Por primera vez en 20 años, el *Estado Mundial de la Infancia* de UNICEF examina la cuestión de **los niños, los alimentos y la nutrición**, aportando una nueva perspectiva sobre un problema que evoluciona rápidamente. A pesar de los progresos realizados en las dos últimas décadas, una tercera parte de los niños menores de 5 años están malnutridos (retraso en el crecimiento, emaciación o sobrepeso), mientras que dos terceras partes corren el riesgo de padecer desnutrición y hambre oculta a causa de la deficiente calidad de su dieta. Estos patrones reflejan una profunda y triple carga de malnutrición –desnutrición, hambre oculta y sobrepeso– que amenaza la supervivencia, el crecimiento y el desarrollo de los niños y de los países. En el centro de este desafío se encuentra un sistema alimentario deficiente que no proporciona a los niños las dietas que necesitan para crecer sanos. Este informe ofrece datos y análisis exclusivos sobre la malnutrición en el siglo XXI y esboza recomendaciones para situar los derechos de la infancia en el centro de los sistemas alimentarios.

unicef
para cada niño

ISBN: 978-92-806-5001-3

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
Octubre de 2019

PARA CADA NIÑO, NUTRICIÓN

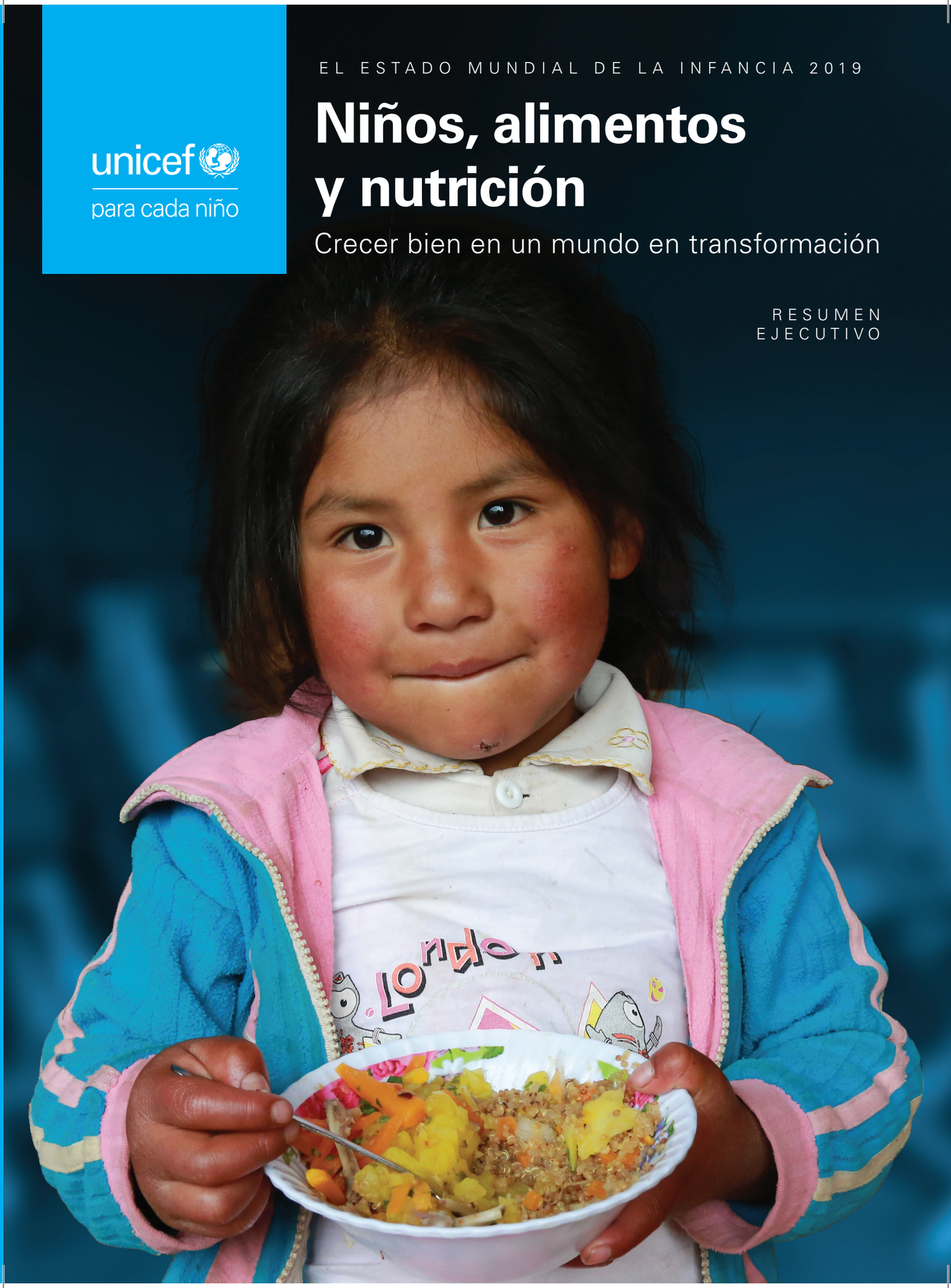
unicef
para cada niño

EL ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA 2019

Niños, alimentos y nutrición

Crecer bien en un mundo en transformación

RESUMEN EJECUTIVO



Para descargar el informe completo, visite www.unicef.org/sowc

UNICEF reconoce el apoyo del Reino de los Países Bajos y del Gobierno de Noruega a este informe.

Publicado por la Oficina de Perspectivas y Políticas Mundiales de UNICEF
3 United Nations Plaza, Nueva York, NY 10017, Estados Unidos
pubdoc@unicef.org

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
Octubre de 2019

Foto de portada: Una niña almuerza en la comunidad de Hanaq Chuquibamba, en Perú.
© UNICEF/Vilca/2019

ISBN: 978-92-806-5001-3

ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA 2019

Niños, alimentos y nutrición

CRECER BIEN EN UN MUNDO EN TRANSFORMACIÓN

En un momento en que uno de cada tres niños no recibe la nutrición que necesita para crecer bien, el Estado Mundial de la Infancia 2019 examina la situación hoy en día de la malnutrición infantil. Cada vez más, las comunidades se enfrentan a una triple carga de malnutrición: a pesar de los progresos, 149 millones de niños menores de 5 años siguen sufriendo de retraso en el crecimiento y casi 50 millones de emaciación; cientos de millones de niños y mujeres sufren el hambre oculta que provoca la carencia de vitaminas y minerales; y las tasas de sobrepeso están aumentando rápidamente.

En el siglo XXI, la malnutrición infantil debe entenderse como parte de un contexto en el que se producen cambios muy rápidos, como el crecimiento de las poblaciones urbanas y la globalización de los sistemas alimentarios, y que está dando lugar a un aumento de la disponibilidad de alimentos ricos en calorías, pero pobres en nutrientes.

La malnutrición perjudica profundamente el crecimiento y el desarrollo de los niños. Si no tenemos en cuenta este problema, los niños y las sociedades tendrán dificultades para alcanzar su pleno potencial. Este desafío sólo puede superarse abordando la malnutrición en todas las etapas de la vida del niño y dando prioridad a las necesidades nutricionales específicas de los niños en los sistemas alimentarios y en los sistemas de apoyo de salud, agua y saneamiento, educación y protección social.

Prefacio



© UNICEF/UN0154449/Nesbitt

En la cucharada con que una madre o un padre alimenta a un niño pequeño, la comida es amor. En el banquete en el que una familia cocina para celebrar la mayoría de edad de un niño, la comida es comunidad. En los gritos y risas de los adolescentes que comparten refrigerios después de la escuela, la comida es alegría. Y para todos los niños y los jóvenes de todo el mundo, la comida es la representación de la vida, un derecho fundamental y la base de una nutrición sana y un desarrollo físico y mental sólido.

