



APOYO AL CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Durante el proceso de crecimiento y desarrollo la ingesta suficiente de nutrientes es indispensable.

Se ha documentado que cerebros en desarrollo requieren satisfacer, de manera especial, nutrientes como los siguientes: ⁽¹⁾



Proteína
Grasas poliinsaturadas
Ácido fólico **Vitamina B12**
Zinc **Hierro**

Óptima nutrición



Consumo suficiente y variado de alimentos de calidad

En Costa Rica, se evaluó



2677 
Estudiantes
DE 7 A 18 AÑOS

el índice de calidad de la dieta

Sólo un

1,2%

PRESENTÓ UN PATRÓN ALIMENTARIO SALUDABLE. ⁽²⁾

Algunos criterios de calidad evaluados como positivos incluyeron:



- Consumo de 2 o más frutas al día
- Consumo de al menos 3 vasos de agua al día, todos los días
- Consumo de pollo, **pescado** o **atún** 1 vez al día, 5 o más veces por semana.



12 ESTUDIOS

>2000 
personas
2 A 6 AÑOS



Intervenciones que consumo de **pescados grasos** en niños bien nutridos



Potencial beneficio en su desarrollo cognitivo ⁽¹⁾



¿CUÁNDO INICIAR?

La evidencia sugiere que la edad idónea para introducir a la alimentación potenciales alérgenos como el pescado, **es a partir de los 6 meses de edad y sin sobrepasar los 9 meses**, entre otras cosas para reducir el riesgo de desarrollar alergias. (3, 4)

Sardimar KIDS

ES ATÚN ALETA AMARILLA



Porción 55 g = media lata

Proteína de alto valor biológico

8-10 g

< 30 mg de colesterol

Aporte conveniente de sodio

70-160 mg

Grasas mayormente insaturadas

71-85%

Con omega 3 de origen marino

Para contribuir con desarrollo normal de:



Sardimar KIDS, cumple con diferentes parámetros de control de calidad, incluido el aporte de menos de 1 mg de mercurio /kg.

A nivel nacional, análisis realizados en los últimos años por el SENASA a pescados depredadores y no depredadores, enlatados y frescos, han encontrado que la gran mayoría cumple con criterios de aceptabilidad para este mismo parámetro. (5)



2504

Análisis de mercurio A MÚSCULO DE PESCADO DE CR

En pescados depredadores:
Valor medio anual [Hg]

0,562 mg/kg (5)

Valores violatorios se asociaron mayormente al pez vela y tiburón (5)

Atún en conserva y bonito no sobrepasaron los valores máximos permitidos.

Sardimar KIDS

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, ES CLAVE PARA APOYAR SALUD, CRECIMIENTO Y DESARROLLO.



Referencias

1. Roberts, Marina et al. "The Effects of Nutritional Interventions on the Cognitive Development of Preschool-Age Children: A Systematic Review." *Nutrients* vol. 14, 3 532. 26 Jan. 2022. doi:10.3390/nu14030532.
2. Núñez-Rivas, Hilda Patricia, Holst-Schumacher, Ileana, & Campos-Saborío, Natalia. (2020). New Diet Quality Index for children and adolescents in Costa Rica. *Nutrición Hospitalaria*, 37(1), 65-72. Epub 08 de junio de 2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02695>
3. F.A.O., Ministerio de Salud., Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias., Scaling Up Nutrition (2021) Documento Técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica. Análisis de Situación Recomendaciones Técnicas y Mensajes. Costa Rica.
4. Zhang, Guo-Qiang et al. "Fish intake during pregnancy or infancy and allergic outcomes in children: A systematic review and meta-analysis." *Pediatric allergy and immunology : official publication of the European Society of Pediatric Allergy and Immunology* vol. 28, 2 (2017): 152-161. doi:10.1111/pai.12648
5. Salazar Chacón, Yajaira, Rodríguez Yáñez, Javier, Sierra Gómez, Henry, Piedra Marín, Gilberto, & Chaverri Suárez, Federico. (2016). Evaluación de los Niveles de Mercurio en Productos Pesqueros en Costa Rica, Durante 2003-2013, como insumo para recomendar una ingesta semanal tolerable. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 25(1), 18-32.