



## Alimentos ultraprocesados en la salud infantil

● Los alimentos ultraprocesados dejaron de ser una excepción y hoy forman parte habitual de la dieta, especialmente en niños, niñas y adolescentes. Su bajo costo, amplia disponibilidad y atractivo los han instalado con fuerza en la vida cotidiana, muchas veces desplazando opciones más saludables.

Distintas investigaciones han asociado su consumo frecuente con efectos en la salud infantil, incluyendo irritabilidad, dificultades de atención y trastornos del sueño. A esto se suma un problema persistente, ya que el etiquetado sigue siendo complejo y poco accesible para muchas familias, lo que dificulta tomar decisiones informadas. No es menor que varios de estos productos, sobre todo los dirigidos a niños, se perciban como saludables, generando una falsa sensación de seguridad.

En este escenario la responsabilidad no puede recaer únicamente en las personas. Se requiere avanzar en regulación, educación alimentaria y acceso real a alimentos frescos, junto con incentivar la reformula-

ción de productos para mejorar su calidad nutricional sin perder aceptación, especialmente en la población infantil.

El desafío no es solo reducir riesgos, sino construir entornos que hagan más fácil elegir bien. Cuando se trata de la alimentación infantil, lo que no se ve en la etiqueta también importa.

*Migdalia Arazo Rusindo, Universidad Santo Tomás*