

Fecha: 10-04-2025

Fuente: FM Dos

Título: ¿Cuántos huevitos de chocolate es recomendable consumir en Pascua? Expertos lo aclaran

Visitas: 43.431

VPE: 683.822

Favorabilidad:  No DefinidaLink: <https://www.fmdos.cl/tendencias/cuantos-huevitos-de-chocolate-es-recomendable-consumir-en-pascua-expertos-lo-aclaran/>

Se acerca Semana Santa y con ello los esperados huevitos de pascua en los supermercados.

Revisa aquí las porciones recomendadas. <p> |</p> <p> Aún falta que comience la otra semana para darle la bienvenida al conejito de Pascua, pero muchos de los pequeños del hogar no pueden esperar más para recibir los tan ansiados huevitos de chocolate</p> <p> Entre tanta ansias de los niños y niñas, los padres se preguntan cuánta es la cantidad indicada para darles a sus retoños</p> <p> A pesar de que no hay una fórmula exacta para calcular cuántos huevitos tiene que consumir cada niña o niño, si existen varios factores que hay que tener en cuenta</p> <p> Por ejemplo, el tamaño del chocolate, el porcentaje de cacao, su contenido calórico, la edad de los niños, así como también si estos presentan alguna patología como resistencia a la insulina o síndrome metabólico</p> <p> Carolina Pye, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad** de los Andes, señala que es importante considerar el sexo de la persona, ya que el gasto energético varía entre hombres y mujeres. </p> <p> “Por ejemplo, un niño de 10 años necesita unas 1880 kcal y el azúcar recomendado sería 23 gramos/día, lo que se traduce en unos 6 a 8 huevitos chicos.

Una niña de 10 años necesita 1730 kcal y la cantidad de azúcar en este caso serían 21 gramos, unos 5 o 6 huevitos”, explicó. </p> <p> Por otro lado, los padres también tienen que fijarse en la etiqueta de los alimentos, ya que “los ingredientes están ordenados de forma decreciente, es decir, lo primero que aparece es lo que tiene en mayor cantidad, entonces el azúcar debiera ser el tercer ingrediente”, aclaró la académica. </p> <p> Créditos: Getty Images</p> <p> Algunos consejos para evitar el consumo en exceso de huevitos de chocolate</p> <p> Ximena Rodríguez, directora de Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)**, coincide en que el consumo depende del requerimiento energético de cada niño, y que, ojalá el chocolate sea en reemplazo de una colación y no que se sume a esta.

Esto con el fin de evitar un exceso de calorías</p> <p> Lee también: Uno de los centros de entretenimiento más populares de Chile regalará 50 mil huevitos de pascua en todas sus parques</p> <p> Asimismo, comenta que la cantidad a ingerir depende de la edad.

Mientras más pequeño el niño, menor debería ser su ingesta:</p> <p> Entre 2 y 6 años: idealmente un huevito. </p> <p> Entre 6 y 10 años: idealmente entre 1 a 2 huevitos. </p> <p> Entre 10 y 13 años: idealmente entre 2 a 3 huevitos. </p> <p> Aunque sabemos que negarles esta golosina a las y los regalones de la casa puede ser una tarea complicada, aquí te compartimos una lista de tips para que se consuman las porciones recomendadas:</p> <p> No comer chocolate en ayuna: ya que comerlo con el estómago vacío puede generar saciedad, lo que implica que más tarde no quieran comer las demás comidas del día. </p> <p> Consumir alimentos saludables: los huevitos de chocolate no pueden ser el único alimento de los niños, es importante que se nutran de frutas, verduras y lácteos descremados. </p> <p> Hacer actividad física: servirá como reducir las calorías del chocolate. </p> <p> Administrar la entrega: de esta forma es más fácil saber qué cantidad han ingerido los niños y así no sobrepasar el límite. </p> <p> Créditos: Getty Images</p> <p> Huevos de Pascua</p> <p> Semana Santa</p> <p> Contenido patrocinado</p> <p> Síguenos en nuestro canal oficial de Whatsapp</p> <p> Tren del Recuerdo ofrecerá paseos gratis en Petorca y estos son los detalles</p>

## ¿Cuántos huevitos de chocolate es recomendable consumir en Pascua? Expertos lo aclaran

jueves, 10 de abril de 2025, Fuente: FM Dos

Se acerca Semana Santa y con ello los esperados huevitos de pascua en los supermercados. Revisa aquí las porciones recomendadas.

Aún falta que comience la otra semana para darle la bienvenida al conejito de Pascua, pero muchos de los pequeños del hogar no pueden esperar más para recibir los tan ansiados huevitos de chocolate.

Entre tanta ansias de los niños y niñas, los padres se preguntan cuánta es la cantidad indicada para darles a sus retoños.

A pesar de que no hay una fórmula exacta para calcular cuántos huevitos tiene que consumir cada niña o niño, si existen varios factores que hay que tener en cuenta.

Por ejemplo, el tamaño del chocolate, el porcentaje de cacao, su contenido calórico, la edad de los niños, así como también si estos presentan alguna patología como resistencia a la insulina o síndrome metabólico.

Carolina Pye, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes, señala que es importante considerar el sexo de la persona, ya que el gasto energético varía entre hombres y mujeres.

“Por ejemplo, un niño de 10 años necesita unas 1880 kcal y el azúcar recomendado sería 23 gramos/día, lo que se traduce en unos 6 a 8 huevitos chicos. Una niña de 10 años necesita 1730 kcal y la cantidad de azúcar en este caso serían 21 gramos, unos 5 o 6 huevitos”, explicó.

Por otro lado, los padres también tienen que fijarse en la etiqueta de los alimentos, ya que “los ingredientes están ordenados de forma decreciente, es decir, lo primero que aparece es lo que tiene en mayor cantidad, entonces el azúcar debiera ser el tercer ingrediente”, aclaró la académica.

Créditos: Getty Images

Algunos consejos para evitar el consumo en exceso de huevitos de chocolate.

Ximena Rodríguez, directora de Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), coincide en que el consumo depende del requerimiento energético de cada niño, y que, ojalá el chocolate sea en reemplazo de una colación y no que se sume a esta.

Esto con el fin de evitar un exceso de calorías. Lee también: Uno de los centros de entretenimiento más populares de Chile regalará 50 mil huevitos de pascua en todas sus parques.

Asimismo, comenta que la cantidad a ingerir depende de la edad.

Mientras más pequeño el niño, menor debería ser su ingesta: Entre 2 y 6 años: idealmente un huevito.

Entre 6 y 10 años: idealmente entre 1 a 2 huevitos.

Entre 10 y 13 años: idealmente entre 2 a 3 huevitos.

Aunque sabemos que negarles esta golosina a las y los regalones de la casa puede ser una tarea complicada, aquí te compartimos una lista de tips para que se consuman las porciones recomendadas.

No comer chocolate en ayuna: ya que comerlo con el estómago vacío puede generar saciedad, lo que implica que más tarde no quieran comer las demás comidas del día.

Consumir alimentos saludables: los huevitos de chocolate no pueden ser el único alimento de los niños, es importante que se nutran de frutas, verduras y lácteos descremados.

Hacer actividad física: servirá como reducir las calorías del chocolate.

Administración la entrega: de esta forma es más fácil saber qué cantidad han ingerido los niños y así no sobrepasar el límite.

Créditos: Getty Images

Huevos de Pascua

Semana Santa

Contenido patrocinado

Síguenos en nuestro canal oficial de Whatsapp

Tren del Recuerdo ofrecerá paseos gratis en Petorca y estos son los detalles