



Grasas, proteínas y carbohidratos

Macronutrientes: necesarios para la etapa infantil

Hasta los tres años de edad la incorporación de estos nutrientes es fundamental para el desarrollo y crecimiento. Lo importante es ingerirlos en forma balanceada y en lo posible a través de alimentos naturales.

Por: Germán Kreisel



Indispensables para las funciones vitales del organismo, los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos que proporcionan energía, reparan y construyen estructuras orgánicas, promueven el crecimiento y regulan procesos metabólicos fundamentales, y se dividen o clasifican en dos grupos: los micro y macronutrientes. Vitaminas y minerales en el primer grupo; y proteínas, grasas e hidratos de carbono para el segundo.

Los macronutrientes habitualmente se encuentran en la dieta diaria y en diferentes proporciones dependiendo de lo que se ingiere. Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas, indica que para lograr un equilibrio nutricional se debe consumir una alimentación variada y así garantizar una cantidad óptima de estos. "Es difícil establecer cantida-

des fijas óptimas transversales, ya que cada etapa del ciclo vital requiere de proporciones diferentes, según el estado fisiológico o la presencia de alguna enfermedad", explica Sánchez.

Es por eso que para la población en general se entregan rangos en los cuales basarse para la entrega de las cantidades recomendadas. En esa línea, el nutriente que mayor variación tiene en las necesidades de una persona son las proteínas, que en adultos mayores, embarazadas y nodrizas, por ejemplo, tienen un requerimiento mayor.

Respecto a las grasas, Evelyn Sánchez indica que la cantidad mínima a ingerir diariamente se establece en un 15% y 20% para hombres y mujeres respectivamente, "con un máximo de 35% en población activa, limitándose a un 30% en el caso de personas que no realizan actividad física". En tanto, los hidratos de carbono deben estar presentes entre 45% y 60% en los alimentos y son recomendables aquellos con mayor contenido de fibra y menos industrializados.

En los niños

Los requerimientos nutricionales están condicionados a cada etapa de la vida de una persona. Por eso, en edades tempranas y en etapa de crecimiento su pro-

porción e ingesta adecuada es aún más relevante, ya que además, impactará en una buena salud a largo plazo.

“Un desbalance a temprana edad en la ingesta de proteínas, grasas e hidratos de carbono, condicionará, según estudios, una mayor probabilidad de desarrollar patologías crónicas altamente prevalentes en nuestro país, como diabetes, hipertensión arterial o dislipidemia, además de las implicancias físicas y psicológicas derivadas de un exceso de peso en la niñez”, destaca la experta de la **UDLA**.

Las recomendaciones se basan en cifras establecidas por estudios realizados a lo largo del tiempo en poblaciones sanas, los cuales permiten identificar la cantidad necesaria para cubrir las necesidades generales de la población incluyendo la variabilidad individual”.

Evelyn Sánchez, **académico de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UDLA**.

SEGURIDAD EN TODO MOMENTO

Sobre todo en edad temprana, la seguridad al momento de trasladarse en un vehículo o comer en la mesa es lo más importante. Por eso, en Infanti cuentan con todos los tipos de sillas, para bebés recién nacidos, butacas para niños desde el año en adelante, y alzadores. La marca cuenta con las más altas y rigurosas tecnologías, como AxisFix, que es la primera silla de auto con airbags en el mundo; Air Protect, discos de aire diseñados para proteger la cabeza en un choque lateral; y Base con forma de L, que es un sistema que permite reclinar la silla de auto una vez instalada y darle más comodidad a los niños.

