

Fecha: 14-04-2025

Fuente: Pagina 7

Título: ¿Cuáles son los huevitos de chocolate que deberías preferir en Pascua?

Visitas: 17.689

VPE: 118.516

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: <https://www.pagina7.cl/noticias/sociedad/2025/04/14/cuales-son-los-huevitos-de-chocolate-que-deberias-preferir-en-pascua>

Sociedad 14 April 2025 | 21:42 Pexels (cc) La experta Ximena Rodríguez de la **Universidad Bernardo OHiggins** brinda <p>recomendaciones para un consumo saludable de huevitos de chocolate en Pascua, sugiriendo elegir opciones con alto contenido de cacao y moderar su ingesta para prevenir sobrepeso y obesidad. Recomienda un máximo de 4 huevitos al día, dependiendo de la edad del niño, como parte de una colación balanceada.

Advierte sobre consecuencias a corto y largo plazo del exceso de azúcares y grasas, instando a los adultos a educar en alimentación saludable sin prohibir, sino moderar el disfrute de estas tradiciones. </p> <p> Como cada año, llega la Pascua de Resurrección y los coloridos huevitos de chocolate se convierten en uno de los grandes protagonistas. </p> <p> Y aunque esta dulce tradición, que tanto disfrutan los niños, suele preocupar a los padres, lo cierto es que se puede llevar a cabo de forma saludable si se toman en cuenta ciertas recomendaciones. </p> <p> Para Ximena Rodríguez, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins**, lo más relevante es “moderar el consumo en esta época, evitando que esta ingesta extra se sostenga a lo largo del tiempo y de esa manera prevenir sobrepeso y obesidad”. </p> <p> Publicidad</p> <p> También puedes leer</p> <p> Pero, ¿qué huevitos conviene elegir y cuántos se pueden comer sin afectar la salud de los más pequeños?</p> <p> Rodríguez es clara al recomendar huevitos de chocolate no macizos, sin relleno y que contengan la mayor cantidad de cacao posible. </p> <p> “El chocolate es un alimento nutricionalmente completo, ya que contiene aproximadamente un 30% de materia grasa, un 6% de proteínas, un 61% de carbohidratos, y aporta vitaminas A y del complejo B”</p> <p> No obstante, dice que “su consumo debe ser moderado por su alto aporte calórico.

No debemos olvidar que el chocolate se asocia con beneficios para la salud, como el poder antioxidante, pero eso solo se logra cuando el cacao está presente en más del 60% del producto, principalmente en el conocido como chocolate negro”. </p> <p> En cuanto a la cantidad exacta permitida, esta depende de los requerimientos energéticos del niño, pero en términos generales no se deben sobrepasar los 4 huevitos de chocolate al día y que idealmente sean en reemplazo de una colación para evitar el exceso de calorías. </p> <p> “Otro factor a tomar en cuenta es la edad del menor de edad, vale decir, mientras menor edad tenga el niño, menor es el consumo.

Así, entre 2 y 6 años corresponde 1 huevito, de 6 a 10 años 1 a 2 huevitos; y entre 10 y 13 años 2 a 3 huevitos”, detalla la experta. </p> <p> En esa misma línea, Rodríguez advierte que existen consecuencias a corto y largo plazo si no se procuran los hábitos adecuados. </p> <p> En lo inmediato, caer en un exceso puede provocar malestar estomacal. </p> <p> Si la ingesta calórica se mantiene en el tiempo, puede generar un aumento del peso corporal. </p> <p> Pexels (cc)</p> <p> “El consumo elevado de azúcares se asocia con sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, diabetes, hiperlipidemia y caries.

También considerar los ingredientes de grasas, porque se relacionan con un mayor peso corporal y afectan al perfil lipídico”, sostiene la académica de la **UBO**. </p> <p> Así, el llamado es a disfrutar de estas fiestas en familia y no prohibir, sino moderar. </p> <p> “Los adultos debemos educar a los niños en torno a la alimentación saludable en toda época.

