



Comidas Escolares: Los Niños Son Más Dulces con Menos Azúcar

Resumen de Políticas • abril del 2021

NUESTRO ESTUDIO

Durante la pandemia de COVID-19, nuestro equipo de estudio investigó las barreras y los factores que facilitan las comidas escolares saludables en los distritos del Valle de San Joaquín, en California, que participan en el Programa Nacional de Almuerzos Escolares. A través de una serie de grupos focales para padres, nos enteramos de que los padres estaban preocupados por la frescura y la calidad nutricional de las comidas que se les proporcionaba a sus hijos, particularmente el contenido de azúcar. Después, los padres participaron en un proyecto de PhotoVoice para documentar las comidas recibidas en el transcurso de una semana. Este resumen destaca los hallazgos preliminares.

RECOMENDACIONES DE AZÚCAR PARA NIÑOS

Las Pautas Dietéticas para Estadounidenses 2020-2025 Establecen: “Un patrón dietético saludable limita los azúcares agregados a menos del 10% de las calorías por día.”¹

La Asociación Estadounidense del Corazón y la Academia Estadounidense de Pediatría recomiendan no más de 25 gramos (6 cucharaditas) de azúcar agregada por día para niños de 2 años o más.²

NORMAS DE AZÚCAR del Programa Nacional de Comidas Escolares

Ninguno. USDA anticipó que los niveles máximos de calorías establecidos en 2012 restringirían efectivamente los azúcares agregados. No obstante, las comidas escolares suelen tener un alto contenido de azúcar.³

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL AZÚCAR?

Los niños que consumen demasiada azúcar agregada tienen un mayor riesgo de aumento de peso excesivo, hipertensión y lípidos en sangre elevados, todos los cuales son factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.⁴ El azúcar es uno de los principales contribuyentes a la caries dentales infantiles y es el factor de riesgo más importante que se puede modificar.⁵

La Ley de Niños Saludables y Sin Hambre del 2010 ha convertido a las escuelas en la fuente de alimentación más saludable en general en los EE. UU.6 Sin embargo, queda un componente sin un estándar del USDA, los azúcares agregados, a pesar de que la Ley “requiere que las comidas escolares reflejen las últimas 'Pautas Dietéticas para estadounidenses'.”⁷



Barra de desayuno:
21 gramos de azúcar agregada
(5 cucharaditas)

Cotizaciones de los Padres

“Los niños no pueden sostenerse con golosinas que dan azúcar pura, les dan por la mañana (Pop Tarts) y barras y cereales que están llenos de azúcar. Dan con las mejores intenciones, pero menos comida sería mejor, pero de mejor calidad y más saludable.”

“La leche con chocolate no es buena por el alto contenido de azúcar y el colorante en la leche.”

“Creo que deben valorar la nutrición de los niños para que lo que coman y los niños estén más sanos. Creo que deberían ser alimentos que les gusten pero que estén equilibrados con buenas opciones. Creo que 2% de leche sin chocolate.”

Documentación de las Comidas con Fotografía de los Padres



Leche con chocolate:
7 gramos de azúcar agregada (1.4 cucharaditas)



Recomendación de Política: Solicitar al USDA que implemente un estándar para azúcares agregados que se alinee con las Pautas Dietéticas Actuales para los estadounidenses.

Referencias:

1. Departamento de Agricultura de EE. UU. Y Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Pautas dietéticas para estadounidenses. Diciembre del 2020.
2. Vos MB, Kaar JL, Welsh JA, Horn LV, Feig DI, et al. (2017). Azúcares Agregados y Riesgo de Enfermedades Cardiovasculares en los Niños: Una Declaración Científica de la American Heart Association. *Circ* 135 (19).
3. Fox MK, Gearan EC, Schwartz C. Azúcares Agregados en las Comidas Escolares y las Dietas de los Niños en edad Escolar. *Nutr* 2021; 13 (2): 471.
4. Vos op. cit.
5. Chi DL, Scott JM. Azúcar Añadido y Caries Dental en Niños: Una Actualización Científica y Pasos Futuros. *Dent Clin N Am* 2019; 63: 17-33.
6. Liu J, Micha R, Li Y, Mozaffarian D. Tendencias en las Fuentes de Alimentos y la Calidad de la Dieta entre Niños y Adultos de EE. UU., 2003-2018. *JAMA Netw Open*. 2021; 4 (4): e215262.
7. Estándares de Nutrición del USDA FNS en NSLP y SBP; Regla final. *Fed Regis*. 2012 26 de enero; 77 (17): 4088-167.

Nuestro agradecimiento a la Dra. Anisha Patel y al equipo de Stanford Pediatrics; Genevieve Islas, Cultiva La Salud; Cecilia Castro y Ashley de la Rosa, Fundación Dolores Huerta; ya nuestros patrocinadores, Voces de la Asociación Estadounidense del Corazón para Niños Saludables, Share Our Strength No Kid Hungry, Sierra Health Foundation, Stanford Medical Scholars Program, Stanford Pediatric Resident Research Grant. Descargo de responsabilidad: las opiniones o recomendaciones expresadas pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente la opinión o posición de la Universidad de California, la Universidad de Stanford o los patrocinadores.