

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.933>

El consumo excesivo de azúcar en la alimentación de los niños de 9 y 13 años de edad en la ciudad de Loja

The excessive consumption of sugar in the diet of children of 9 and 13 years of age in the city of Loja

Nelson Fabián Romero Suárez

n.romeros@tbolivariano.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0000-5387-2644>

Instituto Superior Universitario Bolivariano de Loja

Loja – Ecuador

Artículo recibido: 25 de julio de 2023. Aceptado para publicación: 02 de agosto de 2023.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El ensayo abarca el tema del consumo excesivo de azúcar en la alimentación de niños y niñas de la provincia de Loja. Se examinan las causas y consecuencias de este problema. Así como diversas patologías como sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, desórdenes del comportamiento, diabetes, enfermedades cardiovasculares y caries dental que pueden desarrollarse al no tener un control regulado y una dieta equilibrada en la alimentación. Además, el consumo de azúcares puede contribuir al desarrollo de alteraciones psicológicas como la hiperactividad, el síndrome premenstrual y las enfermedades mentales. Reconociendo el impacto en salud del consumo de azúcares, es necesario considerar la regulación de su contenido en los productos procesados, así como algunas metas de consumo. En varios países se ha realizado esta regulación enfocada a aspectos como clasificación de los productos según su contenido de azúcar, grasa y sal con información nutricional en el etiquetado, según la cantidad permitida para el alimento.

Palabras clave: alimentos, necesidades nutricionales, gastronomía, placer, seguridad

Abstract

The essay covers the issue of excessive sugar consumption in the diet of boys and girls in the province of Loja. The causes and consequences of this problem are examined. As well as various pathologies such as overweight, obesity, liver disorders, behavioral disorders, diabetes, cardiovascular diseases and dental caries that can develop by not having a regulated control and a balanced diet in food. In addition, the consumption of sugars can contribute to the development of psychological disorders such as hyperactivity, premenstrual syndrome and mental illness. Recognizing the health impact of sugar consumption, it is necessary to consider the regulation of its content in processed products, as well as some consumption goals. In several countries, this regulation has been carried out focused on aspects such as classification of products according to their sugar, fat and salt content with nutritional information on the label, according to the amount allowed for the food.

Keywords: food, nutritional needs, gastronomy, pleasure, security

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Romero Suárez, N. F. (2023). El consumo excesivo de azúcar en la alimentación de los niños de 9 y 13 años de edad en la ciudad de Loja. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(2), 4727–4735. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.933>

INTRODUCCIÓN

El consumo excesivo de azúcar es un tema de gran preocupación para la salud pública, especialmente por la población infantil. La obesidad infantil se ha convertido en un problema de salud mundial, y el consumo excesivo de azúcar está relacionado con ello. Esta deficiencia de estilos de vida saludables tiene un impacto significativo en la salud y el bienestar de los jóvenes adultos. Esta problemática se observa particularmente en la ciudad de Loja, donde se han notado altos niveles de esta adicción debido a la falta de cultura alimentaria y estilos de vida saludables entre los niños de 9 y 13 años de edad. (Katherine Farro, 2018)

Una dieta o nutrición equilibrada es fundamental para la salud y el desarrollo óptimo de los niños y niñas, pero a medida que crecen y mejoran su acceso a alimentos dulces y enlatados, estos nutrientes se convierten rápidamente en parte importante de su dieta. Si estos alimentos contienen mucha azúcar, esto puede traer consigo graves problemas de salud.

Según Santiago (2018) "El exceso de azúcar aumenta el riesgo de obesidad durante la niñez, lo que aumenta la probabilidad de condiciones crónicas de salud a largo plazo como diabetes, hipertensión o enfermedades cardíacas" (pág. 2). Por otro lado, el consumo irregular de estos alimentos puede resultar en baja energía, fatiga, problemas de concentración y déficit de minerales y vitaminas para quienes no las ingieren

La alimentación saludable, la actividad física regular, junto con la educación nutricional, son fundamentales para asegurar que los niños alcancen una edad adulta saludable y libre de enfermedades crónicas (MINSA, 2003).

