

Los niños españoles deberían reducir el consumo de alimentos apetitosos e hipercalóricos

- *El consumo de leches infantiles enriquecidas está asociado a un mejor mantenimiento de los patrones dietéticos saludables*
- *Los niños consumidores de leches infantiles enriquecidas de 1 a <6 años mostraron un patrón dietético relacionado con la dieta mediterránea como componente principal, con un alto consumo de cereales, frutas, verduras, así como de leche y productos lácteos*
- *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, 25 de junio de 2021. Los niños españoles deberían reducir el consumo de alimentos apetitosos e hipercalóricos, pues muestran un alto consumo de productos considerados menos saludables. De hecho, se ha observado que, en líneas generales, el consumo de alimentos considerados menos saludables va aumentando con la edad, mientras que se reduce el de otros alimentos saludables, como la leche y los productos lácteos, las verduras y las frutas. Esta es una de las conclusiones de la última investigación publicada en la revista internacional *Nutrients* en el marco del **Estudio EsNuPI** (Estudio Nutricional en Población Infantil Española), llevada a cabo por la **Fundación Española de la Nutrición (FEN)** y la **Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT)**.

Sin embargo, el estudio también muestra que los niños que consumen habitualmente **leches infantiles enriquecidas** mostraron un patrón dietético más saludable relacionado con la dieta mediterránea como componente principal, con un alto consumo de cereales, frutas, verduras, así como de leche y productos lácteos.

Comparando ambas muestras de la población infantil incluida en el Estudio EsNuPI (población de referencia y niños consumidores de leches infantiles enriquecidas) se apreciaron diferencias significativas en la dieta. Frente al patrón alimentario asociado a la dieta mediterránea, predominante entre los niños consumidores de leches infantiles enriquecidas, los niños de la población de referencia presentaron un patrón dietético cuyo principal componente eran los alimentos englobados en el grupo de “hipercalóricos y apetitosos”, con un consumo alto de azúcares y grasas. El consumo de alimentos considerados menos saludables, como bollería, repostería, alimentos precocinados o aperitivos fue significativamente mayor en el grupo de niños de la población de referencia, mientras que los niños consumidores de leches infantiles enriquecidas presentaron consumos más altos de frutas, verduras, leche y productos lácteos y cereales.

El consumo de leches infantiles enriquecidas también parece estar asociado a un mejor mantenimiento de los patrones dietéticos saludables a medida que el niño va creciendo. Los autores de la investigación observaron que, en líneas generales, el consumo de alimentos considerados menos saludables va aumentando con la edad, mientras que se reduce el de otros alimentos saludables, como la leche y los productos lácteos, las verduras y las frutas. Sin embargo, los niños consumidores de leches infantiles enriquecidas de 3 a <6 años mostraron un consumo

similar de leche y productos lácteos, cereales, carnes y productos cárnicos, frutas, verduras y huevos en comparación con los niños de 1 a <3 años. *“A medida que los niños crecen, su exposición a alimentos procesados es mayor. Esto puede llevar a patrones dietéticos menos saludables porque, además de que habitualmente estos alimentos son más calóricos y más ricos en azúcares añadidos y grasas saturadas, su consumo va en detrimento de los alimentos que realmente deberían componer la base de la dieta de los niños, como, por ejemplo, la fruta y la verdura, la leche y los productos lácteos o los huevos y cereales”*, explica el **profesor Angel Gil**, presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) y Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular por la Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada.

Este trabajo científico es el primero que explora los patrones de alimentación en niños españoles menores de diez años de forma tan global, ya que tiene en cuenta factores dietéticos, sociodemográficos y de estilo de vida. Además, dada la importancia y la presencia que la leche tiene en la dieta de la población infantil española y el crecimiento que el consumo de leches infantiles enriquecidas ha experimentado en los últimos años, el Estudio EsNuPI analiza por primera vez el tipo de leche consumida comparando una muestra de referencia con otra consumidora de leches infantiles enriquecidas. *“Conocer los patrones de alimentación de los niños puede ayudar a establecer recomendaciones y evitar hábitos dietéticos poco saludables, que se asocian con una mayor prevalencia de enfermedades a corto, medio y largo plazo, incluida la edad adulta”*, explica el **profesor Gregorio Varela-Moreiras**, Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y catedrático de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad CEU San Pablo, que añade: *“Hay que tener en cuenta, además, que los hábitos y patrones de alimentación que se establezcan en la infancia persistirán a lo largo de la vida y por eso es tan importante seguir trabajando en la educación nutricional de los niños y de sus padres”*.

Las conclusiones del estudio dejan ver también que ciertos factores sociodemográficos y de estilo de vida podrían ser determinantes de los patrones de alimentación. Se observó que los niños cuyos padres tenían niveles de formación y de ingresos más bajos presentaban patrones dietéticos menos saludables y conductas más sedentarias y que estilos de vida más saludables se asociaban con patrones de alimentación más recomendables y a la inversa.

¿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 de otros trabajos publicados en el marco del Estudio EsNuPI, estas leches **infantiles** enriquecidas, como las denominadas fórmulas de crecimiento, suponen una oportunidad para mejorar el perfil del consumo de grasa de los niños y ayuda a mejorar las ingestas de nutrientes implicados en la salud ósea como el calcio, el magnesio y la vitamina D.

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 1.514 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 / Renata del Valle

bnavarro@torresycarrera.com / rdelvalle@torresycarrera.com

629 27 90 54 / 649 990 981