Gac Sanit. 2026;40(S4):79

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

269 - FACTORES ASOCIADOS A LA TRANSMISIÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DE MADRES A HIJOS HASTA LOS 4 Y 8 AÑOS

A. García Novoa, A.J. Signes Pastor, A. Oncina Cánovas, G. Fernández Tardón, A. Irizar, J. Júlvez, A. Esplugues, S. González Palacios, J. Vioque

UMH; ISABIAL; CIBERESP; ISPA-FINBA; UPV; ISGLOBAL; FISABIO.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: La dieta mediterránea (DM) es considerada como uno de los patrones dietéticos más saludables del planeta. La adherencia a la DM durante el embarazo se relaciona con beneficios maternos y en la descendencia. El entorno es un determinante clave para la adherencia durante la infancia siendo la adherencia materna un predictor significativo. Niños con mayor adherencia a la DM presentan estilos de vida más saludables como actividad física adecuada y horas de sueño suficientes. Nuestro objetivo general fue evaluar los factores asociados a la transmisión de la DM de madres a hijos/as a los 4 y 8 años de edad participantes del estudio INMA.

Métodos: La población de estudio fueron 2644 madres y sus hijos a los 4 y 8 años del estudio INMA. La ingesta dietética se evaluó mediante cuestionarios de frecuencia alimentaria (FFQ) validados que reflejaban el consumo dietético en los 3-6 meses previos a la entrevista. Se evaluó la adherencia a la DM mediante el relative Mediterranean Diet Score (rMED) que analiza 8 componentes calculados en gramos/1.000 kcal de ingesta diaria. Excluimos del cálculo el consumo de alcohol quedando un rango final entre 0-16 puntos. Se categorizó la variable adherencia en dos categorías ad hoc, entre 0-6 “no adherentes” y de 7 a 16 puntos “adherentes”. Se realizaron análisis de regresión logística ajustando por variables de confusión.

Resultados: Un 29,2% de las embarazadas tenían adherencia baja (0-16 puntos), el 53,1% intermedia (7-10 puntos) y el 17,7% alta a la DM (11-16 puntos). A los 4 años,

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

el 28,6% de los niños mostraban adherencia baja, el 52,4% intermedia y el 19,0% alta y a los 8 años 31,9%, 47,7% y 20,4%, respectivamente. Los niños con madres con alta adherencia a la DM presentaban una mayor adherencia a los 4 años, OR = 1,66 (IC95%: 1,31-2,11) y 8 años, OR = 1,66 (1,66-2,37). Los niños de madres con nivel socioeconómico alto presentaban una mayor adherencia a los 4 años, OR = 1,51 (1,13-2,02) y a los 8 años, OR = 1,68 (1,08-2,62). A los 4 años, el consumo de más de 1,5 horas de TV al día se asoció a menor adherencia, OR = 0,74 (0,57-0,96). Por cada hora de sueño a la semana se observó un aumento de la adherencia a la DM OR = 1,02 (1,00-1,04) a los 4 años y a los 8 años, OR = 1,03 (1,00-1,06).

Conclusiones/Recomendaciones: Una mayor adherencia a la DM de las madres se asoció a una mayor adherencia en los niños a los 4 y 8 años. Un mayor nivel socioeconómico y un mayor número de horas de sueño se asociaron a una mayor adherencia, mientras que un mayor consumo de TV se asoció con una menor adherencia. Estos hallazgos pueden facilitar el diseño de intervenciones para mejorar la adherencia a una DM desde una infancia temprana.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados