

PROPOSICIÓN CON PUNTO DE ACUERDO POR EL QUE SE EXHORTA RESPETUOSAMENTE A LA SECRETARÍA DE SALUD PARA QUE, EN EL ÁMBITO DE SUS ATRIBUCIONES, LLEVE A CABO CAMPAÑAS PERMANENTES A NIVEL NACIONAL QUE ALERTEN Y PREVENGAN A LA CIUDADANÍA EN GENERAL Y, EN ESPECIAL, A LOS MENORES DE EDAD SOBRE LOS EFECTOS NOCIVOS Y DAÑINOS EN LA SALUD POR EL CONSUMO DE BEBIDAS ADICIONADAS CON CAFEÍNA

La que suscribe, **Diputada Federal María del Rocío Corona Nakamura**, integrante del Grupo Parlamentario del Partido Verde Ecologista de México de la LXV Legislatura de la Cámara de Diputados del Honorable Congreso de la Unión, con fundamento en lo dispuesto en los artículos 78 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, 58 y 60 del Reglamento para el Gobierno Interior del Congreso General de los Estados Unidos Mexicanos, somete a consideración de esta Honorable Asamblea la presente Proposición con Punto de Acuerdo, al tenor de la siguiente:

EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

La cafeína es un estimulante que se encuentra en una amplia variedad de productos como el café, el té, las bebidas energéticas y algunos refrescos. Aunque puede proporcionar un impulso temporal de energía y mejorar el estado de alerta, su consumo excesivo o prolongado puede tener consecuencias negativas para la salud.

En primer lugar, el consumo excesivo de cafeína puede afectar el sistema nervioso central, causando nerviosismo, inquietud e incluso ansiedad. Además, puede dificultar el sueño y provocar insomnio, lo que puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas. El sueño es crucial para la recuperación y el funcionamiento óptimo del organismo y la interrupción del mismo puede llevar a

problemas de concentración, falta de rendimiento cognitivo y aumento del riesgo de accidentes.¹

Otro efecto perjudicial de la cafeína es su capacidad para actuar como un diurético suave, lo que significa que puede aumentar la frecuencia urinaria. Esto puede provocar una deshidratación si no se compensa adecuadamente con la ingesta de líquidos adicionales. La deshidratación, a su vez, puede tener efectos adversos en el organismo, como la disminución del rendimiento físico, dolores de cabeza, fatiga y dificultad para concentrarse.²

Además, el consumo excesivo de cafeína puede afectar el sistema cardiovascular, puede aumentar la presión arterial y la frecuencia cardíaca, lo que puede representar un riesgo para las personas con problemas cardíacos preexistentes. Asimismo, se ha observado que el consumo excesivo de bebidas con cafeína se relaciona con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares como la hipertensión y las arritmias cardíacas.³

Es importante destacar que la cafeína también puede tener efectos adictivos. El consumo regular de cafeína puede llevar a la tolerancia, lo que implica que se necesita cada vez más para obtener los mismos efectos. Además, la interrupción abrupta del consumo de cafeína puede desencadenar síntomas de abstinencia, como dolores de cabeza, irritabilidad y fatiga.⁴

¹<https://medlineplus.gov/spanish/caffeine.html#:~:text=La%20cafe%C3%ADna%20tiene%20muchos%20efectos,sal%20extra%20al%20orinar%20m%C3%A1s>

² <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/cafeinado-o-cansado>

³ <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-cafe-enfermedades-cardiovasculares-S0212656709004545>

⁴ <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/caffeine/art-20045678?p=1>

El consumo moderado de cafeína puede ser parte de un estilo de vida saludable para algunas personas, el abuso o consumo excesivo de bebidas con cafeína puede tener efectos perjudiciales para la salud, especialmente si la consumen menores de edad. Los efectos negativos del consumo de cafeína en niños y adolescentes son un tema de especial preocupación debido a la creciente popularidad de las bebidas con cafeína entre este grupo de edad. Aunque la cafeína es considerada generalmente segura para consumo moderado en adultos, su impacto en los niños y adolescentes puede ser más pronunciado debido a su menor peso corporal y su desarrollo físico y mental en curso.

En primer lugar, como ya se dijo, el consumo de cafeína puede interferir con el sueño. La cafeína es un estimulante que puede alterar el ritmo circadiano y dificultar el proceso de conciliar el sueño. Esto puede resultar en insomnio o una disminución en la calidad del sueño, lo cual es especialmente preocupante en una etapa crucial de crecimiento y desarrollo. La falta de sueño adecuado puede afectar negativamente el rendimiento académico, el estado de ánimo y la capacidad de concentración de los menores de edad.⁵

Además, el consumo excesivo de cafeína puede tener efectos negativos en el sistema cardiovascular de las niñas, niños y adolescentes. La cafeína puede aumentar la presión arterial y la frecuencia cardíaca, lo cual es especialmente preocupante en aquellos que ya presentan problemas cardíacos o hipertensión. Estos efectos pueden poner a los jóvenes en mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares a largo plazo.⁶

⁵ <https://www.pedsnw.net/es/caffeine-and-kids/#:~:text=Los%20efectos%20de%20un%20exceso,%2C%20irritabilidad%2C%20cambios%20de%20humor>

⁶ *Ibíd.*

Otro aspecto importante a considerar es que la cafeína puede afectar negativamente el estado de ánimo y la salud mental de los niños y adolescentes. El consumo excesivo de cafeína puede desencadenar ansiedad, nerviosismo e irritabilidad, lo cual puede tener un impacto significativo en su bienestar emocional y mental.⁷ Además, en algunos casos, el consumo excesivo de bebidas energéticas con cafeína se ha asociado con un mayor riesgo de conductas peligrosas como el consumo de alcohol y otras sustancias adictivas.

Es importante tener en cuenta que los niños y adolescentes pueden ser más susceptibles a los efectos adictivos de la cafeína, su sistema nervioso aún está en desarrollo y pueden ser más propensos a desarrollar tolerancia y dependencia a la misma. Esto puede llevar a una mayor necesidad de consumir bebidas con cafeína para obtener los mismos efectos, lo cual puede ser perjudicial para su salud a largo plazo.

En resumen, el consumo de cafeína en niños y adolescentes puede tener efectos negativos en varios aspectos de su salud, incluyendo el sueño, el sistema cardiovascular, la salud mental y el riesgo de adicción. Es esencial que los padres y cuidadores estén informados sobre estos efectos y limiten el consumo de cafeína en esta población, fomentando hábitos de vida saludables y alternativas más adecuadas para satisfacer sus necesidades de hidratación y energía.

Si bien existen normas para moderar el consumo de las bebidas que contienen cafeína, como la Norma Oficial Mexicana NOM-218-SSA1-2009, que regula las bebidas adicionadas con cafeína, los productos elaborados por la disolución en agua para uso y consumo humano, de azúcares, ingredientes opcionales, adicionados o no de aditivos que pueden estar o no carbonatadas y con un contenido mayor de 20 mg de cafeína por 100 ml de producto, estas no incluyen al

⁷ Ídem.

café, sucedáneos del café, té e infusiones de hierbas,⁸ lo cual no evita que se consuman estas bebidas en infantes, adolescentes o mujeres embarazadas.

En el mismo sentido, en un estudio que se realizó en el año 2020 entre las 24 marcas de bebidas carbonatadas adicionadas con cafeína y otros ingredientes que se comercializan en el país, en al menos 13 de ellas se rebasa la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de ingesta de azúcares diarios en un adulto, la cual es de 25 gramos⁹, reportándose bebidas de este tipo que contienen entre 39 y hasta 50 gramos de azúcar por envase.¹⁰

Asimismo, se reporta que estas bebidas en promedio contienen entre 31.8 miligramos y 115.4 miligramos de cafeína por envase, cifra muy cercana a la ingesta recomendada por día, ya que es una sustancia que como mencionamos es peligrosa y dañina, por lo cual la ingesta diaria no debe de exceder los 165 miligramos diarios.¹¹

En este orden de ideas es necesario hacer hincapié en el deber del Estado de procurar el interés superior de la niñez y el derecho a una alimentación saludable, tal como lo establece el artículo 4o. constitucional:

“Artículo 4o.- ...

