¡Adiós
a la comida chatarra!

Por María de Jesús Serrano Plata

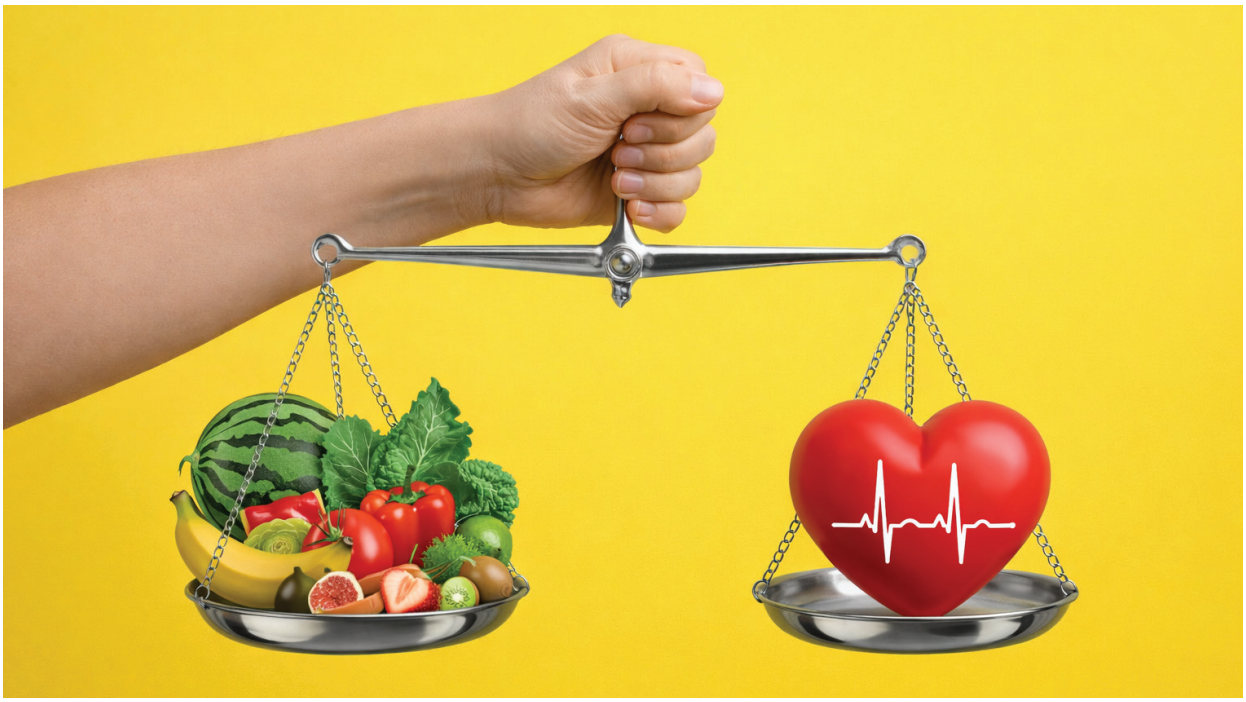

Imagen: publicdomainpictures.net

El consumo de alimentos ultraprocesados es una realidad que vivimos en una época compleja donde predomina un ritmo de vida acelerado y la constante lucha para satisfacer nuestras necesidades, como la alimentación. Sin embargo, no es lo mismo un producto natural que uno procesado y, para ello, es importante considerar la clasificación de estos (Monteiro *et al.*, 2018):

1. Alimentos frescos (sin procesar o mínimamente): frutas, verduras, lácteos, carnes, huevo y otros productos frescos.
2. Ingredientes culinarios procesados: aceite, sal, azúcar y especias.
3. Procesados: combinan el grupo uno y dos para mejorar su sabor y durabilidad, como pan y queso artesanal hechos por productores locales.
4. Alimentos y bebidas ultraprocesados: contienen ingredientes artificiales adicionados (colorantes, saborizantes y edulcorantes).

Una alimentación correcta debe integrar los primeros tres grupos, el cuarto se asocia con efectos adversos para la salud, principalmente diabetes mellitus, obesidad, ansiedad y depresión (Dai *et al.*, 2024). Además, puede afectar la función cognitiva, la memoria, el aprendizaje y la atención en niños, lo cual incide en su rendimiento académico (Liu *et al.*, 2023). En particular, el consumo de bebidas azucaradas durante el embarazo y la infancia repercute negativamente en la memoria y el aprendizaje (Cohen *et al.*, 2018).

En congruencia con esta clasificación, recientemente, la Universidad Autónoma del Estado de México se sumó al acuerdo del Sistema Educativo Nacional para el fomento de una alimentación correcta dentro de las escuelas, con la convicción de vender a precios justos e involucrar a toda la comunidad:

- **Productores:** proveer insumos de calidad a las cafeterías.
- **Responsables de las cafeterías:** utilizar ingredientes locales y preparar opciones deliciosas, saludables acordes al poco tiempo que se tiene entre clases.
- **Profesores:** respetar los tiempos de descanso.
- **Profesionales de nutrición y gastronomía:** orientar a la comunidad sobre la forma de preparar opciones deliciosas y saludables, así como diseñar snacks nutritivos.
- **Estudiantes y personal de la UAEMéx:** sumarse a la iniciativa de manera proactiva y no llevar alimentos ultraprocesados como refrigerio.
- **Estudiantes vendedores:** ofrecer a sus compañeros y profesores alternativas saludables, no chatarra.
- **Puestos externos a los espacios académicos:** vender opciones frescas y atractivas, en sintonía con lo que se vende al interior de las escuelas.
- **Padres de familia o cuidadores primarios:** incorporar la iniciativa en los hábitos del hogar.
- **Sociedad en general:** disfrutar los alimentos ultraprocesados esporádicamente y priorizar el consumo de comidas frescas, locales y caseras.

La propuesta es un reto que nos compete a todos, por ello te invito a ser parte de la solución.

Referencias

Cohen, Juliana *et al.* (2018). "Associations of Prenatal and Child Sugar Intake With Child Cognition", en *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 54, núm. 6, 727–735. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.02.020>.

Dai, Shuhui *et al.* (2024). "Ultra-processed foods and human health: An umbrella review and updated meta-analyses of observational evidence", en *Clinical Nutrition* (Edinburgh, Scotland), vol. 43, núm. 6, 1386–1394. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2024.04.016>.

Laguna-Camacho, Antonio *et al.* (2021). "Efecto en el peso de una dieta casera en mujeres con sobrepeso u obesidad: un ensayo controlado aleatorizado". En *Behavioral Psychology/*Psicología Conductual, vol. 29, núm 6, 743–762. <https://doi.org/10.51668/bp.8321313s>.

Monteiro, Carlos Augusto *et al.* (2018). "The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing", en *Public Health Nutrition*, vol. 21, núm. 1, 5–17. <https://doi.org/10.1017/S1368980017000234>.



María de Jesús Serrano Plata es Licenciada en Nutrición, Educadora en Diabetes, Maestra en Administración de Recursos Humanos y Doctora en Ciencias de la Salud. Actualmente es profesora en la UAEMéx y candidata por el SNII.