

Revista Mexicana de Pediatría

Volumen
Volume 69

Número
Number 6

Noviembre-Diciembre
November-December 2002

Artículo:

Editorial. Adicción a los alimentos “chatarra” en niños y adultos

Derechos reservados, Copyright © 2002:
Sociedad Mexicana de Pediatría, AC

Otras secciones de
este sitio:

- 👉 [Índice de este número](#)
- 👉 [Más revistas](#)
- 👉 [Búsqueda](#)

*Others sections in
this web site:*

- 👉 [Contents of this number](#)
- 👉 [More journals](#)
- 👉 [Search](#)

Adicción a los alimentos “chatarra” en niños y adultos

(Junk food addiction in children and adults)

¡A que no puedes comer sólo una!

Mensaje publicitario

Leopoldo Vega Franco,
María del Carmen Iñárritu

Es frecuente escuchar o leer comentarios acerca de los efectos indeseables para la nutrición que ocasionan alimentos calificados como “chatarra”. Sin embargo, a pesar de que la generalidad de la población sabe las consecuencias a que conduce el consumo excesivo de estos alimentos, que proveen energía y escasa cantidad de otros nutrimentos, el poseer esta información no se ha traducido en cambios de conducta que moderen el consumo que de ellos hacen niños y adultos; aún más, pareciera que al degustarlos de manera compulsiva hubiesen desarrollado cierta adicción: es como si las estrategias de la mercadotecnia que impulsan la venta de estos productos hubiesen ganado el desafío del reto publicitario que pregona: *¡A que no puedes comer sólo una!*

Sin pretender satanizar estos alimentos, es pertinente aclarar si son “chatarra” alimenticia y si contribuyen a la condición nutricia de quienes los consumen. La palabra alimento, en el contexto de la nutrición, hace referencia a “cualquier sustancia (o conjunto de ellas)” que sustenta(n) la vida de los seres biológicos. De acuerdo con ésta, si los alimentos contienen sustancias indispensables para la vida es incorrecto calificarlos como “chatarra” -que en lengua vasca significa “lo viejo” y en el idioma español hace referencia a la “escoria que deja el mineral de hierro”-. Muchos de éstos han sido desarrollados por tecnólogos de alimentos, pensando en atrapar el interés hedónico de los consumidores para que al degustarlos, lo hagan de manera compulsiva. Es por eso que en su composición hay ingredientes que estimulan la percepción de los sabores básicos (dulce, ácido, salado) combinándolos con los de algunos alimentos, como tamarindo o mango. Además, con este mismo propósito, les añaden condimentos que despiertan una moderada sensación picante, incorporando así viejas prácticas empleadas con éxito por comerciantes “callejeros”, al es-

polvorear un condimento picante a frutas (mango, naranja) y hortalizas (pepino, jícama) o al añadirlo a golosinas elaboradas con pulpa de tamarindo y azúcar.

La polémica acerca del nombre que se ha dado a estos alimentos proviene de la traducción que se hizo al español de la palabra inglesa “junk”: hierro viejo, en la expresión “junk food”. Quienes hicieron la traducción de esta frase, probablemente optaron por “chatarra” en vez de escoger otra de sus acepciones cuyo significado es “basura”, que fue, tal vez, la connotación que quiso darle quien acuñó el término. Aun aceptando este último adjetivo, tampoco es apropiado para calificar productos comestibles que se elaboran con alimentos naturales. Entonces, ¿hay o no alimentos chatarra o basura?

Es lícito pensar que en todas las culturas ha existido este tipo de alimentos, que gratifican el paladar pero proporcionan magros nutrimentos al organismo. Todos ellos se caracterizan por ser: incompletos, insuficientes, inbalanceados e inadecuados para consumirlos desmesuradamente. Aunque siempre han existido, la mayoría de los que han sido motivo de polémica se han introducido al comercio en los últimos decenios, por esta razón, calificarlos como alimentos “chatarra” es una paradoja absurda: al asignar este adjetivo, que en vasco hace referencia a “lo viejo”, a alimentos de nueva creación. Sin embargo, como en todo, hay excepciones; aunque desconozco si en México los pueblos antiguos, que habitaban el altiplano y cultivaban maíz “palomero” comían esta gramínea en “palomitas” (popcorn), como se hace en la actualidad, lo que puedo afirmar es que, de hacerlo, no lo aderezaban con mantequilla y sal yodada.

