Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

# Alimentos ultraprocesados en la alimentación infantil

**¿Qué son los alimentos ultraprocesados?**

Son productos industriales hechos con ingredientes refinados. Tienen una alta densidad energética (muchas calorías en poca cantidad) y mucha sal y azúcar añadidos, pero son pobres en micronutrientes esenciales.

Suelen estar hechos para calentar o consumir de forma rápida, sin cocinar y suelen ser baratos. Además, les añaden muchos aditivos para que se conserven durante el mayor tiempo posible y les den esponjosidad o textura crujiente.

**¿Cómo sé si le estoy dando a mi hijo comida ultraprocesada?**

- Suelen llevar una lista larga de ingredientes, cuanto más larga, peor.
- Vienen en envases bonitos y con colores llamativos.
- Algunos tienen reclamos publicitarios y personajes de dibujos infantiles.
- Ojo con frases como "CON vitaminas", "CON fibra", "SIN grasas" o similares. Suelen ser cebos para tapar el pobre valor nutricional del producto.
- Algunos ejemplos de estos productos son los refrescos, los dulces y la bollería, los cereales de desayuno, las galletas de cualquier tipo, los postres y batidos lácteos, zumos envasados, patatas tipo “chips” (y todos sus derivados), pizzas y hamburguesas precocinadas, etc.

**¿Es tan malo que nuestros niños tomen ultraprocesados?**

- Los ultraprocesados son dañinos a cualquier edad, pero suponen más riesgo cuanto más pronto comiencen

nuestros hijos a tomar este tipo de productos.

- Su textura y su sabor activan las áreas cerebrales relacionadas con el placer, lo que genera adicción y ganas de seguir comiéndolos. Los niños pierden la regulación hambre/saciedad cuando toman muchas calorías.
- Es comida que sabe muy bien. Esto hace que el paladar del niño se adapte a estos sabores y no quiera los sabores de alimentos tradicionales como las frutas, verduras o legumbres.
- Se produce un descenso en la calidad de su dieta. Apenas llegan a las ingestas correctas diarias de fibra, vitaminas y minerales. En cambio, superan las dosis de azúcares y grasas.

**¿Puede mi hijo enfermar por tomar estos productos?**

La pobre calidad nutricional y el exceso de sal, grasa o azúcar que tienen puede provocar obesidad, aumento de la grasa en sangre (colesterol y triglicéridos) y problemas de hipertensión arterial.

Otra de las causas por las que en la infancia no deben comer ultraprocesados es el riesgo de tener diabetes tipo 2, que es mayor por la gran cantidad de azúcar que añaden.

Se asocia con problemas de comportamiento como impulsividad y menor concentración.

También se ha relacionado la toma de ultraprocesados con algunos tipos de cáncer, asma y depresión.

**¿Y qué pasa con los ultraprocesados sin, *light*, cero o enriquecidos?**

Una galleta, aunque sea de avena, sin grasa, sin azúcar o a la que añaden omega 3 u otras vitaminas, sigue siendo un producto ultraprocesado insano.

Casi todos los reclamos son para engañar al consumidor y “ocultar” los ingredientes reales.

Los productos sin o *light* son incluso más dulces que los que solo tienen azúcar. Esto genera los mismos problemas de adicción y falta de saciedad, con el añadido de que crean falsa sensación de seguridad.  Les damos más, pensando que no son tan dañinos.

**Como resumen:**

Debemos ofrecer a nuestros hijos muchos tipos de frutas, verduras y legumbres. Alternar carne blanca, pescado, huevos y leche. Es mejor evitar productos envasados con listas largas de ingredientes. Esto ayudará a mejorar la salud y el estado físico y mental de los niños.

---

**Fecha de publicación:** 21-10-2023

**Autor/es:**

- Alicia González de Eusebio. Pediatra.. Centro de salud Los Gladiolos. Santa Cruz de Tenerife.

BY NC ND