

ALIMENTOS PREPARADOS Y SU CONSUMO POR ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIO

(Artículo de revisión)

Vanessa Jhoselin Gandarillas Andrade¹, Ludwing Gandarillas Andrade², Juan José Aparicio Porres³

RESUMEN

El sobrepeso, refleja la mayor disponibilidad de “calorías baratas” procedentes de alimentos grasos y azucarados en casi todos los países del mundo. El objetivo del presente artículo es hacer un ejercicio académico de revisión sobre la información del consumo de la comida preparada o chatarra en niños, con información comprendida para el periodo del 2003 al 2023. Para la presente revisión, se sistematizó 13 documentos. Los niños que consumen comida chatarra tienen una serie de efectos negativos sobre su salud (obesidad, caries, sueño deficiente y niveles de energía variables). También son menos propensos a comer suficientes frutas y verduras. En el ámbito cultural, una de las herramientas de poder que usan estas transnacionales son el marketing de comida chatarra. En el ámbito físico o biológico, la comida chatarra tiene gran impacto sobre la salud de los niños ya que al tener demasiadas calorías. En el ámbito social el consumo de comida chatarra produce obesidad, y una persona con obesidad es propensa a sufrir bullying en las escuelas.

Palabras clave: alimentos, consumo, niños, estudiantes, escuelas.

INTRODUCCIÓN

Consumir este tipo de comida ocasionalmente, no llegaría a producir problemas serios; pero un consumo de más de 2 veces por semana podría llegar a provocar lesiones y enfermedades en el organismo debido a que contiene sustancias tóxicas como conservantes, saborizantes, colorantes, estabilizantes, alto contenido calórico, grasa trans, hechos a base de harina y un excesivo contenido en sal, azúcar.

El número de niños obesos de entre 5 y 19 años se ha multiplicado desde mediados de la década de 1970, aumentando entre 10 y 12 veces en todo el mundo. El sobrepeso, considerado durante mucho tiempo como una afección de los ricos, es ahora cada vez más una afección de los pobres, lo que refleja la mayor disponibilidad de “calorías baratas” procedentes de alimentos grasos y azucarados en casi todos los países del mundo. Esto trae consigo un mayor riesgo de contraer enfermedades no contagiosas, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades coronarias (UNICEF, 2019).

Se pudo evidenciar la existencia de kioscos o tiendas en el 84% de las Unidades Educativas, donde se identificó la presencia de posters o anuncios con publicidad de los productos mencionados en el 23% de los establecimientos. Los productos con mayor número de publicidad impresa dentro de las infraestructuras observadas son las gaseosas transnacionales y nacionales. Respecto a las estrategias, las más utilizadas por el sector empresarial son el logo y el empaque, de esta manera estas empresas se posicionan en la mente del segmento estudiado e incentivan a la compra. (Rengel et al., 2016).

El objetivo del presente artículo es hacer un ejercicio de revisión sobre la información del consumo de la comida preparada o chatarra en niños; dicho artículo de revisión es una práctica de asignatura de cultivos orgánicos de la Carrera de Ingeniería en Producción y Comercialización Agropecuaria de la Facultad de Agronomía de la Universidad Mayor de San Andrés

¹ Estudiante, Carrera de Ingeniería en Producción y Comercialización Agropecuaria, Universidad Mayor de San Andrés, Bolivia. vanessa789109@gmail.com

² Estudiante, Carrera de Ingeniería en Producción y Comercialización Agropecuaria, Universidad Mayor de San Andrés, Bolivia. mozart69lu@gmail.com

³ Docente Investigador, Instituto de Investigación en Producción, Transformación y Comercialización Agropecuaria, Universidad Mayor de San Andrés, Bolivia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4555-4037>. jjaparicio@umsa.bo

METODOLOGIA

Búsqueda bibliográfica: Para el presente artículo de revisión se obtuvieron los siguientes documentos: 2 artículos de prensa, 1 tesis, 1 libro y 9 artículos científicos. Se realizó una revisión de 13 documentos mostrados en la tabla de los sitios web confiables y diferentes herramientas digitales.

