

# Los expertos indican la importancia que los niños coman carne roja, pescado azul y lácteos

23/03/2015

Expertos en nutrición infantil han incidido en la necesidad de que los niños coman pescado azul, carne roja y lácteos para garantizar el aporte de hierro, vitamina D y Omega 3 para el correcto desarrollo de sus funciones motoras y cognitivas y para prevenir enfermedades autoinmunes.

Lo han hecho en el marco de la segunda edición del curso de Avances en Nutrición Infantil, organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut) en Granada, en el que han recalcado la relación entre los aportes necesarios de estos nutrientes y el correcto desarrollo de los menores.

Los expertos han incidido en el papel que desempeña la alimentación en esta relevante etapa del crecimiento, porque incide de manera directa en el desarrollo de las funciones de tipo motor y cognitivo, así como en la agudeza visual y en la prevención de alergias y enfermedades autoinmunes.

El presidente de la Finut y catedrático de Bioquímica de la Universidad de Granada, Ángel Gil, ha apostado para garantizar ese consumo recomendado mediante el consumo habitual de alimentos como el pescado azul, los lácteos y carnes rojas, a lo que ha sumado hábitos saludables como una exposición solar moderada y una vida activa.

"El niño tiene unas necesidades nutricionales específicas en función de su edad, y su alimentación debe ser adecuada para alcanzar dichas necesidades", ha explicado Gil, que ha subrayado la necesidad de asegurar la ingesta de vitamina D, porque influirá en la salud futura del menor.

Gil ha explicado que el Omega 3, el ácido graso más abundante en el cerebro, marca su formación, estructura y funcionamiento e influye en el desarrollo de este órgano y de las retinas, por lo que ha abogado por dar a los más pequeños al menos 100 miligramos al día de este nutriente.

Los expertos de este curso organizado por la Finut con la colaboración del Instituto Puleva de Nutrición han explicado que las carencias nutricionales de los niños se pueden suplir con leche de crecimiento, normalmente enriquecida en hierro, vitamina D y Omega 3, y de consumo diario en la mayoría de los hogares.

# Hierro, Omega 3 DHA y vitamina D serían esenciales para el correcto desarrollo infantil

La Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut) y el Instituto Puleva de Nutrición informan este miércoles sobre la importancia de la ingesta de nutrientes como el Hierro, la vitamina D o los ácidos grasos poliinsaturados Omega 3, especialmente el DHA (ácido docosahexaenoico), para ayudar al correcto crecimiento y desarrollo infantil. Estos nutrientes podrían intervenir directamente en el desarrollo de las funciones de tipo motor y cognitivo, así como en la agudeza visual y en la prevención de alergias y enfermedades autoinmunes, como se ha destacado en el II Curso de Avances en Nutrición Infantil en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada.

Ángel Gil, presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut), catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada y coordinador del II Curso de Avances en Nutrición Infantil, ha señalado que “el niño tiene unas necesidades nutricionales específicas en función de su edad y su alimentación debe ser adecuada para alcanzar dichas necesidades”, a lo que añade que “en el caso de la vitamina D, es fundamental que las ingestas en los primeros años de vida sean las apropiadas, puesto que la carencia de este nutriente influye directamente en la salud futura del menor”.

Como informan desde la fundación y el instituto, la dieta infantil debería incluir el consumo habitual de alimentos tales como pescado azul, lácteos, y carnes rojas, principales fuentes de ácidos grasos Omega 3 DHA, vitamina D e hierro, respectivamente, así como hábitos saludables tales como una exposición solar moderada y una vida activa.

Asimismo, Gil ha incidido en que en el caso de producirse carencias nutricionales infantiles “puede ser de interés recurrir a alimentos especialmente preparados, para cubrir las necesidades infantiles en esta etapa, como las leches de crecimiento, que suelen estar enriquecidas en hierro, vitamina D y Omega3 DHA”.

