



**Reporte Actividad
“Dulce o Truco”
Noviembre 2022**

Admiración
Compartir con otros
Energía
Curiosidad
Dañino para la salud
Explosión de sabores
Alegria
Diversión
Diferentes texturas
Excesos
Buenos momentos
Disfrute

Transversalmente el azúcar la vida de los niños se asocia al **placer, disfrute, alegría y celebración**. Sin embargo, los colombianos suelen ser más permisivos con su consumo mientras que los peruanos y venezolanos tienen mayor tendencia al control, educando desde el balance, evitando los excesos y siendo más restrictivos en las compras.



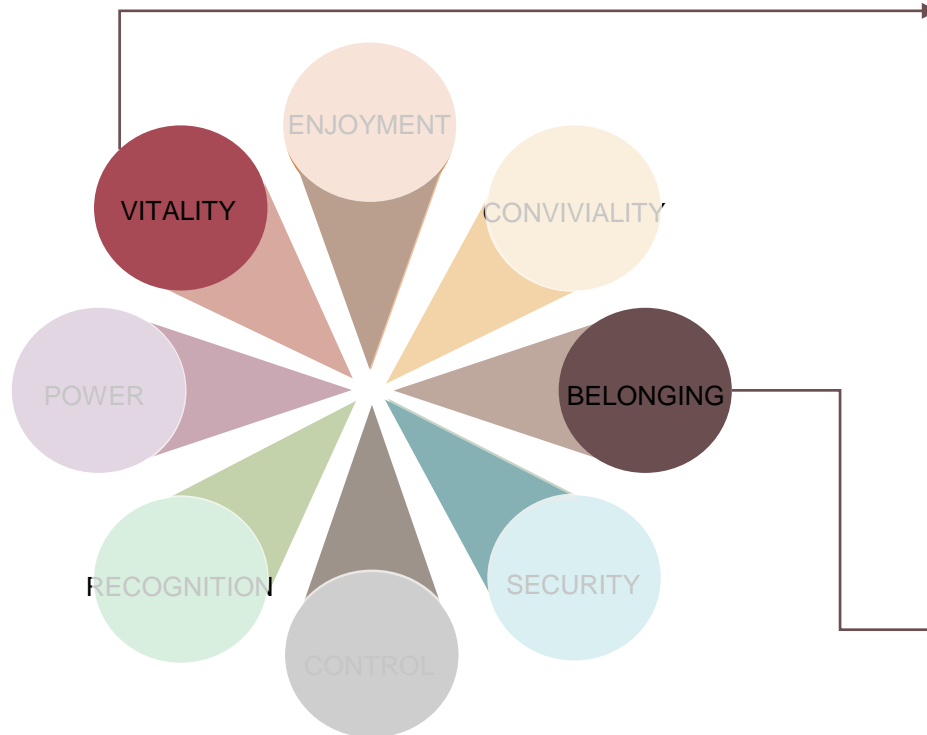
“El azúcar en la vida de los niños representa un cúmulo de emociones positivas, pero creo que las que más se destacan son la felicidad, la satisfacción, el asombro, admiración e interés, que los lleva a un grado de hiperactividad”



“Esas imágenes representan la felicidad para mi hijo, su momento esperado, son los productos que normalmente suele consumir pero como siempre digo todo en exceso hace daño”



“Para los niños es la mezcla de sabores ricos, que le dan emoción, energía y alegría. Es la explosión de colores y sabores distintos. Es la curiosidad... Ojo todo exceso es malo. Por lo que su supervisión es importante”



El consumo de azúcar en niños tiene un gran peso emocional, es una forma de **complacer, compartir y recompensar** pero su consumo excesivo puede llevar a **hiperactividad y dificultades de salud**. Es por eso que los límites y las restricciones cobran relevancia a través de la **comprensión y el cuidado**.

Es la energía desbordada, la curiosidad y el asombro ante nuevas texturas y sabores. Sin embargo, esta energía puede resultar en dificultad del sueño y agotamiento.

ES UNA SOBRECARGA DE ENERGÍA 22%

- Es la inquietud motora, estar sobrecargado de energía.
"Cuando come dulces un niño siente que puede volar, que tiene energías para correr como flash, que no hay límites."



Aceptar el gusto y disfrute que les genera el azúcar, sin olvidar el cuidado y límites que deben tener.

ES TENER LÍMITES POR AMOR 24%

- Poder complacerlos sin causarles daño, hacerlos sentir comprendidos y guiados.

