

La Organización Mundial de la Salud recomienda evitar la adición de azúcar a los alimentos y describe que en los niños y en los adultos lo ideal sería que no sobrepase del 5% de la ingesta calórica total que equivaldrían máximo 20 g o 4 cucharaditas en el día aproximadamente.

Es por esto que es importante controlar el consumo de dulces en nuestros hijos para evitar dolores de estómago, sobrepeso, hiperactividad y visitas al odontólogo que les puede dejar un mal sabor de boca.

Es aquí donde debemos enseñarles la importante de controlar y distribuir los dulces durante el día de Halloween.

Si tu hijo es hábil, durante esta noche podrá recoger una gran cantidad de dulces que deseará comer en cuanto pueda, por eso es importante que le ayudes a controlar ese impulso y le enseñes a distribuir el consumo de sus dulces durante las próximas semanas.

Para conseguir que tu hijo no consuma toda la bolsa de dulces que le dejó la noche de Halloween puedes tener en cuenta algunos de estos consejos.

- No le prohíbas comer dulces, habla con él para que entienda que es malo consumir esa cantidad de azúcar. De esta forma tu hijo podrá comprender la situación y se podrán evitar peleas por los dulces.
- Llévalo a escoger los dulces de su preferencia y donar o desechar los de menor gusto.
- Enseña a tu hijo a distribuir sus dulces, de esta forma él podrá disfrutar de un par de caramelos ocasionales, podrá cuidar de su salud y no perderá sus valiosas golosinas.
- Explícale los riesgos de consumir mucho azúcar; sin importar la edad, tu pequeño podrá entender las consecuencias de comer tantos dulces y aprenderá a moderar su consumo.
- Predica con el ejemplo, así tu hijo podrá tener un modelo a seguir y no tendrá confusiones entre tus palabras y tus acciones.
- Sé paciente con tu hijo, tal vez le cueste entender por qué no puede disponer de sus dulces, pero con amor, paciencia y honestidad podrá entrar en razón.
- Evita ofrecerle más bebidas azucaradas durante el día.

