

Consumo de frutos secos en edad infantil

Amaia Bernal

Los frutos secos han sido alimentos con mucha controversia en los últimos años. Entre las personas adultas, es fácil escuchar a gente asegurando no consumir frutos secos porque se están “cuidando”. Este mito, tiene su fundamento en que los frutos secos son alimentos ricos en grasa y, a priori, podría parecer lógico pensar que “*si como grasa, acumulo grasa*”. Además, en el caso de la población infantil, la causa de controversia entre los padres suele ser la alergia a los frutos secos, y el miedo a exponer demasiado temprano a los niños a este alimento.

Los frutos secos son una parte importante de la dieta Mediterránea, que junto al aceite de oliva virgen extra, aportan las grasas saludables que caracterizan este tipo de patrón dietético. Numerosos estudios han comprobado que **no todas las grasas son iguales**, y que **su efecto sobre la salud puede ser radicalmente distinto**. En el caso de los frutos secos, se han comprobado efectos en la prevención de enfermedades cardiovasculares, pero aun así, gran parte de la población sigue temiéndolos por miedo a engordar. Por la misma razón, padres y madres que se preocupan por la alimentación de sus hijos/as, no les dan frutos secos del todo tranquilos.

Los datos de consumo del ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (Magrama), reflejan que a pesar de que el consumo en general está creciendo en los últimos años, en las familias en las que hay niños/as, el consumo medio de frutos secos desciende claramente¹. Lo que nos indica que no se está dando este alimento a los más pequeños de la casa. ¿Hay razones para no dar frutos secos a niños en edad escolar?

- **Aumento de peso:** en un gran estudio realizado en Estados Unidos en el que cambiaron los almuerzos tipo snack a más de 1000 adultos y 6000 niños y les dieron la misma cantidad de kilocalorías que consumían habitualmente en ese tentempié en forma de frutos secos, pudo verse como el peso se mantenía estable e incluso descendía en algunos sujetos². Este fenómeno, se dio debido a la mayor saciedad producida por los frutos secos en comparación con galletas, dulces, etc., que desplazó el consumo de otros alimentos a lo largo del día. Incluso en otro estudio de Sabaté et al. de 2003³ en el que suplementaban la dieta con pequeñas dosis de frutos secos sin quitar ningún tentempié, pudo verse un efecto parecido. Las personas que tenían un peso normal o bajo peso, mantuvieron su peso, mientras que las personas con sobrepeso, lo disminuyeron. Por tanto, el

consumo de frutos secos, no parece ser el causante del aumento de peso, y además, parece jugar un papel importante en la disminución de grasas poco saludables y azúcares, lo que se traduce en una mejora de la calidad de la dieta.

- **Alergia a los frutos secos:** la alergia a los frutos secos, sobre todo a los cacahuets, es muy común entre los niños y además está aumentando en los últimos años. Por eso, cada vez se estudian más los posibles factores de riesgo para padecerla. Según un reciente estudio, niños y niñas que no tengan otras alergias alimentarias ni eccema, deben introducir los frutos secos en su dieta desde el principio de la alimentación complementaria⁴, y de esa manera reducirán el riesgo de sufrir alergia a frutos secos. Niños con factores de riesgo deberían retrasar su incorporación dependiendo de la gravedad de los mismos. Aunque los factores de riesgo han de tenerse en cuenta, los factores de protección frente a esta alergia también deben ser respaldados. En otros trabajos, como el estudio FARMFLORA de Suecia, pudo verse como los niños y niñas que vivían en pueblos (más cerca de la naturaleza), habían sido alimentados más meses con lactancia materna exclusivamente, y habían introducido tempranamente el huevo y el pescado, tenían menos probabilidad de padecer alergias alimentarias⁵. Se pudo observar como sólo un 4% de los niños criados en el campo tenían alguna alergia alimentaria, frente al 27% de los niños de la ciudad. Por tanto, en caso de que el padre o la madre sufran alergia a los frutos secos, el niño/a tenga alguna alergia alimentaria o tenga eccema, está justificado el retraso en la introducción de frutos secos, en el resto de casos no. De cualquier manera, en la edad escolar, todos los niños y niñas (no alérgicos) pueden comer todos los grupos de alimentos, incluidos frutos secos y semillas.

Una buena manera de introducir los frutos secos en la dieta de los niños es a través del ejemplo que vean en sus padres. Como confirman en su estudio Sotos-Prieto et al.⁶, uno de los factores determinantes en el consumo de este alimento entre los niños de 3 a 5 años es la frecuencia de consumo de sus padres.

Teniendo en cuenta que el aumento de la obesidad y el sedentarismo infantil predispone a nuestros niños y niñas a mayor riesgo de enfermedades metabólicas⁷, y que los frutos secos actúan como protectores cardiovasculares⁸, nos sobran razones para ofrecer este nutritivo alimento a nuestros niños y niñas.

Bibliografía

1. V. J Martín. Consumo de frutos secos en España: un análisis de los perfiles de la demanda. *Distribución y Consumo*, 2017.
2. C. D. Rhem, A. Drewnowski. Replacing American snacks with tree nuts increases consumption of key nutrients among US children and adults: results of an NHANES modeling study. *Nutrition Journal*, 2017.
3. J. Sabaté. Nut consumption and body weight. *Am J Clin Nutr*, 2003.
4. A. Kusari, A. Han, L. Eichenfield. Recent advances in understanding and preventing peanut and tree nut hypersensitivity. *Faculty Rev*, 2018.
5. K. Jonsson, M. Barman, H. K. Brekke, B. Hesselmar, S. Johansen, A.S. Sandberg. Late introduction of fish and eggs is associated with increased risk of allergy development – results from the FARMFLORA birth cohort. *Food Nutr Res*, 2017.
6. M. Sotos-Prieto, G. Santos- Beneit, S. Pocock, J. Redondo, V. Fuster, J.L. Peñalvo. Parental and self-reported dietary and physical activity habits in pre-school children and their socio-economic determinants. *Public Health Nutr*, 2015.
7. R. J. Kim, L. Wang, S. Worley and D. Leonard. Nut consumption and metabolic syndrome in US adolescents. *Public Health Nutr*, 2018.
8. S. Bel-Serrat, T. Mouratidou, C. Börnhorst, J. Peplies, S. De Henauw, S. Marild. Food consumption and cardiovascular risk factors in European children: the IDEFICS study. *Pediatr Obes*, 2013.