

HALLOWEN SALUDABLE

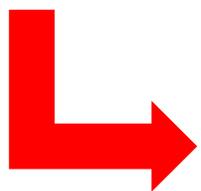


Todos los 31 de octubre se celebra 'Halloween', una fiesta muy esperada por adultos y niños, quienes van de puerta en puerta pidiendo dulces disfrazados de su personaje favorito.

Por lo tanto, varios menores terminan el día con una bolsa repleta de dulces que, si no se tiene cuidado con la cantidad que consumirán, pueden terminar en centros asistenciales debido a fuertes dolores u otros síntomas.



Recomienda limitar el consumo de golosinas y caramelos por su alto contenido de azúcar



Interfiere en la percepción del sabor de otros alimentos mucho más beneficiosos, como las frutas.

¿Qué pasa si como muchos dulces en Halloween?

- Caries dental
- Inflamación de las encías
- Enfermedad periodontal
- Fracturas dentales
- Mal aliento

Consecuencias del consumo excesivo de dulce para la salud de los niños

- **Obesidad:** la causa principal de obesidad en los niños es el alto consumo de azúcares y grasas, asociado al sedentarismo. Esto se ve evidenciado, sobre todo, en la juventud o la vida adulta.

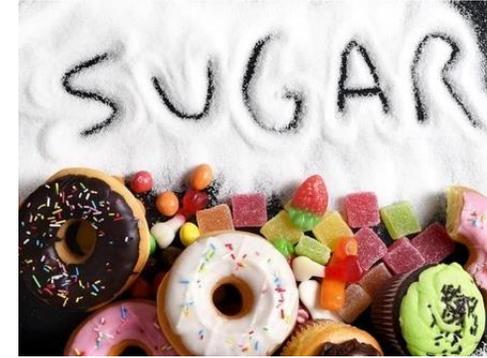
Según la Organización Mundial de la Salud, la frecuencia de sobrepeso y obesidad en niños en países en desarrollo es del 30 %.



- **Diabetes**
- **Malnutrición**

•
🍬 ¿Qué es un azúcar libre? 🍬

•
Según la OMS, un azúcar libre es:



- Azúcar añadido a cualquier alimento: ☒ en el procesado por las industrias, añadido por los cocineros o por los consumidores.
- Azúcares presentes en los alimentos, que se encuentran de forma libre: Este es el caso de la miel, los jarabes y los jugos de frutas.

¿Cuánto azúcar máximo es recomendable comer en un día? 🍬

Según la (OMS), el consumo de azúcares libres se debería reducir a menos del 10% de la ingesta calórica total.

Una reducción por debajo del 5% de la ingesta calórica total produciría beneficios adicionales para la salud.

¿CUÁLES SON LAS PROPIEDADES DEL AZÚCAR?

El azúcar es un carbohidrato simple que se extrae de la caña de azúcar o de la remolacha, y que generalmente se agrega para endulzar bebidas y alimentos procesados como yogures, cereales, salsas, galletas o productos de bollería.

ESTAS SON SUS PROPIEDADES



FÁCIL ABSORCIÓN PARA EL ORGANISMO

Confiere una rápida reposición de los depósitos de glucógeno.



SIRVE COMO CONSERVANTE

En la elaboración de confituras, mermeladas y conservas de fruta.



PROPIEDADES ORGANO-LÉPTICAS

Aparte de sabor dulce, confiere color y texturas agradables a los alimentos a los que se adiciona.



AYUDA A LA FERMENTACIÓN

Imprescindible en el proceso de lácteos fermentados como el yogur y el kéfir.



El azúcar oculto de los alimentos



Azúcar es =

Maltosa
Jugo de caña
Sacarosa Edulcorante de Maiz
Dextrosa jarabe de Maiz
Melaza
Fructosa Miel Glucosa
Maiz Dulce
Azúcar morena
Azúcar Invertida Mascabo
Almibar Maltodextrina
Sucralosa



Diana Rojas
Nutricionista Funcional

Varios nutricionistas han hecho énfasis en las diferentes cantidades de azúcar que deben consumir sus hijos, dependiendo de la edad. Por ejemplo, lo recomendable es que **los infantes menores de dos años no deben consumir azúcares añadidos** en ninguna época del año, pues esto es perjudicial para su salud, según el estudio mencionado.



Por otro lado, **los niños mayores de 2 años y los adolescentes únicamente deben consumir menos de seis cucharadas de azúcares añadidos al día** y no tomar más de 235 mililitros de bebidas azucaradas por semana, los cuales equivalen a 25 gramos de azúcar, tal y como lo menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Cantidad máxima diaria
de **azúcar**
recomendada

Según la OMS

Bebés

Niños

Adultos



0 g

14 g

25 g



1 terrón = 4 g azúcar

DATOS GENERALES ...