De ese modo podemos cuidar su salud sin que eso implique dejar de compartir y gozar tradiciones cotidianas”, cerró. </p> <p> ¿ Encontraste algún error? Avísanos</p> <p> nosotros</p> <p> secciones</p> <p> Escucha</p> <p> radio punto 7</p>

¿Cuáles son los huevitos de chocolate que deberías preferir en Pascua?

14 abril, 21 de abril de 2025, Fuente: Pagina 7



Sociedad 14 April 2025 | 21:42 Pexels (cc) La experta Ximena Rodríguez de la Universidad Bernardo OHiggins brinda recomendaciones para un consumo saludable de huevitos de chocolate en Pascua, sugiriendo elegir opciones con alto contenido de cacao y moderar su ingesta para prevenir sobrepeso y obesidad. Recomienda un máximo de 4 huevitos al día, dependiendo de la edad del niño, como parte de una colación balanceada. Advierte sobre consecuencias a corto y largo plazo del exceso de azúcares y grasas, instando a los adultos a educar en alimentación saludable sin prohibir, sino moderar el disfrute de estas tradiciones.

Como cada año, llega la Pascua de Resurrección y los coloridos huevitos de chocolate se convierten en uno de los grandes protagonistas.

Y aunque esta dulce tradición, que tanto disfrutan los niños, suele preocupar a los padres, lo cierto es que se puede llevar a cabo de forma saludable si se toman en cuenta ciertas recomendaciones.

Para Ximena Rodríguez, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins, lo más relevante es “moderar el consumo en esta época, evitando que esta ingesta extra se sostenga a lo largo del tiempo y de esa manera prevenir sobrepeso y obesidad”.

Publicidad

También puedes leer

Pero, ¿qué huevitos conviene elegir y cuántos se pueden comer sin afectar la salud de los más pequeños?

Rodríguez es clara al recomendar huevitos de chocolate no macizos, sin relleno y que contengan la mayor cantidad de cacao posible.

“El chocolate es un alimento nutricionalmente completo, ya que contiene aproximadamente un 30% de materia grasa, un 6% de proteínas, un 61% de carbohidratos, y aporta vitaminas A y del complejo B”.

No obstante, dice que “su consumo debe ser moderado por su alto aporte calórico. No debemos olvidar que el chocolate se asocia con beneficios para la salud, como el poder antioxidante, pero eso solo se logra cuando el cacao está presente en más del 60% del producto, principalmente en el conocido como chocolate negro”.

En cuanto a la cantidad exacta permitida, esta depende de los requerimientos energéticos del niño, pero en términos generales no se deben sobrepasar los 4 huevitos de chocolate al día y que idealmente sean en reemplazo de una colación para evitar el exceso de calorías.

“Otro factor a tomar en cuenta es la edad del menor de edad, vale decir, mientras menor edad tenga el niño, menor es el consumo. Así, entre 2 y 6 años corresponde 1 huevito, de 6 a 10 años 1 a 2 huevitos; y entre 10 y 13 años 2 a 3 huevitos”, detalla la experta.

En esa misma línea, Rodríguez advierte que existen consecuencias a corto y largo plazo si no se procuran los hábitos adecuados.

En lo inmediato, caer en un exceso puede provocar malestar estomacal.

Si la ingesta calórica se mantiene en el tiempo, puede generar un aumento del peso corporal.

Pexels (cc)

“El consumo elevado de azúcares se asocia con sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, diabetes, hiperlipidemia y caries. También considerar los ingredientes de grasas, porque se relacionan con un mayor peso corporal y afectan al perfil lipídico”, sostiene la académica de la UBO.

Así, el llamado es a disfrutar de estas fiestas en familia y no prohibir, sino moderar.

“Los adultos debemos educar a los niños en torno a la alimentación saludable en toda época. De ese modo podemos cuidar su salud sin que eso implique dejar de compartir y gozar tradiciones cotidianas”, cerró.

¿Encontraste algún error? Avísanos

nosotros

secciones

Escucha

radio punto 7