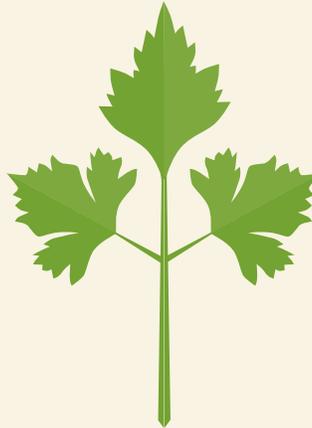
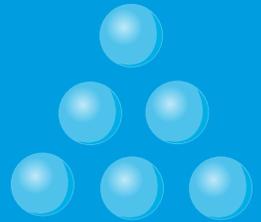
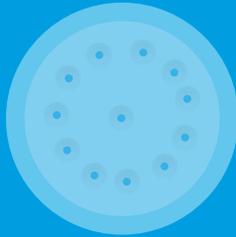
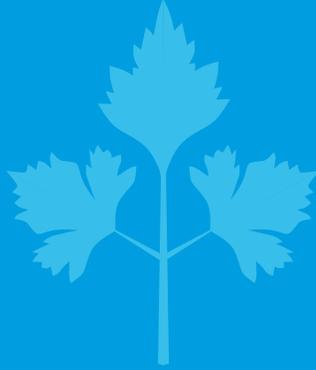
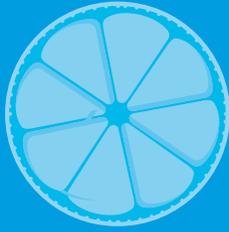
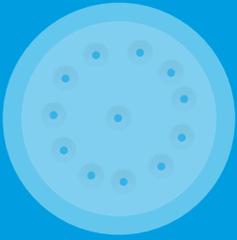


UNA MIRADA A LA ALIMENTACIÓN DE LOS ESCOLARES

EL PRIMER PASO PARA
COMER MEJOR





**UNA MIRADA A LA ALIMENTACIÓN
DE LOS ESCOLARES**
EL PRIMER PASO PARA
COMER MEJOR

UNA MIRADA A LA ALIMENTACIÓN DE LOS ESCOLARES EL PRIMER PASO PARA COMER MEJOR

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay

Autores

Florencia Koncke

Christian Berón

Cecilia Toledo

Gastón Ares

Coordinación general

María Isabel Bove, UNICEF Uruguay

Corrección de estilo

Susana Aliano Casales

Diseño gráfico editorial

Alejandro Sequeira

Coordinación editorial

Área de Comunicación de UNICEF Uruguay

Primera edición: diciembre de 2020

Nota: La Convención sobre los Derechos del Niño se aplica a todas las personas menores de 18 años, es decir, niños, niñas y adolescentes mujeres y varones. Por cuestiones de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, se ha optado por usar en algunos casos los términos generales *los niños* y *los adolescentes*, sin que ello implique discriminación de género.

Contenido

Para empezar	6
Algunas buenas noticias	8
La mayoría de los niños alcanza la estatura esperada para la edad	8
Suficientes proteínas y hierro, esenciales para el crecimiento y el desarrollo de los niños	9
Pero muchas malas noticias	10
El sobrepeso y la obesidad: un gran riesgo para la salud de nuestros niños	10
Exceso de peso promedio de los niños	11
Comen muy poca cantidad de frutas y verduras	12
Calorías en exceso	16
El tipo de alimentos que comen condiciona la calidad de su alimentación	18
El peligroso exceso de azúcar	20
El exceso de sal	28
La calidad de las grasas	29
El camino hacia una alimentación saludable	31

PARA EMPEZAR

La alimentación durante la etapa escolar ocupa un lugar fundamental. Aporta los nutrientes necesarios para crecer, condiciona la salud y tiene impacto sobre el desarrollo del cerebro y de la función cognitiva. Lo que comen los niños afecta su salud y su bienestar no solo durante la infancia, sino también en el resto de su vida. Por eso, para que los niños crezcan y se desarrollen más saludablemente, es necesario que coman bien. Sin embargo, muchas veces no le damos a la alimentación el lugar que merece.

La infancia es una oportunidad para que los niños desarrollen preferencia por los alimentos naturales y generen estilos de vida saludables. Los alimentos y las bebidas que comen en esta etapa definen en gran parte lo que disfrutarán comer y tomar a lo largo de su vida.

Conocer lo que los niños comen es el primer paso para orientar el cambio hacia una alimentación más saludable. En el año 2018, la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP) desarrolló un estudio en profundidad sobre la alimentación de los escolares de 4 a 12 años.¹ Se trabajó con 332 niños de 21 escuelas de Montevideo. Se registró todo lo que los niños comieron las 24 horas anteriores a la encuesta, tanto en el hogar, por medio de entrevistas, como en la escuela, mediante observación directa. Las entrevistas se distribuyeron los 7 días de la semana, de modo de abarcar fines de semana. Se usaron modelos visuales de alimentos y un atlas con fotografías de utensilios en tamaño real. A los efectos de conocer la variabilidad entre los niños, se repitieron las entrevistas al 18% de ellos. Para conocer la cantidad de nutrientes consumidos se usaron programas estadísticos.²

1. Evaluación del Programa de Alimentación Escolar y monitoreo del estado nutricional de los niños de escuelas públicas y privadas en Uruguay. Informe final. Evaluación de la ingesta alimentaria por recordatorio de 24 horas por múltiples pasadas, ANEP, 2019. Disponible en: <<http://ceip.edu.uy/documentos/galerias/prensa/2839/S-final.pdf>>.

2. a) EVINDI v4 Software de Evaluación de ingesta Dietética Evindi v5. Universidad de Antioquia. Colombia. b) PC- SIDE IOWA State University. Software for Intake Distribution Estimation. Disponible en: <<http://www.side.stat.iastate.edu/>>.

