

## La importancia de la alimentación en la prevención y la salud del niño

¿Por qué es tan importante para un niño la alimentación? Su crecimiento, fase fundamental, es fuente importante de fatiga y carencias.

**Una mala alimentación, desequilibrada, puede producir desechos metabólicos que se van a acumular y entorpecer el buen funcionamiento celular.**

Puede también favorecer los trastornos digestivos que a su vez van a aumentar la permeabilidad intestinal y favorecer por lo tanto el «ensuciamiento» del organismo. Carencias, ensuciamiento, intestino

hiperpermeable... se encuentran en el origen de síntomas de intoxicación (dermatosis, rinofaringitis o incluso trastornos del comportamiento), alergias y patologías.

!Su causa principal puede ser la alimentación !

Hablar de la nutrición del niño de 0 a 12 años exige mucho más que las siguientes páginas, que desarrollan los elementos esenciales y se interesan en el papel de la nutriterapia para ayudarnos a acompañar a nuestros pequeños pacientes en su evolución.

### Para un crecimiento óptimo

Aparte de un aporte calórico indispensable, debemos de estar atentos a varios elementos particulares :

- las proteínas
- los minerales y oligoelementos en general
- el hierro, el calcio y el zinc en particular
- los ácidos grasos esenciales

#### 1. Las proteínas y el crecimiento

**Son esenciales para la síntesis ósea y muscular. Pero un exceso de proteínas es negativo en el pequeño niño y eso por 2 razones :**

- El riñón del niño no está maduro y el exceso de proteínas puede resultar negativo (es sobre todo el exceso de minerales y particularmente de sodio que es el más nefasto)
- Está demostrado que un exceso de proteínas antes de los 2 años favorece la obesidad.

**La cantidad de proteínas deberá ser razonable pero lo más importante es elegir alimentos protídicos de alta calidad :**

- limitar el aporte en grasas saturadas y permitir un aporte en ácidos grasos esenciales
- privilegiar los pescados, las aves de corral y limitar la carne de vaca y de cordero
- tener cuidado con algunos alimentos protídicos en caso de terreno atópico; las alergias alimentarias las más frecuentes se deben a los huevos, a los lácteos,

así como a algunos pescados.

A medida que crece, el niño necesitará comer más proteínas. En caso de tendencia a la obesidad, sus necesidades estarán todavía más altas (después de 6 años) ya que las proteínas tienen un poder saciante. Se puede incluso consumir complementos proteínicos como **ERGYNUTRIL**, en la merienda o en algunas comidas, con la condición de nunca crear cetosis durante su fase de crecimiento.

#### 2. Minerales y oligoelementos

**Son esenciales para el crecimiento pero también para el funcionamiento celular.** Si los principales minerales se encuentran en una alimentación equilibrada, las necesidades en oligoelementos no siempre son cubiertas : a los niños no les suelen gustar las verduras, ensaladas y cereales integrales que son las principales fuentes de estos micronutrientes.

Por lo tanto, no hay que dudar en dar un suplemento de oligoelementos, principalmente en invierno y de manera sistemática si nos encontramos frente un terreno « desmineralizado » (el que los homeópatas llaman « fosfórico » : esqueleto fino y largo, piel más bien pálida y niño friolero).

**ERGYBIOL** representa un complemento idóneo que permite aportar todos los oligoelementos en dosis fisiológica y bajo forma particularmente bien asimilada por los niños.

### 3. Calcio, Hierro y Zinc.

Los niños suelen tener carencias de 3 minerales.

> **El calcio es esencial para el crecimiento. Su aporte no suele ser insuficiente pero son las pérdidas cálcicas que suelen ser excesivas.**

Estas pérdidas se deben principalmente a la presencia de un terreno ácido que resulta ser la consecuencia de una alimentación desequilibrada, rica en alimentos acidificantes (azúcares, sodas, pan blanco y dulces, carne, sal...) y pobre en alimentos alcalinizantes (verduras y frutos maduros...). A la vista de esta lista, entendemos de manera muy clara que los adolescentes (los que más calcio necesitan) corren un riesgo alto de tener una alimentación acidificante : esta acidosis produce una eliminación excesiva de calcio por las orinas y es por lo tanto negativa para su crecimiento.

**Para optimizar el uso del calcio, es más importante luchar contra esta acidosis y aportar vitamina D, magnesio así como fósforo, que dar altas cantidades de calcio :**

**ERGYKid Crecimiento** es un producto referente para lograr este objetivo.

> En los niños más jóvenes, sobre todo entre 2 y 6 años, **la carencia en hierro** suele ser **la más frecuente**, favoreciendo así **repetidas infecciones debidas a una carencia inmunitaria.**

Es por lo tanto preferible proponer un suplemento mínimo **pero repetido a largo plazo; 1 dosis de SUPRALFA (ex Bioalfa) al día, 15 días al mes, permite corregir estas carencias difíciles a solucionar únicamente a través de la alimentación.**

