



¿DEBEN CONSUMIR AGUACATE LOS BEBÉS?

Susana Rodríguez Espino¹.

¹ Facultad de Ciencias Médicas y Biológicas "Dr. Ignacio Chavez", División de Posgrado, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. drasre@hotmail.com

La alimentación en los primeros 1,000 días de vida es esencial para una adecuada digestión y desarrollo cerebral. El aguacate es una fruta que se puede consumir como una alternativa de alimento complementario, se destaca que la composición de las grasas que contiene es semejante a la de la leche materna, por lo que, en bebés mayores de 6 meses en adelante, representan una fuente rica en: omega 3, vitamina B1, B6, E, ácido fólico y zinc, así como micronutrientes que fortalecen el sistema inmunológico disminuyendo el riesgo de contraer infecciones respiratorias y digestivas.

Es una fruta de textura suave, cremosa y de sabor agradable, fácil de preparar y conservar para ofrecer a bebés mayores de 6 meses de edad. Las grasas saludables contenidas en el aguacate son necesarias para construir un sistema nervioso sano e importantes para el desarrollo cognitivo y visual; un aporte insuficiente de este puede generar problemas intelectuales y hormonales en la vida adulta. Esta ventana crítica en el neurodesarrollo del niño implica cambios transcendentales para la salud y brinda una oportunidad para favorecer una adecuada plasticidad cerebral.

Palabras Claves: Aguacate, alimentación complementaria, bebé.

El aguacate (*Persea americana* Mill.) se originó en Mesoamérica y se cultivó por primera vez en México en el año 500 a.C (Dreher et al., 2013). Michoacán es considerado el primer productor de aguacate nacional y México el principal exportador mundial a países como: Estados Unidos, Francia, Japón, Canadá y China. Existen más de 400 variedades de aguacate, siendo la variedad Hass la más consumida y conocida por la población. Es una fruta muy accesible para consumo en territorio mexicano, el aguacate Hass contiene alrededor de 136 gramos de fruta comestible de textura suave, cremosa y de sabor agradable, es fácil de preparar y conservar.

Además, nutricionalmente es una fruta única y su consumo diario brinda beneficios positivos para la salud de niños. La alimentación en los primeros 1,000 días de vida es esencial para un crecimiento y neurodesarrollo óptimo (Comeford et al., 2016). Estos 1,000 días se dividen en dos etapas de la vida: la primera abarca desde la concepción al na-

cimiento (los primeros 270 días), y la segunda a los 2 primeros años de vida. Esta última es una etapa crítica en el desarrollo del niño, la cual brinda una oportunidad única para que los niño(a)s obtengan beneficios nutricionales e inmunológicos que necesitaran el resto de su vida.

La exposición a los alimentos y nutrientes adecuados durante los primeros 2 años puede afectar la salud futura a través de la programación metabólica o el desarrollo de gustos específicos (Hernández et al., 2016). La OMS recomienda que los lactantes comiencen a recibir alimentos complementarios además de la leche materna de 2 a 3 veces al día a partir de los 6 meses de edad.

Un mito muy extendido es que los bebés no deben comer productos grasos como el aguacate; sin embargo, los ácidos grasos monoinsaturados son necesarios para el crecimiento y desarrollo normales del sistema nervioso y cerebro del bebé, además propor-



Figura 1.- Imagen representativa . Fuente: pexels.com

cionan una fuente importante de antioxidantes (betacaroteno, luteína y zeaxantina), precursores de la vitamina A esenciales para la visión, inmunidad, salud del cabello y la piel.

La Academia de Nutrición Dietética establece que los alimentos que son ricos en energía y nutrientes como el aguacate debe usarse en bebés por su alto contenido en fibra contribuyendo a mejorar la microbiota intestinal y digestión. El aguacate es rico en ácidos grasos esenciales monoinsaturados (MUFA) y poliinsaturados (PUFA), principalmente del ácido oleico (MUFA), aunque también contiene una fuente importante de ácidos grasos Omega 3, que ayudan con el desarrollo cognitivo del bebé (Comeford *et al.*, 2016).

