



Guía de Nutrición para la Primera Infancia, Infancia y Adolescencia



1. ¿Por qué es tan importante la nutrición en estas etapas?

La primera infancia (0-5 años), infancia (6-12) y adolescencia (13-18) son períodos críticos para el crecimiento físico, el desarrollo neurológico, emocional, inmunológico y metabólico. Una nutrición deficiente en estas etapas puede tener efectos irreversibles.

- 🧒 **Primera infancia:** Es la fase de mayor plasticidad cerebral. La carencia de nutrientes puede alterar el desarrollo cognitivo, inmunológico y del sistema nervioso.
- 🧒 **Infancia:** Se consolida el aprendizaje escolar, el desarrollo óseo y muscular, y el sistema inmune necesita refuerzo constante.
- 🧒🎓 **Adolescencia:** Se produce un crecimiento acelerado, cambios hormonales y consolidación de hábitos alimenticios que influirán en la salud futura.

2. Enfermedades derivadas de una mala nutrición y sus consecuencias

Enfermedad	Consecuencias a corto y largo plazo
Desnutrición infantil	Retraso en el crecimiento, debilidad inmunológica, dificultades escolares.
Anemia por deficiencia de hierro	Cansancio, palidez, problemas de atención y memoria.
Obesidad infantil	Riesgo elevado de diabetes tipo 2, hipertensión, autoestima baja.
Diabetes tipo 2	Alteraciones metabólicas, riesgo cardiovascular desde edades tempranas.
Raquitismo	Huesos frágiles, deformidades óseas por falta de vitamina D y calcio.
Enfermedades respiratorias crónicas	Por baja ingesta de antioxidantes y vitaminas.



Estadísticas actuales sobre la mala nutrición y la obesidad infantil

- Según la OMS (2023), más de 39 millones de niños menores de 5 años en el mundo tenían sobrepeso u obesidad.
- En América Latina y el Caribe, la obesidad infantil afecta al 7.5% de los menores de 5 años.
- En adolescentes de 12 a 19 años, la obesidad ha aumentado más del 35% en los últimos 30 años.
- En países en desarrollo, coexisten la desnutrición (en zonas rurales) y la obesidad (en áreas urbanas), lo que se denomina “doble carga nutricional”.
- La deficiencia de hierro afecta al 43% de los niños menores de 5 años a nivel global.

3. Nutrientes esenciales en la infancia y adolescencia

Macronutrientes

- **Proteínas:** Crecimiento de tejidos, desarrollo muscular, producción de hormonas y enzimas. Fuentes: carne magra, huevos, pescado, legumbres.
- **Carbohidratos complejos:** Fuente principal de energía para el cerebro y los músculos. Fuentes: avena, arroz integral, quinoa, plátano.
- **Grasas saludables (Omega 3 y 6):** Esenciales para el desarrollo cerebral, sistema nervioso y función hormonal. Fuentes: pescado azul, nueces, aguacate, linaza.

Micronutrientes

- **Hierro:** Previene anemia, mejora la oxigenación del cerebro. Fuentes: carne roja, lentejas, espinaca.
- **Zinc:** Refuerza el sistema inmunológico, piel y cicatrización. Fuentes: semillas, carne, lácteos.
- **Vitamina A:** Esencial para la visión, crecimiento celular y sistema inmune. Fuentes: zanahoria, calabaza, hígado.
- **Vitamina D:** Previene raquitismo, mejora la absorción de calcio. Fuentes: exposición solar, yema de huevo, pescados grasos.
- **Calcio:** Formación ósea y prevención de fracturas. Fuentes: leche, almendras, vegetales verdes.
- **Vitamina C:** Fortalece defensas, mejora absorción de hierro. Fuentes: cítricos, kiwi, brócoli.
- **Complejo B (B1, B2, B6, B12):** Vital para sistema nervioso, concentración y energía.

