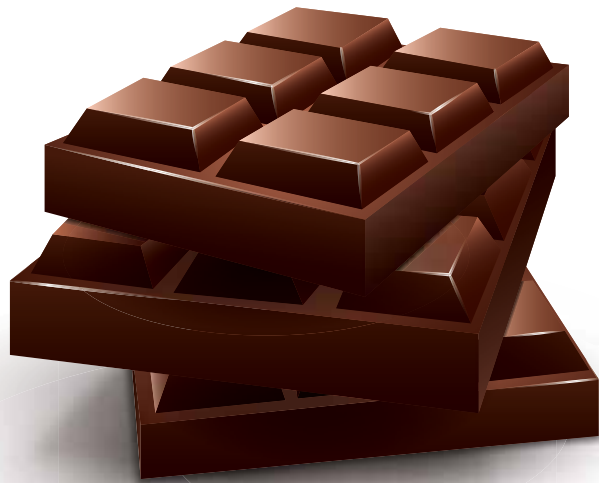


Comida chatarra para premiar a los niños, ¿qué les estamos enseñando?

Martha González-Bonilla* / María Vilorio**



La obesidad infantil es un grave problema de salud en los niños del norte de México, teniendo como principal causa los malos hábitos alimenticios (UNICEF). Ser niño en la actualidad implica crecer en un entorno obesogénico: por un lado la inseguridad y la tecnología favorecen el sedentarismo, y por otro la industrialización de la comida favorece la mala alimentación. La Organización Mundial de la Salud (OMS), a través de la Comisión para Acabar con la Obesidad Infantil, propone que para disminuir este problema, se debe transformar el entorno y las pautas sociales obesogénicas.

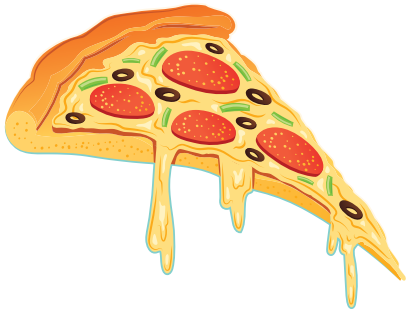
Los hábitos alimenticios de los niños son determinados por las prácticas alimenticias de los padres. Si bien existen factores genéticos que explican por qué padres obesos tienen hijos obesos, la mayoría de los casos de obesidad infantil no se deben a la genética, sino a la conducta de los padres, quienes de forma inconsciente pueden fomentar que los niños coman por estímulos externos en lugar de por señales internas (hambre). Se han descrito cuatro comportamientos principales que favorecen hábitos alimenticios obesogénicos: (a) exagerar en el estímulo para que el niño coma, como cuando se le presiona para vaciar el plato aunque ya no se tenga hambre; (b) ser extremistas en el control de la alimentación, ya sea restringiendo o permitiendo todo consumo de comida chatarra; (c) promover la ingesta emocional, es decir, aliviar con alimentos situaciones de estrés; y (d) premiar con alimentos de alta densidad calórica. Se ha demostrado que todas estas actitudes provocan que los niños encuentren placer en la comida, lo que conduce a una sobreingesta y al sobrepeso u obesidad.

El uso del alimento como premio es una práctica muy común, y no sólo por parte de los padres, sino en general por los adultos que conviven con un niño, como tíos, abuelos, maestros, etcétera. Imaginemos el siguiente panorama: desde pequeño un niño recibe dulces porque avisa para ir al baño; más adelante le dan chocolates porque se terminó su medicina; después le compran bolsas de frituras porque sacó buenas calificaciones; luego le compran una nieve por algún triunfo deportivo. ¿Qué tienen en común estos alimentos que se usaron para premiar al niño? Que son agradables al paladar, pero mal-

El uso de la comida para premiar incrementa la motivación para comer, provocando que el niño desarrolle una preferencia por aquellos alimentos con los que es premiado.

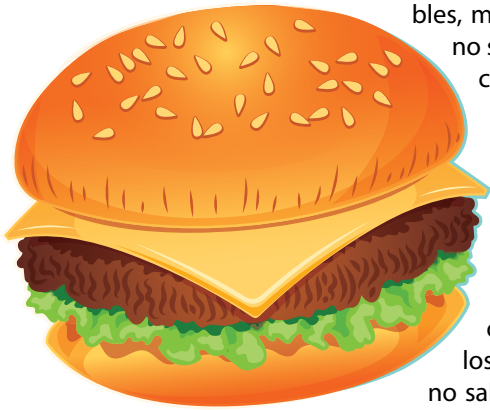
sanos. La OMS define como alimento malsano a aquéllos altos en grasas saturadas, ácidos grasos trans, azúcares libres o sal, es decir, alimentos con alto contenido calórico y bajo valor nutricional, en otras palabras: comida chatarra. Los niños que son recompensados con alimentos tienen un mayor índice de masa corporal (IMC) y comen más que quienes no reciben alimentos como premio. El uso de la comida para premiar incrementa la motivación para comer, provocando que el niño desarrolle una preferencia por aquellos alimentos con los que es premiado.

