

A propósito del aumento en su consumo en Semana Santa:

# Especialistas entregan consejos para una ingesta más sana de chocolates

En niños se sugiere un máximo de seis huevitos macizos o hasta 10 sin relleno al día. Privilegiar el cacao amargo, que contiene más antioxidantes, es una buena idea.

M.C.

Para muchos niños, Semana Santa supone la llegada de huevitos y conejos de chocolate. Ante el aumento en su ingesta, los especialistas recuerdan que es importante evitar su consumo en exceso.

"El chocolate suele afectar a los niños con su digestión", explica Cecilia Campos, nutricionista de la U. Católica del Maule. "Provoca distensión abdominal, mayor dificultad para poder ir al baño; una guatita mucho más inflamada".

El sobreconsumo de azúcar también puede generar "mucha energía, por ende, los niveles de concentración también bajan. Si el domingo hay un exceso de chocolate, no puedo pedir que el día lunes ese niño preste mucha atención en el colegio", señala la especialista.

La nutricionista recomienda un máximo de cinco a seis huevitos macizos al día, o hasta 10 si estos no tienen relleno. El ideal es evitar aquellos con manjar o crema.

"La cantidad de huevitos de Pascua que pueden consumir los niños va a variar dependiendo de su edad y de la composición de su dieta en general", explica Raúl Piñuñuri, académico de la Escuela de Nutrición y Dietética de la U. Bernardo O'Higgins. "La Asociación Estadounidense del Corazón recomien-



PEXELS / EKATERINA BOLOVTSOVA

**El sobreconsumo de azúcar** puede generar distensión abdominal en menores, así como una mayor dificultad para ir al baño.

da que los niños no consuman más de 25 gramos de azúcar añadido al día. Por lo tanto, si un niño come huevitos de Pascua, es importante que los padres monitoreen la cantidad que consume para asegurarse de que no se exceda en su consumo de azúcar. Como referencia, se esti-

ma que 25 gramos de azúcar equivalen a cerca de cinco o seis huevitos pequeños de chocolate. En promedio, tienen aproximadamente 5 gramos de azúcar cada uno".

Piñuñuri llama a "recordar que los huevitos de Pascua no son la única fuente de dulces y azúcares

## En casa

La nutricionista Cecilia Campos indica que una buena opción es elaborar barritas o huevitos de chocolate en casa, privilegiando el chocolate amargo. "Para poder darle un poquito más de sabor, se ocupa mucho la quínoa inflada. Se puede hacer un huevito crocante", dice. "En cierta forma, la crocancia disfraza el amargor".

en la dieta de un niño, por lo que se recomienda moderación y supervisión de los padres o cuidadores".

Los nutricionistas sugieren optar por chocolates con la menor cantidad de sellos posibles y elegir aquellos con mayor porcentaje de cacao.

El chocolate oscuro "es rico en antioxidantes, hierro y magnesio, por ello, deberíamos recomendar opciones que contengan al menos un 70% de cacao", indica Piñuñuri.

Los especialistas concuerdan en que parcializar su consumo y poner límites en la ingesta de azúcares y grasas saturadas ayuda a crear hábitos saludables y evitar el riesgo de desarrollar obesidad, caries dentales, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y otros problemas de salud a largo plazo.