LITORALPRESS

**Fecha:** 17-07-2025 **Visitas:** 18.263 **Favorabilidad:** No Definida
**Fuente:** Radioimagina **VPE:** 305.905
**Título:** **¿Cómo identificar una alergia alimentaria al chocolate? Expertos revelan impactante dato sobre el cuidado de la salud ante aumento de casos**
**Link:** https://www.radioimagina.cl/2025/07/como-identificar-una-alergia-alimentaria-al-chocolate-expertos-revelan-impactante-dato-sobre-el-cuidado-de-la-salud-ante-aumento-de-casos/

¿Cómo identificar una alergia alimentaria al chocolate? Expertos revelan impactante dato sobre el cuidado de la salud ante aumento de casos

jueves, 17 de julio de 2025, Fuente: Radioimagina

¿Por qué ocurre esta alergia y cómo combatirla? Revisa AQUÍ todos los detalles sobre el cuidado de la salud alimentaria.  Si bien muchos chilenos aman el chocolate y lo ven com o sinónimo de felicidad, consuelo y antoj o, muchos otros lo ven como un verdadero dilema para la salud.

Esto debido a que muchos son alérgicos a este exquisito acompañante de postres.   Recordemos que las alergias alimentarias, relacionadas con este delicioso producto, pueden generar desde molestias leves hasta reacciones severas  Sin embargo, y pese a que muchos consideran que la solución se encuentra en solo dejar de comer chocolate, los expertos aseguran que se deben tener muchas aristas en mente.   De hecho, conocer los síntomas, identificar las causas y explorar alternativas seguras puede marcar la diferencia e ntre renunciar por completo al chocolate y disfrutar opciones que cuiden tu salud sin sacrificar el sabor.   Leer también:  Alergias alimentarias: ¿ Cómo identificar si te hace mal el chocolate?  Primero que todo, debemos destacar que las alergias alimentarias afectan actualmente al 2,5% de la población mundial, según la World Allergy Organization (WAO), con una prevalencia que puede alcanzar hasta el 10% en ciertos grupos etarios y regiones.   En ese contexto, consumir p roductos como el chocolate puede convertirse en una experiencia riesgosa si no se toman precauciones.

Sin embargo, debemos aclarar que la intolerancia a este producto como tal es extremadamente infrecuente.   Leer también:  “En la mayoría de los casos, las reacciones adversas se deben a ingredientes añadidos en su preparación, como leche, soya, frutos secos o gluten”, aclara Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins** (**UBO**).   Por otro lado, la especialista advierte que la leche, por ejemplo, es uno de los a lérgenos más comunes en este tipo de producto s. Especialmente cuando se emplea en forma de leche en polvo o suero lácteo.

“Estos derivados contienen proteínas como la caseína, que pueden generar respuestas inmunológicas intensas ”, señala.   “El chocolate puro no contiene gluten, pero puede contaminarse si se elabora en líneas que también manejan géneros con harinas u otros derivados”, agrega Rodríguez.   Leer también:  En caso de alergias alimentarias: Estas son las recomendaciones de los expertos  En este panorama, resulta fundamental que l os consumidores revisen cuidadosamente el etiquetado nutricional.   “No se trata solo de calorías o azúcares.

Para las personas con alergias alimentarias, la etiqueta puede ser la diferencia entre disfrutar o terminar en una sala de urgencias”, enfatiza la académica.   Además de verificar la lista de ingredientes es clave buscar advertencias sobre posibles trazas, como “puede contener”, “procesado en instalaciones que también manipulan…” o “fabricado en líneas compartidas”, todas señales de riesgo potencial.   Alternativas saludables para quienes padecen alergia al chocolate  “Los chocolates sin leche representan una opción excelente para quienes reaccionan a proteínas lácteas o son intolerantes a la lactosa, aunque deben contar con certificaciones que avalen su inocuidad”, advierte Rodríguez.   Frente a esta realidad, algunas marcas han entendido esta necesidad y han adaptado sus procesos y fórmulas para ofrecer productos realmente seguros. E s el caso de Paccari, empresa de origen ecuatoriano que ha construido una reputación sólida en chocolates orgánicos.

Los cuales son libres de leche, gluten, soya y frutos secos.   Otro aspecto que subraya la experta de la **UBO** es que el chocolate amargo o de alto porcentaje de cacao suele tener mejor tolerancia.

Esto debido a su menor cantidad de aditivos.   Leer también:  Sin embargo, recalca que “no basta con que sea oscuro: hay que verificar siempre el origen de los ingredientes, los procesos de fabricación y la presencia de pruebas confiables”. 