

USO Y ABUSO DE SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Una de las preocupaciones más comunes en la crianza, es la que sienten los padres por la inapetencia de sus hijos. Este rechazo por el alimento les hace perder la paciencia y los lleva a idear trucos inimaginables para convencer a los pequeños de saborear ese puré de ahuyama y esa ensalada de remolacha con su particular "caldo" morado, entre otras cosas. Ver que el plato permanece intacto por horas inquieta a cualquier padre y es aquí cuando algunos, desesperados, acuden a suplementos o a complementos nutricionales para tratar suplir con vitaminas las comidas que los infantes omiten.

Los suplementos incluyen todos los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) y pueden reemplazar una comida (como el desayuno, por ejemplo). Los complementos, como lo indica su nombre, adicionan el nutriente que le hace falta al infante: proteínas, vitaminas o minerales.

Sin embargo, sólo en el caso de deficiencia nutricional, inapetencia regular o enfermedad crónica es conveniente el uso de estos productos, previa valoración del pediatra o nutricionista.

De acuerdo con el pediatra Gonzalo Franco, la desnutrición se presenta cuando existe un déficit en el suministro de alimentos o dificultad en su absorción o utilización por el organismo, manifestándose en bajo peso y talla para la edad del niño. Enfermedades intestinales (como la diarrea crónica), pulmonares, cardíacas, renales y del sistema nervioso pueden causar desnutrición en los infantes.

Un niño con deficiencia nutricional tiene las siguientes características físicas: tez pálida, caída de pelo, piel reseca, uñas quebradizas, sueño constante, cansancio y bajo rendimiento escolar. Por eso es importante para prevenir la desnutrición, que se consuman alimentos variados como cereales, frutas, verduras, granos, harinas, carnes, lácteos y huevos, principalmente, en una dieta equilibrada, suficiente y libre de microorganismos.

También es clave la lactancia exclusiva durante los primeros seis meses de vida, el esquema completo de vacunación y el afecto.

Los suplementos se deben usar en los niños que no comen de forma regular. Por ejemplo, algunos niños que entre los 18 meses y los 3 años entran en una etapa denominada 'apetito caprichoso', y sólo disfrutan comiendo fundamentalmente golosinas y paquetes; u otros niños que no quieren aprender a masticar y a deglutir y se vuelven "adictos" al tetero. Estos pequeños entran en déficit de nutrientes, especialmente el hierro, el zinc y el calcio.

El hierro, por ejemplo, es importante para el desarrollo del sistema nervioso central y su déficit ocasiona retardo en la escolaridad (compromete el desarrollo intelectual). Si el zinc es el escaso, el apetito y las defensas del menor se alteran. La carencia de vitamina A afecta, por su parte, el sistema inmunológico.

Los padres cometen a veces errores como alterar dosis de tales productos, creyendo que así mejorarán el estado nutricional de los menores.

Si el niño no se alimenta como es debido, hay que hacer una evaluación nutricional para saber qué está comiendo o si existe deficiencia de calorías, proteínas o vitaminas. Aquél

que desayuna y almuerza bien, pero no come frutas ni verduras, requeriría, por ejemplo algunas vitaminas.

El uso de suplementos y complementos debe partir de un seguimiento a la alimentación del infante durante cinco o seis días continuos. Se analiza qué cantidad de nutrientes consume, cuáles son las deficiencias y se decide si es conveniente suplementar o complementar. Se indagan las costumbres alimenticias del niño; se retiran algunas y se adicionan otras para organizar su alimentación. Por eso es importante que esta sea dirigida por un especialista, indica el pediatra Gonzalo Franco.

Un suplemento o complemento se administra después del año de vida. Por un lado, hay que introducir el producto pero a la vez educar al niño en la comida. Los suplementos se utilizan por tres meses y los complementos, entre uno y dos, aunque ello depende de cada caso. El consumo de zinc, por ejemplo, debe prolongarse por más de un mes para ver los resultados.

La mayoría de suplementos se preparan en agua. Es vital seguir las indicaciones del empaque: si dice cinco cucharadas, debe utilizarse esta misma medida porque disminuir o aumentar la cantidad altera la concentración de los nutrientes y puede producir diarrea en el niño.

A un infante sano, que a veces no come, se le debe ofrecer uno o dos vasos de suplemento al día. En caso de que requiera un complemento de hierro, es vital que consuma vitamina C, pues esta facilita la absorción del mineral.

El zinc por ejemplo, es un nutriente que forma parte de más de 200 enzimas del organismo, pero su cantidad en el cuerpo es mínima.

En un estudio realizado en el Hospital Lorencita Villegas de Santos, en el cual participó el Doctor Franco, halló que los niños con diarrea aguda pierden zinc durante estos episodios. Este hallazgo se obtuvo a partir de la medición de los niveles del nutriente en el pelo de los infantes. El zinc es clave para el crecimiento, el sistema inmunológico y el apetito. Actualmente, añade el pediatra, existen investigaciones que buscan adicionar zinc al suero de hidratación oral.

Los suplementos alimentarios que la industria ha diseñado se encuentran adicionados con zinc; también algunos productos farmacéuticos, por eso es importante incluirlo en la dieta de los niños que comen mal, han tenido diarrea o están desnutridos. De forma natural se encuentra en las vísceras como hígado, menudencias de pollo y algunos vegetales.

Las recomendaciones para tener en cuenta antes de utilizar un suplemento o complemento son las siguientes:

- Que sean de una industria reconocida.
- Se utilicen bajo orientación médica.
- Tengan efecto terapéutico definido.
- Cuenten con respaldo científico.

Basado en un artículo publicado por la redactora Andrea Linares del ABC del Bebé