

Los lípidos en la alimentación de niños y adolescentes

Bioq Alicia Rovirosa

CESNI 2006

Recomendaciones con respecto a la ingesta de grasas

- IOM 2002 (USA): rango aceptable de distribución de % energía aportado por lípidos:
 - ◆ 0 a 6 meses: 55 % Kcal grasas
 - ◆ 6 a 12 meses: 40 %
 - ◆ 1 a 3 años: 30-40 %
 - ◆ 4 a 18 años y adultos: 25-35 %

Recomendaciones con respecto a la ingesta de grasas

■ Grasas saturadas:

- ◆ IOM recomienda una ingesta tan baja como sea posible manteniendo una dieta nutricionalmente adecuada
- ◆ FAO/OMS: menos de 10 % de las Kcal

Recomendaciones con respecto a la ingesta de grasas

■ Grasas trans:

- ◆ IOM recomienda una ingesta tan baja como sea posible manteniendo una dieta nutricionalmente adecuada
- ◆ FAO/OMS: menor a 1 % de las Kcal

Ácidos grasos *trans*

- Poseen efectos adversos sobre las lipoproteínas plasmáticas, incrementando las LDL, disminuyendo las HDL y aumentando Lp(a)

- La nueva reglamentación CAA Mercosur incorpora la obligación de declarar AG Sat y AG *trans* en el rotulado nutricional
- Muchas empresas están cambiando el tipo de grasas en sus productos

Cómo podemos conocer el consumo?

- Encuestas alimentarias (recordatorios de 24 hs, frecuencia de consumo)
- Marcadores bioquímicos de ingesta:
 - * contenido de AGT en tejido adiposo subcutáneo
 - * contenido de AGT en leche humana

Estimación del consumo de AG trans en nuestro país

Indicadores utilizados:

■ Encuestas alimentarias:

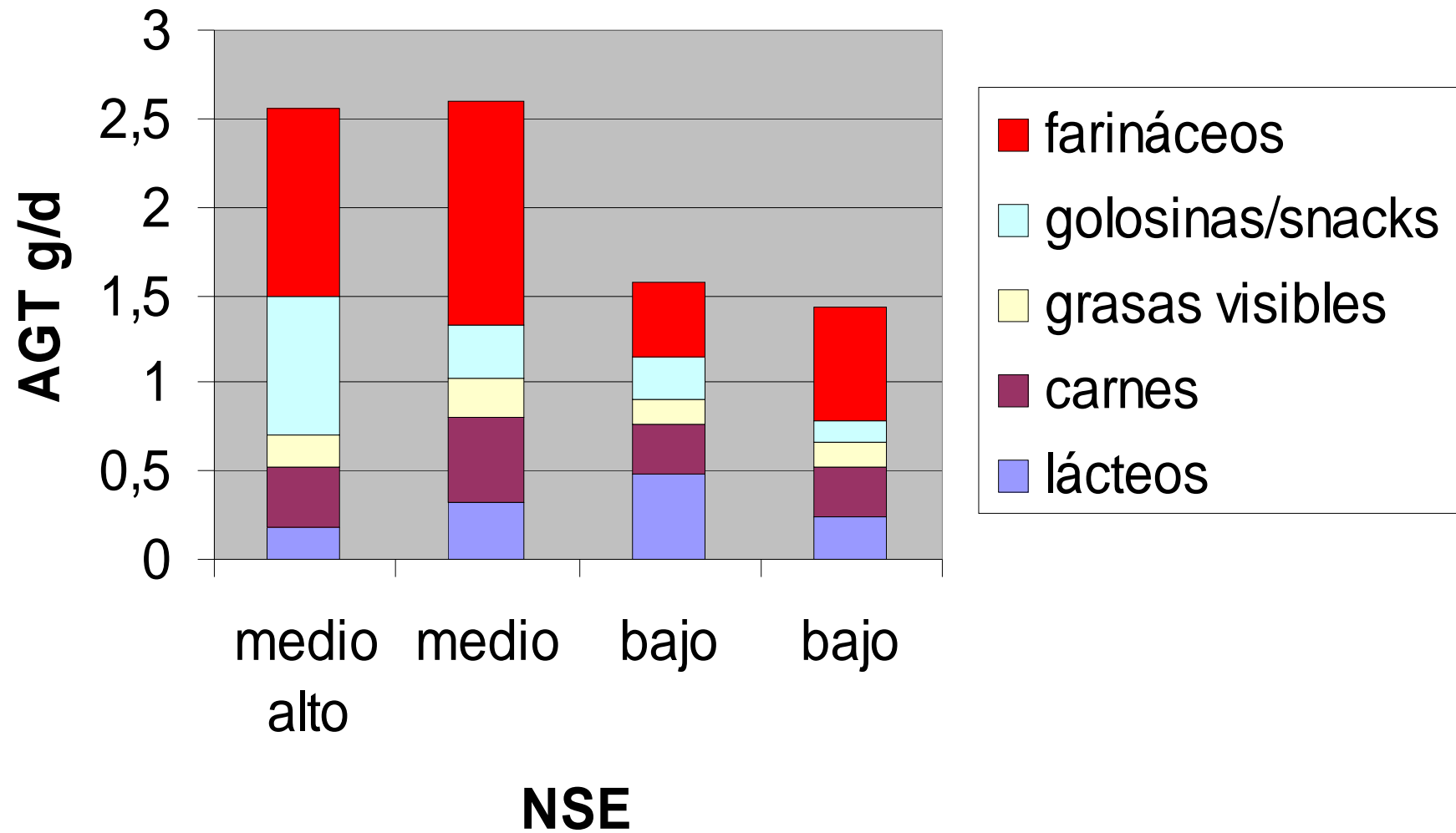
- 1264 niños y adolescentes, en CF, GBA y Río Negro (por recordatorio 24 hs) años 2000 a 2004
- 102 embarazadas (por frecuencia de consumo) en el año 2003
- Encuesta consumo de hogares (INDEC) 1996