•Según la OMS, 1 de cada 4 niños entre los 5 y los 12 años presenta exceso de peso alrededor del mundo

En Colombia, casi el 25% de los niños tiene exceso de peso, y el 17.7% de los adolescentes tienen riesgo de sobrepeso y obesidad, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional

El propósito de la campaña **Nutrir La Vida** es darles herramientas a padres, madres y cuidadores para que puedan llevar la alimentación sana y la actividad física más allá de una obligación, y convertirlas en un espacio de alegría, diversión y unión familiar”



DIFERENCIAS



AZÚCAR BLANCA

Producto de la cristalización de la sacarosa presente en el jugo de caña o remolacha. Es clarificada y refinada. No contiene melaza.



AZÚCAR MORENA

Azúcar parcialmente refinado, contiene melaza en menor proporción que la panela



PANELA

Azúcar sin refinar con alto contenido de melaza
Posee vitaminas y minerales




@alimentosyciencia
alimentosyciencia.com

EFECTOS DEL AZÚCAR REFINADO



Comer dulces,
productos con
mucho azúcar



Azúcar bajo

Hambre voraz poco
después de comer

Azúcar alto

Satisfacción después
de comer



Mucha insulina para
retirar **exceso de**
azúcar de la sangre



Formación de **grasa**: El exceso de azúcar se transforma en grasa para almacenarlo y retirarlo de la sangre

10

Efectos del **AZUCAR** en el organismo de los niños



SALUD Y NUTRICIÓN



- Puede aumentar colesterol o triglicéridos
- Aumenta la presión arterial
- Interfiere la absorción de calcio, magnesio y proteína y causa deficiencia de cromo
- Causa obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares
- Puede favorecer la aparición de caries dentales
- Puede causar daño pancreático

SALUD EMOCIONAL Y MENTAL

- Dificulta el aprendizaje, concentración y rendimiento escolar
- Provoca somnolencia e irritabilidad
- Aumenta la adrenalina, hiperactividad y ansiedad
- Causa adicción y dependencia





Obesidad



Diabetes



Enf. Cardiovasculares



Debilita el sistema inmune



Caries



Dolor estomacal



Disminuye el apetito



"Somos lo que comemos"

CONSECUENCIAS DEL CONSUMO EXCESIVO DE AZÚCAR EN NIÑOS

OBESIDAD INFANTIL

- Mayor ingesta calórica → las calorías adicionales se almacenan en los adipocitos para su uso posterior.
- Normalmente, los bebés y los niños pequeños responden a las señales de hambre y llenura, de manera que ellos no consumen más calorías de las que su cuerpo necesita. Sin embargo, los cambios en las últimas décadas en el estilo de vida y las opciones de alimentos han provocado el aumento de la obesidad entre los niños.
- Los alimentos que son ricos en contenido de grasa y azúcar a menudo vienen en tamaños de porciones grandes → Publicidad
- Actividades que generan sedentarismo
- La familia, los amigos y el entorno escolar ayudan a moldear la dieta y las opciones de ejercicio del niño. Alimento → Recompensa
- Muchas personas tienen dificultad para romper estos hábitos más adelante en la vida.
- Un enfoque malsano en el hecho de comer, el peso y la imagen corporal pueden llevar a un trastorno alimentario.

TCA INFANTIL

- Negación a tomar alimentos sólidos → consistencias
- Falta de apetito o emplear un tiempo excesivo en comer → distractores
- Síndrome de rechazo alimentario → otras actividades
- Disfagia funcional → miedo
- Pica → no alimentos
- Ingesta selectiva → organoléptica
- Trastorno de evitación o restricción de la ingesta → experiencia aversiva

Buenos hábitos de alimentación en niños



Evita distractores

Esto ayuda a concientizar sobre el acto de comer y favorece la atención del momento. Apaga el televisor y aleja los celulares.



Los niños también toman decisiones

Permite que ellos decidan ¿cuánto? comer y los padres el ¿qué?.



Verduras y frutas a lo largo del día

Incluye una buena porción de verduras y/o frutas en Desayuno, Comida y Cena.



¡Desayuno todos los días!

Es básico para iniciar bien el día y favorece el crecimiento de los pequeños.



Ofrece 2 refrigerios diarios

Los cereales de grano entero, barras con semillas, fruta de temporada y yogurt son buenas opciones ¡Motívalos a probar!



Agua simple es indispensable

Ten a la mano agua simple potable para que sea siempre la primera opción de hidratación.



Con castigos no se aprende

Evita obligar a comer o castigar con los alimentos, esto disminuye la aceptación permanente y aumenta la percepción negativa.

