

Nutricionistas también entregan recetas saludables para esta fecha:

# Halloween es una oportunidad para eliminar los “fantasmas” en torno a la buena alimentación

No se debe “asustar” a los niños con la restricción de alimentos azucarados, sino que educar y fomentar buenos hábitos alimentarios desde la infancia.

CONSTANZA MENARES

Niños disfrazados que tocan puertas pidiendo dulces es la imagen más tradicional de Halloween, una celebración divertida, pero que suele venir acompañada de una gran ingesta de azúcares, la que a veces preocupa a los padres.

Sin embargo, de acuerdo con las expertas consultadas, la idea es no meterles miedo a los más chicos respecto a lo malo de comer dulces, sino que es mejor enfocarse en eliminar los “fantasmas” que pueden existir en torno a una alimentación saludable en fechas como esta.

“Halloween es una celebración norteamericana que se ha arraigado en nuestra cultura, convirtiéndose en sinónimo de golosinas. Sin embargo, también representa una valiosa oportunidad para promover el consumo de alimentos más nutritivos. A medida que niños y adultos se preparan para celebrar, es posible disfrutar de opciones saludables sin sacrificar la diversión”, asegura María Jesús Cataldo, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la U. de Talca.

Y agrega que hacerlo es relevante, ya que “en la actualidad los trastornos de la conducta alimentaria han



**Cocinar recetas en casa** puede ser la oportunidad perfecta para hablar de nutrición. Hacer galletas de avena con caras de monstruos o cortar medio plátano para que parezca un fantasma (con ojos de chips de chocolate) son ideas de *snacks* simples, ricos y entretenidos.

ido en aumento, sobre todo en la población adolescente. ¿Cómo lo evitamos? La verdad, es una difícil pregunta, pero está claro que como sociedad tenemos que dejar de lado la

**Una actividad tradicional de esta fecha es pedir dulces.** La idea es no meterles miedo a los más chicos sobre que su consumo es malo, ya que el prohibir las golosinas hace que aumente el deseo de comerlas. Además, el prohibir ciertos alimentos puede provocar trastornos de la conducta alimentaria en el futuro.

importancia del aspecto físico y las dietas restrictivas. Por el contrario, fomentar la alimentación consciente desde la infancia ayudaría a que las nuevas generaciones tengan una mejor relación con la comida, teniendo en consideración que no existen los alimentos prohibidos”.

## No estigmatizar

María José Figueroa, nutricionista infanto-juvenil de la Clínica Alemana, dice que en esta época “crece la preocupación de las familias por el tema de que los niños recolectan y comen muchos dulces. Pero hay que entender que es un día en el año. Mientras más les prohibimos a los más chicos comerlos, más lo van a desear. Dejarlos que ese día exploren

y experimenten con sabores, así como también enseñarles a reconocer cuando en su guatita no caben más golosinas y que se deben dejar para otro día, es clave. Hay que dejarlos disfrutar, es peor generarles culpa con los alimentos, lo que puede provocar que en el futuro desarrollen un trastorno de conducta alimentaria que es una enfermedad muy, muy grave”.

Así, la “noche de brujas” no debe transformarse en un evento donde se estigmatice el comer caramelos y chocolates, sino que se debe aprovechar de “educar a los niños sobre la importancia de disfrutar de forma moderada. Por ejemplo, se pueden acompañar las golosinas con varias frutas y verduras y así se promueve una alimentación equilibrada. Este

enfoque no solo ayuda a fomentar una relación saludable con la comida, sino que también enseña que los dulces son un placer ocasional dentro de una dieta variada y saludable”, señala Bárbara Castillo, nutricionista pediátrica de la Clínica U. de los Andes.

A juicio de la especialista, “también se puede potenciar el realizar alternativas saludables y creativas. Por ejemplo, transformar frutas en *snacks* tenebrosos: se cortan mitades de plátano y se les agregan chips de chocolate como ojos, para que simulen fantasmas; también pelar mandarinas y agregarles decoración para que representen las típicas calabazas talladas”.

Y continúa: “Se pueden hacer galletas caseras en forma de monstruos o telarañas, utilizando avena, puré de plátano o manzana y yogur, que aportan nutrientes sin sacrificar el sabor. La creatividad en la presentación puede hacer que estos platos sean irresistibles para los niños. Hacer de la cocina una actividad lúdica fomentará su interés por la comida saludable, ya que cocinar recetas juntos no solo es divertido, sino también una forma de aprendizaje sobre nutrición”.

Carola Pantoja, nutricionista de la Clínica Biobío, sugiere realizar una once o cena antes de salir a pedir golosinas, porque “esto es fundamental para que los niños no se coman todos los dulces de una sola vez”, lo que podría traer repercusiones inmediatas a la salud, como malestar estomacal.

Barras de cereal, cocadas con manjar *light*, cabritas bajas en azúcar o chocolates altos en cacao (sobre el 70%) son alternativas para una once, afirma la experta.

En cambio, *pizzas* que incluyan varias verduras y champiñones cortados con forma de calaveras —una preparación que se hizo viral esta semana en redes sociales— y pimientos tallados para que simulen caras hechas en zapallos, rellenos de arroz y carne molida en el horno, son sugerencias sabrosas para la comida.