

## El consumo de leches infantiles enriquecidas no supone una mayor ingesta de azúcares totales en la dieta de los niños

- *Un alto porcentaje de los niños tienen ingestas de azúcares añadidos por encima de las recomendadas*
- *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, 21 de septiembre de 2022. El consumo excesivo de azúcares libres se ha relacionado con un aumento en la ingesta total de energía y una reducción del consumo de alimentos más densos nutricionalmente, lo que lleva a una dieta poco saludable, aumento de peso, caries dental y mayor riesgo de enfermedades no transmisibles. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció una recomendación para reducir la ingesta de azúcares libres tanto en adultos como en niños a menos del 10% de la ingesta energética total. Las recomendaciones de la OMS también indicaban una mayor reducción de la ingesta de azúcares libres por debajo del 5% para conseguir beneficios adicionales para la salud.

En general, no hay diferencias en la ingesta de azúcares ni intrínsecos ni añadidos entre el grupo de referencia y el grupo consumidor de leches enriquecidas. 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).

El estudio también muestra que la ingesta diaria de azúcares intrínsecos (lactosa, fructosa...) aumenta con la edad en el grupo de los niños. La tendencia al incremento sucede para los azúcares añadidos en el grupo consumidor de leches enriquecidas infantiles.

Sin embargo, entre un 73% y un 42% (según la edad y el sexo que se consideren) de los niños estudiados presentaron ingestas de azúcares añadidos por encima de las recomendadas, un dato que es preocupante y que sugiere la necesidad de monitorizar el consumo de azúcares añadidos en la población infantil, así como poner en marcha medidas que ayuden a las familias a reducirlo, como la promoción de campañas de educación nutricional o la identificación de los azúcares añadidos en el etiquetado de los alimentos. Igualmente, es muy deseable continuar con el esfuerzo en la reformulación alimentaria.

### Las fuentes alimentarias de azúcares añadidos

Las fuentes alimentarias de azúcares intrínsecos en el grupo de referencia fueron: leche y productos lácteos; frutas; verduras y cereales, y en el grupo de leches adaptadas fueron frutas, leche y productos lácteos, verduras y cereales. Asimismo, las fuentes alimentarias de azúcares añadidos en ambos grupos fueron: productos lácteos (principalmente yogures), azúcares y dulces, panadería y pastelería, y cereales.

Según Gregorio Varela-Moreiras, Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU-San Pablo, *“la leche y productos lácteos constituyen uno de los grupos que más azúcares intrínsecos aportan a la dieta de los niños porque contienen lactosa, un azúcar naturalmente presente en la leche que no está asociado a problemas de salud. También es el grupo que más azúcares añadidos aporta, principalmente por el consumo de yogures aromatizados. Pero no hay que olvidar que la leche y productos lácteos tienen un perfil nutricional muy interesante, contienen proteínas de alta calidad, biodisponibilidad y digestibilidad que juegan un papel importante en el desarrollo y crecimiento del niño. Contienen todos los aminoácidos esenciales, es decir, aquellos que debemos incorporar en la dieta porque el organismo es incapaz de producir”*.

Asimismo, Varela-Moreiras, añade que *“respecto a sus ácidos grasos, a pesar de ser en parte saturados, se ha demostrado que los presentes en la leche, lejos de ser perjudiciales, podrían incluso tener beneficios cardiovasculares asociados”*.

### **El consumo de leches infantiles enriquecidas está asociado a un mejor mantenimiento de los patrones dietéticos saludables**

Según se desprende de los resultados del Estudio EsNuPI, comparando ambas muestras de la población infantil incluidas (población de referencia y niños consumidores de leches infantiles enriquecidas) se apreciaron diferencias significativas en la dieta. Frente al patrón alimentario más relacionado con 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 y con una mayor ingesta de nutrientes básicos: ácidos grasos insaturados, calcio, vitamina D.

*“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 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.

### **¿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, con una mayor ingesta de omega-3 DHA, 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 muestra final de 1514 niños y niñas. La muestra 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](mailto:bnavarro@torresycarrera.com) / [rdelvalle@torresycarrera.com](mailto:rdelvalle@torresycarrera.com)

629 27 90 54 / 649 990 981