

## NUTRICION

### ALIMENTACION LACTANTE Y NIÑO

#### EDAD :

- De acuerdo con la Convención sobre los Derechos del Niño, todos los lactantes y niños tienen derecho a una buena nutrición.
- Un 45% de las defunciones de niños se asocia a la desnutrición.
- Se calcula que en 2016, a nivel mundial, 155 millones de niños menores de 5 años sufrían retraso del crecimiento y 52 millones presentaban un peso bajo para su talla; 41 millones tenían sobrepeso o eran obesos.
- Aproximadamente un 40% de los lactantes de 0 a 6 meses se alimentan exclusivamente con leche materna.
- Son pocos los niños que reciben alimentación complementaria segura y adecuada desde el punto de vista nutricional; en muchos países, menos de un cuarto de los niños de 6 a 23 meses cumplen los criterios de diversidad de la dieta y frecuencia de las comidas apropiados para su edad.
- Si todos los niños de 0 a 23 meses estuvieran amamantados de forma óptima, cada año se les podría salvar la vida a más de 820 000 niños de menos de 5 años. La lactancia materna mejora el coeficiente intelectual y la asistencia a la escuela, además de asociarse a mayores ingresos en la vida adulta (1).
- La mejora del desarrollo infantil y la reducción de los costos sanitarios gracias a la lactancia materna generan beneficios económicos para las familias y también para los países.

#### PROBEMAS DE LA SALUD EN LAA ALIMENTACION DEL LACTANTE Y EL NIÑO

La lactancia materna, y en especial la lactancia exclusivamente materna y precoz es una de las formas más importantes de mejorar las tasas de supervivencia del lactante. Sin embargo, las mujeres infectadas por el VIH pueden transmitir el virus a sus hijos durante el embarazo o el parto, y también a través de la leche materna.

Las pruebas existentes revelan que la administración de antirretrovíricos a la madre infectada por el VIH o al niño expuesto al virus puede reducir de forma significativa el riesgo de transmisión a través de la leche materna y también mejorar la salud de la madre.

La OMS recomienda actualmente que todas las personas infectadas por el VIH, incluidas las embarazadas y las madres que amamantan a sus niños, tomen medicamentos antirretrovíricos de por vida en cuanto sepan que han contraído la infección.

Las madres que viven en lugares de alta prevalencia de morbimortalidad por enfermedades diarreicas, neumonía o malnutrición y donde las autoridades sanitarias recomiendan amamantar a los niños deberían alimentar a sus niños exclusivamente con leche materna hasta que estos cumplan seis meses y, a partir de ese momento, añadir una alimentación complementaria adecuada y mantener la lactancia hasta que cumplan un año.

## EN NIÑOS

- Anemia
- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Gastritis
- Enfermedades odontológicas

## RECOMENDACIONES

Las recomendaciones para los niños entre 4 y 8 años, son: 1.200-1.800 kcal/día y para los de 9 a 13 años, 1.600-2.000 kcal

| Tabla 1. Ingestas recomendadas de energía, proteínas, grasa, hierro, calcio y zinc |                    |                   |                     |                 |                 |               |
|--|--------------------|-------------------|---------------------|-----------------|-----------------|---------------|
| Edad   | Energía (Kcal/día) | Proteínas (g/día) | Grasa total (g/día) | Hierro (mg/día) | Calcio (mg/día) | Zinc (mg/día) |
| 4-8 años   |                    |                   |                     |                 |                 |               |
| Niños  | 1.400-1.700        | 19                | 25-35               | 10              | 1.000           | 5             |
| Niñas  | 1.300-1.600        | 19                | 25-35               | 10              | 1.000           | 5             |
| 9-13 años  |                    |                   |                     |                 |                 |               |
| Niños  | 1.800-2.300        | 34                | 25-35               | 8               | 1.300           | 8             |
| Niñas  | 1.700-2.000        | 34                | 25-35               | 8               | 1.300           | 8             |

En la ingesta energética intervienen principalmente 2 factores: el volumen alimentario y la densidad energética de la dieta. La capacidad de acomodar la dieta a las necesidades energéticas mediante cambios en el volumen alimentario y, sobre todo, en la densidad energética, es ya constatable en el niño desde edades tempranas.

## Necesidades de proteínas

Las proteínas cumplen principalmente un papel en el crecimiento y en el mantenimiento de la estructura corporal. Una dieta equilibrada debería proporcionar

entre un 11 y un 15% de la energía total como proteínas. El 65-70% de la ingesta proteica debería ser de alto valor biológico, típicamente productos animales (carne, pescado, leche, huevos y derivados lácteos) y el resto de origen vegetal.

#### Necesidades de grasas

La grasa es una fuente importante de energía, soporte para transportar vitaminas liposolubles y proveedor de ácidos grasos esenciales ( $\alpha$ -linolénico-omega 3, y linoleico-omega 6). La ingesta total de grasa debe estar entre el 30-35% de la ingesta de energía para niños de 2 a 3 años y entre el 25 y 35% para niños de 4 a 18 años. Los ácidos grasos esenciales deberían constituir el 3% del total de la ingesta de energía diaria y las grasas saturadas menos del 10% del total. El consumo de colesterol debe ser menor de 300 mg/día y la ingesta de grasas trans debe ser lo más baja posible.