



Fecha: 29/10/2016
Fuente: EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)
Pag: 16
Art: 2
Título: MEDIDA MITIGARÁ LOS PELIGROS DE CONSUMIR AZÚCARES SIMPLES

Tamaño: 29,7x19,7
Cm2: 583,8

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Tono: No Definido

NUTRICIONISTAS ADVIERTEN POR DULCES EN "HALLOWEEN"

Mesura mitigará los peligros de consumir azúcares simples

Un niño de seis años debe ingerir un máximo de seis golosinas diarias, pero lo ideal es evitarlas: ninguna es libre de calorías y comerlas puede contribuir a subir los índices de obesidad infantil.

Halloween sin dudas fomenta un consumo excesivo de dulces. Racionarlos es una buena idea para que los niños no superen los límites.



Cuatro caramelos equivalen a dos cucharaditas de azúcar (60 calorías); un paquete pequeño de malvas equivale a 10 cucharaditas de azúcar.

RECOMENDACIONES

Existen distintas formas de hacer un Halloween más saludable y Andrea Hidalgo, académica de Nutrición y Dietética de la USS, entrega las siguientes recomendaciones:

-En vez de obsequiar las tradicionales golosinas, una buena idea es regalar a los pequeños barras de cereales (prefiriendo siempre las que tengan menor cantidad de sellos e idealmente que no tengan). También frutas como mandarinas, frutillas o frutos secos, entre otros.

-Invitar a los niños y niñas a pasar un momento agradable en la cocina preparando alimentos entretenidos que reemplacen aquellos con un alto contenido de azúcar. Helados de yogur descremado, jaleas con formas divertidas o brochetas de frutas con figuras son algunos ejemplos. Esto, además, estimula la creatividad de los pequeños.

-Si va a comprar golosinas debe revisar el etiquetado nutricional, fecha de vencimiento y que estén registradas por el Servicio de Salud correspondiente. Siempre hay que optar por aquellos que contengan menos colorantes y evitar los que tienen la lengua.

-Cepillar los dientes de los niños antes de ir a dormir, ya que los alimentos altos en azúcar favorecen el desarrollo de caries.

HALLOWEEN FRUITS

Por Paula Hernández, chef instructora de Gastronomía de Santo Tomás Concepción

Ingredientes:

-3 plátanos
-5 mandarinas
-1 manzana verde
-100 gramos de cobertura chocolate de leche

Preparación:

Cortar los plátanos por la mitad y reservar. Derretir la cobertura de chocolate a "Baño María" y con ayuda de un cometa o cucurucho de papel dar la forma de los ojos y boca para el fantasmita de Halloween. Para las calabazas hay que pelar las mandarinas, luego cortar la manzana en trozos pequeños y poner como pedúnculo de la calabaza. También se puede pintar la carita de calabaza con cobertura de chocolate.





Fecha: 29/10/2016
Fuente: EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)
Pag: 16
Art: 3
Título: MESURA MITIGARÁ LOS PELIGROS DE CONSUMIR AZÚCARES SIMPLES

Tamaño: 8,4x14
Cm2: 117

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Tono: No Definido

POR NATALIA QUIERO SANZ
natalia.quiero@diarioelsur.cl

Ataviados con sus mejores disfraces, al anochecer de este lunes serán miles los niños y niñas que saldrán a la calle, yendo casa por casa a exigir sus dulces o travesuras.

Es que Halloween es una celebración que cada vez está más arraigada en nuestro país, siendo muy esperada por los pequeños, quienes han visto cómo las góndolas de los supermercados están repletas de las más diversas golosinas alusivas a esta festividad que, posteriormente, llenarán sus canastos. Y mientras más, mucho mejor.

Pero lejos de lo entretenido y delicioso que puede ser para ellos comer gomitas en forma de fantasma, caramelos de calabaza o chocolates que simulan a una bruja, se trata de productos que no tienen ningún efecto positivo en la salud.

NO ENTREGAR

La nutricionista Carla Guzmán, académica de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián, afirma que el primer punto a considerar es que no existe ninguna golosina libre de calorías ni conservantes en un 100%, aclarando que dulces como caramelos, masticables o chocolates contienen un alto porcentaje de azúcar simple. "Por tal razón no se recomienda su consumo en niños menores de dos años y en los mayores de esta edad".

debe ser muy restringido", apunta.

De hecho, así lo aconseja la guía de alimentación de los niños entre dos y cinco años elaborada por el Ministerio de Salud, en la que se indica que se debe evitar entregarles bebidas y jugos azucarados. "La recomendación actual es un consumo de una mínima cantidad de azúcar, sólo para endulzar leche o jugos naturales. Se debe excluir de la alimentación diaria otros tipos de productos como caramelos y helados. Es por esa razón que no existe una cantidad máxima de consumo, la idea es simplemente no entregarlos", asevera la profesional.



Fecha: 29/10/2016
Fuente: EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)
Pag: 16
Art: 4
Título: MESURA MITIGARÁ LOS PELIGROS DE CONSUMIR AZÚCARES SIMPLES

Tamaño: 12,2x9,4
Cm2: 114,5

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Tono: No Definido

RIESGOS

Desde allí, Úrsula Sánchez, docente de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de las Américas, cuenta que la indicación de la Organización Mundial de la Salud es que la ingesta de azúcares simples no supere el 5% de las calorías diarias de los niños. "Si pensamos en un niño de seis años con estado nutricional normal, que requiere cerca de 1300 kilocalorías diarias, las dadas por azúcar deberían ser máximo 65. Esto traducido en cucharaditas de azúcar serían tres y en dulces tipo pastillas serían seis unidades", comenta.

Respecto a los riesgos asociados

a exceder esta ingesta, dice que hay algunos agudos como problemas gastrointestinales o caries dentales, y también crónicos como la malnutrición por exceso. Este último, un serio problema de salud en el mundo y del que Chile no se escapa. "Según las estadísticas entregadas por el Ministerio de Salud al año 2013, en Chile uno de cada tres niños que ingresan a primero básico presentan malnutrición por exceso. Estos niños enfermos son los que un futuro próximo desarrollan patologías cardiovasculares, diabetes e hipertensión", advierte la nutricionista.

Es por lo anterior, y atendiendo a lo inevitable que puede resultar para algunos padres negar completamente que sus hijos coman golosinas, es que una buena idea es racionarlas para que el consumo de éstas no supere los máximos permitidos. Desde allí, la experta plantea que lo

mejor sería que los niños las ingieran durante la jornada de la mañana, ya que luego tendrán tiempo de jugar durante el día y gastar esas calorías.

MÁS SALUDABLE

Otra acción con impacto positivo en la salud de los niños es propiciar un Halloween más saludable. Una forma es usando la imaginación en la cocina para motivar a los niños a preferir naranjas y mandarinas, las que pueden simular de alguna manera las calabazas (ver recuadros).

No obstante, Carla Guzmán dice que "lo más importante es educar respecto a la ingesta alimentaria de dulces y caramelos en forma medida y consciente. El consumo de éstos favorece una ingesta mayor de calorías y con ello se fomenta el sobrepeso infantil, con todas las consecuencias que esto genera a corto y largo plazo".