

## ¿Qué es el estudio ENALIA?

Se trata de una **Encuesta Nacional** de consumo de **Alimentos** y bebidas en población **Infantil** y **Adolescente** (ENALIA) coordinada desde la AECOSAN y cofinanciada por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) – incluido en el *Proyecto EU Menu*.

El estudio se llevó a cabo entre el año 2012 y 2014.

### Objetivo

Conocer y evaluar las cantidades de alimentos consumidos en la dieta, el estado nutricional y los hábitos alimenticios de la población infantil y adolescente española.

Esta información permitirá realizar evaluaciones del riesgo sobre el consumo de alimentos y bebidas y adoptar medidas de gestión de riesgo.

### Participantes

*Población diana:* población residente en los hogares españoles, no institucionalizada, menor de 18 años.

*Muestreo aleatorio por conglomerados polietápico:* muestra representativa de la población diana.

*Muestra final estudiada:* 1.862 niños/as y adolescentes entre 6 meses y 17 años.

### Recogida de Información

La *información dietética* se recoge a través de tres tipos de encuestas de base individual, realizadas con una metodología rigurosa, siguiendo las recomendaciones europeas.

*Herramientas:* dos “diarios dietéticos” (niños de 6 meses a 9 años) y dos “recuerdos de 24 horas” (niños entre 10-17 años) no consecutivos, separados al menos 14 días. Se complementa con un “Cuestionario de Frecuencia de Consumo”. Se utilizaron herramientas complementarias para precisar las cantidades de consumo (atlas fotográfico, medidas caseras, y recetas estándar).

### Análisis

Valoración de la ingesta energética, macro y micronutrientes en la dieta comparando con estándares nacionales, europeos e internacionales.

Estudio de las principales fuentes dietéticas de la dieta.

Evaluación de la adherencia a la Dieta Mediterránea (DM): Índice de Adherencia a la DM MDS-1 (valoración 0-7) y MDS-2 (valoración 0-8).

Los análisis se realizaron teniendo en cuenta el sexo y grupos de edad.

## Resultados

### ¿Cuál es la composición nutricional de la dieta de los niños y adolescentes?

► Mediana de la ingesta de energía total: 1.783kcal/día

#### MACRONUTRIENTES: (% de la energía total)

Hidratos de Carbono	48,6%	↑↑
Fibra	1,7%	↑
Proteínas	16,8%	↓
Grasas	34,6%	↓↓
- AGS	12,3%	↓

\*Las flechas indican la dirección necesaria para mejorar la dieta

#### MICRONUTRIENTES: (mediana de la ingesta)

<b>Vitamina D</b>	<b>2,4 µg/día</b>	Fosforo	1271 mg/día
<b>Vitamina E</b>	<b>8,7 mg/día</b>	Cinc	8,5 mg/día
Vitamina A	845 µg/día	Potasio	2545 mg/día
Vitamina C	100 mg/día	Magnesio	240 mg/día
Vitamina B1	1,2 mg/día	Selenio	85,2 µg/día
Vitamina B2	1,7 mg/día	<b>Calcio</b>	<b>934 mg/día</b>
vitamina B6	1.8 mg/día	<b>Iodo</b>	<b>88,1 µg/día</b>
Vitamina B12	4.0 µg/día	<b>Sodio</b>	<b>1769 mg/día</b>
<b>Folatos</b>	<b>231 µg/día</b>	Hierro	11,6 mg/día
Niacina	28,7 mg/día		

\*En negrita se señalan aquellos nutrientes con ingestas inadecuadas

### ¿Cuál es la ingesta media (g/día) de alimentos de los niños/as y adolescentes, excluyendo bebidas?

- 430 g/día de productos lácteos y derivados, incluye 261g/día de leche y 91g/día de yogures.
- 175 g/día de cereales, incluye 42g/día de pastelería y bollería
- 145 g/día de fruta
- 100 g/día de vegetales, hortalizas y derivados, excluyendo patatas
- 120 g/día de carne ó 47 g/día pescado

