

CÓMO INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN LA INMUNIDAD DE LOS NIÑOS



Los expertos de la Asociación Española de Pediatría @EnFamiliaaep, en colaboración con @dospediatrasencasa, realizan **todos los martes de junio a las 19:00 horas** un directo en Instagram. El primer encuentro giró en torno a la nutrición y puedes ver en el encuentro íntegro pinchando [aquí](#).

#MartesConectados

1 ALIMENTARSE BIEN DESDE EL EMBARAZO

La nutrición del bebé comienza desde el útero materno. La alimentación de la madre durante la gestación influye en el desarrollo del bebé y en su potencial capacidad inmunológica.

2 LA LACTANCIA MATERNA APORTA DEFENSAS

La leche materna es el mejor alimento que puede recibir el bebé, en exclusiva durante los 6 primeros meses de vida y complementada con otros alimentos a partir de este momento. Aporta defensas, inmunoglobulinas, microorganismos vivos (probióticos) que van a colonizar el intestino del bebé, oligosacáridos (prebióticos), etcétera.

3 ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

A partir de los seis meses deben introducirse alimentos de manera progresiva y pautada. Debe respetarse los tiempos recomendados por el pediatra entre la introducción de un alimento y otro, con objeto de detectar posibles alergias. El orden en el que introducir los alimentos no parece tan importante.

4 LA IMPORTANCIA DE LA MESA FAMILIAR

A partir del año, el niño ha de sentarse a la mesa con la familia y compartir con ella la experiencia de comer. Más allá del hecho de nutrirse, compartir la mesa con la familia es un acto social, en el que todos los miembros sirven de ejemplo en la práctica de hábitos de vida saludables.

5 HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Fomentar en los más pequeños la práctica de actividad física o la ingesta de una alimentación variada y equilibrada, beber agua frente a refrescos azucarados, no fumar, no abusar del uso de las pantallas, etcétera, contribuirá a evitar el sedentarismo, la obesidad, o el aislamiento social de los niños.

6 CUIDADO DE LA MICROBIOTA INTESTINAL

El mantenimiento del equilibrio de los gérmenes que habitan en nuestro organismo favorece el desarrollo del sistema inmune del niño. El tipo de parto, de lactancia, los alimentos introducidos o la toma de antibióticos son algunos de los factores que influyen en el estado de esta microbiota.

7 DIETAS ESPECIALES

Antes de iniciar cualquier dieta restrictiva es fundamental consultar con el pediatra. Este profesional guiará a la familia sobre cómo completar esa dieta para que aporte todos los nutrientes necesarios. Una dieta saludable debe ser suficiente, variada, diversa y adecuada a las necesidades de edad, sexo, estado de salud y actividad física.

8 OBESIDAD

La obesidad es un aumento de la grasa corporal, que es un órgano metabólicamente activo. Esto significa...

9 NUTRIR, NO SUPER-ALIMENTAR

...Los lácteos, la fruta, la verdura o el pescado son alimentos que, además de aportar energía, proteínas, hidratos de carbono o grasas, aportan componentes funcionales que nos protegen frente a enfermedades como la hipercolesterolemia o, a la hipertensión.

10 VITAMINA D

La vitamina D tiene múltiples funciones para la salud. Favorece la absorción de calcio y, también un mejor funcionamiento del sistema inmune. La mayor parte de la vitamina D se produce en la piel, por la acción del sol, y el aumento de la grasa corporal o la obesidad secuestra esta vitamina y disminuye sus niveles y acciones beneficiosas en el organismo.

Dra. Rosaura Leis. Secretaria del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la AEP.
Dra. Elena Blanco. Coautora de Dos Pediatras en Casa.

