

Editorial

Transición nutricional

¿Estamos cumpliendo los pediatras con el compromiso de alimentar bien a nuestros niños?

Empiezo este editorial con esta interrogante, ya que al ver día a día esta problemática a lo largo de mi trayectoria profesional, quiero hacer una reflexión en el camino. La primera pregunta y la más importante ¿Cuántos de nosotros al término de nuestra residencia en pediatría sabemos de alimentación infantil?

A pesar de que el aspecto más relevante de la práctica pediátrica, es la evaluación del crecimiento y desarrollo, donde juega un papel determinante la alimentación adecuada de nuestros niños, la formación durante la residencia no hace hincapié en su importancia.

Vamos obteniendo poco a poco información aislada al respecto en una u otra pasantía; sin embargo, muy pocos tenemos la oportunidad de pasar por un Servicio de Nutrición.

Nuestra función no debe ser sólo alimentar al niño "según los consejos que adquirimos de generación en generación", sino contribuir a que el niño y sus padres adquieran hábitos sanos de alimentación, así como promover una adecuada cultura alimentaria.

¿Conocemos los pediatras que nuestro país es el primero o segundo consumidor de refrescos en el mundo? El gasto anual en nuestro país para este insumo es de 24 millones de pesos. Un escolar gasta al año 560 pesos en frituras y golosinas. A esto habrá que sumar la inundación informativa a través de la televisión en donde el 85% de la información que recibimos respecto a los alimentos se relaciona en 20% con el consumo de pastelitos, 15% de frituras y 50% con refrescos.

Por otra parte, en los últimos años hemos adoptado algunos hábitos de alimentación extranjeros, muy especialmente de nuestros vecinos del norte. La cultura de "pagar menos y obtener más" ("pay less get more"), "happy hour", "dos por uno", "coma todo lo que pueda por

100 pesos". Esto no es más que una forma de hacernos comer más. Como consecuencia, la obesidad infantil ha aumentado en los últimos tiempos. La Primera Encuesta Nacional de Nutrición realizada en 1988 mostró una prevalencia de obesidad en preescolares de 4.7%, la cual se incrementó a 5.4% para 1999, año en el que se llevó a cabo la Segunda Encuesta Nacional de Nutrición.

También ha aumentado la prevalencia de algunas enfermedades crónico degenerativas como consecuencia de lo anterior: diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y colelitiasis. En contraposición la anemia en menores de cinco años, sigue siendo un problema de salud pública en nuestro país.

Comer bien, una "buena alimentación" implica una dieta correcta, la cual debe ser: completa, es decir, que contenga todos los grupos de alimentos; suficiente, que cubra los requerimientos de nutrimentos según el estado fisiopatológico; equilibrada, que todos los nutrimentos guarden la proporción adecuada; variada, que contenga diferentes alimentos de cada grupo de nutrientes; adecuada a la edad biológica; inocua, bacteriológicamente pura. Asimismo, debe recordarse que la alimentación considera tanto factores biológicos como psicológicos y sociológicos, los cuales inciden en la formación de hábitos alimentarios.

Una buena alimentación tiene como principal objetivo promover el buen crecimiento y desarrollo del niño. Para la introducción conveniente de los alimentos en la dieta del lactante, es importante conocer perfectamente el organismo infantil y las cualidades de los nutrimentos a proporcionar.

La adquisición de patrones extranjeros, así como la influencia de los medios de comunicación, aunado a un menor tiempo de actividad física de nuestros niños por influencia de la televisión, traerá como

consecuencia una generación de mexicanos obesos y chaparros, lo que finalmente es resultado de una forma de mala nutrición, con todas las repercusiones sobre el estado de salud que esto conlleva.

Dr. Jaime A. Ramírez Mayans
Subdirector de Medicina.
Instituto Nacional de Pediatría

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Nutrición 1988. Cuernavaca, Morelos. INSP, 1989
2. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Nutrición 1999. Niños menores de cinco años. Tomo I. Cuernavaca, Morelos. INSP 2000
3. Ramírez MJ, García CM, Cervantes BR, Mata RN, Zárata MF, Mason CT, Villarreal EA. Transición alimentaria en México. *An Pediatr* 2003;58:568-73