

C-19. Mi hijo apenas come grasa durante las vacaciones

ML. Ariza Sánchez^a,
MC. González Torroglosa^a,
ML. Bertholt^b, E. Izquierdo Herrero^c, S. Alberola López^c, JM. Andrés de Llano^d.
^aMIR-Pediatría. Complejo Asistencial de Palencia. Palencia. ^bPediatra. CS Aguilar de Campoó. Palencia. ^cPediatra. CS Jardinillos. Palencia. ^dPediatra. Complejo Asistencial de Palencia. Palencia.

Introducción. El exceso de calorías ligado a la ingesta de grasa no es percibido por las familias como un problema de salud.

Objetivo. Conocer la ingesta de grasa en la alimentación infantil durante las vacaciones.

Material y métodos. Se realiza un muestreo consecutivo de niños que acuden a consulta en los centros de salud de Aguilar de Campoo y Jardinillos (Palencia) en julio y agosto. Se reclutan 69 niños entre seis y 14 años. Se realiza una encuesta de alimentación durante cuatro días. Se analiza la información obtenida para energía, perfil lipídico y calidad de la grasa. Además, se analizó la distribución por comidas. Se realizó estadística descriptiva y se comparó con las recomendaciones para edad y sexo.

Resultados. El porcentaje de grasa total presenta unos valores del $42,4\% \pm 4,3$.

La ingesta de colesterol total es de $401,6 \pm 114,6$ mg/día con $185,8 \pm 34,6$ mg por cada 1000 kcal ingeridas. El cociente ácidos grasos poliinsaturados/ácidos grasos saturados es de $0,3 \pm 0,1$. El cociente (ácidos grasos poliinsaturados + ácidos grasos monoinsaturados)/ácidos grasos saturados es de 1,5. El porcentaje de energía por ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados ha sido de $15,5 \pm 2$, $18 \pm 2,9$ y $4,6 \pm 1,1$ mg, respectivamente. La distribución de las grasas por comidas ha sido: desayuno 16,3%, almuerzo 41,7%, merienda 12,3% y cena 29,7%. Los grupos de alimentos que aportan más grasa en valor absoluto son aceites y grasas (30,2 g), carnes y derivados (26,9 g) y lácteos y derivados (18,3 g). No se han encontrado diferencias en la ingesta de grasas entre sexos ni por grupos de edad.

Conclusiones. La ingesta de grasas en vacaciones en la muestra analizada es elevada, con un exceso de colesterol y grasas saturadas y un perfil lipídico y calidad de la grasa desfavorables.