Lamentablemente, como muestra este informe sobre el *Estado Mundial de la Infancia*, muchos de nuestros niños y jóvenes no están recibiendo la alimentación que necesitan, y esta carencia socava su capacidad para crecer, desarrollarse y aprender al máximo de sus posibilidades. Esto no sólo resulta dañino para los niños y jóvenes, sino para todos nosotros.

Esta situación nos obliga a hacer algunas preguntas difíciles: ¿Cómo es posible que en el siglo XXI todavía haya 149 millones de niños menores de cinco años con retraso en el crecimiento y 50 millones con emaciación? ¿Cómo es posible que el sobrepeso y la obesidad sigan aumentando entre los niños y jóvenes, y cada vez en mayor medida entre los pobres? ¿Y por qué los alimentos sanos son cada vez más caros mientras que los alimentos malsanos y no nutritivos son cada vez más baratos?

La nutrición ha sido durante mucho tiempo un elemento fundamental de la labor de UNICEF. En 2018 ayudamos a proporcionar alimentación terapéutica vital a 4,1 millones de niños con desnutrición aguda grave; mejoramos la calidad de la nutrición de más de 15,6 millones de niños mediante el enriquecimiento de los alimentos en el hogar; apoyamos los programas de prevención de la anemia y otras formas de malnutrición para más de 58 millones de adolescentes de ambos sexos; y nos aseguramos de que más de 300 millones de niños recibiesen los servicios destinados a la prevención de la desnutrición aguda grave y de otros problemas de malnutrición.

La nutrición también ha sido durante mucho tiempo un elemento clave de nuestro liderazgo intelectual. En 1990, nuestro marco pionero para la malnutrición abrió nuevos caminos al establecer las múltiples causas de la malnutrición. En 2019, hemos reconsiderado nuestro marco para hacer hincapié en lo que constituye una buena nutrición, desde la alimentación de los niños y las mujeres hasta la atención que reciben, el entorno alimentario en el que viven y la forma en que nuestras sociedades fomentan el derecho a una nutrición adecuada de conformidad con nuestros valores y por medio del compromiso político. Cada uno de estos determinantes representa una oportunidad para mejorar la nutrición de nuestros niños, jóvenes y mujeres.

Como Directora Ejecutiva de UNICEF y Presidenta del Grupo principal del Movimiento SUN para la ampliación de la nutrición, quiero destacar una vez más mi compromiso, y el compromiso de UNICEF, de utilizar todas estas oportunidades para trabajar en favor de una mejor nutrición para todos los niños, especialmente durante los primeros 1.000 días cruciales de la vida –desde la concepción hasta los dos años– y durante la adolescencia, ya que estas dos etapas ofrecen una serie de oportunidades sin parangón. Una forma de resaltar este compromiso es la publicación de este informe junto con la nueva estrategia de nutrición de UNICEF, que establece nuestras prioridades y planes para mejorar la nutrición de los niños, los jóvenes y las mujeres en los años venideros.

Ya hemos adquirido suficientes conocimientos sobre las medidas que resultan eficaces para prevenir la malnutrición en todas sus formas, desde la concepción hasta la primera infancia y la adolescencia. Pero esta es una batalla que no podemos ganar por nuestra cuenta. Se necesita la voluntad política de los gobiernos nacionales, respaldada por compromisos financieros claros, así como políticas e incentivos que fomenten la inversión del sector privado en la producción de alimentos nutritivos, seguros y asequibles para los niños, los jóvenes, las mujeres y las familias. Al mismo tiempo, cada vez se necesita más la voluntad firme de convertir la nutrición infantil en una prioridad no sólo en el sistema alimentario, sino también en los sistemas de salud, agua y saneamiento, educación y protección social. El éxito en cada uno de ellos contribuye al éxito en todos ellos.

Los jóvenes y las mujeres conocen el valor de una buena nutrición y de una buena alimentación. “Comer sano significa que eres responsable de tu propia salud”, dijo una niña de 16 años en China durante uno de los más de 70 talleres organizados para este informe. En la India, una niña de 13 años nos dijo que “la comida es importante para nosotros, porque nos ayuda a estudiar bien”. También se expresan con claridad cuando se refieren a los obstáculos que se oponen a una alimentación sana: “No tengo suficiente dinero para comprar alimentos para mí y para mi bebé”, dijo una madre de 20 años en Guatemala. “Me falta conocimiento sobre qué tipo de alimentos son saludables”, dijo una niña de 18 años en Zimbabwe.

Una buena nutrición mejora la posibilidad de que se presenten oportunidades justas en la vida. Trabajemos juntos para reducir estos obstáculos y garantizar que todos los niños, jóvenes y mujeres dispongan de la alimentación nutritiva, segura, asequible y sostenible que necesitan en cada momento de su vida para alcanzar su pleno potencial.



Henrietta H. Fore
Directora Ejecutiva de l’UNICEF



A las afueras de una clínica en la ciudad de Gaza, Estado de Palestina, un niño vende refrigerios a otros niños. © UNICEF/UN068011/El Baba

Mensajes principales

Al menos 1 de cada 3 niños menores de 5 años está desnutrido o tiene sobrepeso, y 1 de cada 2 padece hambre oculta, lo que menoscaba la capacidad de millones de niños para crecer y desarrollar su pleno potencial.

- A nivel mundial, al menos uno de cada tres niños menores de cinco años no crece de manera adecuada porque sufre una o más de las tres formas más visibles de malnutrición: retraso en el crecimiento, emaciación y sobrepeso.
- Al menos uno de cada dos niños menores de cinco años en el mundo sufre de hambre oculta por falta de vitaminas y otros nutrientes esenciales.
- La malnutrición sigue afectando gravemente a los niños. En 2018, casi 200 millones de niños menores de cinco años sufrían de retraso en el crecimiento o emaciación, mientras que al menos 340 millones sufrían de hambre oculta.
- El sobrepeso y la obesidad están en aumento. Entre 2000 y 2016, la proporción de niños con sobrepeso de 5 a 19 años aumentó del 10% a casi el 20%.
- El número de niños con retraso en el crecimiento disminuyó en todas las regiones excepto en África, mientras que el número de niños con sobrepeso aumentó en todas las regiones, incluida África.

La triple carga de la malnutrición –la desnutrición, el hambre oculta y el sobrepeso– amenaza la supervivencia, el crecimiento y el desarrollo de los niños, los jóvenes, las economías y las naciones.

- El retraso en el crecimiento –una clara señal de que un niño no se está desarrollando bien– es tanto un síntoma de las privaciones del pasado como un indicador de la pobreza futura.
- La emaciación puede ser fatal en los niños, especialmente en sus formas más graves. Contrariamente a la creencia popular, la mayoría de los niños desnutridos del mundo viven en Asia y no se encuentran en situaciones de emergencia.
- El hambre oculta es perjudicial tanto para los niños como para las mujeres. En los niños, la carencia de hierro reduce la capacidad de aprendizaje, mientras que, en las mujeres, la anemia por carencia de hierro aumenta el riesgo de muerte durante o poco después del parto.
- El sobrepeso en los niños puede llevar a la aparición temprana de la diabetes tipo 2, del estigma y de la depresión. La obesidad infantil es también un factor importante en la obesidad adulta, que tiene importantes implicaciones económicas y de salud.
- La carga de la malnutrición en todas sus formas recae principalmente en los niños y jóvenes de los estratos más pobres y marginados, perpetuando así el ciclo de la pobreza a través de las generaciones.



La triple carga de la desnutrición se debe a la mala calidad de la dieta de los niños: 2 de cada 3 niños no reciben la dieta variada mínima recomendada para un crecimiento y desarrollo saludables.

