

Fecha: 29-10-2024
 Fuente: Radioimagina
 Título: **Experta entrega claves para cuidar la nutrición de los niños en Halloween**

Visitas: 18.263
 VPE: 305.905

Favorabilidad: No Definida

Link: <https://www.radioimagina.cl/2024/10/experta-entrega-claves-para-cuidar-la-nutricion-de-los-ninos-en-halloween/>

Revisa en Radio Imagina como cuidar de la salud de los más pequeños del hogar durante una de las festividades más esperadas del año. «¿ Dulce o travesura?» Es una de las frases más famosas que se ha popularizado en gran parte del mundo y que se asocia con la celebración de Halloween, cada 31 de octubre. Sin duda, es una fecha que representa momentos de risas y diversión tanto para grandes como para chicos, siendo estos últimos los más entusiasmados a la hora de participar con sus deslumbrantes disfraces.

Pero en esta tradicional fiesta hay un asunto que preocupa: el excesivo consumo de azúcar por parte de los más pequeños. Ximena Rodríguez, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), se suma a esta preocupación y señala 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 pueden considerar en varios días para que en todos los momentos tengan un menor consumo», explica.

Otra alternativa sería aprovechar la oportunidad para que los niños puedan compartirlas con la familia o los amigos », dice la especialista. Como consecuencia de lo anterior, comer demasiados dulces en un solo día podría ser una señal de alerta.

Al gran consumo de energía, a largo plazo podría desarrollarse un mayor riesgo de obesidad, lo que reafirma un reciente informe de la JUNAEB, el cual destaca que alrededor del 50% de los escolares entre prekinéder y 1º medio en Chile tiene mal nutrición por exceso, es decir, sobrepeso u obesidad. Halloween 2024: ¿ Cuáles son las cantidades aceptables o recomendadas de azúcar derivada de los dulces?

La experta de la UBO hace el siguiente ejercicio: si se piensa en un niño de siete años, al día debería consumir aproximadamente 1300 – 1400 kcal/d. Los dulces están compuestos por azúcares simples, por lo que diariamente no debería ingerir más de 20g de este tipo de azúcares, que no solo incluye los provenientes de los dulces, sino también los lácteos o las frutas. «Un dulce clásico son las gomitas (frugelé) las cuales, por una porción de tres, aportan 9 a 10 gramos de azúcares », explica Rodríguez.

Halloween 2024: Opciones más «saludables» 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. Ximena Rodríguez plantea 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 menos los sellos de adhesión», concluye la directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la UBO.

Experta entrega claves para cuidar la nutrición de los niños en Halloween

martes, 29 de octubre de 2024, Fuente: Radioimagina



Revisa en Radio Imagina como cuidar de la salud de los más pequeños del hogar durante una de las festividades más esperadas del año.

«Dulce o travesura? Es una de las frases más famosas que se han popularizado en gran parte del mundo y que se asocia con la celebración de Halloween, cada 31 de octubre. Sin duda, en su mayoría que representan momentos de risas y diversión tanto para grandes como para chicos, también están algunos los más entusiasmados a la hora de participar con sus deslumbrantes disfraces. Pero en esta tradicional fiesta hay un asunto que preocupa: el excesivo consumo de azúcar por parte de los más pequeños.

Ximena Rodríguez, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), se suma a esta preocupación y señala que es necesario limitar la ingesta excesiva de caramelos en el marco de esta fiesta.

«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 pueden considerar en varios días para que en todos los momentos tengan un menor consumo», explica.

Como consecuencia de lo anterior, comer demasiados dulces en un solo día podría ser una señal de alerta. Al gran consumo de energía, a largo plazo podría desarrollarse un mayor riesgo de obesidad, lo que reafirma un reciente informe de la JUNAEB, el cual destaca que alrededor del 50% de los escolares entre prekinéder y 1º medio en Chile tiene mal nutrición por exceso, es decir, sobrepeso u obesidad.

Halloween 2024: ¿ Cuáles son las alternativas disponibles de consumo de los dulces?

Un informe de la UBO hace un siguiente ejercicio: si se piensa en un niño de siete años, al día debería consumir aproximadamente 1300 – 1400 kcal/d. Los dulces menos «dañinos», que incluyen nutrientes integrales en su composición. Ximena Rodríguez plantea que un buen camino es escoger dulces que tengan menos energía.

«Un dulce clásico con los gomitas (frugelé) las cuales, por una porción de tres, aportan 9 a 10 gramos de azúcares », explica Rodríguez.

Halloween 2024: Opciones más «saludables»

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. Ximena Rodríguez plantea 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 menos los sellos de adhesión», concluye la directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la UBO.