

Editorial

Cuidado nutricional infantil en celebraciones

La fuerza expansiva de la cultura de Estados Unidos ha hecho que la festividad pagana de Halloween, que se celebra la noche del 31 de octubre de cada año, avance con fuerza hacia otros países occidentales. A pesar de que es una celebración extranjera, en Chile suma cada vez más seguidores y se ha transformado en una instancia para que los niños se disfracen, recolecten golosinas y lo pasen bien.

Además de los temas relacionados con la cultura de cada país o sus tradiciones, este tipo de celebraciones tienen también un trasfondo comercial. Las tiendas se preparan con bastante anticipación, como ocurrió el pasado mes, para ofrecer los productos dirigidos especialmente a los niños, desde dulces hasta disfraces.

Por ello, en octubre la venta de golosinas, chocolates y caramelos en general triplica las transacciones de un mes normal. Si bien hace unas décadas hubo cierta resistencia, ahora pasó a ser una tradición familiar que no se puede obviar y es parte de varias fechas que forman parte de las celebraciones de los últimos meses del año, sumándose a convivencias escolares y también a Navidad y Año Nuevo. Por ello, es común que en los hogares se destine presupuesto para la compra de golosinas, que se suma a las comidas con mayor carga calórica destinadas especialmente a niños y adolescentes.

Por una parte, los especialistas del sector salud ven con preocupación que la ingesta desmedida de golosinas, en momentos en que se desarrollan programas de alimentación sana, genere un hábito en los niños que les afecte la dentadura y, por supuesto, sea un factor de riesgo de obesidad o sobrepeso.

Es importante tener presente que el Mapa Nutricional que en forma periódica realiza la Junta de Auxilio Escolar y Becas ha revelado con preocupación que los niños de Chile incrementaron la prevalencia de obesidad severa. Se trata de una herramienta que se aplica todos los años, a través de la Encuesta de Vulnerabilidad de Junaeb,

se recogen variables específicas como el sexo, el peso, la talla y la fecha de medición de estudiantes de establecimientos educativos financiados por el estado que se encuentran en los niveles pre-kínder, kínder, 1° básico, 5° básico y 1° medio. Luego, en Junaeb se centraliza esta información y se calcula en base a la metodología sugerida por la OMS para estos grupos de edad.

Los resultados indican que hay un problema de salud que se presenta desde hace años y que incluso durante la pandemia de covid-19 se acentuó debido a las cuarentenas que se aplicaron para disminuir los contagios, lo que se tradujo en el consumo de más alimentación rápida y casi sin actividad física. Los alumnos de preescolar (prekínder y kínder) son los que tienen mayor prevalencia de obesidad total.

En el último informe del Mapa Nutricional 2023 los resultados revelaron una disminución de sobrepeso y obesidad respecto del año anterior. Sin embargo, aún tenemos cifras preocupantes, donde tres de cada cinco niños de quinto básico padecen malnutrición por exceso, siendo un fenómeno que se acrecienta en sectores vulnerables.

Estos datos alertan respecto de la necesidad de seguir incentivando hábitos saludables y revertir estas cifras, que no sólo ponen en riesgo la salud en la vida adulta, sino también durante los años de niñez y adolescencia. Por ello, desde el ámbito odontológico y nutricional se insiste en la importancia de comer dulces con moderación y, sobre todo, elegir alimentos más saludables para estas celebraciones que se realizan de forma tan seguida.

Es importante recordar que los primeros años de vida son fundamentales para establecer hábitos de alimentación saludable y las celebraciones son una buena oportunidad para enseñar a niños y adolescentes a disfrutar de una variedad de alimentos y sentar las bases para una vida adulta más sana.

Desde el ámbito odontológico y nutricional se insiste en la importancia de comer dulces con moderación y, sobre todo, elegir alimentos más saludables para estas celebraciones.