# **Hierro, Omega 3 DHA y vitamina D serían esenciales para el correcto desarrollo infantil**

20/03/2015

- **Estos nutrientes intervienen directamente en el desarrollo de funciones de tipo motor y cognitivo, así como en la agudeza visual y en la prevención de alergias y enfermedades autoinmunes**

Para garantizar el correcto desarrollo y crecimiento de los niños es necesario lograr un adecuado aporte nutricional acorde a sus necesidades específicas. Para ello algunos nutrientes como el Hierro, la vitamina D o los ácidos grasos poliinsaturados Omega 3 juegan un papel especialmente relevante en esta etapa, al intervenir directamente en el desarrollo de las funciones de tipo motor y cognitivo, así como en la agudeza visual y en la prevención de alergias y enfermedades autoinmunes.

Por esta razón, «es especialmente relevante garantizar las adecuadas ingestas de estos nutrientes, dado el rol fundamental que adquieren en la salud y crecimiento de los más pequeños», afirma el doctor Ángel Gil, presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) y coordinador del II Curso de Avances en Nutrición Infantil.

En el caso de la vitamina D es fundamental que las ingestas en los primeros años de vida sean las apropiadas, puesto que la carencia de este nutriente influye directamente en la salud futura

Así, la dieta de los más pequeños debe incluir el consumo habitual de alimentos tales como pescado azul, lácteos, y carnes rojas, principales fuentes de estos nutrientes, así como hábitos saludables tales como una exposición solar moderada y una vida activa.

«El niño tiene unas necesidades nutricionales específicas en función de su edad y su alimentación debe ser adecuada para alcanzar dichas necesidades. Así en el caso de la vitamina D es fundamental que las ingestas en los primeros años de vida sean las apropiadas, puesto que la carencia de este nutriente influye directamente en la salud futura del menor», agrega el experto.

Del mismo modo, es muy importante garantizar las ingestas adecuadas de Omega 3 DHA, «porque éste es el ácido graso más abundante en el cerebro y es primordial para su formación, estructura y funcionamiento, al proporcionar la fluidez necesaria a las membranas cerebrales.

Por esta razón, dado su rol fundamental en el desarrollo del cerebro y la retina, los más pequeños deben ingerir al menos 100 miligramos al día de este nutriente», aconseja el doctor.

En este sentido, el nutricionista ha incidido en que, en el caso de que se identifique una posible carencia nutricional en el niño, «puede ser de interés recurrir a alimentos especialmente preparados para cubrir las necesidades infantiles en esta etapa, como las leches de crecimiento, enriquecidas. Además, la leche es un vehículo ideal para estos nutrientes, primero por sus características fisicoquímicas y segundo por ser un alimento de consumo diario con alta penetración en los hogares».

# **Hierro, Omega 3 DHA y vitamina D serían esenciales para el correcto desarrollo infantil**

Lograr un adecuado aporte nutricional acorde a las necesidades nutricionales específicas de los niños es clave para garantizar su correcto desarrollo y crecimiento. Algunos nutrientes tales como el Hierro, vitamina D o los ácidos grasos poliinsaturados Omega 3, especialmente el DHA, juegan un papel especialmente relevante en esta etapa, al intervenir directamente en el desarrollo de las funciones de tipo motor y cognitivo, así como en la agudeza visual y en la prevención de alergias y enfermedades autoinmunes. Por esta razón, “es especialmente relevante garantizar las adecuadas ingestas de estos nutrientes, dado el rol fundamental que adquieren en la salud y crecimiento de los más pequeños”.

Así lo ha indicado Ángel Gil, presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada y coordinador del II Curso de Avances en Nutrición Infantil, que ha tenido lugar este martes en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada y en donde los últimos avances en relación a ciertos nutrientes críticos en la infancia han centrado el debate, entre otros temas.

De esta manera, tal y como ha indicado Gil, “optimizar las ingestas de nutrientes tales como hierro, Omega 3 DHA o vitamina D es importante en la alimentación de los niños de corta edad”. Así, la dieta de los más pequeños debe incluir el consumo habitual de alimentos tales como pescado azul, lácteos, y carnes rojas, principales fuentes de ácidos grasos Omega 3 DHA, vitamina D e hierro, respectivamente, así como hábitos saludables tales como una exposición solar moderada y una vida activa.