En todas las decisiones y actuaciones del Estado se velará y cumplirá con el principio del interés superior de la niñez, garantizando de manera plena sus derechos. Los niños y las niñas tienen derecho a la satisfacción

⁸ <https://dof.gob.mx/normasOficiales/4643/salud/salud.htm>

⁹ <https://radioyvmexiquense.mx/index.php/2020/07/03/bebidas-energeticas-en-mexico-rebasan-la-recomendacion-diaria-de-azucar/>

¹⁰ <https://radioyvmexiquense.mx/index.php/2020/07/03/bebidas-energeticas-en-mexico-rebasan-la-recomendacion-diaria-de-azucar/>

¹¹ <https://radioyvmexiquense.mx/index.php/2020/07/03/bebidas-energeticas-en-mexico-rebasan-la-recomendacion-diaria-de-azucar/>

de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral. Este principio deberá guiar el diseño, ejecución, seguimiento y evaluación de las políticas públicas dirigidas a la niñez.

Los ascendientes, tutores y custodios tienen la obligación de preservar y exigir el cumplimiento de estos derechos y principios.

El Estado otorgará facilidades a los particulares para que coadyuven al cumplimiento de los derechos de la niñez.”

Como se desprende del texto constitucional descrito previamente, los menores de edad tienen derecho a una alimentación saludable desde el nacimiento y, en este sentido, es deber de las instituciones y de todos los servidores públicos llevar a cabo acciones que lo procuren.

La importancia de una alimentación saludable en la infancia es fundamental para el crecimiento, desarrollo y bienestar de los niños. Una alimentación equilibrada y nutritiva durante esta etapa proporciona los nutrientes necesarios para el correcto desarrollo físico y mental, así como para fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades a lo largo de la vida.

En primer lugar, una alimentación saludable en la infancia promueve el crecimiento y desarrollo adecuados. Los niños necesitan una variedad de nutrientes esenciales como proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales para apoyar el desarrollo de huesos fuertes, músculos sanos y un sistema nervioso en crecimiento.

Una dieta equilibrada que incluya una amplia gama de alimentos nutritivos como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y lácteos bajos en grasa, proporciona los nutrientes necesarios para un crecimiento óptimo y un desarrollo saludable.

Además, la alimentación saludable en la infancia contribuye a establecer hábitos alimentarios adecuados a lo largo de la vida. Los primeros años de vida son fundamentales para la formación de preferencias alimentarias y patrones de consumo. Al introducir una variedad de alimentos saludables desde temprana edad, se fomenta la aceptación de diferentes sabores y texturas, lo que facilita la adopción de una dieta equilibrada en el futuro. Por otro lado, una alimentación basada en alimentos procesados, adicionados con sustancias como taurina o cafeína, altos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, puede establecer patrones alimentarios poco saludables que perduren en la edad adulta.

En nuestro país, el consumo de alimentos ultra procesados es elevado puesto que el 40% de las calorías consumidas por niñas y niños en edad preescolar proviene de este tipo de productos.¹² Del mismo modo, de acuerdo a información de la Encuesta de Salud y Nutrición 2020 publicada por el Instituto de Salud Pública de México (INSP), se advierte que, al menos 4 de cada 5 preescolares consumen cotidianamente bebidas endulzadas y apenas 1 de cada 3 consume verduras diariamente.¹³ Por último, este mismo informe nos señala que 1 de cada 5 niñas y niños menores de cinco años en nuestro país padecen de mala nutrición, bien sea desnutrición crónica, carencia en micronutrientes o sobrepeso y obesidad.¹⁴

¹² <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/unicef-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-y-ni%C3%B1os-peque%C3%B1os-no-ha-mejorado-en-la-%C3%BAltima>

¹³ <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/unicef-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-y-ni%C3%B1os-peque%C3%B1os-no-ha-mejorado-en-la-%C3%BAltima>

¹⁴ <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/unicef-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-y-ni%C3%B1os-peque%C3%B1os-no-ha-mejorado-en-la-%C3%BAltima>

De los datos anteriores podemos deducir que la mayoría de los menores de edad de hoy serán adultos con graves problemas de salud que debemos prevenir, atender y erradicar, por lo tanto, debemos fomentar una alimentación saludable en niñas, niños y adolescentes porque esta tendrá un impacto significativo en la prevención de enfermedades a largo plazo.

