



ALIMENTACIÓN

LOS NIÑOS SUELEN TOMAR MÁS DE LAS QUE NECESITAN

Proteínas Esenciales, pero en su justa medida

La alimentación juega un papel fundamental en la salud, especialmente durante los tres primeros años de vida de los niños. Tenemos en nuestras manos la oportunidad de que nuestros hijos crezcan lo más sanos posibles.

● Redacción

La dieta de los niños hasta los tres años es clave para garantizar su salud del mañana, ya que, en esta etapa, los bebés definen su programación metabólica y desarrollan gran parte de su sistema inmunitario y digestivo.

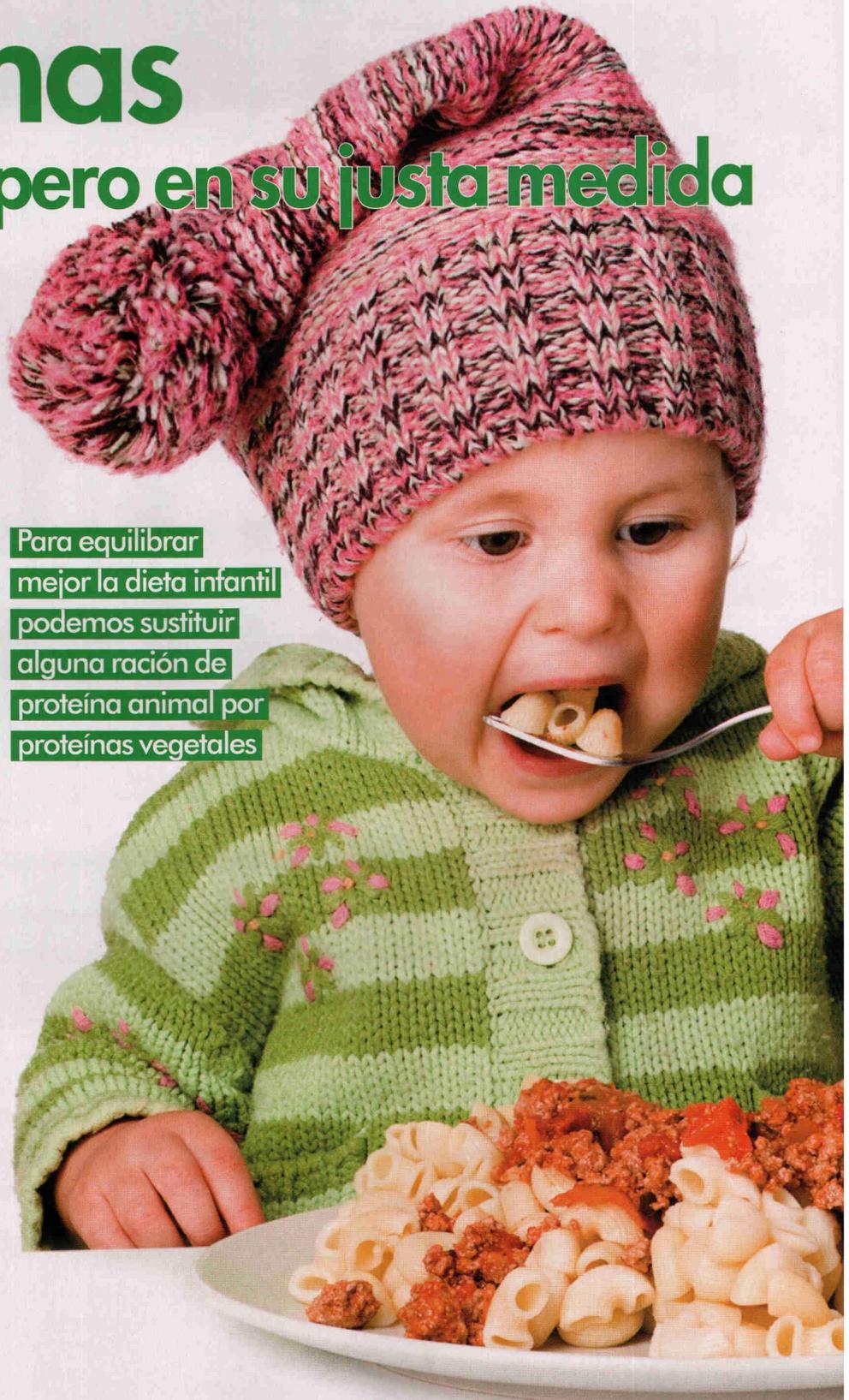
Dentro de su alimentación, las proteínas son nutrientes fundamentales, pero un exceso continuado en el tiempo puede aumentar el riesgo de desarrollar obesidad infantil. Por eso, hay que prestar mucha atención a diferentes aspectos de la alimentación de los pequeños: elegir las fórmulas lácteas correctas y velar por un consumo adecuado de carne son algunas de las claves para ingerir las cantidades justas de proteínas.

