

AZÚCAR EN NIÑOS Y HALLOWEEN

Por: Laura Ordoñez
@lau_nutricion



Hablaremos de 3 tipos de azúcar:

1. Intrínseca: presente de forma natural en los alimentos; frutas, verduras y otros alimentos sin procesar (ni licuar). Este azúcar NO es dañina para nuestro cuerpo.
2. Añadida: azúcar blanca, morena, panela, miel, azúcar de coco, azúcar orgánica, sirope, jarabe de maíz alto en fructosa entre otros .
3. Libre: se libera de las frutas al licuar o procesar (ejemplo jugos de fruta).

¿NECESITAN AZÚCAR?



Una dieta balanceada contiene azúcar intrínseca.

Los azúcares añadidos dan un efecto sensorial de placer, pero NO son un componente necesario en una dieta saludable, se consideran un condimento más que un alimento ya que aportan poco y nada a la salud.

CUÁNTA AZÚCAR PUEDEN COMER LOS NIÑOS AL DÍA

Limita la ingesta de azúcar idealmente a <5% de la energía total diaria:

EDAD (años)	Recomendación de azúcares libres y añadidos (gr/día)	
	NIÑAS	NIÑOS
2 - <4	15	16
4 - <7	18	20
7 - <10	22	23
10 - <13	24	27
13 - <15	27	32
15 - <19	28	37

¡En niñ@s con
actividad física
moderada!

¡Niños menores de 2 años NO deben consumir azúcar añadida/libre!

¿Y CUÁL ES EL PROBLEMA?

AFECTA

AFECTA

CAUSA

CAUSA

Sueño
Estado de ánimo
Comportamiento
Crea adicción

La memoria
La habilidad para
aprender
El desarrollo
cerebral

Problemas
dentales,
digestivos y del
hígado
Diabetes

Problemas
reproductivos
Enfermedades
inflamatorias,
cardiovasculares
Obesidad

Los edulcorantes no calóricos (incluida la estevia) se deben evitar en los niños; aún faltan estudios para conocer sus efectos a largo plazo.

RECOMENDACIONES

✓ Usa fruta para endulzar recetas; agrega dátiles o banano por ejemplo.

✓ Usa azúcar ocasionalmente y la mitad de lo que dice la receta.

✓ Evita todo tipo de edulcorantes incluida la estevia.

✓ Prioriza alimentos reales y evita productos empacados, si los usas, evita que tengan edulcorantes (promocionados como productos “sin azúcar o light”).

✓ Sé el ejemplo, y evita tener dulces en casa.

✓ Evita el consumo diario de dulces sin hablar mal de ellos, “no son malos”, simplemente son de consumo muy ocasional.

Y EN HALLOWEEN...

✓ ¡Anticipa! cuenta que va a recibir muchos dulces pero que no son para comer en un día; ten una caja donde los puedan guardar y ofrece uno al día.

✓ Ofrece una comida nutritiva antes de salir a pedir dulces.

✓ Dales un recipiente pequeño para pedir dulces; ¡no se trata de tener muchos! Enseña a disfrutar los eventos y reuniones más que los dulces.

✓ No des chicle, dulces duros o caramelos a niños menores de 4 años.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Fidler Mis N, et.al.2017; ESPGHAN Committee on Nutrition: Sugar in Infants, Children and Adolescents: A Position Paper of the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017 Dec;65(6):681-696. doi: 10.1097/MPG.0000000000001733. PMID: 28922262.
- Goran, M & Ventura, E. 2022. Sugarproof. Penguin.
- Heyman M, B., & Abrams S, A. 2017. Fruit Juice in Infants, Children, and Adolescents: Current Recommendations. Pediatrics. 139(6): e20170967 doi.org/10.1542/peds.2017-0967
- Witek K, Wydra K, Filip M. A High-Sugar Diet Consumption, Metabolism and Health Impacts with a Focus on the Development of Substance Use Disorder: A Narrative Review. Nutrients. 2022 Jul 18;14(14):2940. doi: 10.3390/nu14142940. PMID: 35889898; PMCID: PMC9323357.