O azucre na alimentación infantil

14 de Xaneiro de 2021

Tempo estimado de lectura: 3 min

Algúns alimentos e bebidas achegan un alto contido en azucres. O seu consumo excesivo é prexudicial para a saúde. Os azucres son moléculas sinxelas de hidratos de carbono que pasan rapidamente ao sangue. Atopámolos de xeito natural no leite e na froita, e tamén engadidos nalgúns alimentos durante o procesamento industrial.

Os cereais integrais, as verduras, os legumes e as froitas son as fontes máis apropiadas de hidratos de carbono da dieta. Achegan un alto contido en fibra dietética, un menor índice e carga glicémica e unha maior achega de vitaminas e minerais. As froitas e os produtos lácteos son unha boa fonte de vitaminas, minerais e fibra.

Pola contra, os alimentos con moitos azucres engadidos achegan con frecuencia moi pouco ou ningún beneficio nutricional. As bebidas refrescantes, os zumes industriais, as sobremesas lácteas, algúns produtos de panadería e as cremas para untar na merenda, constitúen as fontes principais de azucres entre a xente nova.

Algúns alimentos como, por exemplo, o chocolate poden levar azucres presentes de forma natural (lactosa do leite) e azucres engadidos no xarope de chocolate despois do seu procesamento industrial.

Lembra que:

- A Organización Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adultos e nenos reduzan o consumo diario de azucres. Recordade que a achega de enerxía procedente dos azucres non debe pasar dun 10% do valor calórico total diario e, se é dun 5%, moito mellor! Para unha achega calórica de 2000 kcal/día, isto suporía 25-50g diarios (5%-10%, respectivamente).
- A Asociación Americana para o Corazón identificou recentemente un límite superior de 25g de achega diaria de azucre para todos os rapaces, independentemente da súa achega calórica diaria recomendada.
- Aconsellou tamén evitar os azucres nos menores de dous anos, excepto os contidos de forma natural no leite e na froita.

Para evitar un consumo excesivo de azucre nos rapaces, seguide estes **consellos**:

- Ofrecédelles auga cando teñan sede. Recordade que moitas bebidas refrescantes adoitan conter unha cantidade elevada de azucres, ás veces ata un valor similar a oito terróns.
- Consumide as pezas de froita enteiras con máis frecuencia ca os zumes coados. A fibra pode "quedar" no espremedor ou no filtro. Un vaso grande de zume leva mais dunha peza de froita, por iso a cantidade de azucres é maior que se tomamos a peza enteira. Polo tanto deberemos alternar, e preferir, o consumo da froita enteira fronte ao zume natural.
- Os batidos e os zumes comerciais non están incluídos na recomendación de 3 pezas de froita ao día!.