

## La nutrición y nuestros hijos

### 1. Relación nutrición - Salud

- Los malos hábitos alimenticios adquiridos durante la infancia repercuten en la salud física durante toda la vida adulta de una persona.

- La evidencia científica nos muestra que lo que les demos o dejemos de darles a nuestros hijos en los primeros años tiene un mayor impacto en su salud que lo que comerán en los próximos 50 años.

- A pesar de nuestras mejores intenciones como padres, diariamente podríamos estar exponiendo a nuestros hijos a peligros graves sin ser conscientes, si tomamos decisiones equivocadas que en torno a su alimentación. Aunque muchos padres no lo saben, la dieta moderna que muchos niños llevan, crea un ambiente celular fértil para que se desarrollen varias enfermedades en una edad posterior .

- Muchos niños consumen DIARIAMENTE gaseosas, golosinas, galletas y dulces. Es difícil hacer entender a los padres la lenta destrucción que estamos propiciando a su potencial genético, especialmente si no nos damos cuenta de que tomar gaseosa, papas fritas y comida rápida diariamente puede ser tanto o más riesgoso que dejar fumar a los niños pequeños .

- Nuestros hijos se han vuelto selectivos a la hora de alimentarse y al mismo tiempo, se enferman constantemente: otitis, resfriados, mocos, virus, indigestiones. Notamos los síntomas y corremos al pediatra, quien prescribe inmediatamente, y de nuevo, una ronda de antibióticos. Pero todo esto es normal cuando se trata de niños, verdad? Falso! Este escenario puede ser normal para los niños de hoy, pero no lo era para la especie humana hasta hace poco, que comía alimentos nutritivos, diseñados por la naturaleza. Estudios científicos demuestran que los humanos tenemos un poderoso sistema inmune, capaz de auto-curarse, con habilidad para defenderse contra microbios y organismos y prevenir enfermedades crónicas, pero esto solo sucede si le damos al cuerpo los insumos necesarios. Cuando no proporcionamos al cuerpo los nutrientes adecuados, extrañas enfermedades aparecen, por esto somos hoy testigos del incremento de padecimientos que no conocíamos en la historia humana.

- Los cirujanos cardiovasculares han llegado a la conclusión de que al exponer constantemente nuestros cuerpos a toxinas y alimentos que no podemos procesar, se desencadena una “inflamación crónica”, que puede llevar a problemas cardiovasculares, diabetes y obesidad, entre otras enfermedades. La inflamación crónica se debe al consumo excesivo de carbohidratos procesados (azúcar refinada, harina blanca y todos los productos procesados que los contienen) y de omega-6 (ej. aceites vegetales que se encuentran en la gran mayoría de comida procesada).

### 2. Relación nutrición - Desempeño académico

- Una mala nutrición y la falta de actividad física conllevan a desempeño académico más bajo.

- Cuando los niños comen de manera nutritiva:

- Sus notas suben

- Tienen niveles más bajos de ansiedad, hiperactividad, depresión y disfunción social y psicológica

- Tienen periodos de atención mas prolongados y sufren de menos irritabilidad y fatiga
  - Se concentran mejor en clase.
  - Faltan menos al colegio por motivos de salud.
  - Tienen la energía para aprender y alcanzar un desarrollo cognitivo adecuado
- 
- Algunos estudios demuestran:
    - Una prueba realizada a alumnos de 4o grado reveló que aquellos que consumían la menor cantidad de proteína tenían los puntajes más bajos en sus pruebas académicas
      - La deficiencia de hierro, o anemia en niños, conlleva a cortos periodos de atención, irritabilidad, fatiga y dificultad para concentrarse. En consecuencia los niños anémicos tienden a ser malos en vocabulario, lectura y otras materias
      - Los niños mal nutridos que no se alimentan bien durante el periodo más importante de formación del cerebro van a tener en el futuro menos puntaje en pruebas de vocabulario, comprensión de lectura, aritmética y conocimientos generales
      - Inclusive una malnutrición moderada, producida por un inadecuado o insuficiente consumo de nutrientes, puede tener efectos a largo plazo y comprometer el desarrollo cognitivo y desempeño académico
      - Un desayuno incompleto o saltarse el desayuno tiene un efecto negativo en el desempeño cognitivo inclusive en niños que comen bien el resto del día. Una prueba de agilidad y precisión para responder problemas demostró que los niños que no desayunan tienen bajos puntajes en las pruebas.