Nosotros realizamos un pequeño estudio con 30 niños de la Primaria Estatal General Rodrigo



Nuestro cuerpo produce una hormona llamada grelina, que no nada más nos estimula a ingerir alimentos, sino que además nos “obliga” a buscar cierto tipo de alimentos que nos brinden placer o recompensa, en particular durante situaciones de estrés.

M. Quevedo #2482 de Nuevo Casas Grandes, Chihuahua. Primero se les preguntó si los premiaban con comida, todos respondieron que sí; después se les preguntó por el tipo de comida, y sus respuestas fueron clasificadas como saludables, no saludables, y mixtas. Sorprendentemente el 57% de los niños es premiado con alimentos saludables, mientras el 10% recibe mezcla de alimentos saludables con no saludables, hay un 33% de niños recibiendo exclusivamente comida chatarra como premio.



Por otro lado, se les entregó a los niños una hoja con dos columnas para relacionar: del lado izquierdo estaba una lista de alimentos, algunos saludables como frutas y verduras, y otros no saludables como dulces y chocolates; del lado derecho había una serie de emoticones comúnmente utilizados en las redes sociales para expresar alegría o tristeza, como J, L, entre otros. Si bien más de la mitad de los niños relacionó de forma indistinta alimentos saludables y no saludables con caritas felices y tristes, un pequeño grupo de estudiantes relacionó todas las caritas felices con la comida chatarra y la mayoría de las caritas tristes con la comida saludable, en otras palabras, estos niños están asociando la tristeza con el hecho de comer saludablemente, mientras que la comida chatarra es asociada con alegría y felicidad. Y estos son los niños que reciben como premio comida chatarra.

El premiar a un niño únicamente con alimentos malsanos favorece la relación entre comida chatarra y señales de éxito o felicidad. Si cuando estoy feliz consumo alimentos chatarra, si no lo estoy, ¿podría alcanzar un estado de felicidad a través de la alimentación?



A la mayoría de las personas nos agrada el sabor dulce, y en ocasiones tenemos antojo de botanas o bocadillos grasosos, estos alimentos desde que se perciben en el paladar generan señales cerebrales de bienestar. Nuestro cuerpo produce una hormona llamada grelina, que no nada más nos estimula a ingerir alimentos, sino que además nos “obliga” a buscar cierto tipo de alimentos que nos brinden placer o recompensa, en particular durante situaciones de estrés. Una vez que nuestro cerebro estableció una relación entre cierto tipo de alimento y el placer, la grelina nos obligará a buscar ese alimento a como dé lugar, al parecer, como un mecanismo de defensa para evitar la depresión asociada al estrés. El ser humano aprende a manejar el estrés durante su proceso de maduración y busca estrategias para aliviarlo, sin embargo, la elección de su estrategia depende del aprendizaje en la niñez, de tal manera que algunos alivian el estrés haciendo

Es probable que la mayoría de los padres utilicen hábitos alimenticios obesogénicos cuando sus hijos son pequeños y no se pueden comunicar por medio de palabras, pero algunos estudios demuestran que los padres que mantienen este comportamiento en etapas más tardías son de bajo nivel educativo, principalmente madres que trabajan tiempo completo y que crecieron en condiciones de pobreza, por lo que se sienten orgullosas de poder proveer a sus hijos de alimentos.



ejercicio, otros trabajando más, y algunos consumiendo alimentos chatarra. Está demostrado que quien aprende a aliviar el estrés y la depresión con comida, entra en un círculo vicioso en el que el gran consumo de alimentos chatarra conlleva al desarrollo de obesidad, y la obesidad inducida por la dieta incrementa el riesgo de padecer depresión, por lo que la persona buscará incrementar su recompensa por medio de más alimentos agradables al paladar, empeorando el problema de obesidad. ¿Es eso lo que queremos enseñarles a nuestros niños?

Es probable que la mayoría de los padres utilicen hábitos alimenticios obesogénicos cuando sus hijos son pequeños y no se pueden comunicar por medio de palabras, pero algunos estudios demuestran que los padres que mantienen este comportamiento en etapas más tardías son de bajo nivel educativo, principalmente madres que trabajan tiempo completo y que crecieron en condiciones de pobreza, por lo que se sienten orgullosas de poder proveer a sus hijos de alimentos.

La OMS nos pide transformar este entorno obesogénico. Sabemos que los padres de fa-

milia siempre desean lo mejor para sus hijos, pero en ocasiones la falta de información puede llevarlos a fomentar hábitos alimenticios obesogénicos, por lo que esperamos que este documento pueda darles una breve orientación, cumpliendo así con la parte que le corresponde a las instituciones académicas en el control de la obesidad infantil: difundir la información.

*Egresada de la Licenciatura en Nutrición, División Multidisciplinaria de la UACJ en Nuevo Casas Grandes.

**Docente-investigadora de la UACJ en Nuevo Casas Grandes.

Fecha de recepción: 2017-02-09

Fecha de aceptación: 2017-05-19