



Muchas comidas empacadas para los niños pequeños contienen unas cantidades altas de sal, y muchos refrigerios, postres y jugos contienen azúcar añadido, descubrió un estudio reciente, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos, publicado en la revista *Pediatrics*.

"Fue sorprendente que más de siete de cada 10 comidas empacadas para niños contuvieran demasiado sodio (sal). Además, una proporción sustancial de la comida para niños pequeños, y de los refrigerios para bebés y niños pequeños (incluso los que creemos que no son dulces, como las saladas) contenían al menos un poco de azúcar", señaló la líder del estudio, Mary Cogswell, investigadora de los CDC de EU.

La buena noticia es que la mayoría de comidas comerciales para bebés eran bajas en sal y no contenían azúcar añadido.

Cogswell y otros investigadores calcularon el total de azúcar y sal en más de mil comidas para bebés y niños pequeños de EU, encontradas en supermercados importantes en 2012. Las comidas de 4 a 12 meses de edad; y de 1 a 3 años de edad.

Las 657 comidas para bebés incluían cenas, verduras, frutas, cereales secos y granos mixtos listos para comer. Todas excepto dos eran bajas en sodio, lo que se define como menos de 140 miligramos (mg) por porción típica.

La mayoría de comidas para bebés también estaban libres de azúcares añadidos, excepto los granos y frutas mezclados para bebés, alrededor de la mitad de los cuales tenían azúcar añadido y más de un tercio de las calorías totales provenientes del azúcar. En promedio, una porción típica de éstas contenían 10 gramos de azúcar.

Pero las 72 comidas para niños pequeños que los investigadores observaron fueron otra cosa: un tercio contenía azúcar añadido, y más de siete de cada diez eran ricas en sal, lo que se

define como más de 210 mg de sal por porción típica.

Además, el azúcar conformaba más de una tercera parte de las calorías totales en casi el 90 por ciento de los refrigerios de fruta seca.

"A algunos padres quizá les sorprendería que una mayoría de los refrigerios y los acompañamientos para bebés y niños pequeños, como las galletas con sabor o las de arroz, contenían azúcar añadido", comentó Cogswell. "Más o menos la mitad de los productos mezclados de granos y fruta listos para servir que se analizaron, como los frasquitos de avena y fruta, contenían azúcar añadido".

Grocery Manufacturers of America, un grupo comercial, dijo en una declaración que el estudio "no refleja con precisión el amplio rango de opciones saludables disponibles en el mercado actualmente... porque se basa en datos de 2012 que no reflejan los nuevos productos con niveles reducidos de sodio".

Por otra parte, el Instituto de Medicina recomienda que los niños de 1 a 3 años de edad no consuman más de 1500 miligramos de sal al día. Pero el 79 por ciento de los niños en ese grupo de edad superan ese límite, situación que propicia un mayor riesgo de hipertensión en la niñez tardía y en la adultez, anotaron los autores del estudio.

Además, se estima que una cuarta parte de los niños de EU de 2 a 5 años de edad tienen sobrepeso o son obesos, lo que aumenta el riesgo de diabetes tipo II y otras afecciones de salud. Las directrices federales recomiendan que no más del 5 al 15 por ciento del total diario de calorías provenga del azúcar añadido, y los niños tienen un promedio de alrededor del 13 por ciento, según la información de respaldo del estudio.

Aunque preparar la comida en casa conlleva tiempo, no tiene que ser gourmet y en general será más saludable. "Recomendaría un sándwich en lugar de un producto de almuerzo empacado para los niños cualquier día de la semana", dijo. "Este estudio sugiere que a partir de la primera niñez, estamos construyendo a los niños con azúcar y sal, que no son exactamente los materiales de construcción de mejor calidad disponibles".

Fuente: HealthDay