Edad de introducción de alimentos naturales y productos ultraprocesados en niños y niñas entre los 6 y 36 meses

INTEGRANTES DEL EQUIPO: Cinthya Audiffred, Pia Escobal
Tutora: Lic. Dra Alejandra Girona Cotutora: Lic. Agustina Vitola
Unidad Académica Departamento de Nutrición Básica
Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. Correo electrónico del tutor: mgirona@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN

La primera infancia (0-6 años) es una etapa clave para el crecimiento y desarrollo, con altas demandas nutricionales (UNICEF, 2019). El periodo de la AC, abarca desde los 6 a 23 meses, momento en el cual se introducen otros alimentos cuando la LM ya no cubre por sí sola los requerimientos nutricionales OMS (2023). No obstante, hasta los 36 meses se experimentan cambios significativos, periodo donde se da la integración a la mesa familiar, una ventana de oportunidad para moldear hábitos alimentarios (Moreno Villares, et al., 2018).

La calidad de la alimentación es crucial para prevenir la malnutrición (Köncke, et al., 2022; White, et al., 2017; UNICEF, 2016). Asimismo, el momento de inicio de la AC influye en la salud futura (Freire y Garcia 2023). Actualmente la variedad en la dieta infantil es limitada, con un alto consumo en PUP, (Lederman, et al, 2015; White, et al., 2023; Baron, et al., 2022). En Uruguay los patrones alimentarios infantiles distan de las recomendaciones (ENDIS, 2018). El rol de los cuidadores, es crucial en la configuración de los hábitos alimentarios, y se ve influido por factores culturales y socioeconómicos. Ademas, los significados atribuidos a los alimentos también inciden en la forma que los niños/as se alimentan (Fewtrell, et al., 2017; Ek, et al., 2016).

OBJETIVO GENERAL

Analizar la edad de introducción de alimentos específicos en niño/as de 6 a 36 meses y explorar las decisiones de los cuidadores sobre la introducción de alimentos durante la alimentación complementaria.

METDOLOGÍA

TIPO DE ESTUDIO: Investigación cuantitativa secundaria, correspondiente al Proyecto "Significados, motivaciones y prácticas asociadas a la introducción de alimentos en la primera infancia" (Vidal, L., y Girona, A., 2023)

DISEÑO METODOLÓGICO: Estudio transversal con participación de madres y padres de Uruguay, de niños/as de 6 a 36 meses, quienes completaron un formulario en línea entre mayo y junio de 2024. La convocatoria fue un anuncio en redes sociales dirigido a personas de 18 a 45 años. La muestra fue de 441 cuidadores. Cada uno evaluó 6 imágenes (3 alimentos naturales y 3 PUP) seleccionadas entre 13 estímulos visuales proporcionados por los investigadores, indicando la edad de introducción y los motivos de su decisión. La asociación entre variables cualitativas, se evaluó a través de Chi-cuadrado, con un nivel de significación de 0.05*.

CONCLUSIONES

La introducción de alimentos en la AC está influenciada por diversos factores. La mayoría de los alimentos naturales de los estímulos seleccionados se incorporan adecuadamente, alrededor de los 6 meses, mientras que la incorporación de los PUP aumentan hacia los 36 meses de edad, reflejando una baja percepción de su impacto en la salud. Alimentos como pescados, verduras de hoja verde y frutillas presentan una introducción tardía, por contenido de nitratos y/o falta de habilidades culinarias. En cuanto a los PUP las principales razones para su inclusión fueron influencias del entorno familiar y facilidad de consumo. Los resultados evidencian la importancia de implementar políticas públicas que promuevan buenas prácticas alimentarias, con énfasis en la educación de cuidadores reforzando la transmisión adecuada desde el personal de salud, considerando el rol significativo de estos. Además consideramos importante profundizar en la regulación del acceso y promoción de los PUP.