**A PESAR DE TODOS LOS AVANCES
TECNOLÓGICOS, CULTURALES Y SOCIALES
DE LAS ÚLTIMAS DÉCADAS, HEMOS PERDIDO
DE VISTA ESTE HECHO FUNDAMENTAL:
«SI LOS NIÑOS COMEN MAL, VIVEN MAL».**

**HENRIETTA FORE, DIRECTORA EJECUTIVA DE UNICEF.
*ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA, 2019.***

A partir de los resultados de dicho estudio, UNICEF ha hecho una síntesis analítica, con el objetivo de contribuir a la difusión y el intercambio de información y conocimientos que faciliten la comprensión y el diálogo entre los distintos actores involucrados en la temática.

Este material puede ser de utilidad para quienes toman decisiones, planifican o implementan las políticas en los centros educativos, de salud y programas sociales. Y, por supuesto, también para todos aquellos que están interesados en conocer y mejorar lo que comen los niños uruguayos.

ALGUNAS BUENAS NOTICIAS

La mayoría de los niños alcanza la estatura esperada para la edad

En la etapa escolar, la desnutrición crónica, caracterizada por un menor crecimiento en la estatura, está acotada a una baja proporción de niños. De acuerdo con el estudio de la ANEP de 2019, el 97,4% de los niños de 4 a 12 años en Uruguay alcanza una estatura acorde para su edad y sexo, según los patrones de crecimiento de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Además, no se observaron diferencias importantes entre los niños que concurren a escuelas públicas y privadas (97,3% y 97,9%, respectivamente), lo que indica que la mayoría de los niños de todos los estratos socioeconómicos alcanza una estatura acorde a su edad y sexo.

Este resultado constituye un gran logro que pocos países de América Latina han alcanzado. La disminución de la pobreza, los programas de protección social y de alimentación escolar que el país ha implementado en las últimas décadas han contribuido a alcanzar estos resultados tan positivos.

Una elevada proporción de escolares alcanza una estatura adecuada para su edad y sexo. Seguramente la disminución de la pobreza y los programas de protección social y de alimentación escolar están incidiendo en este resultado tan positivo.

Suficientes proteínas y hierro, esenciales para el crecimiento y el desarrollo de los niños

Los niños precisan de una alimentación saludable para crecer y desarrollar todo su potencial. Cuando pensamos en los nutrientes necesarios para alcanzar el crecimiento, seguramente las proteínas sean uno de los primeros que nos viene a la mente. Estas son imprescindibles para reparar y formar tejidos y órganos en períodos de crecimiento como la etapa escolar. Según el estudio de la ANEP los niños consumen más de la cantidad de proteínas que necesitan. Además, las proteínas son de muy buena calidad, ya que más del 60% es de origen animal aportada por carnes, huevos y lácteos.

Nutriente	Recomendación	Consumo
Proteínas (g)	1,3 g/kg peso	2,4 g/kg peso
Hierro (mg)	7 a 11 mg	9,7 mg
Calcio (mg)	800-1100 mg	781 mg

El hierro, por su parte, es un nutriente esencial, no solo para crecer físicamente, sino también para que los niños se desarrollen intelectualmente y aprendan. En promedio, los niños consumen una adecuada cantidad de hierro. Sin embargo, el consumo de hierro del 19% de los niños se encuentra por debajo de la recomendación.

El calcio es otro nutriente esencial para los huesos, dientes y músculos en las etapas de crecimiento. En la infancia, los alimentos fuente de calcio son fundamentalmente los lácteos, como la leche y los quesos. Si bien los escolares consumen, en promedio, la cantidad recomendada de este nutriente, el 44% no consume suficiente cantidad de calcio.

La comida que comen los niños en el comedor de la escuela es más rica en proteínas, calcio y hierro, con relación a la que comen en el hogar. El Programa de Alimentación Escolar (PAE) resulta clave para que los niños reciban una cantidad suficiente de nutrientes fundamentales para su crecimiento.

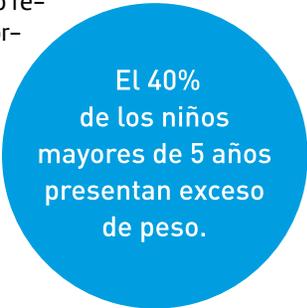
Nutriente	Hogar	PAE
Proteínas cada 1000 kcal	32,9	38,9
Calcio cada 1000 kcal	389	455
Hierro cada 1000 kcal	4,6	5,8

PERO MUCHAS MALAS NOTICIAS

El sobrepeso y la obesidad: un gran riesgo para la salud de nuestros niños

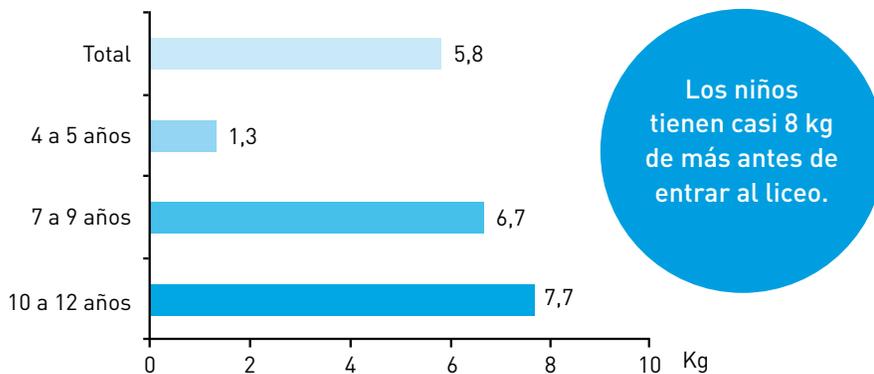
Si bien los niños logran alcanzar la estatura esperada, el crecimiento de muchos de ellos no es saludable. El estudio de la ANEP señala que casi el 40% de los niños mayores de 5 años presentan exceso de peso: 22% sobrepeso y 17% obesidad. Los niños tienen casi 6 kg por encima del peso máximo recomendado para considerar que están creciendo de forma saludable. El exceso de peso se va incrementando con la edad: a los 4 a 5 años los niños tienen 1,3 de kg de más; a los 7 a 9 años 6,7 kg y a los 10 a 12 años 7,7 kg. Ya cargan casi 8 kg de más antes de entrar al liceo.

