Zumos, refrescos y chuches

De forma natural, los niños suelen preferir los alimentos dulces. Por eso las chucherías, zumos y bebidas azucaradas les gustan tanto. Y la industria alimentaria, conocedora del poder de persuasión de los niños en la cesta de la compra, ha multiplicado la oferta de estos productos en las estanterías de los supermercados y tiendas en general.

Cuando el pediatra, la enfermera o el dentista dicen que los niños no deben tomar chucherías y zumos parece que entran en conflicto con los intereses, tanto de los niños y sus papás, como de la industria. Sin embargo, el interés de los profesionales es defender la salud de los niños.

¿Por qué no es recomendable que los niños tomen chuches y zumos?

Porque provocan caries y contribuyen a producir obesidad infantil.

La caries es una enfermedad infecciosa. La causa principal es un microbio que se llama *Streptococcus mutans*. Para evitar que este microbio se multiplique y ataque a los dientes o muelas es necesario lavarse los dientes y seguir unos consejos en los hábitos de la alimentación.

La manera en que los azúcares y este microbio contribuyen juntos a producir caries es porque la acción de la bacteria sobre el azúcar libera ácidos que decalcifican el diente, y más si el dulce es pegajoso (chucherías y algunos caramelos), es ácido (como algunos zumos y refrescos) o se toma separado de las comidas, entre horas.

Durante las comidas, los alimentos dulces son menos perjudiciales porque al haber más saliva y otros alimentos, el azúcar está menos tiempo en contacto con los dientes. Entre horas ocurre lo contrario y los azúcares contactan más tiempo con las piezas dentales. Además, las comidas hacen subir el pH de la boca (disminuye la acidez), con lo que también disminuye la agresión al esmalte dental. Si nos lavamos bien los dientes después de las comidas, se eliminan definitivamente esos azúcares.

Pero los zumos de frutas naturales son muy sanos, ¿no?

No. El zumo de una fruta contiene solo su azúcar, en forma de azúcar libre, y sus vitaminas. Es mucho más sano y nutritivo tomar la fruta entera con su pulpa que, aunque contiene sus azúcares, también mantiene su fibra.

Una alternativa más saludable que exprimir la fruta, es hacer batidos de la fruta con leche o yogur, y tomar todo el contenido del triturado. Pero lo mejor, es tomar la fruta en trozos.

¿Se pueden tomar aperitivos salados entre horas?

Tampoco este es un hábito saludable. Las bolsas de patatas fritas y otros aperitivos salados tienen azúcares de otra clase, azúcares complejos, pero se transforman en azúcares simples por el efecto de la saliva, lo que al final también aumenta el riesgo de caries.

¿Se pueden hacer excepciones?

Se pueden hacer excepciones en ocasiones especiales: la fiesta de cumpleaños, la salida del domingo de paseo ☀ pero no deben ser el hábito. Lo perjudicial es el hábito, la costumbre de tomar siempre, todos los días y con frecuencia, dulces y bebidas dulces. Siempre siendo conscientes de que siguen siendo productos no sanos y de

que es mejor buscar alternativas saludables: unas cerezas, unos tomatito cherry, unos trocitos de piña, unos frutos secos en niños mayores...

Pero donde hay que ser inflexibles y no permitirlo nunca es endulzar el chupete con azúcar o con miel. Y tampoco hay que dejar dormir a un bebé con un biberón de leche o de zumo en la boca. El bebé se acostumbra muy rápidamente al sabor dulce y este hábito produce caries muy graves, que llamamos caries del biberón, y que destruyen totalmente los dientes que acaban de salir.

Hay chicles e incluso "gominolas" que dicen que evitan la caries, ¿es verdad?

Hay un derivado de azúcar, el xilitol, que parece que dificulta la supervivencia del *Streptococcus mutans*, que es la bacteria que produce la caries. Se ha incorporado este azúcar a algunos chicles y también a otros dulces con el reclamo de que previenen la caries. Pero es importante saber que para que eso sea cierto, habría que masticar ese chicle varias veces al día y durante mucho tiempo, por lo cual no resulta práctico. Es decir, es una verdad a medias. Como conclusión, se puede decir que si se va a mascar un chicle, mejor que sea con xilitol que con otro azúcar.

Artículo publicado el 8-6-2014, revisado por última vez el 10-6-2019

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/zumos-refrescos-chuches