



Vida
Sana



Compartir en
Familia

Redacción

Caramelos, gominolas, Chupa Chups? hay mucha variedad y todas son perjudiciales

Halloween, cumpleaños, fiestas, visitas familiares? los niños reciben golosinas a todas horas, lo que hace muy complicado para los padres limitar su consumo. Pero debes hacer todo lo posible ya que el consumo excesivo provoca obesidad, caries y, a la larga, incluso diabetes.

Existe una gran cantidad de golosinas: chicles, caramelos, gominolas, bombones, chocolatinas? presentes en el día a día de nuestros hijos ya que la gente tiende a regalar

y comprar este tipo de productos para satisfacer a los niños y niñas, lo que hace que a menudo se los ofrezcan familiares y amigos.

Sin embargo, aunque un consumo ocasional de este tipo de productos no es malo e incluso puede llegar a ser bueno ya que son agradables al paladar y proporcionan felicidad y placer, si se consumen a diario pueden causar muchos daños a la salud del niño ya que son productos que no aportan ningún tipo de nutriente esencial, y sí muchas grasas saturadas y azúcares, lo que aumenta las posibilidades de padecer sobrepeso y obesidad, caries, problemas de colesterol y diabetes.

Por lo tanto, aunque resulte complicado, hay que conseguir que nuestros hijos no coman golosinas más que de manera muy ocasional (una vez al mes o menos). Para ello, puedes seguir estos consejos:

Da ejemplo. No las consumas tú. No compres este tipo de productos, si no los tenéis en casa, no se les antojarán ni los podrán comer. Di claramente a tus familiares y amigos que no les regalen golosinas a los niños. Si quieren comprarles algún detalle, que les compren un libro, pinturas o algo de comer sano. Cuando vayáis a cumpleaños o fiestas y haya golosinas, no puedes prohibir a tu hijo que no coma ninguna, pero debes guardar tú la bolsa de golosinas y darle solo una. Las demás, guárdalas para otros momentos especiales. No premies ni castigues con golosinas, es hipócrita que le digas que no las puedes comer pero se las ofrezcas como premio si acaba todas sus tareas rápido. Los premios y castigos no deben ir ligados ni a la comida ni a las golosinas. Los niños consumen golosinas porque son comidas divertidas y de sabor agradable. Pero todos los alimentos se pueden presentar de manera divertida formando una cara sonriente, un robot, etc. Inventad vuestras propias ?golosinas?, es decir, productos de picoteo divertidos pero sanos, como helados de yogur y frutas caseros, piruletas de plátano con un baño de cacao, etc.

EXPERTO:

Compartir en Familia
Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.