



**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.



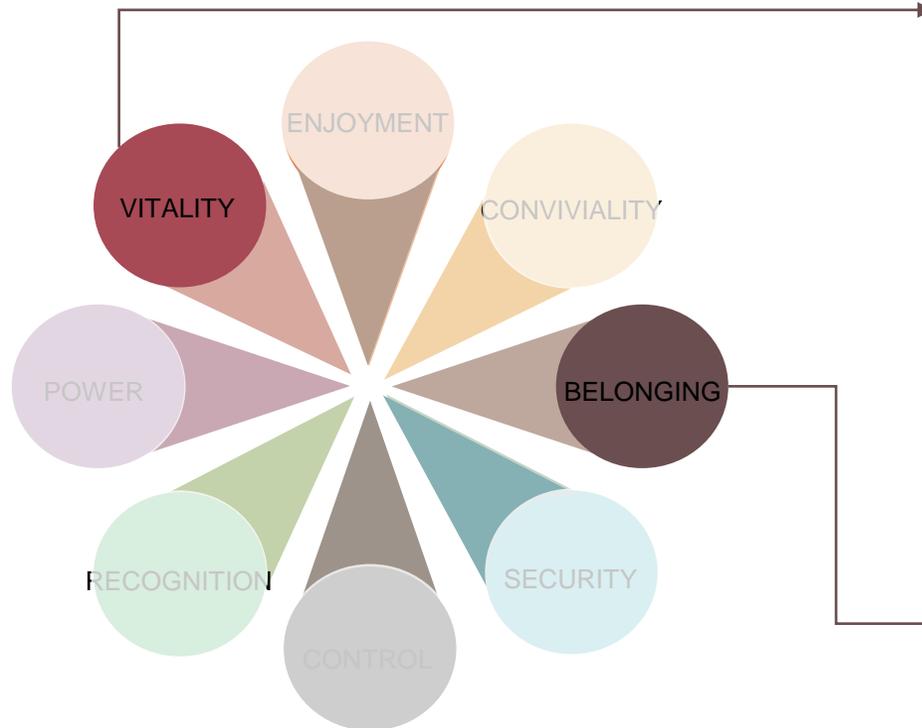
*“El azúcar en la vida de los niños representa un cúmulo de emociones positivas, pero creo que las que más se destacan son la felicidad, la satisfacción, el asombro, admiración e interés, que los lleva a un grado de hiperactividad”*



*“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 al 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, chicleta, 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.



**Cuando le pones mas azucar a las zucaritas**



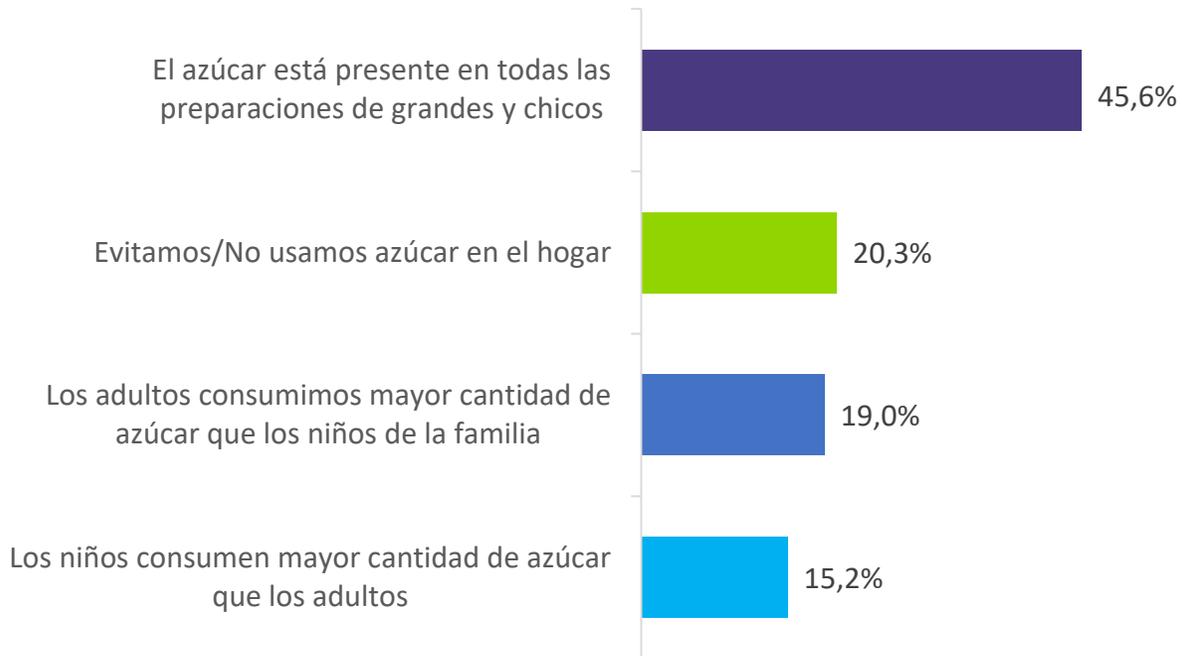
**Empresas luego de sustituir las vitaminas y minerales por azúcar en sus productos!**