De este modo, el especialista ha recordado la importancia de conocer cuáles son las necesidades nutricionales específicas de los niños en esta etapa. “El niño tienes unas necesidades nutricionales específicas en función de su edad y su alimentación debe ser adecuada para alcanzar dichas necesidades” “ha subrayado, al tiempo que ha añadido que “en el caso de la vitamina D, es fundamental que las ingestas en los primeros años de vida sean las apropiadas, puesto que la carencia de este nutriente influye directamente en la salud futura del menor”.

Del mismo modo, es muy importante garantizar las ingestas adecuadas de Omega 3 DHA, “dado que es el ácido graso más abundante en el cerebro y es primordial para su formación, estructura y funcionamiento, al proporcionar la fluidez necesaria a las membranas cerebrales.

Por esta razón, dado el rol fundamental del Omega 3 DHA en el desarrollo del cerebro y la retina, los más pequeños deben ingerir al menos 100 miligramos al día de este nutriente”.

En este sentido, Gil ha incidido en que, en el caso de que se identifique una posible carencia nutricional en el niño, “puede ser de interés recurrir a alimentos especialmente preparados para cubrir las necesidades infantiles en esta etapa, como las leches de crecimiento, que suelen estar enriquecidas en hierro, vitamina D y Omega 3 DHA. La leche es un vehículo ideal para estos nutrientes, primero por sus características fisicoquímicas y segundo por ser un alimento de consumo diario con alta penetración en los hogares”.

# Expertos indican importancia niños coman carne roja, pescado azul y lácteos

23/03/2015

Expertos en nutrición infantil han incidido en la necesidad de que los niños coman pescado azul, carne roja y lácteos para garantizar el aporte de hierro, vitamina D y Omega 3 para el correcto desarrollo de sus funciones motoras y cognitivas y para prevenir enfermedades autoinmunes.

Lo han hecho en el marco de la segunda edición del curso de Avances en Nutrición Infantil, organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut) en Granada, en el que han recalcado la relación entre los aportes necesarios de estos nutrientes y el correcto desarrollo de los menores.

Los expertos han incidido en el papel que desempeña la alimentación en esta relevante etapa del crecimiento, porque incide de manera directa en el desarrollo de las funciones de tipo motor y cognitivo, así como en la agudeza visual y en la prevención de alergias y enfermedades autoinmunes.

El presidente de la Finut y catedrático de Bioquímica de la Universidad de Granada, Ángel Gil, ha apostado para garantizar ese consumo recomendado mediante el consumo habitual de alimentos como el pescado azul, los lácteos y carnes rojas, a lo que ha sumado hábitos saludables como una exposición solar moderada y una vida activa.

"El niño tiene unas necesidades nutricionales específicas en función de su edad, y su alimentación debe ser adecuada para alcanzar dichas necesidades", ha explicado Gil, que ha subrayado la necesidad de asegurar la ingesta de vitamina D, porque influirá en la salud futura del menor.

Gil ha explicado que el Omega 3, el ácido graso más abundante en el cerebro, marca su formación, estructura y funcionamiento e influye en el desarrollo de este órgano y de las retinas, por lo que ha abogado por dar a los más pequeños al menos 100 miligramos al día de este nutriente.

Los expertos de este curso organizado por la Finut con la colaboración del Instituto Puleva de Nutrición han explicado que las carencias nutricionales de los niños se pueden suplir con leche de crecimiento, normalmente enriquecida en hierro, vitamina D y Omega 3, y de consumo diario en la mayoría de los hogares.

## Hierro, vitamina D y DHA prioridad infantil

20/03/2015



La falta de nutrientes como el Hierro, la vitamina D o los ácidos grasos poliinsaturados Omega 3, especialmente el DHA, podrían intervenir directamente en el desarrollo de las funciones de tipo motor y cognitivo, así como en la agudeza visual y en la prevención de alergias y enfermedades autoinmunes, destacaron especialistas durante el II Curso de Avances en Nutrición Infantil en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada, España, realizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut) y el Instituto Puleva de Nutrición.

