



Se accidentó Pity Alvarez. El ex líder de Viejas Locas chocó en una autopista porteña, se cayó de la moto y tuvo que ser trasladado en helicóptero a un hospital; sufrió varias fracturas pero está fuera de peligro.

SALUD | NUTRICIÓN INFANTIL

La mala alimentación en niños empieza antes de los 3 años

VERÓNICA DE VITA
vdevita@losandes.com.ar

Un estudio realizado en varias provincias del país, incluida Mendoza, concluyó que la calidad de la alimentación de los niños disminuye a medida que crecen. Esto se aprecia en particular a partir del año de vida, cuando se los incorpora a la dieta familiar. Allí comienzan a incluir grasas, azúcares y productos industrializados que no son un aporte nutricional adecuado. También incide que ellos mismos tengan acceso a alimentos menos saludables.

Para tener noción de la magnitud de la problemática basta saber que de acuerdo al abordaje, 4 de cada 10 niños menores de 3 años tienen un estilo de alimentación poco saludable. Además, entre los 6 meses y los 3 años de edad, 1 de cada 3 actos de ingesta corresponde a alimentos y bebidas poco saludables por su al-

45%

entre 2 y 3 años come mal.

Casi la mitad de los niños en esta franja etaria incorpora a diario alimentos poco saludables.

to contenido de azúcar, grasas y sodio, como bebidas azucaradas, galletitas dulces y facturas, así como también pizza, empanadas y sándwiches.

El trabajo denominado "Estudio de Alimentación en la Infancia Temprana" incluyó a 498 niños menores de 3 años de CABA, Gran Buenos Aires, Córdoba, Rosario y Mendoza. Fue realizado por Cesni, una asociación civil que trabaja especialmente temas de nutrición, en base a un relevamiento de TNS Gallup. "Ya entre los 6 meses y el año de vida el 24 % de los niños presenta un patrón alimentario

Un estudio que incluye a Mendoza revela que 4 de cada 10 chicos comen de manera poco saludable a edad temprana. Y alerta que hay bebés que antes del año de vida ya toman leche de vaca.



ING. MACI

25%

come mal antes de los 3 meses.

En una edad donde solo deberían tomar leche materna ya incorporan alimentos y bebidas.

en el que regularmente incorporan opciones poco saludables, valor que aumenta al 42% entre los niños de 1 a 2 años y a un 45% entre los de 2 y 3 años de edad", señala.

Además, "en promedio, entre estos actos de ingesta poco saludables un tercio correspondió a panificados y galletitas ricos en azúcares y grasas (35%), una quinta parte a jugos y gaseosas (18%) y a pizza, empanadas y sándwiches (10%), mientras que el restante 37% estuvo compuesto por otros diversos tipos de alimentos de pobre calidad nutricional".

Antes del año

Otro dato es que una gran proporción de niños menores de 1 año recibe leche de vaca y otros alimentos no recomendados para esa edad. Hay que tener en cuenta que la Organización Mundial de la Salud sugiere lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y extenderla hasta los 2 años en paralelo con otros alimentos saludables que deben incorporarse paulatinamente.

"Casi la mitad de los niños de entre 6 y 11 meses (46%) consume leche de vaca, un ali-

mento que por su composición de proteínas y minerales no es recomendable para ese período de la vida", refiere el documento.

Por otra parte, "una cuarta parte (25%) de los niños menores de 3 meses ya habían incorporado de manera precoz alimentos, bebidas y/o infusiones, valor que aumenta a 1 de cada 3 niños antes de cumplir los 6 meses de edad".

En definitiva, 1 de cada 4 alimentos o bebidas consumidos son poco saludables, mientras que a partir del año una tercera parte lo son.

La licenciada en nutrición e investigadora de Cesni María Elisa Zapata consideró positivo que 8 de cada 10 continúa tomando el pecho aunque incluya otro alimento. Por su parte, la presidenta de la Sociedad Argentina de Pediatría filial Cuyo, Ana Hou-

dek, hizo referencia a los altos costos que tiene la leche de fórmula. Volvió a resaltar que cuando no puede costearse lo indicado es sostener la lactancia materna. Asimismo, explicó que la leche de vaca -por las proteínas que contiene- puede producir alergias o intolerancia a la lactosa en menores de 1 año.

Dijo que lo que se ve en consultorio por esta causa son hemorragias digestivas por alergias alimentarias, los niños tienen dolores abdominales y también hemorragias que a veces no son visibles. A la larga, puede llevar a pérdida de peso y retrasarse el crecimiento.

Causas y consecuencias

Zapata comentó que a partir de otras investigaciones que realizaron se dedujo que si bien el factor económico in-

fluencia en la calidad de los alimentos, lo que más influye es la consolidación de hábitos de la familia en general.

