

## Las fórmulas infantiles 3 y 4 “de crecimiento”, ¿son realmente necesarias?

### ¿Qué son las fórmulas “de crecimiento”?

Las fórmulas infantiles “de crecimiento” son fórmulas modificadas para los niños a partir de un año. Están diseñadas para servir de transición entre la [leche materna](#) o [de continuación](#) y la [leche de vaca](#).

No hay normativa que regule la composición de dichas fórmulas. Hay gran variedad en el mercado, tanto en fórmulas lácteas como otras que incorporan cereales o fruta. Nos centraremos en las primeras.

Se les conoce como fórmulas 3 y 4 o “de crecimiento”. Llamarse así parece que implica un efecto adicional sobre el crecimiento del niño, por lo que creemos que es errónea.

### ¿Cuáles son los requerimientos nutricionales del niño a partir del año de vida?

Para entender el objeto de dichas fórmulas hay que conocer los requerimientos nutricionales del niño entre 1 y 3 años de edad.

En la tabla 1 se muestran las vitaminas, minerales, calorías e ingesta de proteínas, carbohidratos y grasas recomendadas.

NUTRIENTE	CANTIDAD DIARIA
Kcal	800-1100
Agua (ml)	1100-1300
Proteínas (g)	11-13
Hidratos de carbono (g)	130
Fibra (g)	10
Grasas (%Energía total)	35-40
Acido <del>decosa</del> hexaenoico (DHA) (mg)	100
Acido linoleico (g)	7
Vitamina A (mcg)	300-400
Vitamina D (mcg)	10-15
Vitamina E (mcg)	6
Vitamina K (mcg)	12-30
Vitamina B6 (mg)	0,5
Vitamina B12 (mcg)	0,9
Calcio (mg)	600-700
Fósforo (mg)	460
Potasio (mg)	800
Magnesio (mg)	85
Selenio (mg)	20
Sodio (mg)	170-370
Iodo (mcg)	90
Hierro (mg)	7-8
Cinc (mg)	3-4

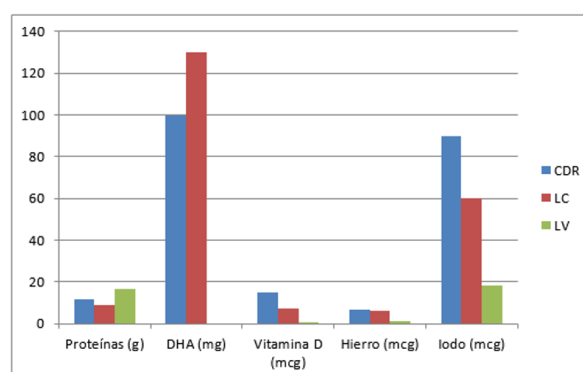


Gráfico 1. CDR: cantidad diaria recomendada. LC: leche de crecimiento. LV: leche de vaca. DHA: ácido ~~decosa~~hexaenoico (ácido graso omega-3). Se representa lo que aportan 500 ml de leche de crecimiento o de vaca respecto a la cantidad diaria que se necesita.

Tabla 1. Cantidades diarias recomendadas para niños entre 1 y 3 años de edad.

## ¿En qué se diferencian de la leche de vaca normal?

Las principales diferencias con la leche de vaca son que:

- Las leches de crecimiento están enriquecidas en [hierro](#), [vitamina D](#), iodo y ácidos grasos omega-3, además de [prebióticos y probióticos](#).
- Tienen más ácidos grasos poliinsaturados frente a ácidos grasos saturados, más fibra y menos proteínas.
- Son iguales en cuanto al contenido de [calcio](#), [fósforo](#), [magnesio](#), [cobre](#), [vitamina A](#), [E](#), [C](#), etc.
- Las calorías son muy similares, aunque las leches de crecimiento presentan una distribución más equilibrada.
- Con las leches de crecimiento se asegura la ingesta diaria de varios componentes imprescindibles en el niño (gráfico 1). Pero, dichos componentes se podrían obtener de una [dieta equilibrada](#) con un adecuado consumo de [verduras](#), [hortalizas](#), [pescado azul](#), huevos, legumbres o carnes.
- Al tener más proteínas, no habría que consumir más de 500 ml de leche de vaca al día, que [es la cantidad diaria recomendada](#).

## Entonces, ¿qué leche doy a mi hijo?

En niños de 1 a 3 años con dietas variadas y equilibradas (prestando especial atención a la vitamina D), que comen verduras, carnes y [pescados](#), no son necesarias las leches “de crecimiento”. En cambio, para niños selectivos con la comida o caprichosos, que podrían tener algún déficit, estas fórmulas podrían ser una opción.

Por otra parte, la leche de vaca conlleva un excesivo aporte de proteínas en la dieta. Esto se ha relacionado con obesidad a medio y largo plazo, pero aún no hay estudios suficientes para demostrar que hay un riesgo para la salud si se consume a partir del año. Pero hay que tenerlo en cuenta. Además, a veces se puede producir un excesivo aporte de solutos al riñón, lo que podría ser perjudicial. Por ello se considera adecuado y suficiente que los niños tomen el equivalente a medio litro de leche al día.

El precio es otro factor. Las fórmulas de crecimiento son más caras que la leche de vaca simple, con diferencias de hasta un euro por litro según la marca.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

# Las fórmulas infantiles 3 y 4 “de crecimiento”, ¿son realmente necesarias?

Rafael Martín Masot. Pediatra  
Eduardo Ortega Páez. MIR de Pediatría



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)

---

**Fecha de publicación:** 12-03-2017

**Autor/es:**

- [Eduardo Ortega Páez](#). Pediatra. Centro de Salud de Maracena. Maracena (Granada)
- [Rafael Martín Masot](#). MIR de Pediatría. Hospital Universitario “Virgen de las Nieves”. Granada

