
Las chuches para niños

16, marzo



Que variedad de chuches se pueden comprar hoy día, cuando entramos en una tienda especializada es como si nos sumergiéramos en un nuevo mundo de **colores, sabores y aromas**. A los adultos también nos apetecen y nos atraen, entonces cómo no van a verse seducidos nuestros hijos por esta multicolor oferta.

El consumo de estas **deliciosas chucherías** es muy habitual entre los niños, y a los adultos se nos plantea la duda de si es bueno que coman chuches o no. Y sobre todo *cuántas chuches es correcto que consuman*. Son las preguntas frecuentes que cualquier padre o madre se plantea en muchas ocasiones. La respuesta debe contestarla cada uno con sus hijos, pero desde aquí hago un par de reflexiones.



Para empezar, desde el punto de vista nutricional, a nadie se le escapa que este tipo de alimentos tienen un mínimo valor. Si analizamos nutriente a nutriente de su composición lo comprobamos fácilmente. Son **alimentos muy procesados industrialmente** y de un origen poco natural (de momento no hay huertas ni granjas de chuches), las vitaminas no hacen acto de presencia en ellas, los minerales son muy escasos. Las proteínas en cantidad mínima, si hay alguna. Nos quedan las

grasas y los hidratos de carbono. Las chuches, sobre todo si son de bolsa que han sido fritas con aceites de mala calidad, solo aportan grasa saturada (la mala, para entendernos). Por fin, los azúcares o hidratos de carbono son el nutriente fundamental de las chuches, la **mezcla de azúcares simples** junto a gomas, colorantes, sal y aditivos son su composición principal.



Ya sabemos más o menos qué tienen en su interior, no quiero dar la impresión de que las chuches son “veneno” porque no es verdad. Son un tipo de alimento más, de la variada oferta que tenemos, eso sí, muy procesado químicamente pero compuesto por nutrientes como todo lo que comemos. Se trata de **alimentos de una enorme pobreza nutricional** y por tanto la duda no ha de plantearse si deben comerse o no, porque insisto no “envenenan” a nadie. La duda entonces es que cantidad y con que frecuencia debemos dársela a nuestros hijos.

Es evidente que no podemos tolerar que las consuman como sustituto de una de las comidas del día, para ser más preciso, *no pueden merendar chuches*. Por tanto hay que alejar su ingesta de las comidas principales de un niño, como son desayuno, comida, merienda y cena. Si las consumen en estos momentos les quitará el apetito y lo que es peor, habremos sustituido alimentos de calidad de las comidas (frutas, carnes, verduras, huevos, etc) por alimentos muy pobres nutricionalmente.

Por otra parte *no pueden consumirse a diario*, porque en ese caso es un porcentaje muy alto de la dieta del niño, que no se puede tolerar. Son un aporte de **calorías vacías** que ocasionalmente pueden admitirse, pero no de manera habitual. Aquí tenemos la gran lucha que llevar a cabo, acostumbrar a nuestros hijos, o más bien diría, *educar a nuestros hijos a comer chuches* una vez a la semana y en momentos clave. Hay que hacerles entender que están muy ricas, pero que tienen que administrárselas en cantidad y en frecuencia. No vale tomarlas todos los días y sin saber frenar hasta que empiezan a sentir “angustia”. Otra batalla más por sí tenemos pocos frentes, pero no importa perder una batalla si al final ganamos la guerra.

Comentarios

Zn2HN5dF - 17/01/2023 23:39

Platformy telewizji cyfrowej **Polsat Box** i **Canal+** udostępniły swoim klientom aplikacje serwisów streamingowych takich jak Viaplay czy Netflix bezpośrednio na nowoczesnych dekodernach cyfrowych. Wystarczy podłączyć zestaw satelitarny do internetu oraz zamontować antenę satelitarną aby uzyskać dostęp do pełnej oferty filmowej i sportowej.

[ANTENY](#)