
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.