## Algunas cifras generales

- Hoy en día en muchos países desarrollados, se sabe que los niños consumen menos del 2% de su dieta de plantas naturales como frutas y verduras .
- La evidencia científica relaciona enfermedades autoinmunes como enfermedad de Crohn, lupus y cáncer con factores alimenticios de los primeros 10 años de vida.
- Estudios realizados sugieren que actualmente muchos niños y adolescentes empiezan a padecer arteriosclerosis a edades tempranas.
- Parece que las frutas y los vegetales aportan más calcio a la formación de los huesos que ningún otro alimento. Un estudio realizado en 2004 demostró que las niñas que consumen frutas y vegetales tenían los huesos más densos y fuertes. Otro estudio demostró lo mismo en niños varones.
- Entre el 90 y el 95% de todos los cánceres se producen por factores externos y estilos de vida. Eso quiere decir que la mayoría de los cánceres se pueden prevenir .
- “La desnutrición antes de alcanzar los 6 años de edad se asocia a los problemas de diabetes, baja estatura; y un bajo peso al nacer aparece correlacionado con aumentos en la presión sanguínea, enfermedades pulmonares crónicas y otras cardiovasculares (Van der Gaag, 2002). Para el año 2005, según datos de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN), la desnutrición global afectó al 5,4% de los niños menores de 5 años, con grandes diferencias regionales. Por su parte, la desnutrición crónica o retraso en el crecimiento alcanzó

niveles de 15,9% en los menores de cinco años”

- Más de la tercera parte de la población del país (36%) tiene deficiencia en la ingesta de proteínas. Esta deficiencia es preocupante en los grupos de 9 a 13 y 14 a 18 años, teniendo en cuenta los picos de crecimiento en hombres y mujeres de estas edades.

- La cuarta parte del país ingiere más grasa saturada que la recomendada. (...) Este problema constituye un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares.

- La dieta de los colombianos es desbalanceada, en especial en los niveles 1 y 2 del Sisbén y en el área rural. El 40,5% de las personas consumieron más del 65% de las calorías provenientes de carbohidratos, lo cual es considerado excesivo.

- La cantidad de verduras y frutas que ingieren los colombianos es muy baja. La prevalencia de deficiencia de vitaminas A y C es importante en Colombia.

- Es preocupante la prevalencia de la deficiencia en la ingesta usual de calcio y de zinc en la población colombiana. Afecta a todas las edades, especialmente a partir de los 9 años, edad en la que se inicia la última etapa del crecimiento y es necesario consumir estos nutrientes para cumplir con los requerimientos fisiológicos.

- La anemia es un problema de salud pública que afecta no solo a la población de estratos socioeconómicos bajos sino en general a los niños, mujeres en edad fértil y gestantes. En Colombia, los resultados de la ENSIN 2005, muestran que la anemia nutricional se presentó en el 33,2% de niñas y niños de 1 a 4 años, frente al 23,1% que se presentó en 1995 (INS-1995). Dentro de este grupo los niños más pequeños son los más afectados (53,2% en niños de 12 a 23 meses). De igual forma, el 37,6% de los niños de 5 a 12 años padece esta enfermedad, así como el 32,8% de las mujeres entre 13 y 49 años y en el 44,7% de las gestantes.

- La deficiencia de vitamina A ha disminuido durante los últimos años en niños menores de cinco años. Según el estudio nacional de salud de 1995 (Castro, 1998), la prevalencia de deficiencia de vitamina A, en la población de 12 a 59 meses, fue de 14,2%. Según los datos de la ENSIN 2005, esta prevalencia se redujo a 5,9% para el mismo grupo poblacional. Este hecho constituye un problema de salud pública leve, según los parámetros de la OMS (1995).

- (...)prevalencia de deficiencia de zinc en los niños entre 1 y 4 años es de 26,9%<sup>31</sup>. Esta cifra es preocupante considerando las implicaciones de no consumir este mineral en el crecimiento y desarrollo de los niños. El comportamiento de la prevalencia de deficiencia es similar por sexo, estrato socioeconómico y área.