

La importancia de la alimentación del escolar y la influencia de la publicidad en la selección de alimentos

The importance of school food and the influence of advertising on food selection.

Nora Yasmín Sánchez Hernández.

Docente de Licenciatura en Nutrición y Gastronomía, Universidad Valle del Grijalva (UVG), Campus Coatzacoalcos.

Recibido: octubre 2018
Aceptado: diciembre 2018



Resumen

El presente artículo aborda la alimentación en la etapa escolar y la influencia de la publicidad en la elección de lo que se consume debido a que la forma en que comemos es importante, pues debemos obtener de lo que consumimos los nutrientes necesarios para un óptimo desarrollo y crecimiento. Además, es importante que durante la formación escolástica se promueva una buena alimentación tanto en la casa como en el colegio, porque desde pequeños los niños deben aprender qué es una nutrición correcta para prevenir enfermedades a largo plazo y mantener una salud adecuada. Sin embargo, debido a la presencia de la publicidad y factores como la practicidad en la actualidad se consumen ciertos alimentos industrializados inadecuados para los niños con índices de azúcar, sodio y grasas saturadas que exceden las recomendaciones de salud, de ahí que el foco de este trabajo se centra en estas circunstancias.

Palabras clave: Niños, alimentación, crecimiento, dieta, refrigerio, publicidad.

Abstract

This article addresses diet at school stage and the influence of advertising on the choice of what is consumed because the way we eat is important, since we must obtain from what we consume the nutrients necessary for optimal development and increase. In addition, it is important that during scholastic formation a good diet is promoted both at home and at school, because from a young age children must learn what is the correct nutrition to prevent long-term diseases and maintain adequate health. However, due to the presence of advertising and factors such as practicality, certain industrialized foods unsuitable for children with sugar, sodium and saturated fat indexes that exceed health recommendations are consumed today, hence the focus of this work focuses on these circumstances.

Keywords: Children, food, growth, diet, snack, advertising.



Introducción

La alimentación es central en el crecimiento óptimo del niño, por ello es importante fomentar hábitos de vida saludables, los cuales tienen un impacto positivo para la salud, evitando posibles enfermedades a largo plazo.

Durante la etapa escolar (de 6 a 11 años) es importante que los niños tengan una buena alimentación para lograr un correcto crecimiento ya que este periodo los prepara para la adolescencia en la que experimentarán muchos cambios físicos, psicosociales y emocionales.

“Es importante implementar en esta etapa hábitos de alimentación y actividad física, para prevenir la obesidad, pues un niño que presenta obesidad presenta mayor probabilidad de ser un adulto obeso y padecer enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión, dislipidemias, las cuales se constituyen en patologías de riesgo cardiovascular” (Bejarano Roncancio y Landino Meléndez, 2015, p.72).

Es imprescindible fortalecer hábitos alimentarios adecuados en esta etapa para que los menores aprendan a llevar una alimentación saludable durante toda su vida, sobre todo teniendo en cuenta que, por ejemplo, en el estado de Veracruz se presenta una prevalencia alta de niños con obesidad.

Desarrollo

En la etapa escolar el ritmo en el que el niño crece disminuye debido a un decremento del apetito, con una variación importante en la ingesta alimentaria. Sin embargo, este aspecto no debe preocupar a los padres pues el niño comerá cuando lo sienta necesario, pero deben ser alimentos saludables que faciliten el crecimiento adecuado, se deben incluir grupos alimentarios como: frutas, verduras, cereales y alimentos de origen animal. Así se podrán cubrir todos los requerimientos para la vida como vitaminas, minerales y energía para realizar las actividades diarias. La forma en que se alimenta el niño determinará que su desarrollo sea adecuado y crezca sano; esto es responsabilidad del adulto.

Por tanto, la persona encargada de la alimentación del niño debe proveerle una dieta correcta, adecuada a la cultura, economía y gustos; siempre incluyendo todos los grupos de alimentos en cada comida. El niño decidirá cuánto es suficiente para sentirse satisfecho. Sin embargo, para promover el apetito la alimentación debe ser variada, atractiva y equilibrada.

En México hay una guía alimentaria para la población, incluye: proteínas, carbohidratos y lípidos. Se conoce como el *plato del bien comer*, y facilita que el consumo de alimentos sea adecuado y equilibrado con el fin de nutrir el organismo correctamente.

