

Fecha: 20-04-2025
Fuente: Radioimagina
Título: ¿Cómo cuidar la salud de los niños ante el chocolate? Esto dicen los expertos sobre la salud balanceada para los menores

Visitas: 18.263
VPE: 305.905

Favorabilidad: No Definida

Link: <https://www.radioimagina.cl/2025/04/como-cuidar-la-salud-de-los-ninos-ante-el-chocolate-esto-dicen-los-expertos-sobre-la-salud-balanceada-para-los-menores/>

Tras la llegada de los huevos de pascual y la Semana Santa.

Revisa AQUÍ cómo cuidar la salud de los más pequeños del hogar. <p> Tras la celebración de Pascua de Resurrección, donde los huevos de chocolate fueron protagonistas en muchos hogares, surge una pregunta clave para madres, padres y cuidadores: ¿ cómo afecta el consumo de chocolate a la salud de los niños?</p> <p> Si bien es una fecha especial para compartir dulces y alegría, expertos en nutrición infantil advierten sobre la importancia de mantener una alimentación balanceada.

Aquí te contamos qué dicen los especialistas sobre cómo cuidar la salud de los más pequeños sin quitarles la dulzura de estas celebraciones. <p> <p> ¿ Cómo cuidar la salud de los niños ante el chocolate?</p> <p> De hecho, 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 está ingesta extra se sostenga a lo largo del tiempo y de esa manera prevenir sobrepeso y obesidad”. </p> <p> Pero, ¿qué huevos conviene elegir y cuántos se pueden comer sin afectar la salud de los más pequeños? Rodríguez es clara al recomendar huevos 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. Pero 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. Sin embargo, eso sólo se logra cuando el cacao está presente en más del 60% del producto.

Principalmente en el conocido como chocolate negro”, señaló. <p> <p> Leer también:</p> <p> ¿ Cuánto chocolate puedes comer los niños?</p> <p> En cuanto a la cantidad exacta permitida, esta depende de los requerimientos energéticos del niño. No obstante, en términos generales, no se deben sobrepasar los 4 huevos al día.

Además, idealmente, deben ir en reemplazo de una colación para evitar el exceso de calorías</p> <p> “Otro factor a tomar en cuenta es la edad del menor, vale decir, mientras menor edad tenga el niño, menor es el consumo.

Así, entre 2 y 6 años corresponde 1 huevo, de 6 a 10 años 1 a 2 huevos y entre 10 y 13 años 2 a 3 huevos”, detalla la experta. <p> <p> En esa misma línea, R odríguez advierte que existen consecuencias a corto y largo plazo si no se procuran los hábitos adecuados. De hecho, e n 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. </p> <p> “El consumo elevado de azúcares se asocia con sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, diabetes, hiperlipidemia y caries dental.

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. “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”. </p>

