



Una nutrición óptima es fundamental para criar a una generación más saludable

Para que los niños puedan disfrutar de una salud y un desarrollo óptimo, necesitan una dieta rica en nutrientes, actividades enriquecedoras y una atención esmerada. Sin embargo, cuando los niños alcanzan la edad de ir a la

escuela, sus dietas son cada vez más afectadas por los amiguitos y las influencias externas. Al mismo tiempo, ellos ejercen su independencia expresando sus preferencias alimenticias y lo que no les gusta. A menudo, lo primero que quitan de la lista de sus preferencias son las frutas y las verduras.

Sólo el 9.5% de los adolescentes consumen suficientes frutas y verduras, de acuerdo con los Centros de Control de Enfermedades. Y en una encuesta reciente del Departamento de Agricultura de Estados Unidos se llegó a la conclusión que la mayoría de los preadolescentes reciben menos del 50% de la Ingesta Diaria Recomendada (RDI) de nutrientes clave.

Sin embargo, la base para tener una buena salud durante toda la vida se debe cimentar desde una muy temprana edad. Por ejemplo, los estudios han demostrado que la acumulación silenciosa de placa en las arterias puede comenzar durante la niñez y derivar en una cardiopatía extensa en la adultez. Tener un estilo de vida sedentario, sobrepeso, el fumar, tener la presión sanguínea y el colesterol elevados, constituyen factores de riesgo de padecer cardiopatías, comenzando en la niñez y en la adolescencia.

Entonces, ¿qué deben hacer los padres? Como no podemos ofrecer asesoría a los padres, les podemos ofrecer productos nutricionalmente balanceados. Reliv Now® for Kids ofrece una base amplia de vitaminas, minerales y micronutrientes esenciales que son necesarios para un crecimiento saludable. También brinda ingredientes avanzados que aumentan la energía y el rendimiento intelectual, según lo demuestran los estudios.

Los niños saludables se convierten en adultos saludables. Reliv está aquí para ayudar.

A tu salud,

Dr. Carl W. Hastings, Vicepresidente y Director Científico de Reliv



Datos sobre la nutrición y la salud infantil

- La deficiencia de Omega-3 es considerada como una de las mayores causas de la enfermedad degenerativa y del deterioro del funcionamiento cerebral.
- En Japón, el ácido docosaenoico (DHA) del Omega-3 es considerado tan importante para el funcionamiento cerebral que es utilizado para enriquecer algunos alimentos, y de hecho algunos estudiantes toman píldoras de DHA antes de sus exámenes.
- El diagnóstico del Trastorno de Deficiencia de Atención e Hiperactividad en EUA ha aumentado en un promedio del 3% al año, desde 1997 hasta el 2006, afectando a 4.5 millones de niños de entre 5 y 17 años.
- La colina y el zinc son vitales para la memoria y los procesos mentales, mientras que el hierro puede mejorar el humor y reducir la ira.
- El 35% de la masa ósea de los adultos se forma durante la pubertad. Es muy importante consumir suficientes niveles de minerales necesarios para la formación de los huesos, como el calcio, el fósforo, el magnesio y la vitamina D en la niñez para prevenir la osteoporosis en el futuro.
- Entre el 2007 y el 2008, el 10% de los niños en Estados Unidos de entre 2 y 5 años eran obesos; el 20% de niños de entre 6 a 11 años y el 18% de los adolescentes de 12 a 19 años, padecían obesidad.
- Los investigadores han descubierto que los niveles insuficientes de vitamina D pueden reducir la capacidad del sistema inmunológico de reaccionar frente a las infecciones. Además, los científicos reportaron que los suplementos diarios de vitamina D3 reducen la influencia de la gripe estacional en más del 40%.



Cómo afecta la nutrición al cerebro y al comportamiento

Los Omega-3 pueden jugar un papel importante en el Trastorno de Deficiencia de Atención e Hiperactividad. Un estudio clínico con casi 100 niños mostró que aquellos que tenían niveles bajos de Omega-3 tenían más problemas de aprendizaje y de comportamiento, como berrinches y perturbaciones del sueño, a diferencia de los niños con niveles normales de Omega-3. Otro estudio publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition* (Gaceta de Nutrición Clínica) descubrió que los niños entre 8 y 10 años de edad que se suplementaron con DHA durante ocho semanas, mejoraron el funcionamiento cerebral mientras realizaban tareas que requerían una atención constante.

