

EL ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA 2019

unicef 
para cada niño

Niños, alimentos y nutrición

Crecer bien en un mundo en transformación



AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

UN MUNDO EN TRANSFORMACIÓN

Hace 20 años que el *Estado Mundial de la Infancia* examinó por última vez la nutrición infantil. Desde esa fecha han cambiado muchas cosas.

Hemos cambiado el lugar donde vivimos: cada vez es mayor el número de familias que han abandonado las áreas rurales y se han trasladado a las ciudades.

Hemos cambiado nuestras funciones: cada vez hay más mujeres que se incorporan a la fuerza laboral, conciliando las responsabilidades laborales con su función de cuidadoras primarias en el hogar, y a menudo con escaso apoyo de las familias, los empleadores o la sociedad en general.

Las condiciones de vida en nuestro planeta han cambiado. La crisis del cambio climático, la pérdida de biodiversidad y los daños medioambientales suscitan ahora la preocupación de si será posible alimentar de manera sostenible a esta generación de niños, por no hablar de las generaciones venideras.

Y también hemos cambiado lo que comemos. Estamos dejando atrás los tipos de alimentación tradicionales y autóctonos y adoptamos prácticas de alimentación modernas que con frecuencia son ricas en azúcares y grasas, y bajas en nutrientes esenciales.

Este es el telón de fondo de la malnutrición infantil actual. Como tantas otras cosas, esta condición también está cambiando. La **malnutrición**, una palabra que antes estaba inextricablemente ligada a las imágenes del hambre y la hambruna, ahora debe utilizarse para describir a los niños con retraso en el crecimiento (cuya estatura es menor a la que corresponde a su edad); a los que padecen emaciación (cuyo peso es bajo en proporción a su altura); a los que presentan

“hambre oculta” (es decir, deficiencias en vitaminas y minerales esenciales); y al creciente número de niños y jóvenes afectados por el sobrepeso o la obesidad.

Estos son los niños que **no están creciendo bien**.

Las cifras son preocupantemente altas. En todo el mundo, uno de cada tres niños menores de 5 años presenta retraso en el crecimiento, emaciación, o sobrepeso y, en algunos casos, una combinación de dos de estas formas de malnutrición. En América Latina y el Caribe, la cifra es de uno de cada cinco.

La triple carga de la malnutrición

La desnutrición continúa afectando a miles de millones de niños. Su presencia es visible en el retraso en el crecimiento de los niños que no reciben una nutrición adecuada durante los primeros 1.000 días y a menudo después. Estos niños pueden que soporten la carga del retraso en el crecimiento durante el resto de sus vidas y es posible que nunca alcancen el desarrollo pleno de sus capacidades físicas e intelectuales. La desnutrición también es evidente en la emaciación de los niños en cualquier etapa de sus vidas, cuando circunstancias como la escasez de alimentos, las malas prácticas de alimentación y las infecciones, a menudo agravadas por la pobreza, las crisis humanitarias y los conflictos, los privan de una nutrición adecuada y, en demasiados casos, provocan su muerte. En 2018, 149 millones de niños menores de 5 años sufrían de retraso en el crecimiento y casi 50 millones tenían emaciación. En América Latina y el Caribe, 4,8 millones de niños menores de 5 años sufren de retraso en el crecimiento y 0,7 millones de emaciación.

Las carencias de vitaminas y minerales esenciales –**lo que se conoce como el “hambre oculta”**– privan a los niños de su vitalidad en todas las etapas de la vida

En 2018, 4,8 millones de niños menores de 5 años sufrían de retraso en el crecimiento y 0,7 millones de emaciación en América Latina y el Caribe.

y perjudican la salud y el bienestar de los niños, los jóvenes y las mujeres. El número de niños y mujeres afectados por el hambre oculta es alarmante. Las estimaciones realizadas por UNICEF y sus aliados indican que existen al menos 340 millones de niños menores de 5 años (es decir, uno de cada dos) que padecen hambre oculta.

