



AL ALBA
E.S.E

EL PAPEL DE LOS DULCES EN LA DIETA





EL PAPEL DE LOS DULCES EN LA DIETA

1. ¿Qué son?

Los hábitos alimentarios de la infancia y de la adolescencia se caracterizan por el abuso en el consumo de chucherías o "chuches", expresión coloquial con la que aludimos a un conjunto de productos dulces y salados, de formas y sabores diversos, de escaso o nulo interés nutricional y que se toman a cualquier hora del día.

Para este fin de "comer entre horas" o "picotear" se pueden emplear diversos grupos de alimentos con distintas características nutricionales, tales como:

GOLOSINAS Y DULCES	Son:	Predominan:	
	<ul style="list-style-type: none"> - Caramelos - Gominotas - Chicles - Otros 	<ul style="list-style-type: none"> - Azúcares, grasas, y aditivos 	

<p>CHOCOLATES</p>	<p>Son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bombones - Chocolatinas - Huevos de pascua - Otros 	<p>Predominan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cacao, azúcar, manteca, grasas, leche, galleta (a veces) y frutos secos (a veces) 	
<p>APERITIVOS</p>	<p>Son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patatas fritas - Cortezas - Frutos secos - Otros 	<p>Predominan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grasas y aceites con elevado valor calórico - Exceso de sal 	
<p>BEBIDAS Y COMIDAS LÁCTEAS</p>	<p>Son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Batidos - Yogures - Helados - Otros 	<p>Predominan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leche - Aditivos 	
<p>BOLLOS Y GALLETAS</p>	<p>Son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toda la bollería industrial 	<p>Predominan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hidratos de carbono - Grasas saturadas 	

2. ¿SE PUEDEN CONSIDERAR ALIMENTOS?

Claro que sí. El diccionario de la Real Academia Española define *chuchería* como "alimento corto y ligero, generalmente apetitoso", mientras que *golosina* como "manjar delicado, generalmente dulce, que sirve más para el gusto que para el sustento" o "cosa más agradable que útil". Son pues "alimentos vacíos", calóricos pero con escaso valor nutritivo.

Se deben cuantificar y tener en cuenta al realizar la encuesta dietética del niño. Valgan como ejemplos que una bolsa de patatas fritas pequeña de 44 g tiene 250 calorías, una barrita de chocolate con galleta de 21 g tiene 110, 100 g de gominolas tienen 360, ó 100 g de cacahuetes pelados más de 600 calorías.

3. ¿SON PERJUDICIALES?

- **Inapetencia:** el tomar a voluntad y sin ningún control este tipo de productos, provoca falta de apetito cuando llega el momento de la comida convencional. Sus calorías vacías provocan la saciedad suficiente.
- **Caries:** son en su mayoría azúcares refinados que favorecen el desarrollo de los microorganismos que atacan la placa dentaria.
- **Alergia:** los aditivos dan color, sabor y aroma que contribuyen a potenciar su atractivo. Algunos pueden ser acumulables, favoreciendo reacciones y erupciones en la piel o incluso asma (colorantes azoicos).
- **Obesidad:** las chucherías son productos hipercalóricos. Si la cantidad de azúcares ingerida sobrepasa los límites de almacenamiento, el exceso de glucosa en sangre se transforma en grasa en el tejido adiposo. Además, la instauración del hábito del consumo de tentempiés sobre una ingesta diaria de calorías que ya es apropiada, producirá un aumento de peso. Cada día es más frecuente ver en nuestras consultas la evolución de preescolares "que no comen" hacia escolares obesos, al coexistir una dieta "al gusto y sin horarios" con un aumento del sedentarismo.
- **Atragantamientos:** probablemente es la urgencia con riesgo vital más frecuente en la infancia, con el agravante de que muchas veces es

evitable. La comida es un acto que requiere su atención, evitando distracciones: se debe procurar que el niño no corra, ría, lllore o hable con comida en la boca. Los frutos secos no se ofrecerán ni deben estar al alcance de los niños menores de 4 años.

4. ¿SE DEBEN PROHIBIR?

No, los niños deben hacer cosas de niños y, comerlas bajo control, no tiene por qué ser perjudicial. El abuso es lo que las convierte en perjudiciales. Las personas, así como los niños, deben comer de todo, incluso de aquellos alimentos menos saludables, porque el organismo y, también los niños, necesitan un "caprichito" de cuando en cuando.

Aunque resulte paradójico, pueden ser una buena excusa para reforzarle buenos hábitos sobre los que poder realizar excepciones. Incluso, pueden ser útiles para incentivar el autocontrol del niño. Es mejor el *"por haberte portado bien, este fin de semana puedes tomar algunas golosinas"*, que el *"si no lloras en el médico te doy un chupa-chups"*. En el último caso, el niño hará mal las cosas para que el padre "venga a negociar". Es preferible que los refuerzos sean positivos, indirectos y por acciones ya pasadas.

¡Predica con el ejemplo! Si no quieres que tu niño coma muchas chucherías, que no te vea hacerlo a ti.

5. ¿CÓMO Y CUÁNDO TOMARLAS?

- Se deben pactar un número de golosinas máximo a la semana. No es conveniente que todos los días se tomen: debe haber "días sin chuches" (la mayoría) y "días con chuches" dentro de la semana, para que el niño comprenda que son excepciones justificadas (un cumpleaños, fin de semana, etc.).
- Procure diversificarlas (no todas las "chuches" son nutricionalmente iguales) y distribuir las para evitar sobrecargas puntuales de

azúcares. Si puede elegir, mejor las que pesan menos: con el mismo volumen o cantidad (es lo que percibe el niño) ingerirá menos calorías.

- Evite el "picoteo continuo": Se deben agrupar y tomarlas "como postre" de una de las comidas. Mejor sentados a la mesa, evitando atragantamientos.
- "Chuches" caseras. Las golosinas tienen menos efectos perjudiciales si eliminamos de su composición los conservantes y colorantes. Puedes hacerlo si las fabricas en casa: prepara gelatina de diferentes sabores con moldes divertidos y cúbrelos con una fina capa de azúcar; hornea un bizcocho y decóralo con frutas; baña trocitos de fruta en chocolate o compra maíz y prepara palomitas caseras.

¡Y siempre después un buen cepillado dental!

6. BIBLIOGRAFÍA

<http://www.aepap.org/familia/chucherias.htm>

<http://www.guiadelnino.com/alimentacion/la-alimentacion-del-nino/los-ninos-y-las-chuches>