

CHUCHERÍAS Y GOLOSINAS

¿Qué son las chucherías?

Los hábitos alimentarios de la infancia y de la adolescencia se caracterizan por el abuso en el consumo de chucherías o "chuches", expresión coloquial con la que aludimos a un conjunto de productos dulces y salados, de formas y sabores diversos, de escaso o nulo interés nutricional y que se toman a cualquier hora del día.

Para este fin de "comer entre horas" o "picotear" se pueden emplear diversos grupos de alimentos con distintas características nutricionales, tales como:

- Golosinas y dulces (caramelos, gominolas, chicles,...): en su composición predominan los azúcares y las grasas, además de los aditivos.
- Chocolates (bombones, huevos de pascua,...): cacao y azúcar, además de leche, manteca y grasas. Cuando a estas barritas de chocolate y galleta se asocian frutos secos y caramelo ("snacks") su contenido calórico se dispara.
- Aperitivos (Patatas fritas, cortezas, frutos secos,...): grasas y aceites con elevado valor calórico y exceso de sal.
- Batidos, yogures y helados: leche y aditivos, en el mejor de los casos.
- Zumos: pocas calorías, bastante azúcar y mucha vitamina C... pero siempre es mejor la fruta entera (fibra).
- Bollos y galletas: hidratos de carbono y grasas (la mayoría de coco o animales, que son grasas saturadas, es decir las que empeoran el colesterol sanguíneo).

Los tres primeros grupos son los que más se ajustan al concepto de "chuches", siendo los más empleados por los niños españoles (en esto también influyen las costumbres).

¿Se deben considerar alimentos?

Claro que sí. El diccionario de la Real Academia Española define chuchería como "alimento corto y ligero, generalmente apetitoso", mientras que golosina como "manjar delicado, generalmente dulce, que sirve más para el gusto que para el sustento" o "cosa más agradable que útil". Son pues "alimentos vacíos", calóricos pero con escaso valor nutritivo.

Se deben cuantificar y tener en cuenta al realizar la encuesta dietética del niño. Valgan como ejemplos que una bolsa de patatas fritas pequeña de 44 g tiene 250 calorías, una barrita de chocolate con galleta de 21 g tiene 110, 100 g de gominolas 360, ó 100 g de cacahuete pelado más de 600 calorías.

¿Pueden ser perjudiciales?

Su abuso puede tener consecuencias no deseables, favoreciendo:

- **Inapetencia:** el tomar a voluntad, sin ningún control, este tipo de productos provoca falta de apetito cuando llega el momento de la comida convencional. Sus calorías vacías provocan la saciedad suficiente.
- **Caries:** son en su mayoría azúcares refinados que favorecen el desarrollo de los microorganismos que atacan la placa dentaria. No es posible mantener la necesaria higiene dental cuando se están consumiendo estos productos en cualquier momento del día.
- **Alergia:** los aditivos dan color, sabor y aroma que contribuyen a potenciar su atractivo. Algunos pueden ser acumulables favoreciendo reacciones y erupciones en la piel (urticarias o brotes de dermatitis atópica) o incluso asma (colorantes azoicos).
- **Obesidad:** Son productos hipercalóricos. Si la cantidad de azúcares ingerida sobrepasa los límites de almacenamiento, el exceso de glucosa en sangre se transforma en grasa en el tejido adiposo. Además la instauración del hábito del consumo de tentempiés sobre una ingesta diaria de calorías que ya es apropiada, producirá un aumento de peso. Cada día es más frecuente ver en nuestras consultas la evolución de preescolares "que no comen" hacia escolares obesos, al coexistir una dieta "al gusto y sin horarios" con un aumento del sedentarismo (deberes, televisión, videoconsolas, etc.). Debe evitarse especialmente el creciente hábito de ver la televisión comiendo simultáneamente algún tipo de chuchería.
- **Atragantamientos:** Probablemente es la urgencia con riesgo vital más frecuente en la infancia... con el agravante de que muchas veces es evitable. La comida es un acto que requiere su atención, evitando distracciones: se debe procurar que el niño no corra, ría, llore o hable con comida en la boca. Los frutos secos no se ofrecerán a menores de 4 años.

¿Se deben prohibir?

No, los niños deben hacer cosas de niños (sobre todo si sus amiguitos las comen). Aunque resulte paradójico, pueden ser una buena excusa para "reforzarle" buenos hábitos sobre los que poder realizar excepciones. Incluso pueden ser útiles para incentivar el autocontrol del niño. Es mejor el "*por haberte portado bien, este fin de semana puedes tomar 2 chicles sin azúcar*", que el "*si no lloras en el médico te doy un chupa-chups*": el niño hará mal las cosas para que el padre "venga a negociar". Es preferible que los "refuerzos positivos" sean indirectos y por acciones pasadas.

Entonces, ¿cómo y cuándo tomarlas?

- Se deben **pactar un número de golosinas máximo a la semana**. No es conveniente que todos los días se tomen: debe haber "días sin chuches" (la mayoría) y "días con chuches" dentro de la semana, para que el niño comprenda que son **excepciones** justificadas (un cumpleaños, fin de semana, etc.).
- Procure **diversificarlas** (no todas las "chuches" son nutricionalmente iguales) **y distribuir las** para evitar sobrecargas puntuales de azúcares. Si puede elegir, mejor las que pesan menos: con el mismo volumen o cantidad (es lo que percibe el niño) ingerirá menos calorías.
- Evite el "picoteo continuo": Se deben **agrupar y tomarlas "como postre"** de una de las comidas. Mejor sentados a la mesa, evitando atragantamientos.
- Y **siempre después un buen cepillado dental**.
- Y RECUERDE: **NINGÚN NIÑO MENOR DE 4 AÑOS DEBE TOMAR FRUTOS SECOS**.

Esta sección ha sido elaborada por Jesús M^a Pascual Pérez y Cristina De Hoyos López, pediatras, y revisada por el equipo de webmasters