La profesional dijo que la gente de más altos ingresos no necesariamente mostró mejor perfil alimentario. Por eso, subrayó que "lo económico es un factor pero también lo cultural y la falta de tiempo y dedicación para preparar los alimentos". A partir de esto, se infiere que si la familia tuviese una dieta adecuada no se apreciaría este deterioro nutricional en los pequeños.

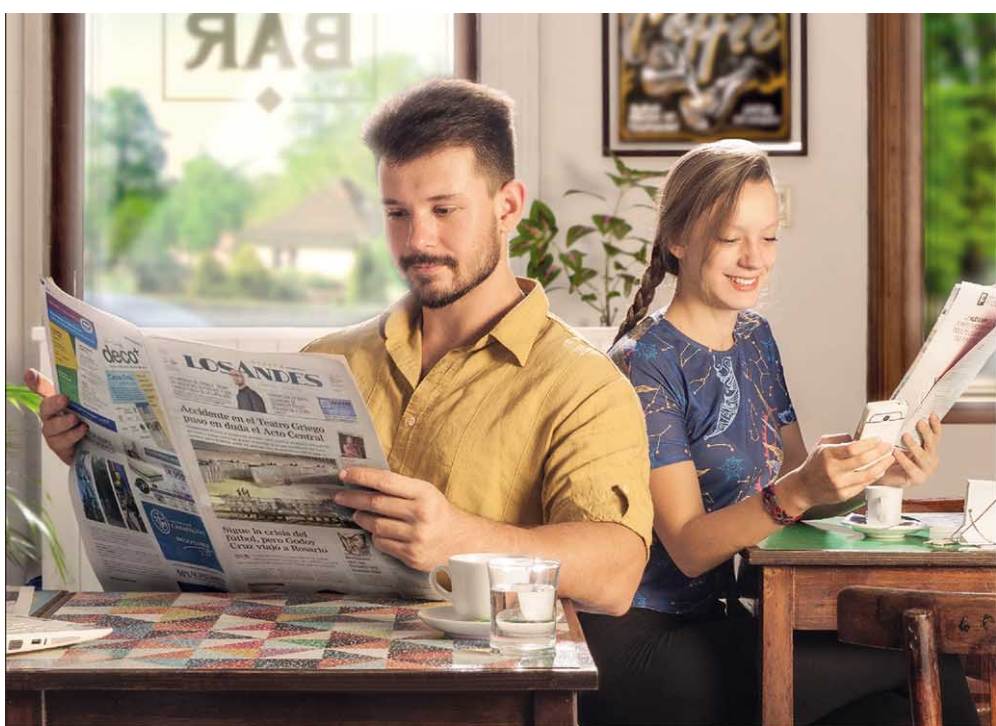
Justamente en este sentido opinó Houdek, quien consideró que incluir a los niños en la dieta familiar a partir del año no es negativo, siempre y cuando ésta sea balanceada y con excepción de algunos productos. Los alimentos industrializados, con colorantes y conservantes, pueden producir alergias en menores de 1 año.

El pediatra Esteban Carmuega, director del Cesni, explicó que si bien antes de los 12 meses es común que los padres se esfuercen en preparar comidas especiales y saludables para el niño, su rápida inclusión en los hábitos del entorno familiar "lo ponen en riesgo de un consumo excesivo de azúcares, sodio y gra-

sas, además de disminuir la calidad de la dieta". Esto "puede afectar la conformación de los circuitos de saciedad, recompensa y señales fisiológicas complejas que se instalan en los primeros 1.000 días críticos".

Es decir que este tipo de aportes "puede interferir con los complejos fenómenos hipotalámicos que determinan nuestras preferencias alimentarias a lo largo de la vida", precisó Carmuega.

Hay coincidencia en lo positivo de la inclusión de los chicos a la mesa familiar y la socialización, sobre lo cual el especialista destacó que estas primeras etapas representan una verdadera oportunidad para ofrecer las mejores opciones nutricionales, porque ellos serán receptivos, y moldear hábitos saludables que podrán sostener también en su vida adulta.



GABRIEL OLIVE

Información que no se borra con un click.

Hoy lo digital y el papel conviven, pero esas noticias que encontrás en la web, se vuelven relevantes solo cuando están impresas. Porque cuando estás frente a un diario o revista de papel, podés indagar los contenidos en profundidad, gracias al aporte de un profesional que se compromete con su firma y al respaldo de una editorial. Así cuando tuiteás, posteás o comentás algo en las redes, vas a tener la certeza de opinar con verdadera conocimiento de causa.



Los Andes invita:

Presentación de los libros NARCOSUR Y NARCOFUGAS, de Cecilia González.

Una mirada a las conexiones del narcotráfico mexicano en Argentina.

Moderadora: Patricia Slukich



FECHA: viernes 21 de abril

HORA: 18:30

LUGAR: Auditorio "Dr. Adolfo Calle". Primitivo de la Reta 1042- Cdad.

Ingreso a cambio de un alimento no perecedero a beneficio del Banco de Alimentos.

Reservá tu lugar en
www.losandes.com.ar/eventos

LOS ANDES