

[TENDENCIAS]

Comer huevitos de Pascua puede ser afín a una dieta equilibrada

INTA aconseja fijarse en etiquetas y evaluar el consumo de azúcar, que debe venir explicado por los fabricantes. Dosis diaria recomendada es 2 a 3 chocolates.

Valeria Barahona Valenzuela

El domingo, el mundo católico celebrará la Pascua de Resurrección y los niños, sin mirar religión, disfrutarán los tradicionales huevitos de chocolate, un “símbolo de fertilidad, vida y renacimiento”, según explica el Hogar de Cristo en su página web, debido a que en El Vaticano, epicentro de la festividad, está comenzando la primavera y la Semana Santa ocurre en simultáneo a celebraciones paganas.

En este contexto aparece también el conejo que “esconde” los huevitos y, para tener una celebración responsable con la salud de los más pequeños, el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) recomendó a los adultos leer las etiquetas antes de comprar.

Lo primero que hay que mirar es si la caja de huevitos trae sellos negros de advertencia como “Alto en azúcares”, “Alto en grasas



LA LEY DE ETIQUETADO INVITA A LA MEDIDA EN EL CONSUMO.

saturadas” o “Alto en calorías”, lo cual “significa que es un producto de consumo ocasional. Mientras menos sellos tenga, mejor”, señaló el organismo.

Los sellos no quieren decir que no hay que comer nunca chocolate, sino que su ingesta debe ser medida, más aún cuando son los ni-

ños los destinatarios del producto.

Para esto hay que revisar la cantidad de azúcar. “Un huevito pequeño (cuyo peso fluctúa entre 9 y 12 gramos) puede tener de 5 a 7 gramos de azúcar. Esto es aproximadamente 1 a 1,5 cucharaditas. Si un niño come varios huevitos, el azú-

car se acumula muy rápido”, explicó la nutricionista Natalia Rossi.

Esto se ve en la información disponible por ley en una lista al reverso de los envases. “Los primeros ingredientes son los que están en mayor cantidad. Si el azúcar aparece primero, indica que el producto tiene un alto contenido de azúcares”, agregó la profesional.

Identificar el tipo de grasa también es importante, “ideal es que diga ‘manteca de cacao’. Si tiene aceite de palma u otras grasas es un producto de menor calidad”, destacó Rossi.

Sobre en qué momento comienza el exceso, la profesional del INTA señaló que “una buena referencia de una porción es dos a tres huevitos de chocolate pequeños, es decir, 20 a 30 gramos del producto, lo que equivale a dos o tres cucharaditas de azúcar. Si el consumo es libre, como ir comiendo durante el día, es muy fácil sobrepasar esta cantidad”. 🍫