

Estudio alerta sobre los peligros de los menús infantiles en locales de comida rápida

La nutrición infantil es un gran desafío para la salud pública a nivel internacional. La prevalencia de obesidad en niños y niñas ha aumentado en todo el mundo, impulsada por un estilo de vida cada vez más sedentario, dietas altas en calorías y bajas en nutrientes. Por eso, investigadores de Brasil, Chile, Croacia, Hungría y Portugal analizaron 192 menús infantiles en patios de comidas de sus capitales, para saber qué están comiendo los niños cuando van al mall.

El estudio concluye que en ninguno de los países existe hoy una oferta saludable de alimentos para los niños. Los datos son alarmantes: más del 75% de los restaurantes ofrecen menús compuestos principalmente por alimentos procesados, frituras y azúcares.

Anuncio Patrocinado



El estudio fue liderado por la Universidad de Oporto (Portugal) y en Chile estuvo a cargo de la Universidad San Sebastián. Samuel Durán -doctor en Nutrición y director del Magíster en Nutrición en Salud Pública USS- ejecutó la investigación, analizando los menús infantiles disponibles en 66 restaurantes de distintos malls de la capital, tanto de comida rápida como “no tan rápida”, referida a restaurantes italianos y asiáticos.

Para calcular la calidad nutricional de los menús ofrecidos se utilizó el índice *Kids Menu Healthy Score*, metodología que evalúa los componentes ofrecidos, como la fuente de proteínas, acompañamientos, vegetales, postres y bebidas, y también alérgenos e información nutricional.



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

Chile: de los peores entre cinco países estudiados

En términos generales, Chile junto a Hungría ofrecen los menús infantiles menos saludables entre los países estudiados. Sin embargo, explica el Dr. Durán, “en Hungría, al menos, existen alternativas un poco más saludables, mientras que en Chile, el restaurant que alcanzó el mayor nivel llega solo a 2,5 puntos” en una escala que va de -17 a 17 y donde recién sobre los 5 puntos se puede considerar como “un poco saludable”. Es decir, todo lo que se entrega en Chile para niños, es no saludable”.

Entre los ítems analizados, por ejemplo, Chile figura con cero oferta de legumbres y cero sopas, versus otros países que las ofrecen dentro de sus menús. Tampoco contamos con opciones para niños con alergias alimentarias, ni con información nutricional disponible, algo que sí tienen los demás países del estudio.

Dentro de los alimentos que con más frecuencia aparecen en los menús están las carnes rojas (94%), que si bien son una buena fuente de proteína, hierro y vitamina B12, en exceso puede traer consecuencias negativas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, y otras enfermedades crónicas, además de un aumento del riesgo de padecer algún tipo de cáncer.

Con respecto a los postres, no contamos con opciones de fruta (0%), y tenemos el segundo lugar como el país con mayor oferta de dulces altos en azúcares (levemente debajo de Portugal, que lidera con un 39%, frente a un 36% de Chile). Lo mismo pasa con los bebestibles, donde nada más que un 5% de los locales tienen opción de agua, siendo las bebidas azucaradas el principal líquido que se entrega a los niños. “El consumo de bebidas azucaradas incrementa las caries dentales, aumentan el riesgo de obesidad y otros problemas de salud asociados”, dice Durán.

El académico dice que las frituras -el contenido más disponible en los menús infantiles chilenos- aportan gran cantidad de lípidos y grasas saturadas que alteran el organismo de forma negativa, por lo tanto, hay que reducir su consumo. “Los niños no deben estar expuestos grandes cantidades de frituras, ni consumir de manera tan frecuente como ocurre ahora”, advierte el académico.

Lo único bueno de los resultados en Chile, asegura el Dr. Durán, es que aquí no existen juguetes de regalo con las comidas chatarra, gracias a la ley de Etiquetado de Alimentos.

Recomendaciones para mejorar

En ese sentido, Durán asegura que es urgente una actualización de la ley. “Si bien la Ley de Etiquetado ha ayudado, no se hace cargo de incentivar a ofrecer alimentos más saludables a los niños, por lo que se necesitan cambios normativos exigibles, como en otras partes del mundo”.

La investigación apunta a la necesidad de mejorar la disponibilidad de alimentos, con el objetivo de promover hábitos saludables entre niños y niñas. En cuanto a proteínas, se recomienda una mayor disponibilidad de pescados, no solo carnes rojas y procesadas. Mientras que respecto a los acompañamientos, sugiere opciones de palitos de verduras en vez de papas fritas, o que se ponga mitad de papas fritas y mitad de palitos de zanahoria, apio o pepino, por ejemplo. “O sea, se pueden buscar opciones para que esta comida ocasional sea más consciente y lo menos dañina posible”, señala el académico y ex Presidente del Colegio de Nutricionistas.

Durán también advierte que los restaurantes deberían disponer de agua libre para los niños, para reducir su ingesta de bebidas azucaradas. Y respecto a los postres, se podrían entregar fruta picada (no entera) para incentivar a los niños más pequeños a elegirlos.

Según datos de la JUNAEB, más de la mitad de los escolares en Chile presenta sobrepeso u obesidad, lo que se ve agravado en los primeros niveles de educación, alcanzando un 29,5%

Estudio alerta sobre los peligros de los menús infantiles en locales de comida rápida

de obesidad en Kinder.

Por eso, Durán también advierte que es fundamental mejorar la calidad de educación en torno a la alimentación, principalmente desde el hogar. “Cada vez más, las familias comen fuera, en lugares de comida chatarra o piden a través de aplicaciones de delivery. Entonces, incorporan estos hábitos a los niños desde muy pequeños, y no se logra una educación nutricional adecuada”, asegura.

y tú, ¿qué opinas?