El plato del bien comer (NOM043) se presenta en una imagen colorida y con dibujos de alimentos, lo que facilita su interpretación entre la población y expande su alcance.



El plato del bien comer



Norma Oficial Mexicana N.-O.-S.-2. Fuente: *Diario Oficial de la Federación* (2013).

La clasificación de los alimentos en el plato del bien comer se divide en grupos:

1. Frutas y verduras (color verde): seleccionar diferentes, para que la alimentación sea variada y colorida. De ser posible comer crudas y con cáscara para mayor aporte de fibra. Este grupo nos aporta vitaminas y minerales.
2. Cereales y tubérculos (color amarillo): aportan la energía que el cuerpo requiere de forma diaria. Se incluyen el arroz, trigo, centeno, avena, maíz y productos derivados; y tubérculos como malanga, camote, papa, yuca, etc.
3. Leguminosas y alimentos de origen animal (color rojo): incluyen frijol, garbanzo, lenteja, alubias, habas, etc. Los alimentos de origen animal son: pescado, pollo, cerdo, menudencias, huevo, res, lácteos y derivados lácteos. Este grupo facilita formar y reconstruir tejidos.

En cada tiempo de comida (desayuno, comida y cena) se debe incluir un alimento de cada grupo, procurando su variedad; comer frutas y verduras de temporada porque son más baratas y esto favorece la economía familiar. También se deben incluir cereales, de preferencia integrales, no refinados, como avena, centeno, arroz o trigo.

En cuanto al consumo de alimentos de origen animal, debe ser moderado y con porciones adecuadas a la etapa de vida. Son preferibles el pollo y el pescado, evitando las carnes rojas: Los lácteos en la etapa escolar deben ser semidescremados.

En ocasiones los niños presentan aversiones a ciertos alimentos, por ello no debe obligarse a su consumo. Sin embargo, pueden usarse estrategias como cambiar la preparación, combinarlos con otros alimentos, presentarlos de una forma distinta; si esto no resulta se puede cambiar por algún alimento equivalente.

Por ejemplo, si al niño no le gusta la calabaza se le puede cambiar por otra verdura como el brócoli.

El consumo de agua simple debe empezar a fomentarse a esta edad, evitar mandar jugos industrializados o bebidas gaseosas en el refrigerio escolar del niño, pues estos aportan un exceso de azúcares que sobrepasan las permitidas para su edad. La primera elección para hidratar al niño deberá ser el agua simple.

Es importante mencionar que toda dieta debe ajustarse a las necesidades de cada persona y debe tomarse en cuenta: edad, género, actividad física, cultura, economía, enfermedad, entre otros factores.

Los hábitos y preferencias alimentarias se desarrollan en casa. Los padres o responsables de la alimentación del niño deben promover el consumo de alimentos saludables y ser un ejemplo mediante su ingesta.

Se deben evitar las distracciones durante las comidas en la mesa familiar, pues los niños en la actualidad experimentan un uso desmedido de la tecnología, por lo que es necesario establecer normas que fortalecerán los lazos familiares y permitirán saborear y disfrutar la comida al estar conscientes de lo que se come.

Es importante no premiar a los niños con golosinas, pues estas se asocian como positivas y un buen alimento.

“En esta edad el mundo se amplía y las oportunidades de comer fuera de casa, con los amigos son mayores y más frecuentes, esto permite que el niño consuma diferentes alimentos, conozca nuevas formas de preparación, distintos horarios y lugares” (Téllez Villagómez, 2014, p.90).

Los niños a esta edad pueden ser influenciados por sus amigos para consumir ciertos alimentos para sentirse aceptados en un grupo y tener las mismas preferencias que sus amistades, lo que facilita el cambio de preferencias.

Por ello es importante inculcar buenos hábitos alimentarios en casa para evitar las ingestas impulsivas y que se genere el reconocimiento de los grupos adecuados a consumir en cada comida aunque se esté fuera de casa.

Parte del fomento de buenos hábitos es el establecimiento de horarios para comer, esto evita que el niño pase muchas horas sin ingerir alimento y consuma cualquier cosa al sentir hambre.

