El azúcar en la alimentación infantil

14 de Enero de 2021

Tiempo estimado de lectura:3 min

Algunos alimentos y bebidas acercan un alto contenido en azúcares. Su consumo excesivo es perjudicial para la salud. Los azúcares son moléculas sencillas de hidratos de carbono que pasan rápidamente a la sangre. Los encontramos de manera natural en la leche y en la fruta, y también añadidos en algunos alimentos durante el procesamiento industrial.

Los cereales integrales, las verduras, las legumbres y las frutas son las fuentes más apropiadas de hidratos de carbono de la dieta. Acercan un alto contenido en fibra dietética, un menor índice y carga glicémica y una mayor aportación de vitaminas y minerales. Las frutas y los productos lácteos son una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra.

Por el contrario, los alimentos con muchos azúcares añadidos acercan con frecuencia muy poco o ningún beneficio nutricional. Las bebidas refrescantes, los zumos industriales, las sobremesas lácteas, algunos productos de panadería y las cremas para untar en la merienda, constituyen las fuentes principales de azúcares entre la gente joven.

Algunos alimentos como, por ejemplo, el chocolate pueden llevar azúcares presentes de forma natural (lactosa de la leche) y azúcares añadidos en el sirope de chocolate después de su procesamiento industrial.



Recuerda que:

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que adultos y niños reduzcan el consumo diario de azúcares. Recordad que la aportación de energía procedente de los

azúcares no debe pasar de un 10% del valor calórico total diario y, si es de un 5%, mucho mejor. Para una aportación calórica de 2000 kcal/día, esto supondría 25-50 g diarios (5%-10%, respectivamente).

- La Asociación Americana para el Corazón identificó recientemente un límite superior de 25 g de aportación diaria de azúcar para todos los chicos, independientemente de su aportación calórica diaria recomendada.
- Aconsejó también evitar los azúcares en los menores de dos años, excepto los contenidos de forma natural en la leche y en la fruta.

Para evitar un consumo excesivo de azúcar en los rapaces, seguid estos **consejos**:

- Ofrecedles agua cuando tengan sed. Recordad que muchas bebidas refrescantes suelen contener una cantidad elevada de azúcares, a veces hasta un valor similar a ocho terrones.
- Consumid las piezas de fruta enteras con más frecuencia que los zumos colados. La fibra puede "quedar" en el esprimidor o en el filtro. Un vaso grande de zumo lleva más de una pieza de fruta, por eso la cantidad de azúcares es mayor que si tomamos la pieza entera. Por lo tanto deberemos alternar, y preferir, el consumo de la fruta entera frente al zumo natural.
- Los batidos y los zumos comerciales no están incluidos en la recomendación de 3 piezas de fruta al día