

¿Qué te hace elegir los alimentos que consumes?



Autores:

Lynnette M. Neufeld y otros

Editores asociados:

Allison Gamzon y Marilisa Valtazanou



Resumen

¿Alguna vez has pensado por qué comes lo que comes? ¿Es porque sabe bien? ¿Es saludable? ¿Está de moda? Hay muchos factores que influyen en lo que come un adolescente. Pero la salud no siempre es el más importante. Queríamos entender mejor estos factores, por lo que hicimos una revisión científica de algunas encuestas y estudios para ver lo que los adolescentes comen alrededor del mundo. También exploramos la forma en la que el estatus económico y el ambiente alimentario afectan dichas decisiones alimenticias.

Aprendimos que muchos adolescentes valoran la comida como una forma de expresar su individualidad. También les brinda un sentido de pertenencia con sus compañeros. Descubrimos que el acceso limitado a comida saludable es un problema en muchas áreas. También los son los anuncios que promueven la comida poco saludable. Es por esto que los países de todo el mundo necesitan programas nutricionales cuyo objetivo sea que la comida saludable esté disponible, sea barata y llame la atención de los adolescentes.

Introducción

La adolescencia es una etapa de transformación. No solamente se desarrolla y crece el cuerpo, los niños adquieren más control sobre sus decisiones. Y los hábitos alimenticios que desarrollamos como adolescentes, a menudo continúan a lo largo de nuestra vida. Así que pueden influir en nuestra salud y decisiones alimenticias como adultos.

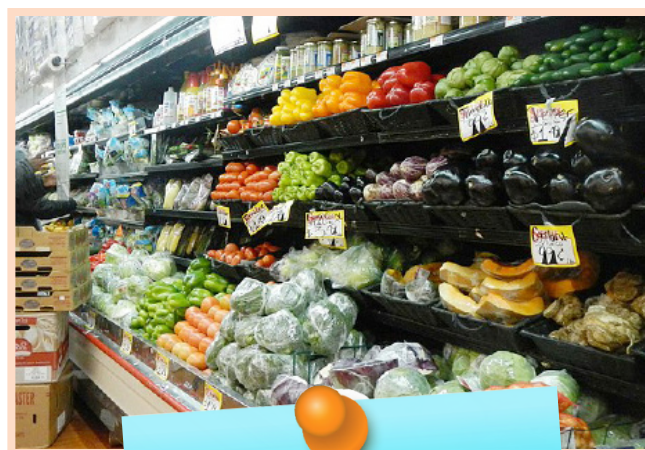
Un **ambiente alimentario** es donde tomamos decisiones acerca de cómo obtener, preparar y comer alimentos. La disponibilidad, el precio y la conveniencia de estos alimentos, influyen en nuestras decisiones.

Los sistemas culturales, políticos y económicos determinan el ambiente alimentario de un área. Un adolescente puede experimentar muchos ambientes alimentarios – en la casa, en la escuela y en el trabajo.

Queríamos ofrecer información para ayudar al mundo a mejorar las dietas de los adolescentes. Es por eso que usamos investigaciones científicas recientes para responder a dos nuevas preguntas:

- ¿Qué comen los adolescentes alrededor del mundo?
- ¿Qué factores influyen estas decisiones alimenticias?

Después usamos nuestro análisis para sugerir formas en las que la sociedad puede ayudar a los adolescentes a tomar mejores decisiones alimenticias.



La comida que compra una persona depende de la disponibilidad, el precio y la conveniencia.

Fuente: [Wikicommons](#)

Métodos

Pregunta 1: Patrones en la alimentación de los adolescentes

Exploramos tres fuentes de datos:

- Grandes encuestas de lo que los adolescentes comen en China, México y la India a lo largo del tiempo.
- La Encuesta Global de Salud Escolar (GSHS) de 72 países.
- Un resumen de **literatura gris** científica acerca de la ingesta alimentaria. Esto incluye información de 249 países y territorios del 2010 al 2020.

Pregunta 2: Factores que afectan las decisiones alimenticias

Reunimos y analizamos datos de once estudios científicos. Estos estudios entrevistaron a adolescentes y adultos de 8 países.

Les preguntaron:

- ¿Qué factores influyen en sus decisiones alimenticias?
- ¿Qué otras cosas los motivan?

Clasificamos nuestros descubrimientos basándonos en el ambiente alimentario: tradicional, mixto y moderno.

Resultados

1. Los patrones de alimentación en los adolescentes

Aprendimos que **el estatus económico influye en lo que comen los adolescentes**. Los adolescentes con más dinero comen más alimentos ricos en nutrientes. Estos alimentos incluyen frutas, vegetales, lácteos, carne y huevos. También consumen alimentos pobres en nutrientes, como bebidas endulzadas con azúcar, alimentos fritos y dulces. Los adolescentes con menos dinero comen menos alimentos

ricos en nutrientes. También comen alimentos altos en azúcar y grasas de forma menos frecuente.

