

# Falsos amigos da alimentación infantil

Mensaxes como “variedade de vitaminas e minerais” desvían a atención dos pais sobre a verdadeira fórmula nutricional de determinados alimentos

O interese e a preocupación por dar a mellor alimentación aos fillos fai que moitos pais compren produtos que os nenos comen con facilidade, pero que non son os mellores nin para a educación do seu gusto e apetito nin para a súa saúde. Entre a ampla gama de produtos específicos dirixidos ao público infantil é determinante coñecer con detalle os ingredientes que os compoñen para elixir con seguridade os máis sans e non só os máis saborosos. Con todo, en ocasións, esta información non é suficiente. Un alimento pode non conter graxas trans, as máis prexudiciais para a saúde cardiovascular futura do neno, pero ser rico en graxas saturadas, cuxo exceso tamén prexudica. Noutras ocasións, mensaxes atractivas referentes á gran cantidade e variedade de vitaminas e minerais que achega o produto desvía a atención dos pais sobre a verdadeira fórmula nutricional do alimento, que pode conter demasiado azucre, moita graxa ou máis sal do que conveña para os nenos.

**Cereais de almorzo: non todos valen.** O seu valor nutritivo en esencia saudable desvirtúase cando o resultado é un produto azucrado, demasiado salgado ou con graxas insáns como as saturadas e, peor aínda, as graxas trans. É fundamental ler con atención tanto a etiqueta nutricional como a lista de ingredientes, onde se aprecia a diferenza entre un cereal de almorzo saboroso e outro similar pero máis saudable, sen tanto aditivo que achega sabor. Os cereais infantís promóvense como garantía de vitaminas (vitaminas B1, B2, B3, B6, folatos, B12, D) e minerais (ferro, calcio), nutrientes todos eles de gran valor no crecemento e desenvolvemento físico e mental infantil. Este valor que resulta interesante desaparece cando os cereais son demasiado azucrados (contañen frutosa, xarope de glicosa, sacarosa ou mel) se destaca a presenza de graxas (aceites vexetais) ou o exceso de sal, ademais de aditivos que achegan sabor e colorantes. Entre os cereais azucrados, os chocolateados e con mel, os máis con-



sumidos polos nenos, hai marcas que proporcionan unha cantidade esaxerada de azucre engadido, ata os 40-50 g/ 100 g. Por iso, o idóneo é afacer os nenos a uns sabores máis naturais, os que proporcionan os cereais sen azucarar (flocos de millo ao natural, müsli, copos de avea, arroz inflado...).

**Bolos, madalenas, bolos de leite.** Non hai oco na despensa para os produtos de pastelería e repostería que inclúan entre os seus ingredientes “aceites e/ou graxas vexetais parcialmente hidroxenados”, aínda que teñan aparencia de produtos caseiros. Sempre queda a posibilidade de preparar biscoitos caseiros elaborados con aceite de oliva ou de xirasol, con froitos secos, fariña integral e pouco azucre. A oferta destes alimentos na dieta infantil non debe ser diaria, xa que por moi da casa que sexa o produto non deixa de tratarse dun doce.

**logures con anacos de froitas: a froita non conta.** A escasa inxestión de froita que conteñen estes produtos non inflúe na achega de vitaminas, minerais e fibra. A porcentaxe de froita indicada na etiquetaxe alude á cantidade que engade o fabricante que, segundo marcas, de media representa entre 8,25 e 12,5 g de froita por iogur. Unha mazá mediana pesa uns 150 g, un par de mandarinas uns 100 g e un plátano ao redor de 80 g, xa que logo, o contido en froitas é tan escaso que apenas ten importancia nutricional.

**Bebidas de leite e zume.** A publicidade asegura que unen os beneficios do leite, en referencia as proteínas e ao calcio, e as vitaminas da froita. Hai pais e nais que os valoran como substitutos destes alimentos en almorzos, xantares ou merendas. Pero o aspecto nutricional destas bebidas non equivale ao dun vaso de leite e a unha ración de froitas posto que por envase non proporcionan unha ración dos devanditos



alimentos. A cantidade de leite é escasa (entre un 10 e un 30%, ou o que é o mesmo 33 ml ou, como moito, a 100 ml de leite, a metade dun vaso). A cantidade de zume é moi variable; do 7% (23 ml) ao 41% (135 ml) por envase, segundo as marcas. A maioría engaden azucres, ademais dunha longa lista de aditivos estabilizantes, colorantes, acidulantes e aromas. Ademais, a mestura indefinida de sabores (moitos son multifroitas) non é unha boa influencia para a educación do gusto pola froita entre os nenos, xa que non aprenden a identificar os sabores naturais de cada froita.

**Nuggets de polo, delicias ou variñas de peixe.** San Xacobes, croquetas, empanadillas, aros de lura, pizza, hamburguesas, salchichas... Non hai xustificación para que estes produtos precociñados industriais teñan tanta presenza nos menús infantís escolares e familiares. Algunhas marcas son unha mestura substancial de aditivos emulxentes, potenciadores do sabor, estabilizantes, aromatizantes e colorantes, que apenas deixa oco para o ingrediente principal; que apenas supón o 40%. Así, 100 g dalgúns destes produtos tan só conteñen 40 g do ingrediente principal, o resto son rebozados e aditivos.

**Variñas de peixe.** Están elaboradas con restos de músculo dunha mestura de distintos peixes frescos (abadexo, solla, corvina, morena de Xapón, hoki, bacallau, xarda e pescada, entre outros), pero son produtos cun conglomero de aditivos (polifosfatos, potenciadores e achegadores de sabor, conservantes e colorantes) e menos proteínas e máis sal que o peixe fresco. Pouco de natural ten o produto final. Non é correcto nin



bo ofrecer aos nenos variñas de peixe como substituto dunha ración de peixe ou de froitos do mar.

**Chacinaría:** embutidos e friames. De consumo demasiado frecuente na alimentación infantil, as salchichas, mortadelas, friames semicurados de carne e patés de fígado de porco, levan case os mesmos ingredientes, pero inscritos en diferente orde. Os ingredientes máis comúns son: carne de porco, auga, fécula de pataca, proteína de leite, fígado de porco, sal, proteína de soia ou leite, dextrosa, especias, aromas, estabilizadores, antioxidantes, azucre, conservadores e colorantes. Son produtos de baixa calidade nutricional e cun sabor simulado que acostuma o padal do neno a sabores artificiais moi pronunciados, co risco de que non aprecie como bo o gusto das carnes ou derivados cárnicos máis naturais.

[www.consumer.es](http://www.consumer.es)