- Contenido de AG trans en tejido adiposo (n=139)
- Contenido de AG trans en leche humana (n=57)

Ingesta de AG trans en niños (recordatorio de 24 hs)

Estudios	n	Nivel socio económico	Ingesta AG trans g/d \pm DS (rango)	AG trans (% de las Kcal)
Escolares	611	Medio	2,5 \pm 2,0 (0 - 11,9)	1,0 \pm 0,6 (0 - 3,8 %)
Preesc.	88	Bajo	1,5 \pm 1,1 (0 - 6,0)	0,8 \pm 0,5 (0 - 2,5 %)
Escolares	180	Medio alto	2,6 \pm 1,7 (0,3-10,5)	1,1 \pm 0,6 (0.1 - 2.7 %)
Escolares	385	Bajo	1,6 \pm 1,6 (0-9,7)	0,7 \pm 0,7 (0 - 4,7 %)

Origen grasas trans



Ingesta de ácidos grasos *trans* en embarazadas

Estudio	n	Nivel socio económico	Ácidos grasos <i>trans</i> g/d \pm DS	% de calorías totales como AG <i>trans</i>
HA	61	Medio alto	3,1 \pm 1,2	1,3*
HMIRS	41	Bajo	2,9 \pm 1,2	1,2*

% de Kcal aportadas por ácidos grasos *trans* según encuesta de consumo de hogares

Quintil de ingreso	1996 Total del país
1	0.9 %
2	0.9 %
3	0.9 %
4	1.0 %
5	1.1 %
Promedio	1.0 %

Marcadores bioquímicos de ingesta de ácidos grasos

Contenido de ácidos grasos trans en

- Tejido adiposo
- Leche humana

	T FA % de AG (DS) en tejido adiposo subcutáneo
USA 1998	6,1 y 4,7
Canadá 1995	6,8
USA 1991	4,4
Emb. HA 2003	3,4 ± 0,7
HA 2001	3,3 ± 1,2
C. Rica 2002	3,1
UK 1995	2,9
Emb. MS 2003	2,8 ± 0,6
Francia 2003	2,3
Creta 2002	1,8
Europa 1995	1,6

Contenido de ácidos grasos *trans* en leche humana (en % del total de ácidos grasos)

Estudio	N	Nivel socio económico	% de ácidos grasos <i>trans</i>
HF	20	Medio	2,5 ± 0,9
HA	61	Medio/alto	3,8 ± 1,4

- ▶ Considerando los datos bioquímicos y encuestales podemos estimar el consumo de AGT en alrededor de 1 % de la energía (0,7 a 1,3 % de acuerdo al NSE), estando en el límite de lo recomendado por WHO y FDA.
- ▶ Sin embargo, algunos sujetos llegan a consumir hasta 4 veces este valor

