

Una alimentación sana y responsable desde la lactancia

LAS OFICINAS DE FARMACIA RECIBEN A DIARIO MULTITUD DE CONSULTAS RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN INFANTIL. SE TRATA DE UNA CATEGORÍA DE PRODUCTO MUY AMPLIA Y VARIADA, QUE PERMITE FIDELIZAR A LA CLIENTELA, GRACIAS AL ADECUADO CONSEJO FARMACÉUTICO.

Nadie duda de que los padres siempre quieren lo mejor para sus hijos...y en este caso la farmacia es el lugar ideal para resolver dudas, especialmente en el caso de padres primerizos, que quieren ofrecer lo mejor en cuanto a alimentación y nutrición infantil. La profesionalidad del farmacéutico ofrece confianza, y se trata de una categoría que, bien gestionada, puede ofrecer una interesante rentabilidad a la farmacia. Los datos del mercado, sin embargo, hablan de un ligero descenso

en las cifras de facturación. El nuestro es un país donde la natalidad desciende año tras año, y a la vez se da el auge de determinadas corrientes que defienden métodos de alimentación más naturales, como el llamado "Baby Led Weaning (BLW)" o alimentación autorregulada por el bebé, que consiste en ofrecer alimentos sólidos desde los seis meses, sin pasar por la etapa de papillas, son los responsables de este ligero decrecimiento. De cualquier modo, sigue siendo una categoría que puede proporcionar muchos beneficios, siempre que sea bien trabajada desde el asesoramiento y la formación, y por supuesto se le ofrezca un espacio visible y destacado en la farmacia, además de resultar competitivos en precio con respecto a otros canales.

Unas necesidades específicas

Los bebés y los niños tienen unas necesidades nutricionales muy específicas, propias de momento de crecimiento y desarrollo

matriz e intelectual que atraviesan. También es importante tener en cuenta que durante los primeros años se instaurarán una serie de hábitos

que probablemente marcarán su manera de alimentarse a lo largo de su vida adulta. El recién nacido obtiene la energía que necesita para su desarrollo completo únicamente con la ingesta de leche, hasta los seis meses, siendo la lactancia materna la opción preferente, de ser posible.

La alimentación es importantísima durante toda la vida de la persona, pero aún lo es más durante el primer año de vida, porque en este periodo el niño necesita la energía y los nutrientes fundamentales no sólo para mantenerse con vida, sino para lograr un rápido desarrollo de sus tejidos, órganos y funciones. Un desequilibrio en la dieta durante este periodo inicial puede dar lugar a problemas

en el crecimiento y a alteraciones en el desarrollo del sistema nervioso central, por ello es imprescindible que los padres conozcan sus necesidades

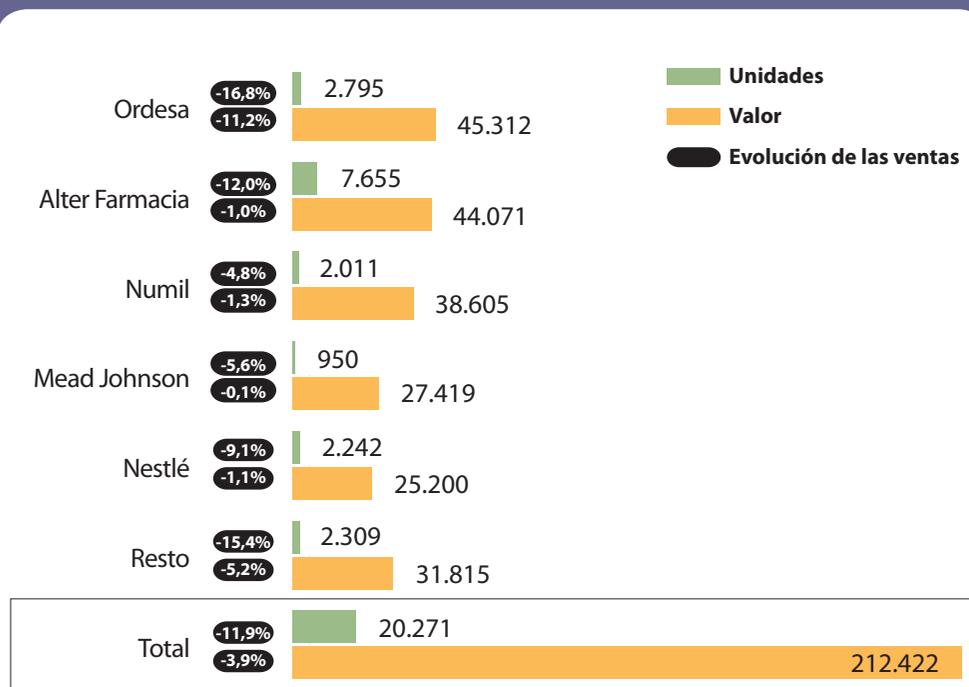
DURANTE LOS PRIMEROS AÑOS SE INSTAURAN HÁBITOS QUE MARCARÁN SU MANERA DE ALIMENTARSE EN SU VIDA ADULTA

