

Estudio de Alimentación en la Infancia Temprana

La alimentación en los primeros años de la vida es fundamental para aportar los nutrientes necesarios para esta etapa de rápido crecimiento y desarrollo, para formar hábitos alimentarios saludables que perduraran a lo largo de la vida y para la prevención desde la infancia de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Debido a sus múltiples beneficios, la lactancia materna es la alimentación ideal para el lactante, recomendándose que sea exclusiva en los primeros 6 meses. A partir de ese momento, continuando con la lactancia materna, los niños deben incorporar alimentos que complementan el aporte nutricional de la leche materna, por eso se denomina a este período de 'alimentación complementaria'. En esa etapa los niños aprenden a reconocer aromas, texturas y sabores, en una etapa que llamamos de transición, que suele extenderse hasta alrededor del primer año de edad. La exposición a los alimentos en la primera infancia (0 a 3 años) cumple un rol trascendente en la conformación de hábitos para toda la vida, ya que en esa etapa se forman circuitos cerebrales de gratificación y/o recompensa que consolidan conductas alimenticias a futuro. El niño va logrando estar sentado y controlar sus manos y dedos, por lo que puede tener una participación activa durante su alimentación, promovida por una apropiada presentación de los alimentos, que estimulará su vista, tacto, olfato y gusto. Probar nuevos sabores y texturas se convierte en una experiencia sensorial única y una etapa valiosa y significativa de aprendizaje para el bebé, por eso es tan importante la actitud receptiva de la madre durante los aprendizajes tempranos de la alimentación.

Objetivos

- Describir el estilo de alimentación temprana de los niños en la Argentina.
- Describir cómo, cuándo y con qué se alimentan los niños menores de 3 años.

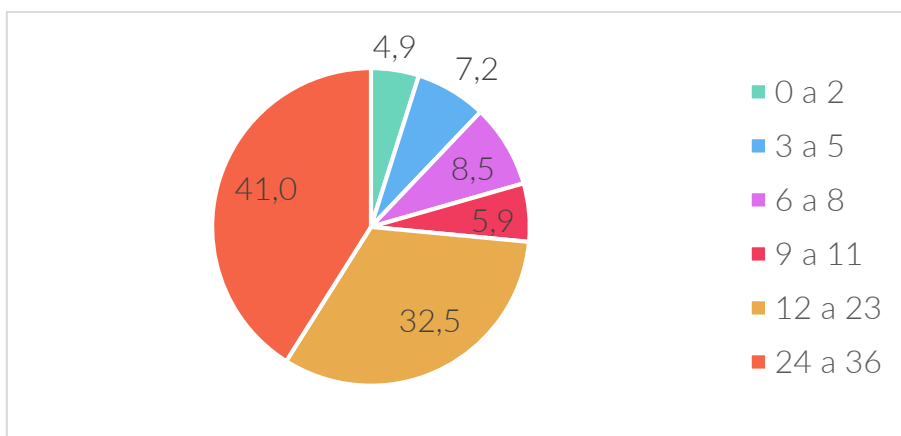
Metodología

El trabajo de investigación incluyó a 498 niños menores de 3 años pertenecientes a familias de CABA, Gran Buenos Aires, Córdoba, Rosario y Mendoza, en los que se registraron los alimentos y bebidas consumidos durante 7 días.

Tabla 1 Características metodológicas

TIPO DE ESTUDIO	Cuantitativo, en hogares
POBLACIÓN	Niños de 0 a 36 meses
TENICA DE RECOLECCION	Entrevistas personales
INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN	Diario de consumo de 7 días completado por madre o adulto cuidador.
COBERTURA	CABA, GBA, Córdoba, Rosario y Mendoza
TAMAÑO MUESTRAL	498 casos
FECHA DE CAMPO	Abril - Mayo 2014

Figura 1 Distribución etaria –meses- (%)



Los alimentos y bebidas fueron categorizados de acuerdo al modelo de perfiles nutricionales desarrollado por Food Standard Agency (FSA) en saludables y menos saludables. Se consideran nutrientes a promover: proteínas y fibra, como el contenido de vegetales y frutas, y nutrientes a limitar: energía, grasas saturadas, azúcares totales, sodio. En función del puntaje total se categorizan los alimentos y bebidas en saludables y menos saludables.