El número de niños con obesidad de entre 5 y 19 años se ha multiplicado, aumentando entre 10 y 12 veces en todo el mundo. **El sobrepeso y la obesidad**, durante mucho tiempo consideradas trastornos de los ricos, afectan ahora cada vez más a los pobres, lo cual refleja la mayor disponibilidad en todos los países del mundo de “calorías baratas” procedentes de alimentos grasos y azucarados. Estos trastornos incrementan el riesgo de contraer enfermedades no contagiosas, como la diabetes tipo 2. Los análisis realizados como parte del estudio sobre Carga Mundial de Enfermedades sugieren que las prácticas de alimentación que carecen de una nutrición adecuada son actualmente la principal causa de muerte en todo el mundo.

Sobrevivir sin prosperar

Cada vez hay más niños y jóvenes que sobreviven, pero son muy pocos los que prosperan.

Para comprender la malnutrición actual, es necesario centrarse en los alimentos y la alimentación en todas las etapas de la vida del niño. El panorama que surge es preocupante: **Demasiados niños y jóvenes comen muy pocos alimentos saludables y demasiados alimentos poco saludables.**

Estos problemas comienzan temprano en la vida: en todo el mundo y en la región de América Latina y el Caribe, solo dos de cada cinco niños reciben exclusivamente leche materna en sus primeros seis meses de vida, lo que les priva de la mejor comida que un bebé puede obtener. En cuanto a los “primeros alimentos” que los lactantes deben empezar a consumir alrededor de los 6 meses de edad, estos también son, en demasiados casos, inapropiados para satisfacer las necesidades de los niños. Menos de uno de cada tres niños

entre los 6 y los 23 meses está consumiendo una alimentación lo suficientemente diversificada para sustentar sus cuerpos y cerebros en rápido crecimiento. En el caso de los niños más pobres, la proporción se reduce a sólo uno de cada cinco.

Lograr que los sistemas alimentarios beneficien a los niños

Si se mantienen las tendencias actuales, los efectos de la producción de alimentos en el medio ambiente no harán si no agravarse, mientras que la demanda de alimentos aumentará por lo menos en un 50% para mediados de siglo. Esta demanda tendrá que resolverse en el contexto de un mundo que, tras décadas de reducción, experimenta un lento aumento del hambre, con 820 millones de personas subalimentadas en 2018.

Comprender cómo funcionan los sistemas alimentarios es fundamental para mejorar nuestra alimentación. Pero, con demasiada frecuencia, hay un grupo muy importante cuyos intereses quedan fuera del análisis de los sistemas alimentarios: los niños. Esta es una omisión peligrosa. Los niños son un grupo único. La mala alimentación tiene consecuencias de por vida en su crecimiento físico y en su desarrollo cerebral. Por eso deben ocupar un lugar central cuando se habla de sistemas alimentarios. Si los sistemas alimentarios benefician a los niños, también nos benefician a todos nosotros.

Una buena nutrición puede romper el círculo vicioso intergeneracional a través del cual la malnutrición perpetúa la pobreza, y la pobreza perpetúa la malnutrición.

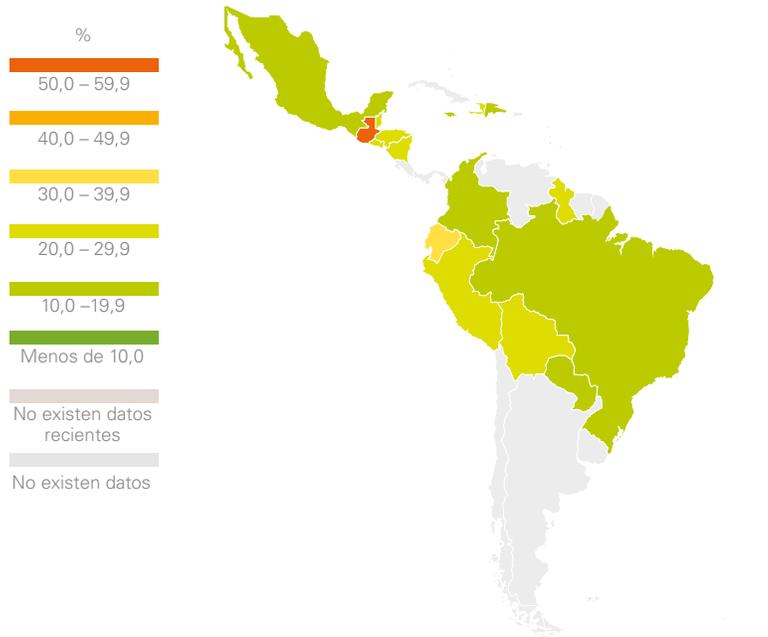
Los niños que están bien alimentados disponen de una base sólida a partir de la cual pueden lograr el pleno desarrollo de sus capacidades. Y cuando los niños consiguen esto, las sociedades y las economías también se desarrollan mejor.

Nuestro objetivo debe ser proporcionar a los niños **una alimentación nutritiva, segura, saludable, asequible y sostenible.**

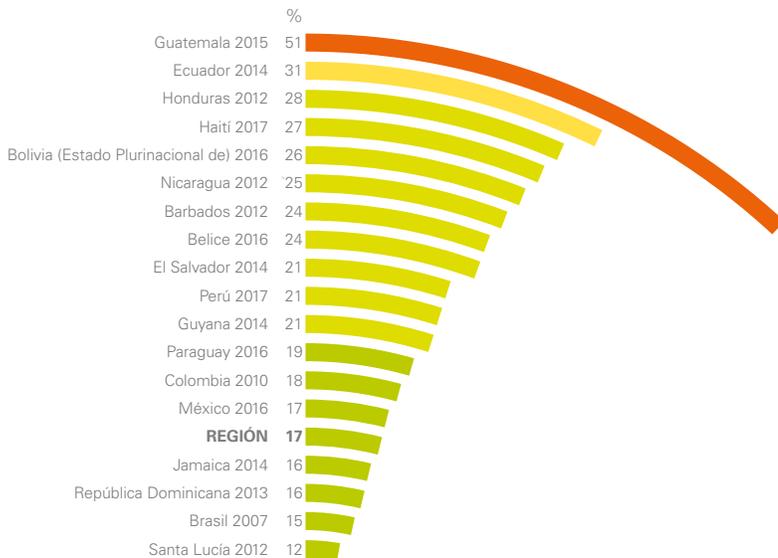
Cada vez hay más niños y jóvenes que sobreviven, pero son muy pocos los que prosperan.

¿Dónde se encuentran los niños que no están creciendo bien?

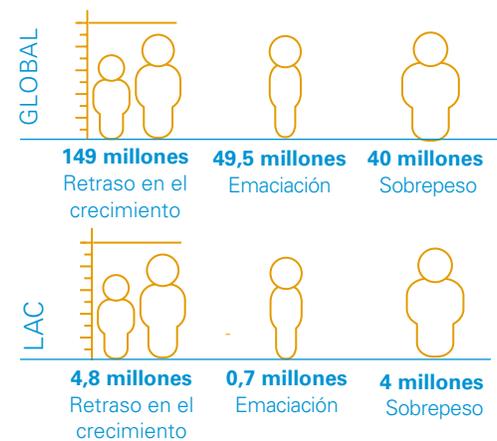
GRÁFICO 1 Prevalencia de niños menores de 5 años que no están creciendo bien (niños que padecen retraso en el crecimiento, emaciación o sobrepeso), en América Latina y el Caribe (LAC)