Ángel Gil, presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut), catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada y coordinador del II Curso de Avances en Nutrición Infantil, señaló que "el niño tiene unas necesidades nutricionales específicas en función de su edad y su alimentación debe ser adecuada para alcanzar dichas necesidades", a lo que añade que "en el caso de la vitamina D, es fundamental que las ingestas en los primeros años de vida sean las apropiadas, puesto que la carencia de este nutriente influye directamente en la salud futura del menor".

Recalcaron que la dieta infantil debería incluir el consumo habitual de alimentos tales como pescado azul, lácteos, y carnes rojas, principales fuentes de ácidos grasos Omega 3 DHA, vitamina D e hierro, respectivamente, así como hábitos saludables tales como una exposición solar moderada y una vida activa.

Asimismo, Gil expresó que en el caso de producirse carencias nutricionales infantiles "puede ser de interés recurrir a alimentos especialmente preparados, para cubrir las necesidades infantiles en esta etapa, como las leches de crecimiento, que suelen estar enriquecidas en hierro, vitamina D y Omega3 DHA".

### El Hierro

Específicamente, la deficiencia de hierro puede afectar negativamente al proceso de crecimiento y desarrollo de un niño, pudiendo provocar problemas de aprendizaje y de comportamiento. Puede evolucionar a una anemia ferropénica, un trastorno asociado a una reducción de la cantidad de glóbulos rojos en la sangre.

Muchas personas que padecen anemia ferropénica no tienen ningún síntoma ni ningún signo porque las reservas de hierro del organismo suelen disminuir muy lentamente. Pero, a medida que va progresando la anemia, pueden aparecer algunos de los siguientes síntomas:

- fatiga y debilidad
- palidez en la piel y las mucosas
- aceleración de la frecuencia cardíaca o un nuevo soplo en el corazón (detectado en una exploración pediátrica)
- irritabilidad
- pérdida de apetito
- mareos, vértigos o sensación de que se te va la cabeza.

## **La vitamina D**

La vitamina D ayuda al organismo a absorber minerales como el calcio y a fortalecer dientes y huesos. Según Michael F. Holick, catedrático de medicina, fisiología y biofísica en la Escuela de Medicina de la Universidad de Boston, Estados Unidos, una carencia de vitamina D no sólo podría provocar raquitismo (una enfermedad que puede causar malformaciones óseas y fracturas), sino que también puede impedir que un niño alcance la estatura y masa ósea para la cual está genéticamente programado.

La vitamina D también funciona como una hormona en muchas otras funciones orgánicas, incluyendo su papel en la salud del sistema inmunológico, la producción de insulina y el control del crecimiento celular.

## **Omega 3-DHA**

Los Omega 3 están presentes en todas las células del organismo, pero hay una gran concentración a nivel cerebral y ocular, por este motivo, es necesario que los menores reciban la cantidad de estas grasas a diario, si el niño no lleva una dieta equilibrada, se recomienda que consuman suplementos.

# Los niños deben comer carne roja, pescado azul y lácteos, según los expertos

24/03/2015



Expertos en nutrición infantil han incidido en la necesidad de que los niños coman pescado azul, carne roja y lácteos para garantizar el aporte de hierro, vitamina D y Omega 3 para el correcto desarrollo de sus funciones motoras y cognitivas y para prevenir enfermedades autoinmunes.

Lo han hecho en el marco de la segunda edición del curso de Avances en Nutrición Infantil, organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut) en Granada, en el que han recalcado la relación entre los aportes necesarios de estos nutrientes y el correcto desarrollo de los menores.

Los expertos han incidido en el papel que desempeña la alimentación en esta relevante etapa del crecimiento, porque incide de manera directa en el desarrollo de las funciones de tipo motor y cognitivo, así como en la agudeza visual y en la prevención de alergias y enfermedades autoinmunes.

El presidente de la Finut y catedrático de Bioquímica de la Universidad de Granada, Ángel Gil, ha apostado para garantizar ese consumo recomendado mediante el consumo habitual de alimentos como el pescado azul, los lácteos y carnes rojas, a lo que ha sumado hábitos saludables como una exposición solar moderada y una vida activa. “El niño tiene unas necesidades nutricionales específicas en función de su edad, y su alimentación debe ser adecuada para alcanzar dichas necesidades”, ha explicado Gil, que ha subrayado la necesidad de asegurar la ingesta de vitamina D, porque influirá en la salud futura del menor.

