prevenir la deficiencia y enfermedades relacionadas con la

deficiencia. Por el momento, los VRN solo se aplican a los adultos, ya que aún no se han establecido para los niños. Sin embargo, es común que los suplementos de vitaminas y minerales para niños incluyan información de VRN en sus etiquetas.

REQUERIMIENTOS DE NUTRIENTES POR EDAD

A medida que los niños crecen tienen diferentes necesidades nutricionales:

4-6: los niños de este grupo de edad siguen teniendo una mayor necesidad de la mayoría de las vitaminas y minerales. Las recomendaciones del Departamento de Salud para los suplementos de vitamina A, C y D continúan hasta que los niños tienen 5 años.

7-10: de manera similar, los niños de este grupo continúan teniendo una mayor necesidad de la mayoría de las vitaminas y minerales.

11-14: hasta los 11 años, los niños y las niñas necesitan aproximadamente la misma cantidad de vitaminas y minerales. Después, sus necesidades comienzan a diferir a medida que se acercan a la pubertad. Los niños de esta edad mantienen una mayor necesidad de todas las vitaminas y minerales, mientras que las niñas necesitan más minerales, particularmente hierro cuando comienzan sus períodos.

13: a esta edad, los niños están creciendo rápidamente, por lo que requieren de la mayoría de las vitaminas y algunos minerales. Se recomienda que reciban todos los días suplementos que contengan vitaminas A, C y D.

15-18: siguen existiendo diferencias en las necesidades de vitaminas y minerales, y las niñas siguen necesitando más hierro. Ya ambos necesitan un nivel más alto de muchas vitaminas y minerales.

TIPOS DE COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Un multivitamínico general para niños de buena calidad debería cubrir todas sus necesidades. Algunos padres compran vitaminas gomosas para los niños más pequeños porque es más proba-

Los niños necesitan exactamente los mismos nutrientes que los adultos, pero dependiendo de su edad, los necesitan en cantidades diferentes, por lo general más pequeñas



ble que tomen algo que se parece más a un dulce que a un comprimido. Pero existe un riesgo potencial con las vitaminas gomosas, ya que pueden ser tóxicas si un niño come demasiadas. Por eso es realmente importante mantener estos tipos de vitaminas, y todos los demás medicamentos, fuera del alcance de su hijo (idealmente bajo llave).

Las adolescentes pueden beneficiarse más de una multi dirigida a mujeres adultas, ya que generalmente contienen más hierro y más calcio (muchas adolescentes pueden no obtener niveles adecuados de calcio en sus dietas). Para los adolescentes, lo ideal sería un multinutriente general (no en dosis altas), con algo de hierro dirigido a adultos.

¿QUÉ VITAMINAS DEBE CONTENER UN MULTINUTRIENTE?

Vitamina A. También llamada retinol, es un nutriente esencial para un sistema inmunológico saludable. La vitamina A también le ayuda a ver más claramente en condiciones de poca luz y ayuda a mantener la piel sana. Fuentes alimenticias: huevos, queso, leche, yogur, pescado azul y alimentos enriquecidos.

Vitamina B1 (tiamina). La tiamina es necesaria para un sistema nervioso saludable y, además, ayuda a liberar energía de los alimentos. Fuentes alimenticias: huevos, pan integral, frutas frescas y secas, guisantes y alimentos enriquecidos.

Vitamina B2 (riboflavina). Como muchas de las otras vitaminas B, la riboflavina ayuda al cuerpo a liberar energía de los alimentos. También ayuda a mantener sanos el sistema nervioso, la piel y los ojos. Fuentes alimenticias: huevos, leche, yogur, avena, champiñones, arroz y alimentos enriquecidos.

Niacina. También llamada vitamina B3, la niacina es necesaria para liberar energía de los alimentos y mantiene saludables el sistema nervioso y la piel. Fuentes alimenticias: huevos, leche, harina de trigo, pescado y carne.

Vitamina B6. La B6, o piridoxina, ayuda a su cuerpo a utilizar y almacenar energía de los alimentos que consume, y a formar hemoglobina, que transporta oxígeno por todo el cuerpo a través de los glóbulos rojos. Fuentes alimenticias: pescado, pan, huevos, aves, verduras, cacahuets, leche, patatas y algunos alimentos enriquecidos.



Los niños necesitan hierro porque ayuda a producir glóbulos rojos que transportan oxígeno por todo el cuerpo. También es importante para su crecimiento y desarrollo

Vitamina B12. Se necesita para producir glóbulos rojos y liberar energía de los alimentos. También ayuda a mantener saludable su sistema nervioso y ayuda a su cuerpo a utilizar el ácido fólico (ver más abajo). Fuentes alimenticias: leche, queso, huevos, carne, salmón, bacalao y algunos alimentos enriquecidos.

