

Estudio

ESNuPI



Estudio Nutricional
en Población Infantil Española

Principales hallazgos

AUTORES:

Fundación Española de la Nutrición (FEN)

PAULA RODRÍGUEZ ALONSO
AITOR TRABANCO LLANOS
JOSÉ MANUEL ÁVILA TORRES
GREGORIO VARELA MOREIRAS (COORDINADOR DEL PROYECTO)

Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT)

ÁNGELA HERNÁNDEZ RUIZ
CASANDRA MADRIGAL ARELLANO
MARÍA JOSÉ SOTO-MÉNDEZ
ÁNGEL GIL HERNÁNDEZ (COORDINADOR DEL PROYECTO)

Otros autores miembros del comité científico asesor:

José Manuel Moreno Villares

Codirector del Departamento de Pediatría, Clínica Universidad de Navarra de Madrid.

María Rosaura Leis Trabazo

Profesora Titular de Pediatría, Universidad de Santiago de Compostela.
Coordinadora de la Unidad de Nutrición Pediátrica, Complejo Hospitalario de la Universidad de Santiago de Compostela.
Coordinadora del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría.

COMITÉ CIENTÍFICO ASESOR

Ángel Gil Hernández (Coordinador del Comité Científico)

Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular, Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Centro de Investigación Biomédica de la Universidad de Granada.
Presidente de la FINUT.

Federico Lara Villoslada

R&D Manager
Lactalis Puleva S.L.U.

María Rosaura Leis Trabazo

Profesora Titular de Pediatría, Universidad de Santiago de Compostela.
Coordinadora de la Unidad de Nutrición Pediátrica, Complejo Hospitalario de la Universidad de Santiago de Compostela

Emilio Martínez de Victoria Muñoz

Catedrático de Fisiología, Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Centro de Investigación Biomédica de la Universidad de Granada. Miembro del Comité Científico de la FINUT.

José Manuel Moreno Villares

Codirector del Departamento de Pediatría, Clínica Universidad de Navarra de Madrid.

Rosa María Ortega Anta

Catedrática de Nutrición y Bromatología, Departamento de Nutrición, Universidad Complutense de Madrid.

María Dolores Ruiz López

Catedrática de Nutrición y Bromatología, Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Centro de Investigación Biomédica de la Universidad de Granada. Miembro del Comité Científico de la FINUT.

Gregorio Varela Moreiras

Catedrático de Nutrición y Bromatología, Facultad de Farmacia, Universidad CEU-San Pablo (Madrid). Presidente Fundación Española de la Nutrición (FEN).

El estudio EsNuPI ha sido financiado a través de un proyecto de investigación concedido por el Instituto Puleva de Nutrición (IPN) a la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT).

El IPN no ha participado en el diseño del estudio, recogida de datos, análisis e interpretación de los resultados, así como en la publicación de los mismos, cuya responsabilidad única es de la FEN y de la FINUT.

Estudio Nutricional en Población Infantil Española

Principales hallazgos

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.

En España se han llevado a cabo muy pocos estudios sobre los hábitos alimentarios en la población pediátrica. EsNuPI (Estudio Nutricional en Población Infantil Española), **la mayor y más reciente investigación sobre nutrición infantil en España**, revela hábitos y patrones de alimentación, actividad física y comportamientos sedentarios en la población infantil española de 1 a <10 años. Ha sido promovido por la Fundación Española de Nutrición (FEN) y la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), en colaboración con la Asociación Española de Pediatría (AEP):

Elaborado y coordinado por:



Con el respaldo de:



Principales artículos publicados en:



- **Con la metodología más completa** de los últimos años llevado a cabo en población infantil española de 1 a <10 años, con una muestra final de 1.514 niños y niñas, distribuidos en 3 categorías de similar tamaño de muestra: de 1 a <3 años, de 3 a <6 años, y de 6 a <10 años.

- Se trata de un estudio prospectivo observacional de corte transversal y representativo de la **población española de 1 a <10 años** en zonas urbanas de España, estratificado según zonas geográficas, tamaño del municipio, edad, sexo y condiciones socioeconómicas y educativas.

- Su objetivo ha sido describir y comprender cómo es el consumo habitual de alimentos, la ingesta de energía y nutrientes, la calidad de la dieta, los hábitos de actividad física y sedentarismo, y los principales determinantes socioeconómicos. Con estos datos se pretende contribuir a:

- **Actualizar las recomendaciones nutricionales** relacionadas con el crecimiento y desarrollo de los niños y con la prevención de enfermedades crónicas en la vida adulta.
- **Revisar su adecuación a los estándares europeos e internacionales** y aportar datos útiles que permitan identificar posibles problemas y desarrollar programas de intervención a nivel de salud pública.

Este documento recoge sus principales conclusiones.

Energía y nutrientes

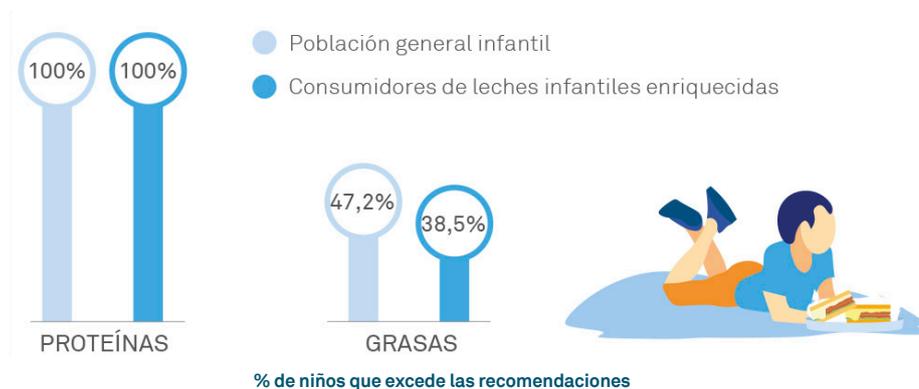
► Ingesta adecuada de energía

Los hidratos de carbono son los macronutrientes que más contribuyen a la ingesta energética total, siendo su ingesta adecuada. La principal fuente de energía de los niños es la leche y los productos lácteos, seguidos por los cereales y la carne y los productos cárnicos.



