

CONSUMO DE ALIMENTOS OBESOGÉNICOS Y GRASAS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES DE DIFERENTE NIVEL SOCIO-ECONÓMICO ¹

Pueyrredon, P. , Rovirosa, A.

¹ Modalidad Simposio Póster. 3er. Congreso Argentino de Pediatría General Ambulatoria. Noviembre, 2004.

Introducción:

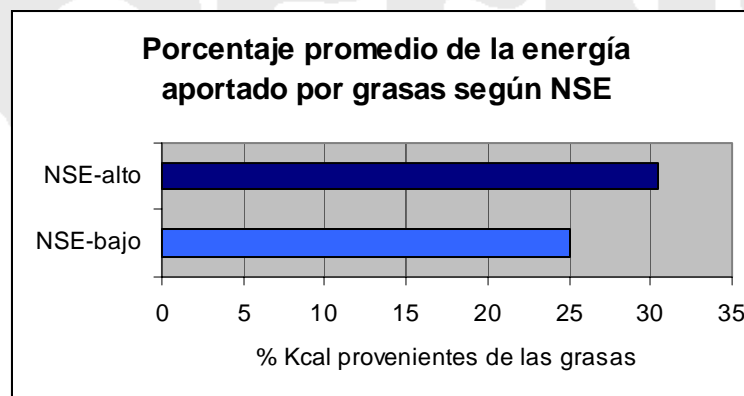
Los patrones de ingesta dietética durante la infancia y la adolescencia pueden predecir la aparición de obesidad y enfermedad cardiovascular en la edad adulta. Según recomendaciones de comités de expertos las grasas no deberían superar el 30% de la energía y los alimentos ricos en grasas y azúcares deberían consumirse con baja frecuencia. La ingesta de grasas y alimentos obesogénicos (ricos en energía, grasas y/o azúcares y pobres en nutrientes) es por lo general alta en niños y adolescentes de todos los niveles socioeconómicos (NSE).

Objetivo: comparar el consumo de grasas y alimentos obesogénicos de niños de diferente NSE.

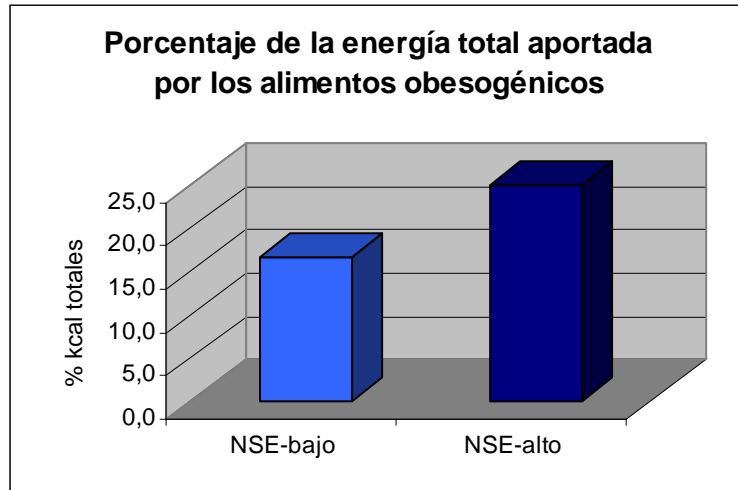
Materiales y Métodos: se analizaron cinco estudios realizados en CESNI entre 1999 y el 2003 en distintas localidades del país (Capital, Gran Buenos Aires, Córdoba y Río Negro) en 1366 niños de entre 4 a 13 años de diferente NSE. Para la determinación de la ingesta dietética se utilizó la técnica de recordatorio de 24 hs. Los datos fueron analizados con la base de Composición de alimentos de CESNI. Se determinó la proporción de grasa de la dieta (kcal %) y la proporción de energía aportada por los alimentos obesogénicos en relación con la energía total.

Resultados:

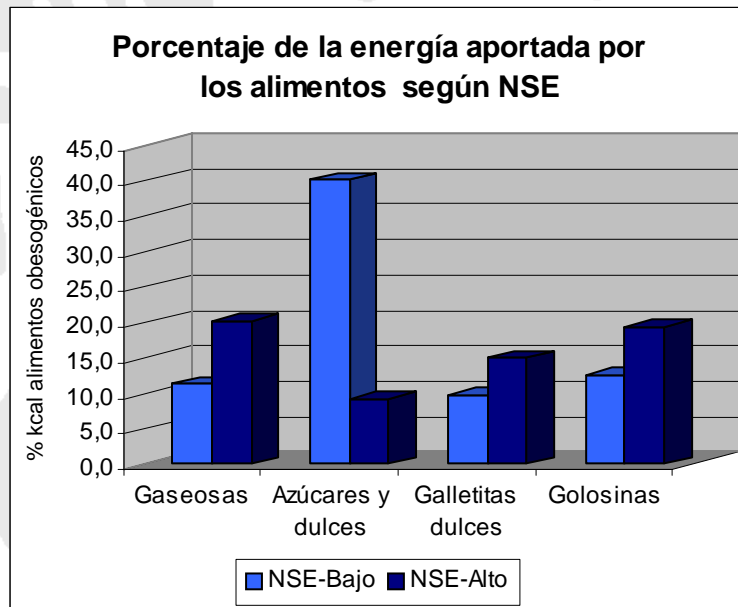
Se observa que a mayor NSE aumenta la ingesta de grasas y alimentos obesogénicos. En los niños de NSE medio-alto y medio el porcentaje de las kilocalorías aportados por las grasas se encuentra entre el 29 a 33%, mientras que para el grupo de menor NSE estos valores van de 24 al 27%.



Los alimentos obesogénicos en los niños de mayor poder adquisitivo representan en la mayoría de los casos un 25% de la energía total, en cambio para los de menor NSE esta proporción es \leq al 17%.



Las gaseosas, golosinas y galletitas dulces son los principales contribuyentes entre los obesogénicos de los niños de mayor NSE mientras que en el grupo de menor NSE los más consumidos son azúcares y dulces, gaseosas y golosinas.



Conclusiones:

Existen marcadas diferencias de ingesta de grasas y alimentos obesogénicos entre los diferentes NSE. La ingesta de grasas para el grupo de mayor poder adquisitivo supera la recomendación del 30% de la energía en forma de grasas, situación que no se observa en los de menor NSE. El excesivo consumo de grasas por parte de los niños de mayor poder adquisitivo proviene en parte de una mayor ingesta de alimentos "obesogénicos", que contribuyen con casi un cuarto de la energía total. La educación alimentaria sería una herramienta útil para promover cambios de hábitos alimentarios adecuados para esta población.