

Por una semana santa más saludable: recomendaciones en el consumo de pescados y chocolates

En **Semana Santa** varios alimentos lideran las listas de consumo familiar. En particular, el pescado y los huevitos de chocolate. Pensando en tener una mejor orientación alimentaria para estas fechas, **la presidenta del Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile, Cecilia Sepúlveda, comentó el aporte de aquellos y algunas recomendaciones para su más sana y adecuada ingesta.**

Acerca de los pescados y mariscos, la especialista recomendó congelarlos si no se consumen inmediatamente después de comprarlos. Así mismo, indicó que si sobra parte de la preparación, sugirió no volverla a congelar:

<https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2024/03/nutricionista-cuna-1.mp3>

Junto con estos resguardos, la presidenta del Colegio de Nutricionistas destacó el valor nutricional de estos alimentos marinos, en particular la del pescado, que aporta nutrientes tan importantes como los que entregan las carnes rojas y blancas. Sin embargo, su consumo en Chile es bajo en relación al promedio mundial, lo que se explica por distintos factores, señaló:

<https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2024/03/nutricionista-cuna-2.mp3>

Acerca si preferir consumir el pescado fresco o en conserva, Cecilia Sepúlveda precisó que en términos nutricionales, ambas formas aportan lo mismo. No obstante, el consumir el pescado

en conserva implica ingerir más sal y grasa, explicó la especialista:

<https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2024/03/nutricionista-cuna-3.mp3>

En relación a los tradicionales huevitos de chocolate y el consumo de azúcar en los niños, Cecilia Sepúlveda apuntó al alto índice de obesidad infantil que hay en Chile, el cual alcanza al 53% de este grupo etario.

Al respecto, señaló que consumir dulces no responde a una necesidad nutricional, por lo cual es necesario tener conciencia de esta grave realidad:

<https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2024/03/nutricionista-cuna-4.mp3>

De acuerdo a lo planteado por la OMS, un niño de 2 años no debiese consumir azúcar agregada sino solo alimentarse de leche materna y alimentación complementaria. Para los niños entre 2 y 5 la recomendación es no dar más de 16 grs de azúcar al día.

La nutricionista, por su parte, recomendó racionalizar el consumo y adoptar otros hábitos culturales que no asocian las festividades únicamente al consumo de alimentos.

<https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2024/03/nutricionista-cuna-5.mp3>

Por otra parte, la presidenta del Colegio de Nutricionistas de Chile, señaló que en las celebraciones orientadas a la infancia -como es el caso de la pascua de resurrección- se puede resaltar el juego y la emoción de buscar los huevitos, y con ello, reforzar también el vínculo entre los padres y los hijos.