El sobrepeso y la obesidad afectan a todos los estratos sociales y no se observa una asociación con los ingresos del núcleo familiar ni el nivel educativo del adulto referente.



El 40%
de los niños
mayores de 5 años
presentan exceso
de peso.

Exceso de peso promedio de los niños



▲ Nota: Se estimó el peso promedio (kg) por encima de 1 desvío estándar del índice de masa corporal de acuerdo con edad y sexo.

En el año 2004,³ el 20% de los niños de primer año escolar presentaba sobrepeso u obesidad. Se puede constatar que la proporción de escolares con sobrepeso u obesidad se duplicó en 15 años.

Porcentaje de escolares con sobrepeso u obesidad	
Año	Porcentaje
2004*	20,3
2019**	39,4

*PNUD Uruguay. El estado nutricional de los niños/as y las políticas alimentarias. Niños de primer año índice de masa corporal/edad >1 desvío estándar evaluados con patrones NCHS. **ANEP. Evaluación del Programa de Alimentación Escolar y monitoreo del estado nutricional de los niños de escuelas públicas y privadas en Uruguay. Niños de 4 a 12 años índice de masa corporal/edad >1 desvío estándar evaluados con patrones de la OMS.

3. Verónica Amarante, Rodrigo Arim, Cecilia Severi, Andrea Vigorito, Isabel Aldabe: *El estado nutricional de los niños/as y las políticas alimentarias*, PNUD Uruguay, 2007. Disponible en: <http://biblioteca.unecef.org/doc_num.php?explnum_id=59>.

Las consecuencias del exceso de peso sobre la salud ya se ven tempranamente en la infancia. Los niños con sobrepeso tienen el doble de riesgo de ser hipertensos en relación con los niños con un peso normal. Además, de acuerdo al estudio de la ANEP, un 20% de los niños tiene una circunferencia de cintura muy elevada, la cual constituye un riesgo extra para el desarrollo de enfermedades, tales como la resistencia a la insulina. Aunque parezca increíble, en la etapa escolar ya están con riesgo de hipertensión y diabetes.

Un 40% de los niños y niñas escolares con sobrepeso u obesidad pone en evidencia la necesidad de mejorar lo que comen. El sobrepeso es un gran riesgo no sólo para la salud, sino también para el bienestar presente y futuro.

Comen muy poca cantidad de frutas y verduras

La encuesta de la ANEP da cuenta de que los niños comen muy poca cantidad de verduras y frutas: apenas 200 g por día, la mitad de lo recomendado. Para que la alimentación sea saludable es necesario comer verduras en todas las comidas. Sin embargo, el día anterior de la encuesta 2 de cada 3 niños (66%) no había comido verduras en ninguna de las comidas y 1 de cada 3 no había comido frutas (30%).

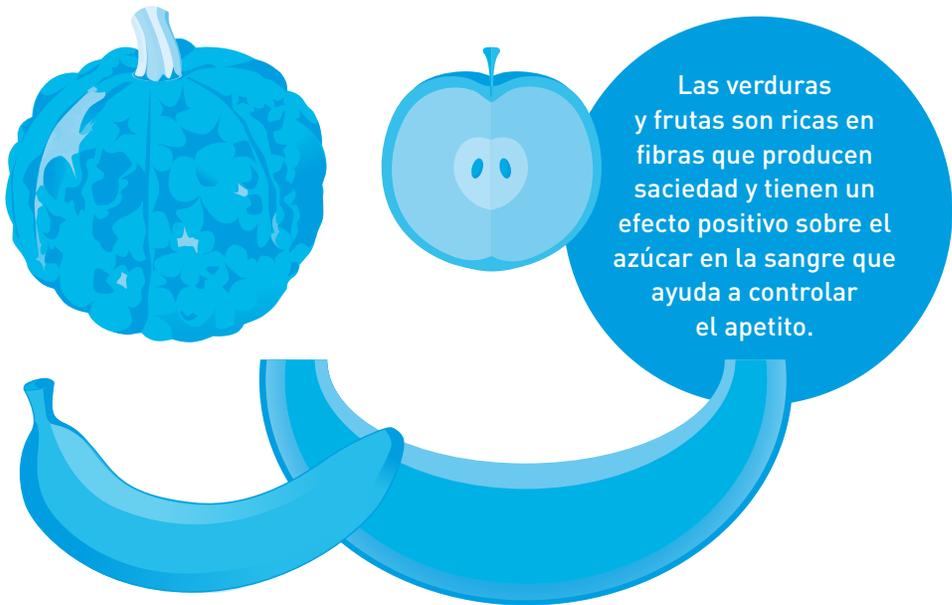
Las verduras y frutas son ricas en fibras que producen saciedad y tienen un efecto positivo sobre el azúcar en la sangre que ayuda a controlar el apetito. Además, son ricas en vitaminas que nos protegen de la gran mayoría de las enfermedades que hoy más nos afectan.

Los centros educativos pueden hacer mucho a este respecto. La comida en sus comedores y la que promueven que los niños traigan de sus casas debe contener suficientes verduras como para cubrir la mitad del plato, tal como lo recomienda la *Guía alimentaria para la población uruguaya*.⁴

4. Material divulgativo que tiene por objeto promover una alimentación saludable, compartida y placentera. Disponible en: <<https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/guia-alimentaria-para-la-poblacion-uruguaya>>.