Aunque cada vez es más difícil establecer horarios definidos por los ritmos acelerados de la vida, los cambios en la dinámica familiar, los tipos de familia y las actividades en general. Por ejemplo, actualmente muchas madres trabajan y la preparación de los alimentos la realizan al término de su jornada laboral o compran comida preparada, que puede o no ser saludable.

“El horario de las comidas se ajusta a las actividades familiares y escolares. Cuando existe un lapso de 5 o más horas entre las comidas mayores (desayuno, comida y cena), conviene que los niños tomen un refrigerio” (Villalpando-Hernández, 2008, p.323).

El refrigerio no debe sustituir ninguna comida, son pequeñas porciones de comida, que proporcionarán la energía necesaria para llegar al siguiente momento de comida, sin tanta hambre. Una colación puede estar constituida por fruta o verdura, una quesadilla, una torta, yogur descremado, por ejemplo. No debe olvidarse el consumo de agua simple tanto en la escuela como en el hogar, pues es importante mantener una hidratación adecuada.

La selección de alimentos, ya sea en la escuela o el hogar, a veces no es la más adecuada, pues el consumo de alimentos industrializados en esta edad es alto por la practicidad o la influencia de la publicidad en el mercado de alimentos. Por ejemplo, en ésta última se usan nombres atractivos, algunos personajes que representen la marca o algún atributo que se asocia y se afirma como benéfico.

Es común que se mande a los niños galletas, chocolates, jugos o dulces como refrigerio escolar pues no suelen gustarles las verduras y prefieren los alimentos dulces, y aunque las frutas lo son, no las acostumbran elegir. Estos alimentos procesados se ofrecen por la facilidad de compra de los mismos.

Otro aspecto que promueve el consumo de alimentos industrializados es la publicidad en los medios de comunicación y las redes sociales. Los comerciales acerca de productos dirigidos a niños, como galletas y golosinas, se transmiten en horarios infantiles y se muestran como ricos y apetecibles, de ahí su preferencia sobre otros alimentos que sí son saludables.

“La mayoría de las publicidades televisivas de alimentos ricos en grasas, azúcares y sal se transmiten durante la programación infantil” (Setton y Fernández, 2014, p.148).

Asimismo, las empresas promocionan sus productos incluyendo juguetes o calcomanías de personajes de películas y caricaturas que están de moda, como estrategia para llegar al público infantil y promover su compra.

Todas las estrategias de mercadotecnia por parte de las empresas para que el consumidor adquiera sus productos surten efecto; respecto al público infantil, es susceptible a recibir positivamente la información de los comerciales, lo que influye en su selección, compra e ingesta.

“Cada vez más niños tienen acceso a internet, razón por la cual las compañías de alimentos encuentran nuevas maneras de promover sus productos en este medio. Los nuevos métodos de comercialización incluyen “juegos de mercadotecnia” (juegos en línea que presentan una caracterización del producto o un personaje de la marca); “mercadotecnia viral”, en la cual se estimula a los niños a enviar correos electrónicos a sus amigos acerca de un producto, publicidad televisiva en línea que desdibuja la separación entre publicidad y diversión, y una combinación de publicidad y educación” (Brown, 2014, p.323).

El bombardeo de anuncios publicitando productos alimenticios dirigidos a niños se expande a todos los medios de comunicación y el constante contacto de los pequeños a esos medios favorece probar el nuevo producto debido a la repetición constante de comerciales.

Otro aspecto que publicitan las empresas que anuncian alimentos procesados es su facilidad de transportación e ingesta al ir a la escuela o el trabajo, lo que favorece su elección.

La practicidad de un producto influye en su selección por el cambio en la dinámica familiar, donde ambos padres suelen laborar para que el ingreso familiar sea lo suficiente para tener una vida adecuada.

De forma que el tiempo que se dedica a la preparación de alimentos en casa es mínimo, por lo que se recurre a la compra de productos industrializados fáciles de transportar, que se anuncian como enriquecidos con vitaminas y minerales o con pulpa natural de fruta, entre otros.

Sin embargo, debido al desconocimiento por gran parte de la población para interpretar la información nutrimental que se incluye en el etiquetado de estos productos, se ignora la gran cantidad de azúcares, grasas, sodio y colorantes que contienen. Por tanto, la única información con la que cuenta el consumidor sobre el producto es la del anuncio o la del empaque, donde se suele afirmar que son productos sanos con ingredientes naturales o adecuados.

