

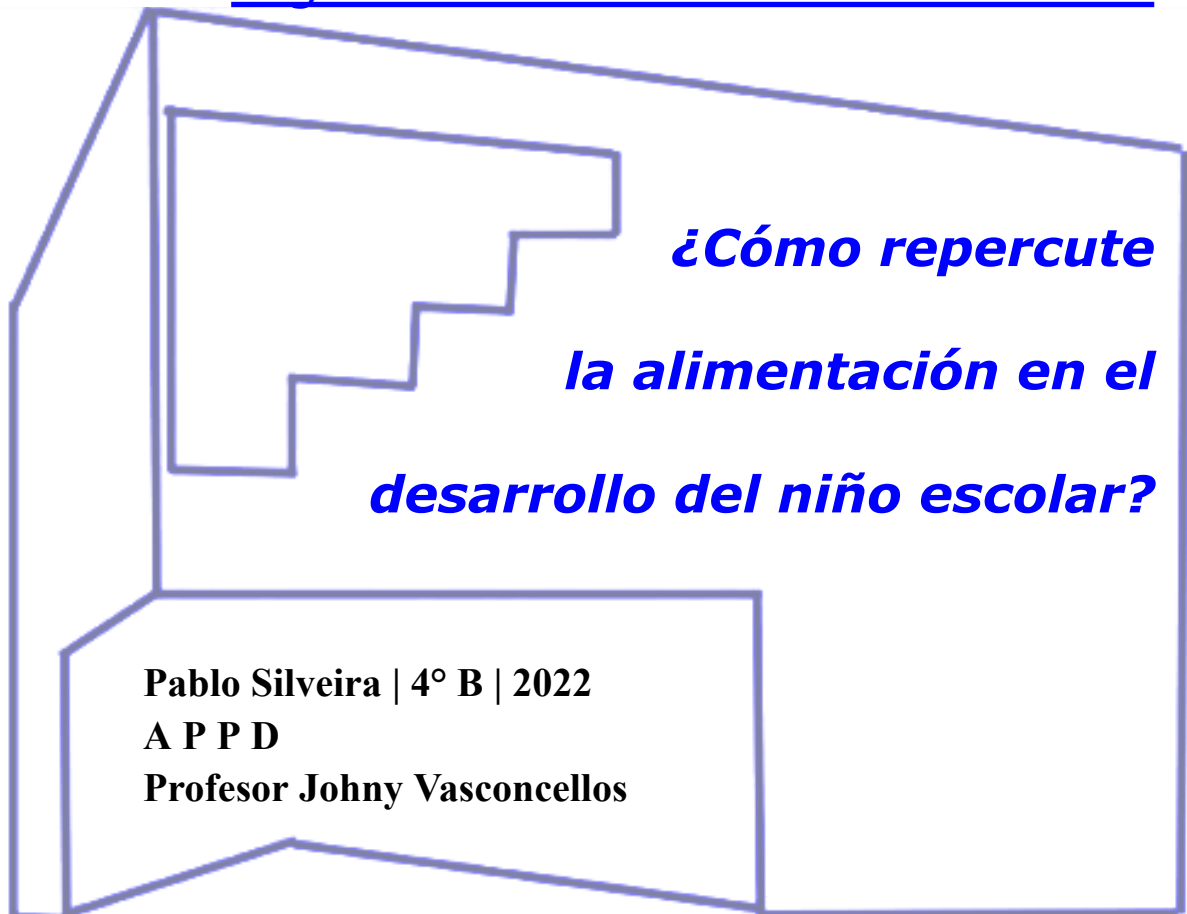


ANEP



CONSEJO
DE FORMACIÓN
EN EDUCACIÓN

Seguridad alimentaria en la educación



IFD Artigas

"María Orticochea"

Índice

<i>Resumen</i>	3
<i>Fundamentación</i>	4
<i>Marco teórico</i>	5
<i>Marco Conceptual de la SAN.</i>	5
<i>Seguridad Alimentaria: Uruguay lidera en la región junto con Chile</i>	6
<i>La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte UNICEF</i>	8
<i>Ley 19140 Protección de la salud de la población infantil y adolescente a través de la promoción de hábitos alimenticios saludables.</i>	10
<i>Guía de alimentación para la población uruguaya.</i>	11
<i>Seguridad alimentaria y desarrollo infantil.</i>	11
<i>Análisis pedagógico.</i>	13
<i>Conclusiones finales.</i>	16
<i>Bibliografía</i>	18

Resumen

El crecimiento y desarrollo de los niños se caracteriza por orden cronológico, debido a la interacción de múltiples factores psicosociales y nutricionales que influyen en distintos aspectos de índole tanto físicos como cognitivos desde la etapa prenatal y pasando por todas las etapas de educación primaria. Estos determinan el grado de desempeño del potencial genético de cada individuo. La cuestión que abordará este ensayo se basa en la seguridad alimentaria y nutricional, y en los efectos que pueda generar en el desempeño de los niños en edad escolar. Siendo algunos de los puntos fuertes a tratarse: las políticas de Estado presentes a través de un marco legal bien marcado; la influencia de una malnutrición en la etapa prenatal por parte de la madre; la ingesta de alimentos ultraprocesados a temprana edad; y los riesgos que estos sugieren en la adultez.