nutritivas y cuál es la forma más idónea de satisfacerlas.

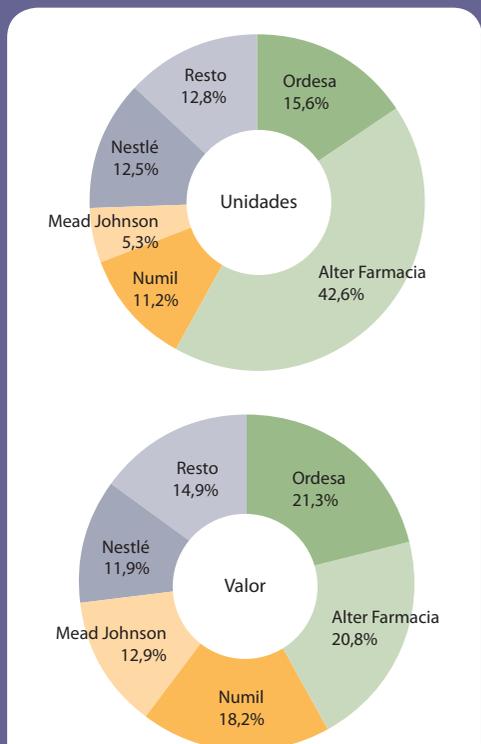
Las características fisiológicas del recién nacido a término, es decir entre la semana 40 y 42 de gestación, son específicas, de manera que las funciones de algunos órganos todavía no son completas. En el caso del aparato digestivo, por ejemplo, la capacidad de asimilación todavía no es completa, por lo que el tracto intestinal aún no puede digerir ni absorber perfectamente. El desarrollo neuromuscular también es muy bajo, la escasa madurez de su cerebro sólo permite al recién nacido succionar líquidos y tragarlos, incluso tiene que aprender a coordinar succión, deglución y respiración. También la función renal está limitada, especialmente la capacidad de eliminar sodio, y la regulación enzimática no es completa. Todas estas funciones no se regularizan hasta el cuarto mes, por eso la alimentación complementaria no debe introducirse nunca antes de los cuatro meses, y en general los pediatras recomiendan esperar

SE TRATA DE UNA CATEGORÍA QUE, BIEN GESTIONADA, PUEDE OFRECER UNA INTERESANTE RENTABILIDAD A LA FARMACIA

MERCADO ALIMENTACIÓN INFANTIL. (TAM agosto 2019).



Cuota de mercado.



Fuente: IQVIA, Sell Out, COMBI, dato de agosto 2019. Categoría Alimentación Infantil (35)
Medidas: unidades y valores (Precio de Venta Público) en miles
TAM: Total Anual Móvil. Últimos 12 meses
Elaboración: IM Farmacias



a los seis meses de edad del bebé. En cuanto al desarrollo cerebral, las células gliales continúan multiplicándose hasta el segundo año.

