



Disposición alimentaria y su elección en población infantil

Food disposition and its choice in child population

M.C. Dolores Patricia Delgado Jacobo

Carrera de Medicina

UNAM, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza

biomedicas_dj@comunidad.unam.mx

Resumen

Debido al aumento del sobrepeso y la obesidad en México, las autoridades han hecho múltiples intentos para poder frenar esta condición en la población, sobre todo en la población infantil, por ello se han hecho propuestas de modificación a la ley en lo relacionado a la salud, desde el evitar que se vendan productos industrializados en las escuelas, racionando las porciones de estos productos, estipulando impuestos hasta considerar sanciones administrativas para quienes distribuyan, vendan o regalen estos alimentos a menores de edad, que a pesar de estas medidas por parte de las autoridades de salud y de educación, las cifras de obesidad en la población mexicana no ha disminuido si no que cada año aumentan, lo que lleva a considerar si estas medidas como iniciativas de ley, son las más eficaces para frenar el progreso del sobrepeso y obesidad que aqueja a una gran cantidad de personas, incluyendo menores de edad y cuáles son las posibles propuestas desde los organismos internacionales al respecto.

Palabras clave: sobrepeso; obesidad; causas; infantil; recomendaciones.

Abstract

Due to the increase in overweight and obesity in Mexico, the authorities have made multiple attempts to curb this condition in the population, especially in the child population, for this reason proposals have been made to modify the law in relation to health, from preventing industrialized products from being sold in schools, rationing the portions of these products, stipulating taxes to considering administrative sanctions for those who distribute, sell or give these foods to minors, who despite these measures by the health and education authorities, the obesity figures in the Mexican population have not decreased but are increasing every year, which leads us to consider whether these measures, such as law initiatives, are the most effective in stopping the progress of overweight and obesity that affects a large number of people, including minors and what are the possible proposals from international organizations to respect.

Keywords: overweight; obesity; causes; childhood; recommendations.

Recibido el 10 de julio de 2020.
Aceptado el 3 de agosto de 2020.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Desde el año 2010, por los altos índices de obesidad en la población mexicana, que para la fecha se consideraban los datos de la ENSANUT 2006, en la que, con un total de 65 095 420 personas encuestadas, tanto mujeres como hombres, cerca del 70%, es decir, 45 566 794 sujetos presentaron sobrepeso y/u obesidad, por lo que se decidió poner en marcha estrategias para combatir la obesidad desde la infancia, se notificó por parte de la Secretaría de Salud y de la Secretaría de Educación Pública, la disposición de que en las escuelas de educación básica del país no estuvieran a la venta alimentos chatarra, considerando la reforma a los artículos 65 y 66 de la Ley General de salud que se aprobó por la Cámara de Diputados el 13 de abril de 2010 (Garduño y Méndez, 2013), artículos en los cuales se estipula que las autoridades sanitarias, educativas y laborales deben apoyar, fortalecer y promover la salud física y mental, así como tener presente que en materia de higiene escolar, son las autoridades sanitarias quienes tienen que crear las normas oficiales mexicanas para proteger la salud del estudiante así como de la comunidad escolar en general, además de las directrices para las acciones que promuevan una alimentación nutritiva y la actividad física (Diario Oficial de la Federación, 1984). Este fue uno de los primeros intentos por establecer una ley que impidiera el consumo de estos productos industrializados, aunque pocos meses después de esta aprobación, se consideró que la prohibición a la venta de productos con alto contenido calórico no sería una solución, por lo que para octubre de 2013 se llegaron a acuerdos en la Cámara de Diputados y en la aprobación del paquete fiscal se incluyó el impuesto especial a refrescos, bebidas endulzadas y comida chatarra (Robles, 2013).

A diez años de esa primera modificación a los artículos concernientes a los aspectos de salud y alimentación, el sobrepeso y la obesidad siguen en aumento en el país, con cifras con el que alrededor del 75.2 por ciento de la población adulta tiene estas condiciones y los datos en la población infato-juvenil son de un 35 por ciento, es decir, que uno de cada cinco niños tiene sobrepeso y uno de cada 10 presenta obesidad (ENSANUT, 2018). Estos datos reflejan que muy poco se ha logrado con dicha estrategia sobre todo porque los niños y jóvenes aún tienen al alcance los denominados alimentos chatarra, por lo que en un nuevo intento por combatir este mal que aqueja a la población el día miércoles 5 de agosto de 2020, los titulares de algunos periódicos de difusión nacional

exhibieron en primera plana, la propuesta hecha por el congreso local del estado de Oaxaca (México), para una iniciativa de reforma a la Ley de Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes del Estado de Oaxaca, con el propósito de anexar un apartado en el que se prohíba la distribución, venta, regalo y suministro de bebidas azucaradas y alimentos envasados de alto contenido calórico, o bien conocida como comida chatarra, a menores de edad en el estado. Esta propuesta fue respaldada por organizaciones civiles estatales y nacionales, así como por organismos internacionales como el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), cuyo representante en México, Christian Skoog dijo: "Acciones como esta son sumamente necesarias pues protejan el derecho a una alimentación nutritiva, suficiente y de calidad de cada niña, niño y adolescente", palabras que fueron publicadas en las redes sociales (El Universal, 2020).