Fundamentación

Para embarcar en esta investigación, se debe tener en cuenta que la problemática en la que nos encontramos tiene muchas consecuencias directas en la salud del niño, ya que existen hoy en día políticas de estado que, fuera del ámbito escolar¹, promueven lo que debería ser consumido por los niños y adolescentes, pero no cuenta con una iniciativa que promueva mediante los medios de comunicación masiva estos hábitos presentes en el programa de alimentación escolar. Esto afecta indirectamente en el estilo de vida de una población joven, quienes son el futuro del país.

La educación pública brinda a través de comedores escolares una alimentación balanceada, no deja dudas respecto a su control profesional con visitas periódicas a las escuelas por parte de nutricionistas, cosa que en la actualidad es regulado por ley. Sin embargo, la alimentación que los escolares consumen fuera del ámbito educativo son un problema de la actualidad, ya que el bombardeo mediático al cual son sometidos constantemente fomenta una alimentación rica en ultra procesados y por consiguiente en una dieta baja en nutrientes y rica en grasas, azúcar y sal, alimentos que a la larga producen fallas sistemáticas en el organismo.

Al intentar explorar estas interrelaciones, se puede suponer que la función cognitiva del estudiante y su desempeño intelectual están influenciados por su historial nutricional y el entorno psicosocial y familiar que constituye su crecimiento y desarrollo. Algunas investigaciones han demostrado cambios duraderos, pero no permanentes, en la función de neuro receptores en el cerebro debido a la aparición temprana de una desnutrición vitamínica proteica. Esto sugiere que la función cognitiva alterada por la desnutrición se relaciona a resultados inferiores respecto a una alimentación dañina y baja en contenidos nutricionales esenciales.

En nuestro país encontramos distintas realidades que demuestran resultados que van ligados a variantes de contexto, actualidad y desinformación que inciden directamente en una mala alimentación y por consiguiente en un pobre desarrollo tanto físico como cognitivo que derivan en enfermedades como la desnutrición, anemia, obesidad, etc.

Basados en esta problemática de cómo la malnutrición afecta en el desarrollo de niñas, niños y adolescentes, se trata de argumentar a través de información precisa el motivo por el que la alimentación influye directamente en el desarrollo psicosocial de los niños, pero más importante aún es que una mala alimentación puede producir problemas a temprana edad que desarrollen secuelas en un futuro que impliquen problemáticas en la adultez, irreversibles y muchas veces irremediables.

¹ Programa de alimentación escolar | DGEIP <https://www.dgeip.edu.uy/pae-publicaciones/>

Marco teórico

Actualmente en Uruguay la alimentación que reciben los escolares es determinada por la ley 19.140 vigente desde el 2013, que tiene entre otras premisas, mejorar la calidad de vida de los niños, niñas y adolescentes que asisten a todo establecimiento educativo tanto público como privado, incorporando hábitos alimenticios que promuevan, además, la equidad también a este nivel. Esta ley además regula lo relacionado a actividades publicitarias dentro de los centros educativos, también toda alimentación que pueda estar al alcance de los educandos, además se estimula la implementación de comportamientos ligados a la higiene alimentaria.

A esta ley se le suma “La guía de alimentación para la población uruguaya”, un documento publicado en 2016 elaborado por el Ministerio de Salud Pública en conjunto con UNICEF y FAO, que busca entre otras cosas, promover un estilo de vida de calidad sin abandonar las costumbres de alimentos que forman parte de lo cultural.

Antes de comenzar a desarrollar este ensayo, se define el marco conceptual mediante un documento realizado en conjunto por Facultad de Ciencias, Laboratorio de Ciencias Aplicadas al Análisis del Territorio, Instituto Nacional de Alimentación (INDA), Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS) y Food and Agriculture Organization (FAO) Uruguay.

Marco Conceptual de la SAN.

Para comenzar a desarrollar esta problemática observamos la siguiente definición respecto a seguridad alimentaria: de dónde viene, cómo se llegó al concepto que conocemos hoy y consideraciones más importantes.

El concepto de Seguridad Alimentaria (SA), que en la década de los 70 se basaba en la producción y disponibilidad de alimentos a nivel global, evolucionó en los años 80 con la inclusión de la idea de acceso físico y económico. En la década de los 90 se incluye la noción de inocuidad y preferencia cultural y se subraya a la alimentación como un derecho humano. La noción de SAN varía según su contexto de aplicación (local, nacional o regional; urbano o rural, etc.).

No existe entonces una única definición de SA. El concepto es dinámico, evoluciona con el tiempo y en función del contexto en que se aplica. Existe como base un concepto de SA difundido por la FAO y que fuera aprobado por los 180 países participantes en la Cumbre Mundial de la Alimentación de 1996, con miras a orientar las decisiones, estrategias e inversiones de los países: “Existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana. (Cumbre Mundial de la Alimentación, FAO, 1996).

La definición de seguridad alimentaria de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación de 1996 todavía se usa y se cita ampliamente en la actualidad, con la única diferencia de que se agregó la palabra "social" a la parte de la frase "acceso físico, social y económico". (FAO, 2012).