Otro tipo de alimentos que se publicitan y tienen gran aceptación entre los niños y las familias con estilo de vida ocupado es la comida rápida. Los paquetes “accesibles” que se anuncian y los regalos que incluyen son determinantes para su compra, sin considerar su contenido de grasas saturadas. Estas comidas son la selección de muchas familias para los fines de semana, para celebrar cumpleaños o reunirse con amigos porque son prácticas y baratas frente a otras. Además, los establecimientos donde se venden estas comidas tienen juegos atractivos para los niños, lo que incrementa la elección de estos sitios para ir a comer.

“Las comidas rápidas producen una mayor ingesta de energía, grasas totales, grasa saturada, sal y menos vitaminas y minerales; por lo tanto los niños que consumen con frecuencia este tipo de comidas tienen una alimentación de calidad pobre” (Setton y Fernández, 2014, p.148).

Las recomendaciones para los escolares son de vital importancia pues es el momento en que se forjan los hábitos alimenticios que predominarán el resto de la vida, como las siguientes:

- Comer en familia para fortalecer buenos hábitos de alimentación.
- Consumir tres tiempos de comida básicos (desayuno, comida y cena) y dos colaciones o refrigerios.
- Consumir frutas y verduras variadas, de preferencia crudas y con cáscara.
- Evitar las bebidas lácteas saborizadas por su gran cantidad de azúcares.
- Evitar el consumo diario de refrescos y jugos industrializados.
- No premiar con golosinas a los niños.
- Promover el consumo de agua natural durante el día.
- Dar al niño opciones saludables de refrigerios para la escuela.
- Cuidar las porciones para no sobrealimentar al niño.
- Realizar actividad física adecuada a las necesidades del niño.
- Evitar distracciones a la hora de la comida, como el uso de aparatos electrónicos y juguetes.
- No dar al niño dulces de forma regular.
- Brindar los utensilios adecuados para que el niño coma sus alimentos.
- Involucrar al niño en la planeación y la preparación de los alimentos.

Conclusiones

La alimentación del niño está determinada por distintos factores como el ambiente familiar en el que se sientan las bases para el desarrollo de hábitos de vida saludables. Si se inculca una alimentación adecuada desde temprana edad es más probable que se mantenga durante toda la vida. Una dieta

sana a largo plazo es una medida preventiva para evitar el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Es importante incluir a toda la familia en la elaboración de los menús de la semana, para que el niño se sienta partícipe y no crea que se le impone o castiga con ciertos platillos.

La alimentación debe apegarse a la guía del plato del bien comer y a los criterios de una dieta correcta, para que sea nutritiva y equilibrada, y ofrezca todos los nutrientes necesarios en la etapa infantil, pues esto mejorará el estado del infante y lo preparará para la fase de crecimiento que implica la adolescencia.

Es necesario educar a los padres para seleccionar y servir los alimentos más adecuados en la mesa familiar, pero además se les debe enseñar a leer las etiquetas para que puedan identificar los ingredientes de los productos procesados y esto facilite la mejor elección o descarte de los mismos.

Se debe recordar que un niño sano es aquel que tiene un desarrollo y crecimiento adecuados a nivel físico, cognitivo y emocional; a esto se puede contribuir mediante una alimentación correcta durante la infancia.

Bibliografía y referencias

- Bejarano Roncancio, J. J. y Landino Meléndez, L. (2015). *Nutrición clínica en Pediatría. Avances y prácticas*. Bogotá: Grupo Académico de Nutrición Humana.
- Brown, J. E. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México: McGraw-Hill.
- Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, A. B. y Arroyo, P. (2015). *Nutriología médica*. México: Médica Panamericana.
- Diario Oficial de la Federación. (2013). *Norma Oficial Mexicana, N.-0.-S.-2. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. México: Diario Oficial de la Federación.
- Setton, D. F. y Fernández, A. (2014). *Nutrición en Pediatría*. Buenos Aires: Médica Panamericana.
- Téllez Villagómez, M. E. (2014). *Nutrición clínica*. México: El Manual Moderno.
- Villalpando-Hernández, S. (2008). *Nutriología Médica. Nutriología Médica*, 10.