

Halloween es una de las fechas más esperadas por los niños, llena de disfraces, juegos y muchos dulces. Sin embargo, detrás de esta tradición se esconden riesgos importantes para la salud si no se controla el consumo de azúcar.

Durante esta celebración, los menores suelen ingerir grandes cantidades de dulces en poco tiempo, lo que puede generar alteraciones tanto físicas como conductuales. Por eso, la académica de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello, Perla Valenzuela, entrega las cinco principales consecuencias del exceso de dulces en Halloween, junto a recomendaciones para disfrutar la fiesta con responsabilidad.

Aumento del riesgo de caries dental

El consumo de golosinas ricas en azúcares simples favorece la proliferación de bacterias en la boca, que producen ácidos capaces de dañar el esmalte dental. Las más perjudiciales son las que se adhieren a los dientes, como los caramelos duros o masticables.

Alteraciones gastrointestinales

El exceso de azúcar y aditivos puede generar dolor abdominal, gases, distensión o diarrea. Además, los colorantes y conservantes presentes en muchos dulces pueden causar intolerancias en algunos niños con un sistema digestivo más sensible.

Picks de glucosa y cambios de comportamiento

Las subidas bruscas de azúcar en sangre (“picks” de glicemia) pueden generar hiperactividad temporal, irritabilidad y cansancio posterior. En niños pequeños, esto puede afectar el estado de ánimo y la concentración.

Riesgo de sobrepeso y obesidad

El consumo frecuente de alimentos ultraprocesados ricos en azúcar y grasas saturadas contribuye al aumento del tejido adiposo, especialmente cuando se combina con el sedentarismo. A largo plazo, esto incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas.

Desplazamiento de alimentos saludables

Cuando los dulces se consumen en exceso, los niños tienden a rechazar comidas equilibradas, reduciendo su ingesta de frutas, verduras y proteínas, lo que afecta la calidad de su alimentación diaria.

Atención padres: los 5 principales riesgos de que tus hijos consuman dulces excesivamente en Halloween

La académica de la UNAB recomienda permitir que los niños disfruten Halloween, pero con límites claros: seleccionar una cantidad moderada de dulces diarios, ofrecerlos después de las comidas principales y reforzar el cepillado dental. “Educar en la moderación es tan importante como enseñar a disfrutar. El equilibrio es la mejor receta para cuidar su salud sin dejar de celebrar”, concluye Valenzuela.

y tú, ¿qué opinas?

Anuncio Patrocinado