

6 consejos para disfrutar sanamente los huevitos de chocolate

La clave es la moderación, el equilibrio y el sentido familiar de celebrar esta fecha sin descuidar la salud.



FOTO REFERENCIAL

Cada Domingo de Resurrección, los niños esperan con entusiasmo la llegada del conejito de Pascua y la tradicional búsqueda de huevitos de chocolate. Este dulce, que encanta tanto a grandes como a chicos, puede disfrutarse sin culpa si se consume con moderación y dentro de una alimentación equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos.

La nutricionista pediátrica de Clínica Universidad de los Andes, Bárbara Castillo, explica que **“el chocolate no debe prohibirse, pero sí es importante cuidar las porciones, ya que su alto contenido de azúcar y grasas saturadas no es recomendable, y además si se consume en exceso en un corto periodo de tiempo puede generar malestar abdominal”**.

Según la nutricionista, un huevito puede aportar entre 25 y 60 calorías, dependiendo de su tamaño y marca,

lo que equivale a 2 a 5 cucharaditas de azúcar. La cantidad recomendada de azúcar depende de la edad y del estado nutricional del niño, y no debe superar el 5% de sus requerimientos.

Lo más probable es que los chocolates tengan una baja cantidad de cacao, dado que la mayoría de los disponibles comercialmente están enfocados al público infantil son a base de leche, tienen baja proporción de cacao y son endulzados con azúcar. Por lo que se deben preferir

huevos de chocolate no macizos o huecos, que no contengan relleno y con el mayor contenido de cacao, sobre un 65%.

Estos son los seis consejos que Bárbara Castillo da para disfrutar los huevitos sanamente en familia.

1. Evitar etiquetas negativas: no referirse al chocolate como un **“alimento malo”**, ya que puede generar una relación poco saludable con la comida.
2. No usarlo como moneda de cambio: asociarlo con premios o castigos puede distorsionar su valor.
3. Acompañarlo con otros alimentos: combinar los huevitos con frutas o lácteos ayuda a equilibrar la ingesta y no darle una importancia excesiva al dulce.
4. Algún adulto se encargue de la entrega de los huevitos: para los más pequeños a fin de controlar la cantidad diaria.
5. Enseñarles a comer disfrutando: el que coman lento, sientan el sabor y ayudarlos a reconocer cómo toleran este alimento”.
6. Guardar huevitos y asegurar que pueden comer al día siguiente: se les puede mandar de colación durante la semana, compartirlo en la sala o que algunos sean de postre.

Más allá del consumo, la nutricionista invita a recordar el verdadero sentido de la Pascua: **“esta es una oportunidad para compartir, conversar y reforzar valores familiares. Los huevitos son parte de la celebración, pero no su centro”**.