



Opinión

Disponibilidad de alimentos ultraprocesados como amenaza latente en la nutrición de los niños latinoamericanos

Availability of ultraprocessed foods as a latent threat in the nutrition of Latin American children

Gissel Padilla-Sánchez^{a,1} , Narriman Madriz^a , Walter Guardado^a , Adriana Hernández^b 

^a*Maestría en Agricultura Tropical Sostenible, Decanatura Asociada de Posgrado, Universidad Zamorano, Tegucigalpa, Honduras*

^b*Laboratorio de Nutrición Humana, Departamento de Agroindustria Alimentaria, Universidad Zamorano, Tegucigalpa, Honduras*

La industria alimentaria produce ampliamente alimentos ultraprocesados, con alto contenido en calorías vacías, es decir, su aporte nutricional se limita a proporcionar energía y carecen de nutrientes como proteínas, minerales, fibras y vitaminas. Este tipo de alimentos presentan cantidades considerables de aditivos, preservantes, colorantes y, en consecuencia, tienen una baja calidad nutricional. Algunos ejemplos de estos alimentos son cereales, bebidas azucaradas, alimentos instantáneos y/o congelados, embutidos y frituras. Los alimentos ultraprocesados son atractivos, duraderos, de sabor agradable, altamente rentables y desplazan el consumo de los alimentos naturales y apropiados para la dieta humana. Esto ocurre especialmente en los niños, quienes se encuentran en una etapa vital de crecimiento y desarrollo.

El consumo de alimentos ultraprocesados constituye un problema de salud pública en Latinoamérica, principalmente los de alto contenido en grasa saturadas, azúcares y sodio. Esto se debe a que han desencadenado el aumento de enfermedades en edades tempranas como la obesidad, asma, diabetes, retraso en el desarrollo integral, caries, hipertensión, trastornos de la piel y problemas reproductivos (Luján-Carpio et al., 2015). Cabe mencionar que estas enfermedades son multifactoriales. Sin embargo, un factor importante es el insuficiente consumo de una buena calidad de alimentos por los niños; problema al cual no se le brinda suficiente atención.

En 2019 se identificó, que por cada persona que padece hambre, más de seis personas padecen sobrepeso u obesidad en Latinoamérica. Este comportamiento es similar en todos los grupos etarios especialmente en niños de edad escolar.

Así, en este mismo año la incidencia de sobrepeso en niños alcanzó el 7.5% en la región, es decir, 4 millones de niños viven con esta condición, mucho más alto que el 5.9% a nivel mundial (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] et al., 2019). Se asocia esta mal nutrición de peso excesivo a los estilos de vida de los latinoamericanos, al consumo de comida barata carente de contenido nutricional debido al nivel socioeconómico, y la baja actividad física. Este artículo presenta un panorama de las principales causas y consecuencias del consumo de alimentos ultraprocesados en niños en Latinoamérica, y con ello contribuir a la promoción de la regulación de estos productos para el bienestar de la niñez.

Causas del consumo de alimentos ultraprocesados en niños

El incremento en el consumo de alimentos ultraprocesados en niños tiene un origen multicausal en Latinoamérica. Uno de los factores identificados es el socioeconómico, que incluye el alza en el desempleo y los bajos niveles de ingreso familiar, sometiendo a los jefes de familia, madres, padres o tutores a largas jornadas de trabajo, generando una ausencia marcada en la vida diaria de los niños (Castañeda-Castaneira et al., 2016). Esta falta de tiempo, limitada atención a los niños y poca disponibilidad económica de los encargados favorece la obtención de los alimentos ultraprocesados. Estos alimentos son prácticos y “listos para consumir”, con alta palatabilidad para los niños. Además, cuentan con una gran disponibilidad en establecimientos alimenticios de centros educativos.