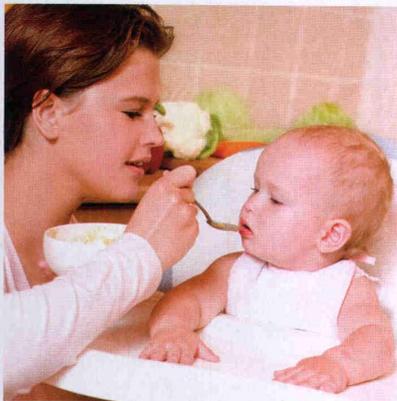
Una dieta equilibrada

Durante estos primeros años de vida es esencial que los bebés tengan una dieta sana y equilibrada, que incluya alimentos adaptados a los requerimientos nutricionales específicos que van teniendo en cada etapa de su crecimiento.

Las proteínas, deben formar parte de su alimentación. Pertenecen, junto con los hidratos de carbono y las grasas, al grupo de los macronutrientes, y desempeñan multitud de funciones en nuestro organismo porque son capaces de adoptar infinitas formas y funciones. Son muy abundantes en nuestro cuerpo,

Para equilibrar
mejor la dieta infantil
podemos sustituir
alguna ración de
proteína animal por
proteínas vegetales





ya que por sí solas constituyen la mitad de nuestro peso seco (el peso que tenemos si suprimimos toda el agua).

Las proteínas se forman a partir de unos ladrillos pequeños, denominados aminoácidos, que se colocan uno detrás de otro. Existen 20 aminoácidos distintos que intervienen en la formación de las proteínas, y una proteína de tamaño medio puede tener entre 400 y 600 aminoácidos. Hay proteínas que pueden llegar incluso a los dos mil. El número de aminoácidos, la cantidad de cada uno de ellos,



El exceso de proteínas puede suponer una sobrecarga para los riñones y el hígado de los niños

y el orden en el que se colocan confieren a cada proteína unas características únicas para realizar su función.

Las podemos encontrar en numerosos alimentos y desempeñan multitud de funciones en el organismo.

Sin embargo, a pesar de su aportación esencial, es importante controlar la ingesta de proteínas. Y es que, los resultados del estudio ALSALMA (Alimentando la salud del mañana), realizado por la firma de nutrición infantil Almirón, han demostrado que el 90

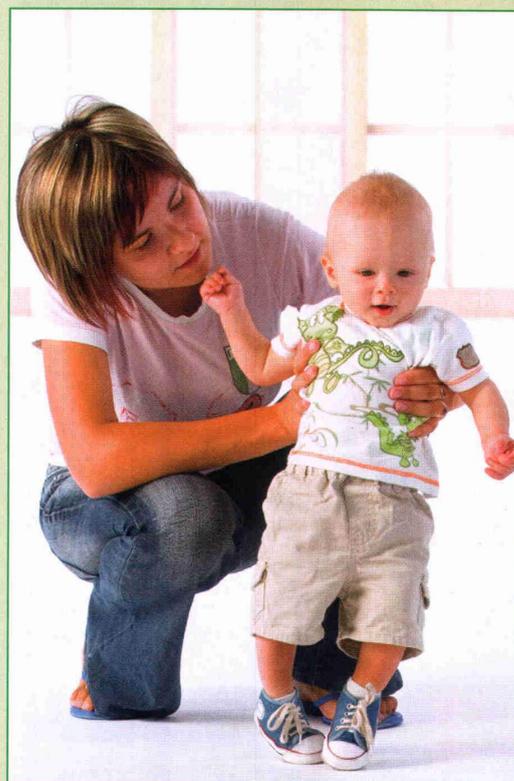
Funciones de las proteínas

● **SIRVEN PARA CONSTRUIR ESTRUCTURAS DEL CUERPO:** las proteínas adoptan la forma de cadenas que se entrelazan unas con otras formando mallas o formas de hoja, que sirven de soporte para construir partes rígidas como, por ejemplo, los huesos o las uñas; o estructuras flexibles y muy resistentes, como los tendones.

● **AYUDAN A QUE SE PRODUZCA EL MOVIMIENTO:** las proteínas toman la forma de cadenas con partes móviles que sirven para producir movimientos como los músculos.

● **TRANSPORTAN MOLÉCULAS:** el organismo las utiliza para mover otras moléculas de una parte a otra, como, por ejemplo, la hemoglobina de la sangre, que transporta el oxígeno.

