

MENSAJES ENGAÑOSOS EN PRODUCTOS DESTINADOS A LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

INTRODUCCIÓN:

En nuestra sociedad el consumo de alimentos industrializados fue incrementándose en los últimos tiempos. Muchas veces los alimentos ofrecidos en el mercado poco tienen que ver con las características que, se supone, poseen en razón de su denominación. La confusión suele derivar de descripciones equívocas, omisiones intencionadas o, simplemente, información engañosa que aparece en el etiquetado del alimento, ya sea como denominación final del producto o como composición del mismo. Por lo tanto surge la necesidad de analizar algunos productos de uso frecuente en la alimentación infantil, y comparar su valor nutricional en relación con los alimentos fuente.

CAPÍTULO 1: ALIMENTOS FUENTE DE PROTEÍNAS

Las carnes son alimentos fuente de proteínas de alta calidad. Aportan también minerales (hierro, zinc) y vitaminas (principalmente del complejo B). El contenido graso de las carnes varía de acuerdo al animal de origen y al corte específico.

Los alimentos industrializados se consumen por ser de fácil preparación y por poseer alta palatabilidad debido al agregado de aditivos, sal, grasas, etc. Las características de los envases aludiendo a personajes infantiles, el agregado de premios, etc. contribuyen como señuelo para la elección de los mismos.

Las personas pueden elegirlos confiando en lo que la leyenda del producto transmite. Pero ¿cuál es la relación costo- beneficio del consumo habitual de estos productos? Generalmente para lograr el mismo aporte de nutrientes que una porción equivalente de carne, se acompaña de un excesivo uso de otros componentes, como grasa y sodio, que no son beneficiosos para la salud.

Información nutricional cada 100 gr de producto

	Carne vacuna	Carne de pollo	Carne de cerdo	Carne de pescado	Salchichas	Patitas de pollo	Hamburguesas
Valor calórico: Kcal	105	102	93,5	93	175	245	220
Proteínas g	20	20	16,4	19	12,2	17	19,2
Grasas Totales g	2,8	2,5	3,1	1,9	14,3	12,5	15,2
Grasas Trans %					0	0	0,65
Grasas Saturadas g	1,2	0,8	0,95		4,9	1,9	6,5
Sodio mg	64,5	83,5	70	82	1206,5	570,8	745,7
Fe mg	2,6	1,6	2,2	1,4			

La tabla muestra la composición de las carnes de vaca, pollo, cerdo y pescado, comparados con productos de consumo frecuente en los niños: hamburguesas, patitas de pollo y salchichas. El contenido de grasa de las carnes corresponde al promedio de grasa de los cortes magros, que son los recomendados para una alimentación saludable (pollo: pechuga sin piel, muslo sin piel, pata sin piel; vaca: cuadrada, peceto, colita de cuadril, corazón de cuadril, bife angosto, bola de lomo, tapa de cuadril, marucha, ojo de bife, lomo, palomita; cerdo: peceto, nalga, lomo, bola de lomo, carré, cuadrada; pescado: merluza, pejerrey, brótola, corvina).

La información de los productos comerciales es un promedio entre diferentes marcas y variedades de los mismos. En la tabla se puede observar como para cantidades equivalentes de producto (o sea, a igual peso), el contenido graso de los preelaborados es mucho mayor. Además la proporción de grasas saturadas también es mayor. Lo mismo se puede ver en cuanto al contenido de sodio. Por otro lado, si bien son considerados alimentos fuente de proteínas, el contenido proteico es menor, comparado con las carnes.

Esto es importante al considerar las elecciones para los alimentos de la mesa familiar, y tener en cuenta que muchas veces la porción sobre la cual está enunciada la composición nutricional en las etiquetas, es menor a lo que habitualmente consumen los chicos.

Veamos un ejemplo: para un niño en edad escolar: si consume 150 gr de carne de vaca: le aportará alrededor de 160 kcal, 4.2 gr de grasa y 97 mg de sodio; 2 hamburguesas (de 80 gr c/u): 330 kcal, 23 gr de grasa y 1117 mg de sodio; 3 salchichas (de 50 gr c/u): 393 kcal, 21 gr de grasa y 1800 mg de sodio. La ingesta de sodio recomendada para un niño de edad escolar no debe superar los 2000 mg/d. Como vemos en el ejemplo, en una sola comida puede alcanzarse o superarse esta recomendación. Tener en cuenta el agregado de aderezos que habitualmente acompañan a estas comidas, también ricos en grasas y sodio.

Incluso los productos light, si bien su contenido graso y valor calórico son menores que los de los productos clásicos, siguen siendo mayores que los de las carnes magras, y superan ampliamente su contenido en sodio.

Por lo tanto el consumo de estos productos en los niños debería ser esporádico, alentando el consumo diario de 1 porción de carnes, alternando su origen entre vaca, pollo, cerdo (eligiendo cortes magros) y pescados. El consumo de pescado debería incrementarse, ya que contiene un perfil de grasas beneficioso para la salud.

**Grupo de Trabajo Nutrición y Pediatría
Sociedad Argentina de Nutrición**