Medicarte



PL-MDA-26

VIGILADO Supersalud

Recomendaciones nutricionales

en Talla Baja



Medicarte

Recomendaciones nutricionales en Talla Baja

El retraso en el crecimiento de un niño o una niña es motivo de gran preocupación para los padres. Este se define como una estatura inferior a dos desviaciones estándar por debajo de la media para la edad sin una causa conocida. Es decir, el niño o la niña está mucho más bajito que sus compañeros de la misma edad. La mayoría de los niños o niñas con talla baja tienen variantes normales, como talla baja familiar, retraso constitucional del crecimiento y la pubertad o talla baja relacionada a la edad.

Pero, una vez es realizado el diagnóstico, Medicarte acompaña al paciente y su familia en el manejo adecuado del medicamento, educación para una alimentación saludable, recomendaciones en actividad física y descanso que oriente a resultados esperados con el tratamiento.

A continuación veremos algunos alimentos que por su función en el organismo son súper importantes en el crecimiento y desarrollo de niñas y niños y que se ha tenido alguna evidencia clínica de una respuesta positiva frente a la enfermedad. Por lo tanto, es importante que con el nutricionista elaboren un plan alimenticio que incluya algunos de estos alimentos de acuerdo a la preferencia alimentaria del niño o la niña.

Medicarte ha diseñado esta guía nutricional que te va orientar en el proceso de adquirir hábitos de alimentación más saludables de acuerdo a esta condición de salud.

Consume alimentos que contengan **Calcio**



Nuestros huesos se componen en gran parte por el Calcio, el cual le da la característica de resistencia y dureza. En la etapa de crecimiento las necesidades de calcio aumentan esto debido al crecimiento de los huesos.

Por lo tanto, es importante que estas necesidades sean suplidas. La leche y sus derivados se consideran una buena fuente de calcio.

El calcio se encuentra en: Lácteos y sus derivados. vegetales verdes: coles, brócoli, espinacas, acelga, arveja, repollo, perejil, cilantro. leguminosas: soya, frijol, lenteja, garbanzo. sardinas, salmón, yema de huevo, camarón, frutos secos como maní, almendras, entre otros.

Cualquier suplemento alimenticio debe ser recetado por tu médico o nutricionista. En exceso estos pueden afectar tu salud.

Factores que pueden influir en la absorción de calcio

- **Deficiencia de vitamina D:** Esta vitamina es súper importante en la absorción del calcio.
- **Ácido oxálico y ácido fítico** (se encuentran en legumbres y cereales integrales) impiden la absorción de calcio, por lo que se recomienda siempre remojar y descartar esta agua y combinar su consumo con alimentos ricos en vitamina C, como el tomate. Evita también consumir junto con bebidas lácteas.
- **Las Xantinas**, que se encuentran en bebidas con cafeína, promueven la excreción del calcio, disminuyendo su absorción.
- **Exceso sal:** Ten cuidado con comer sal en exceso, porque esta promueve la excreción del calcio, disminuyendo su absorción.
- **Ácido fosfórico:** Se encuentra en productos como industriales como papas fritas, gaseosas, entre otros, ya que da un sabor ácido afrutado. Este se une al calcio haciendo que se elimine y no sea absorbido por el cuerpo. Limita su consumo.

Toma el **Sol** y consume alimentos que contengan **Vitamina D**



Es muy importante en el proceso de absorción del calcio del hueso, además se ha encontrado cierta relación entre esta y la secreción de la hormona de crecimiento.

La Vitamina D proviene tanto de la exposición al sol como de la ingesta dietética, pero la mayor parte se sintetiza en la piel. En los alimentos se encuentra en la yema de huevo, salmón, atún, hígado de vaca y hongos como el champiñón de sol y algunos alimentos fortificados con vitamina D.

La cantidad suficiente de Vitamina D se puede obtener con una exposición moderada al sol de cara, brazos y piernas. Entre unos 5 a 30 minutos, dependiendo de intensidad de sol, preferiblemente en horario entre las 8 y 10 de la mañana, y para evitar quemaduras sigue las indicaciones de tu dermatólogo.

Consume alimentos que contengan **Hierro**

Es esencial para aumentar masa muscular y los glóbulos rojos.



El hierro se encuentra en: fuentes de origen animal como carnes rojas, pollo, huevos, entre otros y fuentes de origen vegetal como garbanzos, frijoles, lentejas, espinacas,entre otros.

VIT C

Evita el consumo de lácteos y café 2 horas antes o después de alimentos con hierro para evitar que no se absorba. Prefiere el consumo de vitamina C que aumenta la absorción del hierro.

Consume alimentos que contengan **Vitamina K**

Es importante en el proceso de formación y desarrollo de los huesos.

La Vitamina K se encuentra en: Hortalizas de hoja verde: col, espinaca, brócoli, repollo, coliflor, col rizada, pescado, hígado, carne de res, huevo y cereales.



Consume alimentos que contengan **Zinc**

Es importante porque interviene en los procesos del crecimiento, desarrollo cerebral, prevención de infecciones.

El zinc se encuentra en: ostras, hígado de res, carnes rojas, pollo, queso, avellanas, almendras, entre otros.



