

Fecha: 10-04-2025  
Fuente: Mega Noticias

Visitas: 124.227  
VPE: 873.938

Favorabilidad:  No Definida

Título: **Para una Pascua saludable: Esta es la cantidad de huevitos de chocolate que se pueden comer al día, según una nutricionista**

Link: <https://www.meganoticias.cl/calidad-de-vida/481793-cuantos-huevitos-de-chocolate-se-pueden-comer-al-dia-brk-10-04-2025.html>

Compartir Ad portas de una nueva edición de la Pascua, uno de los momentos más esperados por los niños es la visita de Conejo de Pascuas, el cual anualmente lleva la dulce tradición de comer huevitos durante el Domingo de Resurrección, lo cual puede preocupar a los padres dada la alta ingesta de chocolate por parte de los menores.

Para Ximena Rodríguez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins**, lo más importante es "moderar el consumo en esta época, evitando que esta ingesta extra se sostenga a lo largo del tiempo y de esa manera prevenir sobrepeso y obesidad".

Así, Rodríguez llamó a preferir los huevitos no macizos, sin relleno y que contengan la mayor cantidad de cacao posible.

Además, señaló que si bien el chocolate es un alimento completo nutricionalmente, debe consumirse con moderación por su alto contenido calórico.

¿Cuántos huevitos se pueden comer?

De esta forma, la experta recomienda que el consumo no sobrepase los cuatro huevitos de chocolate diarios, y que idealmente sean en reemplazo de la 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", declaró la experta.

Problemas por exceso de ingesta de huevitos de chocolate

En esa misma línea, Rodríguez advirtió la existencia de consecuencias a corto y a largo plazo si no se modera el consumo de huevitos.

En lo inmediato, excederse con su consumo puede derivar en un dolor estomacal, mientras que si la ingesta excesiva de calorías se mantiene en el tiempo, puede provocar un aumento de 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", sostuvo la académica.

Así, el llamado es a celebrar junto al conejo de Pascua con moderación, para así cuidar la salud de los menores sin restarse de las celebraciones familiares y los buenos momentos.

## Para una Pascua saludable: Esta es la cantidad de huevitos de chocolate que se pueden comer al día, según una nutricionista

viernes, 10 de abril de 2025, Fuente: Mega Noticias



Comparte Ad portas de una nueva edición de la Pascua, uno de los momentos más esperados por los niños es la visita de Conejo de Pascuas, el cual anualmente lleva la dulce tradición de comer huevitos durante el Domingo de Resurrección, lo cual puede preocupar a los padres dada la alta ingesta de chocolate por parte de los menores.

Para Ximena Rodríguez, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins, lo más importante es "moderar el consumo en esta época, evitando que esta ingesta extra se sostenga a lo largo del tiempo y de esa manera prevenir sobrepeso y obesidad".

Así, Rodríguez llamó a preferir los huevitos no macizos, sin relleno y que contengan la mayor cantidad de cacao posible. Además, señaló que si bien el chocolate es un alimento completo nutricionalmente, debe consumirse con moderación por su alto contenido calórico.

¿Cuántos huevitos se pueden comer?

De esta forma, la experta recomienda que el consumo no sobrepase los cuatro huevitos de chocolate diarios, y que idealmente sean en reemplazo de la 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", declaró la experta.

Problemas por exceso de ingesta de huevitos de chocolate

En esa misma línea, Rodríguez advirtió la existencia de consecuencias a corto y a largo plazo si no se modera el consumo de huevitos. En lo inmediato, excederse con su consumo puede derivar en un dolor estomacal, mientras que si la ingesta excesiva de calorías se mantiene en el tiempo, puede provocar un aumento de peso corporal.

También considerar los ingredientes de grasas, porque se relacionan con un mayor peso corporal y afectan al perfil lipídico", sostuvo la académica.

Así, el llamado es a celebrar junto al conejo de Pascua con moderación, para así cuidar la salud de los menores sin restarse de las celebraciones familiares y los buenos momentos.