

CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS EN EDAD ESCOLAR, UNA MIRADA DESDE
LA PEDAGOGÍA CRÍTICA.Nancy Fabiola Chaparro López¹

Orcid: 0009-0007-6787-860X

E-mail: nancychaparromagisteryopal@gmail.com

Institución Educativa Megacolegio el Progreso
Yopal, ColombiaRolando Enrique Acosta Pérez²

Orcid: 0000-0003-0180-5436

E-mail: rolandoacosta01@gmail.com

Institución Educativa Megacolegio el Progreso
Yopal, Colombia

RESUMEN

El consumo de alimentos ultraprocesados - AUP, es una tendencia a nivel mundial, encontrando en la primera infancia y la adolescencia el principal mercado de consumo. Esta industria está reemplazando las prácticas de alimentación saludable de los hogares, que por el ritmo laboral y el multitrabajo, han desplazado a los padres del hogar, dejando la responsabilidad a tiendas y supermercados que movidos por el marketing, ofrecen una gran variedad de productos que han sido sometidos a diferentes tratamientos y a la adición de sustancias químicas como edulcorantes, saborizantes, espesantes y potenciadores del sabor; este mercado es altamente adictivo por el exceso de azúcares y grasas disueltas, generando saciedad a muy bajo costo. Varios estudios han asociado el exceso de consumo de ultraprocesados con enfermedades no transmisibles como la diabetes, la obesidad y la hipertensión, y aunque el estado nutricional es el resultado de múltiples factores, un niño sin alimento adecuado no crece y no desarrolla condiciones ideales para su aprendizaje. Desde la pedagogía crítica de Paulo Freire se hace un llamado a que la escuela se convierta en agente de cambio y oriente críticamente al estudiante, para que tenga la capacidad de indagar, cuestionar y reflexionar sobre las problemáticas que aquejan en su entorno, y promuevan, planteen y lideren acciones que tengan impacto real en sus comunidades, en pro de la justicia social y el bienestar de los seres humanos. Desde esta perspectiva se lleva al estudiante a que se pregunte sobre el contenido real de los AUP y sus beneficios en la salud, desentrañando toda la estructura económica, política y social de este mercado para que pueda tomar sus decisiones alimentarias de forma responsable y sea participe de la construcción de propuestas que promuevan la salud y el bienestar de la población.

Palabras clave: Alimento ultraprocesado, enfermedades no transmisibles, rendimiento escolar, pedagogía crítica.

¹Docente de Química. Magister en Gestión de la Tecnología Educativa, egresada de la Universidad de Santander UDES. Labora en I.E. Megacolegio el Progreso de la ciudad de Yopal, Colombia.

²Docente de Ciencias Naturales. Magister en Educación, egresado de la Universidad Minuto de Dios. Labora en I.E. Megacolegio el Progreso de la ciudad de Yopal, Colombia.

CONSUMPTION OF ULTRA-PROCESSED FOODS IN SCHOOL-AGE CHILDREN: A CRITICAL PEDAGOGY PERSPECTIVE.

ABSTRACT

The consumption of ultra-processed foods (UPFs) is a global trend, with early childhood and adolescence representing the main target markets. This industry is replacing healthy eating habits at home, as busy work schedules and multiple jobs have displaced parents out of the household, shifting the responsibility of feeding children to shops and supermarkets. Driven by marketing, these supermarkets offer a wide variety of products that have undergone industrial processing and contain chemical additives such as sweeteners, flavorings, thickeners, and flavor enhancers; These products are highly addictive due to their high content of sugars and fats, generating a false sense of satiety at a low cost. Several researches have linked excessive consumption of UPFs with non-communicable diseases such as diabetes, obesity, and hypertension. Although nutritional status results from multiple factors, a child without adequate food cannot grow properly or develop the necessary conditions for optimal learning. From Paulo Freire's perspective of critical pedagogy, there is a call for schools to become agents of change and to guide students critically, so that they develop the ability to inquire, question, and reflect on the problems affecting their environment. The goal is for them to promote, propose, and lead actions that have a real impact on their communities, in favor of social justice and human well-being. From this perspective, students are encouraged to examine the real content of ultra-processed foods (UPFs) and their impact on health, unveiling the economic, political, and social structures that move this market. So, they can make responsible dietary decisions and participate in the development of proposals that promote health and well-being in society.

Keywords: Ultra-processed food, non-communicable diseases, school performance, critical pedagogy.

Introducción

Los tiempos modernos traen consigo grandes cambios, entre ellos, el pensamiento, la tecnología, la moda y también los hábitos de consumo. Muchos de estos traen beneficios, otros por el contrario generan graves consecuencias al planeta y a la salud. Uno de los componentes de la práctica consumista es la fabricación de alimentos ultra procesados (de ahora en adelante: AUP), que a través de un gran despliegue publicitario han atraído enormemente la atención de niños y adolescentes, ofreciéndoles “alimentos” de delicioso sabor, bonitos colores y extensa duración, prometiendo experiencias placenteras sin develar las consecuencias del consumo de sustancias químicas procesadas y el impacto negativo que se va generando en la salud de quienes los consumen.

