

La nutrición infantil gana terreno en los mostradores de farmacia



Una correcta alimentación infantil resulta esencial no solo para el correcto desarrollo de los niños, sino también para evitar ciertas enfermedades en la edad adulta.

La alimentación infantil es un pilar fundamental para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños, especialmente en sus primeros años de vida. Durante esta etapa, una nutrición adecuada puede contribuir a un crecimiento saludable, pero también a la prevención de enfermedades futuras. No obstante, muchas familias se encuentran con ciertas dificultades a la hora de acceder a información confiable sobre nutrición infantil, así como para escoger los productos alimenticios adecuados según la edad y las necesidades concretas de los niños. Por ello, y sobre todo ahora, con el uso excesivo de redes sociales y el gran volumen de contenidos que

se comparten en ellas, las farmacias tienen cada vez un rol más importante no solo como puntos de venta de productos especializados, sino también como espacios de asesoramiento profesional.

En este contexto, las farmacias están evolucionando hacia un modelo más integral de atención en salud, en el que el farmacéutico desempeña funciones de educación y prevención. Según el informe La farmacia comunitaria en España: una visión general, elaborado por el Colegio Oficial de Farmacéuticos (CGCOF) en 2022, el 87% de estos profesionales piensa que la educación sanitaria es imprescindible en su labor diaria. Por supuesto, esto incluye asesorar a papás y mamás sobre alimentación in-

fantil, además de detectar posibles signos de malnutrición o alergias alimentarias.

Alimentación en los primeros años de vida

Los primeros mil días de un bebé son considerados críticos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF. Según estos organismos, es en este periodo cuando se asientan las bases del desarrollo neurológico de los niños, cuando se forma su sistema inmunitario y cuando se establecen unos hábitos que influyen en su vida adulta. Porque una correcta alimentación infantil no solo conlleva un crecimiento saludable, sino que también previene problemas como la anemia, la deficiencia de vitaminas o la desnutrición.

Dicho esto, la OMS indica que la mejor opción durante los seis primeros meses de vida del bebé es optar por alimentarlo únicamente con leche materna. A través de ella, el recién nacido no solo adquiere los nutrientes que necesita, sino que también recibe anticuerpos de la mamá que lo protegen de posibles infecciones.

No obstante, hay determinadas circunstancias que hacen que alimentar a los niños con leche materna no sea posible. Así lo comentó Raquel García-Floez, responsable de enfermería del ABS Embarcaciones Tres Cantos de Madrid y miembro de la Sociedad Madrileña de Enfermería Familiar y Comunitaria (SE-MAP), en una formación sobre nutrición infantil organizada por el Colegio de Farmacéuticos de Barcelona (COFB).

La experta hizo referencia a algunas de las causas maternas, como pueden ser el consumo de algunos fármacos y droga o las infecciones por VIH. Pero también hay ciertas condiciones en los más pequeños que no permiten que su alimentación durante los primeros seis meses de vida sea exclusivamente leche materna, como el déficit congénito de lactasa o la galactosemia.

Sea como sea, en el caso de que la lactancia materna no sea posible o cuando llega el séptimo mes de vida y se ha de empezar con la alimentación complementaria, los farmacéuticos juegan un papel clave en el asesoramiento a los padres. Los nuevos alimentos, sabores y texturas se deben introducir, explican desde la OMS y UNICEF, de manera progresiva, equilibrada y segura, siempre manteniendo la lactancia si es posible.

La Asociación Española de Pediatría (AEPED) señala que a partir de los 6 meses es apropiado introducir alimentos sólidos. Primero se ha de empezar con frutas, verduras, cereales y legumbres. También deben formar parte de la dieta las proteínas, como las carnes blancas y el huevo, pero en menor proporción. Por otro lado, se ha de mantener la ingesta diaria de leche, puesto que el calcio es necesario para el correcto desarrollo de los huesos.

Cabe indicar que en este momento comienza una etapa de exploración



FRENTE A LA DESINFORMACIÓN, EL FARMACÉUTICO ES UN PROFESIONAL DE CONFIANZA QUE AYUDA A ESTABLECER BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DESDE LA INFANCIA

alimentaria que requiere atención especial, porque los bebés comienzan a probar posibles alérgenos. Además, los errores en esta etapa, como pueden ser la introducción temprana o tardía de ciertos alimentos, el uso excesivo de azúcares añadidos o una dieta po-

bre en micronutrientes, pueden tener consecuencias a largo plazo, informan los expertos.

