

# POR QUÉ NO DAR AZÚCAR A LOS NIÑOS?

Karen Alarcón Placencia Nutricionista



En caso de dudas o consultas, escribir a nutri.karenalarcon@gmail.com



# ¿POR QUÉ NO DAR AZÚCAR A LOS NIÑOS?

- La recomendación general es no ofrecer productos azucarados. Chile es el segundo país del mundo que más azúcar obtiene de los alimentos, con 142,7 gramos per cápita al día. Esta es una de las razones que explican los altos niveles de obesidad y diabetes que tiene nuestra población y uno de los principales motivos para no dar azúcar a los niños y restringir el consumo en los adultos.
- Además, existe una asociación entre la ingesta de azúcar agregada durante los primeros 1.000 días de vida (incluyendo embarazo), con la obesidad infantil y el desarrollo de obesidad y diabetes en el adulto.

## RIESGOS DEL CONSUMO DE AZÚCAR



- La evidencia científica demuestra que uno de los efectos a largo plazo de la fructosa es el daño renal, el otro es el daño cardiovascular.
- Pero también la fructosa altera las estructuras cerebrales que tienen que ver con la memoria y el aprendizaje. Por lo tanto a igualdad de coeficiente intelectual, un niño que consume fructosa en forma diaria, no va a rendir igual que un niño que no lo hace.
- Además puede producir:

CARIES DENTALES

**OBESIDAD** 

DIABETES Y RESISTENCIA A LA INSULINA

DÉFICIT COGNITIVO



## ETIQUETADO NUTRI(IONAL

Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal















EVITA LOS ALIMENTOS QUE TENGAN EN SU ENVASE ESTOS LOGOS, ESTARÁS AYUDANDO A QUE TU ORGANISMO RECIBA UNA MEJOR ALIMENTACIÓN.

### ¿CÓMO PUEDO SABER SI LO QUE CONSUME MI HIJO TIENE AZÚCAR?

 A través del etiquetado nutricional, debemos fijarnos que el alimento no posea el logo

#### "ALTO EN AZÚCARES".

- En general, de debe consumir alimentos con menos sellos, y si no tienen, mucho mejor.
- Debemos evitar el consumo de productos con elevado contenido en azúcares: como bebidas azucaradas, zumos o batidos de frutas comerciales y bebidas o postres lácteos azucarados.





## RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista

Pueden enviar sus recetas o preparaciones a nutri.karenalarcon@gmail.com



## SANDWICH DE MANZANA Y MANÍ

#### **INGREDIENTES**

- 1 Manzana
- 30 un de maní sin sal

#### **PREPARACIÓN**

- Cortar la manzana en rodajas. En una mini pymer o procesadora de alimentos colocar el maní hasta que quede con consistencia de mantequilla.
- Untar la mantequilla de maní en las manzanas.
- Puedes añadir distintos toppings a gusto (coco rallado, arándano, etc).
- Y listo!



## ALFAJORES SALUDABLES

#### **INGREDIENTES**

- 1 Taza de Avena
- 1/2 Plátano
- 1/2 Cucharadita de Polvos de hornear
- 1 Cucharadita de Aceite
- Mermelada o manjar sin azúcar\*
- Esencia de vainilla a gusto

#### **PREPARACIÓN**

- Moler el plátano con un tenedor en un bowl. En la licuadora/juguera/procesadora, moler la avena hasta que tenga consistencia de harina. Agregar la harina de avena, polvo de hornear, el aceite y la esencia de vainilla.
- Mezclar los ingredientes y amasar. Estirar la masa y con un molde redondo (Ej: Una tapa boca ancha) cortar la masa.
- Cocinar al Horno 15-20 minutos en el horno.
- Una vez listo, rellenar con mermelada o manjar sin azúcar.





## YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg Instructora de yoga



#### Postura del Bebé Feliz (Ananda Balasana)

Los beneficios de esta postura son múltiples, destacándose principalmente la capacidad de calmar las mentes.

Es este carácter, sumado a la simplicidad de esta postura, la que la hacen perfecta para terminar el día.

Adoptar la Postura del Bebé Feliz por unos instantes antes de acostar a nuestros niñas y niños puede ayudar a conciliar un sueño mucho más reparador.

- 1. Recostados boca arriba, tomen los pies por el lado externo
- 2. Abrir las rodillas, con una separación mayor al ancho del torso.
- 3. Flexione los pies, empujando hacia arriba con los talones
- 4. Asegúrense de que el cuello se mantenga extendido.
- 5. Relajar hombros, músculos de la cara y mantener inhalando y exhalando por la nariz.





## **POSTURA**

#### Postura del Águila (Garudasana)

Esta es una postura de equilibrio, y como hemos dicho es un reto que se conquista de a poco, con la práctica.

Cuando realizamos estas posturas, podemos desarrollar la paciencia, la tolerancia, perseverancia, así como también fortalece los músculos de las piernas y elimina tensión en los hombros.



Para realizarla pediremos a las niñas y niños que se imagine que es un águila que descansa sobre una roca.

- 1. Desde la postura de la montaña, flexiona ambas piernas
- 2. Cruza una sobre la otra.
- 3. Entrelaza también tus brazos a la altura del pecho.
- 4. Concentra la mirada en un punto.
- 5. Presta atención a tu respiración.

Puede pasar que pierdan el equilibrio, no se desanimen y sigan intentándolo, recordemos no corregir a nuestros niños en la ejecución de la postura, sin por el contrario alentarlos a seguir.







#### SECUENCIA PARA PREPARAR EL DESCANSO

- Partimos parados en la postura de la Montaña con los pies juntos y muy derechitos. Levanten los brazos y mantengan 3 respiraciones
- Luego nos ponemos como Gato, curvando nuestra espalda hacia arriba y hacia abajo mientras inhalamos y exhalamos lentamente.
- Nos concentramos para lograr la postura del Águila, esta postura debemos hacerla dos veces, cambiando la pierna que se cruza sobre la otra.
- Ahora con las piernas rectas intentamos llegar a tocar el suelo con las manos. Si te molesta mucho pueden doblar un poquito las rodillas y balancearse como un MONO.
- 5. Realizamos la postura del Bebé Feliz y podemos balancearnos lentamente
- Finalmente, nos ponemos en la postura del Niño a reposar 3 o 4 respiraciones lentas.

Y ahora a darse un gran abrazo antes de descansar.

Pintar mandalas es una de las múltiples técnicas de relajación. Su palabra significa círculo o aquello que rodea al centro, pintarlos es una actividad placentera, relajante y cognitivamente estimulante.

Su principal objetivo es fomentar la concentración de la energía en un solo punto durante la meditación.

Podemos poner una música tranquila, elegimos un lugar que nos guste y pintamos, podemos proponer a nuestras niñas y niños comenzar por el centro para luego completar el resto.

Luego una vez terminado podemos sentarnos junto a nuestra hija o hijo y preguntarle qué parte le llama la más la atención ¿centro? ¿la periferia? ¿El color? ¿Alguna forma específica?

Música sugerida

https://www.youtube.com/watch?v=oHegZwILCWo

En la red pueden encontrar una gran variedad de mandalas para niños para descargar y colorear.

NAMASTÉ

### **MANDALAS**