El aguacate, también representa una fuente rica en vitamina B1, B6, E, ácido fólico y zinc, micronutrientes que fortalecen el sistema inmunológico disminuyendo el riesgo de contraer infecciones respiratorias y digestivas.

Su bajo contenido en azúcar con respecto a otras frutas lo hace el alimento ideal para ofrecer a los bebés en cualquier etapa de su crecimiento, evitando los efectos indeseables del consumo elevado de azúcar en edades tempranas.

En este sentido, la densidad energética moderada del aguacate, sus más de 20 vitaminas y minerales lo hace una fruta ideal para su consumo en lactantes. Otro de los mitos en torno al consumo de aguacate en los bebés, es el desarrollo de alergia alimentaria secundaria a la ingesta. El aguacate es un alimento seguro para los bebés y únicamente debe consultarse su consumo con un médico pediatra cuando existan antecedentes de alergia en los papás o hermanos (Comeford, *et al.*, 2016).

En cuanto a su aporte diario, la Encuesta Nacional de Examen en Salud y Nutrición (NHANES) recomienda de 30 a 60 gramos diarios

de aguacate en mayores de 6 meses (Dreher *et al.*, 2012). Se recomienda iniciar con una pequeña cantidad en las primeras porciones y aumentar gradualmente la cantidad durante las próximas comidas; comience ofreciendo rebanadas grandes y gruesas de aguacate maduro o pulpa molida y servir con cuchara.

Si los pedazos de aguacate se resbalan de las manos del/la bebé cubra los trozos con algún alimento nutritivo que ayude al agarre como: semillas de ajonjolí, coco rallado, etc. A partir de los 9 meses de edad, se pueden reducir los trozos de aguacate del tamaño de un bocado y continuar ofreciendo rebanadas. Entre los 12-24 meses de edad pueden continuar con trozos pequeños de aguacate en cubitos o rebanadas mas grandes. Los aguacates se combinan de excelente manera con pollo asado, carne de res y frutas tropicales como mango o piña (Vazquez, *et al.*, 2023).

CONCLUSIÓN

Los aguacates son únicos como alimentos complementarios por su alto valor nutricional, debe considerarse como un alimento que complementa la lactancia materna a partir de los 6 meses de vida. El aguacate, satisface las demandas de energía necesarias proporcionando grasas saludables como el omega 3 y un bajo contenido de azúcar que permite un óptimo crecimiento de los bebés. Su alto contenido de fibra y vitaminas mejoran la digestión y disminuye el riesgo de infecciones. Su textura, el sabor neutro y olor favorecen la formación de conexiones cerebrales involucradas en el desarrollo de experiencias sensoriales, recordando que, la exposición a ciertos alimentos y nutrientes durante los primeros 2 años de vida puede afectar su salud futura del niño a través del desarrollo de gustos específicos y rechazo a ciertos alimentos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Comerford, K.B., Aynoob, K.T., Murray, R.D., & Atkinson, S.A. (2016). The role of avocados in complementary and transitional feeding. *Nutrients*, 8(5). <https://doi.org/10.3390/nu8050316>
- Hernández, N.G., López, GA, R., & Prado, LM.,L. (2019). Importancia de la nutrición: primeros 1,000 días de vida. *Acta Pediátrica Hondureña*, 7(1):597- 607 . <https://doi.org/10.5377/pediatrica.v7i1.6941>
- Dreher, M.L., & Davenport, A, J. (2013). Hass Avocado Composition and Potential Health Effects, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 53:7, 738-750. <https://doi.org/10.1080/10408398.2011.556759>
- Vázquez-Frias R, Ladino L, Bagés-Mesa MC, Hernández-Rosiles V, Ochoa-Ortiz E, Alomía M, Bejarano R, Boggio-Marzet C, Bojórquez-Ramos MC, Colindres-Campos E, Fernández G, García-Bacallao E, González-Cerda I, Guisande A, Guzmán C, Moraga-Mardones F, Palacios-Rosales J, Ramírez-Rodríguez NE, Roda J, Sanabria MC, *et al.* (2023) Consensus on complementary feeding from the Latin American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition: COCO 2023. *Rev Gastroenterol Mex (Engl Ed)*, 88(1):57-70. <https://doi.org/10.1016/j.rgmxen.2023.01.005>

