Publicado en CDMX el 31/10/2022

# [Exceso de golosinas en Halloween causan inflamación y diarrea en menores, advirtió especialista](http://www.notasdeprensa.es)

## Las grasas vegetales que contienen algunos dulces hinchan los intestinos y el colon, indicó el doctor Rodrigo Vázquez, coordinador Comité de Nutrición temprana de la Sociedad Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica

 En las celebraciones de Halloween y Día de Muertos, además de disfrazarse, lo que más alegra a las niñas y los niños es la cantidad y variedad de golosinas que reciben, cuya ingesta se les debe controlar para evitar procesos inflamatorios de la microbiota intestinal que de manera crónica pueden estar asociados al sobrepeso y/o la obesidad, indicó el coordinador Comité de Nutrición temprana de la Sociedad Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, Rodrigo Vázquez Frías. El también especialista en gastroenterología pediátrica, explicó que los azúcares y grasas vegetales que contienen algunas de las golosinas que se obsequian a los infantes en esas fechas son elementos proinflamatorios, es decir, que hinchan el estómago, intestinos o colon, produciendo malestar gástrico; e incluso, pueden causar un desequilibrio en la microbiota intestinal, que tiene la función de ser una defensa contra posibles agentes patógenos que se encuentran en constante contacto con el sistema digestivo. El desequilibrio en la microbiota intestinal se relaciona con la inflamación crónica asociada al sobrepeso y la obesidad, y en México, 34% de los menores entre 5 y 11 años de edad tienen sobrepeso u obesidad, y casi 73% de la población adulta, de acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre Covid-19 (Ensanut 2021). La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona la importancia de cuidar el equilibrio calórico para tener un peso corporal saludable y asegurar una ingesta óptima de nutrientes, por lo que el consumo de golosinas debe ser siempre moderado para evitar  sobrepeso y obesidad infantil que podrían continuar en la vida adulta. "Algunos dulces contienen una gran cantidad de ácidos grasos proinflamatorios, son aceites vegetales terriblemente inflamatorios que no los debería comer nadie; un exceso de golosinas puede provocar en los menores inflamación gástrica y hasta un poco de diarrea. Lo que se puede hacer es darle pocos dulces a las niñas y los niños uno o dos días y luego desaparecerlos para que no pasen todo un mes consumiendo golosinas; además es necesario vigilar si presentan algún malestar, para dar una atención adecuada en caso de ser necesario. Bajo prescripción médica, los probióticos pueden coadyuvar en un efecto benéfico para el cuerpo, siempre y cuando sean necesarios", precisó el doctor Rodrigo Vázquez. Agregó que en la medida de lo posible, se debe regresar a la antigua "calaverita" que consistía en dar fruta o comida preparada a los menores y no sólo dulces, para mantener el equilibrio calórico, ya que el consumo continuo de azúcares y grasas pueden terminar en obesidad y diabetes infantil; por ello, también es importante acudir al profesional de la salud, para que ayude a saber cuál es el límite de ingesta de golosinas, de acuerdo a la edad y al peso.

**Datos de contacto:**

Maricela Palacio

5580708423

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/exceso-de-golosinas-en-halloween-causan](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Nutrición Infantil



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)