Además, en un estudio japonés se les dio a niños de entre 6 y 12 años que padecían Trastorno de Deficiencia de Atención e Hiperactividad (sin medicación), una combinación de DHA y ácido graso eicosopentanoico (EPA) durante un periodo de dos meses. El resultado fue una reducción significativa de la agresividad al compararlos con el grupo de referencia.

Los niños que padecen el Trastorno de Deficiencia de Atención e Hiperactividad suelen tener una insuficiencia de magnesio, el cual ayuda a calmar al cerebro, y de zinc, que ayuda a producir los neurotransmisores cerebrales.

La fosfatidilserina (PS), es un ácido graso que se encuentra en concentraciones elevadas en el cerebro. Ayuda a las funciones cerebrales y al rendimiento cognitivo, y se ha demostrado que mejora la atención, la concentración, el comportamiento y el rendimiento en el aprendizaje de los niños y los adolescentes. Este estudio está respaldado ya que se hizo sobre 27 niños con Trastorno de Deficiencia de Atención e Hiperactividad que tomaban diariamente PS. Luego de 4 meses, 25 de los 27 niños mostraron mejoras en la capacidad de aprendizaje y en el comportamiento.

Reliv Now® for Kids es una fuente excelente de DHA, EPA y PS, junto con otros nutrientes vitales que estimulan al cerebro, y que necesitan los niños para funcionar al máximo.

¡Los Omega-3 son estimulantes cerebrales!

La evidencia acerca del poder de los ácidos grasos esenciales Omega-3, especialmente en el cerebro, parecen multiplicarse todos los días. Los Omega-3 incluyen ácido alfa lipóico (ALA), ácido graso eicosopentanoico (EPA) y ácido docosaexaenoico (DHA).

Los Omega-3 son vitales para la memoria, el rendimiento, el comportamiento y también para el desarrollo de la visión. El DHA es el componente principal del tejido cerebral, es por eso que probablemente una deficiencia de DHA en la dieta puede ocasionar una deficiencia en el funcionamiento cerebral. Se ha demostrado que el DHA juega un papel importante en el desarrollo normal del cerebro del feto, de los bebés y de los niños pequeños. El ALA también es fundamental para el desarrollo normal del cerebro de los niños.

El Distribuidor Reliv Independiente en tu localidad es:

La nutrición y la inmunidad, una relación que no se puede menospreciar

Los investigadores han notado que la nutrición tiene un impacto muy fuerte en la inmunidad y en el desarrollo de las alergias y sus síntomas, por lo cual puede aliviar los síntomas del asma y las enfermedades relacionadas.

Un estudio muestra que una combinación de Omega-3 con vitamina c y zinc puede aliviar los síntomas del asma en los niños. Los efectos antiinflamatorios del Omega-3 y el zinc, combinados con el poder antioxidante de la vitamina C, pueden reducir los ataques de las bacterias, los virus y otras amenazas a los pulmones.

El Omega-3 también beneficia al sistema inmunológico aliviando o evitando las alergias. Además, se ha demostrado que las vitaminas A, C y E, además del zinc, el ajo, el pimentón, y las enzimas como la bromelina, ayudan a fortalecer al sistema inmunológico para reducir los síntomas de las alergias.

FibRestore® de Reliv contiene bromelina y 10 gramos de fibra soluble e insoluble por porción, para estimular el desarrollo saludable de los probióticos. Y Reliv Now for Kids es una fuente excelente de vitaminas A, C, D, E y de zinc, para aumentar la inmunidad y protegerse en la época de los estornudos.

Fuentes:

Para obtener una lista completa de referencias de este artículo, consulta el apéndice especial publicado en la página web de *Ciencia y Salud Hoy*: www.Reliv.com
>> Los Productos >> artículos e investigación >> Ciencia y Salud Hoy.