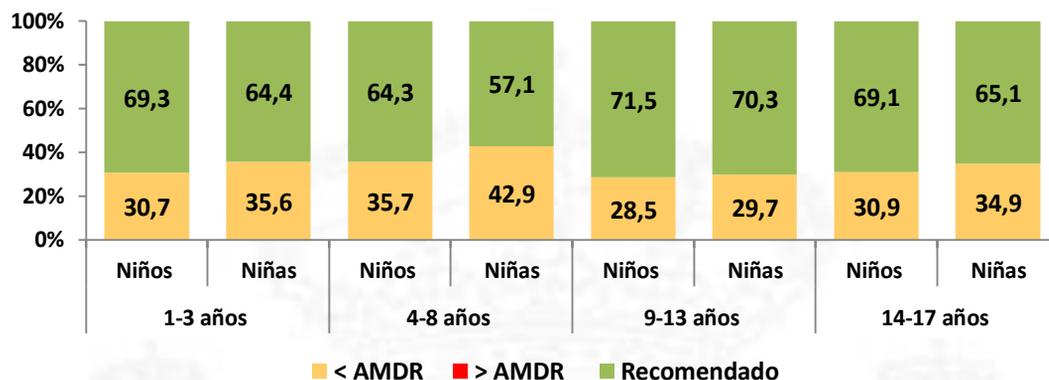
### ¿Cómo es la adherencia de la dieta de esta población a la Dieta Mediterránea?

La dieta de los niños/as y adolescentes es mejorable, observándose un bajo índice de adherencia a la dieta mediterránea.

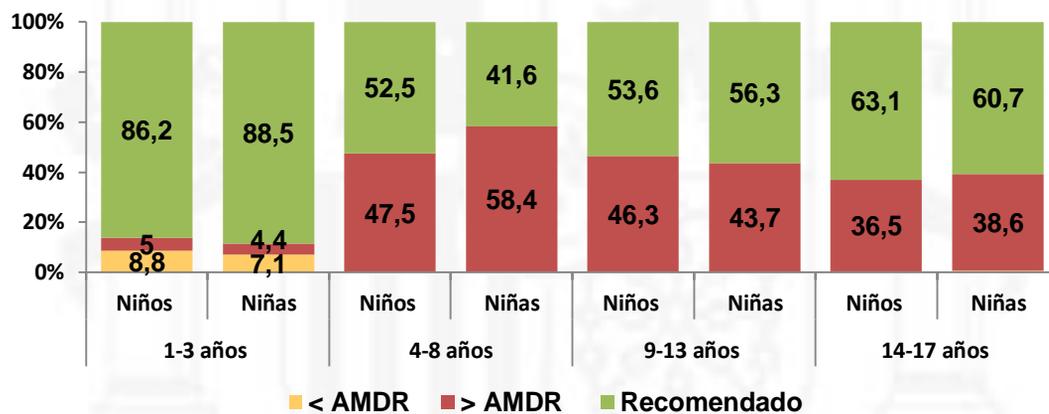
- Baja Adherencia (<4 puntos MDS-2): 25,5% de la población estudiada.
- Mediana del Índice MDS-1: 4 puntos.
- Mediana del Índice MDS-2: 5 puntos.

## Cumplimiento de las recomendaciones - Macronutrientes

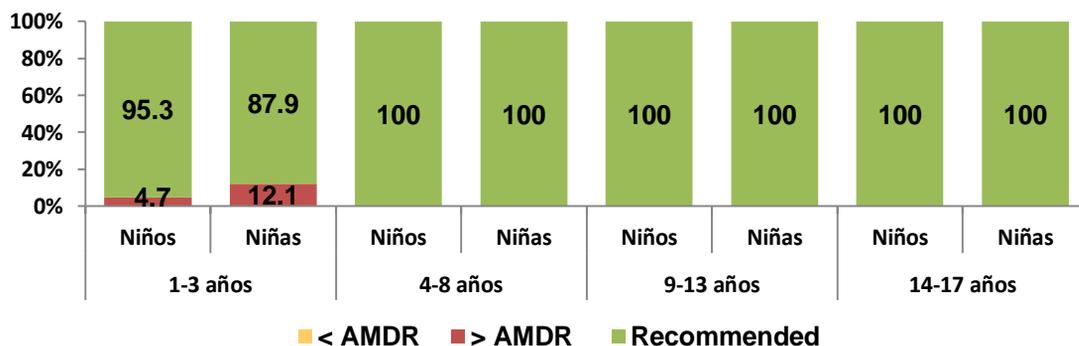
### Distribución de la población (%) según las recomendaciones - aporte de energía en la dieta en forma de **Hidratos de Carbono**



