

Falsos amigos de la alimentación infantil

Mensajes como “variedad de vitaminas y minerales” desvían la atención de los padres sobre la verdadera fórmula nutricional de determinados alimentos

El interés y la preocupación por dar la mejor alimentación a los hijos hace que muchos padres compren productos que los niños comen con facilidad, pero que no son los mejores ni para la educación de su apetito ni para su salud. Entre la amplia gama de productos específicos dirigidos al público infantil es determinante conocer con detalle los ingredientes que los componen para elegir con seguridad los más sanos y no solo los más gustosos. Sin embargo, en ocasiones, esta información no es suficiente. Un alimento puede no contener grasas trans, las más perjudiciales para la salud cardiovascular futura del niño, pero ser rico en grasas saturadas, cuyo exceso también perjudica. En otras ocasiones, mensajes atractivos referentes a la gran cantidad y variedad de vitaminas y minerales que aporta el producto desvía la atención de los padres sobre la verdadera fórmula nutricional del alimento, que puede contener demasiada azúcar, mucha grasa o más sal de la convenida para los niños.



CEREALES DE DESAYUNO: no todos valen. Su valor nutritivo en esencia saludable se desvirtúa cuando el resultado es un producto azucarado, demasiado salado o con grasas insanas como las saturadas y, peor aún, las grasas trans. Es fundamental leer con atención tanto la etiqueta nutricional como la lista de ingredientes, donde se aprecia la diferencia entre un cereal de desayuno sabroso y otro similar pero más saludable, sin tanto aditivo saborizante. Los cereales infantiles se promocionan como garantía de vitaminas (vitaminas B1, B2, B3, B6, folatos, B12, D) y minerales (hierro, calcio), nutrientes todos ellos de gran valor en el crecimiento y desarrollo físico y mental infantil. Este valor, que resulta interesante, desaparece cuando los cereales son demasiado azucarados (contienen fructosa, jarabe de glucosa, sacarosa o miel), si destaca la presencia de grasas (aceites vegetales) o el exceso de sal, además de aditivos saborizantes y colorantes. Entre los cereales azucarados, los chocolateados y con miel (los



más consumidos por los niños) hay marcas que proporcionan una cantidad exagerada de azúcar añadido, hasta 40-50 gramos/100 gramos. Por eso, lo idóneo es acostumbrar a los niños a unos sabores más naturales, los que proporcionan los cereales sin azucarar (copos de maíz al natural, muesli, copos de avena, arroz inflado...).

BOLLOS, MAGDALENAS, BRIOCHE. No debería haber hueco en la despensa para los productos de bollería y repostería que incluyan entre sus ingredientes “aceites y/o grasas vegetales parcialmente hidrogenados”, aunque tengan apariencia de productos caseros. Siempre queda la posibilidad de preparar bizcochos caseros elaborados con aceite de oliva o de girasol, con frutos secos, harina integral y poca azúcar. La oferta de estos alimentos en la dieta infantil no debe ser diaria, ya que por muy casero que sea el producto no deja de tratarse de un dulce.



YOGURES CON TROZOS DE FRUTAS: la fruta no cuenta. La escasa ingesta de fruta que contienen estos productos no influye en el aporte de vitaminas, minerales y fibra. El porcentaje de fruta indicado en el etiquetado alude a la cantidad que añade el fabricante que, según marcas, de media representa entre 8,25 y 12,5 gramos de fruta por yogur. Una manzana mediana pesa unos 150 gramos, un par de mandarinas unos 100 gramos y un plátano alrededor de 80 gramos. Por tanto, el contenido en frutas es tan escaso que apenas tiene importancia nutricional.

BEBIDAS DE LECHE Y ZUMO. La publicidad asegura que aúnan los beneficios de la leche, en referencia a las proteínas y el calcio, y las vitaminas de la fruta. Hay padres y madres que los valoran como sustitutos de estos alimentos en desayunos, almuerzos o meriendas. Pero el aspecto nutricional de estas bebidas no equivale al de un vaso de leche y a una ración de frutas



puesto que por envase no proporcionan una ración de dichos alimentos. La cantidad de leche es escasa (entre un 10 y un 30%, o lo que es lo mismo 33 ml o, como mucho, a 100 ml de leche, la mitad de un vaso). Y la de zumo muy variable; del 7% (23 ml) al 41% (135 ml) por envase, en función de las marcas. La mayoría añaden azúcares, además de una larga lista de aditivos estabilizantes, colorantes, acidulantes y aromas. Además, la mezcla indefinida de sabores (muchos son multifrutas) no es una buena influencia para la educación del gusto por la fruta entre los niños, ya que no aprenden a identificar los sabores naturales de cada fruta.

NUGGETS DE POLLO, DELICIAS O VARITAS, san jacobos, croquetas, empanadillas, aros de calamar, pizza, hamburguesas, salchichas... No hay justificación para que estos productos precocinados industriales tengan tanta presencia en los menús infantiles escolares y familiares. Algunas marcas son una mezcla sustanciosa de aditivos emulgentes, potenciadores del sabor, estabilizantes, aromatizantes y colorantes, que apenas deja hueco para el ingrediente principal; que apenas supone el 40%. Así, 100 gramos de algunos de estos productos tan solo contienen 40 gramos del ingrediente principal, el resto es rebozado y aditivos.

PALITOS DE PESCADO. Están elaborados con restos de músculo de una mezcla de distintos pescados frescos (abadejo, platija, corvina, morena de Japón, hoki, bacalao, caballa y merluza, entre otros), pero son productos con un conglomerado de aditivos (polifosfatos, potenciadores de sabor, conservantes, sa-



borizantes y colorantes) y menos proteínas y más sal que el pescado fresco. Poco de natural tiene el producto final. No es correcto ni bueno ofrecer a los niños palitos de pescado como sustituto de una ración de pescado o de frutos del mar.

CHARCUTERÍA, embutidos y fiambres. De consumo demasiado frecuente en la alimentación infantil, las salchichas, mortadelas, choped y patés de hígado de cerdo, llevan casi los mismos ingredientes, pero listados en diferente orden. Los ingredientes más comunes son: carne de cerdo, agua, fécula de patata, proteína de leche, hígado de cerdo, sal, proteína de soja o leche, dextrosa, especias, aromas, estabilizadores, antioxidante, azúcar, conservadores y colorante. Son productos de baja calidad nutricional y con un sabor simulado que acostumbra al paladar del niño a sabores artificiales muy pronunciados, con el riesgo de que no aprecie como bueno el gusto de las carnes o derivados cárnicos más naturales.