LITORALPRESS

Fecha: 31-10-2024 **Visitas:** 55.387 **Favorabilidad:** No Definida
Fuente: Publimetro.cl **VPE:** 371.093
Título: **Halloween 2024: experta entrega recomendaciones para que la nutrición de los niños y niñas no se convierta en una pesadilla**

Link: https://www.publimetro.cl/estilo-vida/2024/10/31/halloween-2024-experta-entrega-recomendaciones-para-que-la-nutricion-de-los-ninos-y-ninas-no-se-convierta-en-una-pesadilla/

Halloween 2024: experta entrega recomendaciones para que la nutrición de los niños y niñas no se convierta en una pesadilla

jueves, 31 de octubre de 2024, Fuente: Publimetro.cl

Comer los dulces recolectados durante la Noche de Brujas es uno de los panoramas de los más chicos, lo que puede generar estragos en la salud.

Sin duda, Halloween es una de las fechas más esperada por niños, niñas y adolescentes que eligen su mejor disfraz y salen en busca de la mayor cantidad posible de dulces durante la tarde y noche del 31 de octubre, pero justamente esa gran cantidad de dulces y golosinas puede ser súmamente perjudicial para los más chiquititos de la casa.

Al respecto, Ximena Rodríguez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), señaló que es necesario limitar la ingesta excesiva de caramelos en el marco de esta festividad.

"Podemos darles a los niños porciones divididas de dulces después de alguna comida importante, suponiendo que podrían tener menos apetito por estas golosinas. Los padres también podrían distribuirlas en varios días para que no sean consumidas todas en un mismo día por ejemplo. Otra alternativa sería aprovechar la oportunidad para que los niños puedan compartirlas con la familia o los amigos", señaló la experta.

Cantidades "aceptables" de dulces y opciones "saludables"

El consumo excesivo de dulces puede desarrollar mayor riesgo de obesidad, mientras que sobre la cantidad "recomendada" de golosinas, la experta de la UBO señaló que si se piensa en un niño de siete años, al día debería consumir aproximadamente 1300 – 1400 kcal/d. Por lo que diariamente no debería ingerir más de 20g de este tipo de azúcares, que no sólo incluye los provenientes de los dulces, sino también los lácteos o las frutas. "Un dulce clásico son las gomitas, las que, por una porción de tres, aportan 9 a 10 gramos de azúcares", explica Rodríguez.

Así, una de las tendencias que viene cobrando mayor fuerza en la industria alimentaria son los dulces menos "dañinos", que incluyen nutrientes integrales en su composición. Ejemplo de ello son las galletas con avena que podrían limitar, en parte, la absorción de azúcares.

En cuanto a las golosinas "sin azúcar", Rodríguez dijo que no sería apropiado considerarlas para una libre demanda. "En estos formatos se reemplaza el azúcar por endulzantes no calóricos, los cuales tienen un consumo máximo definido más conocido como IDA (ingesta diaria admisible), que se calcula en función del peso corporal. En el caso de los niños es mucho más limitado, porque tienen un menor peso que los adultos".

A modo de recomendación, Ximena Rodríguez indicó que un buen camino es escoger dulces que tengan menos energía. " Podemos fijarnos en el etiquetado nutricional y ver la cantidad de energía/100 g, y elegir los que tengan un menor valor, lo que repercute en un contenido reducido de azúcares, así como revisar los sellos de advertencia", apuntó la especialista.

Tags

Comer los dulces recolectados durante la Noche de Brujas es uno de los panoramas de los más chicos, lo que puede generar estragos en la salud. Sin duda, Halloween es una de las fechas más esperada por niños, niñas y adolescentes que eligen su mejor disfraz y salen en busca de la mayor cantidad posible de dulces durante la tarde y noche del 31 de octubre, pero justamente esa gran cantidad de dulces y golosinas puede ser súmamente perjudicial para los más chiquititos de la casa.   Al respecto, Ximena Rodríguez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins** (**UBO**), señaló que es necesario limitar la ingesta excesiva de caramelos en el marco de esta festividad.   "Podemos darles a los niños porciones divididas de dulces después de alguna comida importante, suponiendo que podrían tener menos apetito por estas golosinas. Los padres también podrían distribuirlas en varios días para que no sean consumidas todas en un mismo día por ejemplo.

Otra alternativa sería aprovechar la oportunidad para que los niños puedan compartirlas con la familia o los amigos", señaló la experta.   Cantidades "aceptables" de dulces y opciones "saludables" El consumo excesivo de dulces puede desarrollar mayor riesgo de obesidad, mientras que sobre la cantidad "recomendada" de golosinas, la experta de la **UBO** señaló que si se piensa en un niño de siete años, al día debería consumir aproximadamente 1300 – 1400 kcal/d. Por lo que diariamente no debería ingerir más de 20g de este tipo de azúcares, que no sólo incluye los provenientes de los dulces, sino también los lácteos o las frutas. "Un dulce clásico son las gomitas, las que, por una porción de tres, aportan 9 a 10 gramos de azúcares", explicó Rodríguez.   Así, una de las tendencias que está cobrando mayor fuerza en la industria alimentaria son los dulces menos "dañinos", que incluyen nutrientes integrales en su composición.

Ejemplo de ello son las galletas con avena que podrían limitar, en parte, la absorción de azúcares.   En cuanto a las golosinas "sin azúcar", Rodríguez dijo que no sería apropiado considerarlas para una libre demanda. "En estos formatos se reemplaza el azúcar por endulzantes no calóricos, los cuales tienen un consumo máximo definido más conocido como IDA (ingesta diaria admisible), que se calcula en función del peso corporal.

En el caso de los niños es mucho más limitado, porque tienen un menor peso que los adultos".   A modo de recomendación, Ximena Rodríguez indicó que un buen camino es escoger dulces que tengan menos energía.

" Podemos fijarnos en el etiquetado nutricional y ver la cantidad de energía/100 g, y elegir los que tengan un menor valor, lo que repercute en un contenido reducido de azúcares, así como revisar los sellos de advertencia", apuntó la especialista.   Tags