

## ¿Cuáles son los efectos del Entorno y Conducta Alimentaria sobre el Peso Corporal?

Las Guías Alimentarias para Estados Unidos son emitidas y actualizadas cada 5 años por los Departamentos de Agricultura, Salud y Servicios Humanos. Ellos proporcionan recomendaciones para las personas mayores de dos años sobre hábitos dietéticos saludables para promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Por lo que durante el presente año El Consejo Consultivo de las Guías Alimentarias presenta el Informe para las Guías Alimentarias de Estados Unidos, 2010.

Dentro de las conclusiones de este informe se presenta la siguiente interrogante: **¿Cuáles son los efectos del Entorno y Conducta Alimentaria sobre el Peso Corporal?** Se ha visto que el entorno y ciertas conductas alimentarias tienen impacto sobre el peso corporal tanto en niños como en adultos. El entorno alimentario está asociado con la ingesta dietética la cual se ve determinada por la disponibilidad dentro del vecindario de supermercados, otras fuentes de frutas y vegetales, restaurantes de comida rápida y tiendas de conveniencia.

En relación a la conducta alimentaria, existe evidencia fuerte y consistente que indica que los niños y adultos que consumen comida rápida tienen un mayor riesgo de ganar peso, sobrepeso y obesidad. Existe una relación positiva entre el consumo de comida rápida y obesidad cuando se consumen una o más de dos comidas rápidas en una semana. Así también se presenta una relación fuerte entre obesidad y el tiempo frente a la televisión. Los niños que no desayunan tienen un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad. Y esto es aun más evidente en los adolescentes.

Así que para reducir la epidemia de la obesidad, deben realizarse ciertas acciones para mejorar las políticas del entorno alimentario y esfuerzos a nivel del sector privado para aumentar la disponibilidad de alimentos nutritivamente densos para la población, a través de mayor acceso a las abarroterías, mercados y mejores incentivos financieros por la compra y preparación de alimentos saludables. Se debe instar a los restaurantes e industrias de alimentos a ofrecer alimentos en porciones adecuadas que sean bajas en calorías, azúcares agregados y grasas sólidas.

Dentro de este documento también presentan ciertas recomendaciones para el cambio de conducta alimentaria a nivel individual como:

- Preparar, servir y consumir porciones pequeñas a nivel del hogar y escoger porciones pequeñas de alimentos cuando se come fuera de casa.
- Comer un desayuno saludable y escoger alimentos poco procesados y nutritivamente densos para las refacciones.
- Los adultos y los niños deben limitar el tiempo frente a una pantalla. La *American Academy of Pediatrics* recomienda no más de 1 a 2 horas al día de tiempo en actividades frente a una pantalla para los niños y adolescentes.
- Los adultos deben monitorear personalmente su peso, ingesta dietética y actividad física para mejorar sus resultados cuando se encuentran perdiendo peso o manteniendo el mismo luego de una pérdida de peso.
- Los niños y adultos deben seguir una frecuencia de alimentación diaria que provea alimentos nutritivamente densos dentro de los requerimientos energéticos.

Referencia:

- Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans, 2010 Consulted in June 2010. Available at: [www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov)