

# Obesidad y desnutrición: la paradoja de la mala alimentación en la niñez

16/09/2025



La problemática nutricional en la niñez ha evolucionado en los últimos 20 años en Argentina, dejando atrás el modelo de desnutrición aguda para dar paso a un escenario más complejo: una dicotomía entre la carencia de nutrientes esenciales y un alarmante aumento del sobrepeso y la obesidad. El doctor Omar Tabacco, pediatra y presidente de la Sociedad Argentina de Pediatría, compartió sus reflexiones sobre este tema.

Según Tabacco, la desnutrición aguda, que se manifestaba en niños con un peso muy por debajo de lo normal, ha sido reemplazada por lo que denomina desnutrición oculta. «Esta problemática se caracteriza por la deficiencia de micronutrientes esenciales como hierro, calcio, zinc y omega 3, a pesar de que el peso del niño no se vea gravemente afectado», explicó el especialista.

«Aunque el niño o niña no esté bien alimentado no luce

desnutrido. Esta realidad convive con el preocupante aumento de la obesidad y el sobrepeso. Los datos son contundentes, un 17% de los niños menores de 5 años y un 42% de los niños y adolescentes entre 5 y 17 años presentan sobrepeso u obesidad», aseguró Tabacco.

«La mala alimentación genera este tipo de problemas. Sobrepeso y obesidad en un extremo y, por otro lado, la faltante de nutrientes. Por eso, se denomina desnutrición oculta», dijo el pediatra ante los micrófonos de FM Vos 94.5.

Las claves para una alimentación sana:  
prevención y  
diversidad

Más adelante, Tabacco comentó que, para guiar a los padres en este desafío, la Sociedad Argentina de Pediatría ha actualizado sus recomendaciones. «La lactancia materna exclusiva sigue siendo fundamental hasta los seis meses. A partir de ese momento, se debe introducir de manera complementaria una alimentación variada y diversa, que incluya todo tipo de alimentos, como carnes, frutas, verduras, cereales y lácteos fermentados. A diferencia de lo que se creía antes, la introducción de alimentos debe ser progresiva, pero sin restricciones innecesarias», subrayó.

«La clave es la diversidad alimentaria, lo que garantiza el aporte de los distintos micronutrientes. Es muy importante la educación alimentaria, que no solo se basa en la selección de los alimentos, sino también en las pautas de frecuencias y formas para que el niño disfrute el proceso de comer», resaltó el doctor Omar Tabacco.

Los desafíos de las  
«calorías vacías»  
y la prevención

Uno de los principales obstáculos en la alimentación de los niños son las golosinas y los snacks, que el doctor Tabacco describió como «calorías vacías». «Estos alimentos, que ofrecen glucosa, pero carecen de nutrientes esenciales, deben

ser consumidos de manera excepcional, tal vez en una salida y nada más. No deben formar parte de la dieta diaria», consideró el experto.

«El sobrepeso y la obesidad infantil son un problema muy serio, ya que es el origen de todas las enfermedades crónicas no transmisibles en edad adulta. La hipertensión es un ejemplo de ello. Por esta razón, siempre la principal herramienta es la prevención. Es mucho más fácil prevenir mejorando la calidad alimentaria a esta edad que estar posteriormente tratando las patologías», advirtió sobre el final de la charla.