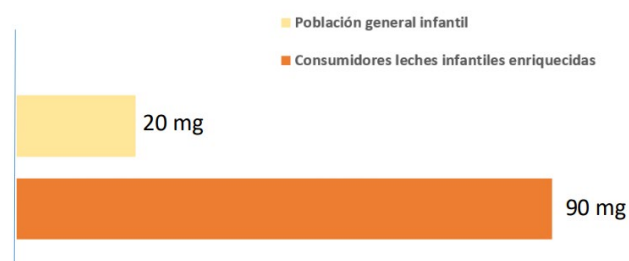


## Los niños que consumen leches infantiles enriquecidas ingieren 4,5 veces más omega-3 DHA, esencial para el desarrollo cognitivo y la agudeza visual

- *Los niños españoles de entre 1 y <10 años no alcanzan las ingestas recomendadas de DHA, un ácido graso fundamental para la formación y funcionalidad del cerebro y la retina. El consumo de leches infantiles enriquecidas contribuye a reducir significativamente el déficit*
- *El consumo de leches infantiles enriquecidas puede ayudar a alcanzar una ingesta más equilibrada y saludable de grasas. Los niños que las toman también adecuan mejor su ingesta a las recomendaciones de grasa saturada*
- *Estas conclusiones se desprenden del último trabajo publicado en la revista internacional [Nutrients](#) en el marco del Estudio EsNuPI, la mayor y más reciente investigación sobre nutrición infantil en España*

Madrid, 23 de febrero de 2020. La dieta de los niños españoles es elevada en grasas saturadas y, sin embargo, deficitaria con respecto a las recomendaciones internacionales de ácidos grasos esenciales y poliinsaturados como los omega-3, especialmente de ácido docosahexaenoico - conocido como DHA-, que forma parte de las células del cerebro y de la retina y es, por tanto, esencial para el desarrollo cognitivo y visual en la infancia. Es la principal conclusión del último trabajo publicado en la **revista internacional [Nutrients](#)** en el marco del **Estudio EsNuPI (Estudio Nutricional en Población Infantil Española)**, llevado a cabo por la **Fundación Española de la Nutrición (FEN)** y la **Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT)**. Los autores de la investigación observaron que los niños consumidores de leches infantiles enriquecidas presentaron un perfil más saludable de consumo de grasas, con ingestas más cercanas a las recomendaciones de grasas totales, ácidos grasos saturados, ácidos grasos esenciales y ácidos grasos poliinsaturados y, concretamente, ingestas 4,5 veces superiores de omega-3 DHA.

### INGESTAS DIARIAS DE OMEGA-3 DHA



*“Una ingesta de grasa adecuada en la alimentación infantil es fundamental para asegurar un buen aporte de energía, así como un correcto crecimiento físico y el desarrollo de órganos esenciales como el cerebro. El consumo de grasas debe suponer el 20-35% de la ingesta energética total, atendiendo siempre a las ingestas mínimas recomendadas de ácidos grasos esenciales y ácidos grasos poliinsaturados, como los omega-3 y los omega-6, y moderando las grasas*

*saturadas*”, explica Rosaura Leis, Coordinadora de la Unidad de Nutrición Pediátrica del Complejo Hospitalario de la Universidad de Santiago de Compostela y una de las autoras del trabajo.

El Estudio EsNuPI analiza la ingesta habitual de grasas en la población infantil española no vegana, comparando una muestra de referencia representativa con otra de niños consumidores de leches infantiles enriquecidas. Con estos datos se evaluó el cumplimiento de las recomendaciones nutricionales internacionales y se observó que 4 de cada 10 niños españoles de 1 a <10 años presentan ingestas de grasa total y ácidos grasos saturados superiores a lo recomendado, aunque la muestra de niños consumidores de leches infantiles enriquecidas (cuyo perfil graso está modificado) presenta una mejor adecuación a las recomendaciones dadas por la **Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (ONU-FAO)**. Lo recomendado como saludable es que la ingesta de grasas saturadas no supere el 8% de ingesta energética total y este porcentaje se sitúa en el 13% en la población infantil general y en el 12% en el grupo de los niños consumidores de leches infantiles enriquecidas.

