

Guía 6

El consumo de gaseosas, bebidas azucaradas y golosinas puede producir obesidad y caries dentales en tu niña o niño.

La preferencia por el azúcar y la grasa en el ser humano es innata o adquirida muy tempranamente. Es por ello que cuanto antes las niñas o niños se acostumbren con el sabor dulce y con la mayor densidad calórica en los primeros años de vida, tendrán mayor preferencia por estos alimentos en edades posteriores.

El consumo exagerado de alimentos con alto contenido de azúcares y grasas está relacionado con el aumento progresivo de la obesidad en niñas y niños. Se considera alimento con alto contenido de azúcares a las bebidas gaseosas, bebidas azucaradas, refrescos, golosinas, postres y productos de confitería. Estos últimos además aportan



grasas, convirtiéndolos en productos con alto contenido de calorías, con poco o nada de nutrientes y son considerados poco nutritivos.



¿Qué son las gaseosas, bebidas azucaradas y golosinas?

Las gaseosas (también llamadas bebidas carbonatadas) son bebidas saborizadas, efervescentes y sin alcohol. Pueden estar endulzadas con azúcar o edulcorantes artificiales. Estos aportan azúcares simples innecesarios y edulcorantes artificiales que no están permitidos en las niñas y niños.

Las bebidas azucaradas son bebidas a las que se añaden azúcar o miel. Estas bebidas

incluyen: jugos industrializados (en cartón, envases de plásticos, en polvo), bebidas para deportistas, aguas saborizadas, leche o bebida láctea saborizada, gaseosas, café o té u otras infusiones con azúcar.

Las golosinas son alimentos industriales, nutricionalmente desbalanceados, generalmente son dulces y cuyo único valor nutritivo es el azúcar (u otros carbohidratos) o grasa y/o

Guía 6
El consumo de gaseosas, bebidas azucaradas y golosinas puede producir obesidad y caries dentales en tu niña o niño.



sodio (sal), con escaso o nulo aporte en proteínas, vitaminas y minerales y está destinado a satisfacer un gusto o antojo.

En este grupo se incluyen: caramelos, chicles, galletitas dulces con o sin relleno, chupetines, chocolates, algunos cereales instantáneos en caja (en copo o granulados), productos de confiterías, helados, bocaditos salados envasados para copetín (kioskos o cantinas) como papas fritas, bocaditos de maíz, entre otros.

Todos estos productos proporcionan edulcorantes, conservantes, saborizantes, sal, aditivos y otros ingredientes sin ningún valor nutritivo, que no contribuyen para el crecimiento de la niña y el niño.

¿Qué cantidad de azúcar tienen estos productos?

Tanto las gaseosas, las bebidas azucaradas como las golosinas aportan una gran cantidad de azúcar innecesaria, aumentando las calorías extras, pudiendo favorecer la aparición de obesidad infantil y caries dental (destrucción de los tejidos de los dientes).

Es importante que los padres o cuidadores conozcan la cantidad de azúcar que consumen sus hijas e hijos, ya que una pequeña porción de estos alimentos contiene alta cantidad de calorías no nutritivas que generalmente pasa desapercibida como se observa en los siguientes cuadros ilustrativos.

Además, por la importante cantidad de calorías que contienen las bebidas azucaradas

y golosinas, producen saciedad, disminuyendo el apetito, desplazando la ingesta de alimentos más nutritivos, lo que puede generar desnutrición y/o deficiencia de micronutrientes como por ejemplo la anemia o déficit de calcio.

El uso de biberones para la administración de gaseosas, bebidas azucaradas o leche con azúcar es un factor de riesgo como puerta de entrada de gérmenes y aparición de enfermedades como la diarrea aguda, entre otras.

Gráfico 1. Cantidad de azúcar en bebidas azucaradas.



Fotos: Gentileza ASEN/UNA. Las imágenes de estos productos alimenticios son utilizadas exclusivamente con fines educativos.



Gráfico 1. Cantidad de azúcar en bebidas azucaradas. (Continuación)

Bebida de soja con frutas

De 200 ml.
Contiene 14 g
de azúcar =
2.8 cdtas.



Néctar de durazno

De 200 ml. Contiene 25 g
de azúcar =
5 cdtas.



Agua saborizada

De 500 ml.
Contiene
30 g de
azúcar =
6 cdtas.



Bebida para deportistas

De 500 ml.
Contiene
30 g de
azúcar =
6 cdtas.



Fotos: Gentileza ASEN/UNA. Las imágenes de estos productos alimenticios son utilizadas exclusivamente con fines educativos.

Guía 6
El consumo de gaseosas, bebidas azucaradas y golosinas puede producir obesidad y caries dentales en tu niña o niño.



Gráfico 2. Cantidad de azúcar en golosinas.

Galletitas dulces con cacao



Foto: INAN

1 paquetito (50 g) contiene 64 g de azúcares= 13 cdtas. de azúcar



Alfajor relleno con dulce de leche



Foto: INAN

1 paquete (65 g) contiene 42 g de azúcares= 8 cdtas. de azúcar.



Chupetín de caramelo duro sabor frutal



Foto: INAN

1 unidad (35 g) contiene 32 g de azúcares= 6 cdtas. de azúcar





Gráfico 2. Cantidad de azúcar en golosinas (Continuación)

Chocolate confitado



Foto: INAN

1 paquetito (20 g) contiene 14 g de azúcares= 3 cdtas. de azúcar



Copos de maíz azucarado



Foto: INAN

1 cajita (25 g) contiene 21 g de azúcares= 4 cdtas. de azúcar



Pastillas de goma fantasía



Foto: INAN

1 paquetito (30 g) contiene 22 g de azúcares = 4 cdtas. de azúcar



Guía 6
El consumo de gaseosas, bebidas azucaradas y golosinas puede producir obesidad y caries dentales en tu niña o niño.