# 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

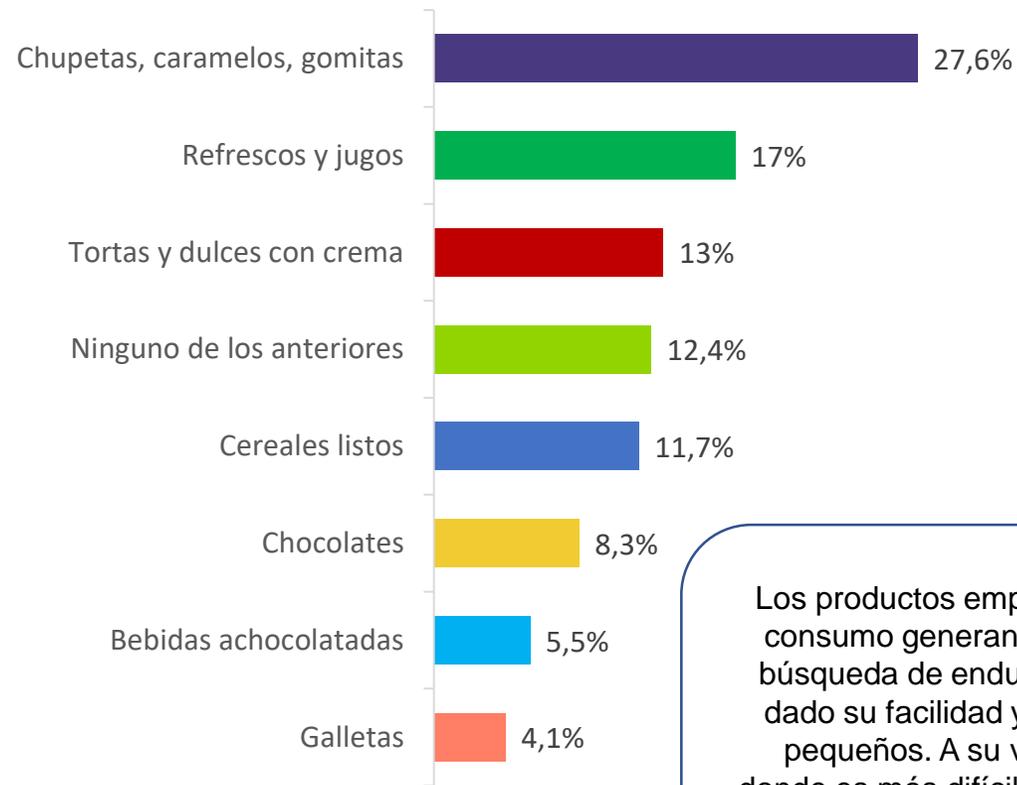


- |                     |                                    |                                     |
|---------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| • Galletas          | • Festival, Oreo, Bridge, Noel     | • 1 vez al día o 3 veces por semana |
| • 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.