- Sólo 2 de cada 5 lactantes menores de seis meses son alimentados exclusivamente con leche materna, como se recomienda. La lactancia materna podría salvar las vidas de 820.000 niños al año en todo el mundo.
- El uso de sustitutos de la leche materna es motivo de preocupación. Entre 2008 y 2013, las ventas de leche maternizada aumentaron en un 41% en todo el mundo y en un 72% en países de ingresos medianos altos como el Brasil, China y Turquía.
- Las dietas deficientes provocan malnutrición en la primera infancia: el 44% de los niños de 6 a 23 meses de edad no consume frutas ni verduras y el 59% no consume huevos, leche, pescado ni carne.
- Sólo 1 de cada 5 niños de entre 6 y 23 meses de edad procedentes de los hogares más pobres y de las zonas rurales recibe la dieta mínima recomendada para un crecimiento saludable y el desarrollo adecuado del cerebro.
- Muchos adolescentes que asisten a la escuela consumen alimentos altamente procesados: el 42% bebe refrescos carbonatados al menos una vez al día y el 46% consume comida rápida al menos una vez a la semana.

La globalización, la urbanización, las desigualdades, las crisis humanitarias y las perturbaciones climáticas están provocando cambios negativos sin precedentes en la situación nutricional de los niños de todo el mundo.

- La globalización determina las opciones y decisiones alimentarias: el 77% de las ventas de alimentos elaborados en todo el mundo están controladas por sólo 100 grandes empresas.
- En las ciudades, los niños pobres viven en "desiertos alimentarios", donde no hay alimentos sanos, o en "pantanos alimentarios", donde abundan los productos procesados con un alto contenido calórico y bajos en nutrientes.
- Las familias pobres tienden a seleccionar alimentos de baja calidad que cuestan menos. Debido a la pobreza y la exclusión, los niños más desfavorecidos son los que corren mayor riesgo de sufrir todas las formas de malnutrición.
- Las perturbaciones climáticas, la pérdida de biodiversidad y los daños al agua, el aire y el suelo agravan las perspectivas nutricionales de millones de niños y jóvenes, especialmente entre los pobres.
- En 2018, UNICEF y sus aliados trataron a más de 3,4 millones de niños con desnutrición grave en situaciones humanitarias, desde el Afganistán y el Yemen hasta Nigeria y Sudán del Sur.

Mejorar la nutrición infantil requiere que los sistemas alimentarios proporcionen alimentos nutritivos, seguros, asequibles y sostenibles para todos los niños.

- Millones de niños no comen una cantidad suficiente de los alimentos que necesitan, mientras que millones más consumen en exceso los que no necesitan: las dietas deficientes son ahora el principal factor de riesgo de la carga mundial de morbilidad.
- La nutrición infantil debe ocupar un lugar central en los sistemas alimentarios nacionales: satisfacer las necesidades nutricionales específicas de los niños es crucial para lograr el desarrollo sostenible.
- Se deben establecer incentivos financieros para recompensar a quienes se dedican a mejorar la disponibilidad de alimentos sanos y asequibles en los mercados y otros puntos de venta, especialmente en las comunidades de bajos ingresos.
- A su vez, los desincentivos financieros para los alimentos poco saludables pueden mejorar la dieta de los niños. Por ejemplo, los impuestos sobre los alimentos y bebidas azucarados pueden ayudar a reducir su consumo.
- Para combatir el hambre oculta entre los niños, los jóvenes y las mujeres, las intervenciones como el enriquecimiento de alimentos básicos y complementarios con micronutrientes pueden ser eficaces en función de los costos.

Los entornos alimentarios son cruciales. Cuando los alimentos saludables son asequibles, convenientes y deseables, los niños y las familias toman mejores decisiones alimentarias.

- Si bien los niños, los adolescentes, los jóvenes, los padres y las familias necesitan ayuda para exigir alimentos nutritivos, los entornos alimentarios deben, a su vez, promover y apoyar una alimentación saludable.

- Las estrategias de comunicación innovadoras, divertidas, atractivas y provocadoras para promover una alimentación saludable son eficaces cuando se aprovechan las aspiraciones culturales y sociales de los niños, los adolescentes y las familias.

- La legislación puede desempeñar un papel fundamental en la promoción de dietas saludables para los niños, incluida la regulación de la venta de los sucedáneos de la leche materna a las madres y las familias, así como de los alimentos que son perjudiciales para la salud de los niños.

- La comercialización de productos alimenticios nocivos y bebidas azucaradas está directamente relacionada con el aumento del sobrepeso y la obesidad infantil.

- Las etiquetas –visibles, precisas y fáciles de entender– en la parte delantera de los envases pueden ayudar a los niños, los jóvenes y las familias a elegir alimentos más sanos y animar a los fabricantes de alimentos a ofrecer alimentos más saludables.

- Los gobiernos deben promover entornos saludables para la alimentación escolar, lo que incluye proporcionar comidas escolares equilibradas y limitar la venta y la publicidad de productos nocivos en las proximidades de las escuelas y los patios de recreo.

- Los sistemas de salud, agua y saneamiento, educación y protección social también tienen un papel crucial que desempeñar en la promoción y el apoyo de una buena nutrición para los niños, los adolescentes y las mujeres.

La nutrición debe considerarse una inversión estratégica para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible de aquí a 2030.

- Invertir en la nutrición infantil es fundamental para la formación de capital humano, ya que la nutrición es esencial para el crecimiento, el desarrollo cognitivo, el rendimiento escolar y la productividad futura de los niños.

- En África y Asia está surgiendo una mano de obra joven y numerosa, con un gran potencial de creatividad y productividad. Sin embargo, la malnutrición corre el riesgo de limitar este dividendo demográfico.

- El rendimiento de las inversiones en nutrición es elevado. Por ejemplo, cada dólar invertido en la reducción del retraso en el crecimiento genera un rendimiento económico equivalente a unos 18 dólares en los países más afectados.

Una sola consigna debe guiar nuestra lucha contra la malnutrición infantil: la acción. De hecho, debemos adoptar medidas que tengan en cuenta el papel central de los sistemas alimentarios, fortalecer la oferta y la demanda de alimentos sanos, mejorar el entorno alimentario para los niños y aprovechar plenamente el papel de los sistemas clave que pueden apoyar la nutrición.

Junto a la acción, se requiere otro imperativo: la responsabilidad. Esto implica que es necesario medir, compartir, supervisar, actuar y celebrar el progreso. Una buena nutrición es esencial para el bienestar de los niños y el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Por lo tanto, esta cuestión debe situarse en el centro de las políticas públicas, con el apoyo de los principales agentes interesados, en particular la sociedad civil y el sector privado.

El informe *Estado Mundial de la Infancia 2019* concluye con este **Programa para que el derecho de los niños a una buena nutrición sea una prioridad:**

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

2 Alentar a los proveedores de alimentos a que actúen en interés de los niños.

3 Establecer entornos de alimentación saludables para todos los niños.

4 Movilizar los sistemas de apoyo –salud, agua y saneamiento, educación y protección social– para mejorar los resultados nutricionales de todos los niños.