Gil ha explicado que el Omega 3, el ácido graso más abundante en el cerebro, marca su formación, estructura y funcionamiento e influye en el desarrollo de este órgano y de las retinas, por lo que ha abogado por dar a los más pequeños al menos 100 miligramos al día de este nutriente.

Los expertos de este curso organizado por la Finut con la colaboración del Instituto Puleva de Nutrición han explicado que las carencias nutricionales de los niños se pueden suplir con leche de crecimiento, normalmente enriquecida en hierro, vitamina D y Omega 3, y de consumo diario en la mayoría de los hogares.

# Los niños deben comer carne roja y pescado azul

23/03/2015

Expertos en nutrición infantil han incidido en la necesidad de que los niños coman pescado azul, carne roja y lácteos para garantizar el aporte de hierro, vitamina D y Omega 3 para el correcto desarrollo de sus funciones motoras y cognitivas y para prevenir enfermedades autoinmunes.

Lo han hecho en el marco de la segunda edición del curso de Avances en Nutrición Infantil, organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut) en Granada, en el que han recalcado la relación entre los aportes necesarios de estos nutrientes y el correcto desarrollo de los menores.

Los expertos han incidido en el papel que desempeña la alimentación en esta relevante etapa del crecimiento, porque incide de manera directa en el desarrollo de las funciones de tipo motor y cognitivo, así como en la agudeza visual y en la prevención de alergias y enfermedades autoinmunes.

El presidente de la Finut y catedrático de Bioquímica de la Universidad de Granada, Ángel Gil, ha apostado para garantizar ese consumo recomendado mediante el consumo habitual de alimentos como el pescado azul, los lácteos y carnes rojas, a lo que ha sumado hábitos saludables como una exposición solar moderada y una vida activa.

"El niño tiene unas necesidades nutricionales específicas en función de su edad, y su alimentación debe ser adecuada para alcanzar dichas necesidades", ha explicado Gil, que ha subrayado la necesidad de asegurar la ingesta de vitamina D, porque influirá en la salud futura del menor.

Gil ha explicado que el Omega 3, el ácido graso más abundante en el cerebro, marca su formación, estructura y funcionamiento e influye en el desarrollo de este órgano y de las retinas, por lo que ha abogado por dar a los más pequeños al menos 100 miligramos al día de este nutriente.

Los expertos de este curso organizado por la Finut con la colaboración del Instituto Puleva de Nutrición han explicado que las carencias nutricionales de los niños se pueden suplir con leche de crecimiento, normalmente enriquecida en hierro, vitamina D y Omega 3, y de consumo diario en la mayoría de los hogares.

# LA VANGUARDIA

## Indican que niños coman carne roja y pescado azul para su adecuado desarrollo

23/03/2015

Expertos en nutrición infantil han incidido en la necesidad de que los niños coman pescado azul, carne roja y lácteos para garantizar el aporte de hierro, vitamina D y Omega 3 necesarios para el correcto desarrollo de sus funciones motoras y cognitivas y para prevenir enfermedades autoinmunes.

Lo han hecho en el marco de la segunda edición del curso de Avances en Nutrición Infantil organizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut) en Granada, en el que han recalcado la relación entre los aportes necesarios de estos nutrientes y el correcto desarrollo de los menores.

Los expertos han incidido en el papel que desempeña la alimentación en esta relevante etapa del crecimiento porque inciden de manera directa en el desarrollo de las funciones de tipo motor y cognitivo, así como en la agudeza visual y en la prevención de alergias y enfermedades autoinmunes.

El presidente de la Finut y catedrático de Bioquímica de la Universidad de Granada, Ángel Gil, ha apostado para garantizar ese consumo recomendado mediante el consumo habitual de alimentos como el pescado azul, los lácteos y carnes rojas, a lo que ha sumado hábitos saludables como una exposición solar moderada y una vida activa.

"El niño tiene unas necesidades nutricionales específicas en función de su edad y su alimentación debe ser adecuada para alcanzar dichas necesidades", ha explicado Gil, que ha incidido en la necesidad de asegurar la ingesta de vitamina D, porque influirá en la salud futura del menor.