Más recientemente, dado que el estado nutricional está íntimamente relacionado con la seguridad alimentaria, en la evolución de este concepto se han incorporado explícitamente los nutrientes, pasando a denominarse Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN). El estado nutricional es un indicador de resultado de la SAN. El término "seguridad alimentaria y nutricional" es otra forma en que se combinan los elementos de la seguridad alimentaria y la seguridad nutricional. En este contexto, buscar una mayor integración de la nutrición en las políticas y programas de seguridad alimentaria. Agregue la palabra "nutrición" después de la palabra "dieta" para enfatizar que el objetivo final es mejorar los niveles nutricionales.

Seguridad Alimentaria: Uruguay lidera en la región junto con Chile

La página web *mediospublicos.uy* dio a conocer un documento muy reciente que deja muy en claro algunos números internacionales y regionales respecto a la seguridad alimentaria, donde Uruguay presenta indicadores muy favorables respecto a sus pares continentales, pero aun así preocupantes.

“Según un nuevo informe de FAO, el 7,3% de la población uruguaya padece inseguridad alimentaria grave.

Uruguay se encuentra entre los países con menor cantidad de personas en situación de inseguridad alimentaria, según un nuevo informe de la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés).

El 23% de la población uruguaya padece inseguridad alimentaria moderada o grave, según las estimaciones del período 2019-2020.

Este dato ubica a Uruguay entre los países con la menor inseguridad alimentaria en América del Sur luego de Chile que figura con un 17,4%.

En la región el promedio fue de 36,6%, según el informe de la FAO “El Estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo”

Perú es el país con el mayor porcentaje de personas en situación de inseguridad alimentaria con 50,5%. Le siguen: Argentina (37%), Ecuador (36,8%), Suriname con 35,9%, Brasil (28,9%) y Paraguay (25,3%).

El texto indica que no existen datos para Bolivia, Colombia y Venezuela.

Analizando el panorama regional, Uruguay se encuentra solamente detrás de Chile en esta materia, pero aun así se puede mejorar mucho este indicador siendo un país que tiene como uno de los principales activos de exportación la alimentación, precisamente la carne y algunos granos como la soja.

Análisis Pedagógico de la Práctica Docente – Seguridad alimentaria en la educación.

Este artículo demuestra que la región presenta una crisis de inseguridad alimentaria y sería una gran oportunidad para unir fuerzas y planificar estrategias en conjunto para revertir esta situación y transformar a la región en un modelo a seguir en seguridad alimentaria.

“Inseguridad alimentaria”

La inseguridad alimentaria es un tema de orden mundial y uno de los productos de esta problemática son la malnutrición, la obesidad y trastornos de alimentación. A continuación, algunos datos importantes publicados por UNICEF evidencian algunas cifras importantes q tener cuenta

Entre 702 y 828 millones de personas se vieron afectadas por el hambre en el mundo, casi 238 veces la población de Uruguay.

En Uruguay son 300.000 las personas que padecen inseguridad alimentaria grave, esto es el 7,3% de la población total de nuestro país.

En América Latina y el Caribe la inseguridad alimentaria es de 40,6% moderada y grave y de 14,2% grave

La inseguridad alimentaria moderada se da cuando una persona tiene incertidumbre sobre su capacidad para obtener alimentos y debió reducir la calidad o la cantidad de alimentos, según la FAO. Cuando es calificada como grave implica que la persona en algún momento del año se quedó sin alimentos y en la situación más extrema pasó uno o más días sin comer.

Con relación al período anterior Uruguay es el país que tuvo el menor impacto en el marco de la pandemia ya que entre 2014 y 2016 el porcentaje de población en situación de inseguridad alimentaria moderada y grave fue de 21,6%, lo que equivale a un crecimiento en 1,4%.

En Latinoamérica la situación de inseguridad alimentaria moderada y grave alcanzó un promedio del 37,3% de la población. Costa Rica con 15,9%, Bahamas con 17,2% y Granada con 22,3% son los países mejor puntuados. Haití es el país que se encuentra en una situación más grave con 82,5% seguido por Guatemala con 55,6% y Jamaica con 50,3%.”

Estos datos que presenta UNICEF fueron recabados en periodo de pandemia y cabe destacar que el gobierno uruguayo mediante el Ministerio de Desarrollo Social (MIDES), brindó apoyo económico a quienes lo necesitaran teniendo en cuenta que la movilidad descendió muchísimo en ese primer año, lo que derivó a que muchos vendedores ambulantes que generaban ingresos a través de la circulación de la población vieron mermada su fuente de ingreso y por consecuencia de esto, se vio afectada la calidad de alimentación de estas familias víctimas por la disminución de estos ingresos.

Todas estas aristas llevaron a movimientos solidarios de la población en general, más precisamente en los barrios periféricos de la capital y algunas ciudades de mayor población en el interior, a crear las denominadas “ollas populares”, brindando así una fuente de alimento, pero no así alimentación balanceada, rica en nutrientes como la que necesita un niño a temprana edad para favorecer su desarrollo.

La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte

UNICEF

Comenzando a relacionar la alimentación a lo que es el desarrollo del niño, volvemos a citar a UNICEF y un documento que expone un panorama internacional respecto a una malnutrición infantil que produce entre otras cosas, un enlentecimiento en el desarrollo tanto físico como cerebral llevando a estos a presentar defensas bajas frente a enfermedades o a finales trágicos.

