

Ficha N.20.

Los dulces: caramelos y golosinas

Descripción del problema

Los caramelos y golosinas se incluyen en un grupo diverso de alimentos, las chucherías o simplemente las “chuches”, muy apreciados y consumidos por la población infantil y adolescente.

Llamaremos chucherías en esta ficha a las porciones sólidas, de textura dura o gomosa, cuyo componente principal son azúcares simples (mono o disacáridos) y aditivos encargados de proporcionar el aroma característico. Aportan energía (entre 300 y 380 Kcal /100g) y prácticamente ningún micronutriente.

Algunos estudios realizados en sociedades occidentales muestran que una proporción superior al 30% de su población infantil consume de manera habitual este tipo de productos. Por ejemplo, el estudio Thao 2015¹ realizado en 6.271 niños y niñas de 8 a 13 años encontró que un 20% de niños toma dulces o chucherías varias veces al día.

Son muchos los trabajos que demuestran la importancia de controlar el consumo de estos productos para evitar un desequilibrio nutricional de la alimentación

de los niños, en el sentido de un exceso de azúcares y una menor disponibilidad de micronutrientes (vitaminas y minerales) que puede afectar a medio plazo a su salud. Como consecuencia, este desequilibrio puede aumentar el riesgo de malnutrición, por defecto (deficiencias subclínicas) y por exceso (sobre peso u obesidad) y de otras enfermedades como la caries dental.

Sin embargo, es difícil imaginar una infancia sin golosinas, chucherías, caramelos, dulces... Por esto, como padres es importante educar a nuestros hijos para que estos pequeños placeres no alteren el equilibrio alimentario y sobre todo para que no les conduzca al sobrepeso y la obesidad.



¹ I Estudio sobre la situación de la Obesidad infantil en España 2015. Instituto DKV de la Vida Saludable. Publicado online en junio de 2016.

Situaciones

Las “chuches” es una expresión popular que define a un grupo de productos dulces, que se presentan con formas, colores y sabores diversos. Como decimos, suelen ser alimentos de alto contenido en calorías y con poco o nulo valor nutricional.

Se pueden picotear a cualquier hora del día, en cualquier momento y lugar, y muchas veces en la calle, por lo que ocupan un lugar a tener en cuenta dentro de los hábitos de alimentación de los niños.

Sabemos que a los niños les gustan mucho estos productos, como todo lo dulce, y muchas veces esperan la salida del colegio para que su mamá, su papá o la persona que los va a buscar les compre las chuches preferidas. En muchos lugares, muy cerca del colegio hay kioscos y tiendas donde venden chucherías. Las golosinas y chucherías suelen tener colores vistosos, entran por la vista y son muy apetecibles, por lo que es difícil resistirse al pasar frente a alguno de estos establecimientos. En algunos casos, esta compra se convierte incluso en una rutina diaria.

Aquellos niños mayores que disponen de una cierta cantidad de dinero a menudo a la salida del colegio lo destinan a comprar “chuches”.

En los supermercados y establecimientos de alimentación se pueden ver expositores de chucherías en la caja, mientras se espera para pagar.

Son muchas las tentaciones a las que están expuestos los niños para comprar o pedir golosinas. Algunos niños aprovechan cuando están con los abuelos para pedírselas, pues saben que los abuelos a veces ceden más que los padres.

Por otro lado, hemos de tener en cuenta que los dulces y golosinas también gustan a los mayores, quienes a veces compran por ese efecto gratificante de la oralidad. Y si los padres compran chucherías para ellos mismos, difícilmente van a controlar que lo tomen los pequeños, ya que tendrán mucha más permisividad hacia su consumo.

Nos enfrentamos a múltiples situaciones y momentos para consumir chucherías, ya sea por su amplia exposición, su atractivo, el deseo de gratificar a los pequeños, a permisividad de los mayores... Por esto es muy importante que los padres sean conscientes de es importante saber manejar estas situaciones.

Recomendaciones científicas

La OMS ha publicado recientemente nuevas recomendaciones sobre el consumo de azúcar en adultos y niños (2015); estas recomendaciones sugieren la necesidad de reducir a menos de un 10% de las calorías totales aquellas que proceden de azúcares simples (aproximadamente serían 200 kcal); una de las fuentes principales en ese aporte en la alimentación de niños y adolescentes son las golosinas y caramelos. Se considera que su consumo debe ser esporádico y en pequeñas cantidades.

Según las recomendaciones de las Asociaciones de Dietética y Pediatría, prohibir o eliminar por completo el consumo de estos productos puede no tener los resultados deseados, sino todo lo contrario.

La Asociación Española de Pediatría menciona en sus recomendaciones que no se puede privar a los pequeños del placer de los dulces, las golosinas y las chucherías, y menos aún si sus amigos los toman, pero se recomienda moderar su consumo.