Uno de los factores que influye en la venta exponencial de estos productos, es la alta exposición en tiendas, calles, vallas publicitarias, volantes, televisión, internet e hiper centros de mercado; las instituciones educativas y sus tiendas escolares no se escapan a esta realidad; el bajo costo y fácil acceso permite que niños y jóvenes en edad escolar sean fuertemente atraídos por esta tendencia y de paso víctimas de un mundo acelerado y movido por el capitalismo, que su único fin es enriquecer las arcas económicas de unos pocos, en contra de la salud de la población mundial, ya que el aumento del consumo de estos productos está asociado con el incremento de enfermedades no transmisibles como obesidad y diabetes.

En relación a la problemática expuesta se busca realizar un análisis sobre la definición, composición y clasificación de los AUP teniendo como referencia estudios científicos, la influencia del marketing, la urbanización, la falta de regulación de precios como causales del elevado consumo, los impactos negativos en la salud de niños y jóvenes, lo que se busca a nivel mundial en temas de nutrición con los objetivos de desarrollo sustentable numeral dos y tres y finalmente cuestionar desde la mirada de los fundamentos de la pedagogía crítica de Paulo Freire y su teoría del oprimido, la toma de decisiones consientes y coherentes que empoderen, trasciendan y trasformen las realidades que favorezcan la salud, la nutrición y el bienestar de niños y jóvenes.

Con este propósito se definen los “alimentos” ultraprocesados como productos elaborados con grandes cargas de sustancias químicas que incluyen colores y sabores artificiales, estabilizantes, emulsionantes, espesantes y conservantes de origen en algunos casos natural y otros sintéticos; algunos de aspecto sólido, líquido y gelatinoso. Están provistos de empaques de colores e imágenes llamativas, que prometen una experiencia agradable al paladar, además de largos periodos de duración y conservación.

Por su parte Popkin, B (2020), define como “alimentos ultraprocesado aquellos productos compuestos por múltiples ingredientes desarrollados de modo industrial. Son preparaciones procesadas, al punto que su fuente vegetal o animal original es irreconocible... fueron diseñados para ser consumidos de modo rápido y fácil” (p. 3). Los AUP son el resultado de un desarrollo intensivo que responde a una lógica de

consumo contemporáneo; accequible y rápido de ingerir. Sin embargo, oculta una realidad más compleja y preocupante, no son simplemente convenientes; son productos meticulosamente diseñados para maximizar su palatabilidad, prolongar su vida útil y, fundamentalmente, impulsar su consumo masivo, mediante la adición de azúcares, grasas, sales, aditivos y saborizantes artificiales en proporciones que rara vez se encuentran en la naturaleza o en preparaciones caseras.

Los AUP se convierten en una producción nutricionalmente vacía por la pérdida total o parcial de la riqueza nutritiva en minerales, vitaminas, proteínas, aminoácidos, fibra, carbohidratos o lípidos que un verdadero alimento debe aportar al funcionamiento del cuerpo humano; disminuyendo así, la calidad de una dieta equilibrada y variada que todo niño necesita en su edad escolar, trayendo consecuencias para su salud física, mental y emocional.

En este sentido Monteiro, C et al., (2019), señala que los procesos de estos alimentos “están diseñados para crear productos altamente rentables (ingredientes de bajo costo, larga vida útil, imagen de marca destacada), prácticos (listos para consumir) e hiperpalatables, susceptibles de desplazar todos los demás grupos de alimentos NOVA” (p. 936), en esta concepción se denota, una sentencia al consumo masivo de estos productos por su cómodo acceso, alta disponibilidad en los mercados y precios manejables, desplazando las prácticas cotidianas de la cocina en casa, disminuyendo el consumo de granos, verduras y frutas frescas, extraídas directamente de la tierra y reemplazando el consumo de nutrientes esenciales de una dieta equilibrada. Como efecto contrario, incrementar el consumo de enlatados, embotellados y empacados de

sustancias de larga duración, que promueven un falso placer generado por el exceso de azúcares diluidos y por mantener las tendencias de moda, consumiendo logos y marcas industriales, reduciendo su compromiso y responsabilidad hacia la verdadera alimentación.

Al respecto el método denominado NOVA es una herramienta fundamental que clasifica los alimentos según su nivel de procesamiento industrial. Este sistema los organiza en cuatro grupos distintos, comenzando por los alimentos naturales o mínimamente procesados y avanzando hasta los ultraprocesados, siendo estos últimos objeto central del presente ensayo. En este sentido, el informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2019) advierte:

Alimentos y bebidas ultraprocesados son formulaciones industriales que suelen estar compuestas por cinco o más ingredientes. Además de la sal, azúcar, aceites y grasas... se incluyen sustancias alimentarias que generalmente no se emplean en las preparaciones culinarias, como la proteína hidrolizada, los almidones modificados y los aceites hidrogenados o interesterificados y los aditivos... como colorantes, aromatizantes, edulcorantes, emulsificantes, humectantes, secuestrantes, reafirmantes, aumentadores de volumen, antiespumantes, antiaglomerantes y agentes de recubrimiento. (p. 49).

