

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Consumo probióticos infantil

REFERENCIA: Heraldo de México. (9 de septiembre de 2020). ¿Por qué es importante el consumo de probióticos en la alimentación infantil?. Recuperado de <https://bit.ly/2FKnDvj>

NOTA:

¿Por qué es importante el consumo de probióticos en la alimentación infantil?

Seguramente has escuchado por muchos lugares esa palabra “probióticos” pero, ¿sabes qué significa y para qué sirven? Pues los probióticos son microorganismos vivos (bacterias) que trabajan directamente sobre el intestino y su principal función es actuar como una barrera protectora contra enfermedades características de la infancia como diarreas, infecciones respiratorias, infecciones urinarias y respiratorias, algunos tipos de dermatitis, otitis, alergias alimentarias y caries.

Los probióticos más conocidos son los lactobacilos que empiezan a colonizar la pared intestinal desde los primeros días de vida, siendo estos transferidos por la leche materna al bebé

Desde que somos pequeños y se empieza a formar la flora intestinal, muchas especies bacterianas beneficiosas conviven de manera conjunta, desempeñando funciones, aunque básicas, elementales para la salud, por un lado, son necesarios para metabolizar nutrimentos de la ingesta diaria y por el otro regulan todo el sistema de defensa. Es importante mantener un equilibrio en este ecosistema bacteriano, para evitar que se altere, y esto lo logramos consumiendo alimentos que contengan probióticos.

La forma en que trabajan los probióticos, es compitiendo con las bacterias dañinas y en la formación del sistema de defensas y para que esto pueda suceder, hay que evitar alterar el equilibrio del ecosistema intestinal, esto ocurre frecuentemente cuando nos encontramos en una situación de estrés, con malos hábitos alimentarios o el consumo excesivo de antibióticos.

Como podrás ver, es muy fácil que se altere este mundo de bacterias que vive en nuestro intestino, pero la buena noticia es que muchos yogurts y quesos contienen buena cantidad de lactobacilos (es importante revisar la calidad de estos, mientras mas azúcar y mas procesados estén, menos lactobacilos tendrán), el kéfir por ejemplo, es un muy buen alimento que contiene grandes cantidades de lactobacilos y podemos agregarla a la dieta diaria de nuestros hijos, y para mejorar la absorción, puedes agregarle un poco de fresas y avena.

Existen también algunas fórmulas lácteas que están enriquecidas, así como leches fermentadas que son del gusto de los niños y estas contienen probióticos y bifidobacterias. El pan de masa madre, los nopales, nopal, papaya y granos enteros son un muy buen alimento para los probióticos.

Si quieres buscar opciones más naturales e intentar hacer recetas nuevas, prepara una sopa miso o una buena ensalada de chucrut (col fermentada), que son deliciosas y nuevas para intentarlas. Ahora que si ves que es muy complicado agregar estos alimentos distintos a la dieta de los niños, también existen suplementos que se pueden conseguir en cualquier farmacia y son muy efectivas para mantener este efecto de la microbiota viva y trabajando. (Recuerda que siempre es importante preguntarle a tu pediatra que tipo de suplemento recomienda).

COMENTARIO

La alimentación que se tenga durante la infancia repercutirá en nuestra calidad de vida como adulto, el consumo de alimentos que nutran y cuiden nuestro organismo permitirá un desarrollo saludable a lo largo del crecimiento del niño. Los probióticos actúan como una barrera protectora en el intestino, beneficiando el funcionamiento de la flora intestinal, ayudando a la absorción de nutrientes y en el proceso digestivo, los podemos encontrar principalmente en lo lácteos.

Mundialmente, las infecciones gastrointestinales son una de las causas más importantes de morbimortalidad entre los lactantes y niños, las epidemias de diarrea suelen ser causadas por microorganismos presentes en el agua o en alimentos contaminados, según datos de la OMS¹, se ha estimado que 1 millón de millones de episodios de diarrea ocurren anualmente en todo el mundo en niños menores de 5 años, con 5 millones de casos fatales.

¹ Hernández, C, Aguilera, M, & Castro, G. (2011). Situación de las enfermedades gastrointestinales en México. *Enfermedades Infecciosas y Microbiología*. vol. 31, núm. 4. Recuperado de <https://bit.ly/2FXaJd2>

Además de las medidas de higiene necesarias en la preparación y consumo de alimentos, es necesario la presencia de este tipo de bacterias amigables en el organismo que contribuyan a prevenir el desarrollo de enfermedades gastrointestinales, el consumo de productos que nos proporcionen la cantidad de probióticos necesaria para propiciar un buen funcionamiento de la flora intestinal tendrá beneficios para el sistema digestivo a largo plazo.

RESPONSABLE

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas