



Te encuentras en Inicio /



## Hierro, Omega 3 DHA y vitamina D, vitales para un correcto desarrollo infantil

27-03-2015

**Estos nutrientes, entre otros, intervienen directamente en el desarrollo de funciones de tipo motor y cognitivo, así como en la agudeza visual y en la prevención de alergias y enfermedades autoinmunes. Éste es uno de los temas que han centrado la exposición de Ángel Gil, presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut), en la clausura del II Curso de avances en nutrición infantil.**

Lograr un adecuado aporte nutricional acorde a las necesidades específicas de los niños es clave para garantizar su correcto desarrollo y crecimiento. Algunos nutrientes tales como el Hierro, vitamina D o los ácidos grasos poliinsaturados Omega 3, especialmente el DHA, juegan un papel especialmente relevante en esta etapa, al intervenir directamente en el desarrollo de las funciones de tipo motor y cognitivo, así como en la agudeza visual y en la prevención de alergias y enfermedades autoinmunes. Por esta razón, *“es especialmente relevante garantizar las adecuadas ingestas de estos nutrientes, dado el rol fundamental que adquieren en la salud y crecimiento de los más pequeños”*.

Así lo ha indicado el **Dr. Ángel Gil**, presidente de la **Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut)**, catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada y coordinador del *II Curso de avances en nutrición infantil*, que se ha impartido en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada y en donde los últimos avances en relación a ciertos nutrientes críticos en la infancia han centrado el debate, entre otros temas.

De esta manera, tal y como ha indicado el Dr. Gil, *“optimizar las ingestas de nutrientes tales como hierro, Omega 3 DHA o vitamina D es importante en la alimentación de los niños de corta edad”*. Así, la dieta de los más pequeños debe incluir el consumo habitual de alimentos tales como pescado azul, lácteos, y carnes rojas, principales fuentes de ácidos grasos Omega 3 DHA, vitamina D y hierro, respectivamente, así como hábitos saludables tales como una exposición solar moderada y una vida activa.

De este modo, el especialista ha recordado la importancia de conocer cuáles son las necesidades nutricionales específicas de los niños en esta etapa. *“El niño tiene unas necesidades nutricionales específicas en función de su edad y su alimentación debe ser adecuada para alcanzar dichas necesidades... en el caso de la vitamina D, es fundamental que las ingestas en los primeros años de vida sean las apropiadas, puesto que la carencia de este nutriente influye directamente en la salud futura del menor”*

Del mismo modo, es muy importante garantizar las ingestas adecuadas de Omega 3 DHA, *“dado que es el ácido graso más abundante en el cerebro y es primordial para su formación, estructura y funcionamiento, al proporcionar la fluidez necesaria a las membranas cerebrales. Por esta razón, dado el rol fundamental del Omega 3 DHA en el desarrollo del cerebro y la retina, los más pequeños deben ingerir al menos 100 miligramos al día de este nutriente”*.

En este sentido, Ángel Gil ha incidido en que, en el caso de que se identifique una posible carencia nutricional en el niño, *“puede ser de interés recurrir a alimentos especialmente preparados para cubrir las necesidades infantiles en esta etapa, como las leches de crecimiento, que suelen estar enriquecidas en hierro, vitamina D y Omega 3 DHA. La leche es un vehículo ideal para estos nutrientes, primero por sus características fisicoquímicas y segundo por ser un alimento de consumo diario con alta penetración en los hogares”*.