Es decir la producción de AUP, va más allá de generar comida sana, es un conglomerado de aditivos y sustancias complejas que simulan las cualidades sensoriales y nutricionales de un verdadero alimento, enmascarando deficiencias y maximizando el atractivo y la vida útil; lo que conlleva a que un consumidor sin conocimiento, se confunda y se desconecte de la verdadera esencia de la alimentación

como proceso de transformación de nutrientes para mantener la vida, crecer, desarrollarse y mantener la salud y el bienestar en óptimas condiciones.

Algunos de los AUP registrados en la categoría cuatro de clasificación y que son de fácil consecución, compra y consumo en las tiendas escolares son “bebidas con gas, snacks de sal y dulce, helados, chocolates, caramelos, bocadillos, galletas, tortas, cereales, barritas energéticas, bebidas energéticas, bebidas lácteas, bebidas de fruta, bebidas de cacao, salsas, salchichas, carnes de hamburguesa, postres instantáneos, masas instantáneas de frituras” (OPS, 2019, p. 49); en fin una lista que si bien son muy atractivos para los niños y jóvenes por su carga extra de sales, azúcares y grasas trans, no generan el más mínimo valor nutritivo, para el desarrollo de su cuerpo y el funcionamiento a nivel cognitivo, en esta etapa en la cual el niño crece, aprende y desarrolla habilidades para su edad adulta.

Uno de los factores que ha influenciado este consumo es el auge del marketing como estrategia de mercadeo, publicidad, promoción y distribución de productos “alimenticios”, este ha sido relevante, ya que de manera creativa logra conectar fácilmente con su población objeto, en el caso de los niños y adolescentes con personajes de películas, deportistas, cantantes del momento, temas musicales de fácil memoria y situaciones jocosas; además el uso de recursos digitales que prometen experiencias únicas y la satisfacción de sus necesidades y deseos; logrando aumentar la demanda, las ventas, la consolidación de marcas y el consumismo constante e irreflexivo.

Este mecanismo de promoción se refleja en los resultados de la encuesta, en la cual compara cuatro grupos de edades y el porcentaje de prevalencia de consumo usual de alimentos procesados, arrojando resultados por encima del 50% en los cuatro grupos. En el rango de 3 a 4 años el consumo de galletas ocupa el máximo porcentaje equivalente al 91.4% y el de dulces 88.5%. En la edad de 5 a 12 años golosinas y dulces ocupan un 88,8% de consumo y las galletas 86,9%. En el rango entre 13 a 17 años prevalece las golosinas, dulces, gaseosas y paquetes con un porcentaje de 85,5 %, 85,4% y 82,7% respectivamente. Jóvenes y adultos mayores a 18 años su mayor consumo son galletas 72,6% y gaseosas 71,6%. (Minsalud, 2022).

Con el paso del tiempo se prevé aún más, el crecimiento en producción, ventas y tendencia de consumo de estos productos en los hogares colombianos, ya que las industrias están renovando sus estrategias de marketing, incorporando nuevos sabores, colores, texturas, sustancias enriquecidas y como plus, figuras, stickers, códigos de barras o promociones que son altamente gratas para el consumidor y que pueden generar emociones de bienestar y recompensa, por la rebaja y el aprovechamiento de la oferta, sin detenerse a mirar el contenido nutricional, la calidad del producto, el estado de los empaques, ni las fechas de vencimiento.

Otros factores causantes de esta tendencia son la urbanización y el crecimiento económico de las ciudades, que traen consigo el rigor del trabajo y la vida acelerada de las familias; sin tiempo y sin organización, hay menos espacios deportivos y de compartir saludable; por el contrario se delega esta función a las tiendas y

supermercados en las cuales se encuentran de primera mano los productos express, listos para su consumo y por su alta disponibilidad 24/7, suplen fácilmente el desayuno, el almuerzo, la cena y hasta las onces escolares a cualquier hora del día; es “normal” encontrar en una lonchera de un niño de preescolar, primaria o secundaria un jugo de caja, un paquete de papas y un bombón para alimentarse durante su jornada escolar.

Al respecto cabe citar a García (2022),

Nueve de cada diez escolares no cumplen con la frecuencia de consumo de frutas y verduras recomendado por la OMS. Asimismo, el 82,4 % de estos niños consume productos de paquete, por lo menos, en uno de los siete días de la semana y uno de cada dos consume comidas rápidas.
(p.4)

Frente a este panorama es preocupante la tendencia de las prácticas alimentarias en los escolares colombianos, es un indicador del bajo consumo de frutas y verduras, recomendado por la OMS, para regular y mantener el equilibrio homeostático, el buen funcionamiento de huesos, músculos y actividades de pensamiento y concentración; contrario a ello, se muestra una alta frecuencia en la ingesta de dietas hipercalóricas que elevan los picos de insulina en sangre y suscitan una falsa sensación de saciedad.

