



La calidad de la dieta infantil y los entornos alimentarios: factores clave hacia una nutrición más saludable

(Artículo publicado en Boletín “Derecho a una alimentación adecuada en la infancia”; Observatorio de la Deuda Social Argentina, ODSA, UCA, Junio 2015)

Sergio Britos

Director de CEPEA (Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación)

Profesor Asociado, Escuela de Nutrición, Facultad de Medicina (UBA)

La conformación de hábitos alimentarios poco saludables en la infancia y el inicio temprano de obesidad es una tendencia preocupante en la Argentina contemporánea. Datos recientes sitúan la prevalencia de sobrepeso en niños pequeños en el orden del 40% y un escenario de dieta infantil monótona y con exceso de calorías de baja calidad nutricional: bajos consumos de hortalizas, frutas, granos, legumbres y cereales de buena calidad e insuficiente aporte de leche y yogur.

Los patrones poco saludables de la dieta infantil atraviesan a hogares de diferentes niveles sociales pero se profundizan en los más pobres. El acceso a una dieta saludable está relacionado con el costo y con la disponibilidad regular y suficiente de buenos alimentos. En valores corrientes, el valor una canasta saludable de alimentos infantil es de \$ 1250 mensuales, prácticamente el doble del monto de la asignación universal por hijo.

Ingresos familiares que no alcanzan para cubrir esos valores, hábitos y gustos alimentarios que no se educan suficientemente en los momentos más estratégicos (los primeros años de vida y luego, la escuela) y planes alimentarios que no suponen un salto cualitativo de dieta conforman una barrera al derecho que le asiste a todos los niños a comer saludable en entornos sanos.

Modelos metodológicos distintos pero que confluyen en el concepto de densidad de nutrientes (concentración de nutrientes esenciales y críticos por cada kilocaloría) reflejan que la calidad promedio de la dieta de niños pobres no alcanza la mitad de un estándar saludable. Y ese es el principal desafío de las políticas de seguridad alimentaria y nutricional: mejorar la calidad, mucho más que la cantidad, de cada peso invertido en intervenciones nutricionales (tarjetas alimentarias, alimentación escolar, educación alimentaria).

Tres son los ámbitos u oportunidades estratégicas que merecen considerarse: los primeros años de vida, la escuela y los entornos alimentarios.

Los primeros años de vida son dominio de los padres y del equipo de salud, cuya incidencia en la formación de hábitos es muy preponderante, tanto como insuficiente su formación y el tiempo que se dedica a la consejería en alimentación. La presencia de nutricionistas en los centros de atención primaria de salud sería un gran aporte.

La escuela debe ser un ámbito en que se enseñe y consoliden hábitos saludables, en todo sentido, también en alimentación. La oferta de alimentos presentes en el ámbito escolar, pero también la de experiencias educativas y vivenciales con la comida y los hábitos alimentarios debe priorizar un sentido saludable. En la medida en que se extienda la cobertura de jornada completa, la escuela tendrá un mayor protagonismo en la alimentación y esto deberá traducirse en una mejoría del hábito de desayunar con calidad y tener amplia disponibilidad de frutas, verduras y agua, cuatro aspectos en los que hemos constatado mayores brechas en la dieta infantil.

Los entornos alimentarios son todos los ámbitos que inciden en las decisiones de compra y consumo de alimentos; muchos de ellos actualmente parecen diseñados para incidir en comer mal. Cuando un niño tiene al baño de su escuela como única opción para tomar agua, cuando come con platos o cubiertos que seguramente no usaríamos para nuestros hijos, cuando se le sirve la comida a granel y la fruta en palanganas o el desayuno en su propio pupitre junto con cuadernos y lápices, cuando todo eso sucede, no parece estar promoviéndose el derecho a una alimentación de calidad en un entorno agradable.

El entorno alimentario también se refiere a los incentivos económicos que favorecen o dificultan el acceso a una dieta sana. Comer saludable es más caro que comer una canasta básica y los padres de niños pobres a la vez tienen menor disponibilidad regular y suficiente de opciones de buena calidad nutricional a precios accesibles. La expansión del uso de tarjetas alimentarias en los últimos años y la experiencia ya desarrollada en promociones y ofertas, aunque dirigida a los hogares de ingresos medios o altos, debiera permearse hacia abajo en la escala social y conformar una red de incentivos favorables a elecciones más saludables.

La Argentina y nuestros niños se encuentran según FAO entre los países que han llegado o están llegando al “hambre cero”, pero el camino por recorrer hacia una “nutrición 10” es aún muy largo. La buena noticia es que con pocas intervenciones, progresivas, integradas, consistentes las unas con las otras y sostenidas en el tiempo, el pronóstico es auspicioso.