> **El zinc es esencial para el crecimiento;** implicado en muchas reacciones enzimáticas, participa entre otros en el desarrollo de los sistemas inmunitarios y hormonales. **En caso de carencia, es frecuente observar una disminución del crecimiento, un retraso de la pubertad, una mala cicatrización de las heridas.**

**ERGYKid Vitalidad** aporta 4 mg de zinc por comprimido para compensar una alimentación pobre en mariscos y carne.

### 4. Los ácidos grasos esenciales

Suelen ser los grandes «olvidados» en cuanto se refiere al crecimiento de los niños. Son esenciales para el desarrollo del cerebro pero también de la retina. Conviene recordar que la leche materna contiene 50% de lípidos para paliar a las necesidades de crecimiento del cerebro, pero, en cuanto se deja este modo de alimentación, se suele olvidar proponer aceite en la comida del niño.

**La prioridad es dar cantidades suficientes de aceites vegetales de calidad** (aceite de colza, soja, nuez...) con el objetivo de paliar frecuentes carencias en Ácidos Grasos Poliinsaturados. **Para completar estos aportes, el pescado representa la mejor fuente de omega 3;** si el niño no tiene un consumo suficiente, puede ser necesario proponer un suplemento de aceite de pescado : **SYNERBIOL** o **ERGY3** aportan unos AGPI de muy alta calidad, muy bien adaptados a las necesidades de los niños.

**Una alimentación equilibrada favoreciendo un crecimiento óptimo es por lo tanto una cuestión de buen sentido, siempre y cuando se conocen bien las reglas nutricionales.**

Pero esto no siempre es suficiente ya que debemos de tener en cuenta las preferencias y el carácter del niño. Es la razón por la cual no hay que dudar a la hora de utilizar complementos nutricionales adaptados a la edad con el fin de prevenir las posibles carencias y patologías resultantes.

### El intestino : indispensable en la salud del niño

Desde los trabajos de la Dra. Catherine Kousmine y los del Dr. Jean Seignalet sobre las relaciones entre alimentación y salud, nadie duda que el **intestino tiene un papel central en la génesis de numerosas enfermedades.**

El intestino es una barrera esencial - pero por desgracia muy frágil - entre el exterior y el interior del organismo. De su calidad, de su integridad, dependen la absorción de tal o tal nutriente esencial.

**En caso de permeabilidad excesiva, grandes moléculas van a pasar en la sangre, favoreciendo «el ensuciamiento» celular, e incluso trastornos inmunitarios más o menos graves.**

Pero se llama también al intestino el 2º cerebro, centro de regulación neuro-inmunitaria esencial, dependiendo en parte de la flora intestinal saprófita.

Resulta, por lo tanto, evidente que la calidad de la mucosa y de la flora intestinal son una prioridad en cuanto se quiere actuar de manera preventiva así como en la casi mayoría de las enfermedades crónicas.

A nivel dietético, las reglas son diversas y deberán de ser seguidas con mucho rigor.

Hace falta minimizar los fenómenos de fermentación , y para ello se debe :

- **evitar el picoteo**
- **limitar el azúcar sobre todo al final de la comida**
- **ojo al pan blanco y a todos los derivados del trigo,**

cocidos al horno, ricos en miga como la bollería vienesa que favorecen las fermentaciones

- los lácteos pueden provocar las mismas consecuencias

- el consumo de frutas crudas al final de la comida suele ser mal tolerado en niños que presentarán colitis y deposiciones blandas.

**A pesar de estas precauciones, la flora se verá altamente perturbada en cada gastro-enteritis y todavía más en caso de antibioterapia.**

**Es por ello que la prescripción de probióticos es casi indispensable en el niño;** los lactobacillus son los probióticos más interesantes, cuya eficacia e inocuidad está muy documentada. El **Lactobacillus rhamnosus GG** se considera como el más prometedor (prevención de la atopia, de las manifestaciones alérgicas e inflamatorias, estimulación de las defensas naturales...).

Una prescripción de **ERGYPHILUS Plus** puede empezar desde el embarazo, sobre todo el último mes, para que la madre tenga una flora mejor equilibrada en el momento del parto: esto permite «sembrar» el intestino de su bebe de manera positiva.

Se deberá continuar desde el 1º año en los niños no amamantados, para limitar los trastornos digestivos y favorecer un buen desarrollo de la inmunidad.

Luego, se puede recomendar una cura de **ERGYPHILUS Plus** en otoño y primavera, así como un suplemento después de cada antibiótico y gastroenteritis.

**En caso de alergia, el uso de ERGYPHILUS Plus podrá ser mucho más regular y asociado a ácidos grasos - BILEINA (ex Bioleína) a base de aceite de onagra por ejemplo** - para modular la síntesis de mediadores de la alergia. No hay que olvidar los consejos dietéticos con el fin de permitir un buen desarrollo de la flora saprófita.

## Las pequeñas pupas del niño

Los niños tienen un organismo a la vez muy resistente y sujeto a numerosos pequeños desórdenes. ¡ La dietética y las medicinas naturales suelen ser de una gran ayuda !

