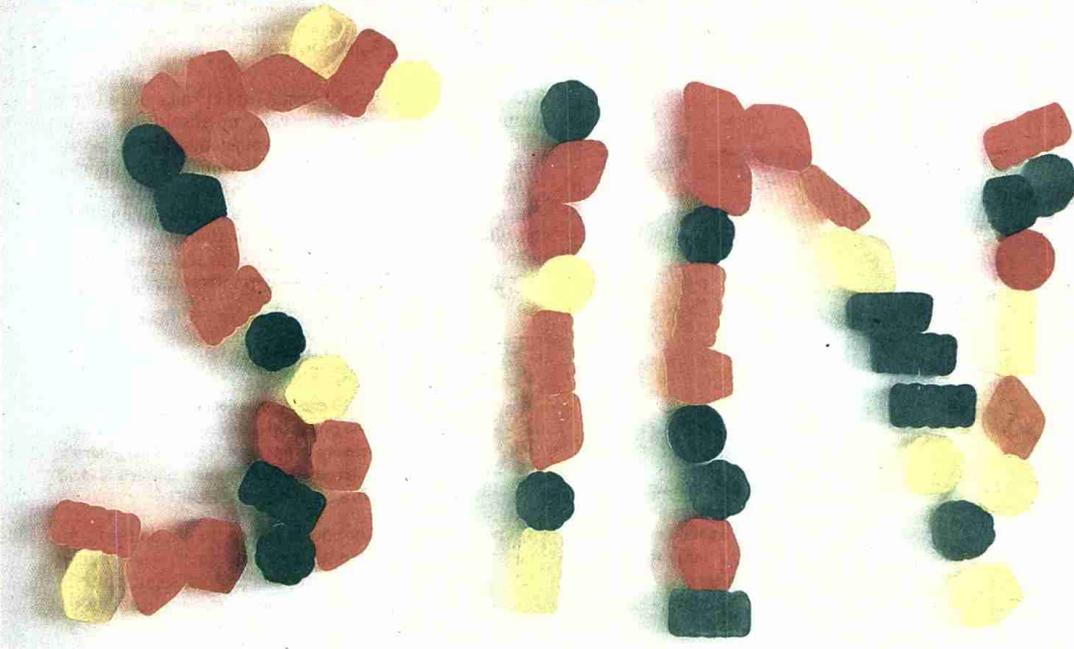


CHUCHERÍAS



SANDRA R. POTEDA

LA ALTERNATIVA MÁS SEGURA PARA DIABÉTICOS Y CELIACOS

Endulzan más que las tradicionales, tienen la mitad de calorías y, al no llevar azúcar, no provocan caries. Pero tomar entre 20 y 50 gramos al día conlleva un efecto laxante

Beatriz Muñoz ● MADRID

Las chucherías no son sólo cosa de niños. ¿Qué adulto es capaz de resistirse a un puñado de gomitas? Probablemente, ninguno. Sus llamativos colores, formas originales y exquisito sabor son su principal soporte a la hora de consumirlas sin parar. Pero la realidad es que la gran mayoría sabe que no se trata de un producto ni mucho menos saludable. Si a los niños les gustan casi todas, lo cierto es que los adultos cada vez se inclinan más por las variedades «sin azúcar» o «sin gluten» con el objeto de cuidar la línea, vigilar los niveles de azúcar si se es diabético o optar por las variedades sin gluten en el caso de ser celiaco.

Para Cristina Sáenz Grandes, dietista-nutricionista e investigadora del Instituto de Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Navarra, la principal ventaja de este tipo de gomitas es que «tienen un poder edulcorante superior al de la

sacarosa, con lo que se consiguen los mismos resultados, pero se toma menos cantidad». Además, según el edulcorante con que se elaboren, según Concepción Maximiano Alonso, dietista-nutricionista de Sprim (Salud, Prevención, Investigación e Información Médica), «los pueden tomar los diabéticos y, además, no son cariogénicos, es decir, no producen caries».