Un número alarmantemente elevado de niños sufre las consecuencias de la mala alimentación y de un sistema alimentario que no tiene en cuenta sus necesidades. advirtió hoy UNICEF en un nuevo informe sobre los niños, los alimentos y la nutrición.

El Estado Mundial de la Infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición revela que al menos uno de cada tres niños menores de cinco años –o más de 200 millones– está desnutrido o sufre sobrepeso. Casi 2 de cada 3 niños entre los seis meses y los dos años de edad no reciben alimentos que potencien un crecimiento rápido de sus cuerpos y sus cerebros. Esta situación puede perjudicar su desarrollo cerebral, interferir con su aprendizaje, debilitar su sistema inmunológico y aumentar el riesgo de infección y, en muchos casos, de muerte.

“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”, dijo Henrietta Fore, directora ejecutiva de UNICEF. “Millones de niños subsisten con una dieta poco saludable porque simplemente no tienen otra opción mejor. La manera en que entendemos y respondemos a la malnutrición debe cambiar: no se trata sólo de conseguir que los niños coman lo suficiente; se trata sobre todo de conseguir que coman los alimentos adecuados. Ese es el desafío de todos nosotros hoy en día (UNICEF.ORG 2019)

El informe proporciona la evaluación más completa hasta el momento de todas las formas de malnutrición infantil en el siglo XXI. Describe la triple carga de la malnutrición: desnutrición, hambre oculta por falta de nutrientes esenciales y sobrepeso en niños menores de 5 años, al tiempo que afirma que a nivel mundial: 149 millones de niños padecen de retraso en el crecimiento, o son demasiado pequeños para su edad:

- 50 millones de niños sufren de emaciación, o son demasiado delgados para su estatura,
- 340 millones de niños –es decir, 1 de cada 2– sufren carencias de vitaminas y nutrientes esenciales, como la vitamina A y el hierro,
- 40 millones de niños tienen sobrepeso o son obesos.

La siguiente información expresa algunas cifras que tratan de explicar basándose en relaciones entre tipo de alimentación (ausencia de esta y malnutrición) y sus efectos en la población infante.

El informe advierte que las malas prácticas alimentarias comienzan desde los primeros días de la vida de un niño. Un ejemplo es que, a pesar de que la lactancia materna puede salvar vidas, sólo el 42% de los niños menores de seis meses son alimentados exclusivamente con leche materna y un número cada vez mayor de niños reciben sucedáneos de la leche materna. Las ventas de sucedáneos aumentaron en un 72% entre 2008 y 2013 en países de ingresos medianos altos como Brasil, China y Turquía, debido en gran medida a una comercialización inapropiada y a la precariedad de las políticas y los programas de protección, promoción y apoyo a la lactancia materna.

A medida que los niños comienzan a consumir alimentos blandos o sólidos cuando cumplen seis meses, a muchos de ellos se les suministra el tipo incorrecto de dieta, según el informe. En todo el mundo, cerca del 45% de los niños de entre seis meses y dos años de edad no reciben ninguna fruta o verdura. Cerca del 60% no come huevos, productos lácteos, pescado o carne.

A medida que los niños crecen, su exposición a los alimentos poco saludables es alarmante, debido en gran medida a la publicidad y la comercialización inapropiadas, a la abundancia de alimentos ultra procesados tanto en las ciudades como también en zonas remotas, y al aumento del acceso a la comida rápida y a las bebidas altamente endulzadas.

Por ejemplo, el informe muestra que el 42% de los adolescentes que asisten a la escuela en los países de bajos y medianos ingresos consumen bebidas gaseosas azucaradas por lo menos una vez al día y el 46% ingieren comida rápida por lo menos una vez a la semana. Esas tasas ascienden al 62% y al 49%, respectivamente, en el caso de los adolescentes de los países de altos ingresos.

Como resultado, los niveles de sobrepeso y obesidad en la infancia y la adolescencia están aumentando en todo el mundo. Entre 2000 y 2016, la proporción de niños con sobrepeso de entre 5 y 19 años de edad se duplicó, pasando de 1 de cada 10 a casi 1 de cada 5. Hay 10 veces más niñas y 12 veces más niños de este grupo de edad que sufren de obesidad hoy en día que en 1975.

La mayor carga de la desnutrición en todas sus formas recae sobre los niños y adolescentes de las comunidades más pobres y marginadas, señala el informe. Sólo 1 de cada 5 niños de seis meses a dos años de edad procedentes de los hogares más pobres consume una dieta lo suficientemente diversa como para que su crecimiento se considere saludable. Incluso

en países de ingresos altos como el Reino Unido, la prevalencia del sobrepeso es más del doble en las zonas más pobres que en las más ricas. (UNICEF 2019)

Lo que se observa en este documento es que existe un problema mundial con la mala alimentación y se debe en gran medida al fácil acceso a alimentos ultraprocesados, a la desinformación respecto a los peligros que estos pueden producir en la salud gracias a sus componentes químicos y dañinos y la publicidad a la que se someten estos niños al estar sumergidos constantemente a medios de comunicación masivos y de nuevo orden (*stream*) el cual no discrimina calidad de publicidad ya que viven de esta. Los *influencers* que aparecen en dichas plataformas no pregonan buenas costumbres alimenticias, no son temas de interés y por lo tanto no son contenidos viables para atrapar seguidores.

