

SEMANA SANTA

¿Cómo disfrutar los huevitos de chocolate sanamente?

EQUIPO EL DÍA

La Serena

Durante Semana Santa, las familias aprovechan el momento para sorprender a los más pequeños con huevitos de chocolate.

Si bien esta fecha suele ser entretenida para los menores, es importante tener en cuenta algunas recomendaciones nutricionales para que su consumo no afecte la salud de los niños.

Cecilia Sepúlveda, nutricionista infantil de Clínica Universidad de los Andes, comenta que la cantidad ade-

**Con
pequeños
gestos podemos
cuidar la salud de
los niños sin dejar
de disfrutar lo
dulce de esta
fecha.**

cuada dependerá de la edad del niño: "en caso de los preescolares, lo recomendable es entre 3 a 4 huevitos pequeños, lo que equivaldría a 10 a 12 gramos de azúcar. En el caso de niños entre 6 y 12 años, se sugiere un máximo de 6 a 8".

Superar estas cantidades puede tener efectos negativos en su salud.

A pesar de que todos los chocolates son naturalmente altos en azúcar, lo ideal es optar por los que tengan un mayor porcentaje de cacao, ya que este compuesto tiene antioxidantes naturales beneficiosos para el

organismo. De igual manera, mientras mayor sea el porcentaje de cacao, más amargo será su sabor, lo que puede no ser del gusto de todos. También es preferible elegir chocolates que tengan leche y la menor cantidad de ingredientes posible.

Una recomendación clave es aprender a leer las etiquetas nutricionales. Por ejemplo, si el primer ingrediente listado es azúcar, significa que ese produc-



A pesar de que todos los chocolates son altos en azúcar, lo ideal es optar por los que tengan un mayor porcentaje de cacao

CEPIDA

to tiene un contenido elevado del mismo. Un buen chocolate debería tener como ingredientes principales manteca de cacao, cacao y leche, dejando el azúcar en los últimos lugares de la lista.

"Según recomendaciones nutricionales, los menores de 2 años no deben consumir productos con azúcar añadida, incluido el chocolate. A partir de esa edad, se puede en pequeñas cantidades y siempre bajo la supervisión de un adulto" añade la nutricionista.