Además, en los centros educativos, pueden realizarse actividades para que los niños disfruten de comer verduras y frutas, tales como cultivarlas y cocinarlas con ellos. Se puede hacer una huerta en espacios reducidos (usando macetas, baldes, cajones, bidones) o directamente en la tierra. Los niños desde chiquitos pueden comenzar a cocinar. En la cocina se comparte trabajo en equipo que da seguridad y fortalece habilidades y compañerismo.

Por otra parte, *Las 7 prácticas en los centros educativos para proteger a niños y adolescentes del sobrepeso y la obesidad*, una propuesta conjunta de la ANEP, el Ministerio de Educación y Cultura, el Ministerio de Salud Pública y la Secretaría de Deportes, con el apoyo de UNICEF, representan una oportunidad para que los integrantes de la comunidad educativa comprendan y se apropien de las recomendaciones para mejorar la alimentación y aumentar la actividad física de los niños.⁵



Las verduras y frutas son ricas en fibras que producen saciedad y tienen un efecto positivo sobre el azúcar en la sangre que ayuda a controlar el apetito.

5. *Las 7 prácticas en los centros educativos para proteger a niños y adolescentes del sobrepeso y la obesidad*. Disponible en <<https://www.unicef.org/uruguay/informes/las-7-practicas-en-los-centros-educativos>>.

Cantidad de verduras y frutas promedio que comen los niños diariamente

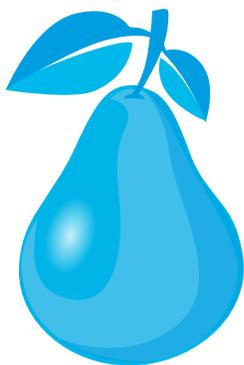
Todos los niños	190 g
4 a 5 años	198 g
7 a 9 años	196 g
10 a 12 años	186 g

El consumo de verduras y frutas es muy bajo en todas las escuelas que participaron del estudio, incluso en aquellas de mejor contexto socioeconómico.

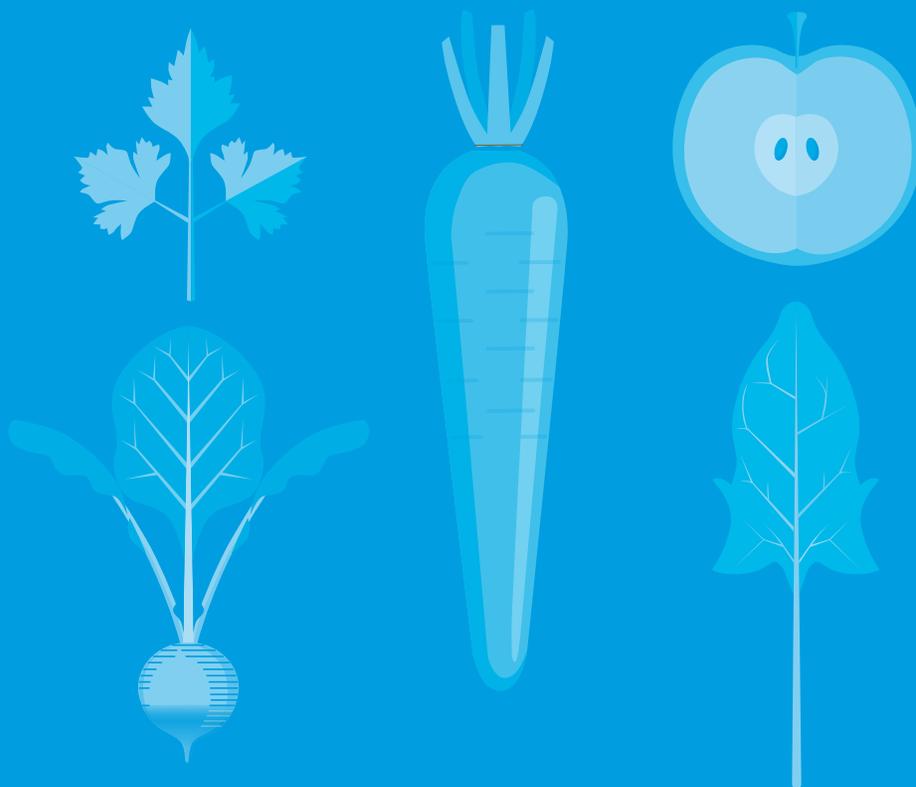
Consumo de verduras y frutas según índice de criticidad de la escuela

Escuelas de contexto socioeconómico más vulnerable	155 g
Escuelas de contexto favorable	203 g
Recomendación	400 g

Como consecuencia de que los niños comen pocas verduras y frutas su dieta contiene menos de la mitad de la fibra que precisan y una baja cantidad de potasio.



**AUMENTAR LA CANTIDAD DE VERDURAS
Y FRUTAS EN LA DIETA DE LOS NIÑOS ES
EL PRIMER PASO PARA OFRECERLES UNA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PREVENIR EL
SOBREPESO.**



La fibra es la parte de los vegetales que nos da sensación de saciedad y evita que comamos de más. Estimula y regula la función intestinal, entorpece la absorción de glucosa y previene las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer. Por otra parte, una dieta rica en potasio ayuda a contrarrestar algunos de los efectos nocivos del sodio sobre la presión arterial, enfermedad que afecta a los niños desde la etapa escolar.

Nutriente	Recomendación	Consumo
Fibra	19 a 26 g	10,1 g
Potasio	2000 a 2500 mg	1759 mg

La dieta de los niños contiene menos de la mitad de la fibra que precisan y una baja cantidad de potasio.

