

## 17 de agosto – Día del Niño

En el marco del Día del Niño, que se celebra el domingo 17 de agosto en Argentina, es oportuno informar y concientizar sobre la **alimentación de las infancias**.

Para poder crecer bien y desarrollar todo su potencial, los niños necesitan recibir alimentos adecuados en el momento oportuno. Los alimentos adecuados para niños, niñas y adolescentes en edades de crecimiento se pueden clasificar en grupos como: cereales (harinas, granos y derivados), carnes frescas, frutas y vegetales, legumbres y lácteos. Sin embargo, en la actualidad, hay un aumento de la producción y el consumo de productos ultraprocesados por sobre estos grupos de alimentos mencionados.

Estos productos ultraprocesados se elaboran industrialmente a partir de sustancias derivadas de componentes de los alimentos, poseen alto contenido de grasas, sal, azúcar, calorías y se agregan aditivos para imitar e intensificar las cualidades sensoriales (color, textura, sabor y palatabilidad, que refiere a las sensaciones que se perciben en la nariz y la boca al mismo tiempo y se potencian entre sí) de los alimentos sin procesar o mínimamente procesados y las comidas caseras.

Surgen con el fin de proporcionar productos listos para comer, beber o calentar, principalmente como snacks. Como ejemplos podemos mencionar a las bebidas azucaradas, las golosinas, los alimentos instantáneos, postres para reconstituir, entre otros. Los cambios en los patrones de consumo, muestran un aumento elevado de estos “productos comestibles” y un menor consumo y desplazamiento de alimentos frescos o mínimamente procesados y comidas caseras.

En las últimas dos décadas, en Argentina se observa que el consumo de energía que proviene de productos ultraprocesados aumentó un 53%, llegando a ser el 30% de las calorías totales consumidas por la población en un día. Al mismo tiempo, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición -ENNYS2, hay una gran parte de la población que refiere un consumo diario de alimentos frescos como frutas, verduras, carnes y leche por debajo de las cantidades recomendadas.

Al analizar por grupos de edad, las niñas, niños y adolescentes presentan un patrón de consumo menos saludable que las personas adultas con mayor consumo de productos ultraprocesados. Consumen un 40% más de bebidas azucaradas, el doble de productos de pastelería o productos de copetín y el triple de golosinas. Esta situación se acentúa en la población con niveles educativos bajos y menores ingresos.

Este patrón de consumo con productos de baja calidad nutricional, alto contenido calórico y atributos que promueven su consumo excesivo, en detrimento de alimentos frescos, se encuentra entre las principales causas del alarmante aumento en la prevalencia del sobrepeso y obesidad.

Esta situación aumenta el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, principal causa de muerte en nuestro país. No sólo se pierden años de vida, sino también años con calidad de vida, como consecuencia de las complicaciones que aparecen con estas enfermedades.

Además de las características de su composición, los productos ultraprocesados presentan otras características que contribuyen a crear entornos obesogénicos. Se pueden mencionar publicidad y marketing intensivo, orientado a niñas, niños y adolescentes y su disponibilidad y accesibilidad en diferentes entornos y canales de comercialización que favorecen el consumo excesivo en múltiples ocasiones.

Es por esto que se han desarrollado políticas como la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable, que limita la publicidad destinada a niños y niñas, prohíbe el uso de caricaturas o personajes que puedan resultar atractivos para este grupo etario e identifica mediante hexágonos el exceso de nutrientes críticos que poseen estos productos.

Para cuidar la salud de las infancias es importante promover una alimentación saludable, que estará directamente relacionada con la salud en la vida adulta y la mayor o menor predisposición a desarrollar enfermedades coronarias, dislipemias, diabetes o hipertensión, entre otras, que cada vez se diagnostican a edades más tempranas.

Es necesario concientizar y educar para limitar el consumo de productos ultraprocesados y promover una alimentación rica en cereales integrales, frutas y vegetales y alimentos frescos. Siempre que sea posible deben elegirse opciones saludables, con menos sellos, menos envoltorios y menos ingredientes.



Limitar el consumo de productos con sellos de advertencia



Observar lista de ingredientes