Pascua de Resurrección en equilibrio: Tips para cuidar la salud sin dejar el chocolate

La docente UOH Marcela Riquelme entrega recomendaciones para disfrutar los huevitos de Pascua de forma saludable.

La celebración de Pascua de Resurrección es una de las más esperadas por niñas, niños y familias, especialmente por la tradicional búsqueda de huevitos de chocolate. Sin embargo, el exceso en el consumo de estos productos puede generar efectos negativos en la salud. Para enfrentar estas fechas con equilibrio, Marcela Riquelme, docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O'Higgins (UOH), entregó una serie de recomendaciones simples para disfrutar sin excesos.

Uno de los consejos principales es optar por chocolates de mejor calidad, privilegiando aquellos con un mayor porcentaje de cacao, idealmente sobre el 70 %. "Son opciones que contienen menos azúcar y más antioxidantes, lo que los hace más saludables", explicó la profesional.

El tamaño de las porciones también importa. La docente sugiere distribuir los huevitos durante varios días, en lugar de permitir que se consuman todos en una sola jornada. "Así se evitan molestias como dolor de estómago, cambios bruscos de energía o dificultades para dormir, especialmente en niños", señaló.

Respecto a la edad, Riquelme recordó que no existe una recomendación fija sobre cuándo se puede comenzar a comer chocolate, pero insistió en que debe hacerse con precaución en los más pequeños. "El chocolate no debe reemplazar comidas,

sino ser un complemento ocasional y en cantidades pequeñas”, advirtió.

Otra alternativa saludable y entretenida es preparar huevitos caseros. Usar chocolate amargo y rellenos como frutos secos o frutas deshidratadas puede ser una excelente forma de compartir en familia y controlar mejor los ingredientes que se consumen. “Además de ser una actividad divertida, permite enseñar hábitos más saludables a los niños”, agregó.

Finalmente, la docente de la UOH recordó que disfrutar el chocolate no significa descuidar el resto de la alimentación. Mantener una buena hidratación y seguir una dieta equilibrada durante el día es clave para que la celebración sea completa. “La Pascua puede disfrutarse sin culpa si se vive con conciencia y moderación”, concluyó.