

- ✓ La salud intestinal se puede definir como un estado de bienestar y ausencia de malestar gastrointestinal ⁽¹⁾
- ✓ Esta influenciada por numerosos factores, incluida la microbiota intestinal
- ✓ Para más información, consulte nuestra infografía sobre la importancia de la salud intestinal infantil

Factores de la dieta y el estilo de vida que influyen en la salud intestinal de los niños

Lactancia

0-6 meses

La leche humana contiene elementos benéficos para la microbiota intestinal, como los oligosacáridos de la leche materna, que estimulan el crecimiento de grupos bacterianos de *Bifidobacterium* y *Lactobacillus* en la microbiota intestinal ⁽²⁾



- Se debe promover la lactancia materna exclusiva durante al menos **4 meses** ⁽³⁾
- La lactancia materna exclusiva o predominante es un objetivo deseable durante los primeros **6 meses** ⁽³⁾

(1) Bischoff SC. 'Gut health': a new objective in medicine? *BMC Med.* 2011;9:24. doi:10.1186/1741-7015-9-24

(2) Goulet O. Potential role of the intestinal microbiota in programming health and disease. *Nutr Rev.* 2015;73 Suppl 1:32-40. doi:10.1093/nutrit/nuv039

(3) Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, et al. Complementary feeding: a position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2017;64(1):119-132. doi:10.1097/MPG.0000000000001454

6 meses - 2 años

Alimentación complementaria

Alrededor de los 6 meses, la necesidad de energía y nutrientes de un bebé comienza a exceder de lo que le proporciona la leche materna, por lo que son necesarios los alimentos complementarios ^(3,4). La introducción de alimentos sólidos junto con la leche materna o la fórmula infantil ayudará a la maduración gastrointestinal estimulada por el tipo de alimentos ingeridos: exposición a sólidos, transición de una dieta alta en grasas, basada en leche materna o fórmula, a una dieta alta en carbohidratos ⁽³⁾



Si es posible, la lactancia frecuente y a libre demanda se recomienda hasta los **2 años** o más ⁽³⁾

La alimentación complementaria puede empezar a partir de los **4 meses** y no más tarde de los **6 meses**, introduciendo pequeñas cantidades de alimentos gradualmente según la edad del niño

La frecuencia de las comidas aumentara tambien según la edad del niño :

2-3 comidas/día para niños de entre 6-8 meses

3-4 comidas/día para niños entre 9-23 meses

Además, 1-2 refrigerios según sea necesario ⁽⁴⁾



(3) Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, et al. Complementary feeding: a position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2017;64(1):119-132. doi:10.1097/MPG.0000000000001454

(4) WHO, Infant and young child feeding, factsheet. (2020). [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/in\[1\]fant-and-young-child-feedin](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/in[1]fant-and-young-child-feedin). Accessed June 23, 2021.

Diversidad alimentaria e hidratación una adecuada salud intestinal infantil

La diversidad alimentaria se ha asociado con el fortalecimiento en el potencial de aprendizaje y del bienestar de niños y adolescentes. Para fomentar un crecimiento saludable y mejorar el desarrollo cognitivo de los niños, la nutrición de los niños debe incluir una variedad de alimentos complementarios adecuados, seguros y ricos en nutrientes. Esto reduce el riesgo de tener sobrepeso u obesidad y desarrollar enfermedades no transmisibles en el futuro ⁽⁵⁾

Para preservar y enriquecer la diversidad alimentaria de los niños:



Incrementar el consumo de frutas y verduras para asegurar una ingesta diaria adecuada de fibra dietética ⁽⁵⁾



Evitar el exceso del consumo de grasas saturadas, sal y azúcar y no consuma ácidos grasos trans ⁽⁵⁾

Las comidas que combinan alimentos ricos en fibra y productos fermentados son opciones ideales para promover en los niños un intestino sano



¿Qué tal un tazón saludable, delicioso y colorido de desayuno?

- Cereales integrales para obtener energía y fibra
- Frutas que aportan vitaminas y minerales
- Nueces y semillas, aportan antioxidantes, grasas poliinsaturadas y vitaminas liposolubles (A, E, K)
- Yogur natural producto fermentado que aporta proteína, calcio, fósforo, vitamina B12 y bacterias vivas

Mantener una ingesta adecuada de líquidos es importante para los niños

Por razones fisiológicas y para la adopción de hábitos de hidratación saludables y sostenibles. Sin embargo, las encuestas sugieren que la mayoría de los niños no beben agua suficiente, especialmente en la escuela ⁽⁶⁾



En el mundo, 25 % de los niños beben menos de un vaso de agua al día ⁽⁷⁾

- Ofrezca agua regularmente a los niños durante todo el día sin necesidad de que ellos expresen su sed
- Asocie la toma de agua con "momentos" como despertarse, desayunar, descansos matutinos y vespertinos
- Haga que el agua sea accesible para los niños en todo momento mediante el uso de vasos apropiados para su edad

+2 años

(5) WHO. Regional Office for the Eastern Mediterranean. Healthy diet. (2019). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/325828>

(6) Bottin JH, Morin C, Guelinckx I, Perrier ET. Hydration in children: what do we know and why does it matter? *Ann Nutr Metab.* 2019;74 Suppl 3:11-18. doi:10.1159/000500340

(7) Iglesia I, Guelinckx I, De Miguel-Etayo PM, et al. Total fluid intake of children and adolescents: cross-sectional surveys in 13 countries worldwide. *Eur J Nutr.* 2015;54 Suppl 2(Suppl 2):57-67. doi:10.1007/s00394-015-0946-6

El entorno, la familia y el comportamiento de los niños también pueden influir en su salud intestinal.

