



De izda. a dcha.: Jaime Dalmau (Hospital La Fe de Valencia); Margarita Morais (Danone Nutricia); y Vicente Varea (Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona).

## El 95% de los niños entre 0 y 3 años ingiere más proteínas de las recomendadas

11-02-2014

**El estudio *Alsalma 2.0* realizado por Danone Nutricia concluye que el 90% de los niños españoles entre 0 y 3 años ingieren más proteínas de las recomendadas, hecho que se correlaciona con un sobrepeso en el futuro; se desprende también que 70% de la población estudiada sigue la dieta mediterránea, aunque más del 90% de los progenitores recurre una o más veces a la semana a la comida rápida.**

El 95,9% de los niños españoles de entre siete meses y tres años de edad exceden el consumo diario recomendado de proteínas. Así lo ha encontrado el estudio *Alsalma 2.0*, realizado dentro del programa educativo *Alimentando la salud del mañana* de la compañía Danone Nutricia, y llevado a cabo por 200 pediatras de todo el país en una muestra representativa de casi 2.000 niños de 0 a 3 años. El estudio *Alsalma 2.0* es el primer y único estudio en España que se centra exclusivamente en analizar los hábitos nutricionales de los niños de esta franja de edad y ha sido presentado hoy en Madrid por dos de sus autores, los doctores **Jaime Dalmau**, de la Unidad de Nutrición y Metabolopatías del Hospital La Fe de Valencia, y **Vicente Varea**, de la Sección de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.

Según las conclusiones del *Alsalma 2.0*, el consumo desproporcionado de proteínas en la infancia podría correlacionarse con sobrepeso. Así, en el estudio se ha visto que un aumento del 1% en la proporción de proteínas en el perfil calórico del niño supuso un aumento del 0,029 kg/m<sup>2</sup> del IMC.

*"Hemos constatado que el sobrepeso se inicia en edades muy tempranas. Los obesos no se hacen a los 5 o a los 8 años, los estamos empezando a hacer desde edades muy tempranas y esto es un factor importante a tener en cuenta"*, ha explicado Vicente Varea. *"No estamos haciendo una alimentación equilibrada si pensamos que ofrecerle carne, carne y carne al niño va a hacer de él un deportista de élite"*, ha matizado.

En *Alsalma 2.0* se han analizado los hábitos nutricionales en el periodo de 0 a 36 meses de un grupo de 1.701 niños cuyas madres

rellenaron un diario con el detalle de todas las comidas que realizaban durante el día (se completaron un total de 1.559 diarios que fueron válidos para el estudio).

Para que el estudio fuera representativo de la población infantil española de 0 a 3 años, se realizó un cálculo para obtener una muestra significativa de población infantil con cuatro grupos de edad analizados (0-6 meses, 6-12 meses, 12-24 meses y 24 a 36 meses), ya que las necesidades nutricionales son diferentes en cada uno de ellos. También se realizó un cálculo estimado de pediatras y niños por comunidad autónoma, de forma que se podrá conocer también la realidad nutricional por cada región.

De los datos analizados se extrae también que el 70% de los niños tiene un buen seguimiento de la dieta mediterránea. *“Pese a ello, los porcentajes de comida rápida son elevados para estas edades tan temprana y más de un 90% se alimenta una o más veces a la semana con este tipo de comidas”*, ha apuntado el doctor Varea. El estudio también ha constatado un déficit de vitamina D en la dieta de los más pequeños, por lo que *“mantener la suplementación con vitamina D más allá del año es fundamental”*, ha señalado Jaime Dalmau.

### **Nutrición en los mil primeros días**

Las conclusiones de este estudio son especialmente llamativas, dado que las últimas investigaciones llevadas a cabo en todo el mundo demuestran que la nutrición en los mil primeros días del niño –desde su concepción hasta los dos años de edad- tiene un fuerte impacto en el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad en los años/décadas posteriores. *“Hace años se pensaba que el niño tenía que comer igual que el adulto, pero en menor cantidad. Hoy sabemos que no es así y que los niños tienen unas necesidades de macro y micronutrientes concretas. Una alimentación infantil óptima puede ayudar a prevenir enfermedades que se manifiestan en épocas más tardías”*, ha indicado el doctor Dalmau.

El estudio *Alsalma 2.0* forma parte del programa educacional *Alimentando la salud del mañana* que la compañía Danone Nutricia puso en marcha en 2012 para dar a conocer la realidad de la nutrición de los niños españoles de hasta 3 años. *“Este grupo de edad no había sido evaluado previamente en la población española, por lo que esta investigación es pionera en nuestro país”*, señala **Margarita Morais**, directora de la Unidad de Negocio Médico de Danone Nutricia.

*Alsalma 2.0* corrobora los resultados de un estudio previo, el estudio *Alsalma 1.0*, realizado en 2012 con una muestra mucho menor. *“Los resultados del estudio piloto Alsalma 1.0 pusieron de manifiesto unos excesos y déficits en la realidad nutricional de los niños españoles a esta edad temprana, lo que nos ha llevado a realizar un estudio mucho más amplio, con una muestra representativa de todo el territorio nacional y con unos objetivos más ambiciosos”*, según ha indicado Morais.