



Los alimentos ultraprocesados, común y erróneamente llamados comida chatarra, han ocasionado que 4 de cada 10 niñas y niños mexicanos, principalmente entre los 5 y 11 años de edad, padezcan sobrepeso u obesidad, sin mencionar la existencia de casos infantiles de diabetes tipo 2 e hipertensión arterial. Además, según el “Manual para personas que preparan, distribuyen y venden alimentos en las escuelas” del Gobierno de México, 1 de cada 4 infantes menores de 5 años presenta talla baja, lo que se traduce en 15 millones de niñas, niños y adolescentes con mala nutrición. Sobre ello, el maestro José de Jesús Mendoza Martínez, profesor del Departamento de Nutrición del Centro de Ciencias de la Salud, comentó que las estadísticas de la prevalencia de sobrepeso y obesidad, sitúan a nuestro país en los primeros lugares a nivel mundial: “el primer lugar en obesidad infantil, primer lugar en mujeres adultas y segundo lugar en obesidad en la población en general. Son estos datos lo que nos obligan a poner manos a la obra”. El profesor universitario hizo referencia al ambiente obesogénico, el cual se refiere a todos aquellos factores que nos rodean como la publicidad; la disponibilidad de comida rápida y ultraprocesada con elevadas cantidades de azúcar y grasa, por ejemplo, las máquinas expendedoras que encontramos en los pasillos de las escuelas o las tiendas de conveniencia. Una planeación urbana deficiente que no cuenta con parques o infraestructura para la activación física, la inseguridad pública que nos intimida y provoca quedarnos en casa, así como el uso excesivo de pantallas o dispositivos tecnológicos como los videojuegos, también son factores que inducen al sedentarismo. Otros factores que han favorecido estas estadísticas de obesidad y sobrepeso son las dinámicas familiares, donde ambos padres tienen que trabajar largas jornadas o los horarios de las comidas son diferentes para cada persona; la posibilidad de preparar alimentos para el día también se dificulta, por lo que se ha recurrido a los alimentos precocidos, enlatados o ultraprocesados que tienen una mayor duración para su consumo. En otros casos, acceder a productos frescos y sanos también está relacionado con la economía familiar y las posibilidades de compra de ciertos productos más accesibles. “Era necesario tomar un poco más de control sobre los productos alimenticios que están a disposición de las niñas, niños y adolescentes”, indicó el maestro José de Jesús Mendoza Martínez, con respecto a la entrada en vigor de los lineamientos generales para fomentar el consumo saludable dentro de las escuelas. Señaló que son un gran acierto con el cual se espera impactar la salud de la población; aunque acotó que es necesario integrar un lenguaje asertivo empleando palabras como ‘evitar’, ‘reducir’ y ‘limitar el consumo’, tal y como se hace en los planes alimenticios para obtener mejores beneficios.

Es necesario que las niñas, niños y adolescentes mantengan hábitos saludables y una adecuada alimentación fuera de los horarios y espacios escolares; para ello, se deben atender las recomendaciones de salud también dentro del entorno familiar

Comer frutas y verduras de temporada, preferentemente crudas o con una cocción sana, como puede ser hervidas o al vapor

Consumir cereales integrales como la avena, el amaranto o el salvado, es decir, aquellos con un mayor contenido de fibra y sin azúcares añadidos

Evita el consumo de alimentos ultraprocesados (papas fritas, dulces o golosinas, panecitos o productos con harinas refinadas, leches saborizadas, refrescos, jugos envasados, etc.)

Evitar los azúcares añadidos o los productos con grasas transgénicas

El maíz, producto presente en la mayor parte de la alimentación del mexicano está permitido con moderación y es preferible en comparación de las tortillas de harina refinada

Acercarse a los nutriólogos para mantener un estado de salud bueno y no caer en la desinformación. No es recomendable atender los mensajes de influencers o contenido en redes sociales que parezcan dudosos, es mejor consultar con los expertos

Están prohibidos todos aquellos alimentos que contengan sellos de advertencia, incluidas las leyendas: "CONTIENE EDULCORANTES-NO RECOMENDABLE EN NIÑOS" Y "CONTIENE CAFEÍNA-EVITAR EN NIÑOS"

Los infantes y adolescentes también deben tener dentro de su alimentación al grupo de las leguminosas (frijol, garbanzos, habas, chícharos)

Incrementa la ingesta de agua natural al día

Consulta el portal oficial del Gobierno de México "Vive saludable, vive feliz" vidasaludable.gob.mx donde podrás descargar el "Manual para personas que preparan, distribuyen y venden alimentos en las escuelas"

Deben realizar actividad física durante 45 minutos diariamente

10 RECOMENDACIONES para alcanzar una alimentación saludable y equilibrada en niñas, niños y adolescentes (y adultos también)

Los ultraprocesados son todos aquellos alimentos que atraviesan varios métodos para adicionar colorantes, saborizantes, edulcorantes, espesantes o conservadores. Ahora con esta nueva estrategia federal se deberán preferir alimentos nutritivos, frescos y naturales, como verduras o frutas picadas; agua simple o de frutas con un mínimo de azúcar; o refrigerios sanos, como las palomitas caseras sin sal y sin grasas.

La Universidad Autónoma de Aguascalientes, a través de la Clínica de Servicios Médicos de la Unidad Médico Didáctica, cuenta con el servicio de consulta de nutrición donde expertos en alimentación podrán guiar a la comunidad universitaria y público en general para lograr hábitos saludables. El costo de la consulta para alumnado es de 70 pesos, mientras que para docentes, administrativos y público en general es de 140 pesos. Haz tu

cita al 910 7400 extensión 53517.

Referencias: Lineamientos para la preparación, distribución y expendio de alimentos y bebidas dentro de toda escuela del Sistema Educativo Nacional.

https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5740005&fecha=30/09/2024#gsc.tab=0 Manual para personas que preparan, distribuyen y venden alimentos en las escuelas, marzo de 2025

<https://vidasaludable.gob.mx/storage/recursos/materiales/Manual-alimentos-en-lasescuelas.pdf>