

Fecha: 29-10-2024

Fuente: ADN Radio

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

Visitas: 504.317

VPE: 1.689.462

Favorabilidad: No DefinidaLink: <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. <p> 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</p><p> 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</p><p> “ ¿ 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. </p><p> 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</p><p> Claves para cuidar la nutrición de los niños en Halloween</p><p> 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. </p><p> “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. </p><p> “ 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. </p><p> 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. </p><p> 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</p><p> 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. </p><p> 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</p><p> “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</p><p> ADN</p><p> ADN Hoy</p><p> con Mauricio Hofmann; Paula Bravo</p><p> Programación</p>

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

martes, 29 de octubre de 2024, Fuente: ADN Radio



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.

El 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.

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