### Distribución de la población (%) según las recomendaciones - aporte de energía en la dieta en forma de **Grasas**



### Distribución de la población (%) según las recomendaciones - aporte de energía en la dieta en forma de **Proteínas**

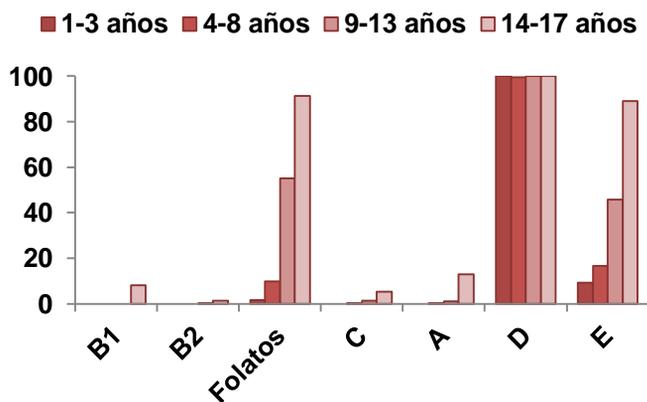
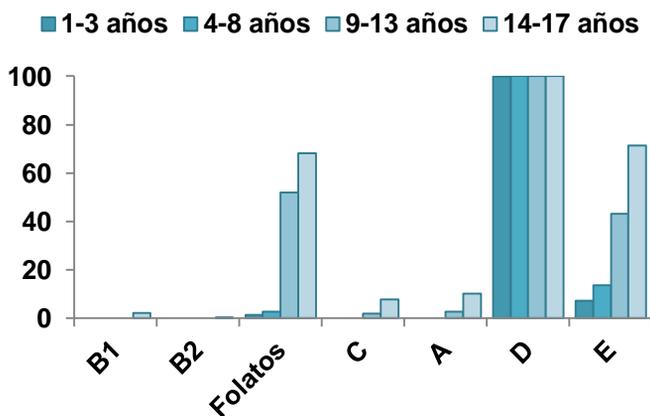


## Cumplimiento de las recomendaciones - Micronutrientes

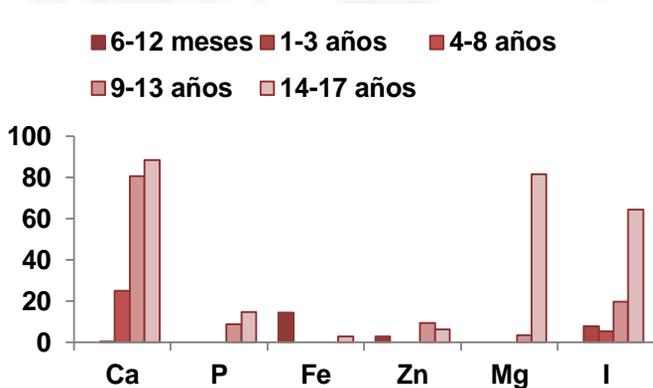
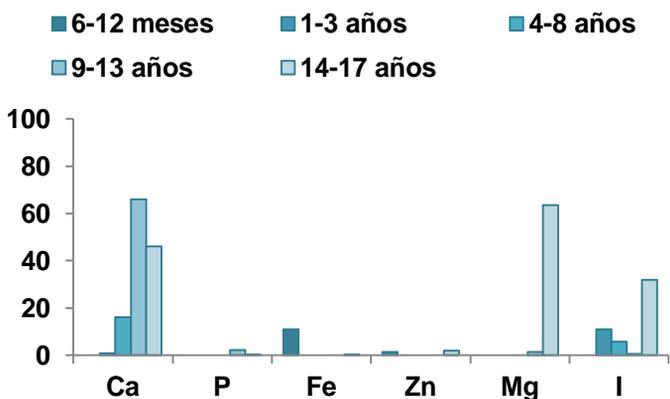
Niños

