


Una de las tradiciones más esperadas por los niños durante Semana Santa es la llegada del conejito de Pascua de Resurrección con sus huevitos de chocolate. 

Para saber de sus beneficios y la cantidad adecuada a ingerir, académicas de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián entregan una serie de consejos.

María José Mardones explica que el chocolate es un alimento nutricionalmente completo, “ya que contiene cerca de un 30% de materia grasa, un 6% de proteínas, un 61% de carbohidratos y un 3% de humedad y de minerales (hierro, fósforo y calcio), además de aportar vitaminas A y del complejo B. La materia grasa del chocolate es la manteca de cacao”.

La profesional agrega que “el cacao se caracteriza por tener altos niveles de antioxidante (flavonoides) y se encuentra presente específicamente en el chocolate negro. Sus efectos positivos para la salud se generan cuando el compuesto está presente sobre un 60-70%, por ello se aconseja consumir aquellos que lo tienen”.

Entre sus beneficios destaca que ayuda a proteger la salud cardiovascular de las personas disminuyendo las probabilidades de desarrollar placas ateromatosas, que son las principales responsables de accidentes vasculares agudos, trombosis o infarto. Además, afecta positivamente la concentración del HDL (colesterol bueno y protector de enfermedades cardiovasculares).


Consumo moderado

La Organización Mundial de la Salud, OMS, recomienda que la ingesta diaria de azúcar no exceda el 5% del total de calorías, con el fin de reducir la obesidad, las enfermedades asociadas y las caries.

La académica de la USS, Daniela Maraboli, comenta que a pesar de todas las propiedades beneficiosas del chocolate, no se debe abusar de su consumo debido a que tiene un alto aporte calórico, “una porción de cinco huevitos de chocolate son aproximadamente 220 kcal. Por ello, un niño de 6 a 8 años y de peso normal no debiera comer más de 3 a 5 huevitos en el día”.

Si un menor consume estas cantidades de chocolate es preferible que no ingieran ningún otro producto que contenga azúcar, ya que se cumpliría la recomendación máxima en el día.

Recomendaciones

- Proporcionar los huevitos (máximo 5 en el día) en horario de colación o como postre, para evitar una sobrecarga calórica. 
- Preferir idealmente los huevitos huecos, para disminuir el gramaje y a su vez la ingesta calórica.
- Realizar preparaciones con menor aporte calórico, disminuyendo el aporte de carbohidratos (arroz, papas, fideos, pasta o pan) y de alimentos altos en grasas, aumentando la incorporación de frutas y verduras en las preparaciones.
- Evitar el consumo de “comida chatarra” y de otros alimentos con contenido de azúcar durante estas fechas.
- Preparar en casa y con los niños galletas con forma de conejo, con harina integral y chips de chocolate, endulzadas con stevia o sucralosa.
- Adquirir los huevitos en comercio establecido que garantice la calidad del producto y su inocuidad.
- Favorecer actividades al aire libre, donde los niños se mantengan activos, para que utilicen la energía proporcionada por los huevitos de Pascua y evitar aumentos de peso.