

# Alimentación infantil, sentando las bases de la salud futura

LA ETAPA DE LACTANTE SE EXTIENDE DESDE EL MOMENTO DEL NACIMIENTO HASTA LOS DOS AÑOS DE EDAD, Y ES PRECISAMENTE EN ESA ETAPA, CRUCIAL PARA EL DESARROLLO, CUANDO MÁS ASESORAMIENTO, CONSEJO Y APOYO NECESITAN LOS PADRES. ALGO QUE SIN DUDA ENCONTRARÁN EN LA OFICINA DE FARMACIA.

**A** lo largo de este periodo, el niño va a comenzar su alimentación con la ingesta exclusiva de leche, ya que su inmadurez solo le permite la utilización de sus reflejos primarios de succión y deglución. Posteriormente, en las siguientes etapas, podrá incorporar los alimentos semilíquidos y después los sólidos.

A lo largo de estos dos años se van a producir fenómenos madurativos importantes que afectan al sistema nervioso, al aparato digestivo y al aparato excretor, por lo que la alimentación debe ser la adecuada a cada edad y etapa madurativa. Debe ir adaptándose a nuevos sabores y texturas, y familiarizarse con la forma de presentación de la comida de los adultos. Nuestra misión es facilitarle una nutrición correcta y, además, la capacidad de aprendizaje en la adquisición de habilidades motoras y sensoriales para que evolucione paulatinamente y al final del segundo año de vida sea capaz de aceptar sin problemas la comida del adulto.

La oficina de farmacia, con una amplia variedad de productos, accesorios, y especialmente conocimientos y cercanía, se convierte en el establecimiento sanitario de referencia para resolver las dudas y miedos de los padres, sobre todo primerizos. Y no solo en cuestiones de alimentación, sino de higiene, prevención de enfermedades y, en general, todo tipo de cuidados.

## Sobrepeso infantil

En España hay siete millones de niños menores de 16 años, de los que casi seis millones son menores de 12 y, aunque los hogares con hijos suman el 35% del total de las familias, representan el 70% del consumo general. Unos datos que hacen que la industria alimentaria sea consciente de su importancia y aborde la necesidad de adaptar sus estrategias de innovación y comercialización a las necesidades de este segmento poblacional.

El principal elemento de atención es la alimentación saludable, debido a su importancia en la infancia y la adolescencia para el crecimiento y desarrollo adecuados, y para prevenir diversos problemas de salud. Por ello, destaca como prioridad número uno de los padres asegurar que sus hijos reciban la nutrición equilibrada adecuada; al mismo tiempo que es difícil para ellos encontrar en el mercado productos saludables y equilibrados, que gusten a los niños y sean fáciles de preparar.

El último informe del estudio ALADINO 2019, publicado en 2021, sobre la Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España, relativo a niños y niñas de entre 6 y 9 años, refleja que un 58,5% de escolares se sitúa en valores de peso normal, mientras que el 0,9% sufre delgadez y el 40,6% tiene exceso de peso. De los niños y niñas con exceso de peso, el 23,3% está en niveles de sobrepeso y el 17,3% sufre obesidad. Aunque ha aumentado el consumo de fruta respecto a años anteriores, solo un 20,1% de los escolares la consume habitualmente en el desayuno, mientras que los alimentos que deberían ser ocasionales tales como galletas, pasteles, bollería, batidos, néctares y golosinas, se consumen incluso cuatro o más veces por semana, en un porcentaje significativo de escolares

### Grupos de edad

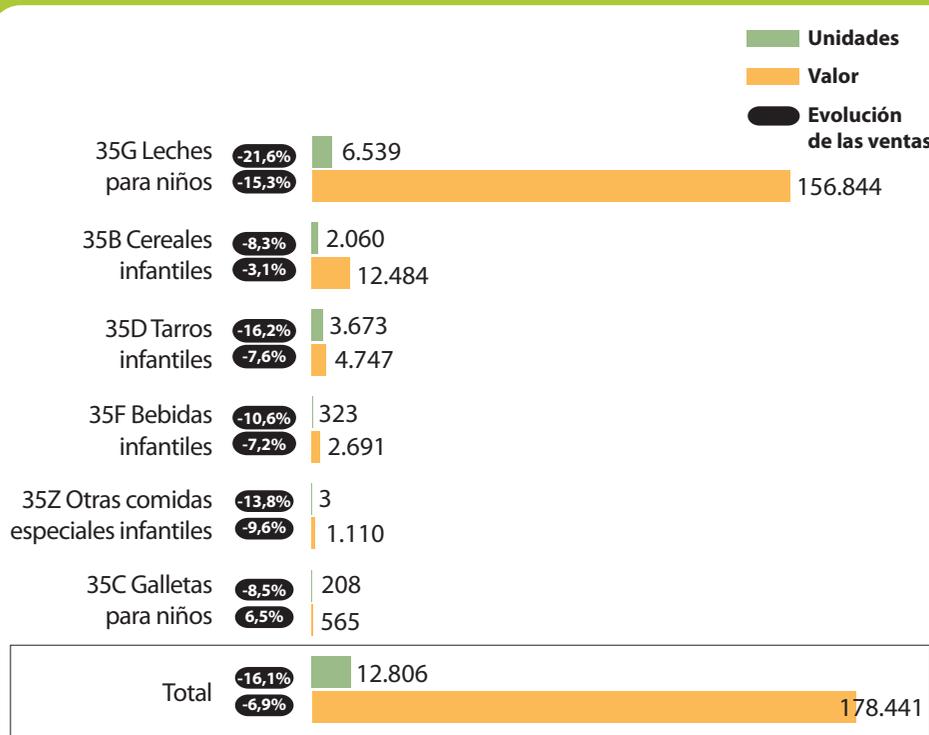
En los grupos de edad entre 0 y 5 años, las tendencias están ligadas a productos más naturales, poniendo el foco en los ingredientes y su procedencia y en una etiqueta limpia. Los productos más demandados son, por tanto, los naturales, ecológicos y sin aditivos, además de los que incluyen grupos de alimentos esenciales (frutas y verduras). En esa misma franja de edad, destacan también los productos diseñados para apoyar el correcto desarrollo cognitivo y óseo, así como del sistema inmune. Con nutrientes tales como ácidos grasos omega-3, calcio y hierro.

