

Panorama Nutrimental y Patrones Alimenticios en Niños Pequeños

Alison L. Eldridge
Elizabeth A. Offord

Centro de Investigación Nestlé
Lausanne, Suiza

alison.eldridge@rdls.nestle.com
elizabeth.offord-cavin@rdls.nestle.com

Mensajes clave

- La fibra dietética, la vitamina D y el potasio normalmente se encuentran por debajo de los niveles recomendados en las dietas de niños pequeños en distintos países
- Otras brechas nutrimentales son inherentes a países específicos, dependiendo de la disponibilidad del alimento y los hábitos alimenticios locales
- Los datos de ingesta alimenticia son necesarios para identificar alimentos y bebidas adecuadas para proporcionar los nutrientes necesarios

Los niños pequeños deben poder recibir todos los nutrientes que necesiten de una dieta adecuada y diversa. Desafortunadamente, este no es el caso en muchos países en el mundo. Incluso en países con un buen suministro de alimentos, los niños pequeños necesitan una variedad de alimentos y bebidas altos en nutrientes para recibir la nutrición que necesitan [1].

¿Cómo evaluamos la suficiencia nutrimental en niños pequeños? Organizaciones como la Organización Mundial de la Salud y el Banco Mundial se enfocan esencialmente en el hierro, zinc, vitamina A y yodo en niños <5 años [2, 3]. Mientras esos nutrientes son esenciales para el desarrollo, crecimiento y salud infantil, los datos sobre las deficiencias no tienen una perspectiva sobre los complementos nutrimentales disponibles en la dieta. Se requieren datos nutrimentales detallados para proveer una imagen más sólida del consumo nutrimental, las ingestas nutrimentales y los patrones alimenticios, así como la posibilidad de brechas o excesos nutrimentales existentes.

¿De dónde vienen los datos integrales de ingesta alimentaria? Muchos países llevan a cabo sondeos nacionales de nutrición y salud para monitorear las ingestas, los problemas nutrimentales, seguridad alimentaria y crecimiento infantil.

Nestlé Research contribuye al de conocimiento sobre dietas infantiles a través de estudios como Feeding Infants and Toddlers Study (FITS) y Kids Nutrition and Health Study (KNHS) [4], ya sea a través del análisis de datos de sondeos nacionales [5, 6] o llevando a cabo nuestros propios estudios cuando no existen datos de sondeos nacionales.

¿Qué aprendemos sobre la dieta de niños pequeños a partir de datos nacionales individuales? Pongamos cuatro países FITS y KNHS como ejemplo: China [8], México [5], Filipinas [6], y Estados Unidos [7] La tabla 1 compara el porcentaje de niños pequeños que no alcanzan el límite en las recomendaciones de varios nutrientes, el sombreado oscuro señala un riesgo mayor de insuficiencia. Mientras que hay nutrientes que hacen falta de manera casi universal, como la fibra dietética, la vitamina D y el potasio, otros nutrientes tienen problemas intrínsecos por país. Por ejemplo, los niños pequeños en Estados Unidos normalmente consumen productos lácteos y leche; por consecuencia, menos (8.1%) tienen niveles por debajo de las recomendaciones en cuanto a calcio [7]. En contraste, 66% de todos los niños pequeños en las Filipinas tienen ingesta de calcio por debajo de los niveles recomendados [6], relacionado al bajo consumo de leche y lácteos.

Tabla 1. Porcentaje de niños pequeños que no alcanzan los niveles recomendados de fibra, grasas totales, calcio, hierro, potasio y vitamina D - Comparación de China, México, Filipinas y Estados Unidos.

Nutriente ¹	China	México	Filipinas	Estados Unidos
Edad en meses	24–35.9	24–47.9	24–35.9	24–47.9
Fibra	>90 ³	82	>90 ³	92
Grasa ²	45 ³	25	75 ³	40
Calcio	48	22	66	8
Hierro	13	3	75	4
Potasio	30 ^{3,4}	93	75 ⁴	95
Vitamina D	NA ⁵	71	>90 ³	83

Los valores son el porcentaje en riesgo de estar por debajo de la ingesta recomendada.

¹ Los valores de la fibra y el potasio se basaron en los niveles adecuados de ingesta (según el promedio de ingesta diaria recomendada cuando no había suficientes datos para establecer la ingesta recomendada). El calcio, hierro y vitamina D se basaron en los requisitos promedio estimados (el nivel de ingesta promedio recomendado, el mejor estimado de los requerimientos individuales). Las ingestas se compararon con las recomendaciones locales y pueden variar por país.

² Menos del 30% de la energía diaria.

³ Valor estimado de la ingesta distribuida.

⁴ En China, 30% se encuentran por debajo de las recomendaciones de potasio (establecido a 900mg/día) y en las Filipinas, 75% están por debajo de las recomendaciones (establecido a 700mg/día). Sin embargo >90% se encontraría por debajo de la ingesta adecuada utilizada en México y Estados Unidos (3g/d).

⁵ La vitamina D no estaba disponible en las tablas de composición alimentaria para niños <4 años, pero establecimos un código de color para mostrar el 88% por debajo de los requisitos estimados, reportados para niños de 4 a 8 años.

Una perspectiva más profunda de la ingesta alimentaria podría ayudar a encausar los esfuerzos de educación y fortificación para alcanzar los nutrientes que presenten deficiencias

en un panorama por país. Además, la comprensión de los patrones alimentarios puede ayudar a identificar los alimentos y bebidas más relevantes para ayudar a solventar esas brechas.

Referencias

1. Hojsak I, Bronsky J, Campoy C, Domellöf M, Embleton N, Fidler Mis N, et al. Young child formula: a position paper by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2018 Jan;66(1):177–185.
2. The World Bank. Prevalence of Anemia among Children (% of children under 5). 2016 data. World Health Organization, Global Health Observatory Data Repository/ World Health Statistics (apps.who.int/gho/data/node.main.1?lang=en).
3. Ritchie H, Roser M. Our World in Data. Micronutrient Deficiency. 2017. Accessed online at: <https://ourworldindata.org/micronutrient-deficiency>.
4. Eldridge AL. FITS and KNHS overview: methodological challenges in dietary intake data collection among infants, toddlers, and children in selected countries. *Nestle Nutr Inst Workshop Ser.* 2019; 91:69–78.
5. Villalpando-Carrión S, Eldridge AL. Feeding patterns of infants and toddlers, the Mexico case study. *Nestle Nutr Inst Workshop Ser.* 2019;91:89–97.
6. Denney L, Angeles-Agdeppa I, Capanzana MV, Toledo MB, Donohue J, Carriquiry A. Nutrient intakes and food sources of Filipino infants, toddlers and young children are inadequate: findings from the National Nutrition Survey 2013. *Nutrients.* 2018 Nov;10(11):E1730.
7. Bailey RL, Catellier DJ, Jun S, Dwyer JT, Jacquier EF, Anater AS, et al. Total usual nutrient intakes of US children (under 48 months): findings from the Feeding Infants and Toddlers Study (FITS) 2016. *J Nutr.* 2018 Sep;148(9S):1557S–1566S.
8. Chen C, Denney L, Zheng Y, Vinyes-Pares G, Reidy K, Wang H, et al. Nutrient intakes of infants and toddlers from maternal and childcare centres in urban areas of China, based on one 24-hour dietary recall. *BMC Nutrition.* 2015; 1:23