Ley 19140 Protección de la salud de la población infantil y adolescente a través de la promoción de hábitos alimenticios saludables.

En Uruguay la alimentación escolar está firmemente regularizada por el Estado mediante medidas de control periódicos realizados por profesionales en nutrición, mediante visitas a centros escolares con el fin de proporcionar una mayor seguridad alimentaria a estos niños que concurren a centros escolares de todo el país. Hablamos de la ley 19140 de 2014².

No cabe dudas de que esta ley fue un gran logro a nivel de educación nacional, mejorando la seguridad alimentaria en centros educativos tanto escolares como pre adolescentes, promoviendo buenos hábitos con el fin de replicarlos en sus domicilios.

Si tan solo se aplicará la ley no sólo en ámbitos escolares, promoviendo mediante políticas de estado la alimentación saludable mediante publicidad televisiva y proyectos que promuevan a buenos hábitos de la misma forma que lo hacen dentro del recinto escolar. Probablemente traería problemas internacionales respecto a la limitación de publicidad de productos ultraprocesados o altos en grasas saturadas.

Lo que sí se hizo fue una guía alimentaria para la población uruguaya. En esta se puede encontrar información nutricional de todos los alimentos, buenos hábitos, así como también información respecto a la población.

² Ley N° 19140 Protección de la salud de la población infantil y adolescente a través de la promoción de hábitos alimenticios saludables

Guía de alimentación para la población uruguaya³.

Guías alimentarias para la nueva era Uruguay ha vivido muchos cambios políticos, sociales, económicos y sanitarios, especialmente en la última década. Nuestro país ha pasado de ser un país de renta media a un país de renta alta. El desempleo ha alcanzado un mínimo histórico y hay evidencia de que la participación de las mujeres en la fuerza laboral continúa creciendo. Asimismo, los estilos de vida, así como las conductas alimentarias y los patrones de actividad física dentro de los mismos, sufren un constante proceso de transformación. Las ENT relacionadas con la desnutrición son importantes problemas de salud pública. Dos tercios de los uruguayos corren el riesgo de sufrir graves consecuencias por complicaciones derivadas del sobrepeso u obesidad, presión arterial alta y dieta inadecuada. Muchas de las conquistas para la salud que han contribuido a la mejora de la calidad de vida y al aumento de la longevidad se ven amenazadas por los altos niveles de sobrepeso y obesidad.

Este documento repleto de valiosa información valiosa sobre buenos hábitos, nutrición, higiene alimentaria es un gran logro del MSP, del cual poco se sabe y al que muy pocos tienen acceso.

Teniendo en cuenta que la malnutrición es un problema que evidencia un desarrollo defectuoso en la etapa infantil tanto física como cerebral, debería hacerse llegar a la población en general, principalmente a quienes más lo necesitan ya que una malnutrición es motivo suficiente para causar problemas en el desarrollo del niño escolar provocando un entretardamiento en su normal desarrollo.

Seguridad alimentaria y desarrollo infantil.

La inseguridad alimentaria y el hambre son problemas significativos en varios países, más allá del nivel de desarrollo del país y del ingreso per cápita. Actualmente, la evidencia de la relación entre inseguridad alimentaria en el hogar y desarrollo infantil es limitada pero concluyente: los niños y niñas que habitan hogares que padecen algún tipo de inseguridad alimentaria sufren rezagos en el desarrollo infantil temprano y este perjuicio se mantiene al menos durante los años escolares, cuando el desempeño académico se ve afectado.

La inseguridad alimentaria se manifiesta principalmente en familias con bajos recursos económicos, por lo tanto, es común que las familias recurren a alimentos de bajo costo y escasa densidad de nutrientes, sacrificando la calidad de la dieta a cambio de evitar el hambre. Esta estrategia predispone a los hogares a riesgos vinculados con el déficit de nutrientes necesarios para alcanzar un adecuado desarrollo y con el exceso de nutrientes no favorables, como grasa, colesterol y azúcares libres.

En segundo lugar, debido a las limitaciones económicas de los hogares que padecen inseguridad alimentaria, estos tienden a invertir menos en insumos para estimulación infantil

³ Guía alimentaria para la población uruguaya

temprana, como libros y juegos didácticos, porque deben dar prioridad a la compra de alimentos y cubrir sus necesidades básicas. Asimismo, tienen mayor dificultad para lograr una escolarización temprana y de calidad. Además, los cuidadores pueden estar sometidos a mayor estrés y ansiedad o simplemente tener menos tiempo para generar interacciones de calidad con los niños y proveer un “cuidado cariñoso y sensible”, fundamental para alcanzar un desarrollo infantil adecuado.

Sin ignorar lo anteriormente expuesto, podemos observar en un estudio realizado por la estudiante Issmara Cruz de la Universidad estatal del sur de manabí, facultad de ciencias de la salud, carrera de laboratorio clínico, que expresa que la malnutrición es un problema de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo. Se define como una ingesta insuficiente, excesiva o desequilibrada de nutrientes. Puede manifestarse de diferentes formas, como la desnutrición, la obesidad y las deficiencias de micronutrientes.

