

Fecha: 30-10-2024

Fuente: Pudahuel FM

Título: **Halloween 2024: ¿Cómo cuidar la nutrición de los niños en esta festividad? Esto recomienda una experta octubre 30, 2024 - 7:06 pm**Link: <https://www.pudahuel.cl/destacados/2024/10/halloween-2024-como-cuidar-la-nutricion-de-los-ninos-en-esta-festividad-esto-recomienda-una-experta-sobre-los-dulces/>

Visitas: 81.132

VPE: 271.792

Favorabilidad: No Definida

En esta fecha los niños tienden a comer más dulces de lo común.

A continuación te damos algunos tips para cuidar la salud, según una experta. <p> Este fin de semana en Chile se celebra «Halloween», festividad estadounidense que año a año reúne a grandes y pequeños en torno a disfraces y dulces.

Por esta razón, te dejamos algunas recomendaciones para que cuides la nutrición de tus hijos durante estos días de festividades. </p> <p> Leer también:</p> <p> Día de

Todos los Santos en Chile 2024: Así funcionarán los cementerios este viernes 1 de noviembre</p> <p> "Si planeas visitar a un ser querido fallecido este 1 de noviembre,

te contamos cuáles serán los horarios de los principales cementerios." </p> <p> ¿

Qué dicen los expertos?</p> <p> Respecto a las recomendaciones para cuidar la salud de los más pequeños, la directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la

Universidad Bernardo OHiggins, Ximena Rodríguez, señala que para estos días limitar la ingesta de caramelos es sumamente necesario: « Podemos darles a los niños porciones divididas de dulces después de alguna comida importante,

suponiendo que podrían tener menos apetito por estas golosinas»</p> <p> En esa misma línea, agrega que «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», detalla. </p> <p> Otra recomendación 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", detalla. </p> <p> ¿

Cuál es la cantidad límite de dulces que se recomienda ingerir?</p> <p> Según la experta, un niño de 7 años, por ejemplo, debería consumir entre 1.300 y 1.400 calorías como máximo en un día.

Tal como explica, al estar compuestos por azúcares simples, no se debería sobrepasar los 20 gramos de este tipo de productos dulces, entre los que figuran también lácteos y frutas. </p> <p> En ese sentido, aclara que «Un dulce clásico son las gomitas (frugelé) las cuales, por una porción de tres, aportan 9 a 10 gramos de azúcares»</p> <p> Lee también : ¡

Es tu oportunidad de relajarte y descansar! Revisa AQUÍ cómo postular a los viajes para mujeres de Sernatur</p> <p> Contenido patrocinado</p>

Halloween 2024: ¿Cómo cuidar la nutrición de los niños en esta festividad? Esto recomienda una experta octubre 30, 2024 - 7:06 pm

miércoles, 30 de octubre de 2024, Fuente: Pudahuel FM

En esta fecha los niños tienden a comer más dulces de lo común. A continuación te damos algunos tips para cuidar la salud, según una experta.

Este fin de semana en Chile se celebra «Halloween», festividad estadounidense que año a año reúne a grandes y pequeños en torno a disfraces y dulces. Por esta razón, te dejamos algunas recomendaciones para que cuides la nutrición de tus hijos durante estos días de festividades.

Leer también:

Día de Todos los Santos en Chile 2024: Así funcionarán los cementerios este viernes 1 de noviembre

"Si planeas visitar a un ser querido fallecido este 1 de noviembre, te contamos cuáles serán los horarios de los principales cementerios."

¿Qué dicen los expertos?

Respecto a las recomendaciones para cuidar la salud de los más pequeños, la directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins, Ximena Rodríguez, señala que para estos días limitar la ingesta de caramelos es sumamente necesario: « Podemos darles a los niños porciones divididas de dulces después de alguna comida importante, suponiendo que podrían tener menos apetito por estas golosinas»

En esa misma línea, agrega que «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», detalla.

Otra recomendación 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", detalla.

¿Cuál es la cantidad límite de dulces que se recomienda ingerir?

Según la experta, un niño de 7 años, por ejemplo, debería consumir entre 1.300 y 1.400 calorías como máximo en un día. Tal como explica, al estar compuestos por azúcares simples, no se debería sobrepasar los 20 gramos de este tipo de productos dulces, entre los que figuran también lácteos y frutas.

En ese sentido, aclara que «Un dulce clásico son las gomitas (frugelé) las cuales, por una porción de tres, aportan 9 a 10 gramos de azúcares»

Lee también : ¡Es tu oportunidad de relajarte y descansar! Revisa AQUÍ cómo postular a los viajes para mujeres de Sernatur

Contenido patrocinado