



Leches de crecimiento, una opción complementaria para ayudar a alcanzar las ingestas recomendadas de nutrientes esenciales en el niño pequeño

- El Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría (AEP) en colaboración con la Federación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) y la Fundación Española de Nutrición (FEN) ha elaborado un [documento](#) sobre el papel que pueden jugar estos alimentos en los niños de corta edad.
- La dieta de los niños de 1 a 3 años ha de cubrir los requerimientos nutricionales específicos de esta etapa de la vida.
- Las leches de crecimiento tienen un contenido proteico reducido, pues en general el consumo de proteínas en ese grupo de edad está muy por encima de las recomendaciones.
- También tienen un perfil lipídico modificado al reducir el contenido de grasa saturada e incorporar mayor cantidad de ácidos grasos poliinsaturados -como el Omega 3 DHA- y monoinsaturados.
- Su contenido en nutrientes esenciales (hierro, vitamina D, calcio), ayuda a completar los requerimientos del niño en esta etapa de crecimiento.

Madrid, 16 de octubre de 2017. La alimentación en los primeros años de vida juega un papel fundamental para el adecuado desarrollo de los más pequeños. En los primeros meses de vida la leche materna es el alimento idóneo para su alimentación. En el momento en que se inicia la diversificación alimentaria, es fundamental prestar atención a la dieta con el fin de que sea completa, variada y equilibrada.

Partiendo de esta premisa, el Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría, en colaboración con la Federación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) y con la Fundación Española de Nutrición (FEN), ha elaborado un [documento](#) sobre la importancia de la leche en los primeros años de vida y, específicamente, la oportunidad que representan las leches de crecimiento como opción útil y complementaria en la dieta a partir del primer año de edad, para mejorar los aportes de determinados nutrientes esenciales, como calcio, hierro, vitamina D o ácidos grasos Omega 3 DHA.

Así, un punto que subrayan los pediatras es que la dieta en los niños de 1 a 3 años ha de cubrir los requerimientos nutricionales específicos de esta etapa de la vida, ya que las necesidades en cuanto a ingestas de proteínas, lípidos, hierro y vitamina D son diferentes a las de la edad adulta. Para mantener una alimentación equilibrada en la infancia se recomienda consumir



frutas, verduras y hortalizas diariamente, entre dos y tres porciones diarias de leche y/o lácteos, y aumentar el consumo semanal de pescado.

Sin embargo, varios estudios han puesto de manifiesto que los niños españoles tienen una ingesta relativamente elevada de proteínas, lípidos y ácidos grasos saturados, y bajas ingestas de ácidos grasos Omega 3, hierro y vitamina D.

En este sentido, tan y como indican los autores, “la leche, por sus características biológicas y por el hecho de estar presente en el 99% de los hogares españoles, es un buen vehículo para el enriquecimiento con nutrientes, como la vitamina D o los ácidos grasos poliinsaturados Omega 3”.

Sin embargo, la leche de vaca no debe introducirse como alimento fundamental en la alimentación del niño antes de los 12 meses. En este sentido, el documento señala que a partir del año, cuando con la dieta habitual no se consiga cubrir los requerimientos de determinados nutrientes, las leches adaptadas con mejoras en el perfil proteico y lipídico representan una oportunidad porque permiten completar dichas necesidades.

Leches de crecimiento en la alimentación del niño pequeño

Desde hace varios años están disponibles una serie de productos lácteos líquidos cuya composición ha sido adaptada para cubrir los requerimientos nutricionales tan específicos para este grupo de edad. Estos productos, denominados genéricamente como ‘leches de crecimiento’, son una opción complementaria en la dieta para alcanzar las ingestas recomendadas de nutrientes esenciales en la infancia.

Además, como indican los autores, “la leche proporciona proteínas de alto valor biológico, fundamentales para el crecimiento y desarrollo infantil. Con el objetivo de adaptarse mejor a las necesidades de los niños de corta edad, las leches de crecimiento tienen un contenido proteico reducido. También tienen un perfil lipídico modificado, más equilibrado, al incorporar mayor cantidad de ácidos grasos poliinsaturados -como el Omega 3 DHA-, y monoinsaturados, y reducir el contenido de grasa saturada”.

Para más información: Gabinete de prensa de la AEP

Ainhoa Fernández (91 787 03 09) / Vanessa Barrio (91 789 14 60)

afernandez@plannermedia.com / vbarrio@plannermedia.com