La desnutrición es la forma más grave de malnutrición. Se caracteriza por un déficit de calorías, proteínas o ambos. Puede provocar retraso en el crecimiento y el desarrollo, problemas de aprendizaje, aumento del riesgo de infecciones y, en casos extremos, muerte. Las deficiencias de micronutrientes son la forma más común de malnutrición. Se producen cuando el cuerpo no recibe suficientes vitaminas o minerales. Pueden provocar una variedad de problemas de salud, como anemia, debilidad muscular, problemas de visión y retraso en el crecimiento y el desarrollo.

La discapacidad intelectual es una condición que puede estar asociada a la malnutrición. Los niños con discapacidad intelectual suelen tener un riesgo mayor de sufrir desnutrición, debido a factores como la dificultad para alimentarse de forma independiente o la falta de atención a sus necesidades nutricionales.

La discapacidad intelectual se ubica como uno de los problemas de mayor incidencia dentro de las dificultades generales o globales del desarrollo y el aprendizaje. Tradicionalmente, a los estudiantes que presentan estos problemas se los ha denominado de forma peyorativa deficientes mentales, retrasados mentales o con retardo en el desarrollo.

Con frecuencia, se ha descrito a estos estudiantes como "lentos" o "torpes" en relación a sus habilidades para aprender y responder a los problemas de la vida cotidiana. Sin embargo, estos calificativos son no solamente inadecuados en la actualidad, sino que resultan discriminatorios e inapropiados.

En el caso de algunos niños o niñas los problemas únicamente se hacen evidentes cuando entran a la escuela y se contrasta su progreso con el de sus pares. Los estudiantes con problemas globales de desarrollo muestran un ritmo de aprendizaje más lento y alcanzan un techo más bajo. Un techo más bajo indica que existen limitaciones en cuanto al nivel de desarrollo cognitivo; por consiguiente, existen límites superiores para el desempeño (Cruz, 2020, p. 7)

Análisis pedagógico.

Ahora vamos a lo importante, para entender el origen del problema pedagógico debemos entender qué es; la malnutrición produce en todo niño un conjunto de consecuencias que a corto y mediano plazo -hasta podemos decir plazo inmediato- problemas que pueden afectar en su rendimiento a corto, pero en su desarrollo a largo plazo. El bajo rendimiento académico, el desinterés por las actividades áulicas, falta de compromiso y conexión con el centro escolar y la falta de amigos o ausencia de estos, son algunas de las secuelas que pueden producir una alimentación baja en nutrientes y rica en alimentos ultraprocesados, saturados en grasa, sal y azúcar.

La inseguridad alimentaria y el hambre son problemas importantes en muchos países, independientemente del nivel de desarrollo y del ingreso per cápita del país. Actualmente, la evidencia sobre la relación entre la inseguridad alimentaria del hogar y el desarrollo infantil es limitada pero contundente: los niños y niñas que viven en hogares que experimentan algún tipo de inseguridad alimentaria tienen un rezago en el desarrollo de la primera infancia, lo que perjudica en los primeros años de rendimiento y se evidencia en los números fríos.

Se manifiesta principalmente en hogares con bajos recursos económicos, por lo que suelen recurrir a alimentos baratos y con bajo aporte en nutrientes, sacrificando la calidad de la dieta a cambio de evitar el hambre. Esta estrategia deja a las familias vulnerables a los riesgos asociados a las deficiencias y los excesos nutricionales adversos necesarios para lograr el pleno desarrollo.

En segundo lugar, debido a las limitaciones financieras de los hogares en situación de inseguridad alimentaria, tienden a invertir menos en estímulos para la primera infancia, como libros y juegos educativos, ya que deben priorizar la compra de alimentos y satisfacer sus necesidades básicas. Asimismo, enfrentan mayores dificultades para lograr una educación temprana y de calidad.

Los Estados de desnutrición y sobre nutrición, la triple carga de la desnutrición, se observan tanto en hogares con seguridad alimentaria como con inseguridad alimentaria, comprenden la relación entre el sobrepeso, el retraso del crecimiento y las deficiencias nutricionales graves. Sin embargo, la ingesta insuficiente de nutrientes clave y el retraso en el crecimiento son más comunes en los hogares con inseguridad alimentaria.

Uruguay enfrenta una crisis alimentaria que debe ser enfrentada teniendo en cuenta el contexto social en el que se enfrentan las familias uruguayas, la malnutrición por necesidad como consecuencia del bajo nivel socioeconómico y cómo influyen estos en la nutrición de niños y niñas.

Según Broufenbrenner (1979) la influencia del contexto social, relaciones familiares, trabajo, barrio, habitabilidad, etc. tienen sus efectos en su desarrollo general, en sus aprendizajes, de tal manera que la acción educativa sólo puede ser entendida desde la estrategia ecológica. La alimentación deficiente o inadecuada suele estar asociada a la ignorancia y a la depredación cultural y tener efectos sobre las distintas variables psicológicas. Se sabe que en el desarrollo cerebral del ser humano se dan dos periodos uno parental, y otro postnatal, de ahí que los estudios se plantean desde

un principio la cuestión del posible carácter irreversible de los efectos de una malnutrición severa en estos momentos.