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



Una niña de 8 años disfruta una bebida gaseosa que compró a un vendedor ambulante en Pretoria, Sudáfrica. © UNICEF/ UN0343581/Hearfield


Energy
507 kJ
6 %
Sugars
31.0 g
34 %
Fat
0.0 g
0 %
0.0 g
0 %

Cómo la triple carga de la malnutrición perjudica a los niños, los adolescentes y las mujeres

Desnutrición: retraso en el crecimiento y emaciación

- Crecimiento deficiente, infección y muerte
- Cognición deficiente, falta de preparación para la escuela, bajo rendimiento académico
- Un reducido potencial de ingresos más tarde

Hambre oculta: carencias de micronutrientes

- Desarrollo y crecimiento deficientes
- Problemas para la inmunidad y el desarrollo de los tejidos
- Mala salud y riesgo de muerte

Sobrepeso (incluyendo obesidad):

- A corto plazo: problemas cardiovasculares, infecciones y baja autoestima
- A largo plazo: obesidad, diabetes y otros trastornos metabólicos



NIÑOS Y ADOLESCENTES



Desnutrición: retraso en el crecimiento y bajo peso

- Complicaciones perinatales
- Prematuridad y bajo peso al nacer
- Enfermedades crónicas en el futuro para el niño

Hambre oculta: carencias de micronutrientes

- Mortalidad y morbilidad materna
- Defectos del tubo neural en recién nacidos
- Prematuridad, bajo peso al nacer y desarrollo cognitivo deficiente en los recién nacidos

Sobrepeso (incluyendo obesidad):

- Diabetes gestacional y preeclampsia
- Complicaciones obstétricas
- Sobrepeso y enfermedades crónicas en el futuro para el niño

149 millones de niños menores de 5 años sufren de retraso en el crecimiento

+

Casi 50 millones de niños menores de 5 años sufren de emaciación

+

40 millones de niños menores de 5 años padecen sobrepeso

=

Más de 1 de cada 3 niños no crece bien

Más de 340 millones de niños sufren carencias de micronutrientes esenciales (vitaminas y minerales)

=

Al menos 1 de cada 2 niños sufre de hambre oculta

MUJERES EMBARAZADAS

Introducción:
Niños, alimentos y nutrición

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 la granja y el campo y se han trasladado a las ciudades, un cambio a escala mundial que seguirá aumentando en los años venideros.

Hemos cambiado nuestras funciones. En las sociedades de todo el mundo las mujeres se han incorporado cada vez más a la fuerza laboral estructurada, conciliando las responsabilidades laborales con su función de cuidadoras primarias 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 causados al agua, el aire y el suelo suscitan ahora la preocupación de si será posible alimentar de manera sostenible a esta generación de niños, por no hablar de las generaciones venideras.

Finalmente, hemos cambiado lo que comemos. Estamos dejando atrás las dietas tradicionales y autóctonas y adoptamos dietas modernas que con frecuencia son ricas en azúcares y grasas, bajas en nutrientes esenciales y fibra, y están a menudo altamente procesadas.

Las dietas que carecen de una nutrición adecuada son actualmente la principal causa de muerte en todo el mundo.

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 una franja mucho más amplia de niños: niños con retraso en el crecimiento y emaciación, pero también aquellos que padecen el "hambre oculta" derivada de las carencias de vitaminas y minerales esenciales, así como el creciente número de niños y jóvenes con problemas de sobrepeso o de obesidad.

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

Las cifras son preocupantemente altas. Uno de cada tres niños menores de 5 años presenta retraso en el crecimiento, emaciación o sobrepeso y, en algunos casos, sufre una combinación de dos de estas formas de malnutrición. A este número hay que añadir los niños que padecen hambre oculta, que puede perjudicar su supervivencia, su crecimiento y su desarrollo en todas las etapas de la vida.

Malnutrición – una triple carga

Los niños que no están creciendo bien son víctimas de las tres vertientes de la triple carga de la malnutrición que está avanzando rápidamente en las comunidades de todo el mundo, incluso en algunos de los países más pobres del mundo.

La primera vertiente es la **desnutrición**. A pesar de que se han registrado algunos descensos en las cifras, la desnutrición sigue afectando a decenas de millones de niños. Su presencia es visible en los cuerpos atrofiados de los niños que no reciben una nutrición adecuada durante los primeros 1.000 días –desde la concepción hasta el segundo cumpleaños del niño– y a menudo después. Estos niños tendrán que soportar la carga del retraso en el crecimiento durante el resto de sus vidas y es posible que nunca alcancen su pleno potencial físico e intelectual. La desnutrición también es evidente en los cuerpos 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 49 millones tenían emaciación.

La segunda vertiente de la malnutrición es el **hambre oculta**. Las carencias de vitaminas y minerales esenciales –a menudo denominados micronutrientes– privan a los niños de su vitalidad en todas las etapas de la vida y socavan la salud y el bienestar de los niños, los jóvenes y las mujeres. Esta pesada carga es aún más insidiosa por el hecho de que el hambre oculta rara vez se nota hasta que ya es demasiado tarde para actuar. El número de niños afectados por el hambre oculta es alarmante. Por ejemplo, la carencia de vitamina A –una de las principales causas de ceguera infantil– afectó a uno de cada tres menores de cinco años en 2013.

La tercera vertiente es el **sobrepeso** y, en su forma más grave, la obesidad. El número de niños obesos de entre 5 y 19 años se ha multiplicado desde mediados de la década de 1970, aumentando entre 10 y 12 veces en todo el mundo. El sobrepeso, considerado durante mucho tiempo como una afección de los ricos, es ahora cada vez más una afección de los pobres, lo que refleja la mayor disponibilidad de "calorías baratas" procedentes de alimentos grasos y azucarados en casi todos los países del mundo. Esto trae consigo un mayor riesgo de contraer enfermedades no contagiosas, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades coronarias. Los análisis realizados como parte del estudio sobre la carga mundial de morbilidad sugieren que las dietas que carecen de una nutrición adecuada son actualmente la principal causa de muerte en todo el mundo.

Detrás de todas estas cifras están las vidas reales de los niños y las mujeres. Son niños pequeños como Moteab, que, al igual que cientos de miles de niños de Yemen, ha tenido que luchar por su vida a causa de una grave emaciación. Moteab sobrevivió, pero muchos otros niños que viven en situaciones de conflicto y crisis humanitarias en todo el mundo no lo han logrado. Son los niños como Joemar en Filipinas, que viven lejos de las zonas de guerra, pero que también sufren de emaciación grave. Son los hijos de madres como Uruma en Tanzanía, que van a la escuela con el estómago vacío porque sus padres no pueden permitirse comprar comida. Son los adolescentes como Zahfa en Indonesia, que tienen muy poco tiempo para hacer ejercicio y que están rodeados de opciones alimenticias poco saludables. Y son las madres como Xaiathon, en la zona rural de Laos, que deben equilibrar la lactancia materna y la alimentación de su familia con las exigencias de trabajar en una granja.

La triple carga incluye la desnutrición, el hambre oculta y el sobrepeso.

Más niños y jóvenes sobreviven, pero son muy pocos los que progresan.

Sobrevivir sin progresar

El estado de la malnutrición infantil en el siglo XXI puede resumirse así: cada vez hay más niños y jóvenes que sobreviven, pero son muy pocos los que progresan. No progresan en los primeros 1.000 días, cuando se sientan las bases para un crecimiento físico y un desarrollo mental saludables y duraderos. Y no progresan en otras etapas cruciales del desarrollo de la vida a lo largo de la infancia y la adolescencia.

La malnutrición tiene muchas causas. El estado nutricional de la madre, por ejemplo, afecta profundamente la supervivencia, el crecimiento y el desarrollo de su hijo, al igual que su alimentación en las primeras horas y días de vida. Para demasiados niños, las causas de la malnutrición también incluyen un acceso insuficiente a los servicios esenciales de salud, al agua potable y a un saneamiento adecuado, lo que puede dar lugar a enfermedades que impiden que el niño absorba los nutrientes que necesita.

