

La nutrición infantil: un tema con futuro

Por José Nicolás Murgueitio
(nicolasmurgueitio@hotmail.com)



El futuro escolar en Ecuador debe tomar en cuenta no solo las metodologías de enseñanza utilizadas, sino cómo tratamos los cerebros y cuerpos de los estudiantes. La nutrición puede funcionar como una variable clave en el desarrollo cognitivo y cerebral de los niños. Por ende, los programas de alimentación dentro de las instituciones públicas del país no solo deben tener la misión de alimentar a los estudiantes, sino de nutrir sus mentes y aportar a su desarrollo de una manera positiva.

Antes del confinamiento y de las actividades remotas debido a la pandemia, el Ministerio de Educación de Ecuador tenía un Programa de Alimentación Escolar. Este programa tiene cinco combi-

naciones de comidas, de las cuales cuatro incluyen una leche o un jugo de sabores. Otros componentes de estas comidas son barras de cereales, masas de dulce, masas de sal o granola (Ministerio de Educación, 2016). Sin embargo, este tipo de alimentos tienen poco aporte nutricional y altos contenidos de azúcar, que a corto y largo plazo pueden ser contraprodu-

centes para el desarrollo infantil (Anjum et al., 2018).

Hay una gran cantidad de estudios que recomiendan qué tipos de alimentos y combinaciones pueden tener un efecto positivo en el desarrollo cognitivo y cerebral de los escolares. Cheatham y Sheppard (2015) condujeron un estudio en el que analizaron cómo los componentes de la leche materna tienen un efecto en la memoria de infantes. Dos componentes de la leche son particularmente beneficiosos para el desarrollo cognitivo: la colina y la luteína. El estudio concluyó que la sinergia de estos nutrientes están correlacionados con un mejor desempeño en pruebas de memoria en los infantes estudiados. La colina y la luteína son nutrientes que pueden ser

El cerebro es más “plástico” durante los primeros años de vida lo que significa que se pueden producir cambios positivos en comparación con etapas más tardías del desarrollo.



El desarrollo cerebral y cognitivo es dependiente a la experiencia, y una de las variables de esta experiencia es el tipo de alimentos que se consumen.

encontrados en alimentos como los huevos, la espinaca y la lechuga.

No solo es importante considerar qué comen los niños, si no el momento. Un estudio analizó el balance del consumo de los ácidos grasos omega-3 y omega-6 en el desarrollo cognitivo y cerebral de niños. El estudio utilizó técnicas de neuroimagen y pruebas de planeamiento espacial, que miden la actividad en el lóbulo frontal del cerebro. También tomaron en cuenta el consumo de omega-3 y omega-6 de los participantes.

El consumo de estos ácidos grasos y su beneficio en el desempeño de las pruebas cognitivas fue dependiente de la etapa de desarrollo de los participantes. Los niños de 10 a 12 años pueden beneficiarse de consumir más alimentos con omega-3 que omega 6, mientras que los niños más jóvenes pueden beneficiarse del alto consumo de ambos ácidos grasos.

El omega-6 se puede encontrar en alimentos como el huevo y el aguacate, mientras que el omega-3 se puede encontrar en los pescados de agua fría y nueces

(Sheppard & Cheatham, 2017; Sheppard & Cheatham, 2018).

Es importante enfocarse en la nutrición desde el principio de la vida escolar. El cerebro es más “plástico” durante esta etapa, lo que significa que se pueden producir cambios positivos en comparación con etapas más tardías del desarrollo, como la adultez (Knudsen, 2004).

El desarrollo cerebral y cognitivo es dependiente a la experiencia, y una de las variables de esta experiencia es el tipo de alimentos que se consumen.

Las habilidades cognitivas son de extrema importancia en el desempeño académico de los niños. Los programas de alimentación dentro de las escuelas deben tomar en cuenta no solo el satisfacer una necesidad básica de hambre, sino influenciar positivamente en el desarrollo cerebral y cognitivo.

En el futuro, estos programas deben tomar en cuenta la ciencia disponible al momento de desarrollar los menús de los que se van a beneficiar los niños del país desde una temprana edad.

Referencias

- Anjum, I., Jaffery, S. S., Fayyaz, M., Wajid, A., & Ans, A. H. (2018). Sugar beverages and dietary sodas impact on brain health: A mini literature review. *Cureus*, 10(6), e2756.
- Cheatham, C. L. & Sheppard, K. W. (2015). Synergistic effects of human milk nutrients in the support of infant recognition memory: An observational study. *Nutrients*, 7(11), 9079-9095.
- Knudsen, E. I. (2004). Sensitive periods in the development of the brain and behavior. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 16(8), 1412-1425.
- Ministerio de Educación Ecuador. (2016). *Programa de Alimentación Escolar*. <https://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar>.
- Sheppard, K. W. & Cheatham, C. L. (2017). Executive functions and the ω -6-to- ω -3 fatty acid ratio: a cross-sectional study. *The American journal of clinical nutrition*, 105(1), 32-41.
- Sheppard, K., & Cheatham, C. L. (2018). The Omega 6 to Omega 3 fatty acid ratio predicts brain activity during planning tasks in middle childhood. *The FASEB Journal*, 31, 636-8.