

Consumo de un producto lácteo y los efectos de la condición física en infantiles

Ricardo López García¹, Nancy Cristina Banda Saucedá².

¹Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México.

²Facultad de Salud Pública y Nutrición, Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México.

Los suplementos nutricionales basados en omega-3 han mostrado efectos positivos en el rendimiento deportivo, concretamente autores como Tartibian han encontrado diferencias significativas en las pruebas de resistencia entre grupos experimentados basados en la ingesta de omega-3. El objetivo de este estudio fue determinar los efectos de una ingesta diaria de un producto lácteo enriquecido con ácidos grasos poliinsaturados, durante 5 meses sobre los valores de la condición física en infantiles de 8 a 14 años de edad. En un estudio prospectivo longitudinal a lo largo del tiempo, doble ciego y aleatorizado de 5 meses. La muestra ha estado formada por 106 niños médicamente saludables. Ambos sexos fueron asignados a dos grupos de estudio. Un grupo control (n= 52) que consumió 0,6 l/día de leche entera normal y un grupo experimental (n= 54) que consumió 0,6 l/día de un producto lácteo enriquecido. Ambos grupos consumieron las bebidas lácteas durante 5 meses, además de su dieta habitual. También se les realizaron pruebas de la condición física a través de la batería EUROFIT al inicio y final del estudio. El análisis de la varianza de los test físicos de la población objeto de estudio, se han comparado mediante la aplicación de test Anova. Durante el consumo de un producto lácteo enriquecido con aceite de pescado se obtuvieron mejorías en algunas capacidades físicas aunque no se hayan encontrado diferencias significativas. Los resultados del presente estudio sugieren que el enriquecimiento de leche con ácidos grasos poliinsaturados modula positivamente el perfil nutricional, lo que supone un efecto beneficioso sobre el rendimiento físico en infantiles.

Palabras clave: Niños, ácidos grasos poliinsaturados, nutrición, condición física, salud.