Sin embargo, para comprender la malnutrición, cada vez es más necesario centrarse en la alimentación y en la dieta, así como en todas las etapas de la vida de los niños y los jóvenes. El panorama que surge es preocupante: **demasiados niños y jóvenes están comiendo muy pocos alimentos sanos y demasiados alimentos nocivos.**

Estos problemas comienzan desde el principio. En sus primeros seis meses de vida, sólo dos de cada cinco niños reciben exclusivamente leche materna, lo que les priva de la mejor comida que un bebé puede obtener. Cuando se trata de los "primeros alimentos" (o alimentos complementarios) 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 diversificada apta 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. Entre los niños mayores, el bajo consumo de frutas y hortalizas está generalizado. Esto también es cierto en el caso de numerosos adolescentes, muchos de los cuales se saltan o se pierden habitualmente el desayuno y consumen refrescos y comida rápida.

Las dietas de los niños de hoy en día reflejan cada vez más la "transición nutricional" mundial, que está llevando a que las comunidades dejen atrás las dietas tradicionales, a menudo más sanas, en favor de las dietas modernas. Para muchas familias, especialmente las más pobres, esto significa una mayor dependencia de los alimentos altamente procesados, que suelen ser ricos en grasas saturadas, azúcar y sodio y bajos en nutrientes esenciales y fibra, así como de los alimentos "ultraprocesados", que se han descrito como formulaciones que contienen muy pocos alimentos enteros o ningún alimento entero, y que son extremadamente sabrosas, con un alto contenido de energía y con bajos niveles de nutrientes esenciales. A menudo faltan en estas dietas granos enteros, frutas, nueces y semillas, verduras y ácidos grasos omega-3.

Existe una creciente preocupación por el impacto que tienen estas dietas sobre la salud humana. Gran parte de la atención se centra en el aumento del sobrepeso y la obesidad, pero las dietas modernas también están implicadas en la malnutrición. En Nepal, un estudio reciente sugirió que los niños menores de dos años pueden estar consumiendo como promedio una cuarta parte de su consumo de energía de artículos como galletas, fideos instantáneos y refrescos de jugos, lo que está reduciendo su consumo de vitaminas y minerales esenciales. Los niños que consumían la mayoría de estos tipos de refrigerios y bebidas tenían una estatura más reducida que la de sus compañeros.

Au Pakistan, la taille de Mudassir, 6 ans, est mesurée à l'occasion d'un examen de dépistage de la malnutrition. © UNICEF/ UN048378/Pirozzi



Para que los sistemas alimentarios funcionen mejor para los niños, necesitamos comprender las necesidades nutricionales únicas de los niños en todas las etapas de sus vidas.

Un mayor enfoque en los sistemas alimentarios

Las repercusiones sobre la salud no son la única preocupación en torno a las dietas modernas. En un mundo que se enfrenta a múltiples crisis medioambientales, también existe preocupación por la sostenibilidad de estas dietas. La producción de alimentos representa casi una tercera parte de las emisiones de gases de efecto invernadero y la utilización del 70% del agua dulce, y los métodos actuales de producción de alimentos son la causa principal de los cambios ambientales. Las crisis relacionadas con el clima, como las inundaciones, ya están poniendo en peligro la capacidad de algunas comunidades para alimentarse por sí mismas y están exponiendo a los niños a un mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por el agua. Si se mantienen las tendencias actuales, los efectos de la producción de alimentos en el medio ambiente no harán sino 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 subnutridas en 2018.

En respuesta a estos desafíos, y en este Decenio de Acción de las Naciones Unidas sobre la Nutrición, hay que hacer cada vez más hincapié en el papel de los **sistemas alimentarios**, es decir, todos los elementos y actividades que intervienen en la "producción, el procesamiento, la distribución, la preparación y el consumo de alimentos", así como los resultados de estas actividades, incluida la nutrición y la salud. En otras palabras, todo y todos los que participan en llevar la comida "de la granja a la mesa".

Los sistemas alimentarios son cada vez más complejos. En la actualidad, hay más alimentos que cruzan las fronteras y la producción se concentra en manos de un número relativamente pequeño de empresas: sólo 100 grandes empresas son responsables del 77% de las ventas de alimentos elaborados en todo el mundo. Para muchas familias de todo el mundo, las empresas están desempeñando un papel cada vez más importante en el suministro de los alimentos que consumen y, a través de la comercialización, en la configuración de lo que desean comer y de sus aspiraciones. Comprender cómo funcionan los sistemas alimentarios es esencial para mejorar nuestra dieta.

Con demasiada frecuencia, hay un grupo muy importante de personas cuyos intereses quedan fuera del análisis de los sistemas alimentarios: los niños. Esta es una omisión peligrosa. Los niños son un grupo único. Las dietas deficientes tienen un impacto que dura toda la vida en su crecimiento físico y en su desarrollo cerebral. Por eso deben estar en el centro de nuestro pensamiento sobre los sistemas alimentarios. **Si los sistemas alimentarios benefician a los niños, también nos benefician a todos nosotros.**

Lograr que los sistemas alimentarios beneficien a los niños

Hace 30 años, la Convención sobre los Derechos del Niño hablaba de la necesidad de proporcionar a los niños "alimentos nutritivos adecuados" para combatir la malnutrición y las enfermedades. Ese objetivo no ha cambiado. Lo que ha cambiado son los contextos en los que esto tiene que suceder, y la comprensión de que los sistemas alimentarios son una parte clave –y subestimada– del rompecabezas.

Para que los sistemas alimentarios funcionen mejor para los niños, necesitamos comprender las necesidades nutricionales únicas de los niños en todas las etapas de sus vidas, especialmente en

los primeros 1.000 días, pero también en el día 1.001, y luego durante los años escolares, cuando un niño bien alimentado puede concentrarse mejor y aprender más en el aula, y a lo largo de los años vitales de la adolescencia, cuando se acelera de nuevo el desarrollo físico y mental, y cuando se establecen los hábitos alimentarios de por vida.

Para que los sistemas alimentarios funcionen mejor para los niños, necesitamos comprender los contextos en rápida evolución que están configurando y remodelando las dietas de los niños. El cambio climático, la urbanización y la globalización están alterando profundamente la forma en que los niños comen y lo que comen, así como los valores sociales y culturales que asignamos a los alimentos.

Para que los sistemas alimentarios funcionen mejor para los niños, debemos responder a los desafíos que los niños, los jóvenes, las mujeres y las familias afrontan en todo el mundo: los desiertos alimentarios, el alto costo de los alimentos saludables, las presiones del tiempo, la limitada disponibilidad de frutas y verduras frescas en muchas comunidades, y la presión que muchos niños, adolescentes y familias sienten a causa de la comercialización y la publicidad.

Para que los sistemas alimentarios funcionen mejor para los niños, debemos abordar el escándalo del trabajo infantil en la agricultura y en la producción de alimentos, gran parte del cual entraña un grave peligro. En 2016, 108 millones de niños de entre 5 y 17 años trabajaban en la agricultura, lo que representa el 71% de todo el trabajo infantil.

Y para que los sistemas alimentarios funcionen mejor para los niños, debemos asegurarnos de que estos sistemas cooperen con todos los demás sistemas que afectan a las vidas de los niños, y que estos últimos no socaven a los primeros. Los sistemas de salud, agua y saneamiento, educación y protección social deben colaborar para proporcionar a los niños y a sus familias los conocimientos, el apoyo y los servicios que necesitan para garantizar que las dietas nutritivas se traduzcan en un mejor crecimiento y desarrollo.