Calorías en exceso

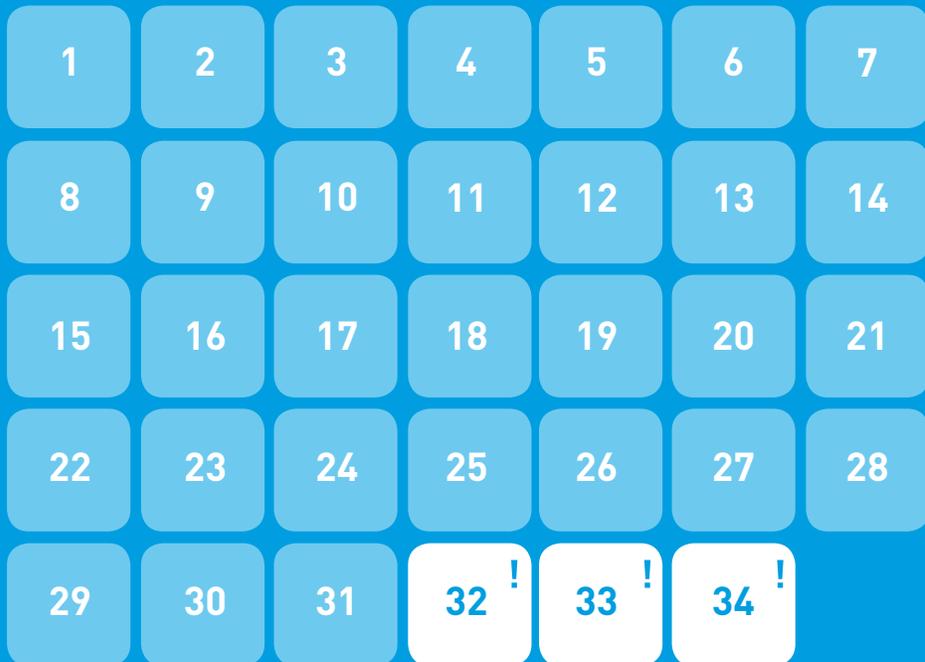
Con frecuencia, los niños se mueven poco y pasan muchas horas de forma sedentaria frente a la pantalla del celular, computadora o televisión, por lo que gastan muy poca energía. Sin embargo, lo que comen suele contener un exceso de calorías que, al no gastarlas haciendo actividad física, se acumula en su cuerpo como grasa y los lleva al sobrepeso.

Según el estudio de la ANEP, más de la mitad (53,9%) de los niños consume más calorías de las que necesita. Llama la atención el excesivo consumo de energía con relación al requerimiento de los niños menores de 9 años.

	Requerimiento promedio (kcal)	Consumo (kcal)	Diferencia con el requerimiento
Todos	1720	1942 ↑	+13%
4-5 años	1300	1663 ↑	+28%
7-9 años	1670	2022 ↑	+21%
10-12 años	2120	2017	-5%

El exceso en el consumo de energía se acumula como grasa y hace que los niños ganen peso.

LOS NIÑOS EN 7 DÍAS COMEN LA CANTIDAD DE CALORÍAS QUE DEBERÍAN COMER EN 8 DÍAS, POR LO TANTO, EN 1 MES COMEN EL EQUIVALENTE A 34 DÍAS.



El tipo de alimentos que comen condiciona la calidad de su alimentación

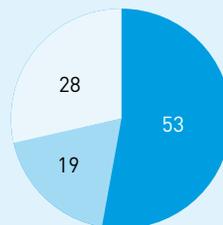
La comida casera, la que hemos comido por generaciones, preparada con alimentos naturales como verduras, legumbres, carnes, huevos, leche, arroz y trigo, es la clave para una buena alimentación. Tradicionalmente, también comemos alimentos procesados, como panes, quesos y conservas.

«Demasiados niños y jóvenes comen muy poco de lo que necesitan y demasiados alimentos poco saludables» destacaba la directora ejecutiva de UNICEF en el *Estado mundial de la infancia*. Prueba de ello es el creciente número de niños y jóvenes afectados por el sobrepeso o la obesidad, que se ha multiplicado, aumentando entre 10 y 12 veces en todo el mundo.

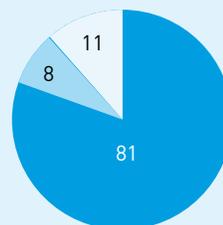
La mitad de la energía del día (53%) que consumen los niños proviene de las comidas caseras y de los alimentos naturales, y casi el 20% de alimentos procesados. Los alimentos naturales y las comidas preparadas en casa aportan la mayoría de las proteínas, el potasio y la fibra que consumen los niños.

- Alimentos naturales y comidas caseras
- Alimentos procesados
- Productos ultraprocesados

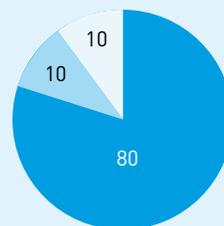
Calorías (%)



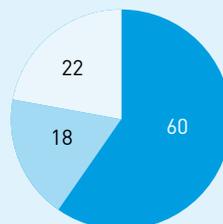
Potasio (%)



Fibra (%)



Proteínas (%)



▲ Elaboración propia basada en datos de la ANEP.

Las comidas caseras aportan la mitad de las calorías, la mayoría de las proteínas (60%) y casi toda la fibra y el potasio (80%) que un niño necesita durante el día.

El 28% de la energía que consumen los niños proviene de productos ultraprocesados. Estos productos se elaboran a partir de ingredientes procesados, como harina, grasas, azúcar y sal, y varios aditivos, como colorantes, edulcorantes, saborizantes y conservantes. Además, contienen poco o nada de los alimentos naturales. La mayoría de ellos tiene mucha cantidad de azúcar, grasa y sodio.

