

Snacks en las loncheras de niños de un nido peruano*Snacks in kid's lunch box in a Peruvian play group*

Sr. Editor:

La obesidad es un problema de salud pública cuya prevalencia aumenta cada año.¹ Involucra tanto adultos como niños, siendo en estos últimos de mayor preocupación, ya que estudios demuestran que los niños obesos tienen mayor probabilidad de continuar con tal problema durante la adultez y además, padecer ciertas complicaciones como el desarrollo de síndrome metabólico, diabetes mellitus, aumento de riesgo cardiovascular, entre otras.² Al tratarse de un problema multifactorial, el régimen alimentario es uno de los factores ligados en su desarrollo. Según la Organización de Alimentos y Agricultura (FAO, de sus siglas en inglés), los *snacks* "son alimentos con mayor tendencia a tener un bajo valor nutricional" y pueden ser bebidas gaseosas, dulces y comida chatarra. Estos alimentos con alto contenido energético contribuyen con el desarrollo de la obesidad.³

El propósito de esta carta es describir la prevalencia de consumo de alimentos de bajo valor nutricional en las loncheras de niños pertenecientes a una guardería peruana privada durante 3 días escogidos aleatoriamente.

Luego de conseguir el permiso de las autoridades del nido, se procedió a la revisión de cada lonchera y toma de fotografías del contenido de las mismas para tener evidencia de los alimentos enviados por los padres. Fueron evaluadas las loncheras de 17 niños, con edad media de 5,1 (DE: 1,4) años, 59% varones. Los resultados mostraron que el 58,8% de los niños llevaban frutas en la lonchera; sin embargo, 35,3% consumía bebidas azucaradas y un 35,3% *snacks* no saludables, incluyendo galletas y cereales

azucarados. Un bajo porcentaje de los niños tenían lácteos (29,4%), agua (11,8%) o jugos naturales (5,9%). Solo 41,2% de los niños llevaban una combinación apropiada de alimentos saludables para consumir.

Aunque conocer el contenido detallado de los envases en la loncheras no siempre fue posible (por riesgos de contaminación) nuestros resultados muestran que aproximadamente un tercio de los niños consume *snacks* no saludables. El problema se ve agravado porque este tipo de alimentación es brindada por los padres o tutores, y puede tener un impacto futuro en los hábitos alimentarios de los niños,⁴ con el subsecuente desarrollo de sobrepeso y obesidad. Los resultados de nuestro estudio piloto sugieren que es necesaria la implementación de medidas que permitan ampliar los conocimientos de los padres en cuanto a una nutrición saludable tanto para ellos como para sus hijos.

Agradecimientos: Sofía Altuna Venegas

*Estud. Dayna K. Estrada-Tejada**Estud. Claudia L. Alviso-Orellana*

Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC),

Lima-Perú.

claudialviso@gmail.com

REFERENCIAS

1. NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: a pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants. *Lancet* 2016;387(10026):1377-96.
2. Organización Mundial de la Salud. ¿Por qué son importantes el sobrepeso y obesidad infantil? Geneva; 2016 [Consulta: 13 de septiembre de 2016]. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_consequences/es/.
3. Fellows P, Hilmi M. Selling street and snack foods. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2011. [Consulta: 20 de febrero de 2017] Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/015/i2474e/i2474e00.pdf>
4. Jackson J, Smit E, Branscum A, et al. The Family Home Environment, Food Insecurity, and Body Mass Index in Rural Children. *Health Educ Behav* 2017; En prensa.