
Golosinas y chucherías: dulces y peligrosas

¿Qué son las chucherías?

Llamamos chucherías a un grupo muy variado de alimentos. Por una parte, las golosinas dulces como: caramelos, gomitas y chocolatinas. Por otra, las saladas, como: patatas fritas, pipas, maíz frito...

Se deben incluir en este grupo a los helados, pues es habitual que se consuman fuera de horas de comer. Y también al chocolate.

¿A qué llamamos picotear?

Al hecho de comer fuera de horas, entre las comidas. A veces se hace por entretenimiento (comer pipas cuando se ve un partido). Otras por aburrimiento (cuando se hacen excursiones a la nevera mientras se estudia). O por impaciencia. A menudo se ha convertido en costumbre.

El picoteo puede ser de alimentos normales como el [pan](#), fruta, queso,... o bien de chucherías, dulces, golosinas, galletas, helados... Pero siempre suman calorías con el resto de las comidas!

¿Por qué somos tan permisivos con estas costumbres?

Según el estudio *Kidmed*, el 99% de los niños españoles toman dulces y golosinas a diario. Incluso varias veces. Y casi nadie parece preocuparse por ello.

Se considera normal ofrecer caramelos a los más pequeños en cualquier sitio. Es raro ver a un niño que no está masticando algo cuando va por la calle, en el recreo,...

Antaño, cuando la gente tenía poca comida, era lógico regalar a los niños cualquier alimento "extra" con el fin de asegurar su crecimiento y supervivencia. Darle un dulce, además, era una demostración de cariño. Pero había muy pocos y eran caros.

Hoy pocas familias carecen de los alimentos básicos. Las golosinas son baratas y abundantes. Se piensa "solo es un caramelo". Casi nadie suma cuántas chucherías toman sus hijos a lo largo del día.

¿Cuáles son los peligros de las chucherías y el picoteo desde el punto de vista de la nutrición?

Las chucherías dulces contienen diversos tipos de gomas y mucílagos además de [azúcar](#). Al ser pegajosas, se adhieren a los dientes y facilitan que salgan [caries](#).

Las patatas fritas y similares, pueden contener excesiva cantidad de sal. Y mucha [grasa](#) que, a veces, no es saludable. Las dos cosas, a la larga, son perjudiciales para la [tensión arterial](#) y el corazón.

La bollería, helados, bombones, galletas y chocolatinas tienen muchas calorías y, además, contienen grasas saturadas. Eso significa riesgo de [obesidad](#) y de arteriosclerosis.

Estos alimentos se comen sin hambre, para pasar el tiempo, a menudo mientras se hace otra cosa. Por eso, además de las calorías extra, contribuyen a la obesidad. Uno los toma sin darse cuenta, sin atender las señales del cuerpo de que ya no hace falta comer más (mecanismos de saciedad).

¿Y desde el punto de vista de la educación?

Lo más obvio: **disminuye el apetito**. Si un niño acaba de tomarse una bolsa de patatas fritas o tres galletas, es lógico que no quiera comer el almuerzo o la cena. O sea que, además, la dieta es más desequilibrada. ¡Y probablemente haya discusiones en la mesa!

Premiar con dulces pasa a ser una costumbre; tomarlos, una adicción.

Picoteo es no poder esperar. No tolerar un poquito de hambre (los pocos minutos que faltan para que la mesa esté lista). Los niños deben aprender poco a poco que los deseos no se pueden satisfacer inmediatamente y así estarán mejor preparados para soportar las dificultades de la vida adulta.

Recuerden

- Las chucherías están en la zona roja de la [pirámide nutricional](#). Eso significa que no deben consumirse.
- Son falsos amigos de los niños. Como alimentos no son necesarios pues carecen de nutrientes esenciales. En cambio abundan en sustancias innecesarias o peligrosas.
- Si se consumen dulces, hay que procurar que [se laven los dientes](#) después para que el riesgo de caries sea menor.
- En lugar de premiar a los niños con chucherías, es mejor regalo ofrecerles atención, cariño, enseñarles alguna habilidad o juego. Regalar una chokolatina a un niño proporciona placer por unos pocos segundos, dedicarle atención de otra forma más “educativa” puede durar toda la vida.
- Como en todas las demás cosas, hay que predicar con el ejemplo.
- Se debe explicar a los menores la razón de la negativa a darles dulces y chucherías.
- Se debe alentar que inviertan la paga semanal en cosas más duraderas.

Autora del artículo original:

• [Ana Martínez Rubio \(In memoriam\)](#)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Golosinas y chucherías

Esther Ruiz Chércoles (revisión)
Ana Martínez Rubio



www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 28-05-2013

Última fecha de actualización: 01-08-2019

Autor/es:

- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

