Huevitos de Pascua bajo la lupa: cuánto es demasiado para los niños

Especialista advierte que el foco no debiera estar solo en la cantidad, sino en cómo estos productos influyen en los hábitos desde la infancia y en el sentido de la celebración. Recomiendan limitar su consumo, elegir opciones de mejor calidad y promover alternativas que refuercen el significado de esta fecha.

En el marco de Semana Santa, una de las celebraciones más significativas para la fe cristiana, en que se conmemora la Resurrección de Jesucristo como signo de vida, esperanza y renovación, diversas tradiciones se toman los hogares, entre ellas la entrega de huevitos de chocolate a niños y niñas. Sin embargo**, especialistas advierten la importancia de no perder el sentido profundo de esta fecha y de promover hábitos responsables en su consumo.**

En este contexto, **el nutricionista y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC), Samuel Meza,** advierte que en la primera infancia el consumo de estos productos no es recomendable. El especialista, integrante del grupo PROSALUD- UCSC, indica que "niños menores de 2 años no deberían consumir huevitos de chocolate, ya que no aportan beneficios nutricionales y pueden afectar la formación de hábitos alimentarios saludables".

Para mayores de 2 años, en tanto, la recomendación es clara: limitar el consumo a 2 o 3 unidades, lo que equivale aproximadamente a 20 a 30 gramos. "Esa es una porción adecuada que permite participar de la tradición sin generar un impacto negativo en la salud", indicó el experto.

En cuanto a la elección de los productos, el nutricionista

sugiere preferir aquellos con mayor porcentaje de cacao, idealmente entre 60% y 70%, evitar opciones con sellos “altos en” especialmente en azúcar y grasas saturadas, y optar por huevitos sin rellenos ni macizos. “Son pequeños cambios que pueden hacer una diferencia en la calidad de lo que consumen los niños”.

A su vez, el académico advierte que el consumo excesivo de este tipo de productos puede traer consecuencias importantes. “Los huevitos de chocolate tienen una alta densidad energética y baja calidad nutricional. Su contenido elevado de azúcares simples y grasas saturadas se asocia a la malnutrición por exceso y también puede favorecer la aparición de caries”.

En esa línea, también entrega recomendaciones prácticas para madres, padres y cuidadores, comenzando por no perder el sentido de la celebración. “El foco debe estar en la alegría de la Resurrección del Salvador, no en los huevitos”. Junto con ello, sugiere “fomentar actividades alternativas como la decoración de huevos en papel u otros materiales, juegos de búsqueda o intercambios, de manera de mantener la tradición sin centrarla exclusivamente en el consumo de dulces”. A esto se suma la importancia de realizar compras informadas, revisando etiquetas nutricionales y comparando productos.

Finalmente, plantea que el consumo de huevitos debe ser ocasional, siempre supervisado por adultos y sin asociarlo a premios o castigos. “El rol de los cuidadores es clave para promover hábitos saludables desde la infancia, incluso en fechas donde el consumo de dulces aumenta”.