

Para llevar a tu pediatra: Omega-3 DHA para Niños

Nombre del niño: _____ Edad: _____ Peso: _____ Fecha: _____

Nota de los padres: estoy considerando los productos de abajo y quisiera su consejo antes de usarlos. Son productos candidatos, aún no a la venta.

Omega-3 DHA para Niños (grado de evidencia C)

Edades según etiqueta: Niños de 4 a 12 años (según etiqueta). **Dosis de etiqueta:** 1 cápsula al día (250 mg DHA, 100 mg EPA) con comida.

Ingredientes: Concentrado de aceite de pescado (anchoa, sardina), DHA 250 mg, EPA 100 mg; gelatina, glicerina, sabor natural a limón, tocoferoles mixtos. Analizado por terceros para mercurio y otros contaminantes.

Declaración: Contribuye al desarrollo normal del cerebro y la vista.*

Resumen de evidencia: El DHA es una grasa estructural del cerebro y la retina [1]. Nulo honesto: en el mayor ensayo en embarazo, el DHA no mejoró la cognición de los niños a los 18 meses [2], y la evidencia de que los suplementos mejoren el pensamiento en niños sanos es limitada. La FDA y la EPA aconsejan 1 a 2 porciones semanales de pescado bajo en mercurio para niños; primero la comida [3].

Precauciones e interacciones: Contiene pescado. No apto para niños con alergia al pescado. Cápsula masticable: supervisa a niños con riesgo de atragantamiento. Mantener fuera del alcance de los niños. Guardar cerrado y lejos del calor. No superar la dosis de la etiqueta. Informa a tu pediatra de todo suplemento y medicamento que tome tu hijo.

Preguntas

- ¿Come mi hijo suficiente pescado como para que no sea necesario?
- ¿Lo necesita mi hijo, según su dieta y crecimiento?
- ¿Es adecuada la dosis de la etiqueta para la edad y el peso de mi hijo?
- ¿Puede interactuar con algún medicamento o condición de mi hijo?

Fuentes: [1] NIH ODS, Omega-3 fact sheet, ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/; [2] Makrides et al. 2010, JAMA (DOMInO), doi.org/10.1001/jama.2010.1507; [3] FDA/EPA, Advice about eating fish, www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish

Notas del pediatra

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no tiene como fin diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad. Solo educación, no consejo médico. everstackhealth.com/es/kids