Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Suplementos nutricionales

¿Qué son?

Los suplementos nutricionales son un aporte extra de nutrientes (elementos químicos provenientes del exterior del organismo necesarios para que éste funcione correctamente). Consisten en aditivos alimentarios, fórmulas lacteadas o en polvo comerciales que aumentan el aporte calórico de la ingesta.

¿Cuándo están indicados?

El pediatra los indicará en función de la situación nutricional de su hijo y de si tiene alguna enfermedad que lo aconseje.

Suelen indicarse en casos de desnutrición por enfermedades crónicas, del corazón, riñón, pulmonares o cáncer. En estos casos, las necesidades son mayores y la ingesta suele ser deficiente.

¿En qué consisten o cómo funcionan?

Existen 3 grupos de suplementos nutricionales:

A. Dietas enterales completas

Son dietas completas, con todos los nutrientes (grasas, proteínas y azúcares) en formato líquido, como batido o polvo para mezclar con leche o agua. Cubren todas las necesidades nutricionales.

Pueden usarse como complemento a la alimentación normal o como única forma de alimentación en situaciones determinadas. Su sabor y textura es agradable. Pueden llevar un aporte de calorías normal (normocalóricas) o aumentado (hipercalóricas), un aporte extra de fibra o contenido aumentado de proteínas (hiperproteicas)

B. Dietas enterales incompletas o Suplementos modulares:

Sólo llevan un tipo de nutriente o una combinación de ellos. Se añaden a la leche o a los alimentos. En este caso, se administran azúcares solos o combinados con grasas o proteínas para aumentar las calorías de la dieta basal. No sirven como única fuente nutricional.

C. Suplementos:

Son mezclas de nutrientes en cantidades no equilibradas con alto contenido calórico y de buen sabor que ayudan a reforzar la dieta. Se presentan como polvo, liquido (batidos) o semisólido (natillas). No deben usarse como única

fuente de alimentación ya que no cubren todas las necesidades.

¿Qué precauciones hay que tener?

Es normal que los niños pasen fases de disminución o falta de apetito (hiporexia y/o anorexia) a lo largo de su crecimiento. Pueden ser más acusadas si coinciden con episodios infecciosos, cambios de temporada, problemas familiares, etc. Esto preocupa mucho a los padres. En estos casos, no está indicado el uso de suplementos alimentarios ni vitamínicos.

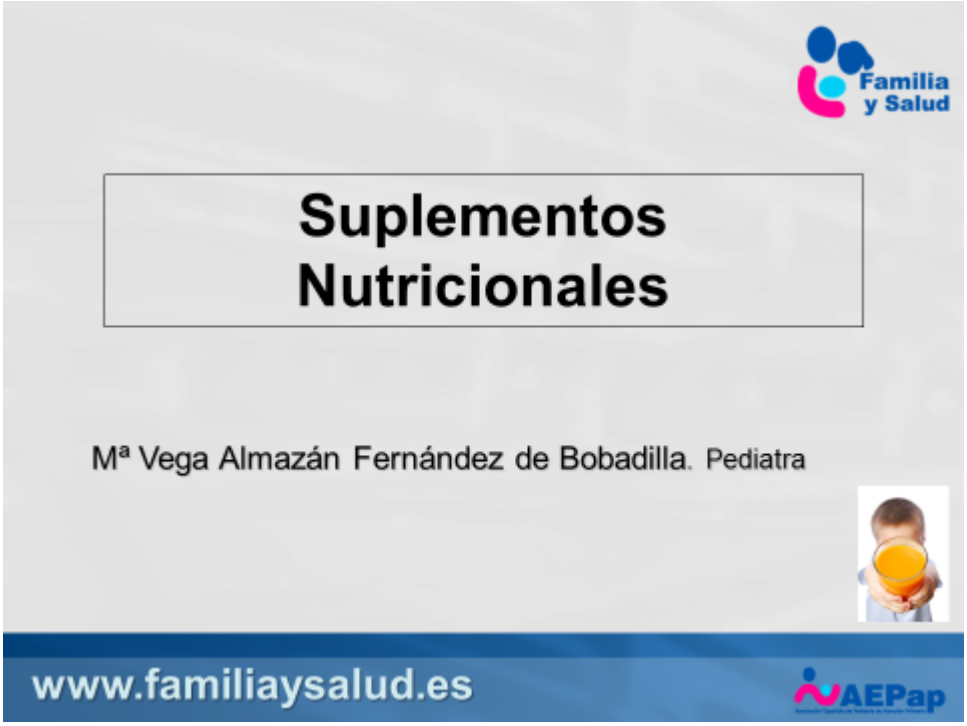
Lo más importante es reorganizar la conducta alimentaria así como fomentar la autonomía del niño durante la comida y no forzarle a comer.

El uso de suplementos cuando no son necesarios aumenta el riesgo de sobrealimentación y obesidad infantil.

Más información útil

- Sección Vivimos sanos: Alimentación de la web Familia y Salud. *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria*
- Los niños y la comida: 10 consejos para padres. En: *Kidshealth: Para Padres. La nutrición y la salud*
- Alimentación saludable en la infancia. De: *Asociaciones Americanas de Gastroenterología y Nutrición Pediátricas*
- Estrategia mundial para la alimentación del lactante y del niño pequeño. Fuente: Temas de Nutrición. *Organización Mundial de la Salud*

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 4-08-2013

Última fecha de actualización: 17-04-2017

Autor/es:

- Mª Vega Almazán Fernández de Bobadilla. Pediatra. Centro de Salud de Maracena. Maracena (Granada)
- Eduardo Ortega Páez. Pediatra. Centro de Salud de Góngora. Granada.

BY NC ND