

Según los datos del estudio EsNuPI elaborado por FEN y FINUT y publicado en *Nutrients*

## Los niños que consumen leches adaptadas a su edad cumplen mejor con las pautas dietéticas recomendadas

- *Así concluyen los autores del estudio EsNuPI, la mayor y más reciente investigación sobre nutrición infantil en España, tras analizar la ingesta de energía y macronutrientes y las fuentes alimentarias en niños de entre 1 y 10 años*
- *Los resultados indican que los niños consumidores de leches adaptadas o de crecimiento muestran una mejor adecuación a las ingestas recomendadas de proteínas, grasas e hidratos de carbono*
- *La leche y los productos lácteos, las frutas y los huevos proporcionaron una mayor cantidad de energía a los niños consumidores de leches adaptadas en comparación con el grupo de referencia, con mayor consumo de cereales, carne y productos cárnicos, aceites y grasas.*

**Madrid, 22 de septiembre.** El consumo de leches adaptadas o de crecimiento a cada edad contribuye al cumplimiento de las pautas dietéticas recomendadas en la infancia, según se desprende de los resultados obtenidos en el estudio EsNuPI (Estudio Nutricional en Población Infantil Española), la mayor y más reciente investigación en nuestro país que analiza la ingesta de energía y macronutrientes y las fuentes alimentarias en niños de 1 a 10 y revisa su adecuación a las recomendaciones internacionales, comparando una muestra de población general consumidora de leche de vaca y otros animales como referencia, con otra consumidora de leches adaptadas.

El estudio, publicado en la revista *Nutrients* y elaborado por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), concluye que los niños españoles tienen una ingesta diaria de energía adecuada, aunque los aportes de las proteínas y las grasas son mayores a los recomendados y hay un porcentaje importante que no alcanza las ingestas mínimas recomendadas de hidratos de carbono.

Según los resultados de este trabajo científico, la **ingesta de energía** se considera adecuada tanto en la muestra de referencia (1.484 kcal/día) como en la muestra de niños consumidores de leches adaptadas (1.375 kcal/día), si bien en estos últimos es ligeramente inferior. En relación con las recomendaciones indicadas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés), la adecuación de la ingesta de energía se corresponde con el 113% en el caso de la muestra de referencia y con el 120% en el caso de los consumidores de leches adaptadas. Según las recomendaciones del IoM (Institute of Medicine), el porcentaje de niños que alcanza las ingestas de energía fue mayor entre los consumidores de leches adaptadas (93,4%) frente a la

muestra de referencia (84,0%). Estos resultados están alineados con otros trabajos anteriores realizados en España, como el estudio ALSALMA, el estudio ANIBES o el estudio ENALIA.

### Contribución de macronutrientes a la ingesta de energía

La recomendación internacional para el consumo de **hidratos de carbono** es que éstos proporcionen entre el 45% - 60/65% de la energía total ingerida por los niños. Según se observa en la población EsNuPI, este macronutriente es el que más contribuye a la ingesta energética en las dos muestras y en ambas se sitúa dentro de los niveles recomendados, siendo el porcentaje mayor entre los consumidores de leches adaptadas (46,7%) que en los niños de la muestra de referencia (45,4%). Los autores del estudio observaron, además, que el porcentaje de niños que está por debajo de las recomendaciones de la EFSA y del IoM es significativamente inferior entre los niños consumidores de leches adaptadas, concretamente del 39,3% frente al 47,8%.

La contribución energética procedente de las **proteínas** es elevada, tanto en la muestra de referencia (16,5%) como en los consumidores de leches adaptadas (15,6%). Ambas muestras superan el límite recomendado por la EFSA, fijado en el 15%, si bien, la muestra de consumidores de leches adaptadas tiene una adecuación más cercana a las recomendaciones y un menor porcentaje de contribución a la ingesta de energía total procedente de las proteínas.

En este sentido, es conocido que el contenido en proteína de la mayoría de las leches adaptadas es menor que el de la leche de vaca, motivo que puede explicar que los niños que consumen leches adaptadas presenten una menor ingesta de proteína que los niños que consumen leche de vaca.

También es elevada la contribución energética procedente de las **grasas** en ambas muestras, con un promedio del 36,5% en la población general y del 35,9% en el caso de los consumidores de leches adaptadas. Ambos datos superan las indicaciones tanto de la EFSA, que recomienda que el 35-40% de la ingesta total de energía en niños entre 1 y 3 años y el 20-35% en niños de entre 4 y 17 años proceda de las grasas, como del IoM, que da pautas similares. Sin embargo, el porcentaje de niños con ingestas de grasa superiores a las recomendadas es menor entre los consumidores de leches adaptadas (38,5%) que en la muestra de referencia (47,2%).

### Fuentes alimentarias de energía

Por otro lado, el estudio EsNuPI ha sido el primero en proporcionar información sobre las **fuentes alimentarias** en los niños de este rango de edad en España, observándose que los grupos de leche y productos lácteos, cereales, carne y derivados, aceites y grasas, productos de panadería y pastelería, frutas y verduras contribuyeron aproximadamente el 80% de la ingesta total de energía en ambos grupos. Sin embargo, la muestra de referencia presentó una contribución energética significativamente mayor aportada por cereales, carne y productos cárnicos, productos de panadería y pastelería y alimentos precocinados, mientras que los niños consumidores de leches adaptadas mostraron un consumo mayor de energía a través de leche y productos lácteos, frutas y huevos.

Por todo ello, los autores del estudio concluyeron que “los resultados apuntan a que los consumidores de leches adaptadas tienen una mayor adherencia a las pautas dietéticas recomendadas”.

### **Sobre el estudio EsNuPI**

EsNuPI (Estudio Nutricional en Población Infantil Española) es un proyecto promovido por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) y la Fundación Española de la Nutrición (FEN) que se ha desarrollado durante 2018 y 2019. Es el estudio más actual y con la metodología más completa de los últimos años llevado a cabo en población infantil española de 1 a <10 años. Se trata de un trabajo prospectivo observacional de corte transversal para el que se ha utilizado una muestra final de 1.514 niños y niñas que conformaban un grupo representativo de niños españoles urbanos de 1 a <10 años y otro de las mismas características consumidor de leches adaptadas, incluyendo leches de continuación, leches de crecimiento y otras leches enriquecidas y fortificadas.

Su objetivo es conocer la ingesta dietética, los hábitos alimentarios y de actividad física y sedentarismo en la población infantil española para evaluar la calidad de la dieta, así como identificar los comportamientos dietéticos, y de actividad física que estén asociados a un patrón de estilo de vida más saludable.

### **Para más información**

Bárbara Navarro / Beatriz González

[bnavarro@torresycarrera.com](mailto:bnavarro@torresycarrera.com) / [bgonzalez@torresycarrera.com](mailto:bgonzalez@torresycarrera.com)

629 27 90 54 / 661 673 071