



[SALUD]

# Las vitaminas que contribuyen al desarrollo cognitivo de tus hijos

Este regreso a clases es la oportunidad perfecta para asegurarte que tus hijos comiencen con toda la energía necesaria. Los multivitamínicos, como Bion Mini, pueden ser un gran aliado para los menores.

Redacción  
La Estrella

## B12 Zinc

“Si te comes las zanahorias tendrás mejor vista” o “si te comes las lentejas serás más inteligente” son algunas de las frases que se escuchaban siendo niños, y en efecto, ambos alimentos contienen vitaminas, como la B y la A, que benefician la función cognitiva, haciendo más llevaderas las tareas de concentración o aquellas que requieren foco mental.

Garantizar un aporte balanceado de estas vitaminas a través de la dieta puede ser un desafío, especialmente en niños con apetito selectivo, alergias alimentarias o rutinas agitadas. En estos casos, el uso de suplementos puede ser una herramienta efectiva para cubrir estas necesidades y asegurar un desarrollo saludable.

“Actualmente, existen

**junto con el ácido fólico, es necesaria en la formación y en la maduración de los glóbulos rojos.**

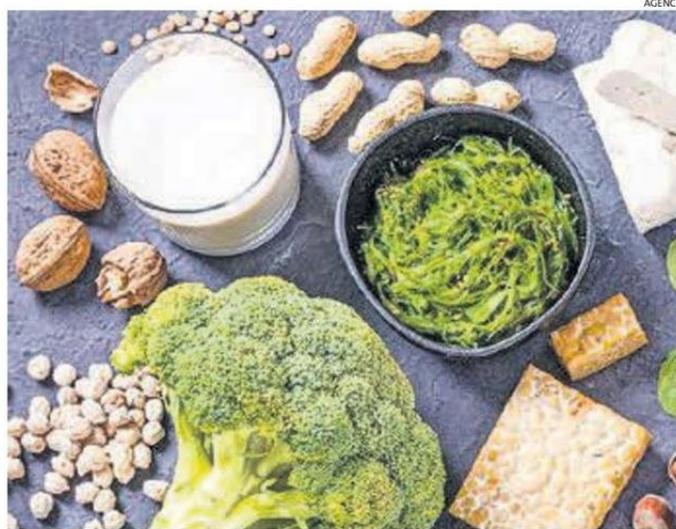
multivitamínicos especialmente diseñados para niños que ofrecen una fórmula completa y equilibrada, adaptada a las necesidades nutricionales de los más pequeños. Un ejemplo es Bion Mini, que combina vitaminas, minerales y probióticos en una presentación fácil de consumir. Este tipo de suplemento apoya la salud general de los niños, fortalece su sistema inmunológico, contribuye a su energía diaria y promueve un crecimiento “óptimo”, explica el gerente médico de P&G, Dr. Enrique Obermeier.

**FUNDAMENTALES**

Las vitaminas y minera-

**y las vitaminas A, C y E son fundamentales para proteger las células del daño oxidativo**

les desempeñan un papel crucial en el funcionamiento cerebral, especialmente durante las etapas formativas, ya que contribuyen a un desarrollo saludable y equilibrado. Las vitaminas A, C y E, junto con el zinc, son fundamentales para proteger las células del daño oxidativo y favorecer el correcto desarrollo del sistema nervioso. Las vitaminas del complejo B, como la B6, B9 (ácido fólico) y B12, son esenciales para la producción de neurotransmisores, lo que impacta directamente en el aprendizaje, la memoria y la concentración. Además, el hierro es clave para el transporte de oxígeno



LAS VITAMINAS ESTÁN EN LOS ALIMENTOS, PERO SI NO EXISTEN LOS MULTIVITAMINICOS.

no al cerebro, apoyando el rendimiento cognitivo y la energía necesaria para las actividades diarias.

Para obtener estos nutrientes, es fundamental incluir en la dieta diaria alimentos ricos en vitaminas y minerales esenciales. Algunas opciones destacadas son las hojas verdes como la espinaca y la acelga, las zanahorias y otras verduras anaranjadas como la calabaza.

También, los frutos secos y semillas como almendras y nueces, los pescados grasos como el salmón y las legumbres como las lentejas aportan una gran cantidad de minerales y vitaminas beneficiosas.

El consumo de estos alimentos contribuye a la producción de neurotransmisores, lo que impacta directamente en la memoria, el aprendizaje

y la concentración. Además, ayudan a mantener niveles de energía adecuados, mejorar el rendimiento cognitivo y apoyar el desarrollo del sistema nervioso. Algunos de ellos incluso promueven la salud visual, la formación de nuevas células y el transporte eficiente de oxígeno al cerebro, aspectos clave para un desarrollo físico y mental equilibrado.

## Experto en longevidad asegura haber