

Boletín No. 51



Foto: Tomada de Freepik

## ¡Dulces sí, pero no así! Expertas de la Universidad CES recomiendan cómo evitar más de un 'susto' en Halloween

- *Expertos del pregrado de Nutrición y Dietética de la Universidad CES hacen recomendaciones y advertencias a la hora de ingesta de dulces y golosinas durante las celebraciones de Halloween.*
- *Hidratarse con agua de forma frecuente, regalar dulces con nutrientes y vitaminas, no consumir las todas las golosinas al mismo tiempo y garantizar la seguridad y cuidado de los menores, son algunas de las recomendaciones.*



Descarga [aquí](#) el kit de prensa (Fotos, audio y videos con fulles)

**Medellín, octubre 27 de 2023.** Halloween es la fecha ideal para reunirse con la familia y los amigos y dejar volar la imaginación con los disfraces. Cada 31 de octubre, los protagonistas principales son los niños y los dulces, y la celebración no tiene por qué convertirse en un dolor de cabeza (o de estómago). La clave está en el cuidado sin restricciones extremas, según expertos de la Universidad CES en Medellín.

Para docentes de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y los Alimentos de la Universidad CES los principales factores que se deben tener en cuenta para disfrutar de manera segura y evitar un ‘malestar’ a Batman, Superman, Barbie, Blanca Nieves y otros súper héroes que saldrán a la conquista de golosinas, se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

### ¿Es verdad que existe el azúcar “malo” y “bueno”?

Así lo explica Alejandra Valencia Naranjo, nutricionista y dietista, ingeniera de alimentos y docente del pregrado de Nutrición y Dietética de la Universidad CES:

*“Se deben diferenciar entre carbohidratos complejos y simples: el azúcar hace parte de los simples y son moléculas más sencillas entonces se absorben más rápido, por otro lado, los complejos están en mayor cantidad en alimentos como la papa, la yuca, los cereales, etc. Los alimentos pueden tener de ambos tipos. Las frutas tienen azúcar que es la fructosa, pero también carbohidratos complejos como la fibra. Otra cosa es consumir azúcares puros como la azúcar morena, la panela y la miel, que son añadidos a los alimentos o preparaciones y ahí es donde hablamos de que presentan un mayor riesgo. Siendo perjudiciales para la salud si se consume en exceso y frecuentemente”.*

Asimismo, Nelly Castillejo Padilla, nutricionista y dietista, magíster en Nutrición Pediátrica y docente de la Facultad hace énfasis en que las cantidades son las que hacen la diferencia:

*“No hay buenos y malos, hay cantidades. No podemos ser absolutistas. Las frutas son buenas, pero si te pasas de 5 porciones al día a lo mejor te van a dar signos digestivos o te van a subir los niveles de azúcar. No digamos malo ni bueno, sino que hacemos un balance, comer de todo está bien”.*

Cabe resaltar además que, las porciones recomendadas para niños y adultos pueden variar según su edad, actividad física y necesidades particulares. Sin embargo, para disfrutar Halloween hay recomendaciones generales que las expertas de la Universidad CES sugieren.



## Cuatro aspectos para este Halloween

1. **Hidratarse constantemente con agua:** las caminatas prolongadas características de la recolección de dulces deben estar acompañadas de mucha agua. **Si el niño o la niña tiene sed, no se recomiendan gaseosas** que pueden generar aún mayor incomodidad y problemas digestivos en el infante. Asimismo, se deben evitar a toda costa los energizantes: no son para ellos. La energía de los niños surge de otras fuentes como la alimentación, el vínculo familiar y el juego.
2. **Regalar dulces con nutrientes:** dentro del mercado hay opciones que, aunque contienen altas cantidades de azúcar, tienen otros componentes nutritivos que pueden aportar a los niños. Las expertas **recomiendan los dulces que contengan cacao puro, frutos secos y que en la tabla nutricional reflejen presencia de zinc, hierro o alguna vitamina.** Por otro lado, también se puede optar por galletas y ponqués que suelen estar hechos con huevo y leche.
3. **No comerse todos los dulces el mismo día:** al llegar a la casa pueden contarlos y clasificarlos por colores o forma, después se guardan algunos, otros se regalan y los demás se incluyen en la comida en los próximos días y semanas. **Lo importante es no comerse todos en el mismo momento.**
4. **Acompañamiento constante:** tanto en la recolección como en la clasificación y el **consumo es importante que un adulto responsable esté al tanto y pueda enseñarle al niño sobre las buenas prácticas alimenticias.** Esta es una fecha en la que se pueden fortalecer vínculos y es fundamental que los más pequeños se sientan acompañados y apoyados.

Contacto para periodistas:

**Sergio Ocampo Rivera**

Periodista | Oficina Comunicación Organizacional

Universidad CES

Celular: 3162921954

Teléfono: (4) 4440555 Ext. 1973

E-mail: [socampo@ces.edu.co](mailto:socampo@ces.edu.co)