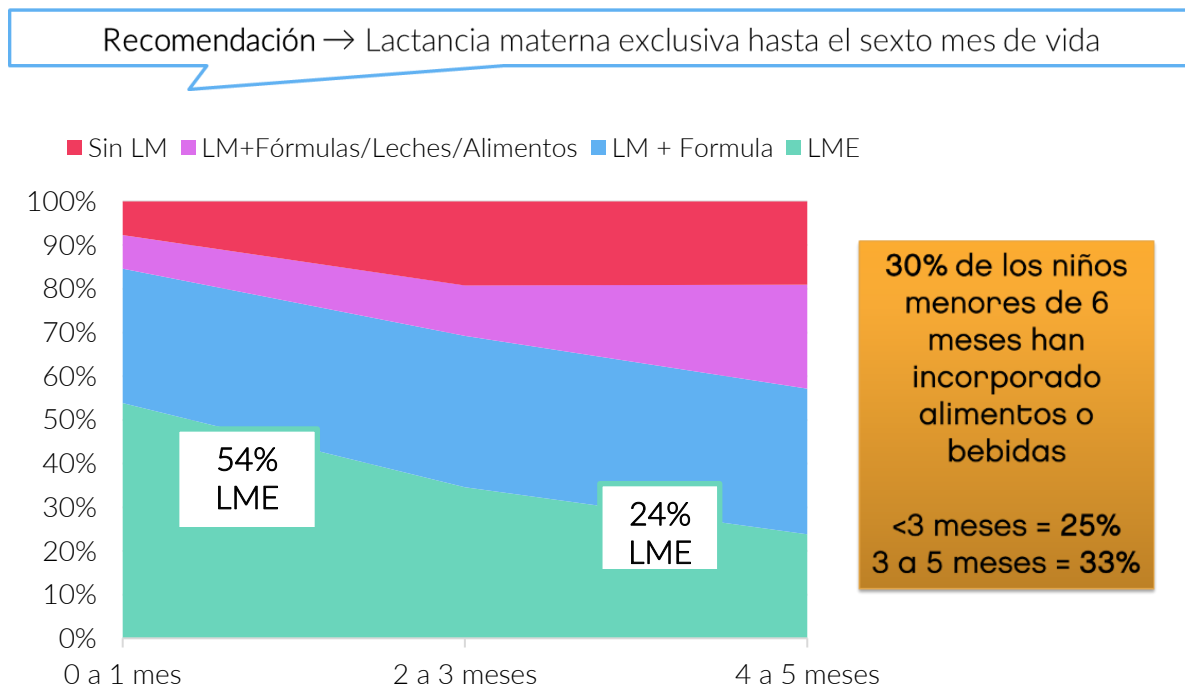
En función de la cantidad total de actos de ingesta saludables y menos saludables en cada niño se definieron estilos de alimentación. Se consideró como saludable al niño en el cual al menos el 70% de los alimentos y bebidas a lo largo de semana correspondieron a alimentos categorizados como saludables de acuerdo al perfil nutricional de FSA y patrón menos saludables a los que menos 70% de los alimentos y bebidas eran categorizados como menos saludables.

Resultados

➤ Primeros 6 meses de vida

En esta etapa la recomendación es lactancia materna exclusiva, sin la introducción de otras leches, líquidos o alimentos. En la muestra estudiada solo uno de cada tres niños menores de 6 meses (33.9%) tuvo lactancia materna exclusiva, y una tercera parte incorporó precozmente alimentos o bebidas.

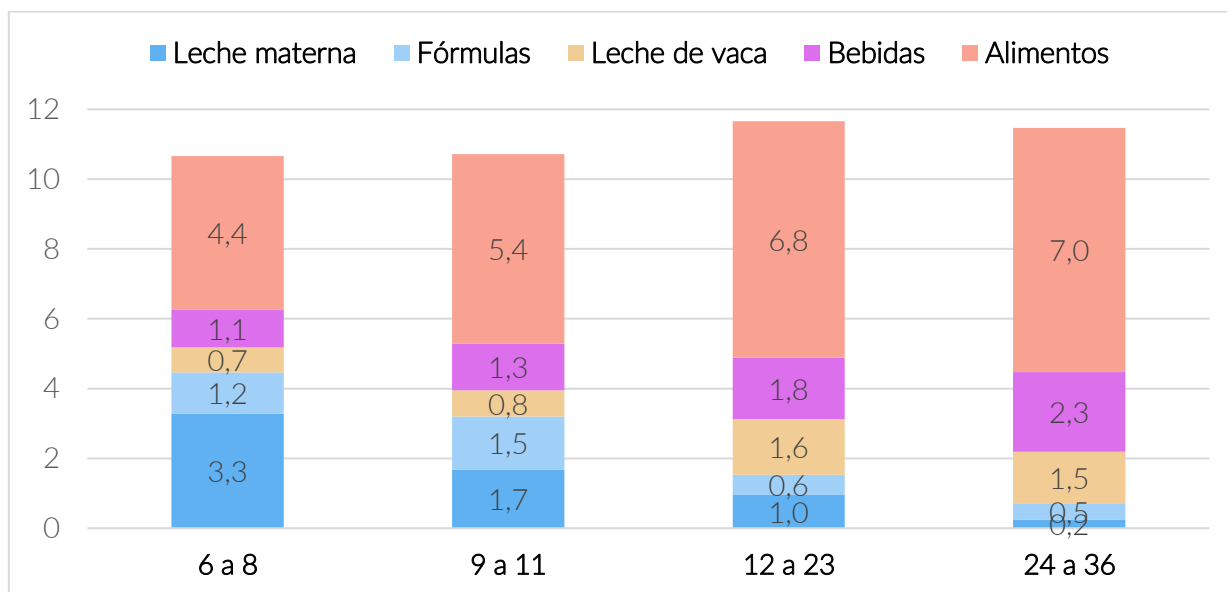
Figura 2 Tipos de alimentación en los primeros 6 meses de vida (%)