Consume alimentos que contengan **Proteína**

Tenemos fuentes de proteína animal como carnes, leche, huevos, entre otros y fuentes de origen vegetal como garbanzos, frijoles, lentejas, entre otros.

El mayor requerimiento de proteínas se da por apoyar el aumento de masa muscular, crecimiento de huesos, la sangre y acompañar los cambios hormonales.





Algunas recomendaciones nutricionales

Los niños y niñas requieren para un crecimiento y desarrollo óptimo, una alimentación balanceada, que incluya:

Carbohidratos: Como papa, yuca, plátano, cereales, pastas, arroz, entre otros. Recuerda preferir una cocción al vapor o al horno y racionar porciones.

Grasas: Aceites de origen vegetal y animal, carnes, leche y derivados, frutos secos. Es importante hacer una buena elección y racionar el uso de grasas, evitando las grasas saturadas.

Fibra: Peras, manzanas, avena, brócoli, entre otros, son ricos en fibra importante para una buena digestión.

Líquidos: Preferiblemente agua, los requerimientos de hidratación de los niños en crecimiento son muy cercanos a los de un adulto. Te recomendamos aguas saborizadas con fruta natural. Te invitamos a visitarnos en Instagram @medicarteIPS para conocer opciones.

Azucares: De dulces se recomienda poca cantidad y frecuencia.

También es importante tener en cuenta:

Actividad Física: Esta es importante en la prevención de la obesidad, diabetes, colesterol y además, contribuye a la buena formación de huesos y tejido muscular. Se recomiendan actividades físicas donde el niño o la niña se sientan a gusto y que además pueden desarrollar en equipo. Esto no solo aumentará la permanencia en la actividad física sino también ayudará a fomentar sus habilidad de relacionamiento social.

Sueño: Es importante que los niños y niñas tengan periodos de descanso reparadores que incluyan entre 8 a 10 horas de sueño.



Recuerda el ejemplo es la mejor manera de enseñar a un niño, consume alimentos saludables, realiza actividad física y ten un patrón de sueño entre 7 y 8 horas.

Te invitamos a preparar esta receta

Postre de fresas



(Para 4 personas)

Ingredientes:

- 1 taza de fresas cortadas en trocitos
- 1 taza de crema de leche
- 4 claras de huevo
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Miel o endulzante al gusto
- Trocitos de kiwi (opcional)

Preparación:

1. Mezcla la gelatina en el jugo de limón durante 5 minutos, y luego calienta la mezcla en un baño maría hasta que se derrita completamente.
2. Toma las fresas y macéralas un poco, llévalas a un sartén, ponlas al fuego y vas incorporando la gelatina. Revuelve muy bien para evitar que se formen grumos con la gelatina.
3. Bate las claras de huevo hasta que estén espumosas y poco a poco agrega la miel o el endulzante elegido sin dejar de batir hasta que se formen picos.
4. Agrega a esta mezcla las fresas.
5. Aparte, bate la crema de leche hasta que esté a punto de nieve y agrega todo a la preparación anterior.
6. Toma varias copas y empieza a vaciar la mezcla en cada uno, llévalos a la nevera por 2 o 3 horas.
7. Puedes decorar con trocitos de fresa o kiwi.

¡Esperamos lo disfrutes!

Medicarte

Fuentes bibliográficas:

1. Barstow C, Rerucha C. Evaluation of Short and Tall Stature in Children. Am Fam Physician. 1 de julio de 2015;92(1):43-50.
2. Savarino G, Corsello A, Corsello G. Macronutrient balance and micronutrient amounts through growth and development. Ital J Pediatr. 8 de mayo de 2021;47:109.
3. Kang K, Sotunde OF, Weiler HA. Effects of Milk and Milk-Product Consumption on Growth among Children and Adolescents Aged 6–18 Years: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Adv Nutr. marzo de 2019;10(2):250-61.
4. National Institutes of Health. Office of Dietary Supplements. Datos sobre le Calcio. En 2019 [citado 6 de enero de 2022]. Disponible en: https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/Calcium-DatosEnEspanol.pdf
5. Esposito S, Leonardi A, Lanciotti L, Cofini M, Muzi G, Penta L. Vitamin D and growth hormone in children: a review of the current scientific knowledge. J Transl Med. 18 de marzo de 2019;17:87.
6. Freeman CR, Zehra A, Ramirez V, Wiers CE, Volkow ND, Wang G-J. Impact of sugar on the body, brain, and behavior. Frontiers in Bioscience-Landmark. 1 de junio de 2018;23(12):2255-66.
7. Alves JGB, Alves GV. Effects of physical activity on children's growth. Jornal de Pediatria. 1 de marzo de 2019;95:72-8.
8. Romero Sacoto LA, Gonzáles León FM, Abad Martínez NI, Ramírez Coronel AA, Guamán Gañay MI, Romero Sacoto LA, et al. El zinc en el tratamiento de la talla baja. Revista Universidad y Sociedad. junio de 2020;12(2):341-9.
9. Whooten R, Kerem L, Stanley T. Physical Activity in Adolescents and Children and Relationship to Metabolic Health. Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes. febrero de 2019;26(1):25-31.

VIGILADO Supersalud

Recomendaciones nutricionales en Talla Baja

® Unidad de Gestión del Conocimiento Medicarte 2022

Revisado por: Equipo de Nutrición Medicarte