● **PRODUCEN ENERGÍA:** las proteínas se ocupan de facilitar las reacciones químicas de nuestro cuerpo y así producir energía, fabricar las sustancias que necesitamos, etcétera. Por ejemplo, la enzima llamada "catalasa" es la responsable de romper el agua oxigenada y formar burbujitas cuando nos hacemos



una herida y la lavamos con agua oxigenada.

● **APORTAN DEFENSAS:** las proteínas forman parte importante de nuestro sistema inmunitario, como de los anticuerpos. También intervienen en la cicatrización de las heridas.

● **NOS REGULAN:** muchas

de las hormonas de nuestro cuerpo, como la insulina, son proteínas.

● **SON NUTRITIVAS:** las proteínas adoptan formas que se pueden disolver en agua y sirven como alimento como, por ejemplo, las proteínas de la leche materna.

por ciento de los niños españoles de uno a tres años está tomando diariamente más del doble de las proteínas que necesita.

Riesgo de obesidad

¿En qué medida se relaciona el consumo elevado de proteínas con un mayor peso en los niños en estos primeros años de vida? Una investigación específica de este ámbito, realizada por la Unidad de Pediatría de la Universidad Rovira i Virgili de Reus y publicada en la revista científica *International Journal of* →

ALIMENTACIÓN



Al comer más proteínas de las que necesitamos, éstas se transforman en grasa

necesidades nutricionales reales de su organismo. Una de las maneras que tenemos de garantizar un aporte ajustado de proteínas es mantener el consumo de fórmulas lácteas de continuación y crecimiento, que contienen hasta un 50 por ciento menos de proteínas que las leches no adaptadas, como, por ejemplo, la leche de vaca.

Este tipo de leches de fórmula se toman como continuación de la lactancia materna (la mejor alimentación posible para un bebé) y están elaboradas a partir de la leche de vaca, pero que se han modificado para que contengan los nutrientes específicos que necesitan los niños en cada etapa de su vida.

Además de fórmulas de crecimiento 2, 3 y 4, también existen numerosas versiones en el mercado para situaciones concretas como leches de fórmula sin lactosa, anti-regurgitación, anti-cólicos, anti-estreñimiento, hidrolizadas, hipoalérgicas, de soja o ecológicas, entre otras.

En cuanto al resto de la dieta de pequeños de la casa, lo primero que hay que tener en cuenta es que los niños no son adultos en miniatura, por lo que no pueden comer lo mismo que los adultos. Por tanto, es importante ajustar las raciones de carne a una cantidad óptima y aumentar la cantidad de pescado que toman a la semana. ■

→ *Obesity*, ha vinculado este hecho, concretamente estudiando a los bebés de seis meses. Los resultados de este informe apuntan que un consumo excesivo de proteínas durante la infancia se relaciona con una ganancia de peso más rápida y una mayor transformación en tejido adiposo (grasa). Este mecanismo, a su vez, puede ser un factor determinante en el futuro desarrollo de obesidad.

A su vez, la obesidad se vincularía con un mayor riesgo cardiometabólico en la edad adulta y con el desarrollo de enfermedades, entre las que se incluyen la hipertensión, la diabetes y la patología cardíaca.

Proteínas en la alimentación

Las recomendaciones internacionales más ampliamente utilizadas por los profesionales indican que, hasta los tres años de edad, los niños tienen que tomar aproximadamente entre 10 y 13 gramos de proteínas diarias. Al comienzo, con la leche materna, el bebé recibe todos los nutrientes que necesita, en cantidades adecuadas.

Sin embargo, ¿qué sucede cuando toma

biberón? Dos biberones de leche no adaptada (500 mililitros) ya aportan 17,5 gramos de proteínas, por lo que solamente con la toma diaria de este tipo de leche ya se está sobrepasando en un 35 por ciento la cantidad total de este macronutriente que tienen que ingerir los pequeños de la casa.

Por eso es importante que, en esta etapa, los niños tomen alimentos adaptados a las

Asesoramiento de:  **Alimentando**
LA SALUD DEL MAÑANA

¿En qué alimentos las encontramos?



Las proteínas están en la mayor parte de los alimentos que consumimos, tanto vegetales como animales, en distintas proporciones. Los alimentos de origen animal, como la carne, el pescado, la leche o los huevos, son ricos en proteínas que nos aportan todos los aminoácidos esenciales. Asimismo hay muchos alimentos vegetales que son ricos en proteínas, como los cereales (incluyendo el pan) o las legumbres. Las verduras y las hortalizas también tienen proteínas, pero en menor cantidad y con poca variedad de aminoácidos.