La encuesta reveló que **las dietas de los adolescentes son bastante diferentes alrededor del mundo**. También mostró

¿Cuáles dicen los jóvenes que son los factores más importantes en sus decisiones alimenticias para cada tipo de ambiente alimentario?

■ Deseable ■ Conveniente ■ Asequible ■ Disponible

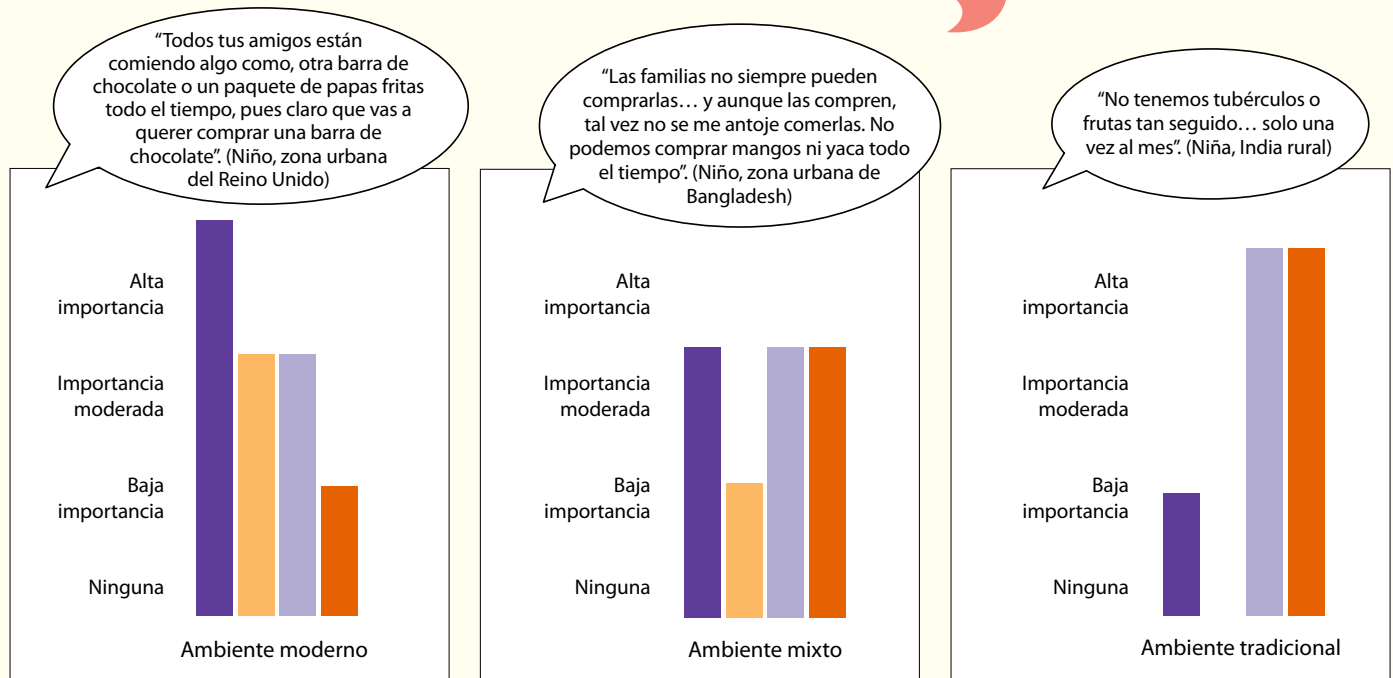


Figura 1:

Lo que los jóvenes de distintos ambientes alimentarios dijeron que determina sus decisiones alimenticias.

que los adolescentes solamente comen suficientes frutas y verduras en 2 de los 72 países. Pero los adolescentes de casi todos los países beben bebidas carbonatadas por lo menos una vez al día. También comen comida rápida en promedio una vez a la semana.

2. Factores que afectan las decisiones alimenticias

En todos los ambientes alimentarios, los adolescentes tienen la capacidad de tomar decisiones alimenticias (**autonomía**). También tienen la capacidad de actuar sobre esas decisiones (**agencia**). Pero la cantidad de agencia y autonomía que tienen los adolescentes depende de los ambientes y esto afecta las decisiones alimenticias (Fig. 1).

Ambientes alimentarios tradicionales

Muchos ambientes alimentarios tradicionales se encuentran en áreas que experimentan **pobreza extrema** e **inseguridad alimentaria**. De acuerdo con entrevistas, los adolescentes en este ambiente valoran el comer con sus compañeros. Pero no siempre tienen la oportunidad de hacerlo. Esto es porque a menudo tienen otras tareas que ocupan su tiempo, incluyendo el obtener y preparar alimentos.

