

Cerebro a pleno rendimiento y máxima agudeza visual... ¡Es momento de volver al cole!

La leche enriquecida con omega-3 DHA, un aliado perfecto para el desarrollo cognitivo y la agudeza visual de los niños

- El omega-3 DHA es un ácido graso fundamental para la formación y funcionalidad del cerebro y la retina.
- Este ácido graso se encuentra fundamentalmente en el pescado azul, pero también existen leches enriquecidas, que pueden ayudar a cumplir las recomendaciones nutricionales.
- Según los resultados del [Estudio EsNuPI](#), los niños españoles de entre 1 y 10 años no alcanzan las ingestas recomendadas de DHA. El consumo de leches infantiles enriquecidas contribuye a reducir significativamente este déficit.

Madrid, 9 de septiembre de 2021.- El fin de las vacaciones está directamente ligado con la vuelta a la rutina y, en el caso de los más pequeños, con el regreso al cole. Es momento de reencontrarse con los amigos, profesores, libros y pupitres, pero también de contar con el cerebro a pleno rendimiento para superar los retos intelectuales del nuevo curso escolar. Para garantizar el crecimiento adecuado del niño y su pleno desarrollo es muy importante cuidar al máximo la alimentación.

Los ácidos grasos omega-3 DHA, imprescindibles para un buen desarrollo cerebral y de la vista.

El DHA (ácido docosahexaenoico) es un ácido graso poliinsaturado de la serie omega-3 fundamental para la formación y funcionalidad del sistema nervioso central (SNC), especialmente del cerebro y la retina. Por tanto, en la infancia el DHA juega un papel esencial en el desarrollo cognitivo y la agudeza visual de los niños. Se recomienda para los niños **menores de 2 años** un aporte de **100 mg diarios** de DHA y entre los **2 y los 18 años de 250 mg al día** (en este caso la recomendación hace referencia a la suma de dos omega-3, el EPA y el DHA).

Podemos hablar de 3 etapas en el desarrollo del SNC de un niño:

- **El primer año y medio de vida.** En el embarazo y estos primeros meses de la vida se genera la mayor parte del volumen del cerebro de un niño, es la fase de construcción por excelencia. Durante el embarazo recibe omega-3 DHA de la dieta de su madre y, desde el nacimiento, lo hace a través de la leche materna. Cuando no se alimenta con leche materna se debe garantizar el aporte recomendado de este ácido graso, para lo que las fórmulas adaptadas y las leches infantiles enriquecidas pueden jugar un importante papel.
- **Entre el año y medio y los 6-8 años.** En esta fase acaba de madurar la estructura del cerebro y sigue siendo muy importante recibir la cantidad suficiente de este nutriente para completar un correcto crecimiento y funcionamiento del Sistema Nervioso Central. El problema en esta etapa es que se suele prestar menos atención a la dieta.

- **Desde la adolescencia.** Desde los 6-8 años el cerebro está ya formado, pero es una estructura viva y en constante reestructuración para adquirir y afinar funciones. Cubrir en la dieta el aporte omega-3 DHA es de gran ayuda para desarrollar y mantener habilidades clave. Una carencia sostenida en el tiempo de este nutriente puede suponer un importante riesgo para el desarrollo y la salud del niño a corto, medio y largo plazo.

Otras funciones de los omega-3 en la Salud

Estas grasas poliinsaturadas contribuyen también a la regulación del sistema inmunológico y cardiovascular. Un adecuado equilibrio del omega-3 es necesario para la correcta regulación del sistema inmunológico.

Respecto al Sistema Cardiovascular lo importante es el balance entre grasas saturadas e insaturadas (entre las que se encuentran los omega-3), de modo que aumentar la proporción de las segundas tendría un efecto protector frente a trombosis, infartos, desarrollo de placas de ateroma, etc.

Principales fuentes alimentarias de grasa en la dieta de los niños

Los omega-3 en general se encuentran en algunos alimentos como pescados azules, mariscos, frutos secos y semillas, aceites vegetales o aguacate, entre otros. Sin embargo, el omega-3 DHA está presente fundamentalmente en el pescado azul y no hay otras muchas fuentes dietéticas de este ácido graso. Además, existen otros alimentos, como la leche enriquecida, que pueden ayudar a cumplir las recomendaciones.

En el marco del Estudio EsNuPI (Estudio Nutricional en Población Infantil Española), llevado a cabo por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y la Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT), las tres fuentes principales de grasa total en la dieta de los niños son la leche y los productos lácteos, los aceites y las grasas, las carnes y los productos cárnicos.

En la población general infantil, en los tres grupos de edad analizados por el Estudio EsNuPI, la fuente principal de DHA son los pescados y mariscos, seguido de la carne y productos cárnicos y de la leche y los productos lácteos. En cuanto a los niños consumidores de leches infantiles enriquecidas, la leche y los productos lácteos aparecen en primer lugar como fuente de DHA, seguido de los pescados y mariscos y las carnes y productos cárnicos.

¿La dieta infantil les aporta el omega-3 DHA necesario?

La dieta de los niños españoles es elevada en grasas saturadas y, sin embargo, deficitaria con respecto a las recomendaciones internacionales de ácidos grasos esenciales y poliinsaturados como los omega-3.

“La principal fuente de DHA en la dieta de los niños son los pescados azules, pero en muchos casos a los padres les resulta difícil introducir estos alimentos en la dieta de los niños con la frecuencia que sería necesaria para alcanzar las ingestas diarias recomendadas. El Estudio EsNuPI muestra que utilizar alimentos fortificados y enriquecidos como los lácteos, tan presentes e importantes en la dieta de los niños, es una estrategia útil y eficaz para ayudar a alcanzar las ingestas adecuadas”, explica la doctora Leis.

Los autores del Estudio EsNuPI observaron que los niños consumidores de leches infantiles enriquecidas presentaron un perfil más saludable de consumo de grasas, con ingestas más cercanas a las recomendaciones de grasas totales, ácidos grasos saturados, ácidos grasos esenciales y ácidos grasos poliinsaturados y, concretamente, ingestas 4,5 veces superiores de omega-3 DHA.

Por tanto, los omega-3 son fundamentales para muchas de las funciones de nuestro organismo y es importante alcanzar unos niveles óptimos en los diferentes grupos de población. De forma especial, el omega-3 DHA es fundamental para el desarrollo cerebral y por eso es necesario seguir una dieta equilibrada para alcanzar este objetivo. Los alimentos enriquecidos con omega-3 DHA pueden ser de gran ayuda.

Para más información:

Torres y Carrera

Bárbara Navarro / Renata del Valle

629 279 054 / 649 99 09 81

bnavarro@torresycarrera.com / rdelvalle@torresycarrera.com