Por otra parte, la falta de regulación de los mercados, que comercializan productos sin control riguroso de calidad en el estado sanitario, el empaçado, las prácticas de manufactura y la veracidad de los registros Invima; acarreado implicaciones negativas para la salud pública y el bienestar general. La inacción regulatoria no solo compromete la salud individual de cada persona, sino que impone

una pesada carga económica y social en los sistemas de atención médica afectando la sostenibilidad y la eficiencia en los servicios de salud.

Ante esta avalancha de propuestas alimenticias una de las regulaciones que se encuentra en proceso de aplicación en Colombia es el etiquetado frontal de advertencia; para ello decretó la Ley N°2120 de 2021, la cual implementa medidas para fomentar entornos alimentarios que beneficien la salud. Para lograrlo, se enfoca en garantizar que niñas, niños y adolescentes, y la población en general, reciban información alimentaria transparente, veraz y oportuna, lo que les permitirá desarrollar hábitos alimentarios saludables.

Para lograrlo, la legislación busca garantizar la transparencia en el etiquetado frontal como sello de advertencia de alto impacto, que sea claro, visible, legible y asegure que los menores comprendan mejor lo que consumen, y tengan acceso a información veraz, clara y suficiente sobre los alimentos y contenidos críticos. La información suministrada en los sellos frontales son una herramienta para transformar al consumidor pasivo a un agente activo. Una etiqueta nutricional comprensible y los sellos de advertencia son un primer paso hacia el desarrollo del pensamiento crítico de la persona consumidora, ya que, a pesar de las narrativas publicitarias, se cuestiona, se busca validar y contrastar los planteamientos de las estrategias publicitadas.

Cabe entonces preguntarse ¿cuáles son los impactos en la salud, generados por el consumo de ultraprocesados?, Según la Organización Panamericana de la Salud (2019), “Una dieta deficiente se posiciona como el segundo factor de riesgo principal en

el aumento de las enfermedades y muertes”. Esta afirmación es una alerta y un llamado a la acción para gobiernos, sistemas de salud, entidades educativas y la sociedad en general, para que centren su atención en la calidad de las dietas, el fortalecimiento de los sistemas de abastecimiento de alimentos naturales, la regulación de la industria y la educación nutricional.

Frente a esta situación, diversos estudios asocian el consumo excesivo de sales de sodio y potasio, azúcares libres, grasa total, grasas saturadas y un bajo contenido en proteína, fibra alimentaria, minerales y vitaminas, con enfermedades como la diabetes y la obesidad, sin embargo, estos hallazgos provienen de estudios transversales, lo que significa que la dieta y el estado de salud se evaluaron simultáneamente. Por lo tanto, no se puede afirmar una relación de causa y efecto.

En este sentido, una revisión sistemática de estudios en salud, relacionados con el desarrollo de enfermedades y el consumo frecuente de AUP, presentado por Vergara. D, et al (2021), muestra que consumir un 10% más de estos productos en la alimentación podría aumentar el riesgo de desarrollar cáncer en un 12%, de la misma manera el consumo elevado de bebidas azucaradas se vincula a una mayor incidencia de diabetes tipo 2 (DM2), sin importar el peso corporal. El riesgo de DM2 aumenta significativamente con las bebidas azucaradas, con tasas del 18% y el 25% con bebidas endulzadas artificialmente. Este consumo eleva también el riesgo de desarrollar hipertensión arterial y enfermedades coronarias.

El mismo documento refiere que las mujeres que consumen cinco o más porciones de carne roja procesada a la semana presentan un riesgo de hipertensión arterial (HTA), que es un 17% más alto que el de aquellas que ingieren menos de una porción semanal. Del mismo modo el colesterol total se incrementa en 0.430 mg/dl y el colesterol LDL en 0.369 mg/dl por cada 1% de aumento de la energía dietética que se obtiene de los procesados. Estas asociaciones son un indicador significativo de los posibles riesgos asociados al frecuente consumo de AUP cargados de aditivos químicos que alteran la microbiota intestinal, generando inflamación crónica, estrés oxidativo y cambios en el metabolismo basal que pueden generar respuestas inmunitarias y susceptibilidad carcinogénica.

Los resultados de la revisión en mención, presentan una proporcionalidad directa, si el patrón de consumo de productos con alto contenidos de grasas y azúcares es frecuente, se aumenta la cantidad de energía disponible en el cuerpo, elevando el colesterol en sangre, acrecentando los riesgos de enfermedades coronarias y cerebrovasculares. Este aumento unido a la menor cantidad de tiempo disponible para la actividad física, es una alerta crucial que subraya la importancia de la educación alimentaria y la promoción de entornos saludables. No se trata solo de números, sino de impacto en la calidad de vida y en la expectativa de vida de las personas.

En el caso de los niños y jóvenes colombianos, las estadísticas no han sido ajenas a esta influencia, García. A et al. (2022), expresa que las cifras de sobrepeso y obesidad en Colombia han crecido significativamente en los últimos diez años, un 10 %.

