

El cacao en sí mismo es una causa poco frecuente de alergias alimentarias. Sin embargo, los ingredientes comúnmente añadidos al chocolate, como la leche, frutos secos y gluten, representan un riesgo significativo para quienes padecen hipersensibilidad alimentaria.

Una especialista en la materia llama a revisar etiquetas y optar por productos con certificaciones claras que ya están disponibles en el mercado. Aunque el chocolate suele ser sinónimo de placer, para un número creciente de personas implica un riesgo latente. 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 productos como el chocolate puede convertirse en una experiencia riesgosa si no se toman precauciones. La intolerancia a este producto como tal es extremadamente infrecuente.

“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)**. La especialista advierte que la leche, por ejemplo, es uno de los alérgenos más comunes en este tipo de productos, 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. A la lista de ingredientes críticos se suman los emulsionantes como la lecitina de soya —presente en muchas tabletas comerciales—, además de nueces y cereales que a menudo se incorporan en rellenos o coberturas. En algunos casos, incluso elaboraciones que parecen seguras pueden sufrir contaminación cruzada durante su procesamiento.

“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. En este panorama, resulta fundamental que los 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 que marcan tendencia Frente a esta realidad, algunas marcas han entendido esta necesidad y han adaptado sus procesos y fórmulas para ofrecer productos realmente seguros. Es el caso de Paccari, empresa de origen ecuatoriano que ha construido una reputación sólida en base a chocolates orgánicos, libres de leche, gluten, soya y frutos secos.

Su enfoque no solo contempla a quienes presentan restricciones alimentarias, sino que también prioriza la sustentabilidad y la producción ética. Una diferencia de otros chocolates disponibles, Paccari excluye deliberadamente los ingredientes considerados de alto riesgo para personas hipersensibles y sigue rigurosos protocolos destinados a prevenir la contaminación cruzada. “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. En este contexto, el etiquetado de esta marca destaca por su claridad y refuerza su confiabilidad, al mostrar sellos y certificaciones reconocidas que respaldan su seguridad para quienes conviven con hipersensibilidad alimentaria. Otro aspecto que subraya la experta de la **UBO** es que el chocolate amargo o de alto porcentaje de cacao suele tener mejor tolerancia debido a su menor cantidad de aditivos.

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”. Así, a medida que la conciencia sobre las alergias alimentarias crece, también lo hace la demanda de opciones más eficaces y transparentes. “Este cambio está impulsando a la industria alimentaria a adaptar sus procesos y productos para garantizar la seguridad de todos los consumidores, especialmente aquellos con restricciones alimentarias. Ciertamente, la evolución hacia una producción más inclusiva y responsable refleja un compromiso con la salud pública y el bienestar de las personas”, finaliza la académica universitaria.

Chocolate y alergias alimentarias: el dilema de un placer que puede enfermar

14 de julio de 2025, Fuente: Radio Recreo



El cacao en sí mismo es una causa poco frecuente de alergias alimentarias. Sin embargo, los ingredientes comúnmente añadidos al chocolate, como la leche, frutos secos y gluten, representan un riesgo significativo para quienes padecen hipersensibilidad alimentaria. Esta información se la muestra para a través de etiquetas y optar por productos con certificaciones claras que ya están disponibles en el mercado.

Aunque el chocolate suele ser sinónimo de placer, para un número creciente de personas implica un riesgo latente. 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 productos como el chocolate puede convertirse en una experiencia riesgosa si no se toman precauciones.

La intolerancia a este producto como tal es extremadamente infrecuente. “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). La especialista advierte que la leche, por ejemplo, es uno de los alérgenos más comunes en este tipo de productos, 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. A la lista de ingredientes críticos se suman los emulsionantes como la lecitina de soya —presente en muchas tabletas comerciales—, además de nueces y cereales que a menudo se incorporan en rellenos o coberturas. En algunos casos, incluso elaboraciones que parecen seguras pueden sufrir contaminación cruzada durante su procesamiento.

“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. En este panorama, resulta fundamental que los 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 que marcan tendencia Frente a esta realidad, algunas marcas han entendido esta necesidad y han adaptado sus procesos y fórmulas para ofrecer productos realmente seguros. Es el caso de Paccari, empresa de origen ecuatoriano que ha construido una reputación sólida en base a chocolates orgánicos, libres de leche, gluten, soya y frutos secos.

Su enfoque no solo contempla a quienes presentan restricciones alimentarias, sino que también prioriza la sustentabilidad y la producción ética. Una diferencia de otros chocolates disponibles, Paccari excluye deliberadamente los ingredientes considerados de alto riesgo para personas hipersensibles y sigue rigurosos protocolos destinados a prevenir la contaminación cruzada. “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. En este contexto, el etiquetado de esta marca destaca por su claridad y refuerza su confiabilidad, al mostrar sellos y certificaciones reconocidas que respaldan su seguridad para quienes conviven con hipersensibilidad alimentaria.

Otro aspecto que subraya la experta de la **UBO** es que el chocolate amargo o de alto porcentaje de cacao suele tener mejor tolerancia debido a su menor cantidad de aditivos. 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”.

Así, a medida que la conciencia sobre las alergias alimentarias crece, también lo hace la demanda de opciones más eficaces y transparentes. “Este cambio está impulsando a la industria alimentaria a adaptar sus procesos y productos para garantizar la seguridad de todos los consumidores, especialmente aquellos con restricciones alimentarias. Ciertamente, la evolución hacia una producción más inclusiva y responsable refleja un compromiso con la salud pública y el bienestar de las personas”, finaliza la académica universitaria.