

El Dr. José Recoba\*, Médico Cirujano especialista en Pediatría, recomienda la ingesta de los denominados “alimentos fortificados”

## “Sin la fortificación de los alimentos, la dieta de una gran cantidad de jóvenes sería insuficiente”

Dr. José Recoba

Médico Cirujano, especialista en Pediatría y Urgencias Pediátricas, Universidad de San Martín de Porres, Perú.  
Miembro del Instituto Peruano del Deporte IPD y asesor del programa “Juégalata por tus hijos”.  
Médico Pediatra del Centro de Educación Inicial del Ministerio de Agricultura de Perú.

### Alimentos fortificados

Alimentos como las frutas, las verduras, los cereales, las carnes y el pescado, entre otros, son fundamentales en una dieta saludable, pero habitualmente se consumen en cantidades deficitarias.

Ante esta realidad, los aportes de los **alimentos enriquecidos** cobran una gran relevancia, en especial para niños y adolescentes.

“Sin la fortificación de los alimentos, la dieta de una gran cantidad de jóvenes sería insuficiente en términos nutricionales”, afirmó el Dr. José Recoba.

En este sentido, el profesional destacó que numerosos estudios muestran que los alimentos fortificados llegan a aportar la mitad o más de la vitamina D, la tiamina y el ácido fólico necesarios en una dieta infantil. Además, este tipo de productos contribuye con entre el 20% y el 47% de los requerimientos de vitamina A, vitamina C y hierro.

Originalmente concebido para suplir las carencias de poblaciones vulnerables de países pobres, el fortalecimiento de los alimentos comenzó por los cereales y la harina de trigo, que fueron enriquecidos con hierro.

De forma paulatina, el proceso se extendió hacia los jugos de fruta naturales y los productos derivados de la leche, a los que se

le pasó a añadir principalmente vitaminas y minerales.

Según el experto, los mejores complementos nutritivos actualmente son los cereales para el desayuno, la leche, las bebidas como los jugos enriquecidos y otros productos elaborados con granos enriquecidos.

“El consumo de jugos naturales fortificados con zinc y vitaminas C y E, por ejemplo, le proveen a las personas la capacidad de mejorar sus defensas, controlar la diabetes, disminuir el riesgo de cáncer, mejorar la cantidad de antioxidantes, controlar el peso y la hipertensión y proteger la piel y la vista, entre otros beneficios”, detalló el profesional.

### Alimentos funcionales

En los últimos años, en el universo de la nutrición se ha acuñado el concepto de “**alimentos funcionales**”, que engloba una serie de propiedades y características.

“Un alimento en su forma convencional tiene como único objetivo proveer los requerimientos para subsistir. En tanto, un ‘alimento funcional’ es aquel que, además de lo anterior, incluye una cantidad de elementos –la mayoría micronutrientes como vitaminas y minerales–, en una concentración tal que otorgan beneficios sobre la mejoría en determinadas funciones corporales. Por ejemplo, ali-

mentos enriquecidos con vitamina A permiten mejorar la calidad de la visión o con zinc, contribuyendo a fortalecer las defensas”, explicó Recoba.

Asimismo, el especialista sostuvo que el consumo de “**alimentos funcionales**” es beneficioso tanto para las personas que habitualmente no siguen una dieta balanceada como para aquellas que sí lo hacen. “En el primer caso, las personas recibirán lo que necesitan para mantener una alimentación sana y así lograr un estado de salud óptimo, mientras que en el segundo caso obtendrán mayores beneficios funcionales y corporales, que de hecho mejorarán su estado de bienestar”, afirmó.

### Bibliografía

1. Dietz WH, Stern L. Nutrition: What Every Parent Needs to Know. 2nd Edition. Elk Grove Village, Illinois. American Academy of Pediatrics, 2012:183-357.
2. American Academy of Pediatrics. Pediatric Nutrition Handbook. 6th edition. Elk Grove Village, Illinois. American Academy of Pediatrics, 2009:145-1088.
3. Pino P et al. Uso de la Vitamina C en el catarro común. Rev Acta Médica 2009;9(1-2):90-5.
4. Febles C et al. Funciones de la Vitamina E. Actualización. Rev Cubana Estomatol 2002;40(1):28-32.
5. Stanco G. Zinc en la infancia: rompiendo paradigmas. Revista Gastrohnp 2010; (12)1: s10- s13.
6. Vega Franco L. El desayuno en la nutrición y el rendimiento del escolar. Rev Mex de Pediatría 1998; (65):90-92.
7. Wollschlaeger B. The Dietary Supplement and Health Education Act: dietary and supplements need no more regulations. Int. Journal Toxicology 2003;22(5):387-390.