



DAN CONSEJOS PARA EVITAR EL CONSUMO DE AZÚCAR.

## Entregan consejos para evitar el consumo excesivo de dulces

El consumo excesivo de dulces durante Halloween puede afectar gravemente la salud de los niños, particularmente de aquellos que ya presentan problemas de sobrepeso u obesidad. De acuerdo con cifras del Ministerio de Salud y la Organización Mundial de la Salud (OMS), Chile ocupa el primer lugar en América Latina en cuanto a prevalencia de obesidad

infantil, afectando a 1 de cada 3 niños en el país

Bajo este contexto, la Dra. Glaysmer Sepúlveda, Líder del Centro de Obesidad y Sobrepeso de Andes Salud, se refiere a las consecuencias adversas que puede provocar el exceso de azúcares en niños y que pueden comprometer su salud en un futuro.

“Entre los riesgos más serios que pueden surgir

por el consumo excesivo de azúcares están la resistencia a la insulina, problemas dentales, el desarrollo de diabetes tipo 2 y el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares”, afirmó la Dra. Sepúlveda, destacando la importancia de tener un estilo de vida saludable para prevenir estas complicaciones”.

Sepúlveda compartió

algunas recomendaciones clave para evitar el consumo excesivo de dulces como poner límites en el consumo de dulces, optar por alternativas saludables como bocadillos de frutas o dulces bajos en azúcar, preparar una cena o colación antes de pedir dulces para evitar el consumo excesivo, tomar bastante agua y promover la actividad física. 🍎