

Chucherías: ese oscuro objeto de deseo

Las autoridades en nutrición desaconsejan el consumo habitual de golosinas, pero no es tarea fácil evitar que nuestros hijos las tomen a menudo



Una pequeña adivinanza: ¿qué alimento se publicita con estas declaraciones?: natural, vegetariano, sin gelatina, sin gluten, sin grasa, sin colorantes artificiales y sin lácteos.

Seguro que cualquier persona podría pensar que se trata de un alimento saludable, ¡tiene siete declaraciones de salud! ¿será una zanahoria? ¿una manzana quizá? Pues no, por increíble que parezca, se trata de unos caramelos de goma cuyo principal ingrediente es el azúcar. Así que su consumo habitual no es precisamente muy saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconsejó en 2003 que los azúcares no deberían superar el 10% de la energía diaria ingerida. Sin embargo, en la población europea esta oscila entre el 16 y el 36%, muy por encima del límite del 10%. ¿Por qué la OMS estableció dicho límite? Por dos razones, fundamentalmente: caries y obesidad.

La relación entre la ingesta habitual de alimentos azucarados y caries es sólida e indiscutible. En cuanto a la obesidad, la OMS ha señalado recientemente que existe evidencia convincente sobre la relación entre el consumo de alimentos ricos en azúcares y la obesidad, en particular cuando estos reemplazan el con-

sumo de otros con una baja densidad energética, como frutas y hortalizas; algo que suele ocurrir en la infancia: los niños tienden a preferir alimentos calóricos, como las golosinas, en lugar de alimentos pobres en energía.

Ojo papás: las chucherías os rodean

No es en absoluto tarea fácil alejar a nuestros hijos del consumo frecuente de las universales "chuches". Son casi omnipresentes: muy cerca de la salida del colegio es muy probable que haya un pequeño comercio repleto de golosinas, abundan en bancos, comercios y distintas recepciones. La única honrosa excepción (¡y no siempre!) es la consulta del dentista. Las chuches, en resumen, están a la vista y al alcance de los niños. ¿Qué se puede hacer ante tanta tentación?

No negar, no ofrecer

Prohibir o restringir el consumo de determinados alimentos a los niños aumenta la apetencia hacia tales alimentos. Ante la menor oportunidad que se les presenta, se lanzan hacia ellos y los sobreconsumen, con lo que la situación es peor que si nunca les hubiera-

mos prohibido o restringido nada. Una reacción que se resume en el conocido dicho "prohibir es despertar el deseo". Pero eso no significa que debamos olvidarnos del asunto. Conviene predicar con el ejemplo y comer de forma saludable, ya que los niños toman a los padres y madres como modelos.

Si ya ha caído en las manos de nuestro hijo una golosina, lo más sensato es "no negar": permitiremos que se la coma, mejor en casa para que pueda lavarse los dientes al acabar. No pasará nada malo, desde luego, si de vez en cuando toma un dulce, aunque debemos hacer lo posible para que esto no suceda de forma habitual y sin que el niño sea consciente de ello porque se daría cuenta de que le estamos restringiendo su consumo, los niños no son tontos. Ahora bien, ¿cuál es la fórmula para llevar estos consejos a la práctica? Ayudará tener presente la máxima de "no ofrecer": no solo significa que no debemos invitar a nuestro hijo a comer golosinas (hay padres que lo hacen con el erróneo argumento "al menos así come algo"), sino que se trata de evitar que estén en su "ángulo de visión". Por eso en casa deben ver solamente una amplia gama de alimentos saludables.

➔ www.consumer.es



■ Lo mejor es que el niño coma la golosina en casa para que se pueda lavar los dientes después



PAUTAS PARA CONSEGUIRLO

- Las golosinas son omnipresentes. Es por ello que a continuación se detallan una serie de ideas para llevar a cabo esta difícil misión:
- Rogar a los padres y madres que organicen los cumpleaños que les ofrezcan menos golosinas.
- Pedir a los vecinos, porteros o a los amigos de confianza que, por el bien de los dientes del niño, no le regalen de manera continuada caramelos.
- Escoger caminos que eviten pasar por delante de las tiendas en las que solo hay golosinas.
- No entrar con los niños a sitios en los que les van a ofrecer chuches.
- Para que su apetito por los dulces sea menor, conviene llevar siempre a mano alimentos saludables, como fruta fresca, frutos secos o fruta desecada.
- Si pide chucherías de manera insistente, probar a ofrecerle un chicle sin azúcar.
- En niños de más de 6 años puede ser de utilidad pactar un día a la semana para tomar una pequeña cantidad de golosinas.