

Los niños españoles deben disminuir el consumo de proteínas hasta los niveles recomendados por las autoridades nacionales e internacionales

- *Los niños que consumen leches infantiles enriquecidas, que aportan una menor cantidad de proteína que la leche de vaca, se adecuan mejor a las recomendaciones de ingesta de proteínas*
- *La calidad de la proteína que se encuentra en la leche es elevada por contener todos los aminoácidos esenciales, ayudan al crecimiento y mantenimiento de la masa muscular y estructura ósea y sacian.*
- *La proteína es un macronutriente esencial. Una ingesta inferior o superior a lo recomendado podría contribuir a un crecimiento inadecuado o a desarrollar enfermedades en la edad adulta, respectivamente.*

Madrid, 28 de septiembre de 2021. La ingesta de proteína en los niños españoles de entre 1 y <10 años está por encima de las recomendaciones europeas e internacionales de ingesta de proteína establecidas por los organismos oficiales (OMS: 10-15%, ESPGHAN: <15%, ambas referidas a la ingesta energética total). Sin embargo, los niños que consumen leches infantiles enriquecidas, que aportan una menor cantidad de proteína que la leche de vaca, se adecuan mejor a las recomendaciones de ingesta de proteína, con un 15,49% de la ingesta energética total, a diferencia de la población de referencia, que alcanza el 16,60%. Además, el 12% de los niños en la población general de referencia y 6% de los en el grupo de leches infantiles enriquecidas consumieron más del 20% de la energía proveniente de proteínas. Son las principales 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)**.

La leche, en particular por su cantidad y calidad de las proteínas, juega un papel importante en el desarrollo y crecimiento del niño. Además de contener nutrientes clave como vitaminas, minerales y grasas, es una importante fuente de proteínas de alto valor biológico que ayudan al crecimiento y mantenimiento de la masa muscular y estructura ósea, sacian y mejoran el gasto calórico.

“El consumo de leche es de gran importancia en todas las etapas de la vida, pero especialmente en la infancia. La calidad de la proteína que se encuentra en la leche es elevada por contener todos los aminoácidos esenciales: histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina, aminoácidos que no puede producir el cuerpo y deben proveerse con la dieta. Además, esta proteína es fácilmente digerible y de alto valor biológico por lo que a pesar de que,

según el Estudio, los niños españoles superan la ingesta de proteína total no se debería reducir el consumo de leche”, explica Ángel 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.

El Estudio EsNuPI analizó la ingesta habitual de proteína total en la población infantil española comparando dos muestras: niños consumidores de todo tipo de leche (muestra representativa de la población española) con otra muestra de niños consumidores de leches infantiles enriquecidas. Y, todo ello, teniendo en cuenta el origen y las fuentes alimentarias de las proteínas y la adecuación a las ingestas recomendadas por la European Food Safety Authority (EFSA) y el Institute of Medicine (IoM).

Además, se estudiaron los efectos de diferentes variables sociodemográficas, antropométricas, nivel de actividad física o nivel educativo, entre otros, en la ingesta de proteínas y se observó que el factor con más influencia en el consumo de proteína de ambas muestras fue la edad. Aunque la ingesta total de proteína (en g/día) aumenta significativamente con la edad, la ingesta relativa al peso (g de proteína por kg de peso corporal) fue significativamente menor en los niños de mayor edad.

¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE LA PROTEÍNA?

La proteína es un macronutriente esencial ya que forma parte de tejidos, músculos, sangre, hormonas, anticuerpos, y algunos neurotransmisores. Las proteínas se adquieren a través de los alimentos que consumimos y cumplen funciones muy importantes para un correcto funcionamiento de nuestro organismo. Una ingesta inferior a la recomendada podría provocar un crecimiento inadecuado en los niños y, por el contrario, la ingesta excesiva de proteínas durante los primeros años de vida puede aumentar el riesgo de padecer varias enfermedades en etapas posteriores de la vida. Lo ideal, por tanto, es ajustarse a las recomendaciones de ingesta establecidas por los organismos oficiales.

¿QUÉ SON LAS LECHES INFANTILES ENRIQUECIDAS?

Las leches infantiles enriquecidas son leches de continuación, crecimiento, enriquecidas o fortificadas con nutrientes 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 (3-5 años) o los niños en edad escolar (6 años).

Según se desprende del Estudio EsNuPI, estas leches enriquecidas, que normalmente también 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 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 99 09 81