El término malnutrición implica que uno o más nutrientes esenciales no está presente en la dieta o está presente en una proporción inapropiada (Morgane et al., 2002). En 2019, la Organización de las Naciones Unidas, a través de la FAO (“The State of Food Insecurity in the World”) reportó que 820 millones de personas sufren algún tipo de malnutrición. Entre ellas, un tercio son mujeres en edad reproductiva y 150 millones son niños y niñas que presentan retrasos en el crecimiento.

Una encuesta de lactancia, estado nutricional y alimentación complementaria, transcurrida entre los años 2007 y 2011, RUANDI, MSP, UNICEF, MIDES; concluye que la alimentación complementaria que reciben los niños de entre 0 y 2 años es baja en nutrientes como calcio, hierro y zinc.

Otro dato estadístico que llama la atención es el realizado por la Asociación Uruguaya de Dietistas y Nutricionistas (Encuesta sobre Hábitos Alimentarios y Actividad Física en niñas y niños de 9 a 12 años” Uruguay, 2009) dice sobre los hábitos alimentarios en preescolares, escolares y adolescentes que es bajo respecto al consumo de frutas y verduras, ingieren suficiente calcio e hierro, y presentan un alto grado en el consumo de colesterol y sodio. Además, la merienda escolar, frecuentemente consta de alimentos que contienen un alto tenor graso, azúcares simples y sodio, además de colorantes, saborizantes, aromatizantes, etc.

En mis experiencias prácticas durante estos años de estudio, me ha llamado la atención el consumo casi en su totalidad de una “merienda” rica en sustancias no saludables, tales como azúcares, sodio, harinas y ultraprocesados fabricados a base químicos saborizantes, conservantes, colorantes que son similares a alimentos orgánicos, alimentos que aportan a la malnutrición de estos niños. Se evidencia la ausencia de frutas, de alimentos de elaboración casera y de control por parte de la escuela hacia estos malos hábitos. Lamentablemente, estos malos hábitos son recurrentes y son una constante, que recurre al facilismo de adquirir en el quiosco del barrio, un alimento de bajo costo y muchas veces de elección del niño que poco conoce sobre los buenos hábitos alimenticios. Pero así, como este niño desconoce estos buenos hábitos y crece con ellos, le ha sucedido a la generación anterior, a una cultura que lo precede, de consumir un producto de bajo nivel nutricional y muy elevado en otros que contribuyen a un desarrollo con ausencia de nutrientes esenciales. Esta problemática se potencia al observar el nivel socioeconómico de las familias; las menos favorecidas, que cuentan con una situación financiera donde muchas veces debe seleccionar el destino de sus ingresos económicos y volcarlos a otros gastos del hogar, quedando en un plano de menor importancia la merienda del niño que asiste a la escuela. Restarle importancia a la merienda es repetir un ciclo que solo potencia los malos hábitos, obteniendo como resultado una malnutrición que termina influyendo de mala forma en el desarrollo por ausencia de nutrientes tan importantes a temprana edad como la escolar.

La malnutrición puede manifestarse de diferentes formas, como la desnutrición, la obesidad y las deficiencias de micronutrientes. Todas estas formas de malnutrición pueden tener graves

consecuencias para la salud, como retraso en el crecimiento y el desarrollo, problemas de aprendizaje, aumento del riesgo de enfermedades crónicas y, en casos extremos, muerte. La doble carga de la malnutrición es un fenómeno que se está volviendo cada vez más común, especialmente en los países en desarrollo. Este fenómeno se caracteriza por la coexistencia de la desnutrición y la obesidad en una misma población. La doble carga de la malnutrición es un problema particularmente desafiante para abordar, ya que requiere intervenciones dirigidas a ambas formas de malnutrición. La prevención de la malnutrición es fundamental para mejorar la salud y el bienestar de la población. Las medidas necesarias para prevenir y tratar la malnutrición incluyen:

Se debe volcar energías en minimizar la ingesta de productos ultra procesados, sustituyéndolos por alimentos integrales y comidas sencillas, y potenciar estrategias como la suplementación con hierro medicinal a través de estrategia protocolizada en el seguimiento de niños sanos hasta los 24 meses y gratuito para las familias que asisten al subsector de salud pública.

Los esfuerzos deben volcarse en una misma dirección, en lugar de separar los problemas nutricionales causados por la desnutrición de los causados por la sobrenutrición, se deben utilizar intervenciones de doble o triple propósito porque el mayor desafío es que estos problemas están relacionados, por lo tanto, las intervenciones deben planificarse para ayudar a abordarlos simultáneamente.

Conclusiones finales.

