

Fecha: 17-07-2025 Visitas: 157.599 Favorabilidad: ☐ No Definida Fuente: ADN Radio VPE: 1.689.462

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

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 alergías alimentarias: qué ingredientes debes evitar para no poner en riesgo tu salud

jueves, 17 de julio de 2025, Frants: ADN Radio



Unia regierità esi sostición entrega las rivepres recurrenciacumes a la hota de querer comunes este producto.

sque el chacelate marte ser ancessa do placei, para un sumois crecionde de presimas implica un riesgo fateres

Las elegas all'entanas plecan actualmens si 25% de la pallación mundai , según la Minté Allegy Órganzator (NAC), con sino provisionio aux puede alcancel haste el 35% en ciertes propos etanto y regioner.

En and contains, remover productes come el c'estable quede commitres an peu expetencia singues el se la lessa promocimies.

Arrient Priority and America de la Sauceta de Sparación y Cidentica de la Universidad Ser codo. Celegras, indica que "in si mayoria de los casos, las reacciones advensas ne deben a regledientes afractas en su prosessorio, como reche, paya, fisial secolo Optimi."

La especialista adminimi que la leche, por oporate, en sero de los altiripantes mise comunes en seste tipo de predictos especialmente cancelo se emplea en forma de lacina un porte o mario leche. Estas decisados continenes presentes como la cancelo que al mario cancelo especialmente contrativo acualmente contrativo estas del cancelo que a partirio de la cancelo que a cancelo que

A la total de repretentes unitios de numer los encalamentes como la tectina de muya —presente en municio tableso comerciales—, ademias de numero y compres, que a prenute de reconjunto en refereis o codestante.

Arise asse ponceres, resulta fundamental que de consumitares revises subsocurrente el eliquetado sufricional , pero qui senties funque atembres, umo Paccier, empreso de impor ecosorbero que ha senantado uno spossorio altida en base e rivociriose esperialmente liberar de landa, guinar, senar y histo secro.

Plant le requeste de la USC, el d'excellete anxiège e de alles ponnentige de server noute trene major informente obtable o su houve santicula de adiputo. Els mellanque resultas que " no lossio con que ses sessoris, log que verificat simigare el migran de predesses, no prodocos de tibro que susante y la premienta del prodocos de tibro que susante y la premienta del prodoco. El mismo de prodocos de tibro que susante y la premienta del prodocos de tibro del prodocos de tibro que susante y la premienta del prodocos de tibro.

Programación