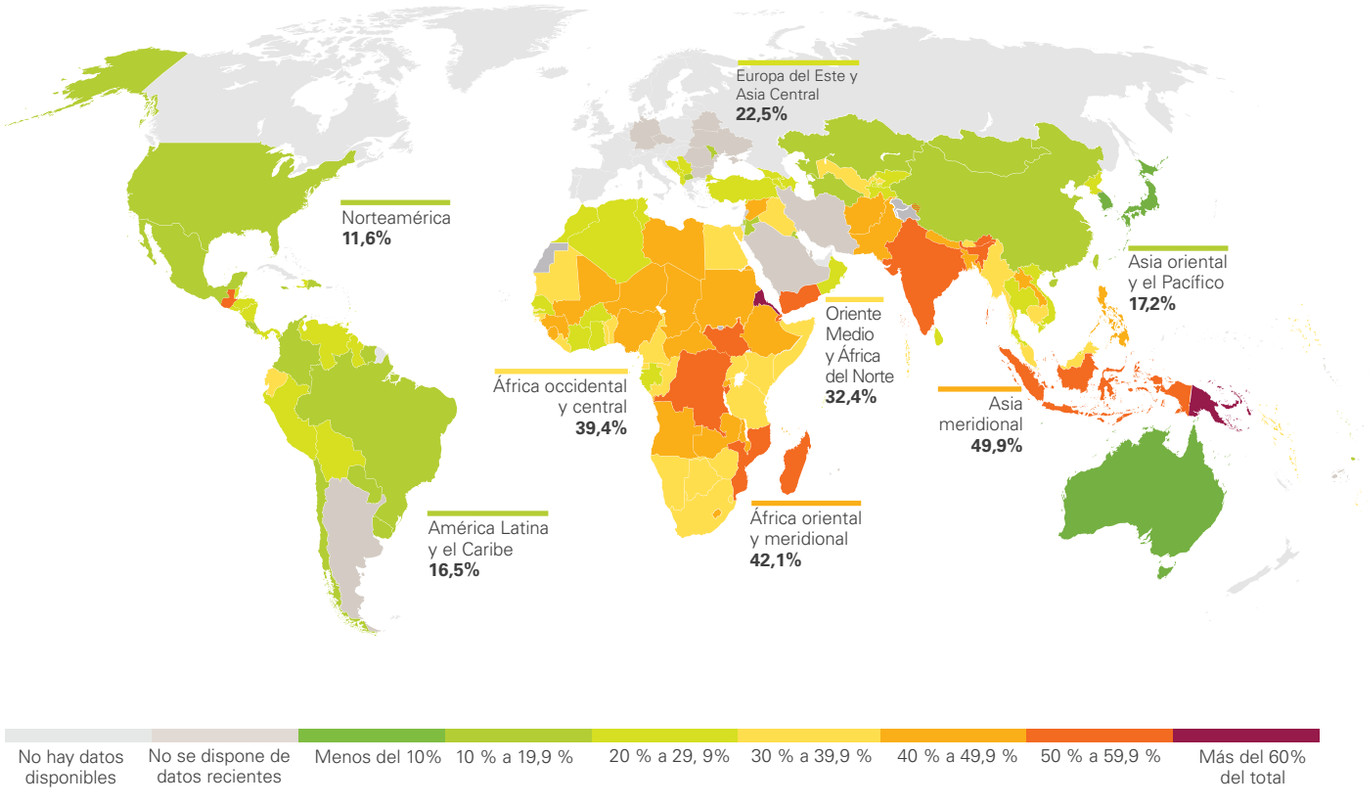
Cuando los sistemas alimentarios funcionan mejor para los niños, todos nos beneficiamos. Una buena nutrición puede romper el círculo vicioso intergeneracional a través del cual la malnutrición perpetúa la pobreza, y la pobreza perpetúa la malnutrición. Los niños que están bien alimentados disponen de una base sólida a partir de la cual pueden desarrollar todo su potencial. Cuando los niños consiguen esto, las sociedades y las economías también se desarrollan mejor.

Nuestro objetivo debe ser proporcionar a los niños dietas **nutritivas, seguras, asequibles y sostenibles**.

El Estado Mundial de la Infancia 2019 concluye con un programa en cinco etapas para dar prioridad al derecho de los niños a la nutrición. Esto comienza con la necesidad de empoderar a las familias, los niños y los jóvenes para que exijan alimentos nutritivos y motiven a los proveedores de alimentos a tomar medidas que tengan en cuenta las necesidades de los niños, mejorando la disponibilidad, el precio, la seguridad y la conveniencia de los alimentos sanos. Los niños y los jóvenes también deben estar rodeados de entornos alimentarios saludables que los protejan de las prácticas de comercialización abusivas y capaciten a las familias y a los cuidadores para tomar mejores decisiones. Además de la necesidad de esas medidas en el sistema alimentario, es preciso movilizar otros cuatro sistemas esenciales, a saber, los sistemas de salud, abastecimiento de agua y saneamiento, educación y protección social, para que presten servicios nutricionales y logren resultados nutricionales a una mayor escala. Por último, existe una necesidad urgente de recopilar periódicamente datos y pruebas para orientar la acción y supervisar los progresos en la mejora de la nutrición infantil en el siglo XXI.

¿Dónde están los niños que no crecen bien?

Prevalencia de niños menores de 5 años que no crecen bien (debido al retraso en el crecimiento, la emaciación o el sobrepeso), 2018



1 de cada 3 niños menores de 5 años en todo el mundo no crece bien.



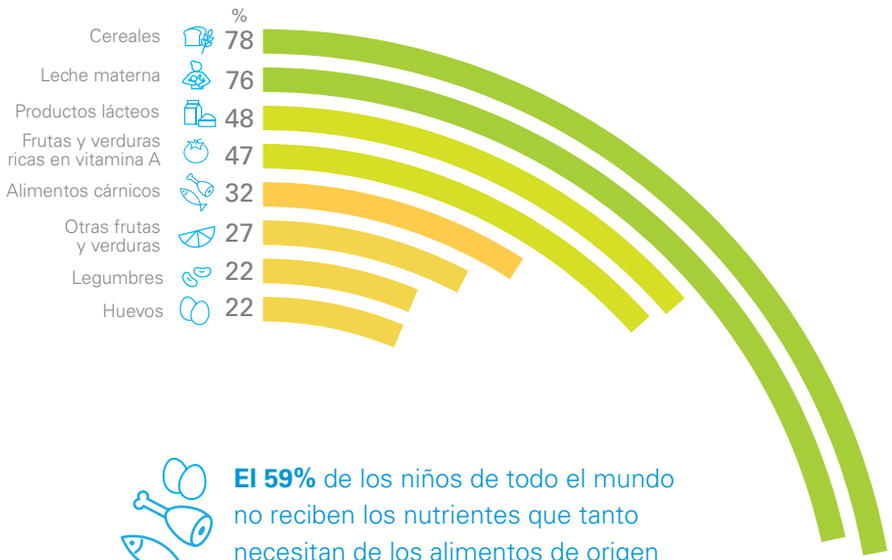
Notas: Los datos de los países son las estimaciones más recientes disponibles para el período 2006-2018; el gris oscuro indica la ausencia de datos recientes cuando sólo se dispone de datos anteriores a 2000. Las denominaciones empleadas y la presentación del material no implican la expresión de opinión alguna por parte del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) sobre la condición jurídica de los países o territorios representados o de sus autoridades, ni sobre la delimitación de sus fronteras.

"Crecer bien" se define como crecer sin retraso del crecimiento, emaciación o sobrepeso.

Fuente: Análisis de UNICEF de las estimaciones conjuntas de UNICEF, la Organización Mundial de la Salud y el Grupo del Banco Mundial, edición de 2019.

¿Qué comen los niños pequeños?
La importancia de los primeros alimentos

Porcentaje de niños de 6 a 23 meses que consumen cada grupo de alimentos, por tipo, en todo el mundo, 2018*.



El 59% de los niños de todo el mundo no reciben los nutrientes que tanto necesitan de los alimentos de origen animal.

