

## ¿Leche de vaca o leche de crecimiento?

**Los niños en edad preescolar ya están vinculados a la alimentación familiar y por lo tanto deben recibir una dieta equilibrada que cubra sus necesidades nutricionales, sin embargo, es común que muchos pequeños tengan deficiencia de Vit D, Hierro y DHA entre otros nutrientes que son vitales en esta etapa de acelerado crecimiento y desarrollo.**

**La vitamina D:** tiene un importante rol en la salud humana, mantiene los niveles de calcio - fósforo y regula el metabolismo óseo, un papel fundamental en la secreción de insulina y la actividad inmune. **Actualmente la deficiencia de vitamina D es considerada un problema de salud pública mundial asociado a importantes efectos negativos en la salud.** (2)

En estudios observacionales se ha relacionado su déficit con mayor riesgo de infecciones, enfermedades autoinmunes, diabetes, obesidad, asma, cáncer, esquizofrenia o autismo. La vitamina D es una sustancia liposoluble y por lo tanto se puede almacenar en el organismo al menos durante más de 1 mes sin recibir nuevos aportes. Las fuentes de Vit D son pescado azul, yema de huevo, alimentos fortificados y la exposición solar. Con la dieta se considera que se obtiene un 10% de los requerimientos nutricionales. (1)

**El Hierro:** Según la Encuesta Nacional de Nutrición (ENSIN 2015) el 24.7% de los niños menores de 5 años tienen anemia en Colombia, su deficiencia genera retraso en el crecimiento, afecta el desarrollo mental y la capacidad inmunitaria, esto limita y condiciona la capacidad intelectual y el desarrollo de la población. Un país puede perder entre el 2-3% del PIB como resultado de la deficiencia de hierro, yodo y zinc. (3)

**DHA:** Los ácidos grasos omega-3 tienen beneficios sobre el sistema cognitivo y visual, también tienen propiedades antiinflamatorias y actúan sobre el sistema inmune con una función en la prevención de alergias y control de enfermedades autoinmunes. En los alimentos, la fuente más importante de DHA es el pescado y el aceite de pescado. Sin embargo, con frecuencia su sabor y olor a veces provoca efectos negativos como náuseas y rechazo a la ingesta, que contribuyen al riesgo de déficit.

Se podría pensar que la leche de vaca podría ser una alternativa para complementar la alimentación de los niños, pero ocurre todo lo contrario, la leche de vaca aporta poca cantidad de Hierro, baja cantidad de Vit D y es carente de DHA, es por lo que las leches de crecimiento se han convertido en una opción para asegurar la ingesta de estos nutrientes y disminuir el riesgo a carencias nutricionales.

**¡Cuidado al momento de elegir!** En la elaboración de algunas leches de crecimiento se ha eliminado parcial o totalmente la lactosa, siendo reemplazada por azúcares añadidos y saborizantes que mejoran el sabor de la leche y la hacen más atractiva al paladar de los niños, sin embargo, los azúcares añadidos traen graves consecuencias a la salud, incrementando el riesgo de obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares. Por lo tanto, al momento de elegir una leche de crecimiento como parte de la estrategia para complementar la alimentación de los preescolares es importante revisar la lista de ingredientes y asegurarse que conserve la lactosa como carbohidrato natural de la leche.

**En más! promovemos la alimentación saludable para el crecimiento feliz, por eso cuidamos la composición nutricional de nuestros productos.**

### Referencias:

- (1) Mengual Gil JM. Vitamina D por encima del año de vida, ¿es necesaria o está de moda? En: AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría 2018. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2018. p. 17-30
- (2) bacterol, E. (2017). Estado de la 25-hidroxivitamina D sérica en niños sanos menores de 10 años del área metropolitana de Barranquilla. Obtenido de scielo: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342017000600657](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342017000600657)
- (3) Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition
- (4) Importance of docosahexaenoic acid (DHA): Functions and recommendations for its ingestion in infants. M. Gil-Campos, J. Dalmau Serra??, Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría ♦ ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA, DOI: 10.1016/j.anpedi.2010.03.019
- (5) Mary Fewtrell, y Jiri Bronsky, Cristina Campoy, Magnus Domello, Nicholas Embleton, Natas, Hojsak, Jessie M. Hulst, y Flavia Indrio, Alexandre Lapillonne, and Christian Molgaard. JPGN Volume 64, Number 1, January 2017