Oligoelementos

- **Selenio:** Protección antioxidante, función tiroidea. Fuentes: nueces de Brasil, mariscos.
- **Cobre:** Formación de glóbulos rojos. Fuentes: mariscos, frutos secos.

Probióticos

- **Lactobacillus y Bifidobacterias:** Equilibran la flora intestinal, mejoran la inmunidad y previenen diarreas. Fuentes: yogur natural, kéfir, suplementos.

4. Alimentos que perjudican la nutrición infantil

Alimentos perjudiciales	Consecuencias
Ultraprocesados (galletas, cereales azucarados)	Aumento de obesidad, hiperactividad, déficit de atención.
Bebidas azucaradas	Caries, sobrepeso, diabetes temprana.
Comida rápida	Grasas trans, deficiencia de nutrientes.
Embutidos	Sodio excesivo, riesgo cardiovascular futuro.
Snacks salados	Disminuyen el apetito por alimentos reales, contienen aditivos.

5. Enfermedades corregibles con buena nutrición

Respiratorias: Asma, bronquitis recurrente, infecciones frecuentes (mejora con vitaminas A, D, C y Omega 3).

Gastrointestinales: Estreñimiento, colitis funcional, disbiosis intestinal (mejora con fibra, probióticos y zinc).

Metabólicas: Obesidad, resistencia a la insulina, diabetes tipo 2 (mejora con dieta rica en fibra, sin azúcares y grasas trans).

Piel: Dermatitis, acné, piel seca (relacionado con deficiencia de vitamina A, zinc, omega 3 y vitamina E).

 6. Enfermedades mentales y psicológicas influenciadas por la nutrición

- **TDAH y dificultades de aprendizaje:** Asociado a deficiencia de omega 3, zinc, hierro, magnesio.
- **Ansiedad y depresión en adolescentes:** Mejora con dieta rica en triptófano, magnesio, omega 3 y vitamina B6.
- **Trastornos del sueño:** Relacionados con falta de magnesio, hierro y vitamina D.
- **Agresividad e irritabilidad:** Asociados a exceso de azúcares y falta de ácidos grasos esenciales.

 7. Importancia del Omega 3 en estas etapas

- **Función cerebral:** DHA (ácido docosahexaenoico) es fundamental para la estructura del cerebro. Mejora memoria, concentración, aprendizaje.
- **Reducción de inflamación:** EPA (ácido eicosapentaenoico) disminuye la inflamación sistémica, apoya en enfermedades respiratorias.
- **Modulador emocional:** Mejora síntomas de ansiedad, TDAH y trastornos del sueño.

 8. Tabla de esquema terapéutico por nutrientes

Nutriente	Dosis sugerida (según edad)	Tiempo recomendado	Beneficios principales
Omega 3 (DHA/EPA)	250-500 mg/día	6-12 meses	Desarrollo cerebral, atención, reducción de TDAH
Hierro	10-15 mg/día	3-6 meses	Prevención de anemia, mejora del rendimiento escolar
Vitamina D3	600-1000 UI/día	6 meses	Fortalecimiento óseo e inmune
Probióticos	5-10 mil millones UFC/día	1-3 meses	Mejora digestiva e inmunidad
Zinc	5-10 mg/día	2-3 meses	Mejora inmunidad, piel y cicatrización
Magnesio	100-200 mg/día	2-6 meses	Sueño, concentración y relajación muscular

 9. Recomendaciones adicionales y estilo de vida saludable

-  **Alimentos reales:** Priorizar frutas, verduras, cereales integrales, huevos, legumbres y pescados.
-  **Actividad física diaria:** Jugar, correr, bailar o caminar al aire libre. Mínimo 1 hora diaria.
-  **Dormir bien:** De 9 a 11 horas según edad. Evitar pantallas al menos 1 hora antes de dormir.
-  **Salud emocional:** Ambiente seguro, afectivo y estable favorece el apetito, sueño y desarrollo cognitivo.
-  **Reducir tiempo en pantallas:** No más de 2 horas al día para niños mayores de 5 años. Fomentar juegos activos.