

Beneficios de la fibra dietética en pediatría

Las fibras dietéticas modulan la microbiota intestinal, la cual influye en diversos sistemas que benefician la salud infantil y que en el futuro influenciarán en la edad adulta.



Nacimiento

- Parto (vaginal o cesárea)
- Se adquiere microbiota a partir del contacto entre el bebé y la madre o según el ambiente involucrado en el parto



Infante (<1 año)

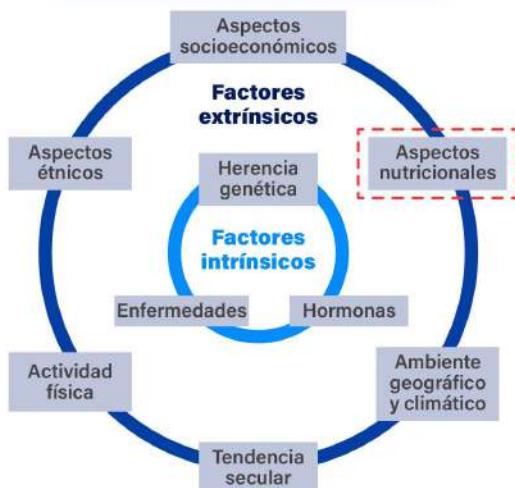
- Leche materna contiene oligosacáridos, prebióticos y probióticos
- Alimentación complementaria: permite continuar alimentando microbiota



Lactante mayor (1-3 años)

- Transición a la dieta familiar
- Microbiota parecida a la del adulto

¿Qué factores impactan?



¿Sabías que se establece la microbiota a los 3-4 años de edad?

Todo lo que se le haya dado al niño ejerce impacto^{3,4}

¡El factor donde más podemos influir es en la alimentación!



Las fibras prebióticas modulan la microbiota



Cerebro⁵

Microorganismos pueden influir en las conductas alimentarias

↓
Fermentación por bacterias
Producen ácidos grasos de cadena corta (AGCC): Propionato, acetato y butirato⁵⁻⁸



Capacitan y regulan el sistema inmunológico^{6,7}

Se adhieren a la barrera intestinal y pueden ayudar a generar:

- Tolerancia inmunológica
- Disminuir el riesgo de alergias alimentarias



Salud ósea^{8,9}

Pueden mejorar la salud del hueso al:

- Aumentar la absorción de nutrientes como calcio y magnesio
- Disminuir la actividad de osteoclastos (degradan hueso)
- Aumentar la actividad de osteoblasto (construye hueso)

Recomendaciones prácticas para promocionar los efectos benéficos de las fibras en niños:^{10,11}

- ✓ Estar atento al consumo de fibra del niño.
- ✓ Promocionar la importancia de la fibra en edad pediátrica.
- ✓ Promover la inclusión alimentos ricos en fibras diariamente, al igual que alimentos o bebidas fuente o fortificados con fibras en la dieta habitual del niño.
- ✓ Promover dietas basadas en plantas, así como otros patrones dietéticos saludables.