

# DULCES, CHOCOLATE y BEBIDAS



PROGRAMA DE EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION  
DIRECCION GENERAL DE SANIDAD  
GOBIERNO ESPAÑOL - UNICEF - FAO

A casi todo el mundo, y en especial a los niños, les gustan los dulces: los pasteles, las tartas, los caramelos, las yemas, los helados y todas esas cosas tan ricas. Bien está tomarlos, pero sabiendo que SOLO DEBEN CONSIDERARSE COMO GOLOSINAS. Y que hacer de ellos la base de la alimentación es un GRAVE ERROR.

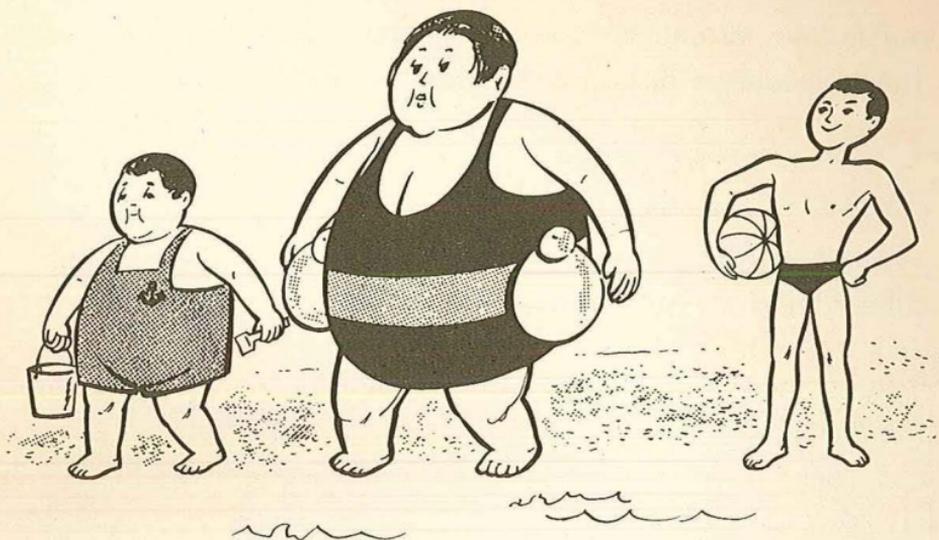
Los dulces ENGORDAN MUCHO Y ALIMENTAN POCO. Tome usted buena nota de esto, señora, para dos cosas:

1.º Para no comerlos en exceso, si le preocupa guardar la línea y estar sana.



2.º Y más importante: para que no se los dé en exceso a sus hijos, si no quiere hacerles fofos, blanduchos y mal alimentados, aunque estén gordos.

En efecto, estar gordo no quiere decir estar **bien alimentado**. Un niño —o un adulto— delgado pero fuer-



te, con musculatura firme y esqueleto bien desarrollado es infinitamente más sano, resiste mejor los esfuerzos, las enfermedades, etc., que uno de esos niños linfáticos, vacunos, cargados de grasa temblequeante, jadeantes al esfuerzo y con pies planos, de los que tan orgullosas se muestran, a veces, sus ignorantes madres, en general tan gordas, fofas y linfáticas como ellos.

Los dulces proporcionan calorías, que pueden utilizarse en el esfuerzo, el trabajo, etcétera, pero que si sobran, se acumulan —al transformarse los hidratos de carbono— como grasas. NO proporcionan proteínas (base de los



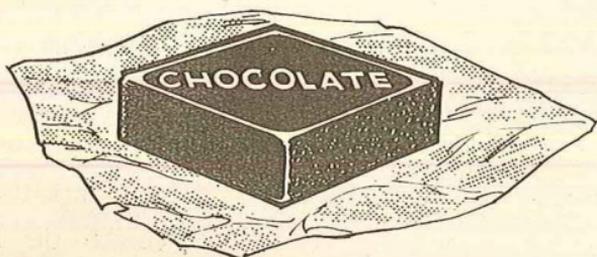
músculos), ni calcio (que forma los huesos), ni vitaminas (tan necesarias para todo). Sólo calorías.

Tomen dulces, sí; pero sólo como un placer y MODERADAMENTE. No hay que privarse de ellos: pero el exceso —y más entre horas, cuando quitan el apetito e impiden comer luego lo necesario— es perjudicial.



Igual hay que decir del chocolate: prácticamente es un dulce más. Nada hay que decir de que un niño tome una onza de chocolate en la merienda o un tazón con leche

pero, no más!



en el desayuno. Pero creer que por darle mucho chocolate está bien alimentado es un error, en el que desgraciadamente mu-

chas personas caen con la mejor intención.

NO; los niños necesitan tomar leche y queso (que les dan calcio). Pescados, carnes, huevos (que les dan proteínas). Ensaladas y frutas (que les dan vitaminas). Y, además, legumbres y pan. Y sólo en tercer término pueden tomar chocolate o dulces, que si comen lo antes dicho no les hacen ninguna falta, aunque les gusten mucho.

Y ahora hablemos de las bebidas. Podemos hacer dos grupos: las alcohólicas (vino, cerveza, sidra, licores) y las no alcohólicas (agua, zumos de frutas y bebidas comercializadas). Dejamos aparte la leche.

En principio, toda bebida alcohólica no es aconsejable. Esto es especialmente cierto para los niños: JAMAS DEBE DARSE VINO A UN NIÑO —como hacen, con absoluta falta de conocimiento y de sentido común, en muchos pueblos— Y TAMPOCO CERVEZA. No sólo no es beneficioso, si-

no que les puede hacer mucho daño; por lo menos el acostumbrarlos a beber, facilitando así el que, ya ma-

**¡NO!**



yores, caigan en el alcoholismo, con todos sus peligros (volverse locos, morir de una cirrosis hepática, etc.).

Los adultos pueden beber vino sin peligro, con tal de que lo hagan moderadamente. Medio litro al día (o su equivalente en cerveza o sidra) no se puede considerar peligroso. Un litro es ya demasiado. Y por encima de esto, es francamente dañino.

Los licores son siempre más tóxicos que el vino: más vale reservarlos para los días señalados y no abusar de ellos ni en esos días.



Los zumos de frutas naturales **recién hechos**, son una bebida excelente, y a que conservan las vitaminas de la fruta. Desgraciadamente, en poco tiempo se estropean estas vitami-





**ZUMOS: Preparados... y consumidos.**

nas con la luz, etc. Por eso los zumos comercializados suelen haber perdido sus vitaminas, salvo algunos especialmente preparados.

El café, el té y las bebidas comercializadas a base de cafeína, de coca, de nuez de kola, etc., son estimulantes sin valor alimenticio, agradables para las personas sanas, pero contraindicadas para los niños (les excitan, producen insomnio, etc.) y para las personas nerviosas o con tensión alta, enfermos del corazón, etc.

Desde luego, la bebida mejor, más sana y más barata es el agua. Lo demás son artificios que el hombre ha ido inventando y que, en el fondo, sólo sirven para complicarle la vida.