Criterios de selección: en la búsqueda de literatura se aplicó como criterio de inclusión la información sobre comida chatarra, alimentos no saludables, sobrepeso, calidad del desayuno escolar y Hábitos alimenticios.

Recuperación de la información: Se seleccionaron 2 artículos de prensa, 1 tesis, 1 libro y 9 artículos científicos.

Evaluación de la calidad de los artículos seleccionados: Los documentos académicos recabados tienen asesores o revisores de pares en los artículos.

Análisis de la variabilidad, fiabilidad y validez de los artículos: Los diferentes documentos seleccionados tienen origen de diferentes naciones como México, Estados Unidos, Colombia, España, Paraguay y El Salvador. Los puntos mencionados y relevantes a evaluar son corroborados. Los documentos consultados son:

Tabla 1. Documentos consultados.

Nº	Título	Autor	Tipo	Año	Lugar
1	Consumo de alimentos chatarra y estado nutricional en escolares de la Ciudad de México	Castañeda-Castaneira, E., Ortiz-Pérez, H., Robles-Pinto, G., & Molina-Frechero, N	Artículo	2016	México
2	Promoverán 40 alimentos nativos y saludables para la canasta familiar.	Cuevas A.	Artículo prensa	2015	Bolivia
3	Papas fritas, principales responsables del sobrepeso.	El Espectador - Colombia	Artículo prensa	2012	Colombia
4	Propuesta de intervención de frecuencia de consumo y determinantes de comida chatarra en estudiantes de primer año. Tesis de Especialidad.	Fernandez, M.	Tesis	2008	Bolivia
5	El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre.	Galiano, M. J., & Moreno, J. M.	Artículo	2010	España
6	Evaluación de la composición nutricional de alimentos procesados y ultraprocesados de acuerdo al perfil de alimentos de la Organización Panamericana de la Salud, con énfasis en nutrientes críticos.	Meza, E., Nuñez, B. E., & Maldonado, O.	Artículo	2018	Paraguay
7	Fast Food Consumption and Breakfast Skipping: Predictors of Weight Gain from Adolescence to Adulthood in a Nationally Representative Sample.	Niemeier, H. M., Raynor, H. A., Lloyd-Richardson, E. E., Rogers, M. L., & Wing, R. R	Artículo	2006	Estados Unidos
8	Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud.	Oliva, O. H., & Fragosos, S.	Artículo	2013	México
9	Consumo de alimentos y la publicidad alimentaria: contrastes en niños escolarizados	Perez-Pedraza, B., Alvarez-Bermudez, J., & Carreon-Marrufo, M	Artículo	2023	Colombia
10	Publicidad y promoción de alimentos y bebidas no saludables dirigida a niños y adolescentes en la ciudad de Sucre.	Rengel, G.I., Ribera, P., Daza, P., Baptista, M. A., Corso, G.T., & Tirado, J.	Artículo	2016	Bolivia
11	Comida chatarra en los centros escolares	Soto, B	Artículo	2009	El Salvador
12	Factores determinantes del consumo de comida chatarra en estudiantes de la Facultad de Medicina,	Tamayo, C.; Alcocer, H., Choque, L., Chuquimia, A., Condori, P., Gutierrez, I., Loza, E.	Artículo	2016	Bolivia
13	El estado mundial de la infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo en transformación.	UNICEF	Libro	2019	Estados Unidos

COMIDA CHATARRA

Como comida chatarra se denomina comúnmente a aquellos alimentos de bajo valor nutritivo, que poseen altos contenidos de azúcares, harinas o grasas, tales como botanas, refrescos, pastelillos, dulces o cereales refinados. Las comidas rápidas se vuelven perjudiciales cuando se convierten en un hábito, ya que el exceso de las mismas provoca un exceso de energía, favoreciendo o promoviendo al incremento de peso corporal. Para permitir un crecimiento y desarrollo adecuado, la alimentación normal del ser humano debe proporcionarse en una cantidad acorde a la edad, sexo y actividad física, manteniendo una proporción adecuada tanto de macronutrientes como de micronutrientes (Oliva y Fragoso, 2013).

