

¿Cómo comen los niños y qué efecto tiene sobre su salud?

Los niños españoles deberían reducir el consumo de grasas saturadas y aumentar la ingesta de grasas poliinsaturadas como el Omega-3 DHA

- *La contribución energética procedente de las proteínas y de las grasas totales es elevada, y superior a lo recomendado por las autoridades internacionales de referencia mientras que la ingesta de hidratos de carbono es adecuada*
- *La leche y los productos lácteos son la principal fuente de todos los nutrientes implicados en la salud ósea, especialmente el calcio y vitamina D*
- *Según resultados del Estudio EsNuPI, los niños consumidores de leches infantiles enriquecidas presentan, en general, un patrón de alimentación más saludable*

Madrid, 15 de octubre de 2021.- Existe una necesidad de mejorar la ingesta de los nutrientes relacionados con la salud ósea de los niños españoles, como el calcio, la vitamina D y el magnesio. Una de las recomendaciones por parte de los profesionales de la salud es la de reducir la ingesta de grasas saturadas y aumentar la de grasas poliinsaturadas como el ácido graso Omega-3 DHA presente, sobre todo, en el pescado. Además, se apunta a que el consumo de leches infantiles enriquecidas puede ser una estrategia útil y complementaria para alcanzar estos objetivos nutricionales. Los niños consumidores de leches infantiles enriquecidas presentan, en general, un patrón de alimentación más saludable.

Estas conclusiones, junto con otras, se desprenden de los resultados del [Estudio EsNuPI](#), la mayor y más reciente investigación holística sobre nutrición infantil en España que analiza los patrones de alimentación y hábitos de actividad física, así como factores asociados, en la población de 1 a <10 años, y que ha sido promovido por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT). El estudio, con una cohorte final de 1.514 niños y niñas se dividió en dos grupos: una cohorte conformada por niños que residen en España, no veganos, que vivían en zonas urbanas, consumidores de todo tipo de leches, y otra de las mismas características consumidores de leches infantiles enriquecidas.

¿Cómo comen los niños y qué efecto tiene sobre su salud?

A continuación, se detallan los principales hallazgos del Estudio EsNuPI.

La ingesta de energía es adecuada

Los macronutrientes que más contribuyen a la ingesta energética total son los hidratos de carbono, siendo su ingesta adecuada a las recomendaciones. Las principales fuentes de energía de los niños son la leche y los productos lácteos, seguidos por los cereales y la carne y productos cárnicos. Según datos del Estudio EsNuPI, el 84% de la población general infantil cumple con las recomendaciones de energía, mientras que los consumidores de leches infantiles enriquecidas lo cumplen en un 93,4%.

Las ingestas de proteínas y grasas son superiores a las recomendadas

La contribución energética procedente de las proteínas y de las grasas totales fue elevada, y superior a lo recomendado por las autoridades internacionales de referencia, mientras que la ingesta de hidratos de carbono es adecuada. Los consumidores de leches infantiles enriquecidas se ajustan mejor a las recomendaciones de proteínas. El porcentaje de niños que no cumplen con las recomendaciones de grasas (por exceso) e hidratos de carbono (por defecto) es menor entre los consumidores de leches infantiles enriquecidas que la población general.

Además, la población infantil española no alcanza las recomendaciones para ácidos grasos insaturados. De forma generalizada existe un consumo excesivo de grasas saturadas, y deficiente de ácidos grasos monoinsaturados, presentes mayoritariamente en el aceite de oliva, y poliinsaturados omega-3, presentes en el pescado.

Es necesario incrementar el consumo de ácidos grasos Omega-3, en particular el DHA. Los niños españoles de entre 1 y <10 años no alcanzan las ingestas recomendadas de DHA (≥ 100 mg/día), aunque los niños que consumen leches infantiles enriquecidas se acercan más a la ingesta recomendada (20 mg/día vs 90 mg/día), ya que ingieren 4,5 veces más omega-3 DHA que la población infantil general. Los ácidos grasos omega-3 DHA forman parte de las células del cerebro y de la retina y son, por lo tanto, esenciales para el desarrollo cognitivo y visual.

La leche y los productos lácteos, principal fuente de calcio y vitamina D

La leche y los productos lácteos son la principal fuente de todos los nutrientes implicados en la salud ósea, especialmente el calcio y vitamina D. Dos o más raciones de leche al día contribuyen a alcanzar ingestas de calcio y vitamina D por encima de la media.

Asimismo, la mayoría de los niños españoles de 1 a <10 años no alcanzan las recomendaciones de ingesta de vitamina D, esencial para un correcto crecimiento y desarrollo. Todos necesitan aumentar la ingesta de vitamina D, sin embargo, la cantidad de vitamina D ingerida es entre 2 y 3 veces mayor en los niños consumidores de leches infantiles enriquecidas (72,8% vs. 37,8%).

Por otra parte, los niños españoles también necesitan aumentar las ingestas de calcio y magnesio. La ingesta de calcio se encuentra por debajo de las recomendaciones en los niños de 4 años o más. Y tan solo los niños de 1 a 4 años ingieren las cantidades adecuadas de magnesio, fundamentalmente gracias a la leche, principal fuente de este mineral.

Los niños y niñas españoles deberían reducir el consumo de alimentos hipercalóricos

El consumo de alimentos considerados “hipercalóricos” aumenta con la edad mientras que se reduce el de otros alimentos, como la leche y los productos lácteos, las verduras y las frutas. El consumo de leches infantiles enriquecidas parece estar asociado a un mejor mantenimiento de los patrones dietéticos saludables a medida que el niño va creciendo.

Los hábitos de alimentación que se establecen en la infancia persisten a lo largo de la vida y los patrones dietéticos poco saludables en edades tempranas se asocian con una mayor prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles en la vida adulta (obesidad, hipertensión arterial, diabetes de tipo 2, enfermedades cardiovasculares, etc.). Por ello, es importante seguir trabajando en la educación nutricional de los niños y de sus padres.

Para más información

Bárbara Navarro / Renata del Valle

bnavarro@torresycarrera.com / rdelvalle@torresycarrera.com

629 27 90 54 / 649 99 09 81