

Fecha: 29-10-2024 Visitas: 504.317 Favorabilidad: ■ No Definida VPE: 1.689.462

Título: Halloween en Chile: experta entrega claves para cuidar nutrición de niños ante excesivo consumo de azúcar

Link: https://www.adnradio.cl/2024/10/29/halloween-en-chile-2024-experta-entrega-claves-para-cuidar-nutricion-de-ninos-ante-excesivo-

consumo-de-azucar/

La celebración, que motiva principalmente a niños y niñas, es una de las fechas donde padres deben estar más atentos con el consumo de dulces. Un nuevo fin de semana largo XL se registrará en nuestro país, donde debido a dos jornadas feriadas consecutivas, miles de chilenos tendrán cuatro días de descanso Uno de estos corresponde al día 31 de octubre, jornada en la que si bien se conmemora el Día de las Iglesias Evangélicas y Protestantes también se realiza la tradicional celebración de Halloween " ¿ Dulce o travesura?" es una de las frases más famosas de esta fecha, que representa momentos de risas y diversión tanto para grandes como para chicos, siendo estos últimos los más entusiasmados a la hora de exhibir sus disfraces. No obstante, esta celebración tiene un elemento que preocupa a expertos, y que tiene que ver con el excesivo consumo de azúcar por parte de los más pequeños Claves para cuidar la nutrición de los niños en Halloween 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", partió declarando. " 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", agregó la especialista.
Por El ingerir azúcar en exceso a través de los dulces puede generar a largo plazo mayor riesgo de obesidad, lo que reafirma un reciente informe de la JUNAEB, el cual destaca que alrededor del 50% de los escolares entre prekinder y 1° medio en Chile tiene mal nutrición por exceso, es decir, sobrepeso u obesidad.
Por lo mismo, Rodríguez apunta que las cantidades aceptables o recomendadas de azúcar derivada de los dulces debería ser de 1300 – 1400 kcal/d al día, por lo que diariamente no debería ingerir más de 20g de este tipo de azúcares
Para combatir esta problemática, 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.
No obstante, la experta aclaró que no sería apropiado considerar las golosinas "sin azúcar" para una libre demanda, por lo que planteó 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", cerró
ADN
ADN Hoy
con Mauricio Hofmann; Paula Bravo
Programación

Halloween en Chile: experta entrega claves para cuidar nutrición de niños ante excesivo consumo de azúcar

marties. 29 de possibre de 2556. Fuerno: ADM Radio



La celebrativa que mentre presignimente a refins y refins, os son de los locios dende poches delem estas más alemins son el comunio de delam.

Un name for the services large XI, an experient on number part, doubt details a disc provide behalfs connections, rates of otherconnection counts that are decreased.

Una de saba concepciale al dia 31 de catalina , preside en la que al tien se conhemira el Dia de les ligitales Exemplicas y Presidentes territain se maigra la tradicional salabración de Hallemano.

* ¿Dubre o travarian?" es una de les fesses inde flammes de mátificites, que apropeta resmantes de maio y divende lamb para grandes como para vissos, dendo redes diferce sos nato entandamentes à la hain de enfaller sus distribues.

The abilitation, exist controllation being an elementa que procoupa a expertor, y que tiene que ver con or excesso assissono de accion por sumo de los mas assissono de accion por sumo de los mas assissonos.

Claren para cuidar la tutrisión de les réficio en Hallisment

Ximme Rodriguez : directors de la Carriera de Susmitira y Destatra de la trickeración (Berumito Offiggino (SSO), sedado que en compressio limitar la praesta constato de con exembro per el masos de exista bestidade.

Pademas dates a los rifos portores dicidade de dates dequels de algure comita migratura: a aprovente que postan les remos apello per estas gelocinas", parto declaranda.

"Las parties turcides podries distributiva en vieiro des pers que no seus occuminas todas en un mismo de , por ejemplo. Otra alternativa seria aprovichar las spontanidad para que las silica puedes campanidas con la tenide e los artispos la appropriata.

IT ingels opiner en excess a inversi de les delois possés preser e lego placo mayor risiga de obsoldad, la que estêreix un process informes de la XAMEE, et auxi desineix que principal del USA de los desistants crede prédictate y 1º tendos est Chile listen entre lutilitate por excess, esta destruitat y 1º tendos est Chile listen entre lutilitate por excess, esta destruitat por esta destruitat por esta de la Chile listen entre lutilitat por excession entre la companya de la companya del companya de la companya del companya de la companya del la companya de la companya del la companya de la companya de la companya del la

Per to manno, Rodriguez aguitez que las cardotates posphibles o recomentações de salcas dorinete de los despe deterna ser de 1300 - 1400 kratili de cito , por lo gas clumamente de debenia rigent más de 20g de cete tipo de acidance.

Plan contrada anta proteimatica , una de las tenderocas que seiá indexerón requir fuence en la indicaté alimentaria sen los debres menos facilitars, que incluyar estraciona en los composicios. Estrapla de allo sen los palletes sun ayero que proteima en en como con acomo con el como con con contrado con encorar os acciones.

For obstants, is regions action que les seria aproposits conoches au gobornes "an accion" para una tibre demanda par le que attende que un tiuno calcino es accione distant que transportamente.

Protocol flames on all organizatio numbers y our is controlled to emission 200 g y obigit too qual temper all manur soler. In que

ADA

ADK Hoy

confidence Homery, Please Bloom