Ejemplos de estos productos son: refrescos, jugos, galletitas, alfajores, postres lácteos, panchos y *nuggets*. Su consumo frecuente se vincula directamente con la epidemia de obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

A los 4 años, los niños consumen la misma proporción de productos ultraprocesados que los más grandes. En todos los grupos de edad, la tercera parte de las calorías que consumen provienen de ultraprocesados. Desde chiquitos, se habitúan a consumir estos productos, que imitan y compiten con alimentos y preparaciones caseras.

Porcentaje de las calorías consumidas que provienen de productos ultraprocesados, por grupos de edad

Edad	Porcentaje de las calorías
4 a 5 años	30%
7 a 9 años	27%
10-12 años	27%

El peligroso exceso de azúcar

En los alimentos naturales el azúcar cumple una función fundamental: ayuda a que nos guste comerlos. El problema con el azúcar surge cuando se le agrega a las comidas en gran cantidad. Los niños se acostumbran al sabor muy dulce y les resulta difícil comer los alimentos al natural, porque les parecen ácidos o desabridos.

En la alimentación de los escolares se constata un peligroso exceso de azúcar. De acuerdo a los resultados del estudio, casi un quinto de la energía (20%) que consumen los niños proviene del azúcar, el doble de lo que se considera compatible con una alimentación saludable.

Los niños consumen el doble del azúcar compatible con un buen nivel de salud. El exceso de azúcar favorece que desarrollen sobrepeso u obesidad, además de caries. Si se acostumbran al sabor muy dulce, se les hará más difícil comer las frutas al natural, porque les parecerán ácidas o desabridas.

Las calorías del azúcar son «vacías», ya que aportan solo energía que produce aumento de peso y no aportan ningún nutriente esencial para el crecimiento y desarrollo de los niños. El consumo excesivo de azúcar produce sobrepeso y se relaciona con la aparición de enfermedades frecuentes, como la resistencia a la insulina, la diabetes tipo 2 y, por supuesto, las caries. Según la OMS, reducir ese consumo a menos de un 5% produce beneficios extra para la salud.

Con solo disminuir el exceso de azúcar, se eliminaría el exceso de energía que consumen los niños.

El estudio de la ANEP indica que los niños comen casi 100 g de azúcar por día (92 g). Los niños de 4 a 5 años consumen la misma cantidad de azúcar que los niños de 10 a 12 años, lo que indica que los niños uruguayos se acostumbran a consumir alimentos excesivamente dulces desde pequeños.

EL 30% DE LAS CALORÍAS QUE CONSUMEN LOS NIÑOS PROVIENEN DE ULTRAPROCESADOS. SI LO TRASLADAMOS A LA SEMANA, DOS DÍAS A LA SEMANA CONSUMEN SOLAMENTE ULTRAPROCESADOS. ESTO QUIERE DECIR QUE ESOS DOS DÍAS SOLO PODRÍAN ESTAR COMIENDO GALLETITAS, ALFAJORES, POSTRECITOS, PANCHOS Y *NUGGETS*, Y TOMANDO REFRESCOS Y JUGOS.

Azúcar consumida por niños y niñas de acuerdo al sexo y edad		
	Azúcar (g)	Porcentaje de las calorías consumidas que provienen del azúcar
Sexo		
Niñas	81,6	17,2
Varones	101,8	20,7
Edad		
4 a 5 años	86,0	20,7
7 a 9 años	102,0	20,2
10 a 12 años	86,0	17,1

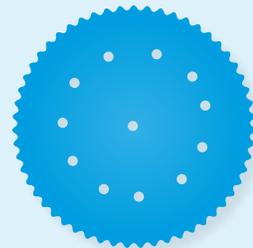
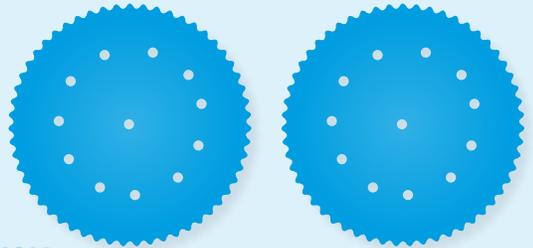
De la cantidad de azúcar que comen los niños, solo un quinto (22%) sale del azucarero o de las preparaciones dulces que se hacen en casa, tales como tortas o postres. La inmensa mayoría está escondida en los productos ultraprocesados, como refrescos, jugos, alfajores, galletitas y productos lácteos. En estos productos el azúcar aparece con distintos nombres: sacarosa, glucosa, fructosa, dextrosa, jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de glucosa, azúcar invertido, pero todos son azúcar.

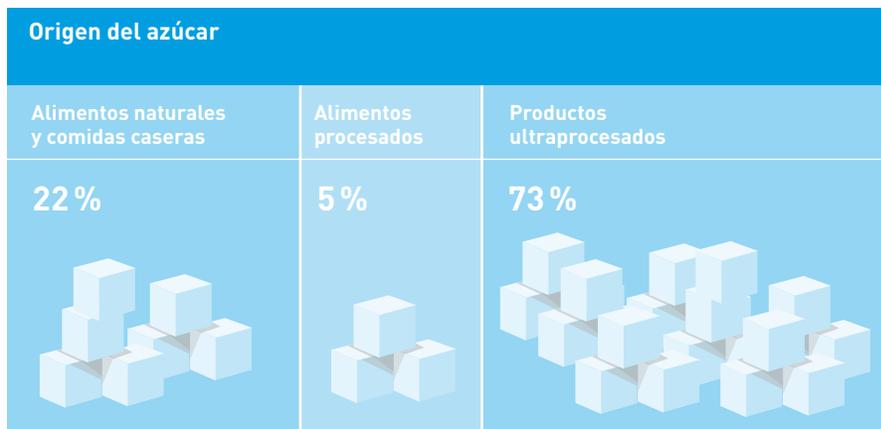


Los niños comen
3 kg de azúcar por mes.



