



Opinión

Malnutrición en Honduras durante la COVID-19: el ambiente obesogénico y el hambre oculta

Malnutrition in Honduras during COVID-19: the obesogenic environment and hidden hunger

Jonathan Lara-Árevalo,¹ Lucía Escobar-Burgos

Programa Mundial de Alimentos (PMA), Tegucigalpa, Honduras

A pesar que el confinamiento es una medida eficaz utilizada para evitar la propagación del virus SARS-CoV-2, no hay duda que ha generado un nefasto impacto económico. Como resultado se tiene un incremento a nivel mundial de hambruna, desnutrición e inseguridad alimentaria, especialmente en países de medianos y bajos ingresos. Sin embargo, el riesgo que la pandemia de la COVID-19 aumente las tasas de obesidad y carencia de micronutrientes también es alto y es un tema del cual no se está hablando públicamente.

A nivel mundial, una de cada tres personas sufre de sobrepeso u obesidad, incluyendo niños y adolescentes (Global Nutrition Report, 2020). Honduras no está exento a esta problemática, ya que el 51.3% de las mujeres en edad fértil padece de esta condición, afectándolas independientemente de su estrato económico (ver Cuadro 1). Por otra parte, en Honduras el 15% de las mujeres en edad fértil mostraron tener anemia por deficiencia de hierro, siendo la prevalencia incluso más alta en las mujeres con mayores ingresos económicos (Encuesta Nacional de Salud y Demografía 2011-2012, 2013). Una persona que tiene su peso dentro de los rangos normales e incluso, que tiene obesidad, puede al mismo tiempo estar malnutrida. Esto ocurre al consumir crónicamente una dieta monótona, alta en carbohidratos y grasas, pero baja en proteína y micronutrientes, causando carencia de micronutrientes o “hambre oculta”.

El acceso a alimentos ultraprocesados es ilimitado, la población sufre de inseguridad alimentaria, tiene un escaso conocimiento nutricional y el/la nutricionista no es

considerado dentro del sistema de salud. Asimismo, los indicadores nutricionales nacionales son actualizados esporádicamente y la mayoría de los programas de nutrición están enfocados en la prevención y reducción de la desnutrición. Es por esto que nos preguntamos ¿aumentarán las tasas de sobrepeso, obesidad y carencia de micronutrientes en medio de la COVID-19?

Consecuencias del confinamiento

De una manera u otra, la población ha sufrido consecuencias negativas por las medidas de mitigación de la pandemia. Los niveles de desempleo han aumentado, las actividades al aire libre han sido restringidas y el acceso a alimentos nutritivos se ha visto afectado para muchas familias, resultando en el incremento del estrés y ansiedad de muchas personas. Esto ha causado que muchas familias tengan que disminuir sus raciones alimentarias, o cambiar patrones de consumo debido a la falta de disponibilidad y acceso a los alimentos.

Por otro lado, al modificarse las actividades diarias de las rutinas, creemos que se verán tendencias negativas en el estilo de vida de toda la población hondureña. Ha habido una disminución de actividad física como resultado del confinamiento y un incremento en el uso de aparatos electrónicos, fomentando el sedentarismo. Todos estos factores tienen consecuencias directas o indirectas en el estado nutricional, y lamentablemente favorecerán el incremento de la malnutrición en muchas personas, ya sea por exceso - sobrepeso y obesidad - o por déficit -

¹ Autor correspondiente: jonathan.lara@wfp.org, Programa Mundial de Alimentos, Tegucigalpa, Honduras

Disponible en <https://doi.org/10.5377/innovare.v9i2.10203>

© 2020 Autores y UNITEC. Este es un artículo de acceso abierto bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>.

desnutrición y carencia de micronutrientes.