La comida chatarra está relacionada con muchas patologías, porque favorece a que desarrolle la obesidad, cardiopatías, diabetes tipo II, caries, dolores articulares por el exceso de peso ejercido a los miembros inferiores, hipo tiroides, aterosclerosis, hipertensión, gastritis, cálculos biliares, etc. por el consumo en exceso de estos alimentos. Algunos componentes de los productos son: L-cisteína, colorantes, castorurn, productos ignífugos, glicol de propileno o propileno glicol, biodiesel, arena, boráx o tetraborato de sodio, Glutamato mono sódico o también llamado como ajino moto. (Tamayo et al., 2016).

La modernización alimentaria ha llevado a una mayor disponibilidad de alimentos industrializados, ricos en azúcares simples, grasas saturadas y altos en sodio; a ese patrón se le ha considerado la “dieta occidental”, concomitante al incremento del sobrepeso y obesidad, y al aumento de la morbilidad y mortalidad por enfermedades crónico degenerativas (Meza et al., 2018).

Respecto a la publicidad alimentaria percibida, los niños tuvieron intención de compra de los alimentos publicitados en comerciales televisivos, sin embargo, no en todos los casos sus padres les compraron lo requerido. Igualmente, los juguetes incluidos en la publicidad de alimentos son un reforzador que incide en el comportamiento del niño hacia la compra del producto. Así mismo, la exposición frecuente a los comerciales de alimentos propicia el deseo de compra. Los niños no creen en todo lo que dicen los comerciales, ni consideran que incidan en su manera comer o se sientan más fuertes, sin embargo, para ellos los comerciales los conducen a consumir más alimentos chatarra. Lo antes expuesto, evidencia la influencia de la publicidad en las motivaciones alimentarias de los niños aún y cuando ellos no la percibieron. (Perez-Pedraza et al., 2023).

Los escolares con sobrepeso y obesidad tuvieron un consumo más alto de golosinas y refrescos, en comparación con los niños que tenían peso normal ($p < 0.05$). En general no hubo diferencia en el consumo de alimentos chatarra entre varones y mujeres (Castañeda-Castaneira et al., 2016).

EL DESAYUNO

En los últimos años hemos asistido a un gran cambio en nuestro estilo de vida, que repercute en nuestra forma de alimentarnos y alimentar a nuestros hijos. Éstos muy a menudo no desayunan, o desayunan poco y mal; a media mañana y por la tarde es frecuente que se conformen con un bollo o un dulce, y muchas veces hacen cenas rápidas y poco «complicadas». La comida en familia, al menos en el medio urbano, prácticamente ha desaparecido o se limita a los fines de semana. Los platos tradicionales se sustituyen por alimentos más prácticos y sencillos, habitualmente a base de hidratos de carbono simples, proteínas animales y exceso de grasas. La mayoría de los niños toman, al menos, una comida en el colegio y, aunque sea la comida principal, únicamente representa el 30-35% del aporte calórico total (Galiano y Moreno, 2010).

La comida chatarra más consumida fue el churro con un 92.9% de escolares, seguido por las bebidas carbonatadas con 80.4% escolares y el pollo frito con 76.6% de los escolares. Por tanto, las actitudes encaminadas a favorecer que los niños desayunen de forma regular y equilibradas incluirían: a) desayunar en familia; b) los padres deben constituir un buen ejemplo; c) mantener una dieta equilibrada durante el día y desayunos equilibrados durante la semana, y d) usar diferentes tipos de alimentos para facilitar experiencias y refuerzos positivos respecto a éstos (Galiano y Moreno, 2010).

Hay resultados de investigaciones que sugieren que tanto el consumo de comida rápida como saltarse el desayuno durante la adolescencia son comportamientos dietéticos asociados a un mayor aumento de peso durante la transición a la edad adulta (Niemeier et al., 2006).

No se puede asegurar que exista un conocimiento reflexivo de las autoridades escolares acerca del importante 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. En las escuelas, las empresas productoras de boquitas y bebidas tienen mucha libertad para promover y vender este tipo de alimentos (Soto, 2009).