DE LA CANTIDAD DE AZÚCAR QUE COMEN LOS NIÑOS, SOLO UN QUINTO DEL AZÚCAR (22%) SALE DEL AZUCARERO O DE LAS PREPARACIONES DULCES QUE SE HACEN EN CASA, TALES COMO TORTAS O POSTRES. LA INMENSA MAYORÍA ESTÁ ESCONDIDA EN LOS PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS, COMO REFRESCOS, JUGOS, ALFAJORES, GALLETITAS Y PRODUCTOS LÁCTEOS.

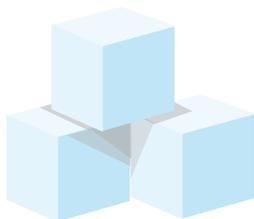




Los niños comen 3 kg de azúcar por mes, de los cuales 2 kg y un cuarto provienen de ultraprocesados.

El 60% del azúcar que comen los niños está en refrescos, jugos industrializados, alfajores, galletitas, cereales de desayuno, yogures y postres lácteos. Es sorprendente la cantidad de azúcar que está «escondida» en alimentos que parecen inofensivos. Aunque el niño coma comida sana, comiendo unos pocos productos como estos, al final del día habrá consumido una cantidad exorbitante de azúcar, que solo le aportará calorías y lo dispondrá al sobrepeso y a las caries.

Muy pronto se van a poder identificar fácilmente los productos que contienen excesiva cantidad de azúcar con este símbolo:



Azúcar aportado por distintas categorías de productos ultraprocesados			
		Azúcar (g)	Porcentaje del azúcar consumido
Refrescos y jugos*	 1 vaso	29,2	32,0
Alfajores, galletitas y cereales**	 6 galletitas o ½ alfajor	17,0	18,0
Postres lácteos y yogures***	 1 postrecito	9,6	10,4

▲ * Se incluyen: jugo listo para consumir, refrescos, jugo de fruta industrializado, agua saborizada, jugo de soya, jugo dietético listo para consumir, refresco dietético. ** Se incluyen: alfajores, galletitas dulces con relleno o chispas, cereales de desayuno con azúcar o miel, galletitas dulces sin relleno o barquillos sin relleno, galletitas dulces, *waffles*, galletas saladas y al agua, grísines, yo-yo, barrita de cereales, magdalenas con o sin relleno, cereales sin azúcar ni miel. *** Se incluyen: yogures parcialmente descremados bebibles, enteros, enteros con frutas y con cereales; postrecitos lácteos y leche chocolatada.

La cantidad de azúcar que consumen los niños de 4 a 5 años es la misma que consumen los niños de 10 a 12 años.

En promedio, los niños toman un vaso de refresco por día, que aporta más azúcar que la que consumen del azucarero y en las comidas que se prepararan en casa. Con frecuencia, estas bebidas contienen jarabe de maíz alto en fructosa, que tiene un elevado poder endulzante y resulta aún más dañina para la salud que el azúcar. Las bebidas o los polvos para preparar refrescos con edulcorantes (ciclamato, sacarina, sucralosa, aspartamo, estevia o acesulfame K) también son extremadamente dulces y no son adecuados para niños. Asimismo, los edulcorantes pueden estar en otros productos, como yogures, postres lácteos y galletitas. Es mejor ofrecerles un poquito de azúcar que edulcorantes.

JUGO DE FRUTA ENVASADO	JUGO A BASE DE SOJA	REFRESCO TIPO COLA	AGUA SABORIZADA
200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
			
21g de azúcar	14g de azúcar	22g de azúcar	10g de azúcar

La mitad de los niños tomó dos vasos de refrescos o jugos el día anterior a la encuesta.



En el recetario *Meriendas*, elaborado por el MSP, encontrarás distintas opciones para preparar en casa comida saludable.

Disponible en:
<https://www.unicef.org/uruguay/informes/recetario-de-meriendas>

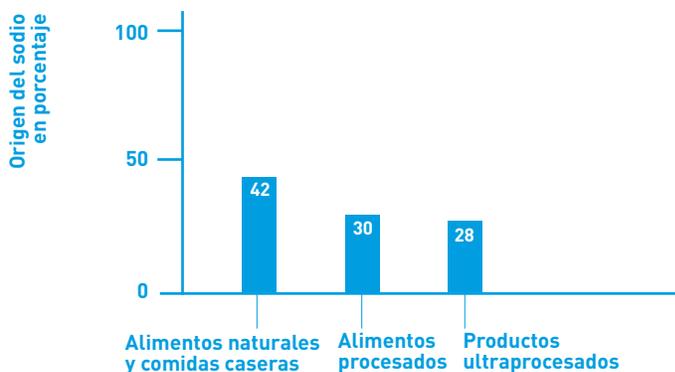
GALLETITAS DE AVENA INDUSTRIALIZADAS	WAFFLES	ALFAJOR	GALLETITAS RELLENAS DE CHOCOLATE
90 g	90 g	100 g	90 g
			
27 g de azúcar	36 g de azúcar	42 g de azúcar	30 g de azúcar

La mitad de los niños comieron alfajores, galletitas o cereales para el desayuno el día anterior a la encuesta. En promedio, comen el equivalente a una porción de alfajor o 6 galletitas dulces. Estos aportan casi un quinto (18%) del azúcar que los niños comen en el día. Sustituir paulatinamente alfajores, galletitas y cereales para el desayuno por pan o tortas hechas en casa con poca azúcar sería muy eficaz para disminuir la cantidad de azúcar que los niños comen.



El exceso de sal

Según el estudio, el 90% de los niños consume exceso de sodio: 2000 mg de sodio en lugar de 1000 a 1500 mg. Su consumo excesivo se vincula con el desarrollo de hipertensión arterial desde edades tempranas.



El 42% del sodio que consumen los niños proviene de la sal que se agrega a sus comidas o del salero de la mesa.

