

# Consumo de frutas: una alternativa para no comer golosinas



Hasta el año pasado, Chile se encontraba en el segundo lugar entre los países con mayor ingesta de azúcar, en promedio 141,2 gramos diarios por persona, tres veces más de lo sugerido por la Organización Mundial de la Salud (OMS). En ese sentido, incentivar el consumo de frutas es indispensable para promover buenos hábitos alimenticios y dejar de ostentar este lamentable título.

Esto, sin duda, tiene una incidencia directa en los niveles de obesidad, un tema de especial preocupación cuando se trata de los niños, ya que también se trata de hábitos alimenticios que los acompañarán en sus próximos años.

En ese sentido, es importante recordar que una alimentación saludable en los niños es ideal para su óptimo desarrollo y crecimiento. Para lograrlo, deben consumir alimentos ricos en nutrientes y evitar el consumo de dulces.

## Alimentación saludable



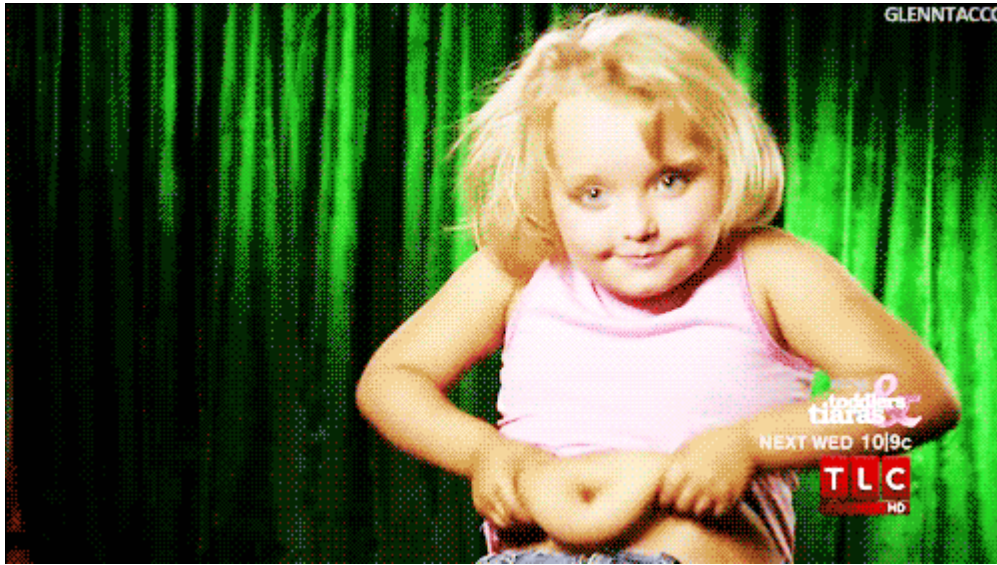
Mientras que una buena nutrición es fundamental para tener una mejor salud, una mala nutrición puede reducir la inmunidad del organismo, hacerte más vulnerable ante enfermedades, disminuir la productividad y, por supuesto, alterar el desarrollo mental y físico.

Al respecto, para mantener una buena alimentación es recomendable:

- Incluir frutas y verduras en la alimentación diaria.
- Consumir agua en vez de gaseosas y jugos azucarados.
- Evitar o disminuir el consumo de sal.

- Optar por preparar la comida al vapor o al horno, antes que frita.
- Preferir alimentos de origen natural, más que los procesados.

## Consecuencias del consumo de dulces



Aunque la ingesta de glucosa es necesaria para el funcionamiento del organismo, esta no debe ser en exceso, y puede obtenerse en alimentos de origen natural, como las frutas.

Sin embargo, los niños suelen preferir comer golosinas y, aunque uno que otro dulce de vez en cuando no es malo, su consumo excesivo puede derivar en:

- Desequilibrios en el organismo y obesidad.
- Problemas de caries dentales.
- Vómito, cólicos o diarrea.

## Ideas para cambiar el consumo de dulces por frutas



Para lograr esta difícil misión, es clave que los papás estén al tanto de la alimentación de sus hijos y tengan alternativas para cambiar su consumo por algo realmente saludable, como por ejemplo, las frutas. En ese sentido, es necesario:

- **Cambiar la cultura:** es común que en los cumpleaños los dulces sean los protagonistas. Una alternativa es cambiarlos por postres o preparaciones a base de frutas. Si resulta difícil al comienzo, puedes agregarle a una buena porción de frutas un poco de chocolate amargo líquido, por ejemplo.
- **Hablar con ellos:** explícale a tus hijos las consecuencias que pueden tener los dulces en exceso para su salud, además de contarles sobre los múltiples beneficios de las frutas y verduras. Puedes apoyarte en material audiovisual, cuentos o juegos.
- **Preparaciones a base de frutas:** es bueno que tus hijos conozcan los diferentes usos que pueden tener las frutas. Por ejemplo, para el desayuno con cereal, algo de fruta en la ensalada al almuerzo,

una mermelada hecha en casa, snacks de frutas deshidratadas o postres con diferentes frutas.

## Beneficios de las frutas para los niños



Ahora que conoces acerca de la importancia de las frutas para la salud, conoce algunos de los beneficios que su consumo tiene en los niños:

- Su alto contenido de vitaminas y minerales fortalecen su sistema inmune.
- Ayudan a la digestión, por su buen contenido de fibra.
- Por su bajo contenido calórico, son ideales para evitar el sobrepeso.

Es importante también tener en cuenta que, a pesar de su origen natural, hay algunas frutas que deben consumirse con moderación por su alto contenido en azúcares propios y calorías. Por ejemplo (cálculo para 100 gramos):

- Coco: 354 calorías.
- Palta: 160 calorías.
- Plátano: 89 calorías.
- Uvas: 70 calorías.

Si en algún momento tus hijos van a consumir dulces o golosinas, es importante que revises el contenido de azúcar, el cual está descrito en las etiquetas, y evites aquellos productos que contengan elevados niveles.

Ahora bien, si tienes dudas sobre el nivel de peso de tu hijo/a o necesitas una evaluación, agenda una hora con un profesional y toma hoy las medidas necesarias para evitar el sobrepeso en los más pequeños del hogar.