Folato (ácido fólico). El folato es la forma natural de vitamina B que se encuentra en los alimentos. El ácido fólico, por otro lado, es la forma sintética de folato. Es necesario para ayudar a su cuerpo a producir glóbulos rojos sanos. También es importante para las mujeres embarazadas o que puedan quedar embarazadas, ya que reduce el riesgo de defectos del tubo neural central (espina bífida) en los bebés por nacer. Fuentes alimenticias: verduras de hoja verde, brócoli, guisantes, garbanzos y alimentos enriquecidos.

Vitamina D. Es necesaria para ayudar a mantener saludables los huesos, dientes y músculos; si los niños tienen una deficiencia de vitamina D, pueden desarrollar raquitismo, una afección en el desarrollo de los huesos. La principal fuente de vitamina D es la luz solar (su cuerpo crea vitamina D cuando su piel está expuesta al sol). Fuentes alimenticias: pescado azul, yemas de huevo y alimentos enriquecidos.

Vitamina C. Es necesaria para una serie de funciones en el cuerpo, incluido el mantenimiento de las células, la piel, los vasos sanguíneos, los huesos y el cartílago sanos. Las deficiencias leves pueden afectar a los bebés que reciben leche de vaca sin suplementar (no fortificada). Fuentes alimenticias: kiwi, cítricos, mango, piña, fresas, arándanos, sandía, pimientos verdes y rojos, batatas, tomates, brócoli, coles de Bruselas, espinacas y otras verduras de hoja verde.

¿QUÉ MINERALES DEBEN ESTAR EN UN MULTINUTRIENTE?

Calcio. Es esencial para los niños porque ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes. Al igual que la vitamina D, niveles demasiado bajos de calcio puede causar raquitismo en niños. Fuentes alimenticias: productos lácteos como leche, queso y yogur; alimentos de soja, nueces, vegetales de hojas verdes (pero no espinacas) y alimentos fortificados.

Hierro. Los niños necesitan hierro porque ayuda a producir glóbulos rojos que transportan oxígeno por todo el cuerpo. También es importante para su crecimiento y desarrollo, y si no obtienen lo suficiente, pueden desarrollar anemia por deficiencia de hierro. Fuentes alimenticias: carnes rojas, frijoles, nueces, frutas secas, arroz integral, vegetales de hojas verde oscuro y alimentos fortificados.

Magnesio. El magnesio ayuda a la producción de energía, además de ser importante para la salud de los huesos. Igualmente puede ayudar con el sueño y el estado de ánimo de los niños. Fuentes alimenticias: productos lácteos, nueces, verduras de hoja verde, arroz integral, carne y pescado.

Zinc. Importante para el crecimiento y desarrollo normal de los órganos reproductores y el cerebro. Asimismo es necesario para un sistema inmunológico saludable. Fuentes alimenticias: carne, productos lácteos, pan integral, germen de trigo, mariscos.

Selenio. Este es otro mineral importante para un sistema inmunológico saludable. Fuentes alimenticias: pescado, carne, huevos y nueces de Brasil.

Yodo. El yodo ayuda a la glándula tiroidea a producir hormonas necesarias para el crecimiento y desarrollo de los

niños. Las hormonas tiroideas son esenciales para un metabolismo saludable. Fuentes alimenticias: huevos, carne, productos lácteos, pescado y mariscos. También se puede encontrar en alimentos vegetales, pero la cantidad de yodo que contienen las plantas, como los granos, depende del nivel en el suelo donde se cultivan.

BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

Muchos profesionales aconsejan que todos los niños de seis meses a cinco años reciban suplementos que contienen vitaminas A, C y D todos los días, ya que es posible que no obtengan suficientes de estas vitaminas incluso si comen de manera saludable.

El Departamento de Salud también sugiere que los bebés que están siendo amamantados deben recibir un suplemento de vitamina D todos los días desde el nacimiento, ya sea que sus madres estén tomando o no vitamina D. Esto es importante porque, si bien la vitamina D se encuentra en algunos alimentos, la mejor fuente es la luz solar del verano (esta reacciona con su piel para producir vitamina D en su cuerpo).

Sin embargo, los niños menores de seis meses deben mantenerse completamente alejados de la luz solar directa, y los niños de todas las edades deben protegerse del sol tanto como sea posible. Incluso si pasan un corto período de tiempo bajo el sol, deben recibir gotas de vitamina D. El Departamento de Salud recomienda lo siguiente:

Es importante asegurarse de que los bebés y los niños solo reciban la dosis recomendada en la etiqueta, ya que algunas vitaminas pueden ser dañinas si un niño toma demasiada. ■

I Dpto. Técnico Lamberts Española