En resumen, este ensayo, busca analizar las causas y consecuencias del consumo excesivo de azúcar en la alimentación de los más jóvenes y procurará dar un tratamiento para resolver este problema, planteando un plan nutricional donde se pueda desarrollar la importancia de elegir los alimentos adecuados en casa sin el uso excesivo de azúcar reduciendo el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades del corazón.

Además, los alimentos enteros, ricos en nutrientes, proporcionan más energía para nuestro día a día sin causar picos en los niveles de glucosa en la sangre. Esto ayuda a prevenir otros problemas de salud relacionados con el azúcar como problemas de sueño, problemas metabólicos y problemas hormonales. Finalmente, podremos dar a conocer los alimentos de consumo más ricos en nutrientes para el beneficio de niños de 9 a 12 años de edad mejorando el bienestar general y aumentando el consumo de estos nutrientes esenciales.

MÉTODO

El método que se utilizará en este trabajo de investigación es descriptivo. El método descriptivo es concluyente. Esto significa que recopila datos cuantificables que se pueden analizar con fines estadísticos en una población objetivo (Espada, 2021).

El Método descriptivo, así como su nombre describe es un fenómeno, estado, comportamiento de variables que son objeto en nuestra investigación, de esta manera se procedió a buscar, reunir, recopilar identificar, analizar información en base al excesivo consumo de azúcar en la alimentación de niños de 9 a 13 años de edad en la ciudad de Loja.

Además, se propondrá un plan nutricional para niños diabéticos de 9 a 12 años de edad en la que se pueda desarrollar la importancia de elegir alimentos nutritivos y así establecer una dieta rica y equilibrada con todos los nutrientes que un niño necesita para proporcionar energía y estimular el crecimiento.

RESULTADOS

En el análisis de esta problemática, sobre el uso excesivo de azúcar en la alimentación de niños y niñas a través del método utilizado en esta investigación, encontramos información de gran importancia para detectar las causas y consecuencias de esta problemática.

Los dulces infantiles se han convertido en un producto de ingesta diaria, mientras que antes estos dulces infantiles estaban reservados a circunstancias especiales (Vega, 2020).

Ante la evidencia de sus consecuencias negativas para la salud, la Organización Mundial de la Salud recomienda limitar el consumo de azúcar libre (el que no se encuentra de forma natural en los alimentos) a menos del 10 por ciento de la ingesta calórica total, lo que viene a ser un total de 12 cucharaditas al día. En esta cantidad debe ir comprendida toda la glucosa de alimentos, refrescos y el edulcorante propiamente dicho.

El consumo de azúcar en la población infantil en la ciudad de Loja

El consumo excesivo de azúcar añadido entre la población infantil de la ciudad de Loja, es objeto de debate desde padres hasta políticos de todo el mundo. Además, recientemente, la Universidad Técnica Particular de Loja, publicó un informe sobre el estado nutricional y el consumo de azúcares añadidos entre los niños y los adolescentes en la provincia de Loja. El informe recopila los datos de la encuesta del National Health and Nutrition Examination Survey (Ortega, 2018).

La buena noticia es que entre el año 2009 y 2010 y entre los años 2015 y 2018 hubo una caída en el porcentaje de calorías diarias que derivan de azúcares añadidos. La mala noticia es que los niños todavía consumen demasiadas calorías que provienen de azúcares añadidos, mucho más de lo que permitiría cualquier profesional de la salud confiable.