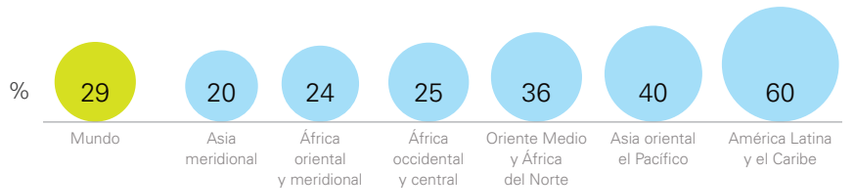
El 44% de los niños de todo el mundo no comen frutas ni verduras.

Cuando los niños comienzan a comer alimentos blandos, semisólidos o sólidos a los 6 meses de edad, necesitan dietas nutritivas y seguras con una variedad de nutrientes para crecer bien.

Sin una diversidad suficiente en la dieta de los niños, es posible que no obtengan suficientes nutrientes para crecer bien, lo que puede tener un efecto devastador en sus cuerpos y cerebros. **UNICEF y la OMS recomiendan que los niños a esta edad coman un mínimo de cinco de los ocho grupos de alimentos.**

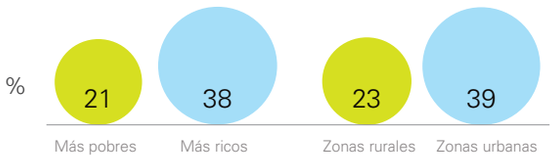
Porcentaje de niños de 6 a 23 meses que consumen alimentos de al menos cinco de los ocho grupos de alimentos (diversidad alimentaria mínima), por regiones de UNICEF, 2018.**

Menos de **1 de cada 3 niños** consume alimentos del número mínimo recomendado de los grupos de alimentos.



Porcentaje de niños y niñas de 6 a 23 meses que consumen al menos 5 de los 8 grupos de alimentos (diversidad dietética mínima), por regiones de UNICEF, 2018*.**

Menos de **1 de cada 5 niños** come alimentos del número mínimo de grupos de alimentos.



* Análisis basado en un subconjunto de 72 países con datos para 2013-2018 que abarcan el 61 % de la población mundial.

** Las estimaciones regionales y mundiales se basan en los datos más recientes de cada país para el período 2013-2018.

*** Análisis basado en un subconjunto de países con datos para el período 2013-2018. Se dispone de datos sobre la diversidad alimentaria mínima por lugar de residencia para un subconjunto de 74 países y por situación económica para 71 países.

Fuentes de todas las cifras: Base mundial de datos de UNICEF, 2019.

¿Qué piensan los jóvenes sobre una alimentación saludable?

Más de 450 jóvenes de 18 países participaron en los talleres organizados como parte de la preparación de este informe para hablar sobre lo que comían y por qué. Se realizaron talleres similares en paralelo con las madres. He aquí un primer análisis de lo que los participantes de 12 países nos contaron acerca de los obstáculos a los que se enfrentan para comer de forma saludable y de las formas en que tratan de mejorar su dieta. En 2020 se publicará un análisis completo. Algunas respuestas han sido traducidas y editadas para obtener una mayor claridad.

¿Saben los jóvenes que alimentos son buenos para su salud?

En general, los adolescentes que participaron en los talleres dijeron que tomaban mejores decisiones alimentarias que malas decisiones. Describieron lo que habían comido durante un período de 24 horas y evaluaron si estos alimentos eran buenos o malos para su salud. Evaluaron correctamente casi la mitad de los productos que habían consumido, pero se equivocaron en casi una quinta parte de ellos. No pudieron tampoco realizar ningún comentario sobre algo menos de un tercio de estos alimentos. En general, los adolescentes tienen una comprensión limitada de las cualidades nutricionales de más de la mitad de los alimentos que consumen habitualmente.

¿Qué impide a los jóvenes comer saludablemente?

Los adolescentes declararon que encuentran obstáculos para comer saludablemente. El costo y el gusto estaban en lo más alto de la lista:

"No tenemos suficiente dinero para mantenernos sanos. Nuestras familias no pueden encontrar buenos trabajos." *Niña, 16 años, India*

"Algunos alimentos son demasiado caros." *Niño, 16 años, Zimbabwe*

Muchos pensaban que la comida sana era más cara:

"La comida barata no es sana y la comida sana no es barata." *Niña, 13 años, China*

El gusto era otro obstáculo:

"Realmente me gusta la comida basura." *Niña, 14 años, Guatemala*

"La mayoría de los alimentos saludables no son sabrosos." *Niña, 14 años, Kirguistán*

El gusto fue un factor particularmente importante para los participantes que vivían en zonas urbanas. Algunos sugirieron que sus preferencias alimentarias estaban influenciadas por la disponibilidad inmediata de alimentos poco saludables.

"No podemos comer alimentos saludables, porque hemos probado la comida basura y ahora no queremos comer nada más." *Niño, 14 años, India*

Muchos adolescentes informaron que no podían encontrar alimentos nutritivos cerca de sus hogares:

"No hay carne. Tenemos el dinero para comprarla, pero la tienda que la vende está demasiado lejos." *Niña, 14 años, Ghana*

"Es más fácil encontrar alimentos poco saludables." *Niño, 17 años, Estados Unidos*

El acceso y el precio eran graves problemas para algunos. En el Sudán, los adolescentes de un campamento de refugiados tenían casi tres veces más probabilidades que los participantes de las zonas rurales de decir que el costo era un obstáculo para una alimentación sana. La falta de acceso a alimentos sanos también es un problema importante.

Los participantes del taller destacaron el papel que desempeñan sus progenitores y sus cuidadores en su dieta. También señalaron que el tiempo es un problema para ellos y para sus progenitores:

"No me preparan lo que yo elegiría. Mis padres deciden lo que comemos." *Niña, 15 años, Ghana*

"A veces no tengo tiempo para cocinar, así que como comida rápida." *Niña, 15 años, Guatemala*

"Las madres no tienen tiempo." *Niño, 14 años, México*

¿Cómo intentan los adolescentes mejorar su propia dieta?

Los jóvenes de todos los países encuestados informaron que tomaron medidas personales para comer mejor. Muchos dijeron que valoraban comer bien y se fijaron metas personales:

"Me recuerdo a mí mismo que debo dar prioridad a mi salud durante al menos una comida al día." *Niña, 18 años, Estados Unidos*

"Trato de planificar mejor lo que voy a hacer durante el día para evitar esos tipos de alimentos [poco saludables]." *Niña, 15 años, Serbia*

Resumen

Un gran número de adolescentes valoran la alimentación saludable y se esfuerzan por mejorar su propia dieta. Sin embargo, muchos encuentran obstáculos importantes, en particular el costo y el acceso a alimentos sanos.

¿Cuáles son los desafíos alimentarios a los que se enfrentan las madres?

Más de 320 mujeres de 18 países participaron en los talleres organizados como parte de la preparación de este informe para hablar sobre cómo comían y alimentaban a sus bebés. Estos talleres, organizados con las oficinas de UNICEF en los países y los Comités Nacionales y la Universidad Occidental de Sídney, se llevaron a cabo en conjunción con actividades para los jóvenes. Presentamos aquí un primer análisis de las respuestas de los participantes de 12 países con respecto a las prácticas de alimentación que utilizan con sus bebés y los obstáculos a los que se enfrentan para alimentar a sus hijos y alimentarse a sí mismas. En 2020 se publicará un análisis completo. Algunas respuestas han sido traducidas y editadas para obtener una mayor claridad cuando fue necesario.

¿Cuáles son las prácticas de las madres con respecto a la alimentación de los lactantes?

