

Nutricionista recomienda moderar consumo de huevos de chocolate en Pascua: niños máximo 4 unidades pequeñas



Se acerca Pascua de Resurrección y muchas familias comienzan a repararse para la llegada del Conejito. Considerando justamente este punto es que la nutricionista de la Universidad Autónoma de Chile, Astrid Caichac, hizo una serie de recomendaciones para padres, madres y cuidadores para evitar que esta festividad se vea opacada por los efectos de una ingesta excesiva de chocolate.

“En lo posible siempre moderar, para evitar complicaciones a corto plazo y también a largo plazo. El sobrepeso responde a una ingesta calórica superior al gasto energético sostenido en el tiempo. Si un niño come en un día come chocolate no va a tener mayor problema, mientras este exceso calórico no sea sostenido a lo largo del tiempo”, detalló la nutricionista.

De acuerdo con la experta, los niños y niñas mayores de 2 años que tengan un peso acorde a su estatura podrían comer un máximo de 4 huevitos de chocolate de tamaño pequeño en el día, ya que un consumo mayor podría derivar en patologías gástricas por consumo excesivo de grasa.

“La cantidad exacta depende de los requerimientos energéticos del niño, pero en rasgos generales la porción sería 3-4 huevitos, considerando los huevos chiquititos y variar con otros alimentos para que ojalá la celebración no sea solo chocolate, también disfrutando con otros elementos”, detalló Astrid Caichac.

Aunque esta cifra podría parecer baja, considerando el contexto que se da en muchas familias donde los niños tienen libre acceso a grandes cantidades de chocolate, la recomendación de la nutricionista de la Universidad Autónoma es que sean los adultos los encargados de dosificar la entrega: “Es importante enseñarles a los niños a autorregularse y a moderar el consumo de chocolates”, agregó.

En el caso que la persona tenga obesidad, hizo un llamado a restringir aún más el consumo de estos productos, pero también considerando el contexto: “Si se trata de un niño que va a estar en familia y están todos comiendo chocolate, no sería la idea excluirlo solo. La sugerencia sería moderar en la generalidad para que todos coman menos y no únicamente el que tiene problemas de sobrepeso”, advirtió.

Sobre los tipos de chocolate, Caichac sugirió prestar atención al etiquetado para dar preferencia a aquellos productos que concentran mayor

proporción de cacao. “Si se puede, preferir alimentos que contengan mayor cantidad de cacao, si no, la idea es moderar”, puntualizó.

La nutricionista de la Universidad Autónoma hizo un llamado a buscar diversas formas de celebrar esta festividad, sugiriendo que el Conejito de Pascua también puede dejar granos de uvas envueltas, huevos duros o la cáscara de huevo vacía y rellena con juguetes: “Ojalá volcar la celebración de Pascua de Resurrección con actividades y juegos que sean más allá de la comida, variar y no caer en que el festejo se concentre en los chocolates”, finalizó.