Los niños en promedio consumen 360 calorías de azúcares añadidos, mientras que las niñas consumen 280. El CDC (Centro de Control y Prevención de Enfermedades, 2015) "Analizó las estadísticas por edad y los adolescentes son los más perjudicados" (p,14). Un niño o adolescente joven varón, consume unas 2000 calorías de azúcares añadidos, casi media taza al día, mientras que las adolescentes consumen 2500 calorías solamente de azúcar, eso quiere decir que aproximadamente están ingiriendo 65 gr de azúcar por día.

Por supuesto los varones normalmente comen más calorías que las chicas, por lo tanto, también consumen más azúcar. Si se toman en cuenta los porcentajes, el 16,3% de las calorías que consume un niño cada día está compuesto por azúcares añadidos mientras que las niñas consumen el 15,5% de las calorías. Eso de todas formas es demasiado.

Tabla 1

Calorías adecuadas para niños según su edad

Edad	Calorías
Bebe 1 año	800 calorías diarias
Niños de 2 a 3 años	1000 calorías diarias
Niños de 4 a 8 años	1200 calorías diarias
Niños de 9 a 13 años	1400- 1500 calorías diarias
Niños de 14 años o más	1800-2200 calorías diarias

Fuente: Morocho (2023) Tabla de calorías adecuadas para niños por edades. Guía Infantil. Loja.

Hogar dulce hogar

“El consumo de azúcar entre los niños proviene en su mayoría de alimentos y bebidas que toman en sus hogares, no de las escuelas o restaurantes de comida rápida, los que suelen ser responsables de agregar azúcares” (Ortega, 2018. Pag. 15).

Este hecho podría preocupar a los padres puesto que ellos son los que realmente tienen que alarmarse para cuidar el régimen de sus hijos.

Hay esperanzas

No obstante, no es el momento de sentirse culpables. Es mejor considerarlo como una oportunidad. Ahora que los padres saben que no tienen que esperar un cambio político o una nueva legislación para que sus hijos lleven una vida más saludable, hay algo que sí pueden hacer en sus hogares para disminuir el consumo de azúcar en la dieta de la familia. En el desarrollo de este ensayo lo iremos realizando paso por paso.

Cualquier azúcar que se añada a las bebidas se podría considerar como una aportación de calorías innecesarias, puesto que un endulzante cero calorías como la Stevia natural, realiza la misma función que el azúcar, ofrece el mismo gusto, pero sin añadir tantas calorías. Se reducirían así las calorías de azúcar en un 40% entre la población infantil (165 calorías/día en niños, 128 calorías/día en niñas).

Todos podríamos disfrutar de las mismas bebidas al igual que hacen nuestros hijos y de este modo eliminar las calorías en exceso que aporta el azúcar.

¿Cómo se podría eliminar el azúcar que se añade a los alimentos?