Lactancia artificial

En la actualidad, la lactancia materna es considerada como el mejor método de alimentación que se puede ofrecer al lactante, sin embargo, algunas causas de sustitución total o parcial de la lactancia materna pueden ser debidas a alteraciones anatómicas, funcionales o psicológicas de la madre, así como anomalías en la boca (frenillo) o disfunciones del lactante en la succión. Los motivos laborales, el estrés o incluso tratamientos farmacológicos pueden ser otros factores que dificulten o imposibiliten la lactancia materna.

Es en este momento cuando entra en juego la asesoría y el consejo del farmacéutico, porque aunque muchos padres llegan a la farmacia con una recomendación del pediatra, otros lo hacen sin ninguna, y en la mayoría de los casos el farmacéutico se encuentra a una pareja con muchas dudas e inquietudes sobre cuál es el mejor tipo de alimentación que puede ofrecerle a su bebé. El profesional farmacéutico es el que mejor conoce la gran variedad de productos, adaptados a

MUCHOS TARRITOS ESTÁN ELABORADOS CON INGREDIENTES ECOLÓGICOS O BIO CERTIFICADOS

cada necesidad específica que pueda presentar el lactante, y siempre tendrá en cuenta las recomendaciones del pediatra.

Los productos de alimentación infantil que se venden en farmacias cumplen todos los requisitos necesarios para satisfacer todas las demandas energéticas y nutricionales de cada niña o niño en función

de sus diferentes fases de crecimiento y desarrollo. Por lo que se refiere a las leches de fórmula, pueden estar realizadas a base de leche de vaca, de concentrados de proteína, preferentemente de soja, o a base de hidrolizados de proteína, y nos encontramos las siguientes tipologías:

- *Fórmulas de inicio o tipo I.* Están adaptadas para lactantes desde 0 hasta 4-6 meses.
- *Fórmulas de continuación o tipo II.* Son leches adaptadas para niños de 6 a 12 meses que suelen suplementarse en hierro para favorecer el desarrollo cerebral y evitar la anemia. Aunque la alimentación se diversifica a partir de los 6 meses, debe aportar como mínimo el 50% de las necesidades energéticas diarias, con lo que se asegura una correcta ingestión de niveles adecuados de todos los nutrientes.
- *Fórmulas de crecimiento o tipo III.* Leches adaptadas para niños de 1 a 3 años.
- *Leches especiales.* También contemplan la clasificación en tipo I, II y III, y están específicamente diseñadas para cubrir las necesidades de lactantes con algún tipo de deficiencia o trastorno fisiológico o metabólico. Pueden ser leches antirregurgitación, para niños que no cogen suficiente peso; antiestre-

Un sano equilibrio

Podemos afirmar que los potitos que se encuentran a la venta en las oficinas de farmacia están elaborados con ingredientes de la más alta calidad. De todas formas, recordamos que lo ideal es combinarlos con las papillas y purés elaborados de forma casera con ingredientes frescos.

Existe una amplia variedad de marcas, sabores e ingredientes en el mercado de los tarritos para bebés, pero en cualquier caso no hay duda de que aportan una gran comodidad cuando las familias tienen poco tiempo o cuando hay imprevistos como viajes o cenas. Dentro de esta variedad, hay potitos perfectos para comer, merendar o cenar, y muchos de ellos están elaborados con ingredientes ecológicos o bio certificados, para ofrecer la máxima tranquilidad a los padres. Aunque algunos tarritos vienen enriquecidos con hierro y otros micronutrientes, si el niño no tiene carencias alimenticias y el pediatra no lo ha recomendado, no hay por qué elegir estas variedades. También es recomendable mirar con detalle las etiquetas de los envases para detectar ingredientes que de manera habitual podrían provocar alergias o intolerancias. Con el gluten no hay problema, porque la ley obliga a los fabricantes a anunciarlo en los productos para menores de seis meses, pero otro punto a tener en cuenta es la lactosa (presente en algunos potitos de verduras), con frutas como la piña, el melocotón o el albaricoque, con la soja (en forma de lecitina) o con el apio.