Niños menores de 5 años



Niños menores de 5 años



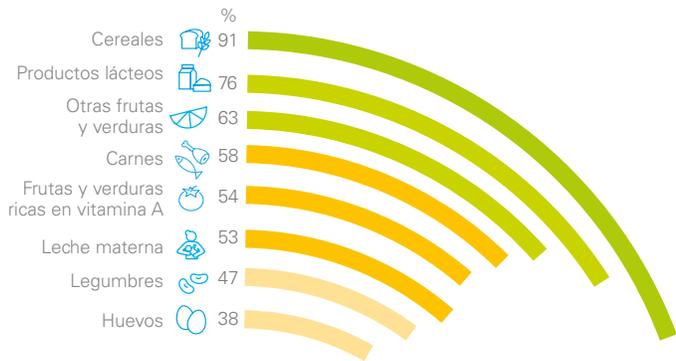
Notas: Las designaciones que se emplean en esta publicación y la presentación del material no reflejan la posición del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) acerca de la situación jurídica de ningún país o territorio, ni sobre la delimitación de sus fronteras o sobre las autoridades que lo rigen.

*"Crecer bien" se define como estar libre de retraso en el crecimiento, emaciación y sobrepeso.

Fuente: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Organización Mundial de la Salud, el Banco Internacional de Reconstrucción y Desarrollo/Banco Mundial. *Levels and trends in child malnutrition: key findings of the 2019 edition of the Joint Child Malnutrition Estimates.*

¿Qué están comiendo los niños de corta edad? La importancia de los primeros alimentos

GRÁFICO 2 **Porcentaje de niños de entre 6 y 23 meses que reciben alimentos de los distintos grupos (por tipo de alimento), LAC, 2018**



El 30% de los niños de entre 6 y 23 meses de edad de América Latina y el Caribe no consume nutrientes contenidos en los alimentos de origen animal, tan necesarios para ellos.



El 20% de los niños de entre 6 y 23 meses de América Latina y el Caribe no consume frutas ni verduras.

Cuando los niños comienzan a consumir alimentos blandos, semisólidos o sólidos a los 6 meses, necesitan una alimentación saludable que les aporte una variedad de nutrientes para que crezcan bien.



Si la alimentación de los niños no es lo suficientemente diversificada, puede que no reciban los nutrientes necesarios para crecer bien, lo cual puede tener consecuencias devastadoras en el desarrollo de sus cuerpos y sus cerebros.

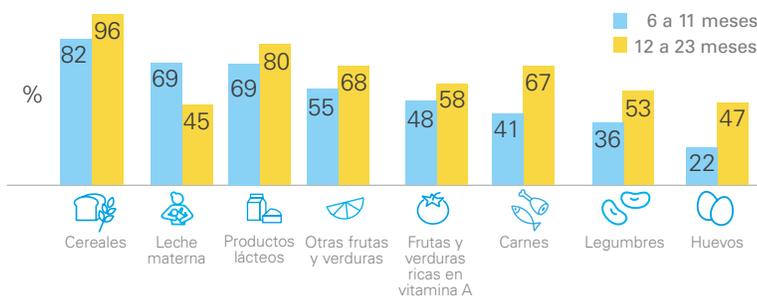
UNICEF y la OMS recomiendan que, a esta edad, los niños consuman alimentos de al menos cinco de los ocho grupos de alimentos.

GRÁFICO 3 **Porcentaje de niños de entre 6 y 23 meses que consumen alimentos de al menos 5 de los 8 grupos (diversidad alimentaria mínima), por país, 2018**



2 de cada 5 niños de América Latina y el Caribe cuentan con la alimentación diversificada que se recomienda diariamente.

GRÁFICO 4 **Porcentaje de niños de entre 6 y 23 meses que consumen alimentos de los distintos grupos, por tipo de alimento y edad, LAC, 2018**



Los niños de 6 a 11 meses tienen una alimentación menos diversificada en comparación con los niños de entre 12 a 23 meses.

Nota: Las estimaciones regionales y mundiales se generaron utilizando los datos más recientes disponibles para cada país entre 2013 y 2018. Las estimaciones regionales y mundiales de UNICEF son promedios ponderados de la población utilizando como ponderaciones las estimaciones de 2018 de las *Perspectivas de la Población Mundial, revisión de 2019*.

Fuente de todas las cifras: Bases mundiales de datos de UNICEF, 2019.