Gráfico 2. Cantidad de azúcar en golosinas (Continuación)

Madalenas sabor vainilla



Foto: INAN

1 paquete (40 g) contiene
13 g de azúcares=
3 cdtas. de azúcar



Galleta rellena sabor fresa



Foto: INAN

1 paquete (65 g) contiene 42 g de
azúcares= 8 cdtas. de azúcar.



¿Cuáles son las consecuencias del consumo de bebidas azucaradas y golosinas?

El consumo frecuente y constante de golosinas así como de gaseosas y bebidas azucaradas genera malos hábitos y puede producir la aparición de obesidad tempranamente, lo cual predispone a mediano y largo plazo a que esta niña o niño, acostumbrado al consumo de alimentos ricos en azúcares, grasas y sal, desarrolle precozmente enfermedades crónicas no transmisibles como

Diabetes, Hipertensión, Enfermedades Cardiovasculares entre otras.

Las niñas y niños que consumen gaseosas, bebidas azucaradas y golosinas, desarrollan caries más frecuentemente que quienes no lo consumen. Es fundamental cuidar la alimentación saludable y la higiene bucal para prevenir las caries. Las gaseosas, contienen gases, que son sustancias químicas como el ácido fosfórico, que vuelven ácida la saliva bucal, favoreciendo el crecimiento de las bacterias que producen las caries y dañan las encías.



Recuerde que los productos salados como papas fritas, bocaditos de maíz, entre otros productos, son considerados golosinas. Como aportan mucha cantidad de sodio, pueden producir hipertensión arterial y sus consecuencias.

Gráfico 3. Cantidad de calorías, azúcares y sodio en bocaditos salados envasados.

Papas fritas



Foto: INAN

1 paquetito (23 g) contiene 12 g de azúcares= 2 cdtas. de azúcar.
Sodio (Na): 137 mg
Caloría: 124 Kcal



Bocaditos de maíz sabor asadito



Foto: INAN

1 paquete (25 g) contiene 16.6 g de azúcares= 3 cdtas. de azúcar
Sodio (Na): 120 mg.
Caloría: 119 Kcal



Además, este ácido fosfórico aumenta el nivel de fósforo en la sangre estimulando la salida de calcio de los huesos, produciendo descalcificación temprana. El reemplazo del consumo de leche por las bebidas azucaradas en la alimentación diaria de la niña o niño provoca un déficit de calcio con un aumento de las caries dentales y riesgos de fracturas.

Es frecuente la administración de gaseosas durante episodios de diarrea aguda en la ni-

ña o el niño, esta práctica está contraindicada, ya que impide la reposición de agua y electrolitos (sodio, potasio, etc.) empeorando el cuadro de deshidratación.

Caries dentales.
Foto gentileza
Odontología
UNA.



Guía 6

El consumo de gaseosas, bebidas azucaradas y golosinas puede producir obesidad y caries dentales en tu niña o niño.



Otra práctica frecuente es la utilización de golosinas o bebidas azucaradas como “premio” cuando se presenta rechazo o aversión a algunos alimentos. Esta práctica crea un falso concepto “positivo” sobre estos productos y lleva a confusión respecto a lo que es adecuado o saludable.

Los edulcorantes artificiales (sacarina, aspartame, sucralosa, stevia) no deberían ser utilizados en los alimentos para niñas y niños menores de 2 años, en forma directa ni

en preparaciones o productos comerciales “light” o “diet”. Las golosinas contienen calorías vacías, es decir, contienen una cantidad importante de energía, pero aportan muy pocos nutrientes, además aditivos y colorantes causantes de alergias alimentarias.

Los caramelos duros, chupetines, minigelatinas, entre otros, pueden producir atragantamiento y asfixia en niñas y niños pequeños, por lo tanto, no se recomienda su consumo.

¿Cómo reducir el consumo innecesario de azúcar?



Disminuir ...

... el agregado de azúcar a la leche, jugos naturales y otras preparaciones.



Evitar ...

... el consumo de alimentos con alto contenido en azúcares (gaseosas, bebidas azucaradas, dulces y mermeladas, entre otros).



Preferir ...

... alimentos naturales como las frutas de estación, ya que aportan vitaminas, minerales y fibra.



Es preferible consumir ...

... las frutas en trozos, ya que los jugos de frutas proporcionan menor cantidad

de fibras. Los jugos deben ser administrados en vaso, justo después y no durante las comidas en cantidad máxima de 100 ml por día (½ vaso).



Se recomienda evitar ...

... que los bebés tomen en sus biberones leche con azúcar, jugos o que se duerman con un biberón en la boca porque favorecen pueden producir caries dentales, dolor de oído y obesidad.



Incentivar ...

... el consumo de agua, los jugos no deben reemplazarla.



En resumen

- ▶ Los alimentos con alto contenido en azúcares simples aportan muchas calorías y no proporcionan los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo de las niñas y los niños.
- ▶ El consumo excesivo de golosinas y bebidas azucaradas puede producir exceso de peso y caries dental.
- ▶ Las golosinas incluyen también alimentos salados.
- ▶ El sobrepeso y la obesidad ocasionan serios daños a la salud desde edades tempranas.