¹ Autor correspondiente: gissel.padilla@est.zamorano.edu, Universidad Zamorano, Tegucigalpa, Honduras

Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5377/innovare.v12i2.16607>

© 2023 Autores. Este es un artículo de acceso abierto publicado por UNITEC bajo la licencia <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Usualmente, este tipo de productos son ofertados a menor precio en comparación con alimentos naturales y frescos como frutas y vegetales, con alto contenido nutricional. Esto favorece la elección de alimentos carentes de nutrientes como parte de la dieta de los niños latinoamericanos. Además, dentro de los factores socioculturales predominantes, se encuentra la baja diversidad de alimentos en la canasta básica, ya que culturalmente en las dietas centroamericanas prevalece el consumo de granos como maíz, frijol y arroz, mientras que en las dietas suramericanas predomina el consumo de tubérculos y cereales. En ambas regiones, estos alimentos representan una significativa fuente calórica.

El aislamiento ocasionado por la pandemia de COVID-19 desencadenó múltiples situaciones que agravaron el consumo de alimentos ultraprocesados en niños. Las estrategias que fueron implementadas en respuesta al COVID-19, incluyendo el distanciamiento social, el cierre de escuelas, limitación peatonal, los cierres de fronteras, afectaron las cadenas de suministros alimenticios y la venta de alimentos naturales, frescos, nutricionalmente aceptables. Este problema sometió a muchas familias a obtener otras alternativas de alimentos, a menor precio con alto contenido calórico (Fore et al., 2020). De esta manera, un mayor número de niños sufrieron de malnutrición por la escasez de alimentos saludables acentuada en los países de bajos ingresos durante la pandemia.

La cuarentena como medida preventiva de la pandemia de COVID-19 dejó un patrón de comportamiento sedentario en los niños, acostumbrándolos a ver televisión, vídeos en internet o jugar video juegos, como medio de entretenimiento. Esto generó mayor exposición de los niños a múltiples campañas de publicidad televisiva favoreciendo la oferta de alimentos ultraprocesados. De acuerdo con Luján-Carpio et al. (2015), los programas de televisión en horario infantil exponen a los niños a una mayor cantidad de anuncios publicitarios de alimentos con alto contenido calórico, grasas saturadas, sodio y azúcares; los cuales disminuyen en horarios para la audiencia general. Esta mezcla de factores socioeconómicos y culturales agravados por la intensificación de campañas agresivas de alimentos con alto contenido ultraprocesado pone en riesgo la nutrición y salud de los niños en Latinoamérica.

Consecuencias del consumo de alimentos ultraprocesados en niños

Las consecuencias del consumo de alimentos de esta categoría pueden ser variadas y afectan el estado de salud durante toda la vida, incrementan el riesgo de muerte e inhiben el desarrollo cognitivo. Esto se debe por la ingesta insuficiente de micronutrientes, como hierro, yodo, zinc, vitamina A y la excesiva ingesta de macronutrientes con grasas saturadas, creando un desequilibrio en la dieta (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL] & Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

[UNICEF], 2006). Existe una relación entre el alto consumo de alimentos con calorías vacías y la malnutrición en niños, ya que se sustituyen alimentos que pueden aportar un alto contenido nutricional (FAO et al., 2019). De esta forma, hay un efecto en la doble carga de la malnutrición. Por un lado, el consumo de alimentos ultraprocesados en grandes cantidades puede generar aumentos en el peso de los niños, con mayor probabilidad de obesidad. Por otra parte, limitar la dieta de los niños a casi exclusivamente este tipo de alimentos, puede generar problemas de desnutrición y hambre oculta, ya que se suministran alimentos en los que su principal aporte son calorías, sin incluir otros nutrientes necesarios para el óptimo desarrollo de los niños.