Este incremento es similar al del consumo de bebidas azucaradas. En el caso de los niños en edad escolar (5 a 12 años), el sobrepeso aumentó anualmente un 1 % entre 2010 y 2015. Este incremento sustancial refleja patrones de frecuencia en el consumo de AUP en niños de primera infancia, lo que significa que estos niños tendrán una mayor probabilidad de padecer enfermedades no transmisibles a lo largo de su crecimiento y en la edad adulta. Este aumento evidencia que a pesar de los esfuerzos y políticas de los gobiernos no han sido claras, ni suficientes para eliminar esta problemática.

Es importante considerar los efectos secundarios de la obesidad en la salud física, mental y el desempeño social de un niño o adolescente. Los niños con sobrepeso además de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes, problemas ortopédicos, dificultades respiratorias, gastrointestinales y dentales entre muchas otras; se suma el efecto negativo en el bienestar emocional, ya que, generalmente son niños con baja autoestima y poca autoaceptación debido a la discriminación, estigmatización y exclusión de sus compañeros o los mismos adultos, lo que conlleva a sentir vergüenza de sí mismos y sufrir episodios de ansiedad, soledad y abandono, haciéndolos más vulnerables al acoso escolar, al incremento en el consumo de comida “chatarra” y al abandono de su escolaridad.

Esta crisis se potencia por el aumento del sedentarismo, el uso excesivo del celular, las largas horas expuestos a pantallas, el frecuente estado de soledad de niños y jóvenes con padres ausentes. Es urgente el planteamiento de restricciones a las cadenas productoras de este tipo de bebidas, la eliminación de pautas publicitarias con

información incompleta, menor disponibilidad de estos productos en restaurantes y tiendas escolares y la promoción del consumo de agua, frutas y bebidas naturales sin azúcar, además del uso productivo del tiempo libre. Se necesitan niños y jóvenes empoderados de sus prácticas saludables y alimenticias que propendan por el deporte y la sana comida, aumentando su calidad de vida.

En concordancia a esta necesidad, los objetivos de desarrollo sostenible (ODS), específicamente en su numeral dos, expresa “poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y mejorar la nutrición y promover la agricultura sostenible” (FAO et al., 2019, p. 4), el cual busca construir un futuro donde nadie sufra de hambre, se tenga acceso suficiente a alimentos de calidad y donde los sistemas alimentarios sean justos y suficientes para todos en el planeta. Erradicar el hambre requiere que las personas tengan acceso físico a alimentos inocuos y de alta calidad nutritiva y también a los medios económicos para adquirirlos, satisfaciendo así sus necesidades alimenticias, garantizando una vida activa y sana.

Además, eliminar el hambre de las personas devuelve un componente a la dignidad humana. El mundo requiere de seres humanos justos donde los beneficios se distribuyan de manera equitativa para los pueblos. El cumplimiento de este objetivo estabiliza la paz y la cohesión social, disminuye los conflictos y las migraciones y garantiza el crecimiento de niños felices y saludables en búsqueda del derecho fundamental a la vida, por ende, debe ser imperativo ético y moral de los gobiernos.

Busca también, que a través de prácticas de agricultura limpia y sostenible se mitiguen los efectos del cambio climático, se realice un uso eficiente del recurso hídrico y la conservación de los suelos, se promueva la biodiversidad y se realice una conservación circular de los ecosistemas. Estas actividades deben reducir la producción de plásticos, la disminución de la huella de carbono y la explotación de hidrocarburos, en búsqueda de nuevas formas de generación de energías limpias. Es decir, se requiere de una transformación fundamental en la forma como se produce, se distribuye y se consume los alimentos; manteniendo el equilibrio con el planeta tierra.

En el mismo sentido el ODS número tres busca “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades” (FAO et al, 2019, p. 29), y refuerza el propósito de asegurar una vida saludable y fomentar el bienestar en todas las edades. Dentro de sus metas, se establece disminuir la mortalidad de madres e hijos y reducir las muertes por enfermedades no transmisibles. Esta dinámica saludable permite que los niños, niñas y adolescentes crezcan, se desarrollen y fortalezcan sus procesos cognitivos que están estrechamente ligados a una alimentación adecuada y nutritiva.

De hecho, una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales genera daños en los procesos biológicos que sustentan la supervivencia y el desarrollo óptimo, elevando las estadísticas de mortalidad infantil, retraso significativo del crecimiento y deterioro del desarrollo cognitivo que incluye la retentiva, la vigilancia, el lenguaje, la resolución de problemas, la memoria, la atención, la creatividad y el trabajo en equipo. Desafortunadamente es una sentencia de ciclos de pobreza y desventaja que se

perpetúan en las familias, ya que quienes presentan bajos rendimientos tienden a frustrarse por su desempeño, desescolarizarse, excluirse de oportunidades de acceder a la educación superior y a futuro reducir sus oportunidades económicas y laborales dignas. En definitiva, no recibir los nutrientes adecuados puede causar daños severos que afectan su capacidad de sobrevivir, crecer y aprender. (UNICEF, 2024).

