

Ya viene el Día del niño...

Consiéntelos con golosinas y postres saludables.



Por: Lic. Marcela Ochoa Nadal

Ya se acerca el día del niño y seguro estarás pensando como consentir a tu pequeñ@ con un lindo obsequio y un día lleno de diversión, probablemente en tu mente está el juguete anhelado, el paseo más solicitado o el dulce más codiciado. ¿Pero cuál de todas estas opciones es la mejor? Algo importante para considerar en esta fecha tan importante para los niños es asegurarnos de consentirlos a lo grande porque es su día y desean sentirse especiales, pero ¿de dónde viene todo esto de festejar a los más pequeños del hogar? En 1954 la Asamblea General de la ONU aprobó una resolución a través de la cual se establecería el “Día Universal del Niño” con el fin de promover anualmente un día consagrado a la fraternidad y entendimiento entre los niños y niñas del mundo entero. El organismo encargado para desarrollar ese proyecto fue la UNICEF. Desde entonces, son más de cien los países que celebran a los niños, la fecha del festejo varía de acuerdo al lugar. En México celebramos a nuestros niños el 30 de abril de cada año. Por lo general se organizan una serie de



actividades culturales, de entretenimiento y expresión artística, además de distribución de juguetes entre las poblaciones más necesitadas. El día del niño es una oportunidad para llamar la atención de toda la sociedad en relación a las necesidades infantiles, en cuestión de educación, vivienda y una alimentación sana, entre otras cosas. Además es una fecha tan especial para los niños que los padres deben esforzarse para estar el tanto de lo que van a ofrecerle a sus hijos no solo en división, también en otros temas. Es por eso que esta fecha se convierte en la ocasión perfecta para preguntarnos si los dulces, juguetes y diversión que deseamos ofrecer a nuestros pequeños o los que ellos mismos demandan, son lo mejor para ellos, en especial todos esos dulces, golosinas y postres que ofrecemos no sólo en esta fecha, sino en otras como cumpleaños, navidad, reyes y siempre que deseamos apapachar a nuestros pequeños con uno de esos deleites al paladar. ¿Qué tan sanos pueden ser los postres, golosinas o dulces que les damos a nuestros hijos? Sabemos que hay muchos

productos en el mercado, desde los más nutritivos, sanos y naturales, hasta los más calóricos, artificiales, grasos y poco nutritivos, pero ambos igual de deliciosos y atractivos para ellos, el punto a todo esto no es el producto en sí, sino la elección de este. Fijémonos porqué, las golosinas son una tentación a la que pocos se resisten, tienen atractivos colores, formas y su variedad de sabores deleitan el paladar de niños y adultos, pero lo que muchos no saben es que estos dulces tan adictivos aportan una mínima cantidad de nutrientes, sino es que nula y una excesiva cantidad de calorías.

Las golosinas pueden considerarse como “calorías vacías”, por su casi nulo valor nutritivo. Están constituidas básicamente por azúcares simples (fructosa, glucosa y sacarosa) de rápida asimilación, grasas, aditivos y colorantes artificiales para obtener los llamativos colores, por eso los niños no pueden resistirse a ellas. La verdad es que todo es bueno si se toma en la justa medida, sin embargo los niños ante los dulces, golosinas y postres no tienen freno, además son de fácil acceso, por lo que hay que vigilar y tener en cuenta que un abuso de estos productos puede perjudicar su crecimiento, ya que bajo su atractiva apariencia se esconden sustancias que nada aportan al organismo, y que si bien un

consumo moderado puede resultar el más grande de los placeres, su abuso puede derivar en un aumento de caries dental, trastornos digestivos, depresión e incremento en el peso y grasa corporal. Lamentablemente las golosinas ya han pasado de ser algo que se tomaba excepcionalmente a ser de consumo cotidianos y que con frecuencia se abusa en su ingesta, esto está llevando al cambio en los hábitos nutricionales de los niños, que unido al sedentarismo está generando el sobrepeso y la obesidad infantil. No hay que prohibir las golosinas, dulces o postres, pero sí ser estrictos en la cantidad y calidad de los productos que los niños consumen así como evitar que formen parte de la dieta habitual. Una manera de conseguir que los pequeños consuman golosinas, dulces o postres más sanos es dándoles a probar opciones más saludables pero igual de ricas y atractivas. Por ejemplo, los postres lácteos caseros son muy sanos, nutritivos e irresistibles para la mayoría de los niños (flanés, natillas, frutas con crema, arroz con leche, helados de yogurt, macedonia, etc.) y la variedad es enorme. Lo ideal es combinar este tipo de postres con fruta o semillas que complementen la dieta con gran cantidad de vitaminas y minerales, esenciales para el correcto desarrollo de su organismo. Haciendo combinaciones adecuadas en porciones pequeñas





podemos conseguir que su gusto culinario abarque cada vez más alimentos mientras se nutre y disfruta del placer de lo dulce sin excesos. Se trata tan sólo de involucrar a los niños en la elección y preparación de alimentos más saludables, mucha paciencia e imaginación. Puedes pensar que es difícil elegir entre todas las golosinas y dulces, pero para que te sea más sencillo a continuación encontrarás algunos tips que te ayudarán a distinguir la mejor opción, así como ciertas golosinas y postres saludables que puedes preparar junto con ellos. No olvides consentirlos a lo grande pero de forma muy saludable.

TIPS PARA ELEGIR LO MÁS SANO:

- * Prefiere los productos más naturales.
- * Elige opciones que contengan fruta, yogurt, cereales, granos o semillas.
- * Evita los que contengan azúcar o chocolate en exceso.
- * Escoge productos elaborados con fructuosa o utilízala en tus recetas en lugar de azúcar.
- * Cuida siempre las porciones indicadas en los empaques y vigila que tus hijos consuman de preferencia una sola porción de las que se indican en el empaque.

OPCIONES DE GOLOSINAS SALUDABLES:

- * Brochetas de frutas
- * Barritas de cereales caseras
- * Gelatinas con fruta
- * Gomas de mascar sin azúcar
- * Frutas deshidratadas
- * Pasitas con chocolate
- * Fresas cubiertas con chocolate
- * Helados de yogurt
- * Almendras, pistaches, nueces y cacahuetes al natural, con chocolate o confitados.
- * Galletas integrales, con fruta o con miel
- * Dulces y paletas de miel
- * Pepitorias
- * Alegrías
- * Palanquetas

OPCIONES DE POSTRES SALUDABLES:

- * Fresas con crema
- * Fruta en almíbar
- * Arroz con leche
- * Natilla
- * Flan
- * Plátanos con crema
- * Pay casero
- * Malteadas de yogurt o soya
- * Macedonia de frutas
- * Jamoncillos de frutas



Si deseas más información contáctanos: nutrisakids@nutrisa.com
o a los teléfonos 5424 6681 ó 5424 6600 ext. 6681 .