¿Cuánto es demasiado? Nutricionista UOH aconseja sobre el consumo de huevos de chocolate en Pascua

La nutricionista Julia Pozo entregó sus recomendaciones para disfrutar de una Pascua saludable y equilibrada.

El Domingo de Resurrección es una fecha emblemática para disfrutar en familia y deleitarse con los clásicos huevos de chocolate. Sin embargo, es importante recordar que estos dulces, aunque deliciosos, pueden ser altos en azúcares y grasas, lo que nos lleva a preguntarnos: ¿cuántos huevos de chocolate podemos disfrutar sin excedernos?

Los expertos en nutrición sugieren que, al igual que con cualquier otro alimento indulgente, la moderación es fundamental. No hay una cantidad exacta recomendada, pero es importante tener en cuenta el tamaño y el contenido calórico de cada huevo de chocolate.

En términos generales, se sugiere que la ingesta de chocolate para niños oscile entre los 30 y 40 gramos diarios, lo que equivale aproximadamente a 5-6 unidades de huevitos pequeños. No obstante, esta cantidad puede variar según la edad del niño/a y su nivel de actividad física.

Julia Pozo, nutricionista y docente adjunta de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O’Higgins (UOH), indica que, para determinar la dosis adecuada de consumo de chocolate en niños, es imperativo “considerar no solo su peso y edad, también su nivel de actividad física. Esto se debe a la necesidad de calcular su requerimiento energético, lo que nos permitirá establecer la cantidad de azúcar recomendada

para cada individuo. Es importante tener en cuenta que los niños pequeños presentan un requerimiento energético menor en comparación con los adultos”.

“Por ejemplo, un niño de 10 años requiere aproximadamente 1.880 kilo calorías diarias, lo que equivale a una recomendación de consumo de azúcar de alrededor de 23 gramos por día. Esta cifra se traduce en aproximadamente 5-6 unidades de huevitos pequeños de chocolate sin relleno. Estas pautas se basan en las recomendaciones de consumo de azúcar establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), así como en el contenido de azúcar y otros nutrientes presentes en el chocolate”, añadió.

El exceso de consumo de chocolate puede ocasionar una serie de efectos adversos, incluyendo dolor abdominal, vómitos y constipación aguda. Además, cabe destacar la alta densidad calórica y el contenido elevado de azúcar en el chocolate, factores que podrían incidir negativamente en la salud a largo plazo. “Es recomendable que los padres consideren establecer un racionamiento en la ingesta de dulces para sus hijos, distribuyendo su consumo a lo largo de varios días, como medida preventiva para evitar un consumo excesivo”, indicó Julia Pozo.