De otro modo, una alimentación de calidad se vincula con el logro académico; aquellos estudiantes que fomentan el consumo de frutas, verduras, granos enteros y proteínas mejoran el estado de ánimo, reducen la irritabilidad, incrementan los niveles de energía física y mental y refuerzan su salud en general; sin desconocer que el aprendizaje es un proceso multifactorial derivado de componentes socio demográficos, económicos, familiares, escolares y emocionales. Forero et al., (2023), resalta la importancia del desayuno como una “comida crucial” ya que aquellos que desayunan regularmente con sustancias nutritivas que contengan proteína, fibra, vitaminas, minerales y carbohidratos complejos, son más saludables, presentan menos riesgos de enfermedades crónicas, tienen mayor concentración en clases y mejoran sus habilidades a corto plazo y de procesamiento visual, disminuyendo el sobrepeso por el menor consumo de sustancias hipercalóricas.

Desde esta perspectiva, las instituciones educativas enfrentan el desafío de formar a niños y jóvenes en salud y nutrición. Se necesita que ellos generen reflexiones profundas sobre sus hábitos de consumo, que aprendan a diferenciar el valor real de los alimentos, de lo que la industria alimentaria les ofrece. Es aquí donde la pedagogía

crítica de Paulo Freire, con su análisis de la opresión y la liberación, emerge como un marco conceptual indispensable para entender y transformar esta realidad. Al examinar el problema a través de los pilares de la pedagogía del oprimido, se puede argumentar que el consumo de AUP es una expresión de la cultura del silencio impuesta por la industria, y que la única vía para la emancipación de los estudiantes radica en el desarrollo de la conciencia crítica y la subsiguiente praxis liberadora, que contribuyan a la construcción de una sociedad más justa, armónica y equitativa.

En este sentido el primer pilar de la pedagogía de Freire, analiza el concepto de la educación bancaria, como un acto de depositar información en los estudiantes, quienes como agentes pasivos se asemejan a recipientes vacíos; en el contexto de la alimentación, las industrias productoras de AUP, se erigen como el educador bancario, saturando a niños y jóvenes con marcas, variedad de productos, etiquetas incomprensibles, promociones engañosas y mensajes publicitarios que no invitan a la reflexión, sino a la aceptación acrítica.

En consecuencia, el consumidor se convierte en un ser pasivo al que se le deposita todo tipo de mensajes que, sin validar su veracidad guían su comportamiento de compra. Esta ráfaga de información instantánea impide que el estudiante se cuestione el origen de lo que come, las verdaderas intenciones detrás de los productos o los efectos a largo plazo de su consumo. De este modo, la educación tradicional en salud, que a menudo se limita a identificar y clasificar los alimentos, sin cuestionar las estructuras de producción y mercadeo, perpetúa la misma lógica de opresión,

manteniendo al estudiante en un estado de ignorancia pasiva frente a una realidad compleja y manipuladora.

Esta pasividad en el estudiante se ve reforzada por la cultura del silencio, otro pilar de la pedagogía de Freire; la industria alimentaria como agente opresor fomenta la cultura de la normalidad en la que se vuelve incuestionable esta transformación de hábitos alimenticios. Tras diferentes estrategias de marketing crean una barrera de aceptación silenciosa, los estudiantes inmersos en este mundo consumista carecen de herramientas para articular un pensamiento racional frente a su proceso nutricional. Su lenguaje y decisión se limita a me gusta, no me gusta, me alcanza o no me alcanza, sin profundizar en las razones reales del porque se debe consumir, en que beneficia a su estado de salud, en como impacta al medio ambiente, a la economía, a los servicios sanitarios, a la familia.

La escuela en lugar de ser un espacio para romper este silencio, a menudo lo refuerza al no facilitar diálogos significativos sobre las estructuras y sistemas económicos y culturales que se erigen en los procesos de transformación alimentaria. Por ello el papel del educador no es solo ser un agente trasmisor de conceptos, sino un facilitador de un diálogo horizontal, que motive, oriente, inquiete al estudiante a identificar las contradicciones de su entorno alimentario y revelar las verdades de esta tendencia consumista y manipuladora.

La principal vía para la liberación de los estudiantes frente a esta opresión alimentaria es el desarrollo de la conciencia crítica. La escuela debe abandonar el modelo tradicionalista dador-receptor y adoptar una pedagogía liberadora que permita a los niños y jóvenes ser conscientes de su realidad y ser partícipes responsablemente de su proceso de formación y desarrollo a través de una óptima nutrición. En primer lugar, deben identificar el opresor, representado en los emporios industriales que generan campañas y estrategias publicitarias de alto impacto para persuadir la mente de niños y jóvenes hacia el consumo y adicción de sus productos, tras una fachada emocional, persuadida por la rapidez, el facilismo y el aparente placer que genera esta ingesta.