Niñas

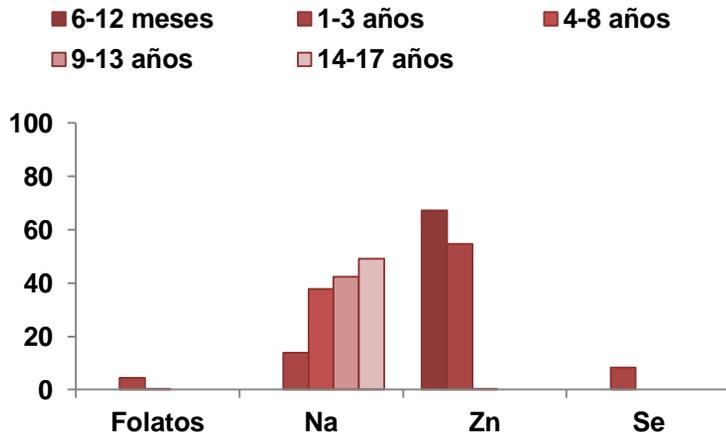
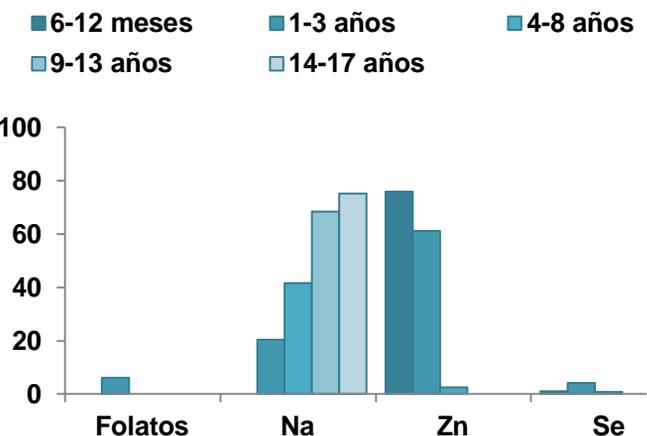
### Población con ingestas de vitaminas < EAR



### Población con ingestas de minerales < EAR



### Población con ingestas de vitaminas y minerales > UL

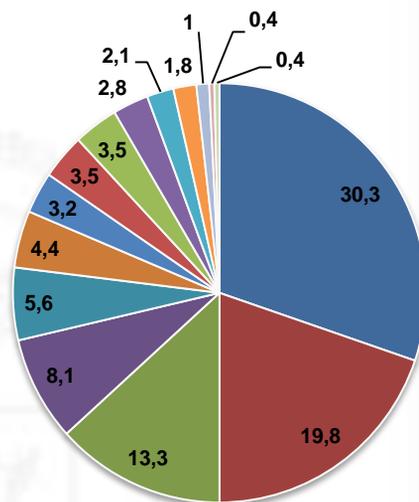


## Fuentes alimentarias de la dieta

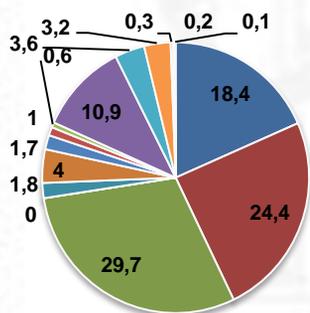
### GRUPOS DE ALIMENTOS

- Cereales
- Carnes y derivados
- Frutas
- Varios (incluye preparados infantiles y productos dietéticos)
- Bebidas
- Legumbres
- Aperitivos
- Salsas y condimentos
- Lácteos y derivados
- Aceites y grasas
- Verduras y hortalizas
- Azúcares dulces y pastelería
- Pescados y derivados
- Huevos y derivados
- Platos preparados y precocinados