"Esta imagen es la que representa el sentimiento de cuidar que nuestros hijos no se pasen con el consumo de dulces, nosotros somos los que ponemos un límite"



Mi mamá decía...

Mitos y creencia sobre el consumo de azúcar



hellen25 10/27/22 3:41 PM
Mi mamá decía que si comía muchos dulces me iban a salir bichitos y se me iban a caer los dientes, ahora le digo lo mismo a mis hijos 😊

hellen25 10/28/22 11:55 AM
Jajaja para que no abusen con los dulces 🍬 bueno desde pequeños les he enseñado a no comer ciertas cosas, por ejemplo gaseosas es algo que nunca han tomado y no reciben en ningún lado así les ofrecen, chupetines y chisitos tampoco, pero en fiestas pues si comen bocaditos, chocolates, gomitas, tortas y esas cosas. Espero sigan así hasta grandes 😊 pienso que todo en exceso es dañino pero también pues, son niños, los dulces representan alegría y diversión para ellos, sabores agradables, nuevos, felicidad y de vez en cuando pues un gustito pero si trato de reemplazar el azúcar por la miel y en la mayoría de bebidas les doy sin azúcar y ya se acostumbraron.



Ariana_G585 10/27/22 11:17 PM
Mi mamá decía cuando comía muchas chucherías tantas más enredada que pelo de lombrices 🤢🤢... y que me trillaban los dientes de noche y también me picaba la pompa, que los gusanos se me iban a salir por la boca y por detrás jajajaja 🤪🤪

Ariana_G585 10/28/22 3:33 PM
Si obviamente Stefany ya que de pequeño uno lo toma a risa y mucha gracia pero es muy muy cierto, la ingesta de azúcar tanto en niños como en adultos es súper dañino y peligroso para nuestros dientes, para nuestro organismo produciendo lombrices y parásitos no es mentira, al extremo de formar zentel un desparasitante que recuerdo, y para nuestra salud produciendo diabetes, obesidad y trastornos de crecimiento, el consumo de azúcar debe de ser controlado en niños, y supervisado por los padres al 100%



Lady_315 10/27/22 12:10 PM
¡mi mamá decía que me iba a dar un como diabético!

Lady_315 10/29/22 9:53 AM
Es un adagio popular muy conocido y mi mamá lo usaba para que mis hermanos y yo nos asustáramos y dejáramos de comer tanto dulce. En el colegio usualmente a la hora de recreo entre 9 y 10 am comía ponqués, donuts, chicle, colombinas. Me aterra pensar que yo hacía eso, A veces las mamás nos quedamos sin alternativas para una lonchera saludable sin caer en "lo mismo de siempre"

Para los tres países, las creencias o mitos están dados desde la prevención y el daño a la salud: caries, problemas estomacales, parásitos, problemas de sueño, etc. En la actualidad, hay mayor conciencia frente a las desventajas que puede causar el exceso de consumo de azúcar en diferentes modalidades en los niños.

Entre los adultos se experimentan emociones de felicidad y diversión frente al consumo de azúcar en niños dados **los beneficios emocionales** que ven en sus hijos o niños cercanos: **alegría, entretenimiento, mayor energía y entusiasmo.**

Así, el azúcar en sus diversas presentaciones **representa un premio y compensación.** Sin embargo, existe preocupación frente a su consumo, desconociendo en ocasiones estrategias efectivas para balancear el consumo y sintiendo poco apoyo de entidades gubernamentales, publicidad y marcas.