Cuadro 1

Tasas de sobrepeso, obesidad y anemia en mujeres en edad fértil de Honduras

Departamentos	Prevalencia de sobrepeso y obesidad en mujeres en edad fértil	Prevalencia de anemia en mujeres en edad fértil
Atlántida	56.3%	20.9%
Colón	53.6%	16.4%
Comayagua	52.4%	10.6%
Copán	41.1%	10.4%
Cortés	56.9%	18.4%
Choluteca	49.8%	15.3%
El Paraíso	48.8%	11.9%
Francisco Morazán	54.0%	12.5%
Gracias a Dios	59.6%	27.7%
Intibucá	39.6%	16.4%
Islas de la Bahía	57.6%	37.2%
La Paz	43.5%	12.1%
Lempira	31.4%	9.9%
Ocotepeque	39.6%	8.9%
Olancho	49.8%	11.3%
Santa Bárbara	45.0%	10.8%
Valle	56.2%	18.2%
Yoro	52.8%	21.7%

Fuente: Secretaría de Salud [Honduras], Instituto Nacional de Estadística (INE) e ICF International. (2013). *Encuesta Nacional de Salud y Demografía 2011-2012*. Tegucigalpa, Honduras

Consecuencias en el sobrepeso y la obesidad

La inactividad física ha sido agravada debido al confinamiento y al cierre de establecimientos que promueven el ejercicio físico, como los gimnasios, centros deportivos y parques recreativos. Asimismo, el cierre de las escuelas ha causado que los niños y niñas adopten estilos de vida sedentarios, indicando que la obesidad infantil también

está en ascenso (Rundle et al., 2020). El sedentarismo está directamente relacionado con el incremento de peso y el riesgo de enfermedades metabólicas.

Además, en respuesta al estrés, ansiedad y al fácil acceso a los alimentos ultraprocesados, se ha generado una alta dependencia a los mismos, conteniendo niveles elevados de grasas saturadas y trans, sodio y azúcar. En Honduras la industria de comidas rápidas fue una de las primeras en obtener permiso para operar por medio de entregas a domicilio a poco tiempo de haberse decretado la emergencia nacional. Estos negocios han generado gran demanda, principalmente en las familias de altos y medianos ingresos, al ofrecer comidas entregadas en la comodidad de los hogares.

Sumado a esto, el incremento del precio de los alimentos ha causado que las personas de bajos ingresos consuman los alimentos económicamente accesibles, que comúnmente son ricos en carbohidratos y grasas. Existe acceso a tiendas locales en todas las comunidades del país, que ofertan gaseosas y golosinas con precios bajos por mayor cantidad de producto. Debido a la escasa educación nutricional, las personas prefieren el consumo de estos productos por encima de los alimentos frescos y nutritivos. Todos estos factores mencionados generan el contexto ideal para el aumento de la obesidad en Honduras.

Consecuencias en la carencia de micronutrientes

La crisis económica de la COVID-19 está afectando los patrones alimenticios de la población al disminuir la demanda de alimentos frescos, siendo estos la principal fuente de micronutrientes. Las personas con menores recursos económicos están siendo obligados a tener dietas monótonas, porque los alimentos densos en nutrientes, como los huevos, frutas y vegetales, pueden llegar a ser 10 veces más costosos que una alimentación basada en carbohidratos con almidón y alimentos densos en calorías (Headey, 2019). Estos alimentos son los más consumidos, debido a que son más saciantes, baratos y accesibles. Los patrones alimentarios monótonos tienen un riesgo elevado de desencadenar una potencial generación de niños y niñas que sufrirán de malnutrición, con hambre oculta y el desarrollo de enfermedades causadas por la carencia de micronutrientes como la anemia, siendo este ya un problema existente en la población hondureña (ver Cuadro 1).

Debido a la disrupción en las cadenas de valor de algunos alimentos altos en nutrientes, creemos que las personas con más recursos económicos también han disminuido el consumo de productos frescos por la poca durabilidad de estos. A la vez, se ha incrementado el consumo de alimentos ultraprocesados con mucha grasa saturada y sodio, enlatados y bebidas azucaradas. Estos últimos suelen ser compuestos de calorías “vacías”, sin ningún aporte de micronutrientes, haciendo que sus consumidores sean más propensos a sufrir

de carencias, a pesar de cubrir o sobrepasar sus requerimientos calóricos diarios.

