

C-12. ¿Cómo comen nuestros niños en verano?

MC. González Torroglosa^a,
ML. Ariza Sánchez^a, ML. Bertholt^b,
F. Izquierdo Herrero^c, S. Alberola López^c,
JM. Andrés de Llano^d.

^aMIR-Pediatría. Complejo Asistencial de Palencia. ^bPediatra. CS Aguilar de Campoó. Palencia. ^cPediatra. CS Jardiniillos. Palencia. ^dPediatra. Complejo Asistencial de Palencia.

Introducción. Los hábitos dietéticos infantiles están influidos por las características sociales y de organización familiar. El verano supone un cambio, con menos rutinas.

Objetivo. Conocer las características de 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 Jardiniillos (Palencia) en julio y agosto. Se reclutan 69 niños de 6-14 años. Se realiza una encuesta de alimentación durante cuatro días. Se analiza la información obtenida para energía, principios inmediatos, vitaminas y minerales. Se realizaron análisis de t de Student y U de Mann-Whitney.

Resultados. Se ajustaron los valores de la ingesta por edad, sexo y actividad física.

Se han comparado con las ingestas recomendadas para todas las variables.

No se encontró diferencia para la ingesta calórica global ($p = 0,9$). Oligoelementos: se encontraron diferencias por exceso en fósforo, magnesio, hierro y selenio ($p < 0,0001$), por defecto en yodo ($p < 0,0001$), y no en zinc ($p = 0,1$). Vitaminas: se encontraron diferencias por exceso en vitaminas B₁, B₂, B₆, B₁₂, niacina, vitamina C, ácido pantoténico, biotina, vitamina K ($p < 0,0001$), vitamina A ($p = 0,023$) y por defecto en vitamina D ($p = 0,006$), vitamina E ($p < 0,0001$) y no en ácido fólico ($p = 0,2$). La ingesta de fibra ha sido de 17 ± 5 g.

Se realizaron comparaciones para las variables según zona rural o urbana. Se encontraron diferencias para magnesio ($p = 0,042$), vitamina B₁ ($p = 0,026$), fibra ($p = 0,033$) y porcentaje de calorías procedentes de la grasa ($p = 0,045$), con valores mayores en el medio rural.

Conclusiones. La alimentación en vacaciones se ajusta en aporte calórico a las recomendaciones, aunque se han encontrado diferencias respecto a las ingestas recomendadas para numerosas variables.