

Sobre todo en los niños

Consumo medurado para disfrutar siempre

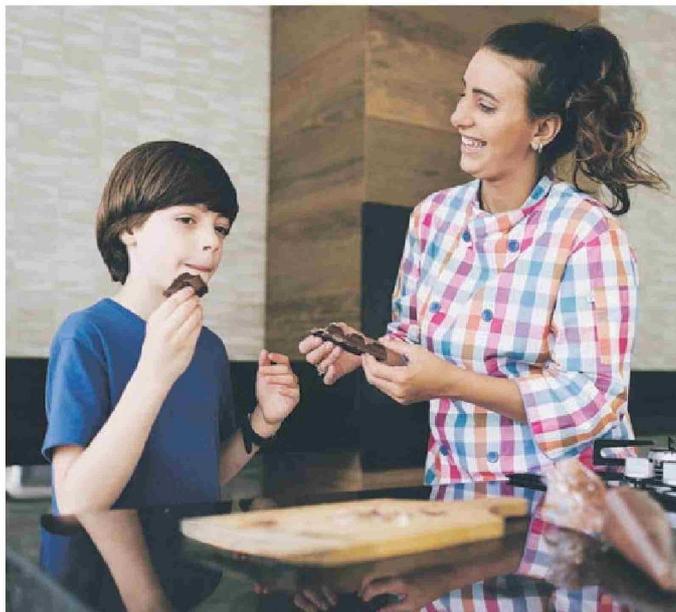
Es la golosina preferida sobre todo de los niños, y por eso hay que estar atentos a que el gusto por el chocolate pase a ser un problema.

 Promover un consumo medurado de chocolates y por supuesto tratar de disfrutar productos con alta concentración de cacao es fundamental para que esta experiencia sea parte de la cotidianeidad. En ese sentido, Gabriela Lizana, directora de Carrera de Nutrición y Dietética de UDLA Sede Viña del Mar, comenta que "es complejo hablar de las unidades de chocolate que un niño de determinado grupo etario puede consumir al día, ya que depende de diversos factores, como su estado nutricional, si presenta alguna patología como resistencia a la insulina o síndrome metabólico, además de intolerancias alimentarias, a lo que se debe sumar la calidad nutricional del chocolate que va a comer, si es macizo o hueco, y el aporte calórico que tiene el producto, entre otros".

Por eso es importante que los adultos responsables pongan en práctica algunas

recomendaciones para evitar una ingesta excesiva de chocolate y que ocasionen alteraciones del estado de salud, por ejemplo:

- **Porcentaje de cacao:** Preferir chocolates con alto porcentaje de cacao (mínimo un 75%), como el chocolate negro o amargo, pues son más bajos en calorías, azúcar y grasa.
- **Chocolates huecos:** Optar por chocolates huecos, pues el aporte de calorías puede ser la mitad de uno macizo.
- **Etiquetado nutricional:** Leer el etiquetado es fundamental, pues el aporte nutricional del chocolate depende de la marca comercial y puede ser muy variable. Algunas marcas consideran tres a cinco unidades por porción, con aporte de entre 70 a 150 calorías, con dos a 20 gramos de carbohidratos simples, lo que equivale a consumir cuatro cucharaditas de azúcar.
- **Sellos alimentarios:** Privilegiar los chocolates que no posean sellos alimentarios



de advertencia, o bien que tenga como máximo uno de los cuatro sellos.

- **Preparar chocolates en casa:** Es una actividad que puede ser más saludable y entretenida. Preferir chocolate con un alto porcentaje de cacao y miel para endulzar, que es un azúcar simple, pero con un gran aporte de vitaminas y minerales.
- **Actividad física e hidratación:** Dos

factores claves para mejorar los estilos de vida y evitar, por ejemplo, el estreñimiento producto del exceso de chocolate.

- **Porcionar el consumo de chocolate:** Dependiendo del tipo de chocolate, del tamaño, del aporte calórico por unidad, estado nutricional y de salud del niño, se deberá planificar el consumo diario máximo, evitando exceso de azúcar y calorías vacías.