

Lambetadas: ese escuro obxecto de desexo

As autoridades en nutrición desaconsellan o consumo habitual de lambetadas, pero non é tarefa doada evitar que os nosos fillos as tomen a miúdo



Unha pequena adiviña: que alimento se fai publicidade con estas declaracións?: natural, vexetariano, sen xelatina, sen glute, sen graxa, sen colorantes artificiais e sen lácteos.

Seguro que calquera persoa podería pensar que se trata dun alimento saudable, ten sete declaracións de saúde!; será unha cenoria?, unha mazá quizais? Pois non, por increíble que pareza, trátase duns caramelos de goma cuxo principal ingrediente é o azucre. Así que o seu consumo habitual non é precisamente moi saudable. A Organización Mundial da Saúde (OMS) aconsellou en 2003 que os azucres non deberían superar o 10% da enerxía diaria inxerida. Non obstante, na poboación europea esta oscila entre o 16 e o 36%, moi por enriba do límite do 10%. Por que a OMS estableceu o devandito límite? Por dúas razóns, fundamentalmente: carie e obesidade.

A relación entre a inxestión habitual de alimentos azucrados e carie é sólida e indiscutible. En canto á obesidade, a OMS sinalou recentemente que existe evidencia convincente sobre a relación entre o consumo de alimentos ricos en azucres e a obesidade, en particular cando estes substitúen o consumo dou-

tros cunha baixa densidade enerxética, como froitas e hortalizas. Algo que adoita acontecer na infancia: os nenos tenden a preferir alimentos caloríficos, como as lambetadas, en lugar de alimentos pobres en enerxía.

Ollo papás: as larpeiradas rodéanvos

Non é en absoluto tarefa doada afastar os nosos fillos do consumo frecuente das universais "chuches". Son case omnipresentes: moi preto da saída do colexio é moi probable que haxa un pequeno comercio repleto de lambetadas, abundan en bancos, comercios e distintas recepcións. A única honrosa excepción (e non sempre!) é a consulta do dentista. As "chuches", en resumo, están "á vista e ao alcance dos nenos". Que se pode facer ante tanta tentación?

Non negar, non ofrecer

Prohibir ou restrinxir o consumo de determinados alimentos aos nenos aumenta a apetencia cara a tales alimentos. Ante a menor oportunidade que se lles presenta, lánzanse cara a eles e os sobreconsomen, co que a situación é peor que se nunca lles prohibísemos ou restrinxísemos nada. Unha reacción que

se resume no coñecido dito "prohibir é espertar o desexo". Pero iso non significa que se deba esquecer o asunto. Convén predicar co exemplo e comer de forma saudable, xa que os nenos toman os pais e nais como modelos.

Se xa caeu nas mans do noso fillo unha lambetada, o máis sensato é "non negar": permitiremos que a coma, mellor na casa para que poida lavar os dentes ao rematar. Non pasará nada malo, desde logo, se de cando en vez toma un doce, aínda que debemos facer o posible para que isto non suceda de forma habitual e sen que o neno sexa consciente diso xa que se decatara de que lle estamos a restrinxir o seu consumo, os nenos non son parvos.

Agora ben, cal é a fórmula para levar estes consellos á práctica? Axudará ter presente a frase "non ofrecer": non só significa que non debemos invitar o noso fillo a comer lambetadas (hai pais que o fan co erróneo argumento "polo menos así come algo"), senón que se trata de evitar que estean no seu "ángulo de visión". Por iso, na casa deben ver soamente unha ampla gama de alimentos saudables.

✚ www.consumer.es



■ Mellor que o neno coma as lambetadas na casa para que poida lavar os dentes ao rematar



PAUTAS PARA CONSEGUILO

Se non gardamos alimentos superfluos, non hai por que prohibir o seu consumo. Pero, as lambetadas son omnipresentes. É por iso que, a continuación, se detallan unha serie de ideas para levar a cabo esta difícil misión:

- Solicitar aos pais e nais que organizan os aniversarios que lles ofrezan menos lambetadas.
- Pedir aos veciños, porteiros ou aos amigos de confianza que, polo ben dos dentes do neno, non lle regalen de xeito continuado caramelos.
- Escoller camiños que eviten pasar por diante das tendas nas que só hai lambetadas.
- Non entrar cos nenos a sitios nos que lles van ofrecer "chuches".
- Para que o seu apetito polos doces sexa menor, convén levar sempre a man alimentos saudables, como froita fresca, froitos secos ou froita desecada.
- Se pide lambetadas de xeito insistente, probar a ofrecerlle unha goma de mascar sen azucre.
- En nenos de máis de 6 anos pode ser de utilidade pactar un día á semana para tomar unha pequena cantidade de lambetadas.