

Una alimentación equilibrada es suficiente para proporcionar al niño el aporte de energía, de vitaminas y de minerales necesario para su buen desarrollo y crecimiento. Sin embargo, en ocasiones, una dieta equilibrada puede resultar insuficiente a causa de varios motivos relacionados con el tratamiento y manipulación de los alimentos (que provocan pérdida de nutrientes) y con el estilo de vida como la contaminación ambiental o el estrés.

Existen en el mercado ciertos nutrientes sintetizados en laboratorios y comercializados en las oficinas de farmacia que reciben el nombre de suplementos dietéticos, y los encontramos en diferentes formatos como las cápsulas, pastillas efervescentes, gotas o sobres solubles. Estos pueden ser útiles en situaciones en las que el pequeño corra riesgo de padecer algún tipo de carencia de vitaminas o minerales.

Los padres en ningún caso deben suplementar a sus hijos sin asesoramiento médico ya que una cantidad excesiva puede causar síntomas de intoxicación. Será el pediatra el encargado de determinar que tipo de suplemento necesita, durante cuánto tiempo y en que cantidad siempre después de realizarle una cuidadosa exploración, un análisis de sangre y un estudio de su perfil nutricional para valorar que cambios en los hábitos dietéticos son necesarios para corregir la carencia.

Indicaciones de suplementos nutricionales en pediatría

- *Ingesta deficiente de nutrientes:* dietas especiales (vegetarianos), dieta cetogénica, dietas restrictivas, lactancia materna exclusiva prolongada, situación socioeconómica deficiente.
- *Requerimientos aumentados:* prematuridad, actividad física aumentada, situación de estrés metabólico: politraumatizado, cirugía, quemados, infecciones severas.
- *Pérdidas aumentadas:* síndrome de malabsorción: fibrosis quística del páncreas, enfermedad celiaca, hepatopatías.
- *Insuficiencia renal y enfermedades metabólicas.*
- *Interacción con medicamentos:* anticonvulsivantes, antibióticos, quimioterápicos, entre otros.
- *Prevención y tratamiento de enfermedades crónicas.*

Entre los suplementos más habituales están los que contienen calcio, hierro, flúor y vitamina D.

El déficit de calcio puede causar debilidad ósea y raquitismo (enfermedad que provoca deformaciones de la columna vertebral, de las extremidades y de la pelvis).

No se debe abusar de los suplementos de calcio ya que el organismo del pequeño podrá tener problemas para eliminar la cantidad sobrante a través de la orina y llegar a desarrollar a largo plazo trastornos renales como los cálculos.

Los pediatras suelen prescribir complementos a base de carbonato de calcio refinado o calcio quelado, ya que es más fácil de absorber por el organismo.

La carencia de hierro puede causar anemia ferropénica con síntomas característicos como la palidez, cansancio, pérdida de apetito, poca resistencia física, insomnio, dolor de cabeza y dificultades en el aprendizaje (dificultades en la concentración y menor rendimiento).

El exceso de hierro a través de suplementos también perjudica la salud del pequeño y provocar náuseas y dolores abdominales.

El pediatra, una vez realizado un análisis de sangre específica determinará la dosis adecuada. Generalmente podemos encontrar suplementos de hierro en diferentes formatos como pastillas, gotas, ampollas y sobres. El origen

del hierro utilizado suele ser de origen vegetal aunque el organismo absorbe mucho mejor el hierro del origen animal.

El flúor es un mineral básico durante la infancia ya que es responsable del buen mantenimiento del esmalte dental.

Los dentistas y los pediatras aconsejan el uso de dentríficos y colutorios enriquecidos con flúor y el consumo de suplementos hasta que el pequeño completa la dentición. Aún así tampoco hay que abusar ya que cantidades excesivas pueden dañar el esmalte e incluso provocar su rotura.

El aporte de vitamina D a través de suplementos solo es necesaria cuando el niño padece raquitismo o cuando, por el motivo que sea, no se puede exponer a la luz solar cada día y durante un tiempo suficiente (un cuarto de hora diario).