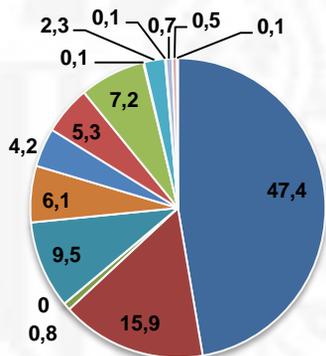
### % ENERGÍA



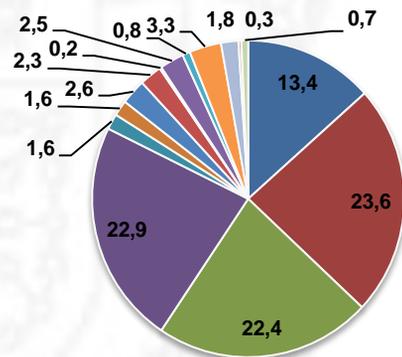
### % PROTEÍNAS



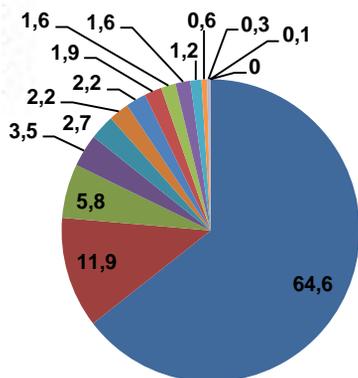
### % HIDRATOS DE CARBONO



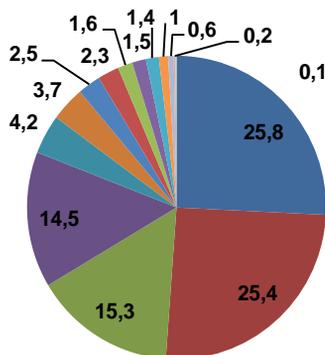
### % GRASA TOTAL



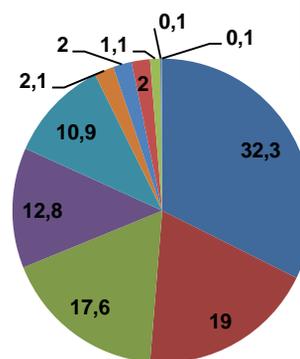
### % CALCIO



### % SODIO



### % VITAMINA D



## Conclusiones

### La dieta de los niños/as y adolescentes españoles es mejorable, sobre todo:

- La ingesta de hidratos de carbono es baja mientras que la de grasas es alta. En cuanto a la de proteínas es particularmente alta en el grupo de los más pequeños (0-3 años).
- La ingesta de vitaminas y minerales es adecuada, excepto en el caso de las vitaminas D, E, folatos, Magnesio, iodo, calcio y sodio en los que un elevado porcentaje de los participantes presenta ingestas inadecuadas, especialmente en el grupo de 14 a 17 años.
- El consumo de frutas y verduras es insuficiente.
- En general, el patrón de consumo de alimentos de la dieta de la población infantil y adolescente se aleja de la saludable Dieta Mediterránea.

## Recomendaciones

Las etapas tempranas de la vida son claves para adoptar los hábitos alimentarios y de estilo de vida más saludables, que reducen el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y que se mantendrán en la etapa adulta.

La vigilancia de la ingesta de energía y nutrientes es esencial para la planificación de estrategias de mejora de la dieta, especialmente en la población infantil y adolescentes. ENALIA aporta datos recientes y de calidad para conocer el estado nutricional y establecer su vigilancia.

Para paliar las deficiencias detectadas, tanto en hidratos de carbono como en vitaminas y minerales, se recomienda una dieta sana, variada y equilibrada, aumentando el consumo de frutas y verduras y reduciendo la ingesta de sal, ácidos grasos saturados y azúcares, junto con la realización de actividad física moderada a diario, que contribuirá a una vida más saludable de la población infantil y adolescente española.