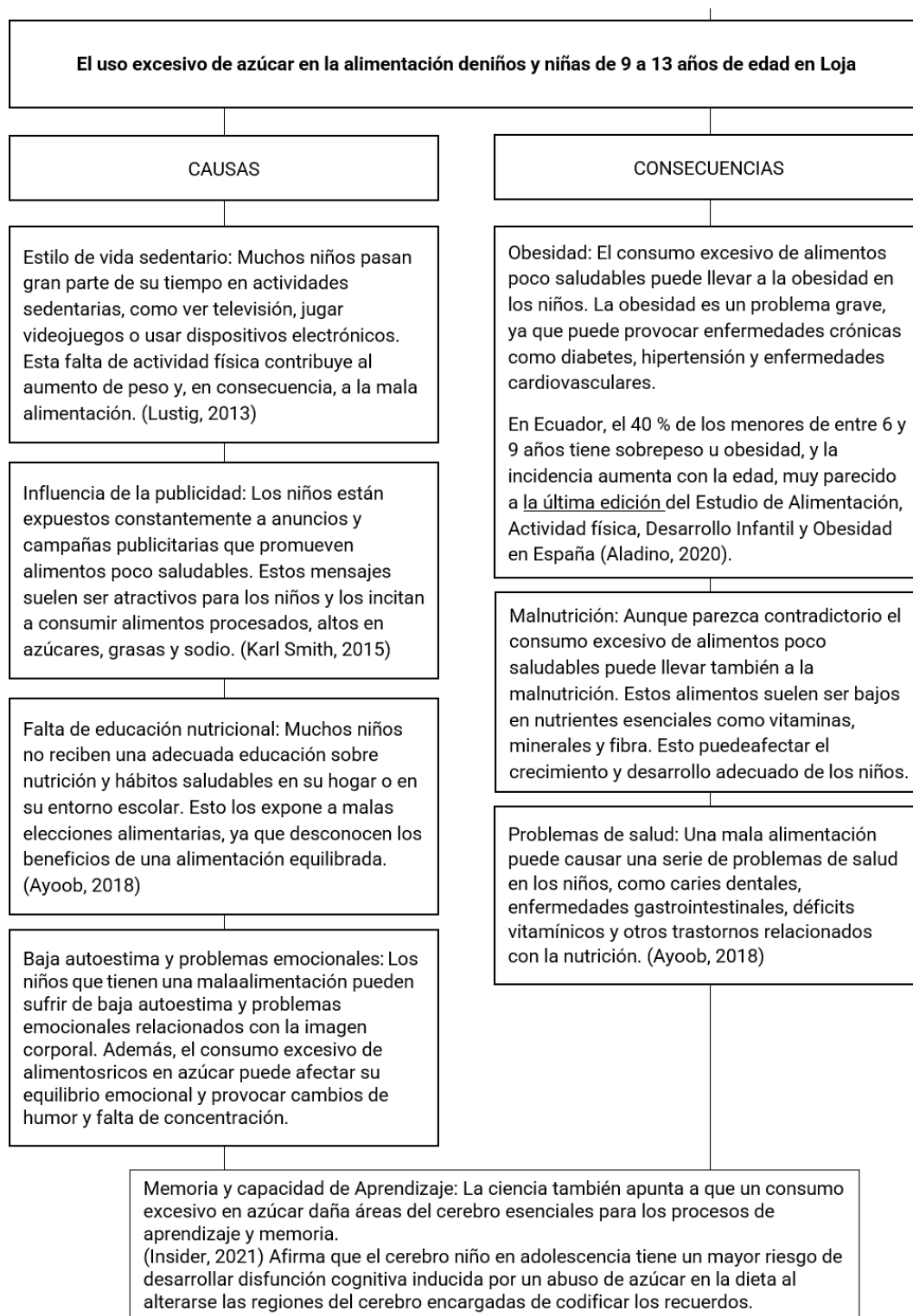
Los beneficios de los edulcorantes naturales, como la stevia, splenda entre otras marcas, no están limitados sólo a las bebidas, también se puede utilizar también para cocinar y hornear. Las mezclas de azúcar y Stevia se pueden utilizar, al igual que el azúcar normal, en productos horneados como galletas y panecillos. Así se puede reducir el azúcar de estos alimentos un 25% y las calorías del azúcar sin alterar el sabor y la textura a la que está acostumbrado

(Ayoob, 2018) Asegura que de esta manera “Se puede sustituir las calorías del azúcar de manera natural. Aquí es donde reside la fortaleza y el valor de un endulzante cero calorías basado en plantas, como la stevia. (pág. 2) La Stevia se obtiene a partir de la hoja de Stevia, planta autóctona del Paraguay. El extracto de la hoja de Stevia nos aporta un sabor dulce, puro y natural, por lo que podemos estar tranquilos cuando se lo damos a los más pequeños del hogar, sin tener que preocuparnos de las calorías. De esta manera, la madre naturaleza nos proporciona un endulzante cero calorías y es hora de incorporarlo a nuestras dietas de casa.

Causas y consecuencias del uso excesivo del azúcar en la alimentación para el desarrollo de niños y niñas menores de 13 años de edad.