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, seguida de la introducción de los primeros alimentos (o alimentos complementarios) para reemplazar gradualmente la leche materna entre los 6 y los 23 meses de edad. Los resultados de estos talleres sugieren que, en muchos casos, las prácticas alimentarias empleadas no son óptimas. Casi todas las mujeres amamantaron a sus bebés desde el nacimiento o dentro de los primeros 10 días después del nacimiento. Sin embargo, casi dos de cada cinco mujeres introdujeron sustitutos de la leche materna antes de que sus bebés tuvieran 8 semanas de edad y la mayoría combinaron leche materna y sustitutos de la leche materna (y a menudo otros líquidos) antes de que sus hijos tuvieran 6 meses de edad. Esto podría deberse al hecho de que los sustitutos facilitan que la madre trabaje. La mayoría de las madres introdujeron los primeros alimentos a los 6 meses de edad, pero una quinta parte comenzó antes de que su bebé tuviera 5 meses. Algunos esperaban a que tuviera entre 7 y 9 meses de edad.

¿Qué obstáculos encuentran las madres para alimentar adecuadamente a sus bebés?

En su mayor parte, su principal barrera para proporcionar una nutrición saludable a su bebé era económica:

"Ni siquiera puedo darle a mi bebé comida poco saludable porque no tengo dinero." *20 años, Zimbabwe*

"El dinero. No puedo permitirme comprar comida para alimentar a mi hijo." *25 años, India*

"No tenemos dinero." *24 años, Ghana*

Las madres a menudo confirmaron las palabras de una participante estadounidense de 38 años que dijo que "la comida sana es cara".

"En Australia, muchos productos son caros, como el pescado, las verduras y la carne. [Estos productos] deberían ser baratos para que todos puedan comprarlos." *29 años, Australia*

"Algunas veces, algunos alimentos son caros." *22 años, México*

El acceso y la disponibilidad también son obstáculos:

"A veces no tenemos comida sana en casa." *28 años, Egipto*

"Es difícil conseguir un vehículo para ir [...] a comprar alimentos." *30 años, Ghana*

"Es difícil conseguir frutas y verduras, melón, sandía, pepinos, zanahorias." *22 años, Guatemala*

Las madres informaron que tenían problemas para alimentar a sus bebés cuando no les gustaban ciertos alimentos o se ponían fastidiosos o enfermizos.

"A mi bebé no le gusta la comida saludable." *24 años, Egipto*

"Los niños no quieren comer sano, nos agobian, se ponen a llorar." *25 años, India*

"[Es difícil encontrar] alimentos que mi hijo acepte comer; no acepta un tipo particular de alimento." *29 años, Sudán*

"A mi hijo no le gusta que le den el pecho.". *29 años, China*

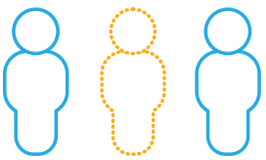
"Cuando mi bebé no se siente bien, cuando le están saliendo los dientes, es difícil alimentarlo." *20 años, Ghana*

Resumen

Para las madres, el costo es, con mucho, el obstáculo más importante para una alimentación y una nutrición saludables, seguido de la falta de disponibilidad y acceso a alimentos saludables. Muchas madres mencionaron una serie de otras dificultades, incluyendo el hecho de que a los bebés no les gustan ciertos alimentos o son "complicados" con respecto a la alimentación, y las presiones familiares.

Hacer de la nutrición infantil una prioridad

Uno de cada tres niños no crece bien



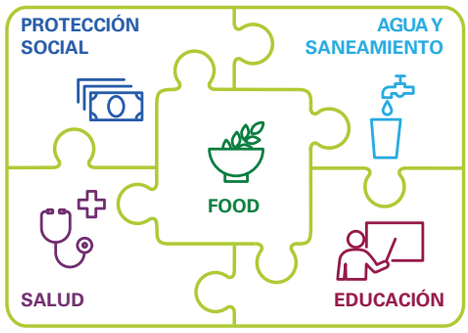
Para cada niño, un crecimiento saludable



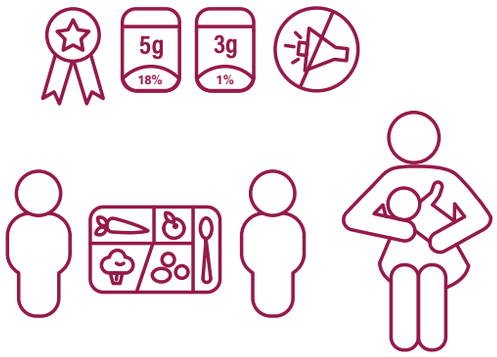
1 Empoderar a las familias, niños y jóvenes para que exijan alimentos nutritivos.



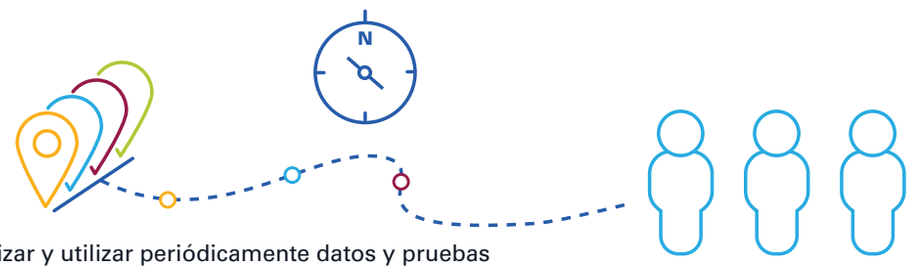
Alentar a los proveedores de alimentos a que actúen en interés de los niños. 2



4 Movilizar los sistemas de apoyo para mejorar los resultados nutricionales de todos los niños.



Establecer un entorno de alimentación saludable para todos los niños. 3



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

Este programa se rige por dos imperativos. En primer lugar, los niños tienen necesidades nutricionales únicas y pueden sufrir daños únicos a causa de la malnutrición. Dar prioridad a las necesidades de los niños es fundamental para garantizar que todos los niños y jóvenes cuenten con la nutrición que necesitan para tener el mejor comienzo en la vida. En segundo lugar, todos los niños y jóvenes necesitarán dietas nutritivas, asequibles y sostenibles para que las sociedades puedan hacer frente a los desafíos económicos, sociales y ambientales 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 conductas y aspiraciones de los consumidores. Cuando las opciones saludables son asequibles, convenientes y deseables, los padres y cuidadores toman mejores decisiones sobre los alimentos de sus hijos. A medida que los niños crecen, el conocimiento y la información pueden convertirlos en poderosos agentes en favor del cambio. Fomentar la demanda de alimentos nutritivos significa no sólo educar a los consumidores sobre los beneficios de una dieta saludable, sino también potenciar las aspiraciones culturales y sociales.



2 | Alentar a los proveedores de alimentos a que actúen en interés de los niños

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



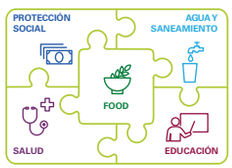
3 | Establecer un entorno de alimentación saludable para todos los niños

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



4 | Movilizar los sistemas de apoyo para mejorar los resultados nutricionales de todos los niños

Además de los sistemas alimentarios, es preciso movilizar otros cuatro sistemas clave para prestar servicios nutricionales, mejorar las prácticas de alimentación 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 sistémico de la nutrición infantil puede ayudar a garantizar que los niños y las familias tengan acceso a dietas saludables y que los niños reciban los servicios de nutrición que necesitan para desarrollar todo su potencial.



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 el problema de la malnutrición, adoptar medidas coordinadas y basadas en datos empíricos y pedir cuentas a todos los agentes. Los métodos de recopilación de datos y su frecuencia deben transformarse para ampliar lo que sabemos sobre las dietas y la nutrición de los niños, los adolescentes y las mujeres en todas las etapas de la vida. Los sistemas de datos deben ser receptivos y debe desarrollarse una cultura en la que se compartan los datos y se garantice su transparencia.