➤ 6 meses a 3 años

La alimentación de los niños en los primeros años de vida cambia a medida que los niños crecen, aumentando la cantidad de alimentos que consumen y la leche va perdiendo predominancia en la dieta infantil.

Figura 3 Composición de la alimentación entre los 6 meses y 3 años (veces/día)

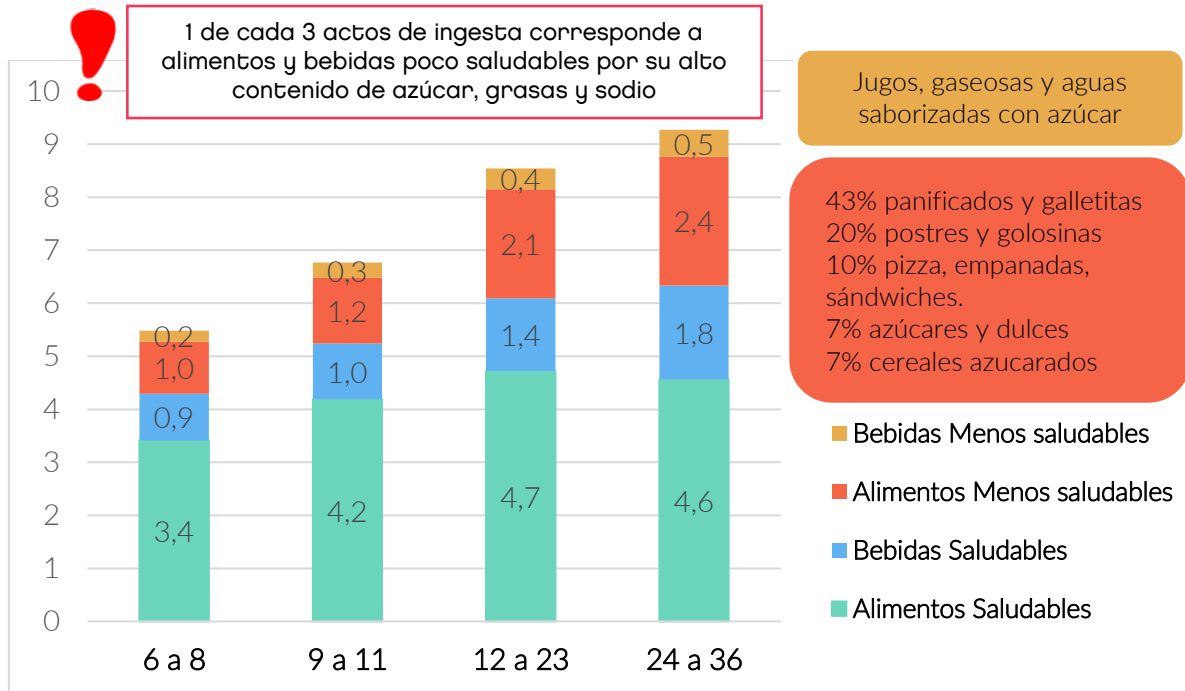


Casi la mitad de los niños de entre 6 y 11 meses (46%) consumen leche de vaca, un alimento que por su composición de proteínas y minerales no es recomendable para ese período de la vida.

Los niños comienzan a incorporar frecuentemente alimentos y bebidas opciones poco saludables. El consumo de alimentos y bebidas poco saludables aumenta a medida que los niños crecen. Entre el año y los tres años una tercera parte de los alimentos y/o bebidas que los niños consumen son menos saludables, por contenido de grasas, azúcares y sodio.

