

Fecha: 09-04-2025
Fuente: Publimetro.cl

Visitas: 55.387
VPE: 371.093

Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: **Falta poco para Semana Santa y la Pascua: ¿Cuántos huevitos de chocolate puede comer un niño según su edad?**

Link: <https://www.publimetro.cl/estilo-vida/2025/04/09/falta-poco-para-semana-santa-y-la-pascua-cuantos-huevitos-de-chocolate-puede-comer-un-nino-segun-su-edad/>

Experta explica cuáles son las mejores opciones para que los menores de edad no se saturen con las golosinas. <p> Cuando faltan pocos días para la Semana Santa y una nueva Pascua de Resurrección, el comercio ya se llenó de múltiples ofertas de huevitos y conejitos de chocolate, una fecha que es un festín para los niños y niñas, pero que puede convertirse en una pesadilla para los papás. </p> <p> Y es que aunque es una tradición, muchos padres se preocupan por la gran cantidad de chocolate que pueden llegar a consumir los más chicos de la casa, por lo que hay que tomar algunos resguardos. </p> <p> En ese sentido, Ximena Rodríguez, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins**, indicó que 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> ¿Qué huevitos conviene elegir?</p> <p> Para la experta, la decisión de los padres parte desde la elección de los huevitos de chocolate, ya que hay algunas opciones que son mejores que otras. </p> <p> Así, 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> ¿Cuántos huevitos pueden comer los niños y niñas según su edad?</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 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, 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”, detalló la experta. </p> <p> En esa misma línea, Rodríguez advirtió 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. Si la ingesta calórica se mantiene en el tiempo, puede generar un aumento del peso corporal. “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”, explicó la experta de la **UBO**. </p> <p> Finalmente, 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”, puntualizó. </p> <p> Tags</p>

Falta poco para Semana Santa y la Pascua: ¿Cuántos huevitos de chocolate puede comer un niño según su edad?

miércoles, 9 de abril de 2025. Fuente: Publimetro.cl



Experta explica cuáles son las mejores opciones para que los menores de edad no se saturen con las golosinas. Cuando faltan pocos días para la Semana Santa y una nueva Pascua de Resurrección, el comercio ya se llenó de múltiples ofertas de huevitos y conejitos de chocolate, una fecha que es un festín para los niños y niñas, pero que puede convertirse en una pesadilla para los papás.

Y es que aunque es una tradición, muchos padres se preocupan por la gran cantidad de chocolate que pueden llegar a consumir los más chicos de la casa, por lo que hay que tomar algunos resguardos.

En ese sentido, Ximena Rodríguez, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins, indicó que 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”.

¿Qué huevitos conviene elegir?

Para la experta, la decisión de los padres parte desde la elección de los huevitos de chocolate, ya que hay algunas opciones que son mejores que otras.

Así, Rodríguez es clara al recomendar huevos 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, 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.

¿Cuántos huevitos pueden comer los niños y niñas según su edad?

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 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, 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”, detalló la experta.

En esa misma línea, Rodríguez advirtió 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. “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”, explicó la experta de la UBO.

Finalmente, 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”, puntualizó.

Tags :