

Salud

Ojo con la caries

Una de las consecuencias del exceso de consumo de dulces para la salud incluyen caries dentales, sobre todo si no se tiene una adecuada higiene dental, dice Luz Elena Moreno, pediatra del Grupo emi.



Después de

Darle una golosina tras cada comida y no antes a los niños aconseja el doctor Andrés Rojas, coordinador médico de Emermédica, así evita que pierdan el apetito.



No antes de

Tampoco es aconsejable que los niños consuman dulces después de haber cenado, pues, según el doctor Rojas, puede interrumpirles el sueño.



Evitar excesos

Los padres deben enseñar a sus hijos los riesgos de los excesos y de alterar hábitos alimenticios. Podría haber malnutrición y deficiencia de vitaminas, dice la doctora Luz Moren.

Ojo a consumo de dulces

Hiperactividad y desórdenes de sueño genera en los niños el exceso de dulces. Cuidado

Bogotá
Redacción

Los niños pidiendo dulces de casa en casa los 31 de octubre, tradición que aún se mantiene en el país, ahora demanda más atención de los adultos.

Quizá sea porque haya aumentado el consumo de dulces, o también porque los responsables de la salud llaman más la atención acerca de las consecuencias del consumo de esta golosina que encanta a niños y a adultos y ante la cual muchas veces resulta difícil contenerse.

El alto consumo de dulces puede afectar la salud de los niños, por eso se recomienda permitir a sus hijos tomar pequeñas raciones, es decir, de una a dos porciones diarias, advierte emermedica en un comunicado de prensa.

Lo recomendable para los padres o adultos responsables de los más pequeños es estar atento al consumo de dulces que hagan, ya que ante el exceso suelen aparecer problemas de salud, en especial para los más pequeños.

"Puede afectar la salud, llevándolos a problemas relacionados con obesidad infantil o complicaciones con



Golosinas con colorantes orgánicos y en poca cantidad es lo que se aconseja para el consumo de los niños.

2

Años

la edad en que se pueden dar con responsabilidad dulces. Absolutamente no se les puede dar a menores de seis meses.

el azúcar como diabetes; por ello es imperativo controlar y educar sobre el tema", asegura el doctor Andrés Rojas, coordinador médico de emermedica.

Y Luz Elena Moreno, pediatra del Grupo emi, uno de los riesgos más frecuentes es el exacerbar enfermedades alérgicas respiratorias, digestivas o de la piel.

La doctora explica que los responsables son los colorantes y sabores artificia-

les que tienen dulces y golosinas, para nada sanos.

El doctor Rojas también advierte que uno de los problemas más comunes que se desprende del mal manejo de estos alimentos es que producen estados de agitación psicomotora que dan como resultado desórdenes de sueño, ya que el azúcar aumenta la glucosa, lo cual se traduce en hiperactividad.

"En cuanto a la parte di-

gestiva, se pueden presentar contratiempos relacionados con el aumento de cólicos y dolor abdominal, igualmente síntomas como diarrea y vómito", aseveró el coordinador médico de emermedica.

Y llama la atención para estar atentos a lo que consumen los niños, pues como cualquier otro alimento, tiene su fecha de caducidad y su consumo inadecuado podría traer problemas de alergias cuando se ingieren caramelos ya caducos. "Hay que estar atentos a la información de los empaques y de las fechas de vencimiento", aconseja el doctor.

EL RINCÓN DE ISA

María Isabel
Barragán Pérez*



Igualdad política para hombres y mujeres

Si hay algo en este mundo dominado por hombres que tenga unas muy claras reglas y lógicas masculinas es la política.

Al menos en nuestro país, se trata de un espacio hecho por hombres y para hombres. Ejemplos de cómo se discrimina a las mujeres en este campo abundan cada día. Uno reciente: una senadora cita a un debate de control político y ante su vehemente intervención los comentarios peyorativos no se hicieron esperar, de "loca" no la bajaron sus detractores en las redes sociales.

No ocurre lo mismo cuando es un hombre quien hace intervenciones en este

tono, que suelen suscitar reacciones de admiración y respeto por reflejar en el tono de voz la fuerza con que se defienden las ideas. En un reciente foro realizado en Villavicencio sobre 'Reforma política y participación de la mujer en política', algunos de los asistentes cuestionaban la "discriminación positiva" de apoyar una candidata solo por el hecho de ser mujer.

Estoy de acuerdo con ellos, me parece que, si de romper barreras de género se trata, esa no es la idea. En cambio, lo que sí necesitamos con urgencia es crear unas nuevas reglas de juego que permitan a las mujeres participar en política con igualdad de condiciones

*Periodista; m.isabarr@yahoo.com

FOTONOTICIA



Calaveritas

Artesanos mexicanos elaboran calaveritas dulces, indispensables en las festividades del Día de los Muertos y que es el símbolo de la resistencia frente a la influencia de Halloween. AGENCIA EFE/MARIO GUZMÁN