

Halloween: Una fantasía para los niños, una pesadilla para los padres

Pasaron los meses, y finalmente llegamos a ese día tan aterrador para aquellos padres que temen por la salud alimentaria de sus hijos. Falta muy poco para la noche del 31 de octubre y, efectivamente, es importante tomar conciencia de que el consumo excesivo de azúcar puede hacerles daño a los niños.

Según datos de la OMS, la obesidad es uno de los principales problemas en los menores de edad. En 2022, más de 400 millones de niños menores de 19 años —en

todo el mundo— tenían sobrepeso. En la región, Chile registra el mayor nivel de obesidad en niños de Latinoamérica, acorde con un estudio publicado en The Lancet.

“Consumir exceso de azúcares es perjudicial para la salud”, afirma la Dra. Natalia Aybar, nutrióloga de Clínica INDISA. “El exceso de azúcar no solo produce caries en los dientes, sino que también puede causar otras enfermedades crónicas en la edad adulta, tales como diabetes, hipertensión arterial y sín-

drome metabólico”.

ALIMENTACIÓN SANA, VIDA SANA

Ante esto, la nutrióloga afirma que es importante comer dulces con moderación y elegir alimentos más saludables. “Los primeros años de vida son fundamentales para establecer hábitos alimentarios saludables. En ese sentido, Halloween es una buena oportunidad para enseñar a los niños a disfrutar de una variedad de alimentos saludables y sentar las bases para una vida más sana”, detalla. Algunos beneficios de

- Es una celebración muy esperada por los niños y, al mismo tiempo, es muy temida por los padres. Ya está a la vuelta de la esquina y, finalmente, se trata de la noche en la que los niños se disfrazan de monstruos y los padres de nutricionistas aprensivos.

enseñar hábitos saludables desde pequeños incluyen:

- Mayor probabilidad de mantener un peso saludable.
- Menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.
- Mejor rendimiento escolar.
- Mayor autoestima.

Es posible disfrutar de Halloween sin poner en riesgo la



salud de los niños. Al ofrecer alternativas saludables y educar a los niños sobre la importancia de una alimentación balanceada, podemos hacer de esta celebración una experiencia más sana y divertida.