

Nutrición infantil, un cuidado especial para los más pequeños

La alimentación de los más pequeños es muy importante para sentar una buena base tanto para un correcto desarrollo, como para fortalecer el sistema inmune. Asegurarnos de que la dieta contiene todos los nutrientes esenciales es clave para garantizar su bienestar en una etapa tan crucial en la vida

POR CELIA VALENCIANO, DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN 100% NATURAL



En este sentido, la nutrición juega un papel prioritario y, en concreto, hay una serie de nutrientes esenciales que es importante vigilar para evitar que pueda darse alguna carencia que afecte al educado crecimiento del infante. En este artículo queremos hablar de cinco de ellos: probióticos, omega-3, vitamina D, algas verdiazules AFA y concentrado de puré de papaya.

PROBIÓTICOS, PARA UNA MICROBIOTA INTESTINAL FUERTE

El estado de la microbiota es muy valioso en todas las etapas de la vida, pero en el caso de los más pequeños es fundamental. Durante los primeros años de vida tiene lugar el proceso de colonización y establecimiento de la microbiota. En este sentido, tanto el tipo de parto como la alimentación que se lleve influyen sustancialmente en su conformación y desarrollo. Una adecuada colonización inicial del intestino infantil por probióticos sienta las bases para el microbioma adulto, que será relativamente estable de por vida⁽¹⁾.

Según varios estudios publicados, los probióticos pueden ser de gran ayuda para reducir la posibilidad de desarrollar enfermedades autoinmunes como dermatitis atópica, artritis⁽²⁾ o alergias en general⁽³⁾. En la investigación realizada en niños con dermatitis atópica, se ha visto que dos cepas: *Lactobacillus rhamnosus* 19070-2 y *Lactobacillus reuteri* 12246 pueden ayudar a equilibrar el sistema inmune y favorecer la estabilidad de la barrera intestinal, lo que puede implicar una reducción de la extensión del eccema^(4,5).

También, la evidencia científica ha indicado que una buena administración de probióticos puede implicar una reducción de los cólicos infantiles. De hecho, se ha observado

niveles más bajos de *Lactobacillus* en bebés con cólicos que en bebés que no los tienen⁽⁶⁾, así como que la cepa *L. reuteri* parece ser segura y efectiva en el tratamiento del cólico infantil⁽⁷⁾. En este mismo sentido, diversos estudios indican que *Lactobacillus reuteri* 12246 y *Lactobacillus rhamnosus* 19070-2 pueden acortar tanto la duración del llanto como las molestias del cólico. Esto se puede deber a una mejoría en la degradación de la lactosa, ya que los lactobacilos producen lactasa que descompone la lactosa.

Siempre que se quiera reforzar la microbiota de los más pequeños es importante apostar por cepas patentadas, con estudios científicos, que nos garanticen que vamos a dar a los pequeños un producto seguro y de calidad con una tecnología que avale la integridad de las bacterias ácido lácticas.

OMEGA-3, UN NUTRIENTE ESENCIAL

Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (EPA y DHA), que son los que nuestro cuerpo solo adquiere a través de la alimentación, tienen una importancia clave para la salud y el bienestar, al igual que los probióticos. La evidencia clínica con estos ácidos grasos esenciales en población infantil sugiere una implicación en el desarrollo neurológico y visual, desde el vientre materno hasta la infancia.

En el caso de los niños tener unos niveles saludables de omega-3 en el organismo contribuye a mejorar la salud cognitiva, la memoria y la concentración, además cada vez se investiga más sobre el papel que el déficit de omega-3 puede jugar en los niños con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) o autismo⁽⁸⁾.

A través de la alimentación, puede ser complicado que los más pequeños tengan unos niveles adecuados de omega-3, teniendo en cuenta que el omega-3 solo está presente en algunos alimentos (especialmente pescados azules, crustáceos, frutos secos...). Elegir un buen suplemento de omega-3 para complementar la



Para niños con estreñimiento o con dificultades de digestión, el concentrado de puré de papaya es una excelente opción

dieta en una etapa tan clave, puede ser una opción muy recomendable. Una de las mejores fuentes de omega-3, por su biodisponibilidad y capacidad de absorción, es el que procede de un pequeño crustáceo del Antártico, el krill, fuente natural no solo de omega-3 (EPA y DHA), sino también de astaxantina y colina. Además, el krill en forma de fosfolípidos hace que su asimilación por el organismo sea mejor.

En el caso del DHA (ácido docosa-hexaenoico) se ha comprobado que contribuye a mantener el funcionamiento normal del cerebro⁽⁹⁾, algo tan importante en estas etapas iniciales de la vida.

