



Vida  
Sana



**María Soledad  
Mangieri  
Varela**

Nutricionista

---

## Es importante crear un hábito de vida saludable desde pequeños

---

Una alimentación sana y equilibrada desde el primer momento de crecimiento y desarrollo del bebé, es decir, desde el útero, asegura un futuro más sano para el pequeño. Además, la alimentación en estos primeros años sienta las bases de lo que el niño comerá cuando sea mayor, lo que evitará problemas como sobrepeso, niños ?malcomedores? y caprichosos, etc.

Una de las principales preocupaciones de las familias es el adecuado crecimiento de nuestros hijos. Queremos brindarles lo mejor para que su desarrollo sea óptimo y gocen de buena salud.

Desde la concepción, hay muchos factores que impactan sobre la salud del bebé, tanto en el presente como en la vida adulta. Entre estos factores destaca la nutrición, la cual juega un rol decisivo en el adecuado crecimiento y desarrollo de las potencialidades físicas e intelectuales del niño. Es por ello que los primeros tres años de vida constituyen un período crítico, es una etapa de grandes oportunidades, pero a la vez de grandes riesgos, pues cualquier evento adverso va a repercutir en el adecuado crecimiento y desarrollo del niño.

## **Alimentación y embarazo**

La planificación de un embarazo es el momento oportuno para mejorar la alimentación de la futura mamá, garantizando el aporte de nutrientes fundamentales para el desarrollo intrauterino. La mujer debe saber que antes y durante el embarazo existen nutrientes claves: folato, hierro, calcio y ácidos grasos omega 3.

El ácido fólico es considerado un nutriente crítico en esta etapa, pues es fundamental para el desarrollo del sistema nervioso central del niño, lo cual ocurre entre los días 21 y 27 desde la concepción. Por eso se recomienda empezar a tomar ácido fólico en cantidad suficiente antes de quedar embarazada, de manera que se eviten malformaciones del tubo neural. Además de obtenerlo de los alimentos fuente (vegetales color verde oscuro, leguminosas y algunas frutas como naranja, kiwi y frutillas), se puede recurrir a alimentos fortificados y suplementos de esta vitamina.

Durante el embarazo, disminuyen los niveles de hierro, en gran parte debido a la absorción de este mineral para el crecimiento de glóbulos rojos necesario durante la gestación. Este aumento tan importante de las necesidades de hierro es prácticamente imposible de cubrir únicamente con alimentos, por lo cual se requiere de suplementación vitamínica. No por este motivo debemos descuidar el aporte de dicho mineral a través de la dieta, el cual obtenemos a partir del consumo de carnes (vacuna, pollo, pescado, cerdo), eligiendo preferentemente cortes magros. Las leguminosas, yema de huevo y vegetales verdes también aportan hierro, pero su biodisponibilidad (capacidad de ser absorbido y utilizado por el organismo) es menor.

La cantidad de calcio necesaria durante el embarazo se cubre con tres porciones diarias de lácteos (leche, yogur, queso). Estas cantidades evitan que se recurra a las reservas maternas de dicho mineral para la formación del esqueleto del bebé. Si la embarazada no consume las cantidades suficientes, se recurrirá al calcio depositado en sus huesos, predisponiéndola en un futuro a sufrir osteoporosis.

Los ácidos grasos omega 3 son esenciales, es decir, que debemos aportarlos con la dieta pues nuestro organismo no es capaz de producirlos. Cumplen un papel muy importante en el desarrollo de la retina y el cerebro del feto, además de beneficiar la salud

cardiovascular materna. Los pescados grasos (atún, sardina, palometa, bagre, salmón) son excelentes fuentes de omega 3.

Se debe evitar cafeína presente en infusiones y bebidas, pues atraviesa la placenta y afecta la frecuencia cardíaca y la respiración del feto, además de interferir con la absorción del hierro.

El embarazo es un momento perfecto para modificar conductas de riesgo como el consumo de alcohol y/o tabaquismo, así como para fomentar la actividad física.

## **Lactancia materna**

Para contribuir al mejor crecimiento y desarrollo del niño se le debe dar únicamente leche materna durante los primeros 6 meses de vida, pues es el único alimento que cubre las necesidades nutricionales de esta etapa, de manera natural e inocua.

La lactancia exclusiva presenta múltiples beneficios, los cuales no se limitan al período de lactancia, sino que se prolongan incluso en la vida adulta.

La leche materna es única en su composición y en sus funciones, contiene el balance ideal de nutrientes necesarios para el lactante y se digiere fácilmente. Su composición se modifica a través del tiempo e incluso durante el día para responder a las cambiantes necesidades del niño. Aporta factores inmunológicos que lo protege de enfermedades (desde un simple resfriado o diarrea, a alergias, asma, e incluso obesidad y diabetes).

Es importante derribar ciertos mitos referentes a la lactancia. Cada mujer debe tener presente que es capaz de producir leche en cantidad y calidad suficiente y confiar en que su propia leche es el mejor alimento para su hijo. Pese a esto, la lactancia no es una conducta totalmente instintiva y es preciso aprender la técnica, fundamentalmente si se es primeriza.

Diversos estudios nos muestran que la práctica de la lactancia podría facilitar la aceptación inicial de semisólidos debido a la exposición del lactante a diversos sabores. Esto se debe a que el sabor de la leche materna varía en función de la alimentación de la madre, por lo tanto cuanto más variada sea la alimentación materna, mayor diversidad de sabores experimentará el bebé.

## **Incorporación de alimentos**

Cumplidos los 6 meses de vida, el niño alcanza el grado de maduración fisiológica y neurológica que se requiere para comenzar a consumir otros alimentos además de la leche materna. Asimismo, también necesita de ellos para continuar creciendo y desarrollándose de manera saludable.

Probar nuevos sabores y texturas se convierte en una experiencia sensorial única y constituye un proceso de aprendizaje tanto para el bebé como para los padres. Elegir

cuáles son los alimentos más adecuados para comenzar a alimentar a nuestro bebé, así como la progresión en dicha incorporación, debe ser una práctica guiada por el asesoramiento de un profesional, de manera que se pueda evaluar su aceptación, progresión y eventual aparición de intolerancias o alergias alimentarias.

Cada niño tiene su ritmo, algunos aceptarán rápidamente los nuevos alimentos, mientras que otros pueden mostrar rechazo. Debemos tener presente que lo que los niños rechazan es lo nuevo: diferente consistencia y sabor, no el alimento en sí. Es importante comenzar poco a poco, aumentando paulatinamente la cantidad, variedad y consistencia de los alimentos ofrecidos, para finalmente al año de vida incorporarlo a la mesa familiar.

### **Etapas pre escolar**

Esta etapa comienza a partir de los dos años de edad y es un período decisivo en lo que se refiere a la formación de hábitos alimentarios. Por ello, es importante estimular el consumo de alimentos saludables lo más precozmente posible. Las experiencias tempranas son las que consolidan la base de las preferencias y rechazos alimentarios: a mayor variedad de alimentos ofrecidos, menor será la probabilidad de rechazo a los mismos.

La comida casera es la opción más saludable, no tiene colorantes, conservantes, edulcorantes ni aditivos. Además, elaborar nuestra propia comida fomenta un espacio de interacción y comunicación familiar, fortalece las relaciones interpersonales y permite materializar un sentimiento único: el amor.

EXPERTO:

María Soledad Mangieri Varela  
Nutricionista

**Especialista en Nutrición y Dietética.**