Generar conciencia va mucho más allá de simplemente leer un cuadro de información nutricional; se trata de desentrañar las complejidades de este fenómeno a través de la acción y la reflexión crítica. Los niños y jóvenes deben reconocer que están inmersos en un ambiente donde los AUP están omnipresentes física, visual y auditivamente. Esta experiencia es clave, pues les permite descodificar la narrativa de bienestar y felicidad que esconde la industria, a la vez que investigan el impacto de los ingredientes en su salud y cuestionan los mensajes ocultos de la publicidad. Una vez que se parte de esta realidad, se pueden identificar los factores asociados a consumo, como las barreras socioeconómicas, culturales, políticas y tecnológicas que impiden el acceso a alimentos frescos, naturales y nutritivos. Este proceso de contraste entre la realidad y las necesidades de la población es un gran paso para la transformación real.

En este despertar, el estudiante debe tener la capacidad de preguntarse desde su posición como consumidor y sujeto de derechos, sobre las políticas gubernamentales y sus intereses monetarios, las regulaciones, normas y procesos industrializados a los cuales son sometidos estas mezclas, quienes controlan estos poderíos económicos y la cadena de suministro (productor, intermediario, vendedor), desentrañar y validar si realmente estas industrias se preocupan por la salud de niños, niñas y adolescentes en la edad escolar y la población en general; replantearse si el consumo de AUP, es una decisión personal o producto de la decisión y el interés mercantil de unos pocos. Porque desde la pedagogía de Freire no se trata de impartir una verdad o relatar un mensaje, sino de construir conocimiento colectivo a través de la problematización, el diálogo y la acción.

La dialogicidad de Freire, aplicada a esta problemática, invita a los estudiantes a exponer y compartir sus hallazgos y reflexiones con sus compañeros, familiares y la comunidad. Esto no solo amplía el mensaje sobre la cultura alimentaria, sino que también fomenta la búsqueda de opciones más saludables y accesibles, como productos frescos cercanos a su entorno y nuevas recetas que resulten atractivas. De esta manera, el cambio de hábitos es impulsado por el entendimiento del fenómeno en sí y no por una imposición externa. Es decir, los niños y jóvenes se convierten en los verdaderos protagonistas de su propio aprendizaje y de la transformación de su realidad alimentaria.

El nuevo aprendizaje permite que los estudiantes se conviertan en agentes de cambio que transforman sus entornos. Esto se manifiesta en acciones concretas como liderar la modificación de los patrones de venta en cafeterías escolares para ofrecer opciones más saludables, organizar campañas de concientización en sus escuelas y comunidades, y actuar como entes reguladores del servicio escolar de alimentación. Además, pueden fomentar huertas en casa y proponer nuevas estrategias para los mercados locales, preparándose así para ser ciudadanos activos con una visión que promueve la salud y el bienestar de las futuras generaciones. Este proceso demuestra que la educación es el arma más poderosa para la transformación social. De esta manera, se busca la emancipación de los oprimidos y la construcción de un mundo más justo, donde la salud y el bienestar no sean un privilegio, sino un derecho.

Conclusiones

A lo largo de este ensayo se interpretó el concepto, la composición y clasificación de los alimentos ultraprocesados. Estos productos entendidos como mezclas complejas, con adición de sustancias químicas que potencian su sabor, color y textura, con exceso de sales, azúcares y grasas trans. Clasificados en la categoría cuatro del sistema NOVA y denominados ultraprocesados, debido a los diferentes tratamientos a los cuales son sometidos para garantizar un tiempo de vida útil más prolongado. Provistos de empaques con lenguaje llamativo, para atraer fácilmente a los consumidores, principalmente niños y adolescentes en edad escolar. Una tendencia de consumo marcada a nivel mundial, reflejando un cambio en los hábitos de alimentación.

El auge en el consumo de estos “alimentos”, es impulsado por una combinación de factores. Por un lado, las fuertes estrategias publicitarias, el libre comercio y la facilidad de precios han expandido estos productos por todo el mundo, presentándolos en empaques llamativos que buscan ofrecer una experiencia más placentera y que, además, pueden adquirirse de forma rápida en cualquier momento y lugar. Por otro lado, la urbanización y el acelerado ritmo de vida impiden que las familias se reúnan para preparar y compartir comidas caseras, lo que contribuye a que el consumo de estos productos sea cada vez mayor.

Sin embargo, este consumo desbordado, sin reflexión, trae consecuencias negativas para la salud de niños y adolescentes en etapas tempranas. Diferentes

ENSAYO

estudios científicos, han asociado el aumento del consumo con el incremento de enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión arterial, obesidad, caries, problemas gastrointestinales y cáncer. Lo que afecta el desarrollo físico, emocional y mental del niño, junto a sus capacidades de pensamiento, aprendizaje, concentración, memoria y habilidad en su etapa escolar, trayendo graves repercusiones en la calidad de vida del adulto futuro. Aunque el aprendizaje depende de múltiples factores, como el contexto socioeconómico, la calidad educativa y el apoyo familiar, la evidencia indica que la nutrición adecuada es un componente indispensable para optimizar las funciones del pensamiento, y que el consumo de AUP, por su perfil nutricional deficiente, constituye un factor de riesgo representativo.

