



iStock.com/FamVeld

Alimentos comerciales para bebés: ¿una fórmula para la salud?

Las opciones disponibles para la venta son convenientes, ¿pero son nutritivas?

- Jorg Mardian
- [30/7/2018](#)

La popularidad de los alimentos comerciales para bebés en las últimas décadas ha tenido un gran impacto en lo que suponemos que los bebés necesitan. Pero no subestime lo que le da de comer a su hijo en sus primeros meses y años.

Los fabricantes gastan millones en la comercialización de fórmula para infantes, alimentos para bebés y bebidas para niños, asegurando a los padres que sus productos son nutritivos y saludables. Pero muchos ingredientes de los alimentos comerciales para bebés no solo son ultraprocesados, sino que también contienen contaminantes.

La lactancia materna es más saludable

Para los bebés, la leche materna es más saludable que la fórmula comercial o la comida para bebés. Contiene más de 200 componentes que juegan un papel en el desarrollo y crecimiento general, y fomenta el crecimiento de bacterias útiles que pueden inhibir muchos parásitos y bacterias no saludables. De hecho, los bebés alimentados con leche materna generalmente tienen un nivel de lactobacilos 10 veces mayor que el de los bebés alimentados con fórmula. De acuerdo con [tensteps.org](#), esto conduce a menos enfermedades y muertes durante el primer año que los bebés que son alimentados con fórmula.

La portavoz de la Academia de Nutrición y Dietética Ángela Lemond dijo que la leche materna es el “estándar de oro” en nutrición líquida en el primer año de vida de un bebé (cbs News).

La leche materna es una nutrición biológica viva que los investigadores continúan asociando con la salud a largo plazo. A medida que analizan varios factores asociados con diferentes enfermedades, con frecuencia encuentran que los niños y adultos que fueron amamantados cuando eran bebés han experimentado menos problemas de salud a medida que crecen.

Comercializando los primeros años

La leche materna es nutritiva, pero la fórmula y la comida para bebés son rentables. Muchos alimentos para bebés comprados en la tienda ahora contienen ingredientes orgánicos, pero una inspección más cercana demuestra que aún no son tan saludables como podríamos pensar. Las fórmulas infantiles generalmente se procesan a altas temperaturas, lo que lleva a la formación de productos finales de glicación avanzada (AGEs, por sus siglas en inglés). Estas moléculas de azúcar se unen y dañan las proteínas en el cuerpo.

Los estudios demuestran que las fórmulas para bebés procesadas a altas temperaturas pueden tener 100 veces más productos AGEs que la leche materna. Los bebés que pasaron de la leche materna a la fórmula comercial durante el primer año de vida tienen el doble del nivel de AGEs que se encuentra en personas con diabetes (ScienceDaily 2011).

Según la publicación *Archives of Diseases in Childhood* un estudio comparativo de 479 alimentos para bebés disponibles comercialmente encontró que el 65% eran endulzados. Los bebés pronto aprenden a desear ese sabor dulce artificial. Cuando crecen, continúan siendo grandes consumidores de azúcar, lo que ha llevado a epidemias de diabetes y obesidad, incluso entre niños pequeños.

Los alimentos para bebés también incluyen aceites vegetales industriales, jarabe de maíz, conservantes, emulsionantes y harinas refinadas. Incluso los sabores naturales generalmente se elaboran a partir de compuestos complejos diseñados para crear una adicción al sabor (The Alpha Parent).

Sorprendentemente, muchos alimentos para bebés no son analizados para detectar metales pesados. Ellipse Analytics, un laboratorio acreditado en Denver, Colorado, y la organización sin ánimo de lucro Clean Label Project evaluaron 700 alimentos para bebés y alimentos para niños pequeños para detectar toxinas, y el 35% de las muestras dio positivo para plomo (TMJ4.com).

El Fondo para la Defensa del Medio Ambiente también encontró niveles detectables de plomo en aproximadamente el 20 por ciento de las muestras de alimento para bebés analizadas durante una década. Los estándares actuales para las cantidades de plomo en alimento para bebés no reflejan el conocimiento más reciente sobre los posibles riesgos para la salud. Las investigaciones han demostrado que incluso niveles bajos de plomo en la sangre pueden afectar el coeficiente intelectual, la capacidad de prestar atención y el rendimiento académico.

La organización Clean Label Project también analizó 530 productos alimenticios para bebés, y el 65 por ciento de ellos dio positivo para arsénico, el 58 por ciento para cadmio y el 10 por ciento para acrilamida, un químico relacionado con cáncer y daño cerebral.

En alimentos infantiles no orgánicos, también hay rastros de pesticidas. Una prueba realizada por Environmental Working Group, encontró hasta 16 pesticidas en ocho marcas líderes de alimentos para bebés, incluidos tres probables carcinógenos humanos, ocho neurotoxinas, cinco pesticidas “que interrumpen el funcionamiento normal del sistema hormonal y cinco clasificados como categoría uno de toxicidad oral, la designación más tóxica” (OneGreenPlanet).

Sin nutrición

Un artículo de *Guardian* de 2009 declaró que algunas marcas principales de alimentos para bebés son menos nutritivas que una hamburguesa con queso. Contienen menos de un quinto del suministro diario recomendado de calcio, magnesio, zinc, hierro y otros minerales cruciales para el bebé (Universidad de Greenwich 2012). En esencia, muchos bebés alimentados exclusivamente con leche de fórmula y comida para bebés comprada en la tienda están siendo criados con comida chatarra.

Es menos conveniente alimentar a su bebé de la manera saludable, pero el resultado de este esfuerzo libera su pequeño cuerpo en crecimiento de aceites vegetales industriales, jarabe de maíz, conservantes, emulsionantes, harinas refinadas, azúcares, bacterias gramnegativas, pesticidas, carcinógenos, neurotoxinas, arsénico, cadmio, acrilamida y plomo, y proporciona un mejor comienzo para una vida saludable. ■



Trompeta Boletín

La próxima guerra civil de Estados Unidos

Pero los estadounidenses no saben por qué viene.

POR GERALD FLURRY

Después que los estadounidenses eligieron un nuevo presidente el 8 de noviembre, sus opiniones reaccionaron con ferocidad. Sus agresivos discursos son más peligrosos de lo que se han visto en diez cuartos.

[Leer el resto del artículo](#)

Trompeta Boletín

Manténgase informado e inscribese para recibir nuestro boletín.