

Por: Agenda País Recolectar dulces después de una comida principal para estar más saciados, distribuir su consumo en varias jornadas, y <p>motivarlos a probar alternativas con menos aporte de azúcares, son algunas de las principales recomendaciones. </p> <p> ¿ 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. </p> <p> 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 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”, dice la especialista. </p> <p> 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 prekineder y 1° medio en Chile tiene mal nutrición por exceso, es decir, sobrepeso u obesidad. </p> <p> ¿ Cuáles son entonces las cantidades aceptables o recomendadas de azúcar derivada de los dulces? La experta 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 sólo 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. </p> <p> Opciones más “saludables”</p> <p> 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. </p> <p> En cuanto a las golosinas “sin azúcar”, Rodríguez dice 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”, comenta la académica universitaria. </p> <p> A modo de recomendación, 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 revisar los sellos de advertencia”, concluye. </p>

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

viernes, 31 de octubre de 2024, Fuente: El Mostrador

Por: Agenda País Recolectar dulces después de una comida principal para estar más saciados, distribuir su consumo en varias jornadas, y motivarlos a probar alternativas con menor aporte de azúcares, son algunas de las principales recomendaciones.

¿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 caramelos 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 podrían distribuirlas en varios días, pero 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”, 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 prekineder y 1° medio en Chile tiene mal nutrición por exceso, es decir, sobrepeso u obesidad.

¿Cuántas las cantidades aceptables o recomendadas de azúcar derivada de los dulces? La experta 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 sólo 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.

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. 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 dice 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”, comenta la académica universitaria.

A modo de recomendación, 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 revisar los sellos de advertencia”, concluye.