Este tema implica nuevos riesgos y es necesario promover una comprensión más integral de los sistemas alimentarios y nutricionales actuales. En este sentido, los países deben fortalecer las políticas intersectoriales, prestando especial atención a:

- Promover la educación nutricional y la cultura alimentaria regional para preservar al máximo la proporción de alimentos preparados en el hogar y patrones de alimentación que se mantienen, por lo tanto, se debe restringir el desarrollo de alimentos ultraprocesados. Esto no significa que estemos hablando de retroceder en el tiempo, sino de fortalecer y mantener una cultura culinaria de preparar y cocinar alimentos hogareños para comer o acompañar a los miembros de la familia y prevenir que esto en el futuro se pierda, considerando recurrir a la evidencia científica.
- Desarrollar nuevas políticas que promuevan el acceso económico estable al consumo de alimentos saludables y promuevan dietas de mayor calidad, con un énfasis particular en aumentar el consumo de frutas y verduras y apoyar comportamientos positivos, al tiempo que se toman medidas para desalentar el consumo de alimentos y bebidas no saludables.
- En la misma línea, es necesaria una acción normativa para proteger a la población, especialmente a los niños y adolescentes de la promoción y publicidad directa e indirecta de alimentos y bebidas no saludables, que pueden conducir al abuso y consumo no intencional.

Las debilidades que preocupan de este estudio se enlazan con la ausencia a nivel país de contar con una tabla actualizada de fácil acceso público, de químicos que conforman alimentos, por lo tanto, urge la necesidad de trabajar en recopilar y buscar información en internet. También, se relaciona con la ausencia de información a nivel departamental sobre seguridad alimentaria, lo que produce un vacío respecto a datos municipales que proporcionen un mayor control alimentario en el interior.

Como punto fuerte, este ensayo proporciona información nacional actualizada en lo que se respecta a material publicado hoy en día. Cuenta con información respecto a natalidad permitiendo trabajar en la seguridad alimentaria de los hogares y sus contextos ambientales, sociales económicos y en base a estos se puede llegar a estimar una ingesta promedio de nutrientes.

La lucha que se pretende establecer debe ser asumida por la población en general y deben participar de forma activa nuestros gobernantes, la sociedad civil y el sector privado buscando que el sistema educativo con su control alimentario enmarcado en la ley 19140 no sea el único brazo armado en materia de una mejora en la educación alimentaria.

Una de las conclusiones más importantes a las que se llega tras este ensayo, es que el daño que puede causar una alimentación insegura, con valores nutricionales altos presentes en aquellos que producen daños como las grasas, la sal, el azúcar tales como los ultraprocesados, deben limitarse al

consumo de niños de la misma forma que se restringe el tabaco, el alcohol, y otras sustancias dañinas, porque el daño que estos son capaces de producir tanto en el desarrollo físico como en el desempeño intelectual y en general de un niño que a temprana edad, son inversamente proporcionales a los resultados positivos que una alimentación sana y rica en nutrientes puede proporcionar a futuro.

Bibliografía

- BARÓN, C.... (2022), “El consumo de nutrientes y alimentos en la primera infancia”: evidencia para abordar la triple carga de la malnutrición en Uruguay, UNICEF, Montevideo.
- Curutchet, M. (2012), Observatorio de Seguridad Alimentaria y Nutricional “Perfil Nutricional de los Uruguayos” – INDA/MTSS, Montevideo, Uruguay.
- CRUZ, A. I., & VILLACRESES, G. M. (2021). “Asociación entre hipoglicemia y malnutrición en niños con discapacidad intelectual de 6 a 12 años de la unidad de apoyo a la inclusión” Aula Especializada Lcda. Pilar Macías De Gamarra (Bachelor's Thesis, Jijipijapa. Unesum).
- de Estudios, C. (2020). Deficiencias en la cognición social asociadas a la malnutrición proteica perinatal en un modelo murino (Doctoral dissertation, Facultad de Ciencias Exactas y Naturales Departamento de Química Biológica Deficiencias en la cognición social asociadas a la malnutrición proteica perinatal en un modelo murino Tesis presentada para optar por el título de Doctor de la Universidad de Buenos Aires en el área Química Biológica Lic. Estefanía Aylén Fesser Director de tesis: Dr. Eduardo Tomás Cánepa Consejera de Estudios: Dra. Flavia Eugenia Saravia Lugar de trabajo: Laboratorio de Neuroepigenética, Departamento de Química Biológica, Facultad de Ciencias Exactas y Naturales, Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires).
- Grupo de estudios de familia, 2019, “Salud, nutrición y desarrollo en la primera infancia en Uruguay primeros resultados de la endis”, MIDES, Montevideo.
- <https://www.impo.com.uy/revista/msp-alimentacion-saludable-en-el-ambito-educativo/>
- MSc. Fernández, V. Lic. Arciet, J. Dra. Bove, I. Lic. Rodríguez, S. Bach. Camacho, S. (2015), “Derecho a la Alimentación, Seguridad Alimentaria y Nutricional: Logros y Desafíos de Uruguay”
- Portalmediospublicos.uy, Seguridad Alimentaria: Uruguay lidera en la región junto con Chile, Según un nuevo informe de FAO, 21.09.2022. PORTAL DE LOS MEDIOS PÚBLICOS DEL URUGUAY
- Revista: Importa que lo sepas, “MSP – Alimentación saludable en el ámbito educativo”, IMPO, Montevideo.
- Ke, X., & Liu, J. (2017). Discapacidad intelectual. Traducción De Irarrázaval, M., Martín, A., Prieto-Tagle, F. Y Fuertes, O.). En Rey, Joseph. Manual de Salud Mental Infantil y Adolescente de la IACAPAP, 1-28.