

# HALLOWEEN

## ¡Ojo con los dulces!

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo de azúcar debe ser limitado al 10% o menos de la ingesta calórica diaria total, pero muchos niños exceden este límite.

Redacción Vida Sana  
COLPRENSA

En Halloween, debido al exceso en el consumo de dulces en los niños, algunos de ellos pueden presentar síntomas como náuseas, dolor abdominal, diarrea y vómito.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo de azúcar debe ser limitado al 10% o menos de la ingesta calórica diaria total, pero muchos niños exceden este límite.

Gisella Martínez, médica pediatra de los Centros Médicos Colmédica, explica que se puede celebrar el Halloween con

dulces saludables de las frutas como arándanos, banano, fresas, mango: hacer cupcakes de estos sabores, preparar galletas de avena, deditos de cacao sin azúcar con frutas, consumir yogurt griego con cereales saludables y frutas que ya tienen azúcar por lo que no hay necesidad de añadirle.

“Es importante recordar que si educamos a nuestros niños con una alimentación saludable libre de azúcar, los estamos programando para un metabolismo sano, sin riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o diabetes y estamos programan-

do también los sabores, pues si consumimos azúcar, el cerebro da una recompensa inmediata a este sabor, llevando a que cada vez queramos comer más dulces”, expresó la especialista.

Igualmente indicó que “en las fiestas de cumpleaños o Halloween si les damos azúcares a los chicos, les estamos dando esta información de sabores y cada vez comerán menos saludable, porque es más gratificante el sabor del azúcar añadido que el natural de las frutas”.

A continuación tres deliciosas preparaciones para evitar tanto dulce:

### Pinchos de fruta

Ingredientes:

- Fresas enteras medianas
- Uchuvas medianas
- Uvas verdes
- Banano cortado en trozos

Usa palos para pinchos e intercala las frutas para darle variedad de colores, también puedes usar tus frutas preferidas.



### Mini sandwichitos de atún y huevo

Ingredientes

- 4 tajadas de pan integral
- 1 lata de atún en agua
- 1 unidad de huevo cocido picado
- 2 cucharadas de yogurt griego natural bajo en grasa
- Sal y pimienta al gusto

En un bowl, mezcla el atún con el huevo, el yogurt griego, sal y pimienta. Enseguida podrás empezar a armar los sandwichitos con el pan integral.

Con estas recomendaciones, tendrás una de las celebraciones más saludables para los amantes del día de las brujas, sin el dulce como alimento principal. Recuerda siempre tener un balance nutricional.



### Trufas con proteína

Prepara estas deliciosas trufas con proteína, para esto vas a necesitar los siguientes ingredientes:

- 1 unidad mediana de banano maduro
- 2 cucharadas de avena en hojuelas
- 1 cucharada de polvo de proteína

- 2 cucharadas de arándanos deshidratados
  - 2 cucharadas de coco rallado
- Mezcla todos los ingredientes (excepto el coco rallado) arma bolitas, pasa por el coco y lleva a la nevera por 30 minutos. Una vez listas, ya las podrás consumir.



### ¡LOGROS!

## Grupo de investigación de la UdeC, primer lugar en congreso científico

La Universidad de Cartagena recibe un nuevo reconocimiento internacional. El Grupo de Investigación Salud de la Mujer, que dirige el doctor Álvaro Monterrosa, ocupó los tres primeros lugares en la categoría de trabajos libres orales en el XXIV Congreso de Ginecología y Obstetricia realizado en Ecuador. Con la ponencia ‘Salud mental materna positiva en gestantes de control prenatal’, seis estudiantes investigadores de la

Facultad de Medicina alcanzaron el primer lugar; en esa misma categoría, el grupo Salud de la Mujer obtuvo el segundo lugar con la investigación ‘Oleadas de calor y quejas de sueño en posmenopausicas’. El tercer premio fue con la ponencia ‘Consideraciones clínicas de sarcopenia en posmemopausia’. Las presentaciones orales las realizaron los estudiantes Diego Rincón, de décimo semestre, Laura Aragón Mendoza y

Mayra Colmenares Guzmán, de noveno semestre.

“La evaluación luego de la participación en el Congreso ecuatoriano de Ginecología y Obstetricia es satisfactoria. Seis estudiantes de la Universidad de Cartagena tuvieron su debut como ponentes en un congreso científico de importante nivel. Es gratificante posicionarse en el mejor sitio a la universidad y a la facultad”, indicó el doctor Monterrosa a El Universal.