Por otro lado, los niños que consumen leches infantiles enriquecidas también alcanzan en mayor medida las recomendaciones de grasas saludables. Este grupo presenta una ingesta mayor de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, como el omega-3 DHA, aunque ambas cohortes necesitan mejorar las ingestas para todos los grupos de edad de 1 a <10 años. El porcentaje de niños que cumplen las recomendaciones de grasas poliinsaturadas se sitúa en el 21,5% en el caso de los consumidores de leches infantiles enriquecidas y en el 11,2% en el grupo de población infantil general. *“Estos datos ponen de manifiesto la necesidad de una mejor educación nutricional tanto en los niños como en sus padres, con el objetivo de promocionar hábitos dietéticos más saludables”*, explica la doctora Leis.

## PRINCIPALES FUENTES ALIMENTARIAS DE GRASA EN LA DIETA DE LOS NIÑOS

Las tres fuentes principales de grasa total en la dieta de los niños fueron la leche y los productos lácteos, los aceites y las grasas y las carnes y los productos cárnicos.

En la población general infantil, en los tres grupos de edad analizados por el Estudio EsNuPI, la fuente principal de DHA son los pescados y mariscos, seguido de la carne y productos cárnicos y de la leche y los productos lácteos. En cuanto a los niños consumidores de leches infantiles enriquecidas, la leche y los productos lácteos aparecen en primer lugar como fuente de DHA, seguido de los pescados y mariscos y las carnes y productos cárnicos.

*“La principal fuente de DHA en la dieta son los pescados azules, pero en muchos casos a los padres les resulta difícil introducir estos alimentos en la dieta de los niños con la frecuencia que sería necesaria para alcanzar las ingestas diarias recomendadas. El Estudio EsNuPI muestra que utilizar alimentos fortificados y enriquecidos como los lácteos, tan presentes e importantes en la dieta de los niños, es una estrategia útil y eficaz para ayudar a alcanzar las ingestas adecuadas”*, explica la doctora Leis.

## ¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE EL DHA?

El DHA (ácido docosahexaenoico) es un ácido graso poliinsaturado de la serie omega-3 fundamental para la formación y funcionalidad del sistema nervioso central, especialmente del cerebro y la retina. Por tanto, en la infancia el DHA juega un papel esencial en el desarrollo

cognitivo y la agudeza visual de los niños, de ahí la importancia de incluirlo de forma frecuente en la dieta.

### **¿QUÉ SON LAS LECHES INFANTILES ENRIQUECIDAS?**

Las leches infantiles enriquecidas son leches de continuación, crecimiento, enriquecidas o fortificadas con algún nutriente para adaptarse a las necesidades nutricionales específicas de un grupo concreto de la población como pueden ser los lactantes, los niños de corta edad (1-3 años), los niños en edad preescolar o los niños en edad escolar (6 años).

Según se desprende del Estudio EsNuPI, estas leches enriquecidas, que normalmente contienen menos grasas saturadas y están enriquecidas con ácidos grasos poliinsaturados de la serie omega-3, principalmente EPA (eicosapentaenoico) y DHA (docosahexaenoico), como las denominadas fórmulas de crecimiento, suponen una oportunidad para mejorar el perfil del consumo de grasa de los niños.

### **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 grupos: una conformada por 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 infantiles enriquecidas, incluyendo leches de continuación, leches de crecimiento y otras leches enriquecidas y fortificadas.

Su objetivo es describir y comprender cómo es el consumo habitual de alimentos, así como la ingesta de energía y nutrientes, evaluar los hábitos de actividad física y sedentarismo, así como los determinantes socioeconómicos 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](mailto:bnavarro@torresycarrera.com) / [acaruncho@torresycarrera.com](mailto:acaruncho@torresycarrera.com)

629 27 90 54 / 646 020 017