

[Inicio](#) > El hierro, aliado fundamental para el desarrollo cognitivo de los niños en sus primeros años

Share this Artículo

X

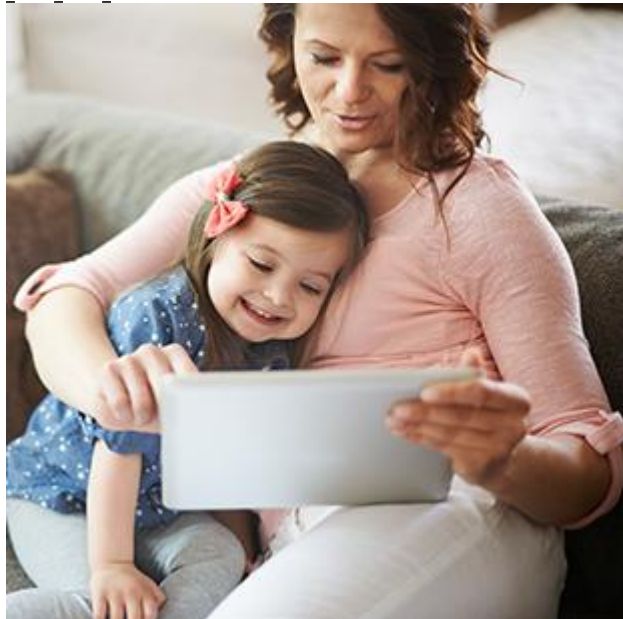


El hierro, aliado fundamental para el desarrollo cognitivo de los niños en sus primeros años

Un niño bien alimentado será un adulto saludable y esto solo es posible si los padres conocen cuáles son aquellos nutrientes ideales para cada etapa y los suministran en las cantidades y preparaciones adecuadas.

<https://www.babyandme.nestle.co/el-hierro-aliado-fundamental-para-el-des...> [1]

[2] [3] [4]



El hierro, aliado fundamental para el desarrollo cognitivo de los niños en sus primeros años

(0 Comentarios)

Un niño bien alimentado será un adulto saludable y esto solo es posible si los padres conocen cuáles son aquellos nutrientes ideales para cada etapa y los suministran en las cantidades y preparaciones adecuadas.

Lunes, Junio 8, 2020 - 14:42

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Según un artículo publicado por la revista Americana de Nutrición Clínica, desarrollado por Joyce C. McCann y Bruce N. Ames, expertos sugieren que una dieta en la que el suministro de micronutrientes esenciales sea bajo, puede perjudicar la función cerebral. Puntualmente, el Hierro es fundamental para el cerebro, se necesita para la mielinización de los nervios y la formación de neurotransmisores (dopamina, serotonina y gama aminobutírico-GABA).

El Hierro es esencial para el desarrollo del sistema nervioso en los primeros dos años de vida y su deficiencia genera una de las enfermedades prevenibles más extendida en el mundo; la anemia ferropénica, una deficiencia que afecta los desarrollos cognitivo y psicomotor. Según datos de La Organización Mundial de la Salud (OMS) se estima que más de 2 mil millones de personas en el mundo la padecen. En Colombia, según la Encuesta de la situación nutricional en Colombia del año 2015, la anemia por deficiencia de hierro al año de edad es del 32% (3 de cada 10 bebés al año de edad tienen anemia ferropénica).

Cuando los bebés inician la alimentación complementaria, la única forma de prevenirla es con un buen alimento complementario. En este sentido, ¿Cuáles son las características que debe tener un alimento complementario ideal? Según la Organización Mundial de la salud, este debe ser rico en energía, proteína y micronutrientes (particularmente hierro, zinc, calcio, vitamina A y folato).

¿Cuánto hierro necesita un niño y cómo debe consumirlo?

En un país donde los menores son susceptibles a deficiencias importantes de hierro, los padres - al alimentar a los niños - tienen que hacer que cada una de las comidas cuente con alimentos fuente de hierro.

