

Académica explica la dosis recomendada de dulces en Halloween

La edad del niño es un aspecto a tener en cuenta para ver cuánta azúcar puede comer, al igual que su alimentación diaria.

V.B.V.

Se avecina un fin de semana de miedo y mucha azúcar, acompañado por la alegría de los disfraces y compartir con amigos, tanto los adultos como los niños. Sin embargo, en este último grupo etario hay una preocupación especial, debido a la alta ingesta de azúcar a través de las golosinas.

Pese a que los dulces hoy vienen marcados con los sellos negros de información nutricional, además de estar regulado el empleo de personajes infantiles en la publicidad, el exceso de azúcar es prácticamente inevitable según cuán generosos sean los adultos durante la fiesta.

Acompañar a los niños en la recolección de dulces es un consejo de seguridad y, a la vez, de nutrición, ya que más menos se puede ir viendo qué lleva en su canasta.

"No existe una cantidad universal de dulces reco-

“
Dos o tres golosinas pequeñas pueden contener cantidades de azúcar muy diferentes.
”

PERLA VALENZUELA
NUTRICIONISTA

mendada específicamente para Halloween, ya que la porción depende de la edad del niño, sus requerimientos nutricionales, el tipo de golosina y el resto de su alimentación durante el día", explicó la académica de Nutrición en la Universidad Andrés Bello (UNAB), Perla Valenzuela.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los azúcares libres representen menos del 10% de las calorías diarias, y señala que reducirlos por debajo del 5% puede aportar beneficios adicionales.

La azucarera lanza expli-

ca en su página web que los azúcares libres son los "agregados a los alimentos o bebidas por el fabricante, cocinero o consumidor, así como los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes y los jugos de frutas naturales y concentrados", es decir, casi todo lo dulce que se consume en el día a día.

Como referencia, el Servicio Nacional de Salud del Reino Unido establece límites orientativos de 14 gramos diarios de azúcares libres entre los dos y tres años de edad, 19 gramos entre los cuatro y seis años, y 24 gramos entre los siete y diez años, citó la universidad.

"Estas cantidades incluyen todas las fuentes de azúcares libres consumidas durante el día, no solamente las golosinas de Halloween", agregó la casa de estudios.

NO HAY UN NÚMERO

Valenzuela detalló que "dos o tres golosinas pequeñas pueden contener cantidades



Al volver a la casa hay que revisar lo recolectado y establecer acuerdos para el consumo de dulces.



24 GRAMOS

de azúcar es la ingesta diaria recomendada para niños de entre siete y diez años.

DOLOR ABDOMINAL

es la consecuencia más frecuente de comer muchos dulces en poco tiempo.

de azúcar muy diferentes según su composición y tamaño. Por eso, más que establecer un número rígido de unidades, debemos considerar su

aporte de azúcar y la alimentación habitual del niño".

Para "administrar" los dulces de Halloween la académica recomendó antes de la celebración establecer acuerdos y mantener una relación equilibrada con los alimentos diarios. En la fiesta misma, "no hay que salir a pedir dulces con hambre", afirmó la nutricionista. Esto se evita al "ofrecer una comida equilibrada antes de la celebración".

Al volver a la casa, hay que revisar las golosinas pa-

ra comprobar que los envoltorios estén cerrados y descartar productos sospechosos. En niños pequeños, también se deben retirar aquellos que representen riesgo de atragantamiento.

Valenzuela además aconsejó acordar "una pequeña selección" para comer durante esa noche y guardar el resto para días posteriores. Asimismo, "no utilice los dulces como premio o castigo", ya que se asocian a la culpa y esto podría desencadenar un trastorno de conducta (TCA).