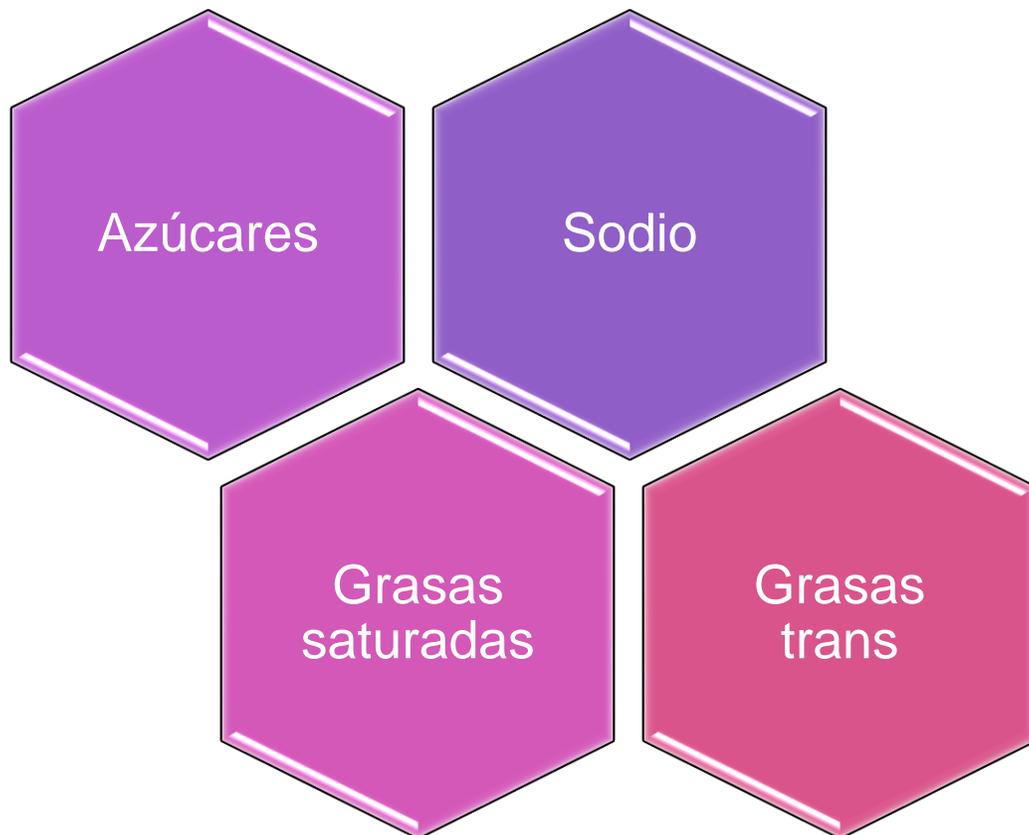


La clave es variar

Recuerda que la variedad de los diferentes grupos de alimentos es clave para disfrutar y comer con gusto.



RESOLUCIÓN 254 DE 2023



Ideas saludables



• **Galletas de saludables:** para hacerlas solo requerirá de un horno, base (calabaza, avena, zanahoria, ahuyama), harina, huevo, margarina y canela. El modo de preparación es igual al de una galleta común y se le puede dar forma según la temática de Halloween.

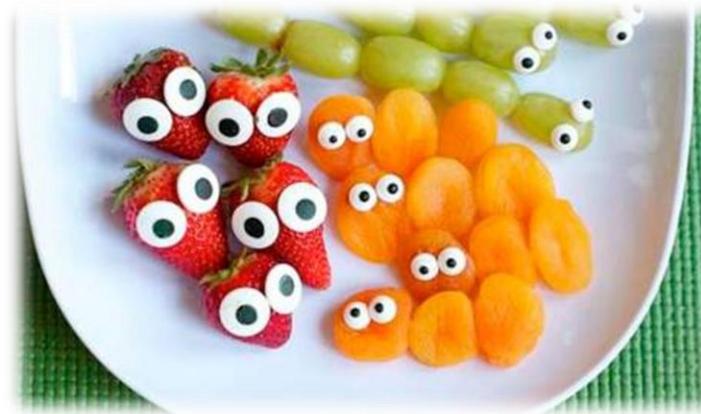


• **Frutas tematizadas:** Las frutas aportan vitaminas y nutrientes esenciales, contienen mucha agua, favorecen la digestión y optimizan el metabolismo. Por lo tanto, una opción para que los niños las consuman es darles en temáticas de Halloween.



• **Quesitos de Halloween:** el queso es un alimento rico en proteínas, minerales y vitaminas que ayuda a la digestión.

La consistencia de este alimento permite crear diferentes formas, como unos **colmillos de vampiro** será más fácil de consumir.



•**Gelatina de frutas:** la gelatina es una fuente de fósforo, calcio, magnesio, silicio y otros minerales que ayudan a reconstruir y fortalecer el sistema óseo, importante para el crecimiento de los niños, preferiblemente sin azúcar añadida.





• **Frutos secos con chocolate:** Los frutos secos aportan grasas insaturadas, que son buenas para reducir el colesterol LDL y cuidar la salud cardiovascular, se puede mezclar con chocolate preferiblemente negro y que contenga más de un 85 % de cacao.

Gracias.

