

Fecha: 08-04-2025

Fuente: ADN Radio

Título: **Semana Santa 2025 en Chile: ¿Qué huevitos de chocolate conviene elegir para los niños y cuántos se pueden comer al día?**

Visitas: 504.317

VPE: 1.689.462

Favorabilidad: ☐ No DefinidaLink: <https://www.adnradio.cl/2025/04/08/semana-santa-2025-en-chile-que-huevitos-de-chocolate-conviene-elegir-para-los-ninos-y-cuantos-se-pueden-comer-al-dia/>

Expertos entregaron recomendaciones para que esta fecha pueda ser disfrutada por los más pequeños de la casa. <p> Como cada año, llega una nueva conmemoración de la Semana Santa y con ello, los coloridos huevitos de chocolate que se convierten en uno de los grandes protagonistas para niños y niñas. </p> <p> Y aunque esta dulce tradición suele preocupar a los padres, lo cierto es que se puede llevar a cabo de forma saludable si se toman en cuenta ciertas recomendaciones. </p> <p> Ximena Rodríguez, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins**, destacó que lo más relevante es “moderar el consumo en esta época, evitando que esta ingesta extra se sostenga a lo largo del tiempo y de esa manera prevenir sobrepeso y obesidad”. </p> <p> Pero, ¿ qué huevitos conviene elegir y cuántos se pueden comer sin afectar la salud de los más pequeños? </p> <p> Rodríguez es clara al recomendar huevos de chocolate no macizos sin relleno y que contengan la mayor cantidad de cacao posible</p> <p> “ 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, pero su consumo debe ser moderado por su alto aporte calórico “, sostuvo. </p> <p> “No debemos olvidar que el chocolate se asocia con beneficios para la salud, como el poder antioxidante, sin embargo, eso sólo se logra cuando el cacao está presente en más del 60% del producto, principalmente en el conocido como chocolate negro”, explicó. </p> <p> Asimismo, la académica se refirió a la cantidad exacta permitida de estos huevitos de chocolates, asegurando que su consumo no debe sobrepasar los 4 huevitos al día y que idealmente sean en reemplazo de una colación para evitar el exceso de calorías. </p> <p> “Otro factor a tomar en cuenta es la edad del menor, vale decir, mientras menor edad tenga el niño, menor es el consumo.

Así, entre 2 y 6 años corresponde 1 huevo, de 6 a 10 años 1 a 2 huevitos y entre 10 y 13 años 2 a 3 huevitos”, detalló la experta. </p> <p> Finalmente, Rodríguez advirtió que existen consecuencias a corto y largo plazo si no se procuran los hábitos adecuados. En lo inmediato, caer en un exceso puede provocar malestar estomacal. Si la ingesta calórica se mantiene en el tiempo, puede generar un aumento del peso corporal</p> <p> “ El consumo elevado de azúcares se asocia con sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, diabetes, hiperlipidemia y caries dental. También considerar los ingredientes de grasas, porque se relacionan con un mayor peso corporal y afectan al perfil lipídico”, cerró la académica de la **UBO**. </p> <p> </p> <p> ADN</p> <p> País ADN</p> <p> con Aldo Schiappacasse; Piedad Vergara</p> <p> Programación</p>

Semana Santa 2025 en Chile: ¿Qué huevitos de chocolate conviene elegir para los niños y cuántos se pueden comer al día?

mañes, 8 de abril de 2025, Fuente: ADN Radio

Expertos entregaron recomendaciones para que esta fecha pueda ser disfrutada por los más pequeños de la casa. Como cada año, llega una nueva conmemoración de la Semana Santa y con ello, los coloridos huevitos de chocolate que se convierten en uno de los grandes protagonistas para niños y niñas.

Y aunque esta dulce tradición suele preocupar a los padres, lo cierto es que se puede llevar a cabo de forma saludable si se toman en cuenta ciertas recomendaciones.

Ximena Rodríguez, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins, destacó que lo más relevante es “moderar el consumo en esta época, evitando que esta ingesta extra se sostenga a lo largo del tiempo y de esa manera prevenir sobrepeso y obesidad”.

Pero, ¿ qué huevitos conviene elegir y cuántos se pueden comer sin afectar la salud de los más pequeños?

Rodríguez es clara al recomendar huevos de chocolate no macizos sin relleno y que contengan la mayor cantidad de cacao posible.

“ 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, pero su consumo debe ser moderado por su alto aporte calórico “, sostuvo.

“No debemos olvidar que el chocolate se asocia con beneficios para la salud, como el poder antioxidante, sin embargo, eso sólo se logra cuando el cacao está presente en más del 60% del producto, principalmente en el conocido como chocolate negro”, explicó.

Asimismo, la académica se refirió a la cantidad exacta permitida de estos huevitos de chocolates, asegurando que su consumo no debe sobrepasar los 4 huevitos al día y que idealmente sean en reemplazo de una colación para evitar el exceso de calorías.

“Otro factor a tomar en cuenta es la edad del menor, vale decir, mientras menor edad tenga el niño, menor es el consumo. Así, entre 2 y 6 años corresponde 1 huevo, de 6 a 10 años 1 a 2 huevitos y entre 10 y 13 años 2 a 3 huevitos”, detalló la experta.

Finalmente, Rodríguez advirtió que existen consecuencias a corto y largo plazo si no se procuran los hábitos adecuados. En lo inmediato, caer en un exceso puede provocar malestar estomacal. Si la ingesta calórica se mantiene en el tiempo, puede generar un aumento del peso corporal.

“ El consumo elevado de azúcares se asocia con sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, diabetes, hiperlipidemia y caries dental. También considerar los ingredientes de grasas, porque se relacionan con un mayor peso corporal y afectan al perfil lipídico”, cerró la académica de la UBO.

ADN

País ADN

con Aldo Schiappacasse; Piedad Vergara

Programación