Gráfico 1

Uso excesivo del azúcar en niños



Fuente: Morocho (2023) Organizador gráfico sobre las causas y consecuencias del uso excesivo del azúcar. Guía Infantil. Loja.

Soluciones

Evaluar el consumo actual de azúcar

Antes de implementar cualquier cambio, es necesario evaluar el consumo actual de azúcar de los niños en casa. Esto puede hacerse revisando los alimentos que consumen habitualmente, leyendo las etiquetas de los productos y registrando la cantidad de azúcar consumida en un período de tiempo determinado.

Concienciar a los niños sobre los riesgos del consumo excesivo de azúcar

Es importante educar a los niños acerca de los riesgos para la salud asociados con el consumo excesivo de azúcar. Explicar de manera sencilla cómo el azúcar en exceso puede afectar su salud y bienestar a corto y largo plazo. Utilizar ejemplos concretos para que comprendan mejor la información es conveniente.

Establecer metas y objetivos claros

Una vez que los niños comprendan los riesgos del consumo excesivo de azúcar, es importante establecer metas y objetivos claros. Estos pueden incluir reducir la cantidad de azúcar en su dieta en un cierto porcentaje o limitar el consumo de alimentos procesados y altos en azúcar (MINSA, 2003).

Favorecer una alimentación equilibrada

El plan nutricional debe incluir una variedad de alimentos nutritivos y equilibrados que satisfagan las necesidades nutricionales de los niños. Esto incluye alimentos ricos en proteínas, como carnes magras, pescado, legumbres y lácteos bajos en grasa. Asimismo, es importante incluir frutas y verduras frescas, granos enteros y fuentes saludables de grasas, como nueces y aceite de oliva. (Karl Smith, 2015)

Reducir el consumo de alimentos y bebidas azucaradas

Una de las principales fuentes de azúcar en la dieta de los niños son los alimentos y bebidas azucaradas, como refrescos, jugos, dulces y postres. Es importante reducir o eliminar por completo estos alimentos de su dieta. En su lugar, fomenta el consumo de agua, leche sin azúcar e infusiones de frutas naturales (Razeto, 2017).

Promover la participación activa de los padres

Es fundamental involucrar a los padres en el plan nutricional para niños con exceso de azúcar. Los padres deben estar informados sobre los riesgos del consumo excesivo de azúcar y ser parte activa en la implementación de cambios en la dieta de sus hijos. Además, pueden ser ejemplos de alimentación saludable y fomentar hábitos saludables en el hogar.

Plan nutricional

Como se ha visto el exceso de azúcar en la dieta de los niños puede tener graves consecuencias para su salud, es fundamental establecer un plan nutricional adecuado para reducir el consumo de azúcar y promover una alimentación equilibrada. A continuación, presentaré un plan nutricional para niños de 9 a 13 años (Adolescentes Jóvenes).

DISCUSIÓN

El consumo excesivo de azúcar en los niños puede desencadenar diversas enfermedades a largo y corto plazo, es por esto que es necesario que se regule su ingesta para beneficio de los niños que se encuentran en desarrollo. Si bien es cierto existen múltiples empresas encargadas de

comercializar snacks y golosinas, la verdadera alimentación se da en los hogares, que debe ser un lugar seguro en donde se vele por el bienestar de los niños, eso implica que se vigile su dieta proporcionándole en los alimentos todos los nutrientes necesarios para su crecimiento.

Contribuyendo al plan nutricional, la actividad física es un excelente complemento para una vida realmente saludable. Ya que como mencionan Barroso et al. "la falta de movimiento implica una combustión insuficiente de las calorías ingeridas con la dieta, por lo que, a su vez, se almacenarán en forma de tejido graso". (pág. 7) Es decir, la inactividad podría favorecer el aumento de peso junto con varias complicaciones. Es realmente alarmante los índices de niños y niñas que presentan obesidad, desórdenes del sueño, diabetes, hipertensión entre otras enfermedades que surgen a raíz de la problemática presentada.