La iniciativa se vislumbra como una esperanza para disminuir los índices de obesidad en la población infantil, tanto que ha contagiado a otros estados y alcaldías de la ciudad de México, pero también se ha enfrentado a dificultades, desde el solo hecho de establecer una definición clara de lo que es o será considerada comida chatarra, ya que los principales detractores han externado la preocupación de que con las definiciones pueden estar incluidos muchos alimentos tradicionales de las diferentes regiones del país, e incluso se han hecho críticas debido a que algunos alimentos que por las características de preparación podrían estar incluidos en esta categoría no están considerados como tal.

La FAO (2011), hace una puntualización sobre lo que es considerado alimentos o comida chatarra, estableciendo que son productos que pudieran aportar algunos nutrientes pero que contienen ingredientes que pueden afectar la salud, cuando estos son ingeridos con frecuencia o en manera regular, son aquellos que no necesitan preparación antes de ser consumidos, aunque es necesario decir que esta característica no define de forma automáticamente a un alimento como chatarra, productos que para ser elaborados se requiere de integrar una gran cantidad de grasa y azúcar, que son sometidos a procesos industriales y que se distribuyen empacados, que en la mayoría de los casos no exigen refrigeración, lo que indica que tienen conservantes. A pesar de que este término, de comida chatarra es muy conocido y usado, también es problemático

ya que se demuestra que las personas no lo usan como se debe hacer para la selección y consumo de los alimentos que tienen disponibles. La Revista Salud (2018), considera que la comida chatarra se caracteriza principalmente por ofrecer un sabor incomparable al paladar, lo que hace que el consumo sea más frecuente, además de que son alimentos que carecen de vitaminas y nutrimentos, pero altos en contenido de azúcares, calorías, saborizantes, grasas y sodio. Si bien, la comida no está preparada con la plena intención de ser o convertirse en chatarra, esta expresión lo que indica es que son comestibles pobres en nutrientes, los cuales ponen a los consumidores en riesgo de padecer enfermedades consideradas como no trasmisibles, entre las que se incluyen también el sobrepeso y la obesidad. Entre los alimentos que se encuentran en dicha lista son (PROFECO, 2018):

- Botanas
- Productos de confitería
- Chocolate y demás productos derivados del cacao
- Flanes y pudines
- Dulces de frutas y hortalizas
- Cremas de cacahuete y avellanas
- Dulces de leche
- Alimentos preparados a base de cereales
- Helados, nieves y paletas de hielo
- Comida rápida

El énfasis que se ha dado a evitar el consumo frecuente de estos alimentos, tiene que ver con las consecuencias a la salud, ya que hay hallazgos que hacen notar, que además de la mal nutrición que se da por su ingesta,

otras consecuencias que se pueden encontrar están relacionadas con padecimientos como déficit de atención, ansiedad, tendencias de conducta individualista, falta de comunicación y frustración en los niños, aunque no existen pruebas concluyentes el consumo de azúcares, saborizantes y grasas pueden detonarlos, es decir, tienen relación con factores psicológicos; la relación con el envejecimiento prematuro ya que estos alimentos no contribuyen a que la dermis tenga una oxigenación correcta, esto debido a la saturación de grasas y sabores artificiales, lo que se podría considerar como un factor estético en el individuo; estos alimentos pueden generar adicción, de acuerdo con un estudio hecho por el Instituto de Investigación de Florida (Backhauss, 2018), la ingesta cotidiana de comida rica en calorías y grasas genera una adicción similar al que causan la cocaína y heroína, es decir, que el consumo frecuente y en grandes cantidades comida chatarra estimula el cerebro, lo que genera comportamientos compulsivos y efectos en el cerebro como los causados por el consumo de drogas.

Considerando que el consumo de este tipo de alimentos carentes de nutrientes, puede ser más frecuente en la población infantil y que una de las principales repercusiones es que se llegue a padecer sobrepeso u obesidad en la infancia, algunos de los problemas que están relacionados con estas condiciones en la infancia de acuerdo a la OMS (2017), tienen que ver con un mayor el riesgo a sufrir enfermedades asociadas en las que está directamente involucrada la edad de inicio y de duración del sobrepeso y/u obesidad. Con esto, se puede decir que la obesidad en la infancia y la adolescencia tiene consecuencias para la salud a corto y largo plazo. Una característica a resaltar es



Fuente de la imagen: <http://cdn.proceso.com.mx/media/2013/08/pf-1625100817comida1bf-f.jpg>

que las consecuencias más importantes del sobrepeso y la obesidad infantil, no se manifiestan hasta la edad adulta y están pueden ser:

- Las enfermedades cardiovasculares con mayor incidencia las cardiopatías y los accidentes vasculares cerebrales
- La diabetes
- Los trastornos del aparato locomotor, en particular la artrosis; incluyendo ciertos tipos de cáncer (de endometrio, mama y colon)

La OMS (2017) ha hecho una propuesta para poner freno a la epidemia de obesidad y sobre todo a la obesidad infantil en la que la prevención es la mejor opción, dado que las prácticas terapéuticas actuales se enfocan en gran medida a controlar el problema, más que en prevenirlo. El objetivo en la lucha contra la epidemia de obesidad infantil consiste en lograr un equilibrio calórico que se mantenga a lo largo de toda la vida.