VITAMINA D, ALIADA DE LA INMUNIDAD

La vitamina D, conocida como la vitamina del sol, cumple múltiples funciones en el organismo. En el caso de los niños es fundamental para su correcto desarrollo. De hecho, la vitamina D en los recién nacidos, sobre todo en

los prematuros, es esencial para una buena salud⁽¹⁰⁾. Una deficiencia de esta vitamina en los primeros años de vida puede aumentar la posibilidad de deterioro del crecimiento óseo, inflamación gingival o aumento de riesgo de problemas autoinmunes⁽¹¹⁾. La vitamina D cumple una función clave en la densidad mineral ósea y en la reducción del riesgo de fracturas^(12,13).

Además, la evidencia científica habla de la importancia que tiene la vitamina D en el mantenimiento del sistema inmune y esto, como demuestran diferentes estudios, ayuda a que el organismo se defienda de alérgenos y de agentes infecciosos que pueden provocar problemas en el tracto respiratorio⁽¹⁴⁾ en niños, algo muy común en los primeros años de vida y consulta habitual en atención primaria.

Una excelente opción, si se necesita ayudar al bebé o niño con un complemento de vitamina D es elegir su forma más bioactiva que es la D3 (colecalciferol), cuya absorción es supe-



Una adecuada colonización inicial del intestino infantil por probióticos sienta las bases para el microbioma adulto

rior a la D2 (ergocalciferol). Además de comprobar que el complemento es de vitamina D3, el formato líquido es una muy buena opción para los más pequeños, ya que su dosificación es muy sencilla y permite una alta personalización. Hay que tener en cuenta que es importante que la D3 esté diluida en triglicéridos de cadena media que garanticen una mayor biodisponibilidad, y que el fabricante certifique que está libre de conservantes, colorantes o sabores artificiales. Debe de tratarse de un producto bio idéntico a la vitamina D que produce la piel.

ALGAS VERDIAZULES AFA Y CONCENTRADO DE PURÉ DE PAPAYA, FUENTES NATURALES DE NUTRIENTES

Las algas verdiazules AFA (*Aphanizomenon Flos – Aquae*) son un tipo de microalgas muy ricas en sustancias vitales: poseen un alto contenido de proteínas, de vitaminas del grupo B (especialmente de B12), un perfil muy equilibrado de aminoácidos y un amplio espectro de minerales, además de un porcentaje alto en clorofila. Su consumo puede ser muy adecuado para completar la dieta de niños en periodo de crecimiento. Además, contienen todos sus nutrientes en una forma orgánica altamente absorbible.

Su destacado contenido en vitamina B12 es un apoyo importante para el

crecimiento de los niños, para el desarrollo del sistema nervioso y es indispensable para la síntesis de glóbulos rojos ^(18,19). La evidencia científica ha puesto de manifiesto que su riqueza en feniletilamina, neuroinmunomodulador que tiene actividad antidepresiva, y en yodo, puede mejorar la concentración en niños con déficit de atención e hiperactividad (TDAH) ⁽²⁰⁾.

A la hora de elegir un complemento de algas verdiazules AFA es importante asegurarse de que se trata de un producto ecológico que cumple con los máximos requisitos de cali-



La vitamina D cumple una función clave en la densidad mineral ósea y en la reducción del riesgo de fracturas

dad y recolecta respetuosa con el medio ambiente. También, el fabricante debe garantizar que las algas se secan de forma minuciosa a baja temperatura y que se procesan con máximo cuidado y con los métodos de producción que certifican que se conservan todos sus nutrientes.

Para **niños con estreñimiento o con dificultades de digestión, el concentrado de puré de papaya** es una excelente opción. La papaya es una fruta muy nutritiva rica en nutrientes como vitamina C, A, B1, B3 y B6, y minerales como el calcio, el hierro, el magnesio, el fósforo y el potasio. Posee también fibra soluble (pectinas) y una gran cantidad de enzimas digestivas similares a la pepsina humana y resistentes al pH gástrico: la quimopapaína y papaína. Gracias a su contenido en enzimas digestivas, la papaya se ha utilizado de forma tradicional en los países de origen como un remedio natural para facilitar un buen funcionamiento del sistema digestivo.

Al optar por un concentrado de puré de papaya es importante asegurarnos de que se trata de un concentrado elaborado a partir de papaya fresca ecológica madurada en el árbol de cultivo. Esto no solo aporta una diferencia en el gusto, sino que permite también un desarrollo más completo de sus nutrientes. El fabricante debe de garantizar que el concentrado está libre de aditivos, conservantes artificiales y colorantes.

Una buena alimentación es una necesidad básica de todos los seres humanos para crecer, desarrollarnos correctamente y mantener la salud sin problemas. Los primeros años de vida son los más importantes de nuestra existencia para un crecimiento saludable. Los padres tienen un papel muy importante para asegurar una alimentación natural de calidad, que en ocasiones puede necesitar ser complementada con un suplemento específico para evitar carencias nutricionales. No hay que dudar, en caso necesario, consultar siempre con un profesional. ■

➔ Consultar bibliografía en miherbolario.com