Una dieta rica en frutas y verduras, por ejemplo, proporciona vitaminas, minerales y antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico y reducen el riesgo de enfermedades crónicas, como la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Además, una alimentación equilibrada ayuda a mantener un peso saludable, lo cual es clave para prevenir problemas de salud relacionados con el peso en la infancia y en la vida adulta.

De manera lamentable, México se encuentra lejos de asegurar una alimentación saludable en la población infantil, como señalan algunos organismos líderes en materia de alimentación y protección a la infancia, en nuestro país al menos 1 de cada 5 bebés de entre 6 y 23 meses no recibe el mínimo de comidas diarias recomendadas para su edad.¹⁵ Asimismo y sobre el mismo rango de edad señalado anteriormente, se advierte que sólo 1 de cada 2 de estos menores consume el mínimo de grupos de alimentos esenciales para su desarrollo.¹⁶

En otras palabras, el 50% de todos nuestros menores de edad desde etapas tempranas no reciben la cantidad requerida y necesaria de alimentos saludables para su adecuado desarrollo y crecimiento; este panorama no es nada favorable, por lo que es necesario llevar a cabo medidas para revertirlo.

¹⁵ <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/unicef-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-y-ni%C3%B1os-peque%C3%B1os-no-ha-mejorado-en-la-%C3%BAltima>

¹⁶ <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/unicef-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-y-ni%C3%B1os-peque%C3%B1os-no-ha-mejorado-en-la-%C3%BAltima>

Es importante destacar que una alimentación saludable no sólo se trata de los alimentos que se consumen, sino también de los hábitos alimentarios que se promueven en el entorno familiar y escolar. Los niños necesitan un entorno que fomente la disponibilidad y el acceso a alimentos saludables, así como la educación sobre la importancia de una alimentación equilibrada. Los padres, cuidadores y educadores juegan un papel fundamental en la promoción de hábitos alimentarios saludables, modelando comportamientos positivos y ofreciendo opciones nutritivas en las comidas.

En conclusión, una alimentación saludable en la infancia es esencial para el crecimiento, desarrollo y bienestar de los niños. Proporciona los nutrientes necesarios para un desarrollo óptimo, establece hábitos alimentarios saludables a largo plazo y contribuye a prevenir enfermedades crónicas.

Para el cumplimiento del derecho a una alimentación adecuada, consideramos necesario que la Secretaría de Salud realice campañas permanentes a nivel nacional que alerten a la población en general y, sobre todo, a nuestros menores de edad sobre los daños en la salud generados por el consumo de este tipo de bebidas.

Por todo lo aquí expuesto, someto a la consideración de esta Asamblea el siguiente:

PUNTO DE ACUERDO

ÚNICO. La Comisión Permanente del Honorable Congreso de la Unión exhorta respetuosamente a la Secretaría de Salud para que, en el ámbito de sus atribuciones, lleve a cabo campañas permanentes a nivel nacional que alerten y prevengan a la ciudadanía en general y, en especial, a los menores de edad sobre los efectos nocivos y dañinos en la salud por el consumo de bebidas adicionadas con cafeína

Dado en el Salón de Sesiones de la Comisión Permanente del Honorable
Congreso de la Unión, a los 28 días del mes de junio del 2023.

SUSCRIBE



MARÍA DEL ROCÍO CORONA NAKAMURA
DIPUTADA FEDERAL INTEGRANTE DEL PARTIDO VERDE ECOLOGISTA DE
MÉXICO