México se enfrenta a una transición nutricional y a los entornos obesogénicos

En México, Gabriela vive cada día las presiones que están contribuyendo al aumento de los índices de obesidad en su país. “El pan, el cereal, el yogur; todo viene con dibujitos bonitos”, dice, mientras lleva a su hijo Ikal, de seis años, a la escuela, situada en Toluca, una zona urbana en rápida expansión cerca de la Ciudad de México. “Y claro, a Ikal le llama mucho la atención; por ejemplo, el yogur de la película que se acaba de estrenar. Y entonces me dice: “Mamá, quiero un yogur de esos, quiero un cereal de esos”. Yo creo que si hay mucho bombardeo, digo; son sólo niños”.

Gabriela y su esposo Eric no son los únicos padres que tienen que enfrentar la transición nutricional que se vive en México. En las últimas tres décadas, el sobrepeso, la obesidad y la diabetes han desplazado a la desnutrición como el problema nutricional más apremiante del país, llevando al Gobierno a declarar alerta epidemiológica en 2016. Uno de cada tres niños de entre 5 y 11 años padecen sobrepeso; y entre los niños de 12 a 19 años, la proporción es del 36%. La edad escolar parece ser especialmente problemática. Durante los seis años de escuela primaria, la prevalencia del sobrepeso y la obesidad aumenta desde el 27% hasta alcanzar el 39%.

Gabriela tiene una experiencia directa del entorno obesogénico en el que crecen tantos niños en edad escolar. En la escuela de Ikal no hay comedor escolar y los vendedores gozan de cierta autonomía sobre lo que ofrecen. Los niños deciden en qué quieren gastar su dinero. “Todo lo que se vende a los niños en la escuela contiene azúcar: el helado, los chicles, las paletas”, dice Gabriela. “Y como son niños, pues siempre quieren dulces. Le pregunto qué es lo que ha comido en la escuela y me dice: “Pues... me comí un helado”... Tengo que andar vigilando y preguntándole cuánta azúcar ha consumido a lo largo del día y en la escuela”.

En 2010, el gobierno mexicano formuló un plan nacional para abordar la obesidad. Cuatro años más tarde, incorporó un impuesto que gravaba las bebidas azucaradas, lo que contribuyó a una caída del 11,8% en las ventas. Se están estudiando medidas adicionales, como el etiquetado en la parte frontal de los productos alimenticios y las bebidas. Con apoyo técnico de UNICEF, el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación están aplicando la estrategia “Salud en las escuelas”, cuyo objetivo es crear entornos escolares saludables que animen a los niños a hacer actividad física, les proporcionen agua potable gratuita, les protejan de la publicidad y les eduquen sobre alimentación, nutrición y actividad física.

Con el fin de combatir los crecientes índices de sobrepeso, UNICEF colabora con el Gobierno de México en la aplicación de una estrategia de “Salud en las escuelas”.
© UNICEF/México/Balam-ha' Carrillo



Un programa para dar prioridad a la nutrición infantil

Este programa se rige en torno a dos imperativos. En primer lugar, los niños tienen necesidades nutricionales únicas, y los daños que pueden sufrir a causa de la malnutrición también son únicos. Dar prioridad a las necesidades de los niños es fundamental para garantizar que todos los niños y jóvenes dispongan de la nutrición que necesitan para tener el mejor comienzo en la vida. En segundo lugar, todos los niños y jóvenes necesitarán recibir una alimentación nutritiva, asequible y sostenible para que las sociedades puedan hacer frente a los desafíos económicos, sociales y medioambientales de nuestro mundo cambiante en el siglo XXI.

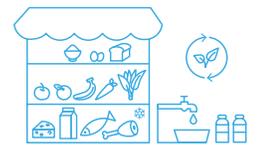
1 | Empoderar a las familias, niños y jóvenes para que exijan alimentos nutritivos

La demanda afecta a la oferta, ya que los productores de alimentos responden a las prácticas y las aspiraciones de los consumidores. Cuando hay opciones saludables que son asequibles, convenientes y deseables, los padres y cuidadores toman mejores decisiones con respecto a la alimentación de los niños. A medida que los niños crecen, el conocimiento y la información pueden convertirlos en poderosos agentes de cambio. Estimular la demanda de alimentos nutritivos significa no sólo educar a los consumidores sobre los beneficios de una alimentación saludable, sino también alzar sus aspiraciones culturales y sociales.