Por eso todas las comidas deben ofrecer nutrientes esenciales en una porción pequeña y deben distribuirse durante el día; según la OMS, la cantidad de comidas al día varía dependiendo de la edad, a saber (ver tabla):

| EDAD | ENERGÍA NECESARIA POR DÍA, ADEMÁS DE LA LECHE MATERNA | TEXTURA | FRECUENCIA | CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE USUALMENTE CONSUMIRÍA UN NIÑO "PROMEDIO" EN CADA COMIDA |
|------|---|---------|------------|---|
| | | | | |

| | | | | |
|-------------|--------------|--|--|---|
| 6-8 meses | 200 kcal/día | Comenzar con papillas espesas, alimentos bien aplastados Continuar con la comida de la familia, aplastada | 2-3 comidas por día Dependiendo del apetito del niño pueden ofrecer 1-2 meriendas | Comenzar por dos o tres cucharadas por comida, incrementar gradualmente a ½ vaso o taza de 250 ml |
| 9-11 meses | 300 kcal/día | Alimentos finamente picados o aplastados y alimentos que el niño pueda agarrar con la mano | 3-4 comidas por día Dependiendo del apetito del niño pueden ofrecer 1-2 meriendas | ½ vaso, taza o plato de 250 ml |
| 12-23 meses | 550 kcal/día | Alimentos de la familia, picados, o, si es necesario, aplastados | 3-4 comidas por día Dependiendo del apetito del niño pueden ofrecer 1-2 meriendas | ½ vaso, taza o plato de 250 ml |

Asimismo, se deben cubrir los requerimientos diarios de cada uno de los nutrientes que el niño necesita para su crecimiento y desarrollo, que para el caso del hierro son:

- **De 6 meses a 5 años de edad: 10 mg /día**

El hierro se encuentra en 2 formas según los alimentos consumidos. Hierro tipo hem, se encuentra en las carnes y la característica de este hierro es que se absorbe fácilmente. El hierro no hem, se caracteriza porque su absorción es menor y el consumo de otros alimentos puede interferir con la absorción de este hierro no hem. Se encuentra en los vegetales como por ejemplo en acelgas, brócoli y espinacas, también se encuentra en las leguminosas o granos, como lentejas y frijoles. Con el objetivo de estimular la adopción de una alimentación saludable, además del consumo de hierro, el consumo de las proteínas presentes en las carnes también se recomienda para los niños, así entonces, en los primeros años se puede:

- Incluir en las comidas diarias carnes de vacuno, pollo o pavo. Preferir siempre los cortes magros como el lomo y la pechuga.
- Es normal que, al incluir una comida sólida en la alimentación del niño, ésta reemplace la leche que el bebé toma ese mismo horario.

Sumado a estos alimentos, el consumo de cereales infantiles fortificados tiene un impacto en la mejoría del nivel de hierro en los niños que han ingerido estos nutrientes. Los cereales, infantiles, asimismo proporcionan una alta cantidad de micronutrientes fundamentales para el desarrollo del cerebro del lactante.

En este sentido, el consumo de cereales infantiles fortificados tiene un alto impacto en la salud, como lo demuestra un estudio realizado y publicado por BMC Public Health en 2012 que indica que con el consumo de cereales infantiles fortificados con varios nutrientes (hierro y otros), hay una reducción de anemia de más del 57% mientras con solo hierro la reducción es del 24%.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/el-hierro-aliado-fundamental-para-el-desarrollo-cognitivo-de-los-ninos-en-sus-primeros-anos>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/el-hierro-aliado-fundamental-para-el-desarrollo-cognitivo-de-los-ninos-en-sus-primeros-anos>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/el-hierro-aliado-fundamental-para-el-desarrollo-cognitivo-de-los-ninos-en-sus-primeros-anos&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/474939266-1.jpg&description=El hierro, aliado fundamental para el desarrollo cognitivo de los niños en sus primeros años](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/el-hierro-aliado-fundamental-para-el-desarrollo-cognitivo-de-los-ninos-en-sus-primeros-anos&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/474939266-1.jpg&description=El%20hierro,%20aliado%20fundamental%20para%20el%20desarrollo%20cognitivo%20de%20los%20ni%C3%B1os%20en%20sus%20primeros%20a%C3%B1os)

[3] <https://twitter.com/share?text=El%20hierro%2C%20aliado%20fundamental%20para%20el%20desarrollo%20cognitivo%20de%20los%20ni%C3%B1os%20en%20sus%20primeros%20a%C3%B1os>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/el-hierro-aliado-fundamental-para-el-desarrollo-cognitivo-de-los-ninos-en-sus-primeros-anos>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/193576>

[6] <https://www.babyandme.nestle.co/javascript%3A%3B>