

## Tips saludables

### Alimentación de los niños en épocas decembrinas: principales riesgos

Dra. C. Rebeca Monroy Torres  
Profesora Investigadora de la Universidad de Guanajuato  
Laboratorio de Nutrición Ambiental y seguridad Alimentaria

**D**e acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2012, las estadísticas de sobrepeso y obesidad no son alentadoras, ya que un 39.7% de la población infantil presenta sobrepeso, 29.2% obesidad; mientras que la paradoja de anemia y talla baja, se presenta en un 10.1% y 13.6% respectivamente.



Una de las principales causas, son los hábitos de alimentación que la población ha adquirido, pero los niños son más vulnerables, ya que están supeditados a la educación alimentaria que posean los padres.

Estos datos deben interesarle a los padres de familia o que tengan niños pequeños a su cuidado alimentario y deben conocer que la Organización Mundial de la Salud recomienda un consumo de azúcares libres o agregados (distintos a los que contienen naturalmente frutas y verduras) no supere el 10% (50 gramos) de la ingestión calórica total diaria, basados en una dieta recomendada de 2000 Kcal al día. La PRODECÓ ha analizado que la energía proveniente de las bebidas con azúcares añadidos, refrescos, etc., representa el 21% del consumo total de energía de adolescentes y adultos mexicanos. Desafortunadamente la mayoría de los alimentos industrializados, superan estas cantidades sugeridas para evitar complicaciones a la salud de la población infantil a edades tempranas.

Pero no sólo los azúcares adicionados son lo único por preocuparse, sino toda clase de aditivos e ingredientes que suelen contener varios de estos alimentos industrializados como, colorantes, conservadores, saborizantes, además del sodio.

Para ello es que debemos leer las etiquetas y conocer todo sobre los alimentos que ofrecemos a nuestros hijos. Lo anterior sin hondar en los contaminantes que se han descrito y encontrado en dulces como el plomo.

Los principales ingredientes a los que están expuestos los niños son: jarabe alto en fructosa, azúcares añadidos como fructosa,

glutamato monosódico, sodio, sorbatos, benzoatos, colorantes carcinogénicos y que muchos se potencian cuando hay varios en un alimento y que están prohibidos por la Unión Europea o en sólo algunos países.

A continuación se presentan algunos de los aditivos que deben ser evitados en los niños y en los adultos, también, pero este artículo es para reforzar los cuidados al grupo de edad más vulnerable por su edad y por su periodo de mayor desarrollo y crecimiento.

La Food and Drug Administration de EEUU (FDA) y la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (AESAs), siguen debatiendo su prohibición, debido a diversos estudios que asocian su consumo con problemas de salud, algunos de los ingredientes que deben revisarse con detalle son:

**Olestra:** Es un aditivo alimenticio que se desarrolló en los años 70 para sustituir a las grasas naturales. Se utiliza en la preparación de alimentos que suelen contener una gran cantidad de grasas, como las patatas fritas, debido a su capacidad para freír los alimentos sin aportar a estos calorías ni colesterol. En 1996, la FDA renovó la licencia obligando a las marcas a etiquetar en los productos con olestra sus conocidos efectos secundarios, como diarrea y cólicos abdominales, por otro lado, olestra inhibe la absorción de algunas vitaminas y otros nutrimentos.

**Butilhidroxianisol y Butilhidroxitolueno:** Proceden de la industria petrolera y se utilizan como antioxidantes, evita la degradación de las grasas. Aunque su presencia se ha ido reduciendo con el tiempo, siguen siendo compañeros habituales de algunos productos,

principalmente botanas saladas. Tienen propiedades cancerígenas, aunque todavía no hay una evidencia sólida, hay estudios que dan otra evidencia por lo que la Organización Mundial de la Salud ha disminuido su ingestión diaria admisible.

**Tartracina:** Colorante artificial muy común en la industria alimentaria, que en Europa se etiqueta como E-102. Está presente en la mayoría de los alimentos como bebidas, patatas fritas, pastelería, sopas instantáneas, helados, caramelos, chicles, mermeladas yogur, gelatinas. En general puede estar en cualquier alimento de color amarillo o naranja.

Pero tanto la FDA siguen estudiando este aditivo, algunos sólo han encontrado que podía causar reacciones de intolerancia, como irritaciones cutáneas, en un pequeño porcentaje de población, pero el debate sobre sus posibles efectos adversos reaparece recurrentemente. Pero mientras se tiene más evidencia, es importante evitarlo.

**Amarillo crepúsculo:** Es un colorante presente en alimentos como mermeladas de durazno, galletas y postres, sopas instantáneas, batidos de chocolate, harina para rebozar y margarinas. También es responsable del color anaranjado de los Doritos Tex-Mex. Se fabrica a partir de

hidrocarburos aromáticos de petróleo y se le relaciona con la hiperactividad. Además, es responsable de reacciones alérgicas en personas con intolerancia a la aspirina.

**Azul brillante:** Es un colorante, tóxico a partir de ciertas cantidades, que estaba prohibido en numerosos países europeos y se usa en helados de color azul, dulces y bebidas para deportistas, algunos estudios podría provocar reacciones alérgicas en personas que ya padezcan de asma.

## REFERENCIAS

Barquera, S. & cols. (2010). Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad

Gutiérrez, J. P., Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Villalpando-Hernández, S., Franco, A., Cuevas-Nasu, L., Romero-Martínez, M., Hernández-Ávila, M. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública (MX), 2012.

Food and Drug Administration (FDA). Disponible en: [www.fda.gov](http://www.fda.gov)

NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria. Disponible en: [http://dof.gob.mx/nota\\_detalle\\_popup.php?codigo=5137518](http://dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5137518) Fecha de acceso: 23 de Diciembre de 2014

OMS, 2003. Comité experto expertos independientes sobre dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr20/es/>, Fecha de acceso: Diciembre de 2014

PRODECON, 2013. Impuesto a bebidas saborizadas con azúcares añadidas y alimentos con alta densidad calórica. Ley del impuesto especial sobre producción y servicios.