IMPACTO

Fernandez (2008), en un estudio piloto de universitarios de primer año, identificó que el 32% consume más de dos veces por semana comida chatarra y más del 50% no tiene un concepto de lo que es comida chatarra a pesar de ser estudiantes teniendo en cuenta que son estudiantes medicina.

Rengel et al. (2016), menciona que en colegios de nivel primario y secundario en el que los estudiantes tienen derecho al acceso a un espacio de recreación en el cual interactúan con su entorno y durante este espacio se propicia el consumo de varios alimentos proporcionados por tiendas y/o kioscos al interior de la Unidad Educativa; entre los productos ofertados se encuentran alimentos que en su mayoría son considerados no saludables.

UNICEF (2019), destaca que en el siglo XXI, la malnutrición infantil debe entenderse como parte de un contexto en el que se producen cambios muy rápidos, como el crecimiento de las poblaciones urbanas y la globalización de los sistemas alimentarios, y que está dando lugar a un aumento de la disponibilidad de alimentos ricos en calorías, pero pobres en nutrientes.

Oliva y Fragoso (2013), destaca que una notable preocupación por la salud, la disponibilidad, conveniencia (factor tiempo y comodidad), la publicidad y la presión social tienen mayor peso en la toma de decisiones al momento de alimentarse en el entorno de la población.

Soto (2009), establece un comportamiento en cuanto a la comida chatarra en los centros escolares, punto por el cual connota las características de una ausencia de conocimiento de formación de buenos hábitos alimentarios de la población estudiantil en las escuelas, a través de estudios de afectación en base mayormente al consumo de azúcares de bebidas, gaseosas.

Castañeda-Castaneira et al. (2016), contextualiza el comportamiento dentro de los sectores educativos a través del rango de edad de 6 a 11 años sobre el nivel de consumo que establece en dos diferenciaciones muy importantes el consumo de dulces y masas. Misma que se determina a través del enfoque socioeconómico y sociodemográfico.

Cuevas (2015), en el artículo de periódico *“Promoverán 40 alimentos nativos y saludables para la canasta familiar”*, menciona el comportamiento socioeconómico de mercado en cuanto a la relación de la canasta familiar, misma que repercute dentro de los sectores familiares y las formas de costumbre de consumo en los estudiantes.

El Espectador – Colombia (2012), en el artículo de periódico *“Papas fritas, principales responsables del sobrepeso”*, uno de los aspectos más resaltantes dentro de la costumbre de consumo de comida chatarra en los estudiantes, en el cual uno de los productos más consumidos es la misma por ser más llamativos y debido a su nivel de elección, publicidad y otros factores; esta misma ha promovido que su índice de venta y su relación de consumo es determinante.

CONCLUSIONES

En el ámbito cultural, una de las herramientas de poder que usan estas transnacionales son el marketing de comida chatarra en todos los medios de comunicación, mismos que al ser tan continuos la población no se percata que están haciendo propios los mensajes de estos anuncios, ya que es así como funciona esta herramienta de poder. La familia aquí juega un papel importante porque representa el núcleo de poder con el que está en contacto directo el niño, el cual se vuelve la figura a seguir, entonces si la familia le da información al niño y evita comer comida chatarra el niño tendrá un factor de protección ante los anuncios de este tipo de productos sin embargo, si la familia frecuenta ver la televisión cotidianamente, entonces los anuncios pueden tener un efecto de subjetividad en ellos y lograr que se les antoje y consuman cotidianamente estos productos chatarra, entonces el niño también lo hará, ya que es el ejemplo que tiene en casa. La escuela también tiene un papel importante en el consumo de comida chatarra, ya que no ha puesto límites o

prohibido este tipo de productos, fomentando su consumo, ya que en las cooperativas escolares es lo que más se vende a los niños, entonces esto representa intereses que difícilmente van a querer perder, sin importarles la salud de los niños.