Entorno familiar y psicosocial

Investigaciones recientes sugieren que ciertas composiciones de la microbiota intestinal se han asociado con patrones de comportamiento específicos durante el desarrollo infantil. Los hallazgos sugieren que las relaciones dentro de la familia, la ingesta de alimentos del niño y los comportamientos alimentarios pueden influir en la microbiota intestinal⁽⁸⁾

4 enfoques

para desarrollar hábitos alimenticios saludables en los niños y apoyar el desarrollo intestinal saludable : ⁽⁹⁾

- ✓ **Alimentación parental positiva**
(evitar restricciones, promover la elección independiente de alimentos y permitir que el niño limite el tamaño de sus porciones)
- ✓ **Comer juntos los mismos alimentos**
- ✓ **Entorno de alimentación saludable en el hogar**
- ✓ **El placer de comer**

Modelos familiares

Los niños aprenden por mimetismo de su entorno. Los padres y los adultos son importantes modelos a seguir ⁽¹⁰⁾



En familias donde los padres beben agua, es **38% más probable** que los niños también beban agua.



En hogares donde a menudo se beben refrescos, los niños tienen **3 veces más** probabilidades de consumirlos.

(8) Flannery JE, Stagaman K, Burns AR, et al. Gut feelings begin in childhood: the gut metagenome correlates with early environment, caregiving, and behavior. *mBio*. 2020;11(1):e02780-19. Published 2020 Jan 21. doi:10.1128/mBio.02780-19

(9) Haines J, Haycraft E, Lytle L, et al. Nurturing children's healthy eating: position statement. *Appetite*. 2019;137:124-133. doi:10.1016/j.appet.2019.02.007

(10) NHC Dr Emma Derbyshire Report: "Drink as I do" The influence of parents' drink choices on children. 2016. NHC_Drink-as-I-do-report_Final.pdf (naturalhydrationcouncil.org.uk). Accessed June 23, 2021.

Medicación

Cuando los niños se enferman, se pueden recetar antibióticos o antiácidos (IBP) para tratar ciertas enfermedades. Estos tienen un impacto en la microbiota intestinal y la salud intestinal

Antibióticos

se prescriben para matar bacterias dañinas, pero también afectan a las benéficas



El tratamiento con antibióticos, especialmente si se repite durante los primeros años de vida, puede inducir alteraciones transitorias y en ocasiones persistentes en la microbiota intestinal adulta ⁽¹¹⁾



Las pruebas adecuadas para diagnosticar si las infecciones son virales o bacterianas pueden ayudar a optimizar la elección y la dosis de antibióticos ⁽¹²⁾

Antiácidos (IBP)



Las investigaciones han demostrado que los IBP se han asociado con varios riesgos de problemas de salud, incluida la **infección gastrointestinal** y la **hiperacidez** una vez acabado el tratamiento ⁽¹³⁾

(11) Gibson MK, Crofts TS, Dantas G. Antibiotics and the developing infant gut microbiota and resistome. *Curr Opin Microbiol.* 2015;27:51-56. doi:10.1016/j.mib.2015.07.007

(12) Le Saux N. Antimicrobial stewardship in daily practice: managing an important resource. *Paediatr Child Health.* 2014;19(5):261-270. doi:10.1093/pch/19.5.261

(13) De Bruyne P, Ito S. Toxicity of long-term use of proton pump inhibitors in children. *Arch Dis Child.* 2018;103(1):78-82. doi:10.1136/archdischild-2017-314026

Estreñimiento

El estreñimiento y el tabú de ir al baño son problemas comunes de la niñez. Hasta el **30%** de los niños en todo el mundo sufren de estreñimiento, lo que representa hasta el **25%** de las visitas de gastroenterología pediátrica ⁽¹⁴⁾

Estreñimiento: depende de la educación y la dieta

15%



de los niños con problemas crónicos de deposición podrían recibir ayuda con el **entrenamiento al uso del baño** ⁽¹⁴⁾



Una **dieta equilibrada** que incluya alimentos ricos en fibra como cereales integrales, frutas y verduras, y una ingesta abundante de agua lo que ayuda a los niños a evacuar **heces blandas e indoloras** y a evitar el **estreñimiento** ⁽¹⁴⁾

(14) Nurko S, Zimmerman LA. Evaluation and treatment of constipation in children and adolescents. *Am Fam Physician*. 2014;90(2):82-90.



Para saber más sobre el yogur visita : www.yogurtinnutrition.com



@YogurNutricion



@yogurt_in_nutrition

también en :

