



Los niños y el azúcar

Los azúcares, ¿son necesarios?

Es muy habitual escuchar que los niños necesitan comer azúcares para tener la energía suficiente. La confusión está en el tipo de azúcares que necesitan. Unos son los azúcares complejos, como el pan, la pasta, las hortalizas y otros son los azúcares libres, como los que añadimos a los alimentos en forma de azúcar de mesa, panela, miel o están de forma natural en productos como los zumos. Son estos últimos, los azúcares libres, los que aumentan el riesgo de caries y enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes. La Organización Mundial de la Salud aconseja que los niños no superen los 37 gramos (unas 9 cucharaditas) de azúcar libre al día.

¿Dónde está el azúcar libre?

El problema para las familias es conocer dónde se **esconde** el azúcar dentro de los alimentos que suelen darse a los niños. Muchos de los productos ya preparados como las galletas, los cereales de desayuno, las salsas (incluyendo de tomate), el pan de molde, los yogures, los batidos y por supuesto la bollería, las bebidas tipo **refrescos** y las chuches, tienen más azúcares libres en una sola comida que lo máximo recomendado en todo el día. Por ejemplo, si un niño almuerza un yogur bebible y una bolsita de galletas, fácilmente estará tomando en una sola ingesta el doble de lo máximo recomendado en todo el día.

Capítulo aparte merecen los zumos de frutas, aunque sean caseros. Al no tener la fibra dietética como la fruta entera, además de tomarse en mayor cantidad, a mayor velocidad y sin el proceso de masticación, los azúcares que se toman con ellos son considerados libres, de los que hay que limitar el consumo para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas. Incluso los batidos y la fruta cocinada de cualquier manera (asada, frita, al microondas) liberan este tipo de azúcares, por lo que es mejor ofrecerlos de forma esporádica y dar prioridad a la fruta entera, adaptada a la edad del niño.

¿Qué azúcares se deben controlar?

Cuando miramos la etiqueta de los alimentos, los azúcares libres pueden estar escondidos con palabras que no son fáciles de reconocer. Si entre ellos aparecen las siguientes palabras, significa que le han añadido azúcares libres: azúcar, jarabe, glucosa, galactosa, sacarosa, fructosa, sirope, néctar. La miel también se incluye en este listado, ya que gran parte de su composición es azúcar libre.

Una cosa es que los niños disfruten de vez en cuando de los productos con azúcares libres y otra que los tomen a diario, pensando que los necesitan porque mucha publicidad va dirigida a ellos. El objetivo debe ser que la comida saludable sea la base de su alimentación y además disfruten de ella sin tener que recurrir a otras opciones menos adecuadas.

¿Qué alternativas hay?

Lo ideal sería que los niños conozcan, acepten y disfruten de los diferentes sabores de los alimentos al natural.

Si bien es cierto que la preferencia por el sabor dulce es parte de la vida humana, este gusto se puede **modificar**. A medida que se reduce la cantidad de azúcar libre, el paladar se acostumbra a otras gamas de sabores y descubre matices antes no detectados.

Natural SIN Azúcar

El Yogurt natural SIN azúcar: como hemos comentado anteriormente, el paladar se acostumbra. Les gustará el yogurt natural Sin azúcar si es así como lo toman, ya que asocian este sabor al yogurt. No hay ninguna necesidad de añadirle azúcar.

Fruta entera mejor que en zumo

La fruta desecada, como los dátiles, los higos o las pasas, contienen azúcares saludables sin perder ese dulzor que tanto atrae.

Ante la duda, la fruta entera en múltiples versiones, colores, olores y sabores, aportan sabor dulce a los platos. ¡No dudes en elegirla con tus pequeños!

Artículo publicado el 11-12-2024, revisado por última vez el 16-7-2025

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/ninos-azucar>