EL FARMACÉUTICO ES EL QUE MEJOR CONOCE LA GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS, ADAPTADOS A CADA NECESIDAD ESPECÍFICA



ñimiento; sin lactosa; hidrolizadas para disminuir los cólicos; leches para prematuros, etc.

98 **Papillas y tarritos**

A partir de los 6 meses de edad, es el momento de ir introduciendo la alimentación complementaria en la dieta del lactante, y es el momento es que sus sentidos se abren al mundo de las texturas y los sabores. Como hemos comentado, es el mejor momento para

asentar las bases de su alimentación futura, así que si le ofrecemos una alimentación variada, con diferentes sabores, texturas, colores y olores, donde pruebe una amplia variedad de alimentos, desde cero, le estamos haciendo un regalo para toda su vida adulta. De hecho, la base del BLW consiste en ofrecer al bebé, que elegirá de manera autónoma, la máxima variedad de alimentos de manera progresiva, sin seguir ningún criterio de introducción convencional, respetando eso sí unas precauciones lógicas para evitar atragantamientos y reacciones alérgicas.

Al margen de estas nuevas corrientes, nadie puede negar la comodidad, por un lado, y la seguridad por otro, que ofrece a las madres y a los padres alimentar a sus bebés con potitos, papillas y purés que por un lado, les dan la tranquilidad de que pueden ser fácilmente digeridos por sus pequeños, teniendo la certeza de la cantidad que comen, y por otro resulta más conveniente, al administrarlos ellos mismos con cuchara, evitando que toda la comida que se ha ofrecido al bebé de manera autónoma acabe embadurnando el suelo.

Evidentemente, la mejor opción en el caso de ofrecer purés y papillas a los bebés es la elaboración casera, pero en los tiempos que corren, con la falta de tiempo, los horarios laborales que imposibilitan la conciliación, o por encontrarnos fuera de casa, los potitos y papillas que se pueden comprar en la farmacia, siempre son una buena alternativa, de calidad garantizada.

De nuevo aquí, el consejo farmacéutico vuelve a ser fundamental ante las numerosas dudas que les surgen a los padres en cuanto a sabores o ingredientes recomendados para las diferentes edades, origen de los ingredientes, etc.

LA LACTANCIA MATERNA ES CONSIDERADA COMO EL MEJOR MÉTODO DE ALIMENTACIÓN QUE SE PUEDE OFRECER AL LACTANTE

En general, los tarritos de inicio, es decir los que se dan a partir de los cuatro meses, son de frutas y cereales sin gluten. Aunque en realidad es preferible esperar hasta los seis meses para introducir la alimentación complementaria. Desde ese momento, se puede optar entre los purés de frutas, de verduras, de cereales y de carne con verdura. Los que ya introducen el pescado se suelen introducir a partir de los ocho meses.

En general, los potitos se consideran una buena alternativa, cómoda para comidas, meriendas y cenas, aunque no es recomendable abusar de ellos en la alimentación de los niños. Por lo que se refiere a las papillas de cereales y las galletas, es importante consultar los ingredientes para decidir en qué momento introducir el gluten. Las papillas tienen que elaborarse con cereales que estén controlados desde su origen, y que hayan sido sometidos a procesos que los hagan más digestibles. También es muy importante que la papilla no contenga azúcares añadidos, debe preservarse a las niñas y niños el máximo tiempo posible frente al azúcar, como mínimo hasta el año de edad. Esto resulta especialmente importante en una sociedad donde la diabetes y la obesidad aparecen a edades cada vez más temprana, incluso en la edad infantil. La comida procesada, la sal y los azúcares, son factores que influyen en su temprano desarrollo. +