Las recomendaciones generales incluyen:

- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos
- Reducir la ingesta total de grasas y sustituir las saturadas por las insaturadas
- Reducir la ingesta de azúcares
- Mantener la actividad física con un mínimo de 60 minutos diarios, siendo esta con intensidad moderada o vigorosa y que sea adecuada para la fase de desarrollo.

Algunas de las recomendaciones que se han considerado viables van enfocadas a la sociedad en general, encaminadas a la necesidad de un compromiso político y a la colaboración de instituciones tanto públicas como privadas, de los gobiernos, los asociados internacionales, la sociedad civil, las organizaciones no gubernamentales y el sector privado, que pueden jugar un papel fundamental en la creación, desarrollo y modificación de entornos saludables y de condiciones apropiadas para los niños y los adolescentes. Por ello uno de los objetivos de la OMS radica en incentivar a los involucrarlos en la aplicación de estas estrategias a nivel mundial, ya sea de un régimen alimentario, de la actividad física y la salud, apoyando la aplicación y seguimiento de medidas.

Discusión y conclusiones

Debido a estas condiciones es necesario que exista un conocimiento reflexivo de las autoridades escolares sobre el rol de las instituciones educativas en la promoción de la salud comunitaria y en especial de la orientación en la formación de buenos hábitos alimentarios de la población estudiantil, para ello la educación sanitaria que permita tanto a maestros, padres y estudiantes adquirir conocimientos, actitudes, aptitudes y creencias, que sean las bases para tomar decisiones en cuanto a alimentación es fundamental (OMS, 2017), así como el incremento de la disponibilidad de alimentos saludables en las escuelas, sin dejar de lado la oferta y motivación para clases diarias de educación física que tengan actividades variadas y que estas se adapten a las necesidades, los intereses y las capacidades, sino de todos si de la mayor parte de los estudiantes. En el caso del papel que tienen los padres en especial es el fomento en la familia de una dieta saludable y la actividad física que sea regular, permitirá luchar contra la epidemia de obesidad infantil desde los principales frentes.

Referencias

- Backhauss, D. M. (2018). La comida chatarra es adictiva. *Revista ¿Cómo ves?*, 138, 5-7. Disponible en: http://www.comoves.unam.mx/assets/revista/138/rafagas_138.pdf. Acceso 8-01-2020.
- Diario Oficial de la Federación. (1984). Ley General de Salud. Secretaría de Gobernación. Disponible en: of.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=4652777&fecha=07/02/1984. Acceso 12-01-2020.
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (ENSANUT). (2016). *Informe final de resultados*. Instituto Nacional de Salud Pública. Disponible en <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2016/informes.php>. Acceso 22-09-2017.
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (ENSANUT). (2018). *Informe final de resultados*. Instituto Nacional de Salud Pública. Disponible en https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf. Acceso 11-03-2019.
- Garduño R. y Méndez E. (2013). *Aumento progresivo a IRS; comida chatarra y refrescos serán gravados*. (Nota periodística). Periódico La Jornada. Disponible en <http://www.jornada.unam.mx/2013/10/17/politica/003n1pol>. Acceso 15-01-2020.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2011). Comida chatarra en los centros escolares. Disponible en http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Investigaci%C3%B3n%20comida%20chatarra%20en%20los%20centros%20escolares_2010.pdf. Acceso 20-01-2020.

Organización Mundial de la Salud. (2017). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_consequences/es/. Acceso 22-09-2017.

Periódico *El Universal*. (2020). López-Gatell respalda prohibición de venta de alimentos chatarra a niños en Oaxaca. Disponible en: [https://www.eluniversal.com.mx/estados/lopez-gatell-respalda-prohibicion-](https://www.eluniversal.com.mx/estados/lopez-gatell-respalda-prohibicion-de-venta-de-alimentos-chatarra-ninos-en-oaxaca)

[de-venta-de-alimentos-chatarra-ninos-en-oaxaca](https://www.eluniversal.com.mx/estados/lopez-gatell-respalda-prohibicion-de-venta-de-alimentos-chatarra-ninos-en-oaxaca). Acceso 20-06-2020.

Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO). (2018). Alimentos chatarra. Disponible en: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/alimentos-chatarra?state=published>. Acceso 25-01-2020.

Revista Salud 180. (2018). 5 consecuencias de comer en exceso comida chatarra. Disponible en: <https://www.salud180.com/5-consecuencias-de-comer-en-exceso-comida-chatarra>

Robles de la Rosa, L. (2013). *Sube impuesto a comida chatarra*. (Nota periodística). Periódico *Excelsior*. Disponible en <https://www.excelsior.com.mx/nacional/2013/10/31/926248#imagen-1>. Acceso 08-01-2020.