Las chuches y las golosinas pueden consumirse pero siempre dentro de una dieta equilibrada y en cantidades moderadas ya que no es recomendable que los pequeños abusen del azúcar. Y, además, nunca han de substituir la fruta como postre.



Objetivos del comportamiento saludable

El objetivo que perseguiremos en esta ficha es doble:

1. En primer lugar abordaremos la pregunta: ¿Cuál sería la posición más adecuada de los padres frente a la oferta o no de chuches a sus hijos? ¿Se deben prohibir?
2. En segundo lugar, recogeremos estrategias (aunque queda mucho por investigar), consideraciones y algunas pautas que pueden ser eficaces en la educación nutricional de los niños respecto al consumo adecuado de caramelos y gominolas.

1. ¿Cuál sería la posición más adecuada de los padres y educadores frente a la oferta o no de chuches a los niños? ¿Se deben prohibir?

La evidencia científica actual muestra que en la adquisición de unos buenos hábitos alimentarios hay mayor eficacia en entrenar a los niños en el auto-control y la moderación en el consumo de dulces y caramelos que en restringir o eliminarlos total e imperativamente de su dieta. Es más, prohibir el acceso a alimentos “tentadores” puede tener consecuencias negativas.

Teniendo en cuenta que es mejor no abusar de las chuches, los caprichos también tienen su momento. Se pueden tomar de vez en cuando, en las fiestas, cumpleaños y otras ocasiones especiales.

Lo importante es incluirlos en la dieta en una cantidad moderada compatible con una alimentación rica en los verdaderos protagonistas de una alimentación saludable: frutas, hortalizas, cereales, lácteos... todos aquellos que aportan muchos nutrientes. Así, aprendiendo a moderar su consumo, estos pequeños caprichos también le sentarán bien a su hijo y le procurarán un placer que agradecerá.

2. Estrategias/consideraciones y pautas

Partiendo de la respuesta anterior, está claro que se necesita investigar más en nuevas técnicas y estrategias para facilitar al niño que el consumo de chucherías sea esporádico y moderado: estrategias que afecten a los factores internos y del entorno que faciliten el cambio de comportamiento sin un alto grado de esfuerzo.

En definitiva, lo que se buscará es hacer más fácil el camino más saludable.

Aquí se proponen algunas consideraciones de partida y pautas que pueden ayudarle en esta complicada tarea de que sus hijos aprendan a disfrutar de las chuches con moderación.

2.1. Estrategias / consideraciones

- Pensemos en los atractivos de las chuches: sabor dulce, texturas chulas, vista agradable, momentos divertidos... Y, ahora, busquemos formas de incluir estas características en otras preparaciones culinarias.
- Es importante que padres y cuidadores cuenten con alternativas a la pura restricción para evitar el abuso de chuches por parte de los niños. Estrategias basadas en el control de la disponibilidad de ciertos productos en casa (lo que no se ve, no se come) y de la cantidad dispuesta (siempre pequeñas porciones).
- Se puede proporcionar a los niños momentos en los que ellos puedan desarrollar autonomía y auto-regulación en el comportamiento alimentario. Presentar la tentación mientras que, al mismo tiempo se establecen determinados límites o guías para la moderación. Esta manera de actuar podría ayudar a conseguir el objetivo global de un correcto y equilibrado comportamiento alimentario.
- Son prometedoras las estrategias que incorporan el mindfulness a la alimentación, buscando una

mayor conciencia por parte del niño o adolescente de su propia alimentación, que les ayude a la correcta interpretación de las señales de hambre y saciedad de su organismo.

2.2. Algunas pautas

1. Hay que quitar importancia y atractivo a las chuches dando importancia y atractivo a otros grupos de alimentos. Ej. ¿Ha intentado preparar recetas caseras, con base de frutas (dulces por naturaleza) que puedan sustituir a los caramelos en los momentos de celebraciones?
2. Las chuches como broche final de una comida, pero nunca sustituyendo la fruta. Así controlaremos la cantidad.
3. Respecto a las gominolas, se recomienda que sean de pequeño tamaño. La evidencia científica muestra cómo el consumo de pequeñas porciones en snacks tienen el mismo resultado en la saciedad y la satisfacción que el consumo de snacks de mayor tamaño y, por tanto, con mayor aporte calórico. Por ello, a la hora de escoger golosinas para los niños, evitemos las de gran tamaño.
4. Cuando se consuman chucherías, evitar distracciones (por ejemplo, comer chuches y ver la tele), ya que se llegan a tomar en más cantidad.
5. En muchas ocasiones las chucherías gustan tanto porque se asocian a momentos de especial disfrute con la familia y amigos; así pues, potenciamos otros recursos o factores que también cooperan a ese disfrute:

Menos chuches a cambio de:

- Más tiempo en familia. El estado de ánimo influye en la mayor o menor apetencia para dulces; un mejor estado de ánimo predispone más fácilmente al control de la ingesta por lo que escuchar música, estar con la familia o hablar con amigos compartiendo diversiones puede controlar de manera indirecta nuestra alimentación.
- Más calidad (chuches caseras). Ejemplo: elaborar chucherías en casa a base de futa natural (<http://lavozdelmuro.net/10-chucherias-saludables-a-base-de-frutas-que-puedes-hacer-tu-mismo/>).
- Más actividad física o deporte: sustituir la típica bolsita de fiestas y cumpleaños por un pequeño detalle que fomente la destreza manual (recortables, minipuzzles...) o la actividad física (pelotita de colores...), para estimular los juegos de movimiento.
- Dar importancia y atractivo a otros alimentos más saludables: desarrollar la capacidad creativa y las habilidades culinarias de los cuidadores a fin de atraer la atención y estimular los sentidos de los niños hacia preparaciones más nutritivas (por ejemplo, crear brochetas de frutas). Algunos ejemplos de recetas creativas: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/429-2016-11-14-RECETAS-SHOWCOOKING-2.pdf>





Algunos consejos para un consumo más saludable

Evite las chucherías para consolar o para compensar

Los enfados, los momentos de tristeza, las decepciones... o por el contrario traer buenas notas, portarse bien y ser obedientes, realizar una tarea... son situaciones que puede inducirnos a “compensar” a nuestros niños con chucherías. “Si te portas bien, te compraré unas gominolas”,...”si me das un beso, te daré un caramelo...”. Y recuerde que las golosinas no son recompensas por acabarse el plato o por ejemplo por comerse la verdura, no las utilice como tal.

Estas elecciones consistentes en utilizar las chucherías a modo de compensaciones o recompensas pueden producirse en muchas ocasiones y acaban condicionando al niño a obtener un premio dulce a cambio de algo.

¡Vigile con el efecto bumerang!

Sabemos que la prohibición suele reforzar el poder de seducción, el atractivo del producto prohibido. Los estudios demuestran que los niños que han tenido restricciones importantes de un producto o golosina tienden a consumirlo en exceso en cuanto tienen ocasión.

Y en estos casos, lo más probable es que el niño se tome las golosinas cuando escape al control de los padres.

Ir a la compra con su hijo puede ser una tentación

En los supermercados y grandes superficies suele haber una gran exposición de golosinas. Por ello, ir a comprar al supermercado puede prestarse a las tentaciones, en especial si le acompaña su hijo o hija. Evite ceder en estas situaciones que suelen ser muy habituales.

Si puede, aproveche la compra con su hijo/a para descubrir la extraordinaria variedad de alimentos que existen y educarlo en la alimentación saludable y apetitosa.

Cuando los hijos insisten...

Si el niño es muy goloso, quizás se puede tener la sensación de estar siempre prohibiéndole golosinas... Y llega un momento en que acaba cediendo.

Para que su niño no lo viva como un castigo, cómplele de vez en cuando su golosina favorita, pero en formato “mini”. Con una sola bastará y le concederá un capricho.

Hay que ser el mejor ejemplo para el niño

Los hijos tienen unos modelos excelentes con los que identificarse: sus padres.

Lo que hagan, lo que coman, su forma de comportarse...tiene tanto valor para su hijo como lo que le diga de palabra.

Bibliografía y recursos

Proyecto de Innovación Innovadieta. Recursos en Internet para formación y prácticas de Dietética y Nutrición. Disponible en: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

Confectionery consumption and overweight, obesity, and related outcomes in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. Constantine E Gasser, Fiona K Mensah, Melissa Russell, Sophie E Dunn, and Melissa Wake. Am J Clin Nutr 2016; 103:1344–56.

Candy Consumption Patterns, Effects on Health, and Behavioral Strategies to Promote Moderation: Summary Report of a Roundtable Discussion. Roberta L Duyff, Leann Birch, Carol Byrd-Bredbenner, Susan L Johnson, Richard D Mattes, Mary M Murphy, Theresa A Nicklas, Brandi Y Rollins and Brian Wansink. Adv Nutr 2015; 6: 139S–146S.

Documento de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) sobre las chucherías y las golosinas, publicado en la Web Familia y Salud:

<http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion/vamos-comer-bien/golosinas-y-chucherias-dulces-y-peligrosas/>

Artículo sobre chucherías publicado en la web de FAROS-Hospital San Juan de Dios (02/06/2014): <http://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2184.1-chuches.pdf>.

Consejos para un consumo de golosinas saludable, según los doctores Cristina de Hoyos y Jesús María Pascual, de la Asociación Española de Pediatría Extrahospitalaria:

<http://www.serpadres.es/familia/alimentacion-recetas/articulo/golosinas-deben-tomarlas-los-ninos>

Recomendaciones sobre chucherías del Programa PERSEO, en los Materiales de la Estrategia NAOS (AECOSAN):

<http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/chucherias.pdf>