LITORALPRESS

Fecha: 20-04-2025
Fuente: Pudahuel FM
Título: **¿Cómo cuidar a los niños del exceso de chocolate? Expertos entregan recomendaciones para el cuidado de la salud abril 20, 2025 - 4:32 pm**
Link: https://www.pudahuel.cl/noticias/2025/04/como-cuidar-a-los-ninos-del-exceso-de-chocolate-expertos-entregan-recomendaciones-para-el-cuidado-de-la-salud/

Visitas: 13.522
VPE: 271.792
Favorabilidad: No Definida

¿ Cuántos huevitos de chocolate pueden comer los más pequeños del hogar? Revisa todos los detalles que necesitas saber. Después de una Pascua de Resurrección llena de dulces y tradiciones, muchos padres se preguntan cuánto chocolate es demasiado para los niños.

Aunque disfrutar de huevitos es parte de la celebración, el exceso puede traer consecuencias para su salud.   En Radio Pudahuel te contamos que dicen los especialistas sobre cómo cuidar la salud de los más pequeños sin quitarles la dulzura de estas celebraciones.   Leer también: Horóscopo semana 21 al 27 de abril: Revisa AQUÍ cómo le irá a tu signo durante los últimos días del mes "¿ Preparado para una nueva semana? Tal vez necesites ayuda de las estrellas para entender tus emociones durante estos días. " ¿ Cómo cuidar la salud de los niños ante los famosos huevitos de chocolate? 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”.   Pero, ¿qué huevitos 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.   “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.   Leer también: ¿ Lluvia en Santiago? Revisa el pronóstico del tiempo según el meteorólogo Iván Torres de TVN para la penúltima semana de abril "El experto en meteorología entrego múltiples detalles sobre el tiempo durante este cierre de mes. Revísalos AQUÍ. " ¿ Cómo balancear la nutrición de los niños ante los huevitos de chocolate? 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 huevitos al día.

Además, idealmente, deben ir 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”, detalla la experta.   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.   “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**.   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”.   También puedes leer en el sitio web de Radio Pudahuel: Querida auditora de Radio Pudahuel envío regalos a José Antonio Neme y lo sorprendió en la transmisión en vivo del Mucho Gusto: Revisa el momento Contenido patrocinado