

Huevitos de Pascua: ¿cuántos deben consumir los niños?

Expertas indican que la cantidad diaria irá en función de la edad del menor, pero lo ideal es que no sean más de cuatro.

Ignacio Arriagada M.

Una de las tradiciones más queridas por los niños es la búsqueda de huevos de chocolate durante la Semana Santa, con el Conejito de Pascua como protagonista, escondiendo golosinas en diversos lugares del hogar.

Si bien, disfrutar de estos dulces no está mal, un consumo excesivo puede acarrear problemas graves para la salud, particularmente entre los más pequeños. Ante este escenario, y con el objetivo de celebrar de manera saludable, dos expertas comparan con este medio algunas recomendaciones.

Lo primero que hay que tener en cuenta son los problemas a los cuales se puede ver expuesto un menor si consume mucho chocolate. “Corren el riesgo de tener síntomas gastrointestinales agudos como dolor estomacal, cólicos, diarrea o estreñimiento, hiperactividad, dolor de cabeza y también problemas más crónicos si el



ES CLAVE OPTAR POR HUEVOS DE CHOCOLATE NO MACIZOS, SIN RELLENO Y CON ALTO PORCENTAJE DE CACAO.

consumo se extiende en el tiempo, como caries dentales, obesidad y aumento del colesterol, entre otros”, asegura Ximena Martínez, nutricionista de la facultad de medicina de la Universidad Católica.

Ante ese panorama, la gran preocupación de los padres debe centrarse en evitar la alta ingesta y elegir productos adecuados.

Al respecto, Ximena Rodríguez, directora de la escuela de nutrición y dietética de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), sugiere a los padres que se debe “moderar el consumo en esta época y considerar huevos de chocolate no macizos o huevos, que no contengan relleno y con el mayor contenido de cacao”.

PORCIÓN SUGERIDA

En cuanto a la cantidad recomendada, la especialista de la UBO indica que “depende de los requerimientos energéticos de cada niño, pero en general, no se debe sobrepasar el consumo de cuatro huevitos al día, en lo posible en reemplazo de una colación para evitar el exceso de calorías”.

Por lo tanto, la porción diaria, específica Rodríguez, irá en función de la edad del infante. Es decir, mientras menor edad tenga el niño, la ingesta debe ser más reducida. “A modo de consejo, si tienen entre 2 y 6 años, es recomendable que consuman un huevito. En caso de tener entre 6 y 10 años, corresponden entre uno a dos, y si tie-

nen entre 10 y 13 años, dos a tres huevitos sería lo ideal”, detalla.

ATENCIÓN

Si bien la nutricionista Ximena Rodríguez destaca que el chocolate es un alimento nutricionalmente completo, ya que contiene aproximadamente un 30% de materia grasa, un 6% de proteínas, un 61% de carbohidratos, y aporta vitaminas A y del complejo B; también advierte que debe comerse con moderación dado su alto aporte calórico.

“Su consumo se asocia con efectos positivos para la salud, pero el cacao debe estar presente en un 60% del producto, lo que ocurre principalmente con el chocolate negro”, comenta.

A la hora de elegir chocolates, Ximena Martínez, de la UC CHRISTUS, dice que se debe preferir “huevos macizos con mayor porcentaje de cacao o huevos sin relleno”, y optar por aquellos que cuenten “con más porcentaje de cacao, idealmente sobre el 70%, ya que tienen un valor nutricional”. 🌟