

La guerra contra la comida chatarra

Por: Raúl Allain. 18/05/2023

El término “comida chatarra” fue acuñado en 1972 por estudiosos del Centro de Ciencias de Interés Público, quienes buscaban concientizar a la población sobre aquellos productos con excesivo valor calórico y bajo aporte nutricional. Para los fabricantes, no obstante, producir este tipo de comidas tiene gran atractivo, ya que suelen ser baratas y de fácil elaboración, y generan grandes ingresos.

Resulta de suma urgencia realizar para la población una intervención social y educativa para eliminar gradualmente la “comida chatarra”, comenzando con las golosinas que son los productos afamados de los quioscos escolares. Además de regular las bodegas de las inmediaciones de las escuelas para reemplazar en su totalidad a los productos chatarra por los denominados “dulces nutritivos” que explicaré a continuación

En mi artículo “Nutrición y acción social en el Perú” (<https://tinyurl.com/2s46h5a3>) señalo sobre la intervención educativa nutricional que permite el desarrollo de habilidades para el consumo de una alimentación saludable: “Es urgente una estrategia educativa comunicacional de corto tiempo, eminentemente práctica y predominantemente demostrativa y que tenga como punto central la preparación y degustación y difusión de preparaciones consistentes donde se incluyan insumos nativos del Perú como papa, quihuicha, quinua, oca, cañihua, etcétera.

En el contexto actual de la pandemia, debemos considerar que el acceso a un derecho ciudadano como es la educación y a la par una alimentación saludable es una tarea prioritaria. Así lo reconoce el Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma, que debe garantizar el servicio alimentario escolar desde el primer día de clases de este año para más de 4 millones de estudiantes”.

De manera personal, tuve la oportunidad de desarrollar durante un curso de gestión empresarial la propuesta de emplear elementos nutritivos como el cultivo andino cañihua o la sangre de pollo en elaboraciones dulces, con gran contenido nutritivo: trufas elaboradas en base a polvo de cañihua y mousse de sangre de pollo. Esta última goza del característico hervor de la sangrecita, así que su consumo es

adecuado y salubre.

Debido a la sobrepromoción tanto de golosinas, altas en azúcares, como de la comida rápida alta en grasa (esta última propia de una alienación histórica), este tipo de comida se convierte en una alternativa alimentaria y en el factor principal de compra para la alimentación cuando nos encontramos fuera de casa.

LEY ALIMENTARIA

Es necesario mencionar que en el país de México se publicaron los lineamientos de la “comida chatarra”: los productos con alto contenido calórico y bebidas no alcohólicas que no podrán transmitirse en la televisión según horario de protección al menor. La regulación de la “comida chatarra” en México forma parte de la Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso, Obesidad y Diabetes que necesita eliminar la publicidad de la comida chatarra de la programación infantil en la televisión y en el cine mexicano.

“Con esta decisión, se prevé la eliminación de 55 de 139 horas anuales de comerciales de la barra infantil, lo que equivale a 40 por ciento de las 25 mil 600 pautas anuales de publicidad transmitida en televisión abierta y por cable. Esta restricción también aplica en cine para películas con clasificación A y AA”, señaló Mikel Arriola de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris).

En este sentido, interesa señalar que los niños obesos pueden padecer enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión. Por ello se recomienda que mantengan una alimentación adecuada para prevenir este tipo de enfermedad de grupo poblacional.

La nutricionista Carmen Martinelli del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, también llamado Hospital Obrero de *EsSalud* explica que el confinamiento y otras medidas adoptadas para contener el avance de la pandemia por COVID-19 aumentaron el sedentarismo y alteraron los hábitos alimenticios, generando exceso de sobrepeso en niños y en adultos.

“Las causas que ocasionan obesidad infantil radican principalmente en la parte alimentaria, donde la dieta del menor es a base de comida chatarra, alimentos ultraprocesados con alto contenido de azúcares, grasas no saludables, sodio y poca

fibra”, señala Martinelli.

Es imperante iniciar una deconstrucción de la “comida chatarra” y contrarrestar la publicidad porque circunstancialmente podemos consumirla, inclusive siendo consciente de esta mala práctica alimentaria como advierten destacados nutricionistas, entre ellos mis padres: mi madre, Patricia Vega, quien es catedrática de la Facultad de Medicina de San Marcos y mi padre, Manuel Allain, quien además de ser un gran nutricionista es comunicador, con apariciones constantes y notorias en radio. A ambos saludo con mucho fervor y amor.

(*) Escritor, sociólogo y analista político. Consultor Internacional en Derechos Humanos para la Asociación de Víctimas de Acoso Organizado y Tortura Electrónica (VIACTEC).

Fotografía: Raúl Allain

Fecha de creación

2023/05/18