SÍ ENGORDAN

Hay que tener en cuenta que para que un caramelo o golosina adquiera la categoría de «sin», «deben contener menos de 0,5 gramos de azúcar por cada cien gramos de alimento», asegura Maximiano. El hecho de que no contengan azúcar en su composición no significa que no engorden ni que tampoco aporten calorías. «Estos productos tienen, en lugar de azúcar (sacarosa, glucosa), polialcoholes o polioles como xilitol, maltitol, sorbitol, etc que aportan también calorías aunque menos que los azúcares: cuatro calorías por gramo de las tradicio-

nales, frente a una media de 2,5 calorías por gramo de las «sin»», explica Emilio Martínez de Victoria, catedrático de Fisiología y director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada. Una de las ventajas que esconden este tipo de golosinas es que pueden formar parte de la dieta de un diabético. «Es una forma de que puedan tomar alimentos dulces. Además, implican un menor aporte de carbohidratos y un pico de insulina menor», sostiene Sáenz. Según Martínez de Victoria, «aunque provocan una menor subida de glucosa en sangre, deben tenerse en cuenta a la hora de contabilizar las cantidades totales de carbohidratos». Es importante señalar,

Los expertos insisten en que su uso no sirve para contrarrestar las bajadas de azúcar en sangre



continúa el experto, «que estos productos no deben emplearse para contrarrestar las bajadas de azúcar en sangre».

Cada vez son más las variedades de chucherías que se comercializan con la etiqueta de «sin gluten». Aunque a simple vista resulte imposible pensar que una golosina pueda hacer daño a un celiaco, lo cierto es que «se les añade gluten para mejorar la textura del producto. Pero si están acreditados por los organismos correspondientes e incluidos en el libro de FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España), su consumo es seguro», matiza Maximiano.

Su abuso no está exento de riesgos. Al tratarse de alcoholes derivados de los azúcares, Martínez de Victoria advierte de que los efectos secundarios «son problemas gastrointestinales, especialmente diarrea, gases y espasmos intestinales (retortijones). Se estima que tomar, por ejemplo, «más de 50 gramos de sorbitol o 20 gramos de manitol al día, tiene efectos laxantes», asegura Maximiano.

LA ENTREVISTA DE MARTA ROBLES



Dra. Mar Begara

● Pediatra del Hospital de Madrid Montepríncipe

«A los niños les quita el hambre»

¿Son mejores las chucherías que no llevan azúcar?



-Para conseguir el sabor dulce lo que llevan es sorbitol y xilitol, que, a grandes cantidades, pueden ser laxantes. Es cierto que no producen tanta caries, pero también tiene calorías vacías, pueden producir diarreas -sobre todo a niños menores de dos años- y sacian mucho, con lo cual los niños luego comen peor.

¿A partir de qué edad se le pueden dar a los niños?

-Cuanto más tarde, mejor. Lo que pasa es que en cuando empiezan a ir al colegio es inevitable, porque supone una relación social.

¿Hay alguna que no es recomendable?

-Son mejores los caramelos blandos y pequeños. Deben chuparlos y no morderlos para que no se les peguen a los dientes.

¿Existen golosinas beneficiosas para la salud?

-Recomiendo que se hagan chucherías con gelatina preparada a base de zumo de fruta natural y con poco azúcar. Se puede tomar como postre, como polo... También se pueden elaborar bolitas con cereales y chocolate o tomar barritas, que no son calorías vacías y poseen fibra, vitaminas e hidratos de carbono. Pero la mejor chuchería es la fruta.

¿Cuántas golosinas se puede tomar un niño al día?

-Los niños no deben tomar chucherías todos los días. Tienen que ser algo excepcional. No se las puedes prohibir, porque si no acaban teniendo mucha ansiedad por tomarlas. Hay que intentar que ellos entiendan que es una cosa que no es buena y que sólo se les dan en una fiesta, en un cumpleaños, en una situación excepcional.