

NUTRICIÓN ESPECIALIZADA PARA PREESCOLARES

Nutrióloga Carmen Ruiz Monroy

La infancia es la etapa de la vida ideal para aprender a comer de forma saludable con la guía de padres, cuidadores y profesionales de la salud.



Las necesidades energéticas de los niños pueden variar mucho y se recomienda respetar la sensación de saciedad o de hambre expresada por los propios niños. Una ración puede no ser suficiente para unos y en cambio ser demasiado para otros. Mientras que unos comen poco y tienen hambre cada dos horas; otros pueden ingerir cantidades mayores y esperar tranquilamente hasta la siguiente comida.

No todos los padres saben que es fundamental realizar una transición a dieta familiar que incluya la correcta nutrición en esta etapa, ya que una inadecuada alimentación del niño en la etapa preescolar por la exposición a patrones alimentarios con excesos o deficiencias tendrá influencia en su salud presente y futura. La energía y nutrientes de la alimentación diaria deben ser suficientes y evitar deficiencias, pero sin excesos que ocasionen ganancias de peso y obesidad. Estos son los riesgos cuando el niño preescolar se incorpora a la dieta familiar sin la transición correcta en tipo y cantidad de alimentos.

El Comité de Nutrición de la Sociedad Europea de Nutrición y Gastroenterología Pediátrica (ESPANG) recomienda la utilización de leche especialmente diseñada para niños hasta los tres años, pero la mayoría de las familias no la emplean y los niños pequeños en etapa preescolar en México no están cumpliendo con importantes recomendaciones de alimentación dirigidas a apoyar un crecimiento saludable, desarrollo y prevención de la obesidad. Actualmente existen en el mercado productos infantiles que ofrecen nutrición especializada, indicadas para niños a partir del año, ya que son el paso intermedio entre la leche de continuación y la leche líquida familiar, debido a que ésta última no es adecuada aún por ser insuficiente en hierro, zinc, vitamina A, C y E, e inadecuada en proteína y grasas.

La alimentación en el niño de uno a tres años ya es variada y la preparación y presentación de los alimentos y bebidas están cambiando, sin embargo, se mantiene y debe vigilar el objetivo de evitar la deficiencia de nutrimentos.

Con base en los requerimientos a esta edad, se puede determinar qué alimentos y en qué cantidad se deben dar al niño: 1,000 kilocalorías como promedio de energía al día, de las cuales el 50 o 55% deben ser aportadas por carbohidratos, el 30-35% por grasas y 1 gramo de proteína por kg de peso con especial atención en las fuentes de calcio y al hierro.

Carbohidratos: energía para el desarrollo.

La preferencia por los alimentos dulces y energéticos está presente desde el nacimiento ya que es parte de la evolución del ser humano. Esta preferencia puede ser modificada o formada, pero no suprimida, y es fundamental encontrar el punto intermedio entre la correcta nutrición y el placer de comer. La glucosa es la fuente de energía indispensable para la vida ya que se requiere como combustible para los procesos metabólicos de todas las células del cuerpo.

Los azúcares son las fuentes de glucosa para todo ser humano, y en la alimentación infantil se encuentran generalmente en la leche materna y fórmulas a base de leche (lactosa), las frutas y los cereales, que en conjunto deben completar el 50-55% de la energía diaria para el niño.

Proteínas, calcio y hierro suficientes.

La leche continúa siendo en esta etapa uno de los pilares en la alimentación infantil por ser fuente de proteína y calcio, sin embargo, su contenido de hierro no es suficiente. Por ello, las fórmulas de crecimiento adicionadas permiten proporcionar al niño nutrición especializada cubriendo necesidades nutricionales propias de su etapa, mientras que continúa su camino en la inclusión de otros alimentos que cubran sus requerimientos.

Salud digestiva y defensas con probióticos y prebióticos

No solo los nutrimentos de la dieta son indispensables para los niños en constante crecimiento y desarrollo. Una reciente revisión del Comité de Nutrición de la Sociedad

Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN) establece que la adición de probióticos en las fórmulas de crecimiento puede tener efectos benéficos para la salud digestiva, disminución en el empleo de antibióticos e intensidad de cólicos.

Los prebióticos por su parte, son fibras que actúan como alimento para el crecimiento y función de las bacterias benéficas en favor de la salud del niño.

Muchos papás y mamás de hoy saben que la nutrición en esta etapa debe recibirse tanto en casa como en la guardería, y además de las vitaminas y minerales que favorecen el sistema inmunológico, los probióticos y prebióticos fortalecen las defensas que necesitan al convivir con otros niños y otras personas.

En conclusión, una fórmula de crecimiento es la fuente completa de nutrimentos específicos y en las cantidades correctas para las necesidades de la etapa.

El estado de nutrición en los primeros años de vida es la base para un desarrollo completo y los conocimientos que aporta la ciencia son útiles para apoyar la promoción continua de pautas de alimentación basadas en evidencia para niños mexicanos jóvenes.

BIBLIOGRAFÍA

- Kaufer-Horwitz, M., & Pérez-Lizaur, A. B., E., Arroyo, P., (2015). *Nutriología médica*. Médica Panamericana.
- Bourges, H., Casanueva, E., & Rosado, J. L. (2005). *Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana*. Editorial Médica Panamericana.
- Afeiche, M. C., Taillie, L. S., Hopkins, S., Eldridge, A. L., & Popkin, B. M. (2017). *Breakfast Dietary Patterns among Mexican Children Are Related to Total-Day Diet Quality*. *The Journal of Nutrition*, 147 (3), 404-412.
- ESPGHAN Committee on Nutrition. *Supplementation of infant formula with probiotics and/or prebiotics: a systematic review and comment by the ESPGHAN Committee on Nutrition* JPGN 2011; 52: 238-50.
- Maldonado Lozano, J. (2014). *Nuevos ingredientes en las fórmulas para lactantes nacidos a término (I): Probióticos, prebióticos y simbióticos*. *Acta Pediátrica Española*, 72(3).

Club Nutrición es un sitio web dedicado a apoyar el desarrollo de los profesionales de la Nutriología.

www.clubnutricion.com.mx

contacto@clubnutricion.com.mx