

[Inicio](#) > Alimentos fortificados

Compartir Artículo

X



Alimentos fortificados

A pesar que la situación nutricional infantil ha mejorado a nivel mundial en los últimos 50 años, también se ha logrado determinar que más del 30% de la población mundial aún padecen carencias de vitaminas y minerales esenciales* especialmente de:

<https://www.babyandme.nestle.ec/alimentos-fortificados> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Alimentos fortificados

(0 opiniones)

A pesar que la situación nutricional infantil ha mejorado a nivel mundial en los últimos 50 años, también se ha logrado determinar que más del 30% de la población mundial aún padecen carencias de vitaminas y minerales esenciales* especialmente de:

Martes, Agosto 25, 2020 - 01:10

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

- Hierro
- Yodo
- Vitamina A
- Zinc

*Fuente: 1 y 7

¿Cómo afecta la carencia de estas vitaminas y minerales?

- Impedimento en alcanzar todo el potencial de crecimiento y desarrollo
- Aumento del riesgo de padecer enfermedades, como la anemia por deficiencia de hierro

En nuestro país aproximadamente el 25% de preescolares tiene retardo en talla. Esto puede ser porque sufren de malnutrición por deficiencia de micronutrientes incluyendo deficiencia en Hierro, o deficiencia de Zinc. Lo que constituye un verdadero problema para la salud de nuestros niños, ya que impacta en su crecimiento físico, en el desarrollo cerebral e incluso sobre su sistema de defensas, haciéndolos más vulnerables a infecciones, retardo en el aprendizaje y baja productividad cuando sean adultos*.

*Fuente: 2,3,4,5,6,7

¿Qué es la anemia por deficiencia de hierro?

Si una persona no logra cubrir las necesidades de hierro diarias, el cuerpo no puede producir suficientes glóbulos rojos sanos para transportar oxígeno. La falta de estos glóbulos rojos sanos en la sangre produce una enfermedad llamada "anemia por deficiencia de hierro" *.

*Fuente: 8

¿Por qué son más vulnerables los lactantes y niños menores a 5 años?

Conocemos que en esta etapa de la vida se da el mayor crecimiento, por lo que es clave asegurarnos que el niño tenga una ingesta adecuada de nutrientes importantes*.

*Fuente: 1, 3, 6 y 7

Recomendación del pediatra para asegurar un adecuado aporte de nutrientes:

La lactancia materna es lo mejor:

Reconocemos que la lactancia materna debe ser el alimento más importante para el bebé, durante los primeros 6 meses de manera exclusiva, posterior a los cuales es importante asegurarnos que los alimentos complementarios que le ofrezcamos logren aportar los nutrientes para un sano crecimiento*.

*Fuente: 1, 3, 4, 5, 6, 7

Alimentación complementaria fortificada:

Las autoridades sanitarias a nivel mundial reconocen que la fortificación de alimentos es una manera muy eficiente para ir cubriendo los vacíos que la alimentación complementaria podría dejar en aquellos bebés que reciben lactancia materna e inician el periodo de alimentación complementaria*.

Es por esto que los pediatras recomendamos el uso de alimentos fortificados con micronutrientes a partir de los 6 meses de edad para asegurarnos que los bebés estén recibiendo por medio de la alimentación complementaria la mínima cantidad requerida de estos micronutrientes*.

*Fuente: 1, 5 y 7

Cereales fortificados:

Generalmente iniciamos la alimentación complementaria del bebé con cereales [6], y cuando estos están fortificados con micronutrientes nos permite ir alcanzando los niveles que el niño necesita obtener de la alimentación para evitar las deficiencias y posibles enfermedades posteriores*.

*Fuente: 1, 6 y 7

Fernando Montaña

Asesor Médico, Ecuador

Fuentes:

- 1 World Health Organization. Essential nutrition actions: improving maternal, newborn, infant and young child health and nutrition. Geneva: WHO; 2013.
- 2 Freire W.B., Ramírez MJ., Belmont P., Mendieta MJ., Silva MK., Romero N., Sáenz K., Piñeiros P., Gómez LF., Monge R. 2013. RESUMEN EJECUTIVO. TOMO I. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador. ENSANUT-ECU 2011-2013 Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadística y Censos. Quito, Ecuador.
- 3 Birch L. Can J Diet Pract Resp 2007; 68 (1): s1-s56
- 4 Yao Yao L. European Scientific Journal Vol.8, No.29 1857 – 7881
- 5 Casteluber W. et al. Rev Paul Pediatr 2018; 36(2):164-170
- 6 Castillo-Duran C. et al. Rev Chil Pediatr 2013; 84 (5): 565-572
- 7 Alimentación Complementaria: Construcción de las bases de una vida sana. Nestlé Nutrition Institute Workshop | Vol. 87 2016
- 8 Anemia causada por bajo nivel de hierro en los niños. NIH En: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007134.htm> [7]

Leer más [8]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.ec/alimentos-fortificados>

Enlaces

- [1] <https://www.babyandme.nestle.ec/alimentos-fortificados>
- [2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/alimentos-fortificados&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/alimentosfortificados>
- [3] <https://twitter.com/share?text=Alimentos%20fortificados&url=https%3A//www.babyandme.nestle.ec/alimentos-fortificados>
- [4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/alimentos-fortificados>
- [5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/36581>
- [6] <https://www.comienzosano.nestle.ec/marca/cerelacr>
- [7] <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007134.htm>
- [8] <https://www.babyandme.nestle.ec/javascript%3A%3B>