



Las claves para una buena nutrición en los niños

El zinc es una sustancia vital para su salud y crecimiento. Debe estar en su dieta diaria.

Uno de cada dos niños entre el primer y el cuarto año de vida sufre en Colombia de deficiencia de zinc en su alimentación, según la última Encuesta Nacional de Nutrición (2010), situación que ha sido declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un problema de salud pública.

En lo que va corrido del año, **en el país han fallecido más de cien niños menores de cinco años por desnutrición, según el Instituto Nacional de Salud**, y entre los factores que originan esa grave situación figura la deficiencia de zinc, indican los especialistas consultados.

De acuerdo con Jhon Jairo Bejarano, nutricionista y dietista de la Universidad Nacional, el valor del zinc radica en que es un mineral que juega un papel esencial en el crecimiento y el desarrollo de los niños, quienes necesitan consumirlo diariamente como parte de una dieta rica en proteína animal y vegetal.

Cuando falta el zinc

“Un niño que no consuma suficiente cantidad de zinc presentará deficiencias en talla y peso, afectación de su aprendizaje por la incidencia que se da en su capacidad cognitiva: falta de atención, menor capacidad de memoria para retener y procesar información, y somnolencia”, señala el experto.

A su vez, Claudia Angarita, directora del Centro Colombiano de Nutrición Integral, sostiene que el zinc tiene una función importante para el sistema inmune, interviene en la formación de huesos, contribuye a la maduración sexual, mejora la función visual y desarrolla el sentido del gusto, el olfato y el apetito en los niños.



¿Dónde se encuentra?

El ideal de consumo de este oligoelemento para los niños en sus primeros dos años de vida es de 3 miligramos (mg) por día. La cantidad aumenta a 5 mg en preescolares y hasta 7 a 8 mg en edad escolar. Pero aquí la pregunta que se hacen muchos padres es, ¿cómo sé que mi hijo está recibiendo esos valores de zinc al día?

La respuesta según, los especialistas, es sencilla: equivale a incluir en la dieta diaria del niño alimentos ricos en este micronutriente, como las carnes rojas y blancas (de res, de cerdo, pollo, pavo, cordero, pescado) y otras proteínas de origen animal, como el huevo, el queso y los lácteos; las leguminosas como los fríjoles, las lentejas, las arvejas y los garbanzos, entre otras; los frutos secos como las nueces y el maní; y los alimentos integrales ricos en fibra.

En otras palabras, explican los expertos, se les debe garantizar una porción de proteína en cada comida. Por ejemplo, en la mañana huevo, en el almuerzo carne y lentejas, y en la noche un trozo de pollo.

“El problema es que muchos niños en nuestro país solo reciben estos alimentos una vez por semana. Lo ideal es que los pequeños ingieran una porción de proteína en cada comida del día”, añade Andrea Mosquera Piñeros, nutricionista y dietista clínica pediatra de Colsanitas.

Otra pregunta común de los padres en torno a este tema es cómo saber que sus pequeños presentan carencias de zinc, y cómo reconocer algunos factores de alerta si es que hay deficiencia del nutriente.

Mosquera advierte que los niños con bajos niveles de zinc son mucho más susceptibles a infecciones, en especial respiratorias y gastrointestinales, lesiones cutáneas, úlceras y escamaciones en la piel, baja cicatrización de heridas, pérdida del pelo, crecimiento lento y bajo peso, lo que podría entenderse como un aviso.



También se ha establecido que el zinc interviene en el buen funcionamiento de los sentidos del olfato y el gusto, que son los que estimulan el apetito, de modo que la falta del mineral está relacionada con la inapetencia en la infancia.

¿Y los suplementos?

“La dieta debería llenar sus necesidades de nutrientes y vitaminas. Los suplementos, en este caso, solo son indicados cuando existe una deficiencia diagnosticada por un médico, pues estos tienen altos contenidos de azúcar y los niños se pueden acostumbrar a su sabor dulce”, explica el doctor Jhon Jairo Bejarano.

Por eso, ante la sospecha, el primer paso será consultar al médico para que, a través de exámenes, determine si realmente el niño presenta una deficiencia y prescriba el tratamiento por seguir con suplementación según el peso y la edad del niño.

“Esto es esencial ya que si se le da más zinc del recomendado para su etapa de crecimiento se puede inhibir la absorción de otros nutrientes como el hierro y el cobre”, advierte la doctora Mosquera.

Según los especialistas, tampoco se debe olvidar que existen ciertas alteraciones en el metabolismo del niño que afectan la absorción del zinc en su organismo, aunque que ellos estén bien alimentados, lo cual se deberá determinar con un seguimiento y análisis clínicos específicos.

Para veganos y vegetarianos

Los especialistas recomiendan tener cuidado en los casos en los que los padres han cambiado sus hábitos alimentarios y quieren que sus hijos adopten tendencias veganas o vegetarianas, pues este tipo de dietas tienden a ser bajas en zinc, y pueden tener consecuencias en el crecimiento de sus hijos si no son bien planificadas.

En este sentido, los padres deberán cerciorarse de que en el menú diario de sus pequeños se suplan todos los requerimientos nutricionales con las proteínas adecuadas, así como



asesorarse por un pediatra o nutricionista que, a partir de la historia clínica y las necesidades individuales del niño, fijen una dieta apropiada.

LIZETH SALAMANCA GALVIS

Diario EL TIEMPO, 31 de Agosto de 2016. Página 3