Actualmente, las redes sociales se han convertido en un medio que tienen un alcance increíble, es por esto que se deben utilizar como herramientas con las cuales enviar un mensaje de prevención sobre esta situación de salud que se puede llegar a tener grandes alcances, esto a fin de invitar a los padres de familia a inmiscuirse de lleno en la alimentación.

CONCLUSIONES

Es primordial que el Ministerio de Salud ejecute varios programas de socialización, concientización en donde se dé a conocer cuáles son los daños que puede causar el consumo de azúcares de manera desmedida en los niños y niñas. Dichos programas deberían tener alcance en distintos espacios en donde exista la afluencia de niños y jóvenes.

Teniendo en cuenta los efectos negativos que pueden causar sobre la salud, se requieren medidas de alto impacto que contribuyan y disminuyan las enfermedades crónicas, las cuales están estrechamente relacionadas con el consumo de azúcar.

Es necesario implementar en las diferentes instituciones educativas, tales como son escuelas, colegios mensajes de concientización por medio de afiches, pancartas en donde se socialice acerca del consumo de azúcares e incluso se podrían implementar charlas informativas, tanto para estudiantes como para estudiantes.

Crear un plan nutricional que se adecue conforme a las necesidades de cada niño, para que de esta manera no se prive a los niños y jóvenes de una alimentación adecuada, manteniendo una dieta equilibrada, además de reducir la ingesta de calorías y azúcares.

REFERENCIAS

Aladino. (2020). Estudio sobre la alimentación, actividad física, y obesidad en España. España: Ministerio de Consumo, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

Ayoob, K. (2018). Nutrición y Salud. Obtenido de The Food Tech.

Espada, B. (29 de 04 de 2021). El Sitio de los Inconformistas. Obtenido de ok diario: <https://okdiario.com/curiosidades/que-metodo-descriptivo-2457888>

Insider, B. (22 de mayo de 2021). 6 datos alarmantes que muestran cómo afecta el azúcar al desarrollo de los niños. Obtenido de <https://www.businessinsider.es/6-datos-alarmantes-como-afecta-azucar-ninos-867431>

Karl Smith, J. R. (15 de abril de 2015). Vitamina. Obtenido de <https://www.vitamina.cl/los-efectos-del-consumo-de-azucar-en-ninos/#:~:text=Efectos%20del%20consumo%20abusivo%20de,problemas%20gastrointestinales%20o%20caries%20dentales>.

Katherine Farro, I. M. (2018). SciELO. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182018000100007>

Lustig, R. (2013). The toxic truth about sugar. *Nature*, 482(7383), 27-29.

MINSA. (2003). Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza. Santiago- Chile: Alimentaria y Nutrición de la Oficina Regional de la FAO para America Latina y el Caribe. Obtenido de <https://www.fao.org/3/am401s/am401s.pdf>

Morocho, E. (s.f.). Tabla de calorías adecuadas para niños por edades. Guía Infantil. Loja.

Ortega, Z. C. (2018). NHANES. Obtenido de https://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/123456789/691/3/UTPL_Caraguay_Aguinsaca_Diana_Elizabeth_610X2086.pdf

Razeto, A. (25 de mayo de 2017). Estrategias para promover la participación de familias en la educación de niños en escuelas chilenas. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/298/29858802112/html/>

Santiago. (2018). SciELO. Obtenido de Elevado consumo de azúcares y grasas en niños de edad preescolar de Panamá: Estudio transversal: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182018000100007&lng=en&nrm=iso&tlng=en

The toxic truth about sugar. *Nature*. (2012). *Nature*, 482(7383), 27-29.

Vega, G. (7 de mayo de 2020). The food tech. Obtenido de Nutrición y salud: <https://thefoodtech.com/nutricion-y-salud/el-consumo-de-azucar-entre-la-poblacion-infantil/>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .