

programa perseo informa

programa
perseo
¡Come sano y muévete!

Chucherías

Consumir chucherías es una costumbre muy extendida en la infancia, fomentada a menudo por los familiares que las utilizan como regalo o como forma de recompensa.

La mayoría de las personas sabe que no conviene comer chucherías, pero siguen comprándolas, posiblemente porque no se han parado a comprobar su composición y no conocen su impacto en la nutrición.

De forma coloquial, se llama chucherías a un conjunto de productos alimentarios, dulces y salados, de formas y sabores diversos, que se toma a cualquier hora del día.

Las chucherías, junto con los dulces y los aperitivos salados, están en la zona superior de la pirámide nutricional, lo que significa que se recomienda un consumo ocasional.

Pirámide NAOS®



Las "golosinas" son las chucherías de sabor dulce. Hay muchos tipos: caramelos duros y blandos, chocolatinas, gomas, regaliz, etc. Contienen azúcar, gelatina, colorantes y aromas. En el caso de los chocolates, también contienen grasas, algunas de las cuales proceden del coco y de la palma y son poco saludables.

Los aperitivos salados son productos hechos generalmente a base de cereales, con cantidades variables de grasa y sal. Su composición nutricional suele incluir una pequeña cantidad de proteínas, alrededor de un 45% de hidratos de carbono y de un 50% de grasas, en algunos casos poco saludables.

En las chucherías suelen emplearse sustancias añadidas que contribuyen a aumentar su atractivo (sabor, color, etc.).



Una de sus características más habituales es su elevado contenido energético. No aportan ningún nutriente "esencial". Su contenido proteico es pobre y lo mismo puede decirse del contenido en vitaminas o minerales que es, prácticamente, inexistente o poco significativo.

Las chucherías contienen, en muchas ocasiones, azúcares simples. Estos azúcares son fermentados por las bacterias de la placa dental y contribuyen a la formación de caries.

A veces se alega la presencia de leche en algunas de ellas como las barritas de chocolate con leche pero, aunque la contengan, muchas veces va acompañada de gran cantidad de grasa.

No se debe acostumbrar ni permitir a los niños y niñas que consuman chucherías a diario ni que gasten el dinero que se les dé en comprarlas de forma incontrolada. Actualmente, se estima que la compra de chucherías es el principal gasto de los niños y niñas hasta los catorce años.

Recordar

- Las golosinas aportan mucha energía, pero pocos nutrientes. Por eso, a veces se dice que son “calorías vacías”, es decir, que ayudan a aumentar de peso pero no a crecer. Por ello, es preferible elegir otros alimentos.
- Hacen disminuir el apetito a la hora de las comidas.
- Deben consumirse sólo de forma ocasional. Si acaso, se puede tratar de fijar un día especial o elegir los fines de semana como momento en el que se permita comerlas. Aunque tampoco conviene que se utilicen como un premio.
- Es conveniente que los adultos limiten la cantidad de golosinas y aperitivos salados que se comen en su familia. Una regla de oro consiste en “no tenerlos en casa”. Otra, “dar ejemplo”.
- Asegurarse de que los dientes se lavan también después de comer golosinas, no sólo después de las comidas.



 **programa**
perseo
¡Come sano y muévete!



JUNTA DE ANDALUCÍA



Junta de Castilla y León



XUNTA DE GALICIA



Gobierno de Canarias



JUNTA DE EXTREMADURA



Región de Murcia

Financiado por el
Ministerio de Sanidad y Consumo