► Ingesta de proteínas y grasas 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.

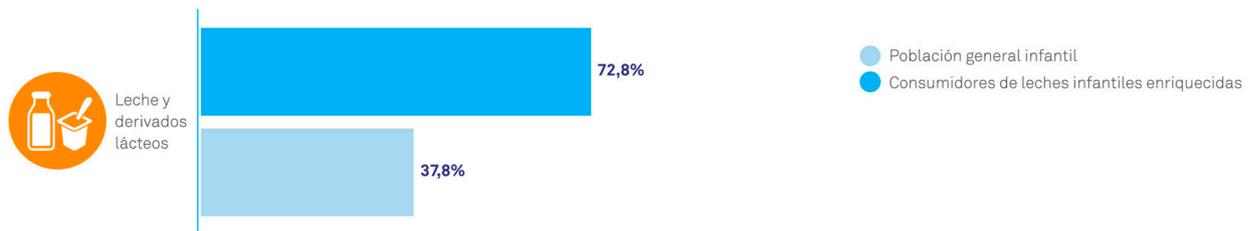


► Ingesta de azúcares totales por encima de la recomendada y creciente con la edad

Las dos fuentes principales de azúcares totales de los niños son grupos de alimentos que contienen azúcares naturalmente presentes, como la leche y los productos lácteos, que contienen lactosa, y la fruta, que contiene sacarosa y fructosa. No se encontraron diferencias significativas en la ingesta de azúcares entre la muestra de referencia (niños que consumían, en su mayoría, leche de vaca) y los niños que consumían leches infantiles enriquecidas.

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

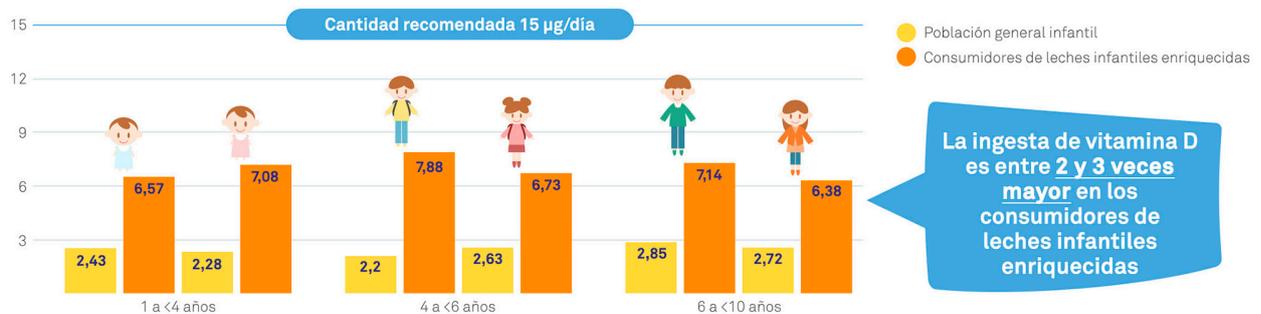
Dos o más raciones de leche al día contribuyen a alcanzar ingestas de calcio y vitamina D por encima de la media.



Porcentaje de contribución (%) de la leche y los derivados lácteos a la ingesta total de vitamina D

► La mayoría de los niños no alcanza las recomendaciones de vitamina D

Aunque todos los niños necesitan aumentar la ingesta de vitamina D, la cantidad de vitamina D ingerida es entre 2 y 3 veces mayor en los niños consumidores de leches infantiles enriquecidas.



Cantidad diaria ingerida (µg/día) de VITAMINA D

La ingesta de vitamina D es entre 2 y 3 veces mayor en los consumidores de leches infantiles enriquecidas

► 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. Tan solo los niños de 1 a 4 años ingieren las cantidades adecuadas de magnesio, fundamentalmente porque su principal fuente alimentaria es la leche.



Grasas

► Ingesta de grasa total superior a la recomendada e insuficiente en ácidos grasos insaturados

De forma generalizada existe una ingesta excesiva de grasas saturadas, consideradas menos saludables, y deficiente de ácidos grasos monoinsaturados, contenidos en el aceite de oliva, y poliinsaturados, especialmente de la serie omega-3, presentes en el pescado.



► Es necesario incrementar el consumo de ácidos grasos Omega-3 DHA

Los niños españoles de entre 1 y <10 años no alcanzan las ingestas recomendadas de DHA. Los niños que consumen leches infantiles enriquecidas ingieren 4,5 veces más omega-3 DHA que la población infantil general, acercándose más a la ingesta recomendada (20 mg/día vs. 90 mg/día).



IV Patrones de alimentación

► Los niños españoles deberían reducir el consumo de alimentos hipercalóricos

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. 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.

V Conclusión

Los resultados del Estudio EsNuPI destacan la necesidad de mejorar la ingesta de los nutrientes relacionados en la salud ósea de los niños y apuntan a que el consumo de leches infantiles enriquecidas puede ser una estrategia útil para alcanzar estos objetivos nutricionales. Los niños consumidores de leches infantiles enriquecidas presentan, en general, un patrón de alimentación más saludable.

Toda la información recogida en este documento, así como acceder a las publicaciones originales, resúmenes, infografías, etc., lo puede encontrar en la web: www.estudioesnupi.org