Discusión

Los ambientes alimentarios actuales no promueven decisiones alimenticias saludables. En algunos ambientes mixtos y modernos, los alimentos ricos en nutrientes son difíciles de obtener. Los alimentos bajos en nutrientes son fáciles de obtener, baratos y gozan de mucha publicidad. En algunos ambientes tradicionales, la pobreza y la inseguridad alimentaria ponen en riesgo la salud de los adolescentes.

Muchos adolescentes no eligen alimentos basándose en la cantidad de nutrientes que ofrecen. Por lo contrario, la comida es una forma importante de expresar su individualidad. También brinda un sentido de pertenencia, ya que comer es

Conclusión

Convertirte en adulto significa que tienes más control sobre lo que comes. Pero lo que comes también determina tu salud actual y futura. A lo largo del día, piensa en todo lo que influye en tus decisiones alimenticias. Piensa en por qué valoras tu comida. ¿Es porque te ayuda a expresar tu autonomía? ¿Para encajar con tus amigos? ¿Es porque a

Ambientes alimentarios mixtos

Muchos adolescentes en un ambiente mixto piensan en alimentos no tradicionales, como la pizza, como un símbolo de modernidad. Algunos adultos reportan que sus adolescentes se saltan algunas comidas. En su lugar, comen bocadillos poco saludables. Pero en muchos países, los adolescentes todavía quieren comer en casa, porque piensan que la comida de su casa es segura y saludable.

Ambientes alimentarios modernos

Los adolescentes en un ambiente alimentario moderno tienen mucha agencia y autonomía. Muchos de ellos compran su propia comida. Los anuncios de comida baja en nutrientes también son característicos de este ambiente alimentario. Los estudios muestran que las redes sociales juegan un gran papel en la promoción de alimentos poco nutritivos. Las redes sociales etiquetan las dietas vegetarianas y veganas como saludables. Mientras que esto a veces es cierto, todas las personas necesitan alimentarse a base de una dieta balanceada y nutritiva. Esto es especialmente importante para los adolescentes.

a menudo una experiencia social. Es por esto que los países necesitan programas y políticas que promuevan e incentiven el consumo de alimentos saludables.

Para lograrlo, necesitamos más investigaciones sobre cómo hacer que los alimentos nutritivos sean más atractivos. Los adolescentes tienen mucho que decir acerca de por qué comen lo que comen y qué es lo que los motiva a hacer cambios. Esto significa que debemos invitarlos a participar en las conversaciones para crear programas alimenticios. Solo así podremos ayudarlos a navegar hacia una dieta sana y socialmente atractiva.

alguien que sigues en línea le gusta lo mismo que a ti? Una vez que tengas la respuesta, háblalo con un doctor o un adulto de confianza. Piensa en las formas en las que puedes ser tú mismo, sentir que perteneces y comer alimentos sanos.

Agradecimiento: La adaptación de este artículo fue apoyada por la

f o n d a t i o n
BOTNAR

doi.org/10.6084/m9.figshare.19779076

Glosario de términos clave

Agencia - la capacidad de tomar acción.

Autonomía - la capacidad de tomar decisiones por sí mismo.

Pobreza extrema - la condición de vivir con menos de \$1.90 dólares estadounidenses por persona por día.

Ambiente alimentario - donde las personas toman decisiones sobre cómo obtener, preparar y comer alimentos.

Inseguridad alimentaria - no tener acceso constante a suficientes alimentos para vivir una vida activa y saludable.

Literatura gris - información publicada por organizaciones no gubernamentales (ONG), la industria, organizaciones gubernamentales y agencias intergubernamentales. Ejemplos de este tipo de literatura incluyen informes, literatura sobre políticas, documentos de trabajo, boletines, documentos gubernamentales y discursos.

Revisa si entendiste

- 1 ¿Qué evidencia apoya la afirmación de que la mayoría de los adolescentes no obtienen la cantidad recomendada de alimentos ricos en nutrientes?
- 2 ¿En qué tipo de ambiente alimentario vives tú? Explica tu respuesta.
- 3 ¿Cuáles son algunas de las formas en las que los adolescentes valoran lo que comen? ¿Qué tan cierto es esto para ti? ¿Puedes dar un ejemplo?
- 4 ¿Por qué los países que diseñan programas que promueven la alimentación saludable deben consultar a los adolescentes?
- 5 Encuentra una comida sana que te gustaría probar. ¿Cómo promocionarías esta opción a tus compañeros si crearas un anuncio o una publicación para redes sociales?

MAYOR INFORMACIÓN

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019) Niños, alimentos y nutrición: Crecer bien en un mundo en transformación.
<https://www.unicef.es/publicacion/ninos-alimentos-y-nutricion-crecer-bien-en-un-mundo-en-transformacion>

Recomendaciones de política pública nacional, estatal y local para la prevención, control y reducción de la mala nutrición en niñas, niños y adolescentes en México. (2021)
<https://insp.mx/nutricion-y-salud/publicaciones>

Una alimentación saludable
Revisado por: Elana Pearl Ben-Joseph, MD
<https://kidshealth.org/es/parents/habits.html>