En este sentido, las políticas mundiales buscan mejorar las prácticas alimentarias, promoviendo la equidad, la justicia social, el derecho a la salud y la calidad de vida. Esto se articula a través de los objetivos de desarrollo sostenible, en particular con los numerales dos y tres, que resultan fundamentales para la formulación de políticas públicas en los distintos países. Además, se enfatiza la importancia de garantizar un ambiente saludable, fomentando prácticas de agricultura sostenible y respetuosa con el medio ambiente, que contribuyan a la reducción del uso de plásticos y a la preservación de un entorno libre de contaminantes.

Desde esta perspectiva, la escuela también cumple un papel primordial en la emancipación y promoción de una alimentación saludable. Su rol debe evolucionar de una instrucción bancaria, que ve al estudiante como un receptor pasivo, a una educación desde la conciencia y la praxis. Esta nueva pedagogía empodera al

individuo para repensar su existencia y sus prácticas, y así procurar una vida de calidad. Al hacerlo, se fomenta que los estudiantes sean libres de los pensamientos y prácticas opresoras de un sistema que prioriza el beneficio económico de unos pocos. Para superar la dependencia de los AUP, se requiere un compromiso conjunto entre la escuela, la familia, el estado y la sociedad civil. Juntos, pueden orientar una educación integral que forme ciudadanos críticos, sanos y autónomos.

Desde la perspectiva de la pedagogía crítica de Paulo Freire, la enseñanza se transforma al aplicar un currículo contextualizado y reflexivo que fortalezca a los estudiantes. Busca que comprendan y desentrañen la compleja relación entre la alimentación, la salud y el aprendizaje. En esencia, la conciencia crítica y la problematización del consumo de AUP, permite que los niños y jóvenes dejen de ser consumidores silenciosos. Al contrario, se conviertan en sujetos capaces de develar las relaciones de poder, los intereses económicos y las estructuras que configuran sus hábitos. Al hacerlo, no solo adquieren conocimiento sobre lo que comen, sino que también desarrollan la capacidad de transformar su realidad. El resultado es una alimentación que, más allá de nutrir el cuerpo, nutre la conciencia y la libertad, abogando por entornos alimentarios más justos y saludables.

Finalmente se espera que los niños y jóvenes tomen un verdadero protagonismo, que trascienda el aula e impacte y beneficie a sus comunidades. Esto implica prácticas como la revisión de los menús escolares del plan de alimentación escolar, la restricción de la venta de AUP dentro de las instalaciones educativas, la implementación de

estrategias como los huertos escolares y los talleres de cocina saludable que les refuerzan el conocimiento y les permite tomar decisiones alimentarias informadas. Además, es importante la participación de los jóvenes en la construcción de políticas públicas que regulen la comercialización y el etiquetado de productos. Solo a través de las acciones se protege la salud y el futuro de las nuevas generaciones, cimentando las bases de una sociedad sana, nutrida y consiente.

Referencias

- FAO, OPS, WFP y UNICEF. (2019). Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe. Santiago. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/a7ce7e85-5486-45ab-8272-2113163dbc1f/content>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia – UNICEF (2024). La pobreza alimentaria infantil: Privación nutricional en la primera infancia. Informe sobre nutrición infantil.
- Forero Peña, J. M., Muñoz Sánchez, A., Garzón Martínez, C. A., & Ruiz Restrepo, D. I. (2023). Relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico de niños y adolescentes en América Latina. Paideia Surcolombiana. <https://doi.org/10.25054/01240307.3711>
- García, L. M., & Contreras, A. (2022). Llamado a la implementación de la Ley 2120 de 2021 contra la comida chatarra en los tiempos del COVID-19 en Colombia. Biomédica: Revista Del Instituto Nacional de Salud, 42. <https://doi.org/10.7705/biomedica.6303>
- Ley 2120 de 2021 - Gestor Normativo. (s/f). Gov.co. "por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones". <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168029>
- Ministerio de Salud y Protección Social (2022). Estrategia de promoción de alimentación saludable (p. 30)
- Monteiro, CA, Cannon, G., Levy, RB, Moubarac, J.-C., Louzada, ML, Rauber, F., Jaime, PC (2019). Alimentos ultraprocesados: qué son y cómo identificarlos. Public Health Nutrition. doi:10.1017/S1368980018003762
- Organización Panamericana de la Salud (2019). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones. Washington, D.C.: OPS;
- Popkin, B. (2020). El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud. 2030 - Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe, No. 34. Santiago de Chile. FAO. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/c363cb5d-a2d2-40ea-abf3-1c10988bd540/content>
- Vergara, D. R. C., Salazar, A. M., Cornejo, V., Andrews, M., Agüero, S. D., & Leal-Witt, M. J. (2021). Alimentos ultraprocesados y su relación con la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles: una revisión sistemática. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-20-0046._Revision_ultraprocesados.pdf.