

EXPERTAS DE LA UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN APUNTARON A LA HOY MASIVA CELEBRACIÓN

# Recomendaciones para un Halloween con consumo de dulces saludable

**Académicas coinciden en que durante estas celebraciones no se deben satanizar los dulces**, sin embargo, llaman a establecer un límite, elegir porciones pequeñas y preferir un horario acompañado de otras comidas.

NOTICIAS UDEC  
 diario@ladiscusion.cl  
 FOTOS: UDEC

**H**alloween es una festividad llena de diversión y dulces, pero el consumo excesivo de azúcar, sobre todo en niños, puede tener efectos negativos en la salud.

“Los niños son los principales consumidores de dulces en Halloween, y aunque la festividad es divertida y emocionante para ellos, consumir grandes cantidades de azúcar en poco tiempo puede afectar su bienestar físico y emocional”, dijo la Directora Médica del Centro de Vida Saludable de la Universidad de Concepción y nutricionista, Fernanda Carrasco Marín.

En esa misma línea la Odontóloga, diplomada en Cariología y docente de la Facultad de Odontología de la UdeC, Dra. Marianela Gómez Gaete, detalló que, “lo que podría recomendar a los papás, es que los niños se cepillen los dientes antes de consumir los dulces, debido a que son las bacterias que están presentes en forma normal en nuestra boca las que toman estos dulces y producen ácidos que van a generar caries en nuestros dientes”.

#### Cuidados necesarios

La Directora Médica del Centro de Vida Saludable, entregó algunos consejos para poder disfrutar de Halloween de manera saludable: “Establecer un límite de dulces, comer una cena nutritiva antes de salir, no utilizar bolsas grandes de dulces, elegir porciones pequeñas, comer sin distracciones e involucrarse en actividades divertidas sin dulces”, detalló.

La Dra. Carrasco añadió que, “estas recomendaciones pueden ayudar a disfrutar la fiesta de Halloween sin efectos perjudiciales a largo plazo y contribuyen a crear una relación saludable con la comida en los niños”.

#### Enjuagues con flúor

Por otra parte, vinculado con la salud bucal, la odontóloga, mencionó que es recomendable realizar enjuagues con flúor, los que se pueden conseguir en farmacias, y enfatizó que “hay algunos colutorios que no tienen flúor aun cuando tienen mucha publicidad a través de los medios. Es súper importante que ellos lean que los ingredientes tienen flúor, porque el flúor es una molécula que va a rellenar todos esos espacios que

#### Evitar excesos

Desde el Servicio de Salud Ñuble, Ximena Osorio Garrido, nutricionista y Asesora Encargada del Programa Vida Sana, recomendó que “los niños disfruten de sus dulces con moderación, repartiendo el consumo en varios días para evitar excesos. También es importante equilibrar la alimentación con frutas y verduras, mantenerse hidratados y preferir agua, especialmente considerando las altas temperaturas pronosticadas”, afirmó.

fueron desmineralizados con los ácidos producidos por las bacterias, fortaleciendo nuestros dientes y haciéndolos más resistentes al ataque de caries”.

También agregó que, con relación a la periodicidad de cuando vayan a consumir dulces, lo mejor es que sea en un horario acompañado de las otras comidas y no en corto período de tiempo. “Si no van a mantener siempre la boca con este pH ácido, en cambio, si ellos concentran, se comen

3, 4 dulces a la hora de almuerzo, 3, 4 dulces a la hora de once, disminuye la cantidad de tiempo que nuestra boca pasa en ácido, por lo tanto, el reblandecimiento de los dientes es mucho menor”, explicó.

Por último, vinculado con la celebración y un estilo de vida saludable, Carrasco recaló que, “es importante disfrutar durante estos días de la festividad, mantener un consumo responsable, sin olvidar las comidas de mayor valor nutricional”.

Si se va a consumir dulces, lo mejor es que sea en un horario acompañado de las otras comidas.