Incluso, es posible que a raíz de la pandemia algunas personas hayan mantenido o disminuido su peso corporal, sin embargo, esto no es sinónimo de estar bien nutrido y saludable. Si estos cambios en la composición corporal se obtienen a través de un consumo deficiente en frutas, vegetales, huevos y otros alimentos de origen animal y una alta ingesta de alimentos ultraprocesados, a pesar de tener un peso dentro de los rangos normales, la carencia de micronutrientes será inminente.

Llamado a la acción

Ante el riesgo que la pandemia incremente la vulnerabilidad y malnutrición en la población hondureña, debemos tomar acción. La pandemia está promoviendo un ambiente obesogénico con poca actividad física, alto consumo de alimentos ultraprocesados, enfermedades mentales; y también está deteriorando el estado nutricional al disminuir el acceso y consumo de alimentos que son fuentes de micronutrientes. Lo primordial debe ser proteger a los más vulnerables. Pero ¿cómo enfrentar y prevenir una crisis nutricional en medio del caos? Con el objetivo de proteger y promover un estilo de vida saludable, es esencial fortalecer y ampliar la unión multisectorial entre diferentes actores de la nutrición para promover acciones claves que protegerán a los más vulnerables. Las acciones incluyen:

1. **Construir y fortalecer sistemas de información y vigilancia nutricional:** Para conocer la magnitud de la crisis nutricional es necesario unir esfuerzos y utilizar la información que ya es recolectada por los métodos tradicionales, fomentando el uso de tecnologías que faciliten la recolección, análisis y actualización de manera expedita para la toma de decisiones.
2. **Fomentar la educación nutricional y la demanda de alimentos ricos en nutrientes de maneras innovadoras:** El gobierno, la sociedad civil, las empresas privadas y medios nacionales deben trabajar juntos por educar a la población para tomar decisiones dietéticas más saludables. Es necesario utilizar las plataformas que ya son escuchadas y leídas para la concientización de los consumidores hacia la compra de alimentos más saludables, el fomento de la lactancia materna, e incentivo de prácticas alimentarias saludables.
3. **Necesidad de sistemas alimentarios sostenibles y sensitivos a la nutrición:** Los sistemas alimentarios del país deben enfocarse, además de la producción, en que los alimentos producidos sean nutritivos, accesibles para todos, y resilientes a cualquier adversidad. Una estrategia que permitirá incrementar el acceso a alimentos ricos en nutrientes y mejorar la calidad de la dieta es el incentivo de la producción a nivel de hogar.
4. **Promoción de actividad física en casa, a nivel individual y familiar:** Los medios de comunicación y las redes sociales son plataformas que las diversas Secretarías de Estado pueden utilizar para promover estilos de vida saludable por medio de programas de ejercicio físico en casa. Para abordar el riesgo de sobrepeso en los infantes, las escuelas deberían incluir clases de actividad física como parte de las sesiones virtuales que se están llevando a cabo.

Contribución de los Autores

Ambos autores participaron en la revisión de la literatura incluida y redactaron el manuscrito.

Conflictos de Interés

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

Descargo de Responsabilidad

Este artículo no refleja la opinión ni política de ninguna organización o institución.

Referencias Bibliográficas

- Global Nutrition Report. (2020). *2020 Global Nutrition Report: Action on equity to end malnutrition*. Bristol, UK: Development Initiatives.
- Headey, D. D., & Alderman, H. H. (2019). The relative caloric prices of healthy and unhealthy foods differ systematically across income levels and continents. *The Journal of Nutrition*, 149(11), 2020-2033. <https://doi.org/10.1093/jn/nxz158>
- Rundle, A.G., Park, Y., Herbstman, J.B., Kinsey, E.W., & Wang, Y.C. (2020), COVID-19–Related School Closings and Risk of Weight Gain Among Children. *Obesity*, 28: 1008-1009. doi:10.1002/oby.22813
- Secretaría de Salud [Honduras], Instituto Nacional de Estadística (INE), ICF International. (2013). *Encuesta Nacional de Salud y Demografía 2011-2012*. Tegucigalpa, Honduras: SS, INE e ICF International.