



Columna

Nutricionista Dyana Sepúlveda Caro,
académica de Nutrición y Dietética
Universidad San Sebastián



Halloween saludable: opciones para celebrar sin exceso de azúcar

Chile, Halloween se ha convertido en una festividad cada vez más popular, especialmente entre los niños, quienes esperan con ansias el momento de disfrazarse y recolectar dulces. Sin embargo, este entusiasmo por las golosinas puede traer riesgos para su salud. El consumo elevado de azúcares y alimentos

También se recomiendan actividades alternativas sin enfocarse solo en golosinas.

ultraprocesados está directamente relacionado con la alta prevalencia de obesidad, que afecta a cerca de un 50% de la población infantil en el país, según el mapa nutricional de JUNAEB 2023. Entonces, ¿cómo podemos celebrar Halloween sin afectar la salud de los más pequeños?

Una opción es ofrecer alternativas saludables y atractivas, pues la presentación es clave. Los niños suelen elegir por el color y la apariencia, por lo que ofrecer opciones divertidas y saludables puede captar su atención. Algunos ejemplos son frutas decoradas como mandarinas disfrazadas de calabazas, uvas y fresas “fantasmales” con un toque de chocolate amargo. También son opciones las barras de cereal caseras o frutos secos sin sal en envases decorados temáticamente. Las palomitas de maíz naturales, con un po-

co de colorante natural o especias, son una alternativa baja en calorías que aporta fibra.

Los dulces se deben dosificar. Si opta por dar dulces, la moderación es fundamental. Fije límites claros y ayude a los niños a entender que pueden disfrutar de algunos, guardando el resto para después. La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que los niños no deben consumir más de un 10% de su energía diaria provenientes de azúcares libres, lo que equivale a menos de 25 gramos diarios de azúcar para la mayoría. La idea es evitar que coman todos los dulces de una vez.

Se debe reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, que se pueden reemplazar por jugos naturales o aguas saborizadas. En Chile, el etiquetado “Alto en” ayuda a identificar productos con exceso de azúcar, sodio o grasas saturadas, facilitando la selección de opciones más saludables. Enseñar a los niños a fijarse en estos sellos puede servir para crear conciencia sobre la importancia de la alimentación balanceada.

También se recomiendan actividades alternativas sin enfocarse solo en golosinas. Se pueden realizar concursos de disfraces, juegos de búsqueda de tesoros o premiar con lápices, pegatinas o pequeños juguetes en lugar de dulces. Estas experiencias también son una excelente manera de celebrar.