

Fecha: 17-07-2025

Fuente: ADN Radio

Título: **Chocolate y alergias alimentarias: qué ingredientes debes evitar para no poner en riesgo tu salud**

Visitas: 157.599

VPE: 1.689.462

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: <https://www.adnradio.cl/2025/07/17/chocolate-y-alergias-alimentarias-que-ingredientes-debes-evitar-para-no-poner-en-riesgo-tu-salud/>

Una experta en nutrición entrega las mejores recomendaciones a la hora de querer consumir este producto. 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. Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins**, indicó que “en la mayoría de los casos, las reacciones adversas se deben a ingredientes añadidos en su preparación, como leche, soya, frutos secos o gluten”. 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. Ante este panorama, resulta fundamental que los consumidores revisen cuidadosamente el etiquetado nutricional, pero que también busquen alternativas, como Paccari, empresa de origen ecuatoriano que ha construido una reputación sólida en base a chocolates orgánicos, libres de leche, gluten, soya y frutos secos. Para la experta de la **UBO**, 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”. Programación

Chocolate y alergias alimentarias: qué ingredientes debes evitar para no poner en riesgo tu salud

viernes, 17 de julio de 2025, Fuente: ADN Radio



Una experta en nutrición entrega las mejores recomendaciones a la hora de querer consumir este producto. 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. Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins, indicó que “en la mayoría de los casos, las reacciones adversas se deben a ingredientes añadidos en su preparación, como leche, soya, frutos secos o gluten”. 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. Ante este panorama, resulta fundamental que los consumidores revisen cuidadosamente el etiquetado nutricional, pero que también busquen alternativas, como Paccari, empresa de origen ecuatoriano que ha construido una reputación sólida en base a chocolates orgánicos, libres de leche, gluten, soya y frutos secos. Para la experta de la UBO, 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”. Programación