Gil ha explicado que el omega 3, el ácido graso más abundante en el cerebro, marca su formación, estructura y funcionamiento e incide en el desarrollo de este órgano y de las retinas, por lo que ha abogado por dar a los más pequeños al menos 100 miligramos al día de este nutriente.

Los expertos de este curso organizado por la Finut con la colaboración del Instituto Puleva de Nutrición han explicado que las carencias nutricionales de los niños se pueden suplir con leche de crecimiento, normalmente enriquecida en hierro, vitamina D y Omega 3, y de consumo diario en la mayoría de los hogares.

## Hierro, vitamina D y DHA prioridad infantil

20/03/2015



La falta de nutrientes como el Hierro, la vitamina D o los ácidos grasos poliinsaturados Omega 3, especialmente el DHA, podrían intervenir directamente en el desarrollo de las funciones de tipo motor y cognitivo, así como en la agudeza visual y en la prevención de alergias y enfermedades autoinmunes, destacaron especialistas durante el II Curso de Avances en Nutrición Infantil en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada, España, realizado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut) y el Instituto Puleva de Nutrición.

Ángel Gil, presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut), catedrático del departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada y coordinador del II Curso de Avances en Nutrición Infantil, señaló que "el niño tiene unas necesidades nutricionales específicas en función de su edad y su alimentación debe ser adecuada para alcanzar dichas necesidades", a lo que añade que "en el caso de la vitamina D, es fundamental que las ingestas en los primeros años de vida sean las apropiadas, puesto que la carencia de este nutriente influye directamente en la salud futura del menor".

Recalcaron que la dieta infantil debería incluir el consumo habitual de alimentos tales como pescado azul, lácteos, y carnes rojas, principales fuentes de ácidos grasos Omega 3 DHA, vitamina D e hierro, respectivamente, así como hábitos saludables tales como una exposición solar moderada y una vida activa.

Asimismo, Gil expresó que en el caso de producirse carencias nutricionales infantiles "puede ser de interés recurrir a alimentos especialmente preparados, para cubrir las necesidades infantiles en esta etapa, como las leches de crecimiento, que suelen estar enriquecidas en hierro, vitamina D y Omega3 DHA".

### El Hierro

Específicamente, la deficiencia de hierro puede afectar negativamente al proceso de crecimiento y desarrollo de un niño, pudiendo provocar problemas de aprendizaje y de comportamiento. Puede evolucionar a una anemia ferropénica, un trastorno asociado a una reducción de la cantidad de glóbulos rojos en la sangre.

Muchas personas que padecen anemia ferropénica no tienen ningún síntoma ni ningún signo porque las reservas de hierro del organismo suelen disminuir muy lentamente. Pero, a medida que va progresando la anemia, pueden aparecer algunos de los siguientes síntomas:

- fatiga y debilidad
- palidez en la piel y las mucosas
- aceleración de la frecuencia cardíaca o un nuevo soplo en el corazón (detectado en una exploración pediátrica)
- irritabilidad
- pérdida de apetito
- mareos, vértigos o sensación de que se te va la cabeza.

## **La vitamina D**

La vitamina D ayuda al organismo a absorber minerales como el calcio y a fortalecer dientes y huesos. Según Michael F. Holick, catedrático de medicina, fisiología y biofísica en la Escuela de Medicina de la Universidad de Boston, Estados Unidos, una carencia de vitamina D no sólo podría provocar raquitismo (una enfermedad que puede causar malformaciones óseas y fracturas), sino que también puede impedir que un niño alcance la estatura y masa ósea para la cual está genéticamente programado.

La vitamina D también funciona como una hormona en muchas otras funciones orgánicas, incluyendo su papel en la salud del sistema inmunológico, la producción de insulina y el control del crecimiento celular.

## **Omega 3-DHA**

Los Omega 3 están presentes en todas las células del organismo, pero hay una gran concentración a nivel cerebral y ocular, por este motivo, es necesario que los menores reciban la cantidad de estas grasas a diario, si el niño no lleva una dieta equilibrada, se recomienda que consuman suplementos.