En promedio, entre estos actos de ingesta menos saludables, un tercio correspondió a panificados y galletitas ricos en azúcares y grasas (35%), una quinta parte a jugos y gaseosas (18%) y a pizza, empanadas y sándwiches (10%), mientras que el restante 37% estuvo compuesto por otros diversos tipos de alimentos de pobre calidad nutricional.

Figura 4 Consumo promedio de alimentos y bebidas por edad, según calidad nutricional (veces/d)



Entre los 6 meses y el año de vida el 24 por ciento de los niños presenta un estilo alimentario en el que regularmente incorporan opciones poco saludables, valor que aumenta al 42% entre los niños de 1 a 2 años y a un 55% entre los de 2 y 3 años de edad. En promedio 4 de cada 10 niños de 6 meses a 3 años tienen un estilo de alimentación menos saludable.

¿Cómo se establece el estilo de alimentación?

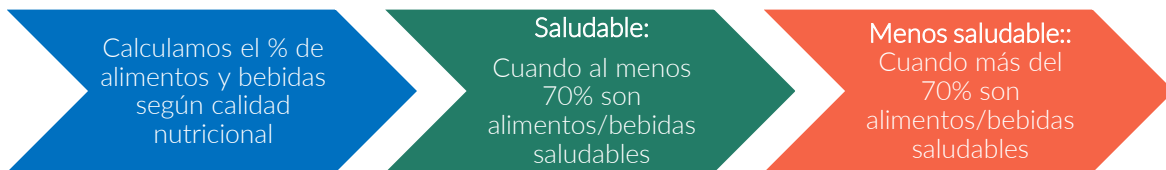
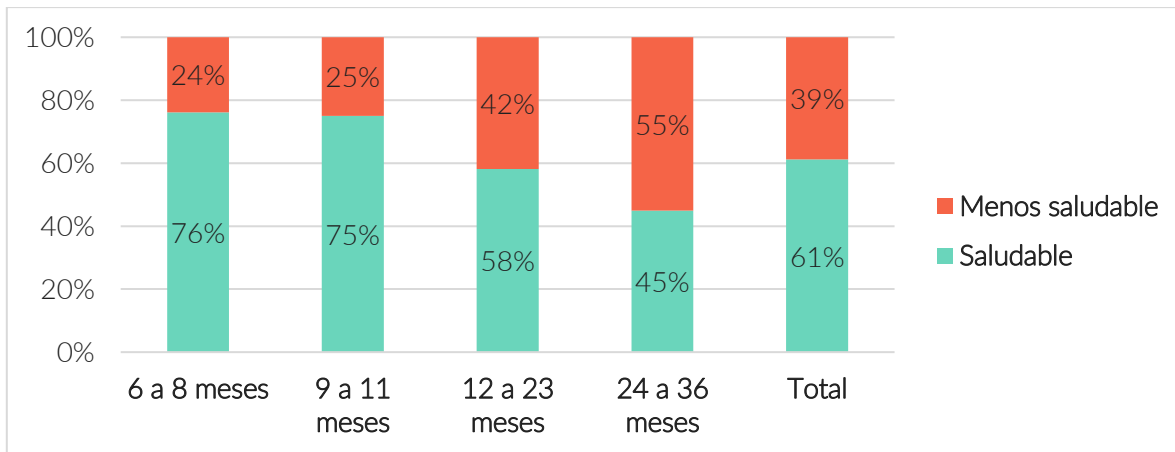


Figura 5 Estilos de alimentación por grupo etario (%)



Nota: Patrón de alimentación no incluye leche materna, fórmulas ni leche de vaca.

Conclusiones

- La dieta pierde calidad progresivamente a partir de los 6 meses de vida y, fundamentalmente, luego del año, cuando el niño está comenzando a formar sus hábitos alimentarios y los padres dejan de prepararles comidas especialmente para ellos.
- En los primeros 6 meses de vida, cuando se recomienda que los niños solo reciban leche materna, 3 de cada 10 chicos incorporan precozmente líquidos o alimentos, y solo uno de cada 3 es amamantado exclusivamente.
- Entre los 6 meses y los 3 años de edad, 1 de cada 3 actos de ingesta corresponde a alimentos y bebidas poco saludables por su alto contenido de azúcar, grasas y sodio, como bebidas azucaradas, galletitas dulces y facturas, golosinas, así como también pizza, empanadas y sándwiches.

- 4 de cada 10 niños, de 6 meses a 3 años tienen un estilo de alimentación poco saludable, porque consume regularmente alimentos y bebidas poco saludables.