### 1. Los dientes

Los brotes dentales son sinónimos de preocupaciones para los padres y de sufrimiento para los niños. Existen métodos simples y naturales, que han demostrado toda su eficacia.

En cada brote dental, y aparte de un eventual producto de fondo homeopático, podemos recomendar la mezcla siguiente (que suele dar buenos resultados) Belladonna 5CH / Hypericum 7CH / Chamomilla 9CH aa qsp 3 gránulos de 3 a 6 veces al día según la importancia del brote.

**ERGYFIL Solución** se podrá utilizar a razón de 1/2 tapón al día, ya que el silicio facilita la dentición disminuyendo los dolores relacionados. Pero son también las consecuencias de estos brotes que presentan unas molestias : diarreas irritantes e infecciones ORL.

> **Para las diarreas, pensar en ERGYPHILUS Plus** en cada brote dental marcado (localmente, la eosina en caso de rezumamiento pero también el Cetavlon® y la Homeoplasmina® - que no tiene contraindicaciones en el bebe - o la crema con calendula Weleda® pueden ayudar mucho).

> A los brotes dentales se suelen asociar **rinofaringitis y peor todavía, otitis : para reforzar el terreno, pensar en ERGYBIOL** : 1 tapón al día, asociado con **ERGYPHILUS Plus** (de 1 a 2 cápsulas al día).

## 2. Los trastornos digestivos

El intestino del niño es frágil : vemos tanto estreñimientos como colitis con deposiciones demasiado blandas.

. En caso de estreñimiento en el bebé, se pueden aplicar los siguientes «trucos» :

- Dar agua de Hepar®, o sola, o para preparar el biberón (ojo al efecto laxante a veces potente)
- Usar espinacas para confeccionar las sopas y las purés
- Lycopodium 5CH suele ser indicado, pero existen otros productos más específicos del niño como Opium, Silicea o Nux vomica.
- En caso de estreñimiento pertinaz, se puede usar « mucosa del colon en 4CH ».

Si el estreñimiento empieza en un niño mayor y esta afección resulta manifiestamente familiar, se tendrá que pensar en un régimen Seignalet o por lo menos suprimir durante algún tiempo los lácteos de vaca y el trigo.

**En caso de diarreas, sea cual sea la causa, es casi indispensable proponer un probiótico tipo ERGYPHILUS Plus a razón de 2 a 4 cápsulas al día según los síntomas y la edad del niño.**

En homeopatía, Podophyllum suele ser eficaz en las diarreas agudas.

**En caso de diarreas persistentes, pensar en remineralizar el niño alternando SUPRALFA (ex Bioalfa) y ERGYBIOL.**

## 3. Las infecciones ORL de repetición

Son multifactoriales y un enfoque bionutricional tendrá ante todo un carácter preventivo.

Se debe corregir la alimentación evitando el consumo de productos derivados de la leche de vaca. **En los casos complejos, orientarse hacia una alimentación tipo « Seignalet » sin lácteos ni cereales cocidos, muy eficaz.**

> Para apoyar el terreno y estimular las defensas inmunitarias :

- **tratar el intestino con** curas prolongadas de probióticos gracias a **ERGYPHILUS Plus**

- **reforzar la resistencia del organismo** gracias a un aporte en vitaminas : **ERGYKID Vitalidad**

- **pensar en los minerales**, en particular el hierro : **SUPRALFA (ex Biofa)** en curas repetidas, alternando con curas de **ERGYBIOL**.

> Durante y justo después de rinofaringitis, reemplazar **ERGYBIOL** por **ERGYRINO** y suplementar en **vitamina C** con **ACEROL C** o **ERGY C**.

### Doctor Eric MENAT

*Médico especializado en fito-nutrición*

*Profesor en la Universidad de Medicina de Bobigny*

## ERGYKid Vitalidad

- Favorece el tono y la resistencia de los niños cansados, debilitados
- Compensa las carencias en vitaminas (necesidades altas, alimentación desequilibrada)



*11 Vitaminas y Zinc para un desarrollo óptimo*

*de 3 a 10 años : 2 comprimidos / día  
+ de 10 años : 3 comprimidos / día  
Cura de 15 días*

## ERGYKid Crecimiento

- Contribuye en la mineralización y la construcción ósea, así como en la salud dental
- Favorece la relajación nerviosa



*Un aporte equilibrado en Calcio, Magnesio, Fósforo y Vitamina D para un crecimiento óptimo*

*de 3 a 10 años : 2 comprimidos / día  
+ de 10 años : 3 comprimidos / día  
Cura de 15 días*

- fórmulas equilibradas
- sabores naturales
- sin azúcar, acariógenos



**LABORATORIOS NUTERGIA**  
Lo Nutricion Celular Activo

Paseo de Francia 14 - 20012 SAN SEBASTIAN  
Tel : 943 459 102 - Fax : 943 465 102

E-mail : [información@nutergia.es](mailto:información@nutergia.es) - Internet : [www.nutergia.es](http://www.nutergia.es)