Las “palomitas” son el prototipo del alimento natural “chatarra”, que muchas personas acostumbran degustar mientras asisten a una sala cinematográfica y es parte del

220

ritual de numerosas familias que se disponen a ver una película en su hogar: principian por colocar en el horno de microondas una bolsa de 100 gramos de maíz palomero, que se expende en el comercio, encienden la televisión y poco después solicitan por teléfono una pizza de tamaño familiar y bebidas de cola. En otras ocasiones, niños y adultos comparten por televisión las emociones de un partido de balompié acompañados de Papitas, Doritos, Churritos, Cheetos, Churrumais, Ruffles y otros productos similares, saciando su sed con refrescos de cola o cerveza. No son, pues, los alimentos que calificamos "chatarra" los responsables del potencial efecto nocivo para nuestro organismo, sino el particular estilo de vida en el que niños y adultos compartimos alimentos generosos en la energía, que proporcionan los hidratos de carbono y una cantidad nada despreciable de grasas, además de sal. No pocas veces estos alimentos son consumidos como preámbulo a la dieta cotidiana, excediendo así, casi siempre, las necesidades de energía de los que los ingieren.

Es conveniente recordar que para integrar una dieta normal es necesario seleccionar los alimentos los que convencionalmente se han integrado en cuatro grupos: cereales y sus productos (pan, tortilla, pasta); frutas y vegetales; carnes, huevo, leguminosas, leche y lácteos (queso, yoghurt); y aceites, grasas y azúcar (en cantidad limitada). Todos estos alimentos tienen distinta **densidad de nutrimentos**, definida esta particularidad como la contribución porcentual de un alimento a las necesidades nutrimentales de una persona, con respecto a la cantidad de energía que éste aporta. Así, por ejemplo, la leche entera de vaca es un alimento con una densidad alta de nutrimentos; un adolescente (varón) que ingiere un vaso (220 mL) cubre sus necesidades diarias en la siguiente proporción: 5% de la energía, 25% del calcio, 23% de la riboflavina, 18% de la vitamina A, 17% de la D, 8% de la tiamina y, en un porcentaje menor: vitamina C, niacina y hierro. Como contraste, un alimento con baja densidad energética, como las "palomitas", si un adolescente consume la mitad (50 g) de una bolsa comercial de maíz palomero: con aceite y sal, esta cantidad le aportaría 11.5% de su energía diaria, 9% de sus necesidades de fósforo, y cantidades insignificantes de calcio, hierro, riboflavina y niacina, pero le aportaría 970 mg de sodio, es decir, poco menos de la mitad de la cantidad recomendada (2.4 g). Algo semejante acontece si ingiere un refresco de cola (de 354 mL), éste le proporcionaría alrededor de 8% de sus

necesidades de energía y porcentajes insignificantes de minerales (pero es rico en fósforo).

En términos generales los alimentos "chatarra", elaborados con cereales de maíz, arroz o trigo, tienen baja densidad de nutrimentos: casi todos proporcionan sólo la energía de los hidratos de carbono y las grasas con las que se preparan, adicionándoles una cantidad importante de sal. Una ración de 25 g de estos alimentos aporta alrededor de 150 kcal, contienen cerca de 10 g de grasas, 10 g de hidratos de carbono, 1 g de proteínas y entre 230 y 250 mg de sodio. Un adulto, un adolescente o un escolar, consumen de dos a tres raciones, con las que en corto tiempo satisfacen 25% o más, de sus necesidades diarias; además, aportan cerca de un gramo de sal y 30 g de grasa. Si a esto se añade las 150 kcal de un refresco de cola, la energía consumida asciende a 600 ó 700 kcal: la tercera parte de lo que debería consumir un adulto o un niño cuyas necesidades fuesen de 2,000 a 2,200 kcal.

Las pizzas y hamburguesas, con las que los padres acostumbran gratificar a sus hijos y entre los adolescentes se ha incorporado su consumo al patrón de alimentos con los que se integran en feliz convivencia; aunque proporcionan vitaminas y minerales, son alimentos con una alta densidad energética: abundan en grasas (con alta proporción de las saturadas), colesterol y sodio. Cuando un escolar come una ración de esta "comida rápida", acompañada de papas fritas y refresco de cola, satisface alrededor de la mitad de las recomendaciones diarias de energía, y en un adolescente poco más de la tercera parte de éstas. Cuando la hamburguesa se acompaña con leche malteada ¡es ya una bomba energética!

A pesar de los inconvenientes dietéticos de los alimentos "chatarra" y de las "comidas rápidas", es recomendable no tomar medidas drásticas: en vez de sugerir a los padres prohibirles estos alimentos, propios de la subcultura en que se desarrollan sus hijos, es preferible que hagan conciencia de que deben educar a sus hijos para que los consuman racionalmente: mientras la energía que proporcionen los alimentos chatarra no exceda de 10% (180 kcal a 200 kcal), y una hamburguesa con papas fritas o dos rebanadas de pizza sean consumidas de manera esporádica (no como rutina). Tal vez, de esta manera pueda disminuir el creciente índice de niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad en este país, donde aún la desnutrición está presente en los niños de muchos hogares.