

INGESTA DE AZÚCAR EN NIÑOS Y ADOLESCENTES



Los **azúcares**, presentes de forma natural en muchos alimentos, son necesarios para los niños y adolescentes, ya que **aportan energía y favorecen el desarrollo de las funciones cognitivas**. No obstante, en la alimentación actual, nos encontramos con muchos **alimentos que contienen un alto índice de azúcares añadidos**, definidos como aquellos que se adicionan en los procesos de elaboración y preparación culinaria, y aportan calorías sin nutrientes, incluidos zumos o concentrado de zumo de frutas.

Como punto de partida, debemos tener en cuenta que la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) **aconsejan un consumo de azúcares libres inferior al 10% del valor calórico total de la dieta, y preferiblemente por debajo del 5%.**

¿Cómo se puede reducir?

REDUCIR drásticamente el consumo de **bollería industrial, snack, galletas, batidos...**



OPTAR por alimentos **menos o nada procesados** ricos en nutrientes.



VIGILAR el **azúcar añadido** en otros alimentos como **pan de molde, salsas, etc.**



OFRECER **fruta** en vez de zumos, postres lácteos u otros postres.



¿Qué provoca el exceso de azúcares?

EL CONSUMO DE AZÚCAR se relaciona directamente con:

CARIES DENTAL

Cuando se toman alimentos azucarados, una parte de ellos queda sobre la superficie dental y es entonces cuando las bacterias los metabolizan produciendo ácidos que destruyen el esmalte.



OBESIDAD

Cada vez hay más niños con sobrepeso y obesidad y cada vez se presenta a edades más tempranas.

Según los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la obesidad se ha triplicado en las últimas 4 décadas y sigue aumentando.

EFFECTOS DEL AZÚCAR REFINADO



DIABETES / HIPERTENSIÓN

Si desde pequeños interiorizan la importancia de una alimentación rica en fruta, verdura y alimentos poco procesados será más sencillo disminuir las tasas de obesidad infantil y adulta y las posibles complicaciones derivadas, como la diabetes o la hipertensión.



Fuente: Socvalped. *Cómo reducir la ingesta de azúcar en la dieta de los niños* - Socvalped. [online] Available at: <https://socvalped.com/alimentacion/2020/como-reducir-la-ingesta-de-azucar-en-la-dieta-de-los-ninos/>
AEP (asociación Española de Pediatría)

Cuidamos de lo que más te importa, su salud.

Departamento de Enfermería Escolar

Redvital Salud