RESULTADOS

Tabla 1. Edad (meses) de introducción por categoría de alimentos y rango etario de niños/as

	NATURALES	6 - 12	PUP	12-24	24-36	36	INF*
		78.7 %		16.7%	11.5%	17.6%	42.3%
Valor p	0,000		0,000				

Tabla 2. Edad de introducción (meses) de alimentos naturales y PUP

Alimentos naturales	Espinaca - Acelga	Pescado	Frutilla	Brócoli	Frutas cítricas	Carnes	
Media	11,9	9,6	8,8	8.5	7,4	6,4	
PUP	Jugos en polvo	Galletitas dulces rellenas envasadas	Jugos envasados	Postres lácteos envasados	Yogúr de frutilla	Galletitas dulces sin relleno envasadas	Yogur natural con azúcar
Media	46,6	36	32,5	28,4	28,1	26,1	26,1

Tabla 3. Motivos y Razones por las cuales se incorporan los alimentos naturales y PUP

	Motivos por los cuales **no** incorporan				Razones por las cuales **si** incorporan			
	Natural	Categoría	PUP	Categoría	Natural	Categoría	PUP	Categoría
1	22.4 %	Familiar (no se compra, no ofrecí)	32.5 %	Contenido nutrientes (Azúcar, Grasa)	32.4 %	Incorporación (inicio AC, variar/ introducir nuevos alimentos)	22 %	Social (salidas, cumpleaños, jardin)
2	8.4 %	No Recomendado (no indicado/ saludable)	17 %	PUP Caracteristica Alimentos (evitar azúcar, colorantes)	19.7 %	Recomendación (pediatra, guías recomendación)	14.9 %	Preferencia (Le gustó, rico, práctico, resolver comida en un apuro)
3	7.9 %	No edad (no necesario o inapropiado para la edad)	16.2 %	No recomendado (no saludable/sano)	11 %	Fuente de Nutrientes (Hierro, Proteinas)	11.6 %	Incorporación (introducir lácteo, liberación, para que conozca)

Bibliografia: BARÓN, C. (2022). El consumo de nutrientes y alimentos en la primera infancia": evidencia para abordar la triple carga de la malnutrición en Uruguay. *UNICEF, Montevideo.*; Ek, A., Sorjonen, K., Eli, K., Lindberg, L., Nyman, J., Marcus, C., & Nowicka, P. (2016). Associations between parental concerns about preschoolers' weight and eating and parental feeding practices: Results from analyses of the child eating behavior questionnaire, the child feeding questionnaire, and the lifestyle behavior checklist.*PloS One*, *11*(1), e0147257. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0147257; Freire, J., & Garcia, A. (2023). Alimentación complementaria y neurodesarrollo. *Revista de Ciencia, Latina Revista Cientifica Multidisciplinar*, *7*(1), 9678-9695. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5084; Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2019). *State of the world 's children 2019: Children, food and nutrition.* UNICEF. https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2019; Köncke, F., Toledo, C., Berón, C., & Carriquiry, A. (2021). El consumo de productos ultraprocesados y su impacto en el perfil alimentario de los escolares uruguayos. *Arch Pediatr Urug*, *92*(2);; Lederman, S. A., Ong, D., & Lakshman, R. (2015). Complementary feeding and childhood nutrition. *Journal of Pediatric Nutrition*; Moreno Villares, J. M. (2018). Los primeros 1000 días: Una oportunidad para reducir la carga de las enfermedades no transmisibles. *Nutrición Hospitalaria: Organo Oficial de La Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral.* https://doi.org/10.20960/nh.02453; Organización Mundial de la Salud. (2023). WHO guideline for complementary feeding of infants and young children 6-23 months of age. OMS.; UNICEF. (2019). *Convención sobre los derechos del niño.* https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf; White, E. G. H. (2023). *Education: In large print.* Megali Verlag. AC: Alimentacion Complementaria; LM: Lactancia Materna; OMS: Organización Mundial de la Salud; PUP: Productos Ultraprocesados, UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia; *IC: 95%