

Falta de nutrientes afecta a uno de cada dos niños

Por: Redacción
editorial@noticiali.com

En el caos de las mañanas para alistar a los niños antes de ir a la escuela y al prepararles una merienda rápida cuando vuelven, los padres pueden pasar por alto una parte fundamental para que sus hijos estén bien preparados durante el curso escolar: darles una dieta rica en nutrientes.

Según estudios de salud, uno de cada dos niños de 9 años y mayores no consume suficiente calcio, vitamina D y potasio, nutrientes que necesitan para crecer, aprender y jugar. Y la mayoría de los niños menores de 9 años tienen insuficiencia de vitamina D y potasio.

La leche es la principal fuente alimenticia de calcio, vitamina D y potasio, por lo que los expertos, incluyendo los pediatras, recomiendan la leche de vaca como parte de la dieta de los niños, para asegurarse de que obtengan los nutrientes necesarios para dar lo mejor de ellos.

Beneficios de la leche

Los expertos recomiendan que los niños entre 4 y 8 años reciban 2½ porciones de leche o productos lácteos al día, y que los niños de 9 años o mayores reciban 3 porciones diarias.



(Foto: CDC)

Los expertos recomiendan leche como la fuente alimenticia principal de nutrientes, especialmente ahora que los niños regresan a clases.

Pero cuando los niños tienen 9 años, tres de cada cuatro no alcanzan la cantidad recomendada de leche y productos lácteos. De hecho, los niños de 9 años y mayores consumen en promedio sólo un poco más de una porción de 8 onzas de leche diarias. (Según el Consejo Nacional de Productos Lácteos).

Tres de los nutrientes de la leche -calcio, vitamina D y potasio- son tan importantes para el crecimiento y desarrollo de los niños, que las Pautas Alimentarias para Estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans) los han definido como nutrientes de preocupación para la salud pública

porque a mucha gente, incluidos los niños en edad escolar, les hacen falta en su dieta.

La insuficiencia de estos nutrientes esenciales durante los años cruciales de crecimiento podría traer serias consecuencias a largo plazo, como que un niño no complete su potencial de estatura, un aumento de fracturas por estrés durante la adolescencia y una mayor propensión a la osteoporosis durante la edad adulta.

Fortalecer los huesos

Los expertos también coinciden en que tomar leche sigue siendo una excelente forma de que los niños obtengan los nutrientes que necesitan para fortalecer los huesos, incluso más que las alternativas de la leche enriquecidas con calcio, que no tienen el mismo valor nutricional que la leche de vaca.

Solo la leche verdadera ofrece una gran variedad de nutrientes para fortalecer los huesos: calcio, vitamina D, potasio, proteína y fósforo, por alrededor de 25 centavos el vaso.

Sustituir la leche de verdad por otras fuentes no lácteas de calcio, como leche fortificada de soya y verduras de hoja verde, puede generar la falta de otros nutrientes esenciales como proteína, vitamina D, fósforo, riboflavina, potasio, magnesio y vitaminas A y B12.

Enfermedades venéreas aumentan a 2,3 millones de casos en EEUU

Por: Redacción
editorial@noticiali.com

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) siguen en "aumento sostenido" en los Estados Unidos y marcaron un nuevo récord histórico al superar los 2,3 millones de casos en 2017, unos 200.000 más que en 2016, informaron los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC).

Se trata del cuarto año consecutivo de "fuertes aumentos" en el diagnóstico de clamidia, gonorrea y sífilis, precisaron los CDC durante la Conferencia Nacional de Prevención de ETS en Washington.

Según los análisis, los casos de ETS informados en 2013 y los datos preliminares para 2017 muestran aumentos "pronunciados y sostenidos". Los CDC detallaron que los diagnósticos de gonorrea aumentaron el 67 % en general (de 333.004 en 2013 a 555.608 casos en 2017) y casi se duplicaron entre los hombres (de 169.130 a 322.169). Señalaron que la velocidad en que aumenta entre mujeres es también "preocupante", con subidas por tercer año consecutivo y pasaron 197.499 a 232.587 casos.

Entre tanto, la incidencia de sífilis primaria y secundaria, las etapas más infecciosas de la enfermedad, aumentaron el 76 % (de 17.375 a 30.644) en este periodo. Los homosexuales, bisexuales y otros hombres que tienen sexo con hombres constituyeron en 2017 casi el 70 % de los casos de sífilis primaria y secundaria.

La clamidia, según las autoridades sanitarias de EE.UU., siguió siendo la afección más común informada a los CDC.

Más de 1,7 millones de casos fueron diagnosticados en 2017, con un 45 % de los casos registrado entre mujeres de 15 a 24 años de edad.

Aunque estas enfermedades se pueden curar con antibióticos, la mayoría de los casos no se diagnostica y se deja sin tratar, advirtieron las autoridades sanitarias.

Esta situación puede provocar efectos adversos graves que incluyen infertilidad, embarazo ectópico, muerte fetal en bebés y aumento del riesgo de VIH/Sida, matizaron los CDC. Estudios previos sugieren que factores socioeconómicos como la pobreza, el estigma y la discriminación pueden contribuir con el aumento de las ETS, como también el uso de drogas.



(Foto: CDC)

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) marcaron un nuevo récord histórico informaron los Centros de Control y Prevención de Enfermedades.