

El aporte dietético de nutrientes relacionados con la salud ósea es insuficiente en niños españoles de 1-9 años.

- *El consumo de leches adaptadas en niños ayuda a mejorar las ingestas de calcio, magnesio y vitamina D, aunque resultan insuficientes.*
- *Son algunas de las conclusiones del último trabajo publicado en el marco del estudio EsNuPI, la mayor y más reciente investigación sobre nutrición infantil y sus determinantes en España.*
- *La ingesta de vitamina D, aunque insuficiente, fue significativamente mayor en los consumidores de leches adaptadas, quienes mostraron también una mejor proporción calcio/fósforo, un valor importante en la salud ósea infantil.*

Madrid, 27 de octubre de 2020. Asegurar una ingesta adecuada de calcio, fósforo, magnesio y vitamina D en los niños, es esencial para el crecimiento normal, y para contribuir a la prevención de problemas óseos en etapas futuras de la vida. Sin embargo, según se desprende de los resultados del [último trabajo publicado en el marco del estudio EsNuPI](#) (Estudio Nutricional en Población Infantil Española), los niños españoles necesitan mejorar las ingestas habituales de estos micronutrientes, que desempeñan un papel fundamental durante las etapas de crecimiento y desarrollo. Los autores de la investigación observaron, además, que el consumo de leches adaptadas (leches enriquecidas y fortificadas) puede ser útil en este sentido, pues entre los niños consumidores de leches adaptadas se observó una mejor adecuación a las ingestas diarias recomendadas para todos estos nutrientes, y de forma muy significativa, para la vitamina D.

La leche y los productos lácteos fueron la principal fuente dietética de todos los micronutrientes estudiados en este trabajo, especialmente para el calcio. Sin embargo, y a pesar de ser la principal fuente de diversos nutrientes, el consumo de leche y productos lácteos en la población infantil ha disminuido en los niños en las últimas décadas en muchos países, contribuyendo a que muchos niños no cumplan con las ingestas recomendadas para diversos nutrientes. El estudio EsNuPI -la mayor y más reciente investigación que proporciona información sobre la ingesta dietética y el consumo de alimentos en la población infantil española analizando una población de niños de 1 a 10 años, residentes en zonas urbanas y comparando una cohorte de población general con otra consumidora de leches adaptadas,- observó que el consumo de dos o más biberones o vasos de leche al día, es un factor que contribuye a lograr que la ingesta de calcio y vitamina D se sitúe por encima de la mediana.

VITAMINA D

Según apuntan los investigadores, son de especial interés los resultados obtenidos relacionados con la ingesta de vitamina D, pues su déficit está muy extendido entre la población mundial y se considera un problema de salud pública. Su ingesta fue significativamente mayor en los consumidores de leches adaptadas, en todos los grupos de edad y sexo, en comparación con la población general infantil, aunque en ambos casos resulta insuficiente.

La principal fuente de vitamina D en la dieta de los niños del estudio fue el grupo de la leche y los productos lácteos, seguidos por los pescados y mariscos, huevos, cereales, papillas de cereales y suplementos y productos de panadería y pastelería.

CALCIO

A nivel de grupos cabe destacar que un 24,5% de niños y un 26,7% de niñas de 4 años o más de la población general, presentó una ingesta de calcio por debajo de las recomendaciones, mientras que entre los consumidores de leches adaptadas solo el 8% en los niños y el 17,5% de las niñas presentó una ingesta insuficiente de este mineral. La ingesta de calcio también fue más adecuada y significativamente mayor en niños de 6 a 10 años consumidores de leches adaptadas, en comparación con los de la cohorte de población general.

La leche y los productos lácteos fueron la principal fuente de calcio para los niños, aportando el 66 y el 68% del total del calcio ingerido en niños de referencia y en los consumidores de leches adaptadas, seguidos de los cereales, las verduras y los productos de panadería y pastelería.

FÓSFORO

La relación entre el calcio y fósforo para toda la población fue muy baja (casi el 94% de los niños estudiados tenían una relación calcio/fósforo inferior a 1/1) en comparación con las recomendaciones internacionales, aunque esta relación fue significativamente mayor en los consumidores de leches adaptadas frente a la cohorte de población general infantil en todas las categorías de edad consideradas.

La mayor fuente de fósforo en la dieta de los niños fue el grupo de la leche y los productos lácteos, seguidos de las carnes y productos cárnicos, cereales y los pescados y mariscos. Otros grupos de alimentos que contribuyeron en menor medida a la ingesta de fósforo fueron los productos de panadería y pastelería, huevos, azúcares y dulces y verduras.

MAGNESIO

La ingesta media de magnesio se situó cerca de la ingesta adecuada en ambas cohortes. Aunque entre un 5% y un 54% de los niños (dependiendo de la edad, sexo y cohorte) presentaron ingestas inferiores a las adecuadas.

La leche y los productos lácteos fueron las principales fuentes de magnesio para ambos grupos, seguidos de los grupos de los cereales y las frutas. Otras fuentes relevantes de magnesio fueron las verduras, las carnes y los productos cárnicos y las legumbres.

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 cohorte final de 1514 niños y niñas. La cohorte del estudio se dividió en dos cohortes: una conformaba un grupo representativo de niños españoles, no veganos, que vivían en zonas urbanas, consumidores de todo tipo de leches y de 1 a <10 años y otro de las mismas características consumidores de leches adaptadas, incluyendo leches de continuación, leches de crecimiento y otras leches enriquecidas y fortificadas.

Su objetivo es comprender cómo es el consumo habitual de alimentos, así como la ingesta de energía y nutrientes, y revisar su adecuación a los estándares europeos e internacionales en este grupo específico de población, lo que podrá aportar datos útiles para identificar posibles problemas y desarrollar programas de intervención a nivel de salud pública.

Para más información

Bárbara Navarro / Angela Gómez Caruncho

bnavarro@torresycarrera.com / acaruncho@torresycarrera.com

629 27 90 54 / 646 020 017