En el ámbito físico o biológico, la comida chatarra tiene gran impacto sobre la salud de los niños ya que al tener demasiadas calorías y muy pocos o nulos nutrientes pueden llegar a provocar obesidad a los niños, que a su vez genera otro tipo de enfermedades como la diabetes, la hipertensión y diferentes cardiopatías. Los componentes de la comida chatarra también tienen otras afectaciones en los niños como son los problemas de crecimientos, la falta de concentración en las escuelas, anemia debido a los pocos nutrientes que aportan estos productos y trastornos químicos debido a los conservadores y otras sustancias que presentan. La comida chatarra se sigue vendiendo indiscriminadamente ya que estamos inmersos en una sociedad capitalista que lo único que busca es la producción y su consecuente ganancia, para lograrlo las empresas productoras de comida chatarra utilizan herramientas de poder para poder someter a la población y cambiar sus pensamientos a conveniencia de estas empresas.

En el ámbito social el consumo de comida chatarra también afecta ya que esta produce obesidad, y una persona con obesidad es más propensa a sufrir bullying en las escuelas, debido a que se sale de los estándares que la sociedad tiene establecidos, y al que se sale de los estándares se le juzga o castiga. El problema del bullying tiene repercusiones en la subjetividad del niño, esta cambia y el niño toma como propios los comentarios de los demás, de tal manera que llega a creer que todo lo que le dicen en el bullying es cierto y tiende a desvalorarse.

BIBLIOGRAFÍA

- 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*, Vol. 83(No. 1), pp. 15-19.
- Cuevas, A. (2015). Promoverán 40 alimentos nativos y saludables para la canasta familiar. *La Razón*. Obtenido de <http://www.boliviarrural.com.bo/noticias/noticias-2015?start=220>.
- El Espectador - Colombia. (08 de 05 de 2012). Papas fritas, principales resposanbles del sobrepeso. *El Espectador*. Obtenido de <http://www.elespectador.com/noticias/salud/papas-fritas-principales-responsables-del-sobrepeso-articulo-349349>
- Fernandez, M. (2008). Propuesta de intervención de frecuencia de consumo y determinantes de comida chatarra en estudiantes de primer año. Tesis de Especialidad. La Paz, Bolivia: Universidad Mayor de San Andres.
- Galiano, M. J., & Moreno, J. M. (2010). El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre. *Revista Acta Pedriatica*, pp. 403-408.
- Meza, E., Nuñez, B. E., & Maldonado, O. (2018). Evaluación de la composición nutricional de alimentos procesados y ultraprocesados de acuerdo al perfil de alimentos de la Organización Panamericana de la Salud, con énfasis en nutrientes críticos. *Revista Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, Vol. 16(No. 1), pp. 54-63.
- Niemeier, H. M., Raynor, H. A., Lloyd-Richardson, E. E., Rogers, M. L., & Wing, R. R. (2006). Fast Food Consumption and Breakfast Skipping: Predictors of Weight Gain from Adolescence to Adulthood in a Nationally Representative Sample. *Journal of Adolescent Health*, pp. 842-849.
- Oliva, O. H., & Fragoso, S. (2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, Vol. 4(No. 7), pp. 178-199.
- Perez-Pedraza, B., Alvarez-Bermudez, J., & Carreon-Marrufo, M. (2023). Consumo de alimentos y la publicidad alimentaria: contrastes en niños escolarizados. *Revista Cultura, Educación y Sociedad.*, Vol.14(No.1), pp. 111-124.
- Rengel, G. I., Ribera, P., Daza, P., Baptista, M. A., Corso, G. T., & Tirado, J. (2016). Publicidad y promoción de alimentos y bebidas no saludables dirigida a niños y adolescentes en la ciudad de Sucre. *Revista Investigación & Negocios*, 9(14), pp. 83-92. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/pdf/riyn/v9n14/v9n14_a05.pdf
- Soto, B. (2009). Comida chatarra en los centros escolares. San Salvador. El Salvador: C. A. y el caribe.
- Tamayo, C., Alcocer, H., Choque, L., Chuquimia, A., Condori, P., Gutierrez, I., Loza, E. (2016). Factores determinantes del consumo de comida chatarra en estudiantes de la Facultad de Medicina, Enfermería, Nutrición y Tecnología Médica, La Paz-Bolivia 2016. *Revista Cuadernos*, Vol. 57(No. 3), pp. 31-40.
- UNICEF. (2019). El estado mundial de la infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo en transformación. Resumen Ejecutivo. Nueva York, Estados Unidos: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.