

Composición nutricional del desayuno del Programa Qali Warma, brindado a niños peruanos

Sr. Editor:

El Programa de ayuda alimentaria Qali Warma, brindado por el Estado Peruano, tiene como objetivo promover mejores hábitos de alimentación saludable hacia sus usuarios, mediante la entrega de un desayuno a los niños de nivel inicial y primaria, de distintos grupos de edades, que pertenecen a los quintiles de pobreza más bajos.¹ De este modo, busca cubrir parte de las necesidades energéticas del menor, para que este pueda tener un desarrollo físico y mental adecuado, además de asegurar su asistencia y permanencia en el centro educativo. En general, los desayunos están compuestos por un bebible industrializado, como lo son la leche enriquecida sabor natural o fresa, leche con cereales y leche fermentada de fresa; además de tener también un componente sólido, que puede consistir en un pan de cereales andinos con pasas, un pan con mantequilla, un huevo, o una galleta de quinua.

El propósito de esta carta fue cuantificar la cantidad de energía, proteínas, grasas totales, grasas saturadas y sodio, que consumen los estudiantes de tres años de edad de nivel inicial, que pertenecen a una Institución Educativa peruana, durante los 5 días de la semana. Se recolectaron los distintos alimentos provenientes del programa Qali Warma, que se consumieron durante el desayuno de cada día; posteriormente, se cuantificó la cantidad de los macro y micronutrientes ya mencionados, usando las tablas de información nutricional de las etiquetas, y la Tabla de Composición de Alimentos del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP).

Según la Asociación Española de Pediatría² el desayuno debe cubrir el 25 % del requerimiento energético total, en una dieta basada en 1500 Kcal diarias, según la edad de los niños, por lo tanto, la cantidad mínima de energía que debe cubrir el desayuno, es 375 Kcal. A su vez, de acuerdo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se debe cubrir 4,75 g de

proteína en este tiempo de comida,³ mientras que el contenido de sodio, no debe exceder los 375 mg.⁴ Por otro lado, se debe cubrir también en el desayuno, 12,5 g de grasa total, y 3,3 g de grasa saturada, según la FAO.⁵

Los resultados indicaron que el contenido de energía, grasas totales y sodio, cubrían el requerimiento del desayuno, y no excedían el porcentaje óptimo de adecuación (90-110 %), el cual se calculó mediante la relación: Ingesta diaria de un nutriente / Ingesta dietética recomendada del nutriente (IDR) $\times$ 100. Mientras que las grasas saturadas y las proteínas, excedieron la adecuación nutricional, indicando que sobrepasan excesivamente los requerimientos diarios. El detalle de la cobertura de los macro y micronutrientes puede verse en la *Tabla 1*.

Estos resultados podrían presentar las siguientes limitaciones: 1) Algunos alimentos que conformaban el desayuno Qali Warma, contaban con un empaque, más no con una tabla de información nutricional, como lo son el pan y el huevo; por lo tanto, el contenido de los macro y micronutrientes de estos alimentos, se obtuvieron a partir de la tabla INCAP. 2) No se tomó en cuenta otros tipos de alimentos no provistos por la Institución Educativa Inicial (IEI) y que algunos pueden añadir al desayuno. 3) En algunos casos, los niños pueden consumir menos o mayor cantidad de las raciones que se les brinda en el nido. Sin embargo, a pesar de la posible subestimación de las cantidades ingeridas, los resultados obtenidos demuestran un consumo mayor al recomendado en cuanto a proteínas y grasas saturadas.

Dado que el consumo de proteínas está asociado al desarrollo físico del menor, se justificaría el exceso de este nutriente en el desayuno brindado por el programa, ya que los niños pertenecientes a los quintiles de pobreza más bajos, muchas veces no logran cubrir el total de su requerimiento de proteínas al día, incluyendo las comidas de almuerzo y cena, las cuales se consumen en el hogar. Por lo tanto, el Programa Qali Warma estaría cubriendo gran

TABLA 1. Composición de macro y micronutrientes del desayuno Qali Warma

	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Sodio (mg)
Requerimientos del desayuno (25 % del RET)	375	4,8	12,5	3,3	375,0
Promedio por día	302	13,4	12,7	5,7	300,7
Adecuación (%)	80,6	281,5	101,9	173,6	80,2

parte de los requerimientos de proteína al día, para asegurar un correcto desarrollo. Por otro lado, el exceso de grasa saturada podría generar riesgo de sobrepeso y obesidad en el niño, de este modo se recomienda disminuir la cantidad de este tipo de grasa en los alimentos propuestos por el programa, o de lo contrario, reemplazar la grasa saturada por grasas más saludables, como lo son las monoinsaturadas y poliinsaturadas.

Estud. Vanessa Orrego-Bustios,
Estud. Pierina Vidal-del Carpio
 Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
 Facultad de Ciencias de la Salud.
 Carrera de Nutrición y Dietética. Lima, Perú.
 U201221693@upc.edu.pe

Referencias

1. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2016 - Nacional y Regional. Lima: INEI; 2017. [Consulta: 20 de noviembre de 2018]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1433/index.html
2. Polanco Allué I. Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. *An Pediatr, Monogr.* 2005;3(1):54-63.
3. Organización Mundial de la Salud. Necesidades de energía y de proteínas. Madrid: ONU; 1985. [Consulta: 20 de noviembre de 2018]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/40157/WHO_TRS_724_%28part1%29_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Organización Mundial de la Salud. Reducir la ingesta de sodio para controlar la tensión arterial en los niños. [Consulta: 20 de noviembre de 2018]. Disponible en: https://www.who.int/elena/titles/sodium_bp_children/es/
5. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Grasas y ácidos grasos en nutrición humana. Consulta de expertos. Granada: FAO - FINUT; 2012. [Consulta: 20 de noviembre de 2018]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/017/i1953s/i1953s.pdf>