La mayoría del sodio que consumen los niños está «escondido» en los productos listos para su consumo. El 30% se encuentra en los productos procesados, como panes, queso y conservas. El 28%, en productos ultraprocesados, como fiambres, panchos, hamburguesas y galletas.

Muy pronto se van a poder identificar fácilmente los productos envasados con exceso de sodio, con este símbolo:



Sodio aportado por distintas categorías de productos ultraprocesados		
	Sodio (mg)	Porcentaje del sodio consumido
Fiambres y quesos procesados*	189	9,8
Panchos y hamburguesas**	92	4,8
Alfajores y galletitas***	101	5,2

▲ * Se incluyen: fiambres y embutidos, quesos untables con sal, empanadas y torta de jamón y queso, sándwich de jamón y queso, chorizo a la parrilla, patés de carne o hígado, embutido butifarra, chorizo al pan, milanesa de jamón y queso, quesos untables con sal *light*, magros o reducidos en grasas o calorías. ** Se incluyen: panchos, pildoritas, hamburguesa industrializada, *nuggets* de pescado y de pollo, hamburguesa rebozada, *Corned Beef*, milanesas de pescado, pollo industrializado. *** Se incluyen: alfajores, galletitas dulces con relleno o chispas, cereales con azúcar o miel, galletas al agua, galletitas dulces sin relleno o barquillos sin relleno, galletitas dulces, *waffles*, galletas saladas, grisines, yo-yo, barra de cereales, magdalenas con o sin relleno, cereales sin azúcar ni miel.

Si los niños comieran menos cantidad de fiambres, panchos, hamburguesas, quesos procesados, alfajores y galletitas, se disminuiría considerablemente el exceso de sodio.

La calidad de las grasas

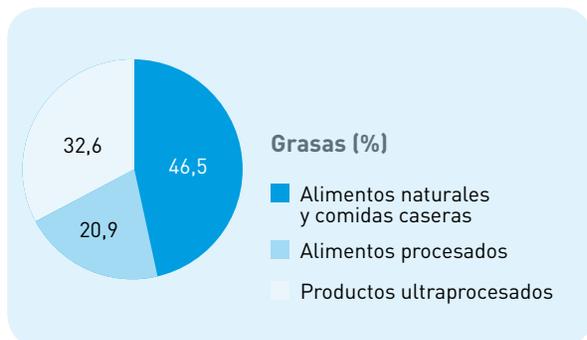
Las grasas son imprescindibles en la dieta de los niños, porque aportan ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles que el organismo no puede sintetizar. Sin embargo, no todas las grasas son buenas.

Las grasas saturadas, cuando se consumen en exceso, elevan en sangre los niveles del colesterol «malo» para la salud, denominado LDL-colesterol. Las grasas saturadas se encuentran en la grasa de vaca, cerdo y cordero, que son utilizadas en los productos

de panadería como los bizcochos, en los fiambres, *nuggets* y panchos, así como también en la manteca y los quesos. También se encuentran en las grasas vegetales de coco y palma, usadas con frecuencia en la galletería industrial. Las calorías aportadas por las grasas saturadas en la dieta de los escolares alcanzan el 11%. Este consumo resulta levemente más alto de lo recomendado para mantener un buen nivel de salud.

Menos de la mitad (46,5%) de las grasas que comen los escolares se encuentra en la comida casera, por lo cual, si se le presta atención, es fácil controlar su calidad. Un quinto viene oculta en los productos de panadería, quesos y conservas, y un tercio oculta en los productos ultraprocesados. Estas grasas, en general, son menos saludables.

Muy pronto se va a poder identificar fácilmente qué productos tienen exceso de grasa y de grasas saturadas con estos símbolos:



Las comidas con grasas son ricas y dan ganas de seguir comiéndolas, pero las grasas tienen mucha energía y no es bueno comerlas en exceso.

El consumo de grasas saturadas por los escolares es levemente más alto que la recomendación. El exceso de grasas saturadas aumenta los niveles del colesterol «malo» para la salud, incluso en la infancia.

EL CAMINO HACIA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Los resultados del trabajo desarrollado por la ANEP permiten identificar nuevos desafíos en la alimentación de los niños en edad escolar. Si bien el país ha realizado avances en lo que respecta al retraso de crecimiento, una proporción importante de los niños tiene sobrepeso u obesidad.

La alimentación juega un papel clave: los niños consumen más calorías de las que necesitan y el doble de la azúcar compatible con una alimentación saludable.

El azúcar que los niños consumen proviene principalmente de productos ultraprocesados, muchos de los cuales se comercializan como adecuados para ellos. Esto indica que es importante implementar estrategias que los protejan y contribuyan a reducir el consumo de productos ultraprocesados con exceso de azúcar.

El etiquetado nutricional frontal es un paso en esta dirección, ya que permitirá identificar fácilmente productos con excesiva cantidad de azúcar, grasas, grasas saturadas y sodio. Esta política puede ser utilizada como una potente herramienta educativa para generar hábitos de alimentación saludable en los niños y desestimular el consumo de los productos que tienen un efecto negativo en su salud.

Los alimentos naturales y las comidas caseras son la principal fuente de los nutrientes que los niños necesitan para crecer de forma saludable. Cuando se cocina, se sabe lo que se está comiendo y la cantidad de azúcar, grasa y sal que se agrega. Además, en casa se cocina sin aditivos u otras sustancias artificiales.

Involucrar a los niños en la preparación de alimentos, tanto en casa como en los centros educativos, podría contribuir a generar nuevos significados sobre los propios alimentos y también sobre la cocina en casa.

La mejora de la alimentación de los niños en la etapa escolar requiere del involucramiento de todos: las familias, los centros educativos y la sociedad en su conjunto. Solo trabajando de manera coordinada y en conjunto es posible lograrlo.