Quando le pones mas azucar a las zucaritas



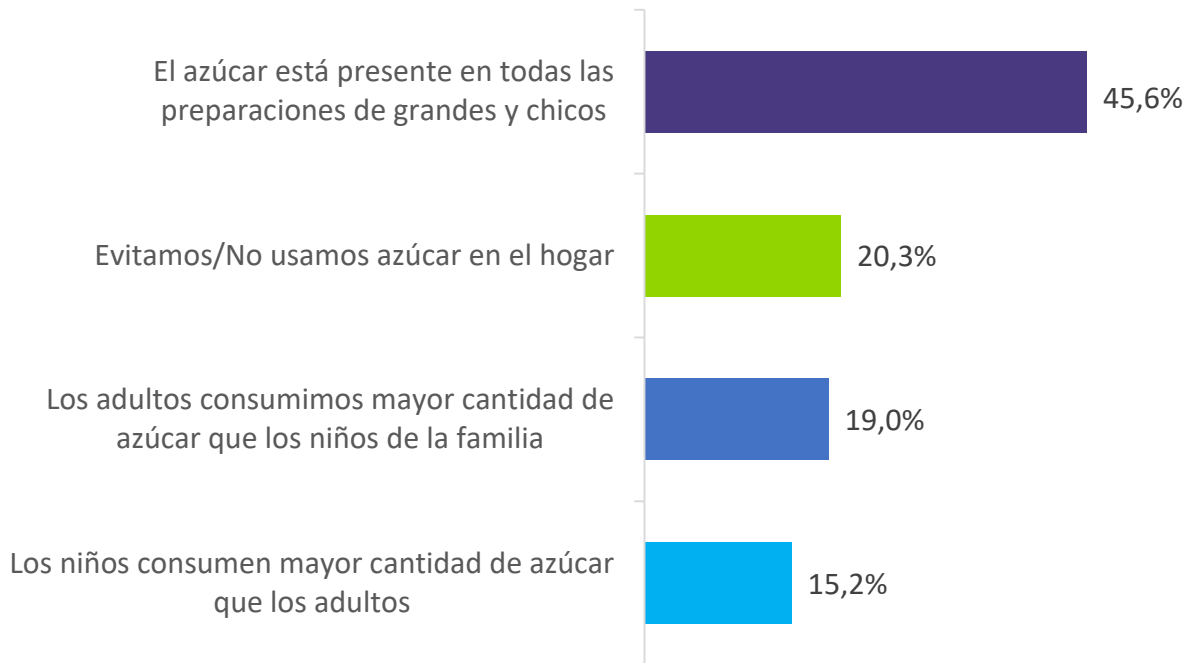
Empresas luego de sustituir las vitaminas y minerales por azúcar en sus productos!



Sobre Hábitos de consumo del azúcar



De las personas que conviven con usted o en su familia en general ¿cómo se da el consumo de azúcar?



El azúcar se ve como un disparador de energía y como un producto para mejorar el ánimo por lo que está presente dentro de las preparaciones del día a día. Se regula su uso y consumo. En algunos hogares se ha sustituido o disminuido la cantidad para privilegiar endulzantes con mayores beneficios nutricionales.

“La alimentación del azúcar es balanceada ya que si el cuerpo lo necesita en algún momento de salud , yo si le doy dulces a mi hija pero moderadamente no todo puede ser en exceso...”



Menor consumo de azúcar refinada, optan por opciones como miel y Stevia. Eliminan la azúcar en bebidas como jugos e infusiones. Mayor empleo en tortas o postres caseros.



Al igual que en Perú emplean alternativas como miel, Stevia y panela. El consumo de azúcar es mayor que el de Perú. Son conscientes de las desventajas y tratan de disminuir su consumo en distintas preparaciones.



Se suele usar en mayor medida azúcar refinada, también morena, panela y en algunos casos Stevia. Son conscientes de que el uso excesivo trae consecuencias de salud pero son mas permisivos con el consumo. Se cuidan las cantidades.

Alimentos y preparaciones con azúcar



Producto

Marca

Frecuencia



- Galletas
- Cereales
- Yogurt
- Dulces
- Postres con sangrecita con panela o dátiles
- Compotas/coladas
- Frutas
- Gelatina

- Margarita, Maria, San Jorge
- Ángel
- Gloria
- Ambrosoli
- Caseras
- Caseras
- n/a
- n/a

- 1 vez al día o 3 veces por semana
- Diaria
- Diaria
- Una vez por semana
- Tres veces por semana
- Diaria
- Diaria
- 2 veces por semana



- Galletas
- Cereales
- Chocolates o pepitos
- Frutas
- Helados y postres
- Torta de banano
- Jugos

- Maria, oreo, festival, Puig
- Flip, Kellogs
- n/a
- n/a
- Savoy
- Caseras
- Caseros

- 1 vez al día o 3 veces por semana
- Diaria
- 1 vez al día
- Diaria
- Dos veces por semana
- n/a
- Una vez al día

