

Inicio

# "Los azúcares no causan obesidad, el problema es el exceso", según nutricionista

Tweet Compartir 08-23-2011



Foto archivo.

Por: RCN La Radio

La nutricionista de la Universidad Javeriana, Consuelo Pardo, aseguró que el consumo de azúcares agregados no está relacionado con el sobrepeso de los niños.

La especialista informó que los malos hábitos alimenticios y la falta de actividad física explican esta situación.

"Hoy día por la industrialización estamos expuestos a los alimentos con azúcar, pero no es el azúcar el que hace daño o que el causa obesidad, sino los excesos que estamos consumiendo, combinado con la forma en que desarrollamos nuestras actividades físicas. Los niños cada día se están moviendo menos".

Ante esta realidad, la nutricionista recomienda evaluar los niveles de azúcar que consumimos y que suministramos a los menores.

"En los niños es muy importante antes de endulzar que el niño pruebe, y si el niño lo siente insípido agregarle azúcar hasta buscar el nivel de él, porque no podemos implementarle a los niños los niveles de dulzura que como adultos manejamos", recomendó Pardo.

Finalmente, la especialista advirtió que la tecnología nos está volviendo más sedentarios y por ello, recomienda recurrir a las alternativas que ofrece el mercado como los edulcorantes, reducir los excesos de azúcar y practicar más deporte.

### Tags de este contenido

Cristina Millan Salud RCN Noticias Destacar

Calificar Enviar a un amigo Imprimir Herramientas Hetah

## Comentarios

Enviar nuevo comentario

Su nombre: \*

Correo electrónico: \*

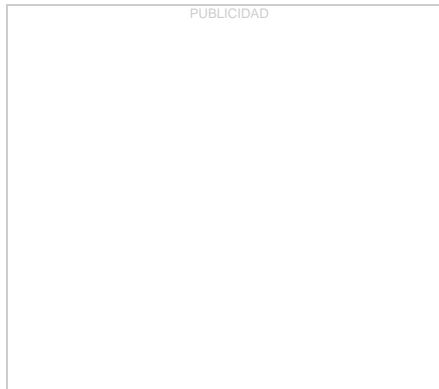
El contenido de este campo se mantiene privado y no se mostrará públicamente.

Homepage:

Asunto:

Comentario: \*

Síguenos en: FACEBOOK TWITTER



### Las Noticias de su Región

Antioquia	Sucre
Atlántico	Bolívar
Boyacá	Bogotá
Caldas	Caquetá
Cauca	Cesar
Córdoba	Cundinamarca
Guajira	Huila
Magdalena	Meta
Nariño	Norte de Santander
Quindío	Risaralda
San Andres	Santander
Tolima	Valle



- Las direcciones de las páginas web y las de correo se convierten en enlaces automáticamente.
  - Etiquetas HTML permitidas: <a> <em> <strong> <cite> <code> <ul> <ol> <li> <dl> <dt> <dd>
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Más información sobre opciones de formato

## Audios

Ver: **Más Reciente** Más Escuchado

Más Comentado		
	RCN noticias matinal Agosto 24 de 2011	08:41 am
	RCN NOTICIAS DE LA MAÑANA QUINDIO - AGOSTO 24 DE 2011	08:26 am
	NOTICIAS DE SAN ANDRES	08:23 am
	RCN Noticias de Florencia - Agosto 24 de 2011	06:51 am
	RCN Noticias de Pasto - Agosto 24 de 2011	06:41 am
	noticiero 5:30 am rcn meta 24 agosto 2011	06:25 am
	RCNnotCucuta5:30am24Agosto2011	06:11 am
	RCN Noticias Popayán del Mediodía 24de agosto de 2011	06:11 am
	"El tema político en el departamento es muy complejo": Gobernador del Valle	
	El dt Gerardo Gonzalez Aquino habla del perfil del Tata Martino candidato a...	

VER MÁS AUDIOS

PUBLICIDAD



PUBLICIDAD



PUBLICIDAD

### Más Servicios

-  **RCN Mundo**  
Audio en Vivo
-  **RCN Radio en Facebook**
-  **Twitter RCN Radio**  
RCN Radio en Twitter
-  **RCN Chat**  
Habla con tus amigos
-  **RSS**  
Recibe las últimas noticias
-  **RCN Móvil**  
Ingresa a nuestro portal de descargas



#### ▶ RADIO

- ▶ RCN Mundo
- ▶ RCN La Radio
- ▶ La Mega

#### ▶ TELEVISIÓN

- ▶ Canal RCN MSN
- ▶ NTN24
- ▶ Ventas Internacionales

#### ▶ SERVICIOS

- ▶ Aleo Shop
- ▶ RCN Models
- ▶ E-nnovva



Certificado  
No. SC 5696-1

RADIO CADENA NACIONAL S.A. RCN RADIO - RCN LA RADIO

Bogotá <b>93.9 FM 770 AM</b>	Apartadó <b>1310 AM</b>	San Andrés <b>910 AM</b>
Cali <b>980 AM</b>	Armenia <b>1240 AM</b>	San Gil <b>1220 AM</b>
Medellín <b>990 AM</b>	Barbosa <b>1140 AM</b>	Santa Marta <b>640 AM</b>
Cartagena <b>1000 AM</b>	Girardot <b>1290 AM</b>	Sincelejo <b>1340 AM</b>
B/manga <b>800 AM</b>	Ibagué <b>1180 AM</b>	Sogamoso <b>1200 AM</b>
Cúcuta <b>940 AM</b>	Montería <b>1220 AM</b>	Tulúa <b>1170 AM</b>
Barranquilla <b>760 AM</b>	Neiva <b>1150 AM</b>	Tunja <b>1380 AM</b>
Manizales <b>1060 AM</b>	Pasto <b>1340 AM</b>	Valledupar <b>1260 AM</b>
Pereira <b>1020 AM</b>	Popayán <b>1370 AM</b>	Villavicencio <b>1110 AM</b>

Instalar Acelerador RCN Radio

- ▶ La FM
- ▶ Rumba
- ▶ Radio 1
- ▶ Antena 2
- ▶ Fantástica
- ▶ La Cariñosa
- ▶ Amor
- ▶ El Sol
- ▶ Ambiente Play
- ▶ Suena en Cine
- ▶ Clasico RCN
- ▶ La Tienda Ganadora
- ▶ RCN Comerciales
- ▶ RCN Telenovelas
- ▶ TV Colombia
- ▶ Latin America News

#### ▶ OTROS

- ▶ ABC Medicus
- ▶ Fides
- ▶ eGamers
- ▶ Concurso Nacional de Cuento



Designed by: e-nnovva