Farmacias y nutrición infantil

Las farmacias comunitarias amplían cada vez más su papel más allá de la dispen-

Problemas de salud por una mala alimentación



Respecto a este tema, muchos expertos coinciden en que la **obesidad bien podría considerarse una pandemia**. Pero lejos de lo que se pueda pensar, el peso excesivo en la etapa adulta, así como ciertas enfermedades metabólicas, tienen su origen en periodos de desarrollo y crecimiento. Asimismo, algunos de estos problemas de salud, como la hipertensión o el colesterol, que suelen aparecer en etapas de la vida más avanzadas, empiezan a diagnosticarse con mayor asiduidad en niños.

Regresando al tema de la obesidad, el último **informe ALADINO publicado en 2023 señala que la prevalencia total de exceso de peso era en ese momento del 36,1%** en los escolares analizados. Pese a haber bajado cuatro puntos y medio respecto al informe anterior (2019), seguía siendo algo preocupante. Sobre todo, al comprobar que esto venía dado por una mala alimentación, pues según el documento menos de la mitad de los niños del estudio consumían fruta a diario y **sólo el 23,8% comían cada día verdura**.

SEGÚN EL ESTUDIO ALADINO (2023), EL 36,1 % DE LOS ESCOLARES ESPAÑOLES PRESENTA EXCESO DE PESO



sación de medicamentos. Con el paso del tiempo, se están posicionando como espacios de referencia en salud preventiva y educación sanitaria.

Por lo que hace a la nutrición infantil, su función es cada vez más relevante. En primer lugar, porque ofrecen un amplio abanico de productos adaptados a las diferentes etapas del desarrollo de los más pequeños. Desde leche de fórmulas para lactantes hasta papillas, purés y suplementos vitamínicos, pasando por alimentos concretos para casos de celiaquía o intolerancia a la lactosa, las familias pueden encontrar todo aquello que necesiten. También otros productos esenciales, como biberones, toallitas e incluso sacadores de leche o pezoneras para las mamás. No obstante, si las farmacias tienen un papel tan importante cuando de nutrición infantil se trata no es únicamente por ello, sino también porque el farmacéutico puede orientar sobre su correcto uso.

De la misma manera, cada vez son más las personas que acuden a los profesionales de farmacia para consultar sobre temas de alergias, intolerancias, nutrición en general o los diferentes tipos de fórmulas infantiles. Tanto es así, que según un informe del CGCOF publicado en 2022, el 80% de farmacéuticos manifestó recibir con frecuencia consultas acerca del tema que nos ocupa.

Muchos padres y madres, cuando necesitan orientación práctica o una segun-

LA OMS Y UNICEF DESTACAN LOS 1.000 PRIMEROS DÍAS COMO CLAVE PARA EL DESARROLLO Y LA SALUD FUTURA DEL NIÑO



da opción, acuden a las farmacias para resolver sus dudas. Además, este profesional también puede actuar como agente de detección precoz ante señales de alerta como estreñimiento persistente, vómitos frecuentes o pérdida de peso, derivando al médico en caso de considerarlo necesario.

Retos y oportunidades actuales

Dicho esto, se debe tener en cuenta también que los farmacéuticos afrontan ciertos retos actualmente. Por una parte, está la necesidad de una formación continua para poder ofrecer una información clara, actual y basada en

evidencias científicas. Por otra, está el hecho de la falta de coordinación entre farmacias y sistema sanitario, pues en muchos casos el trabajo del farmacéutico no se integra de manera plena en las estrategias de salud pública y supone una limitación en la capacidad de estos profesionales de colaborar en programas de educación nutricional.

Por último, y no por ello menos importante, está una problemática que ya se ha mencionado con anterioridad: el aumento de desinformación en redes sociales. Muchas familias reciben información contradictoria proveniente de influencers, lo que genera dudas y confusión. Esto, que puede ser incluso peligroso para los niños, es a su vez una oportunidad para los farmacéuticos, que pueden combatir bulos y difundir información contrastada cara a cara a los papás y mamás que quieren ofrecerle a sus hijos una alimentación adecuada para ellos.

No se debe olvidar que la alimentación infantil es clave para garantizar el correcto crecimiento de los niños. Por eso, los farmacéuticos deben fomentar hábitos saludables, sentar las bases para una vida plena y ofrecer consejos sobre nutrición infantil que permitan que los pequeños se desarrollen como deben y ayuden a prevenir problemas como la obesidad, el sobrepeso, el colesterol, la hipertensión o diabetes.