**UN 58,5% DE ESCOLARES SE SITÚA EN VALORES DE PESO NORMAL, MIENTRAS QUE EL 0,9% SUFRE DELGADEZ Y EL 40,6% TIENE EXCESO DE PESO**

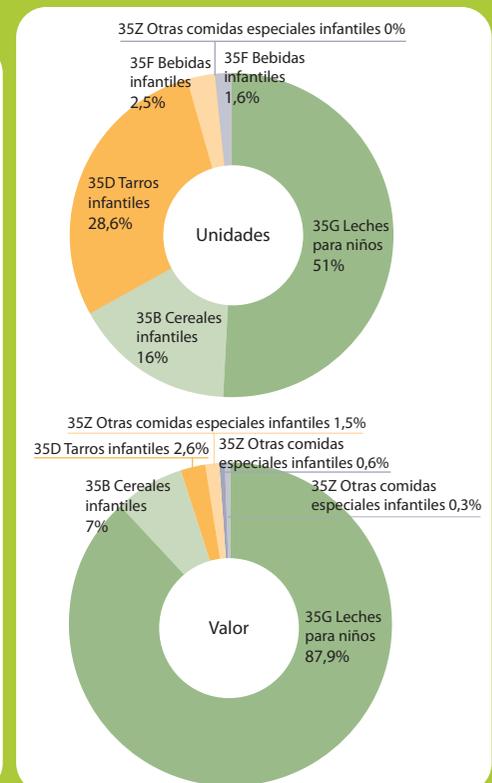
En el grupo de edad de 5 a 12 años la importancia de lo saludable sigue siendo fundamental, si bien la conveniencia adquiere un mayor posicionamiento, con productos adaptados a la rapidez de consumo. En este sentido, las innovaciones se centran en el desarrollo de productos convenientes a la par que saludables. Además, considerando que los aspectos sensoriales (en particular el sabor) son un importante impulsor de la elección de alimentos entre los niños, se buscan cada vez más formatos alternativos que proporcionan una mayor experiencia sensorial.

Por otro lado, en marketing, destaca la capacidad de influir de los medios de comunicación, las redes sociales y el packaging en las preferencias de los niños. De esta forma, los comportamientos alimentarios de niños de más edad y adolescentes están fuertemente influenciados por sus entornos sociales, en particular, por el fenómeno de los influencers y youtubers toma cada vez más protagonismo. En lo referente al packaging, destacan los productos edición limitada o especial, ya que los niños son muy sensibles a productos relacionados con sus personajes favoritos o fechas señaladas, como Navidad o Halloween.

## MERCADO ALIMENTACIÓN INFANTIL (MAT 08/2021)



## Cuota de mercado



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW. Periodo consultado: MAT 08/21. Mercado estudiado: Clase 35 ALIMENTACIÓN INFANTIL (OTC1) y todas las OTC2 dentro de esta clase. Medidas: valores y unidades vendidas en € PUB (precio de venta al público). Elaboración: IM Farmacias

## Asesoramiento

Según el cuarto avance del estudio 'Farma Shopper Post-Covid', el 46% de los compradores de Consumer Health en farmacia declara que recibieron asesoramiento en su última visita a este establecimiento. Son los más jóvenes (Millennials y Generación Z) quienes declaran que recibieron más consejos por parte de los farmacéuticos a la hora de comprar algún producto.

Hay que destacar que estas dos generaciones, los Millennials y la Generación Z, no suelen ser compradores habituales de la farmacia (visitan menos la farmacia), por lo que un asesoramiento por parte de los farmacéuticos a la hora de la dispensación supone una oportunidad para la farmacia de captar a la clientela más joven.