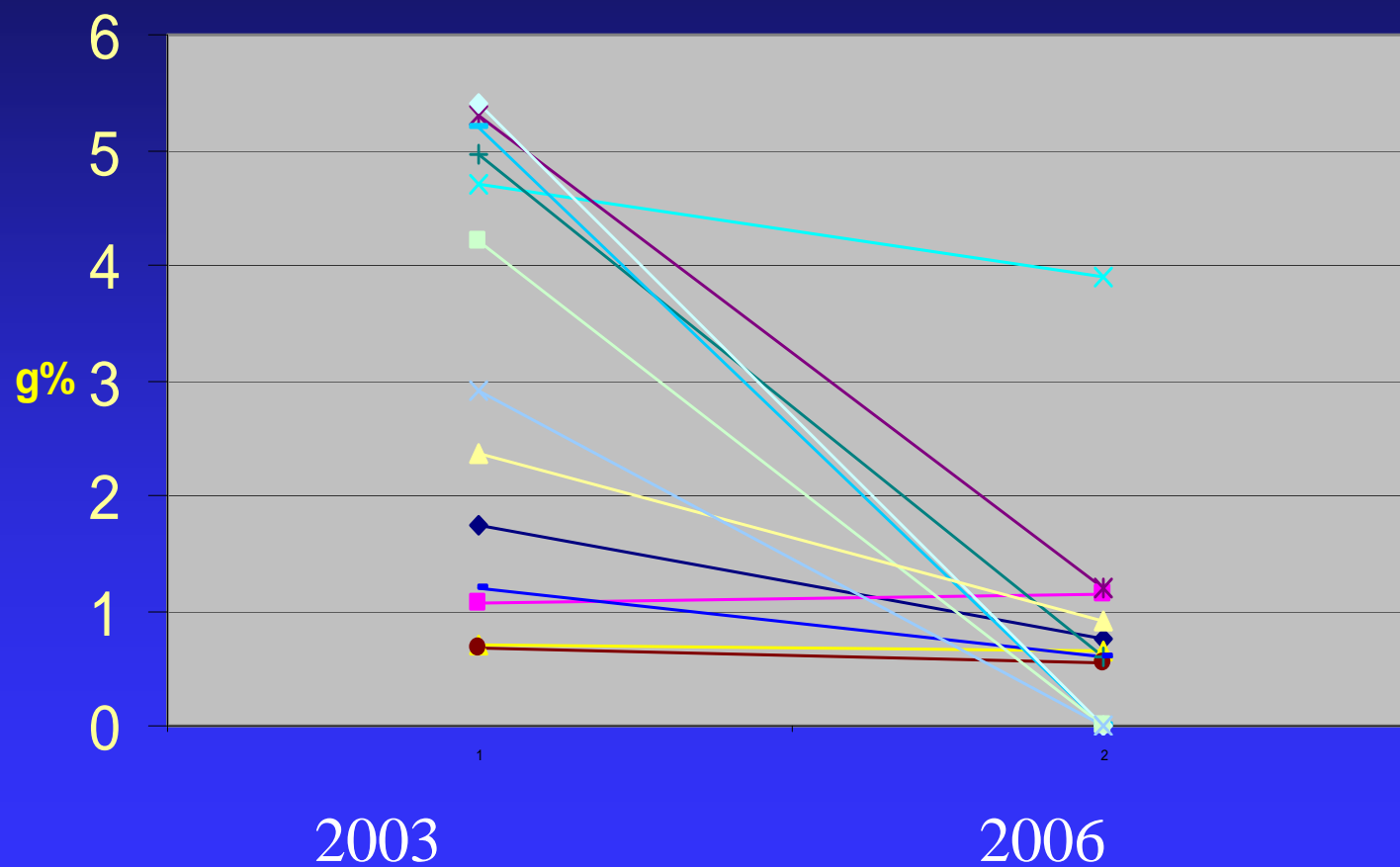
Ingesta de grasas en niños de nuestro país

- Datos de 5 encuestas alimentarias realizadas por CESNI entre 1994 y 2004, en niños de 4 a 15 años (n = 1555)
 - Kcal aportadas por grasas: $31 \pm 8,4$ %
 - 31 % de los niños supera el 35 % de las Kcal aportadas por grasas