Una de las consecuencias más graves y que debe llamar la atención de los tomadores de decisiones es el marcado patrón de incremento del sobrepeso y obesidad en niños, especialmente en las zonas rurales de Latinoamérica (FAO et al., 2019). Los niños afectados por el sobrepeso pueden enfrentar, además, un desarrollo temprano de enfermedades no transmisibles (ENT) como, enfermedades gastrointestinales, hepáticas, diabetes tipo 2, problemas ortopédicos, osteoporosis, riesgo de complicaciones respiratorias, desarrollo de asma, e incluso trastornos del sueño. Estas enfermedades pueden ocasionar cambios fisiológicos y metabólicos, impidiendo un normal crecimiento físico, así como problemas psicológicos, yendo desde la presencia de trastornos mentales, distorsión del autoconcepto, problema de baja autoestima, pobres habilidades sociales hasta consecuencias negativas en el rendimiento académico. Todo esto repercute negativamente en el capital humano de las naciones, ya que estos problemas dejan una huella permanente en la salud de las personas hasta en la edad adulta, lo que aumenta los riesgos de morbilidad y mortalidad, y con ello la baja productividad y los altos costos por enfermedades.

Por lo tanto, resulta necesario corregir los hábitos inadecuados de consumo de alimentos ultraprocesados en las familias latinoamericanas. Se debe fomentar el consumo de productos nacionales y tradicionales con alto contenido nutricional, mejorar y aumentar los servicios de información, promover la educación alimentaria-nutricional desde temprana edad y las buenas prácticas de manejo e higiene de los alimentos para el cuidado de la niñez y crear regulaciones estatales con acciones legales en cuanto a la publicidad televisiva en canales gratuitos sobre alimentos con bajo contenido nutricional y alto contenido energético dirigidos principalmente a niños. De esta manera, se dispondrán de herramientas para orientar a los niños y a las familias de todas las clases sociales en la adopción de una mejor alimentación e incorporación de la actividad física, con énfasis en los grupos socioeconómicos más desfavorecidos, y no dejar a nadie atrás.

También se recomienda hacer una transición hacia una dieta con menor consumo de alimentos ultraprocesados sustituyéndolos con alimentos frescos y saludables, estableciendo dietas balanceadas y aprovechando los

alimentos de temporada y locales. Considerando lo anterior, se propone actualizar las guías alimentarias nacionales planteando alternativas de preparación y consumo de alimentos con mejor contenido nutricional, además de garantizar la disponibilidad de las guías en los centros educativos y centros de salud comunitarios para favorecer la toma de decisiones de consumo en las familias y mejorar la calidad de vida de los niños latinoamericanos.

Contribución de los Autores

GPS, NM, WG y AH participaron en la revisión literaria, análisis de información y redacción del manuscrito final. Todos los autores leyeron y aprobaron la última versión del manuscrito.

Conflictos de Interés

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

Referencias Bibliográficas

Castañeda-Castaneira, E., Ortiz-Pérez, H., Robles-Pinto, G., & Molina-Frechero, N. (2016). Consumo de alimentos chatarra y estado nutricional en escolares de la Ciudad de México. *Revista Mexicana de Pediatría*,

83(1). <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=65691>

- Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], & Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2006). *Desnutrición infantil en América Latina y el Caribe*. <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/35978>
- Fore, H. H, Dongyu, Q., Beasley, D. M., & Ghebreyesus, T. A. (2020). Child malnutrition and COVID-19: the time to act is now. *The Lancet*, 396(10250), 517-518. [https://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31648-2](https://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31648-2)
- Luján-Carpio, E., Ponce-Chafloque, J., Gálvez-Marticorena, B., & Taype-Rondán, Á. (2015). La publicidad televisiva de alimentos: un riesgo latente para los niños de Latinoamérica. *Salud Pública de México*, 57(5), 362-363. <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/7614>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], Organización Panamericana de la Salud [OPS], Programa Mundial de Alimentos [PMA], & Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2019). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019. Hacia entornos alimentarios más saludables que hagan frente a todas las formas de malnutrición*. <https://dx.doi.org/10.4060/CA6979ES>

*Recibido: 13 febrero 2023. Revisado: 16 mayo 2023. Aceptado: 26 junio 2023. Publicado: 30 agosto 2023.