



Entrevista a Dra. Ilanit Romina Bomer

Médica Pediatra, Especialista en Nutrición Infantil.

-En la actualidad muchos niños son muy selectivos para alimentarse. ¿Qué estrategias pueden implementar los padres para mejorar la calidad de la alimentación de sus hijos?

Cuando los padres tienen hábitos de alimentación saludables, los niños los copian. Si les ofrecemos frutas y verduras pero no nos ven comerlas es más difícil que las acepten. Lo mejor es que al inicio de la alimentación complementaria, se le ofrezca una alimentación variada con distintos sabores, texturas, colores, este es un período en el que se desarrolla el gusto. Después entran en una etapa de neofobia (fobia a los alimentos nuevos) y es más difícil que los acepten. Si éste es el caso, hay que seguir ofreciendo en varias oportunidades y en distintas preparaciones, hasta que en algún momento las acepten, o no, tal vez son sabores que particularmente no les gusta y tampoco hay que obligarlos a que los consuman.

-Muchos niños no consumen lácteos. ¿Cuál es el riesgo al no ingerir las recomendaciones de las Sociedades Científicas? ¿Y qué otros alimentos es posible consumir para cubrir los requerimientos diarios de calcio?

El consumo de calcio por debajo de los niveles recomendados repercute en la salud de distintas formas, como una masa ósea baja y un aumento de los riesgos de osteoporosis y fracturas.

Los quesos duros tienen más calcio y menos lactosa y son mejor tolerados, se pueden usar dentro de las preparaciones de comidas.

El calcio además está presente en otros alimentos: pescados, verduras de hojas verdes, frutos secos (almendras, avellanas), semillas de sésamo que se

pueden incluir crudos dentro de licuados, helados caseros, pastas como por ejemplo hummus de garbanzos. También la avena arrollada, maní, higos, tofu, brócoli, etc.

-¿Qué opinión tenés con respecto a las "dietas vegetarianas, veganas, etc.? ¿Pueden influir negativamente en el crecimiento de los niños? ¿Qué controles deben realizarse?

Las dietas vegetarianas, veganas, adecuadamente llevadas a cabo, son saludables y no deberían traer problemas en la salud, esto lo avalan las distintas asociaciones de nutrición en el mundo. En la infancia hay que tener más conciencia de realizarlas adecuadamente y que preferentemente sean supervisadas por un profesional actualizado en el tema.

Los estudios demuestran que los niños podrían tener una velocidad de crecimiento menor en los primeros años de vida, pero luego alcanzan el mismo crecimiento en peso y talla que los omnívoros.

Deben controlar principalmente el aporte de vitamina b12, la cual debe suplementarse en general, ya que se encuentra en productos de origen animal. Control de ácidos grasos omega 3, hierro, yodo, zinc, vitamina d, proteínas.

-Hoy en día existen muchos cuestionamientos a la nutrición clásica. ¿Estamos ante un cambio de paradigma?

Creo que hay una tendencia en volver a lo natural. También hay más evidencia científica sobre el rol de la alimentación en las enfermedades crónicas, obesidad, diabetes, cáncer, que pueden ser prevenibles con una alimentación adecuada, dejando de consumir en exceso productos industrializados.

-En muchas escuelas tienen kiosco, y los niños tienen libre acceso a comprar lo que deseen: snacks, gaseosas, jugos manufacturados, golosinas, etc. ¿Qué pueden hacer los padres ante esta situación tan desfavorable?

Los kioscos en las escuelas tienen una reglamentación que deberían cumplir en cuanto a qué productos pueden ofrecerse. Es Ley y en la página del gobierno de la ciudad está todo detallado. Los padres deberían insistir en que se cumplan esas reglamentaciones.

También se puede enviar al niño una vianda más saludable como por ejemplo: frutas, algo casero (galletas, muffins, sándwiches) y que la bebida a tomar sea el agua.

Contacto Dra. Ilanit Romina Bomer: bomerir@hotmail.com

Publicado en Deportología Pediátrica, www.deportologiapediatrica.com, en Enero de 2017.