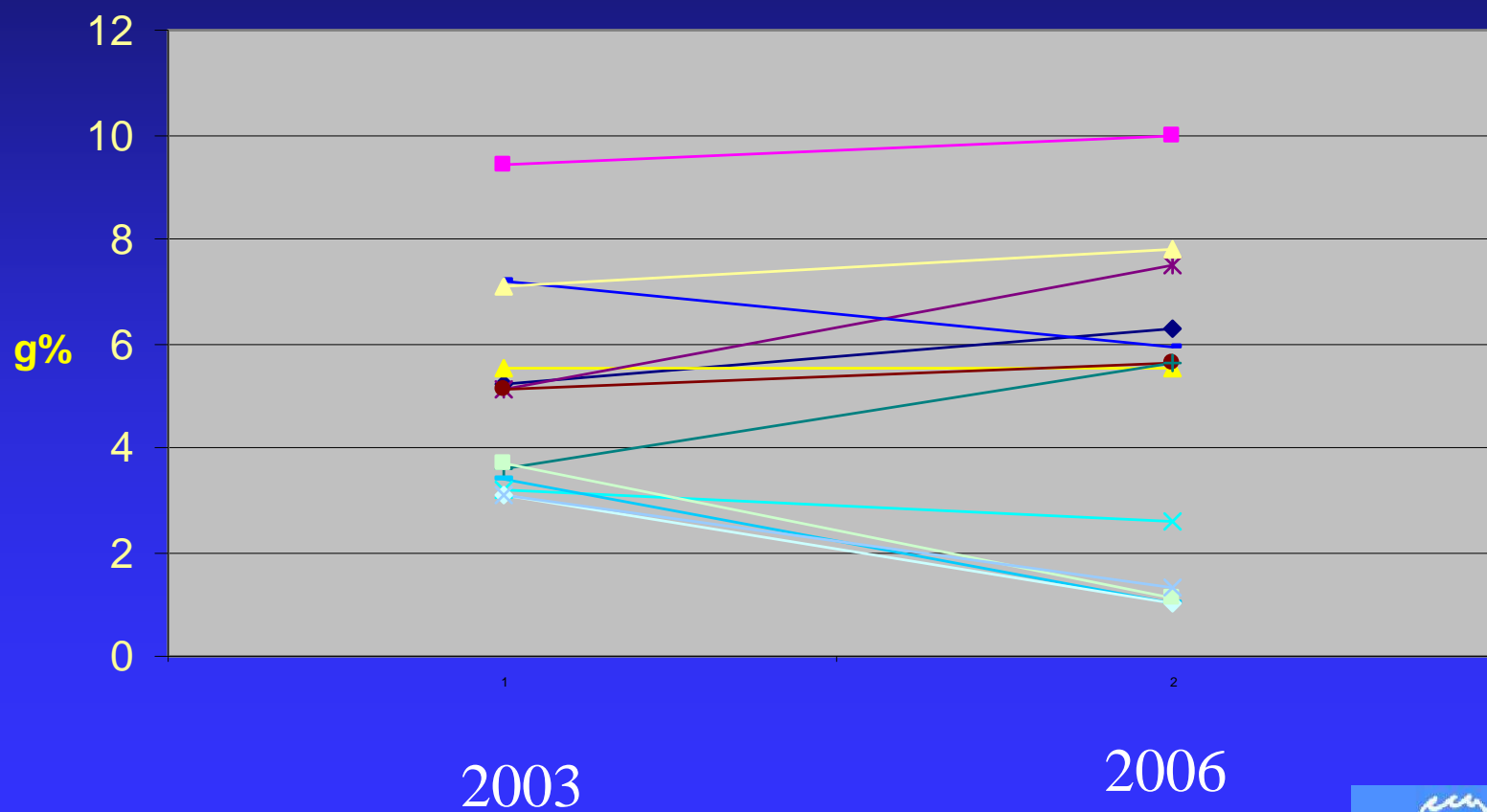
Ingesta de grasas saturadas en niños de nuestro país

- Kcal aportadas por grasas saturadas:
 $11,6 \pm 4,0 \%$
- 65 % de los niños supera el 10 % de las Kcal aportadas por la grasas saturadas.

Variación del contenido de AG trans en galletitas (2003-2006)



Variación del contenido de gr saturadas en galletitas



- Es importante desde la niñez un adecuado aporte de lípidos para la prevención de enfermedades crónicas del adulto.
- Una proporción importante de niños tienen ingestas superiores a las recomendadas de grasas saturadas, y también de grasas trans.
- Es probable que a partir de las modificaciones del contenido de grasas que está implementando la industria alimentaria estos niveles se modifiquen.