Alimentos y preparaciones con azúcar



Producto

Marca

Frecuencia

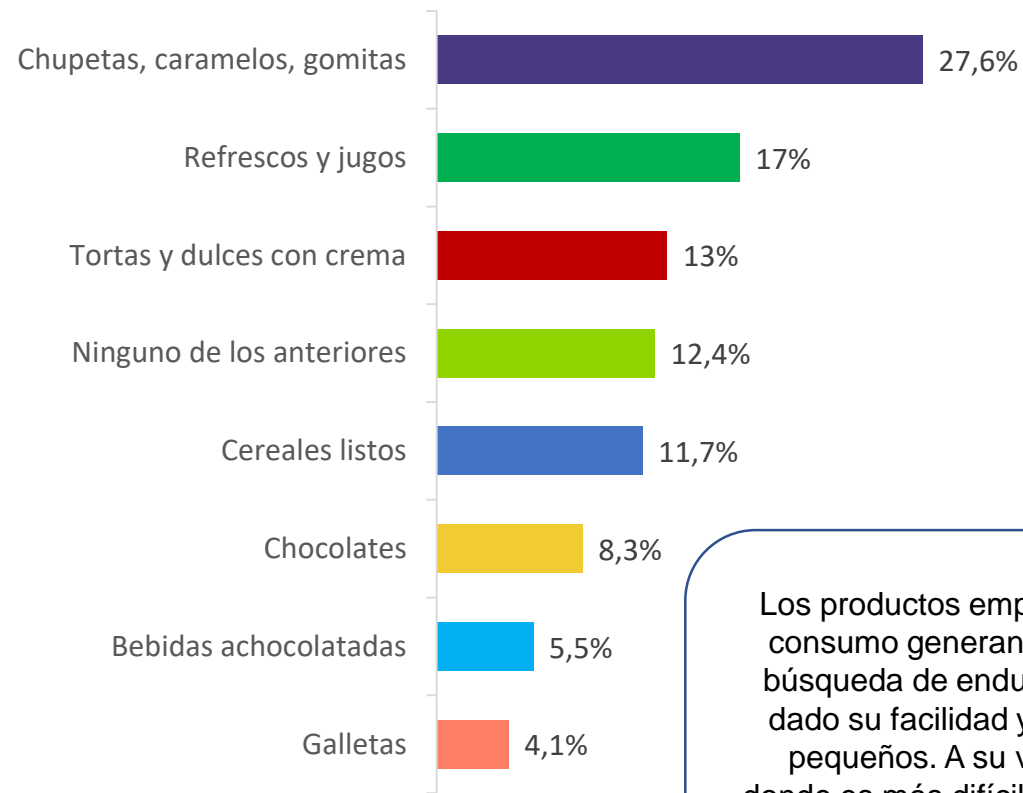


- | | | |
|---------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| • Galletas | • Festival, Oreo, Bridge, Noel | • 1 vez al día o 3 veces por semana |
| • Cereales | • Kellogs, Zucaritas, ChocoKrispis | • Diaria o 3 veces por semana |
| • Gelatina | • n/a | • 3 veces por semana |
| • Helados | • Crem Helado | • 1 Vez al día |
| • Frutas o papillas | • Caseras | • Diaria |
| • Compotas | • Gerber | • 2 veces al día |
| • Jugos | • Caseros | • Una vez al día |
| • Gomitas | • Italo | • 2 veces a la semana |





Selecciona la opción que más refleje su opinión frente a productos que consumen los niños y que a usted le gustaría que utilizaran otros endulzantes distintos al azúcar en su elaboración



Los productos empacados y listos para consumo generan mayor interés en la búsqueda de endulzantes alternativos, dado su facilidad y agrado en los más pequeños. A su vez, son productos donde es más difícil controlar la cantidad de azúcar mientras que en los refrescos, tortas y bebidas se puede sustituir o preparar en casa.

Educar, complacer y cuidar:

Existe preocupación por el consumo de azúcar en niños y en ocasiones se desconoce la mejor forma de balancear el consumo sin que afecte el bolsillo y sin perder los beneficios emocionales que genera en los niños. Existe una oportunidad, al educar a través de los puntos de contacto (página web, redes sociales, etc, PDV) en preparaciones, tips de compra y hábitos de salud.

Indulgencia y nutrición en un solo lugar:

Complacer a los hijos o niños de la familia moviliza la compra de productos que contienen azúcar, sin embargo, se busca balance entre lo placentero y lo nutritivo. Ofrecer productos que sean ricos al paladar y que además contengan mayor valor nutricional (vitaminas, minerales, entre otros).

Ofrecer más alternativas a los hogares:

Cada vez más, se buscan alternativas a la azúcar tradicional dado las desventajas que se le asocian. Ofrecer productos listos para consumir con opciones distintas a la azúcar refinada resulta en una opción atractiva para los consumidores.