2 | Impulsar a los proveedores de alimentos a tomar medidas a favor de los niños

La demanda por sí sola no es suficiente: los alimentos saludables deben estar disponibles y ser asequibles, seguros y convenientes. Los productores y proveedores de alimentos tienen un papel clave que desempeñar, y lo mismo ocurre con los gobiernos, que deben crear condiciones equitativas para todos los productores y proveedores, asegurando que sus acciones se ajusten al interés superior del niño. Los sistemas alimentarios son diversos, al igual que las soluciones, pero toda la producción y el consumo de los alimentos debe ser sostenible si queremos proteger la nutrición de los niños tanto hoy como en el futuro.



3 | Establecer entornos alimentarios saludables para todos los niños

Los entornos alimentarios personales y externos son aquellos en los que los niños y sus cuidadores se relacionan con el sistema alimentario. Si bien las fuerzas de la oferta y la demanda determinan los entornos alimentarios, la adopción de medidas adecuadas al contexto, como el etiquetado obligatorio en la parte frontal del envase y la protección contra la comercialización abusiva, pueden ayudar a crear entornos alimentarios que favorezcan prácticas de alimentación saludables en los niños.



4 | Movilizar sistemas de apoyo para ampliar los resultados en materia de nutrición a favor de todos los niños

Además de los sistemas alimentarios, es necesario desplegar otros cuatro sistemas que son clave para ofrecer servicios de nutrición, mejorar las prácticas alimentarias y lograr resultados en materia de nutrición a gran escala. Los sistemas de salud, agua y saneamiento, educación y protección social deben intervenir de manera coordinada. Un enfoque de sistemas sobre la nutrición infantil puede contribuir a garantizar que los niños y las familias tengan acceso a una alimentación saludable y que los niños reciban los servicios nutricionales que necesitan para alcanzar el pleno desarrollo de sus capacidades.



5 | Recopilar, analizar y utilizar periódicamente datos y pruebas de buena calidad para orientar las acciones y supervisar los progresos

La falta de datos adecuados impide a los gobiernos responder con políticas, estrategias y programas eficaces. Se necesitan datos precisos y oportunos para comprender la malnutrición, adoptar medidas coordinadas y basadas en pruebas y pedir que todas las partes implicadas rindan cuentas. Hay que transformar los métodos de recolección de datos y su frecuencia con el fin de ampliar lo que sabemos acerca de las prácticas de alimentación y la nutrición de los niños, los adolescentes y las mujeres en todas las etapas de la vida. Los sistemas de datos deben tener en cuenta las necesidades de todos ellos y debe fomentarse una cultura de intercambio de información y transparencia.





¿Qué piensan los adolescentes y las madres jóvenes acerca de la nutrición y los hábitos alimentarios?

CONTEXTO

Se realizaron 8 talleres en Guatemala y México, en los que adolescentes y madres primerizas debaten sobre los hábitos alimenticios, los alimentos, la nutrición y los obstáculos que dificultan la buena alimentación.



© UNICEF/2019/Escobar

“En la escuela no se venden cosas saludables; y si se venden, son muy caras”.

–Un niño de 15 años de México

“Las madres no tienen tiempo [para preparar alimentos saludables]”.

–Un niño de 14 años de México

“Me levanto más temprano para cocinar algo nutritivo”.

–Una niña de 15 años de Guatemala

“No hay frutas ni verduras en ningún lugar cercano”.

–Una madre de 24 años de Guatemala

Si desea más información,
consulte el informe
completo en
www.unicef.org/sowc2019

www.unicef.org/lac

Fotografía de portada
© UNICEF/Peru/Silvera