

Consumo de productos "snacks" en niños y adolescentes.

Las golosinas y los snacks se caracterizan por su alto contenido energético y alto contenido en ácidos grasos saturados y trans, azúcar y sodio. Diversos estudios demuestran que el elevado consumo de estos productos en niños evidencia la gran necesidad de realizar acciones para revertir este hábito poco saludable.



La familia ejerce una influencia importante debido a que los niños imitan los hábitos alimentarios de sus padres, y los hábitos adquiridos en la infancia son difíciles de cambiar en el adulto. Igualmente, los medios de comunicación, a través de la publicidad, influyen en la elección de los alimentos.

Pero ¿Qué los hace tan atractivos? Estos productos se caracterizan por tener un sabor agradable, un costo económico asequible, saciar el hambre, estar disponible en cualquier kiosco. Sin embargo no debemos dejar de tener siempre presente que son productos pobres en nutrientes, asociados directamente a obesidad, colesterol, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

El Ministerio de Sanidad trata de atajar este problema, por ejemplo, con la firma reciente de un acuerdo de su **Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición** (AECOSAN) con la **Asociación Fabricantes de Aperitivos** (AFAP) en el que se comprometen a **reducir en un 5% el contenido medio de sal** de aperitivos en los próximos 5 años. Este acuerdo, pese a tratarse de una buena iniciativa, no es suficiente, pues el consumo de sal seguirá siendo el doble de lo establecido por la OMS.

Como padres y docentes, debemos intervenir directamente en este problema, reduciendo al máximo el consumo de estos productos por nuestros hijos y proponiendo alternativas saludables como frutos secos, tortitas de maíz o arroz, yogures bebibles, y por supuesto frutas.

*En **Teitral Consultores** nos preocupa la educación alimentaria de los niños. Una alimentación equilibrada inculcada desde la infancia, permite un crecimiento y un desarrollo físico e intelectual óptimo. Por ello, es fundamental fomentar hábitos alimentarios adecuados durante la niñez, ya que estos dejarán una marcada huella en el adulto.*