

Entre pan y pan: mitos

Saltarse la merienda o incluir en ella alimentos con mucha grasa o azúcar son los dos errores más habituales que es necesario solventar

Aunque parezca increíble, los mitos de la alimentación no se quedan solamente en la dieta de la piña o en la de la alcachofa. Las falsas creencias se extienden incluso sobre algo tan cotidiano como las meriendas. Quizá tenga que ver con el hecho de que empezamos a preocuparnos cada vez más por lo que comemos. Vale la pena, en cualquier caso, poner un poco de sentido común en este tema, antes de que tantas opiniones infundadas acaben por desorientar a padres y niños.

Niños y merienda ¿que coman "lo que sea"?

Basta una ojeada a lo que suelen llevar los niños en sus manos a la salida de la escuela para saber que la merienda de los niños españoles puede mejorar. Paquetes y envoltorios de colores, con dibujos y personajes de la tele... Las bebidas que los acompañan no son mejores: tetrabriks de zumos, lácteos chocolateados e incluso bebidas azucaradas que aparentan ser saludables porque les han añadido vitaminas.

Una investigación realizada en niños españoles, el estudio enKid, evaluó la alimentación de una muestra representativa de la población infantil y juvenil española y observó que el 96,4% consume de manera habitual productos de bollería y galletas. En cuanto a los aperitivos y snacks salados, los toman también de forma habitual, el 88,2% de nuestros menores. Más grave es el consumo de dulces y golosinas (los toma habitualmente el 99,4% del colectivo estudiado) y de refrescos (92,6%).

Un consumo ocasional de esta clase de productos no tiene ninguna repercusión sobre la salud. Pero cuando se toman de forma habitual aumenta el riesgo de padecer numerosas enfermedades crónicas. ¿Por qué este consumo es continuo? Hay varios motivos, pero uno de ellos es la errónea creencia de que los niños deben

comer "lo que sea" a la hora de la merienda. No es cierto. Aunque no es recomendable saltarse la merienda, menos recomendable aún es sumar calorías vacías. Máxime si tenemos en cuenta que aproximadamente tres de cada diez niños españoles pesan más de lo que deberían. España es el tercer país de la OCDE (que agrupa a los países desarrollados) con mayor sobrepeso infantil.



Adultos: saltarse la merienda no es lo mejor

En el caso de los adultos, lo más frecuente es no merendar nada. En muchos casos es por falta de tiempo, pero en otros se debe a la falsa creencia de que merendar "engorda". Incluso hay quien tiene pensamientos curiosos tales como que entre la comida y la cena no se puede comer nada porque el estómago «tiene que descansar». Esto último tiene tan poco sentido como pretender que descanse el sistema circulatorio.

Tanto en adultos como en niños se observa que quien come a menudo tiene menos riesgo de padecer obesidad, hipertensión e hipercolesterolemia. ¿Y quien pica alimentos insanos entre horas? Hace mal, pero no por picar entre horas, sino por tomar alimentos insanos. Una revisión de la literatura científica publicada en marzo de 2011 concluía que aumentar la frecuencia de las comidas parece tener un efecto positivo sobre diversos marcadores sanguíneos de la salud, en especial sobre el colesterol LDL, el colesterol total, y la insulina, pero también puede ayudar a redu-

cir el hambre y a mejorar el control del apetito. Una merienda saludable aportará numerosos beneficios para la salud a medio y largo plazo.

¿Pasa algo por merendar pan con crema de chocolate?

La respuesta a esta pregunta, que escuchan muy a menudo los y las dietistas-nutricionistas, precisa formular dos nuevas preguntas: ¿con qué asiduidad se toma dicha merienda? y ¿cómo es el resto de hábitos dietéticos y de ejercicio físico? De las respuestas dependerá el enfoque adecuado a esta cuestión. Nada sucederá por consumir un día por semana una merienda rica en calorías, grasas y azúcares (es lo que aportan las cremas de chocolate), sobre todo si quien la toma realiza mucho ejercicio físico. Por desgracia, no es la norma: la gran mayoría de niños y adultos españoles son muy sedentarios (España es uno de los países más sedentarios de Europa).

Otra merienda muy habitual son los zumos. De nuevo, una ingesta habitual de zumos no es recomendable. El consumo actual de zumos (caseros o industriales) va en aumento. No es cierto que los efectos de los zumos de fruta (incluso recién exprimidos) sean equiparables a los de la fruta fresca. Esto tiene que ver con la rapidez con la que entran los azúcares de los zumos de fruta en nuestro cuerpo, hecho que incrementa el riesgo de padecer exceso de peso a largo plazo. Cuanta más fruta fresca ingerimos, menor es el riesgo de sufrir de obesidad, pero también son menores las posibilidades de padecer enfermedades crónicas en el futuro.



Meriendas saludables

Una dieta saludable parece estar sustentada en el consumo cotidiano de unos pocos ingredientes: frutas, hortalizas, frutos secos, cereales integrales y legumbres. Sin embargo, existen muchísimas combinaciones posibles, tantas como culturas. En todo caso, debido a que nuestros niños toman demasiada energía, y cantidades elevadas de proteínas, grasas, sal y azúcar, a continuación se enumeran algunas sugerencias para tratar que la merienda sirva para aportar más salud a la dieta:

- ┆ Pan integral con tomate rallado y con un chorrito de aceite de oliva.
- ┆ Bol de leche con muesli.
- ┆ Un cuenco con frutos secos tostados, acompañados de trocitos de manzana.
- ┆ Macedonia con fruta del tiempo o varias piezas de fruta.
- ┆ Yogur natural con pasas.
- ┆ Tartaletas rellenas de hummus (puré de garbanzos).
- ┆ Mini-pizzas caseras (elaboradas con harina integral), con hortalizas y queso fresco.
- ┆ Tortitas caseras (también con harina integral y sin azúcar) rellenas de trocitos de aguacate maduro.
- ┆ Trocitos de queso fresco con media uva pinchada con un palillo en cada uno de ellos.
- ┆ Boniato o castañas al horno.

➤ www.consumer.es