En cuanto al tipo de asesoramiento o información que se proporcionó al cliente por parte del farmacéutico o el equipo de la farmacia sobre los productos comprados, el 47% declara que recibió información sobre las características del producto, un 44% sobre beneficios y un 42% sobre formas de utilización del producto.

En cuanto a qué categorías fueron las que recibieron un mayor asesoramiento en la última compra en farmacia destacan la alimentación infantil, los productos para mejorar la movilidad, tales como las medias de compresión, y las cremas faciales. Por el contrario, los productos para la salud de la mujer, resfriado y cremas de cuerpo son las categorías que menos asesoramiento recibieron.

## Lactancia materna

En 2012, la resolución 65.6 de la Asamblea Mundial de la Salud respaldó un 'Plan integral de aplicación sobre nutrición de la madre, el lactante y el niño pequeño' donde se fijaron seis metas mundiales de nutrición para 2025. Una de ellas fue incrementar hasta al menos un 50% la tasa de lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses.

La lactancia materna exclusiva (definida como la práctica de alimentar al lactante únicamente con leche materna durante los primeros 6 meses de vida, sin darle ningún otro alimento ni tampoco agua), es la intervención preventiva que tiene el mayor impacto potencial sobre la mortalidad infantil, según los datos de la OMS. Forma parte de las prácticas óptimas de lactancia natural, que incluyen también la instauración de la lactancia materna durante la primera hora de vida y la lactancia continuada hasta los 2 años de edad o más.

La lactancia materna exclusiva constituye una piedra angular de la supervivencia y la salud infantiles porque proporciona nutrientes esenciales e insustituibles para el crecimiento y desarrollo del niño. Además, funciona como primera inmunización del lactante, que lo protege frente a infecciones respiratorias, enfermedades diarreicas y otras dolencias potencialmente mortales. La lactancia materna exclusiva también ejerce un efecto protector contra la obesidad y algunas enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida. Sin embargo, aún queda mucho por hacer para que la lactancia materna exclusiva duran-

## AUNQUE LOS HOGARES CON HIJOS SUMAN EL 35% DEL TOTAL DE LAS FAMILIAS, REPRESENTAN EL 70% DEL CONSUMO GENERAL

te los 6 primeros meses pase a ser la norma en la alimentación del lactante. En todo el mundo, solo el 38% de los lactantes menores de 6 meses reciben lactancia materna exclusiva. Análisis recientes indican que las prácticas de lactancia subóptimas, entre ellas la lactancia no exclusiva, contribuyen al 11,6% de la mortalidad en los niños menores de 5 años. En 2011, esto supuso unas 804.000 muertes infantiles.

El aumento de las tasas de lactancia materna exclusiva puede ayudar a impulsar los avances en las demás metas mundiales de nutrición (retraso del crecimiento, anemia en las mujeres en edad fecunda, bajo peso al nacer, sobrepeso infantil y emaciación) y constituye una de las herramientas más potentes de que disponen los responsables de elaboración de políticas para mejorar la salud de la población y la economía. +

## Nutrición en la primera infancia

Según el 'Informe sobre nutrición infantil 202' presentado recientemente por Unicef, la alimentación de mala calidad es hoy en día uno de los mayores obstáculos para la supervivencia, el crecimiento, el desarrollo y el aprendizaje de los niños y niñas.

Los riesgos son más graves durante los dos primeros años de vida, cuando una ingesta insuficiente de nutrientes puede causar un daño irreversible en el cuerpo y el cerebro de los niños, que se encuentran en un rápido proceso de crecimiento, y limitar su potencial para crecer, desarrollarse y aprender durante su infancia y obtener unos ingresos decentes en la edad adulta. Además, los alimentos con alto contenido en azúcar, grasa y sal pueden llevar a los niños y niñas a adoptar hábitos alimentarios poco saludables que les provoquen sobrepeso y enfermedades relacionadas con la dieta. La Convención sobre los Derechos del Niño establece que los gobiernos tienen la obligación legal de proteger y satisfacer el derecho a la alimentación y la nutrición de todos los niños y niñas. En las dos últimas décadas, el mundo ha logrado grandes avances en la lucha contra la desnutrición de menores de 5 años, reduciendo en una tercera parte la prevalencia del retraso del crecimiento infantil y en 55 millones el número de niños que padecen este problema. Estos avances formidables indican que es posible generar un cambio positivo en la nutrición infantil, algo que ya está ocurriendo a gran escala en muchos países y regiones.

A pesar de estos avances, el informe afirma que hemos fracasado colectivamente en la tarea de proteger el derecho de todos los niños a recibir una alimentación y nutrición adecuadas: se calcula que 149,2 millones de niños padecen de retraso en el crecimiento y 340 millones de menores de 5 años sufren carencias de vitaminas y de otros micronutrientes esenciales.

Los niños pueden sufrir las secuelas de una alimentación y unas prácticas alimentarias deficientes durante el resto de sus vidas. Por ello, resulta fundamental entender por qué no estamos alimentando bien a los niños en la primera infancia y qué se necesita para facilitar una alimentación nutritiva, sana y adaptada a su edad al comienzo de la vida, que es cuando más importa.