LITORALPRESS

Fecha: 16-07-2025 Visitas: 13.522 Favorabilidad: No Definida
Fuente: Pudahuel FM VPE: 271.792
Título: **¿Te da alergia el chocolate? Descubre por qué ocurre y qué alternativas puedes disfrutar julio 16, 2025 - 12:33 pm**

Link: https://www.pudahuel.cl/noticias/2025/07/te-da-alergia-el-chocolate-descubre-por-que-ocurre-y-que-alternativas-puedes-disfrutar/

El chocolate es un placer para muchos, pero para quienes sufren alergias alimentarias puede convertirse en un verdadero riesgo. El chocolate suele ser sinónimo de felicidad, consuelo y antoj o. No obstante, para algunas personas, este placer puede transformarse en un verdadero dilema de salud. Recordemos que las alergias alimentarias relacionadas con este producto pueden generar desde molestias leves hasta reacciones severas, complicando la vida de quienes aman este alimento.   Sin embargo, no todo está perdido. De hecho, conocer los síntomas, identificar las causas y explorar alternativas seguras puede marcar la diferencia entre renunciar por completo al chocolate y disfrutar opciones que cuiden tu salud sin sacrificar el sabor.

Aquí te contamos todo lo que necesitas saber para disfrutar de forma consciente y segura.   Leer también: Tras anunciar la gira más grande de su carrera: ¿ Cuándo será el concierto de Ricardo Arjona en Chile? "El cantante también sorprendió al anunciar el lanzamiento de un nuevo disco titulado “Lo que el seco no dijo”. " ¿ Qué dicen los expertos sobre las alergias alimentarias? Primero que todo, debemos destacar que las alergias alimentarias afectan actualmente al 2,5% de la población mundial, según la World Allergy Organization (WAO), con una prevalencia que puede alcanzar hasta el 10% en ciertos grupos etarios y regiones.   En ese contexto, consumir p roductos como el chocolate puede convertirse en una experiencia riesgosa si no se toman precauciones.

Sin embargo, debemos aclarar que la intolerancia a este producto como tal es extremadamente infrecuente.   Leer también: Fiesta de La Tirana: Fe, baile y emoción en la celebración más grande del norte de Chile "Cada julio, más de 250 mil personas llegan a La Tirana, en Tarapacá, para vivir una de las celebraciones más emocionantes de Chile. " “En la mayoría de los casos, las reacciones adversas se deben a ingredientes añadidos en su preparación, como leche, soya, frutos secos o gluten”, aclara Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins** (**UBO**).   Por otro lado, la especialista advierte que la leche, por ejemplo, es uno de los a lérgenos más comunes en este tipo de producto s. Especialmente cuando se emplea en forma de leche en polvo o suero lácteo.

“Estos derivados contienen proteínas como la caseína, que pueden generar respuestas inmunológicas intensas ”, señala.   “El chocolate puro no contiene gluten, pero puede contaminarse si se elabora en líneas que también manejan géneros con harinas u otros derivados”, agrega Rodríguez.   Leer también: ¿ Lluvia en Santiago? Meteorólogo Alejandro Sepúlveda de Mega revela en detalle como estará el tiempo en las distintas regiones de Chile durante la tercera semana de julio "¿ Lluvia o calor en la Región Metropolitana? Revisa todos los detalles sobre el pronóstico del tiempo para los próximos días. " ¿ Qué precauciones deberían tomas las personas con alergias alimentarias? En este panorama, resulta fundamental que l os consumidores revisen cuidadosamente el etiquetado nutricional.   “No se trata solo de calorías o azúcares.

Para las personas con alergias alimentarias, la etiqueta puede ser la diferencia entre disfrutar o terminar en una sala de urgencias”, enfatiza la académica.   Además de verificar la lista de ingredientes es clave buscar advertencias sobre posibles trazas, como “puede contener”, “procesado en instalaciones que también manipulan…” o “fabricado en líneas compartidas”, todas señales de riesgo potencial.   Leer también: Muere leyenda del futbol chileno que brilló en La Roja: Equipos nacionales se despiden tras la triste pérdida "Brilló en algunos de los mejores clubes de futbol de Chile, y ahora deja a miles de fanáticos con el corazón destrozado. " Alternativas que marcan tendencia “Los chocolates sin leche representan una opción excelente para quienes reaccionan a proteínas lácteas o son intolerantes a la lactosa, aunque deben contar con certificaciones que avalen su inocuidad”, advierte Rodríguez.   Otro aspecto que subraya la experta de la **UBO** es que el chocolate amargo o de alto porcentaje de cacao suele tener mejor tolerancia debido a su menor cantidad de aditivos.   Sin embargo, recalca que “no basta con que sea oscuro: hay que verificar siempre el origen de los ingredientes, los procesos de fabricación y la presencia de pruebas confiables”.   También puedes leer en Radio Pudahue l: «Siento un dolor muy grande»: Despiden a Panelista de Chilevisión y acusa marginación del programa Plan Perfecto Contenido patrocinado