

# Por la mala alimentación: niños argentinos de 1 a 2 años carecen de nutrientes claves para su desarrollo

28/11/2024



La alimentación en los primeros años de vida es fundamental para un desarrollo saludable. Sin embargo, un nuevo estudio realizado por el Centro de Estudios sobre Política y Economía de la Alimentación (CEPEA) ha encendido las alarmas sobre la nutrición de los niños argentinos de 1 a 2 años.

Según los resultados de la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, más del 80% de los niños de esta edad no alcanzan las recomendaciones de omega 3, el 42% presenta deficiencia de vitamina D y el 12% no consume suficiente hierro. Estos datos, presentados durante la Semana de Congresos y Jornadas Nacionales de la Sociedad Argentina de

Pediatría, revelan una problemática que requiere una atención urgente.

En diálogo con FM Vos 94.5, el profesor Sergio Britos, director de CEPEA, explicó cuáles son las causas y consecuencias de estas deficiencias. «Estos resultados nos ponen en estado de alerta y preocupación. La deficiencia nutricional da cuenta que la alimentación de los niños en los primeros años de vida no es la recomendada. Los primeros 1000 días de vida son los más críticos, porque durante este periodo crecen a un ritmo sumamente acelerado y desarrollan sus futuras funciones cognitivas y el sistema inmunológico. Los hábitos alimentarios que conforman van a ser perdurables a lo largo de sus vidas. En esta etapa es muy importante la nutrición. El problema radica en que desde muy temprano la alimentación de los niños empieza a ser muy poco diversa», explicó Sergio Britos al principio de la nota.

«Por otra parte, la lactancia materna que debería ser exclusiva en los primeros seis meses de vida, lo es solamente en el 45 % de los casos. Esto conduce a la incorporación temprana de leche de vaca. Este producto no es aconsejable antes de los 12 meses de edad. A su vez, los alimentos que no son de componentes lácteos (alimentos complementarios) en una porción importante no son de buena calidad desde el punto de vista nutricional. Si sumamos todos estos factores se arma un combo que conduce a una dieta con una baja concentración de nutrientes esenciales como omega 3, vitamina D, hierro y calcio», añadió el profesional.

Luego, indicó las consecuencias que trae consigo una mala alimentación en una de las etapas más críticas del crecimiento. «Desde muy pequeños adquieren un alto nivel de un componente crítico como el azúcar y una concentración excesiva de proteínas. Hay múltiples estudios que relacionan estos parámetros con el desarrollo de la obesidad a futuro», sostuvo Britos.

Asimismo, dio una serie de recomendaciones que son útiles para modificar este patrón. «En el caso de que no existan serias limitaciones en lo que refiere a la accesibilidad económica

para una buena alimentación, lo recomendable es que las familias y los equipos de salud estén absolutamente capacitados y sensibilizados sobre la importancia trascendental que tiene la lactancia materna y la exclusividad de la misma durante los primeros seis meses de vida. Si la lactancia disminuye o se abandona se debe reemplazar por leches de fórmula, pero jamás por la de vaca. A su vez, a los seis meses de vida es necesario iniciar un proceso de alimentación variada, como frutas, verduras, legumbres, pescado, huevo, carnes y lácteos», precisó.

«Ahora bien, en Argentina hay muchísimas familias que no tienen la posibilidad económica de acceder a una mejor calidad de alimentos. En este punto, es innegable el rol que debe asumir el Estado con la aplicación de políticas paliativas para la primera infancia. Lo que sucede es que desde hace bastante tiempo nuestro país padece una orfandad muy grande de políticas que tomen en cuenta estos diagnósticos para traducirlos en acciones concretas que ataquen a la problemática de raíz», remarcó el director de CEPEA.

Por último, expresó que también es fundamental implementar un plan de educación alimenticia. «La educación alimentaria es clave. La clave debe ser necesariamente un ámbito indispensable para tratar la problemática. Lo ideal es aprender a elegir los buenos alimentos y saber cómo cocinarlos. Otro momento fundamental es el de la etapa de embarazo. Es esencial concientizar a los futuros padres sobre la nutrición de los pequeños. Los pediatras que son la voz más escuchada por los padres desde los primeros días de vida deben abordar todos los conocimientos para brindar una consejería adecuada», cerró.