

## ¿Por qué el chocolate resulta tan irresistible para los niños?: claves para disfrutar la Pascua con moderación



Especialistas explican por qué el chocolate genera una fuerte sensación de placer y entregan recomendaciones para que los pequeños, y también adultos, disfruten la tradición de Pascua sin afectar su salud.

La escena se repite cada año. Niños recorriendo patios y jardines en busca de pequeños tesoros de chocolate, canastas llenándose de huevitos de colores y adultos preguntándose cuánto dulce es demasiado. En la celebración de la Pascua de Resurrección, el chocolate se ha convertido en uno de sus símbolos más queridos, aunque también suele despertar dudas entre padres y madres sobre cuánto es recomendable consumir. Y es que parte de ese atractivo tiene una explicación biológica, pues este alimento activa mecanismos en el cerebro que refuerzan el deseo de seguir comiéndolo. Al respecto, Ximena Rodríguez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), explica que esto se relaciona con sustancias que produce el propio organismo. "Este tipo de alimentos estimula la liberación de encefalina, una sustancia química natural que genera una sensación de placer a nivel cerebral y puede provocar una respuesta similar a la de otras sustancias que provocan cierto grado de adicción", señala. Sin embargo, la especialista aclara que el problema no es el producto en sí, sino la cantidad y la frecuencia con que se ingiere. "Lo fundamental es moderar el consumo en esta época y evitar que esa ingesta extra se mantenga en el tiempo. De esa manera se puede prevenir el sobrepeso y la obesidad", sostiene. Otro factor a tomar en cuenta es el tipo de chocolate que llega a la canasta. Según Rodríguez, conviene preferir huevitos huecos, sin relleno y con mayor contenido de cacao. "El chocolate es un alimento que contiene aproximadamente un 30% de materia grasa, cerca de un 6% de proteínas y alrededor de un 61% de carbohidratos, además de vitaminas A y del complejo B, pero su consumo debe ser moderado por su alto aporte calórico", comenta. Menciona aparte es que cuando el cacao supera el 60%, especialmente en el chocolate negro, aparecen además propiedades beneficiosas. "El cacao contiene compuestos antioxidantes que se asocian a la prevención de enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo", añade. Respecto a las cantidades, la recomendación depende de las necesidades energéticas de cada niño, aunque existen orientaciones generales. "A grandes rasgos, no se deberían sobrepasar los cuatro huevitos al día, idealmente en reemplazo de una colación para evitar un exceso de calorías", indica la académica universitaria, y agrega que entre los 2 y 6 años se aconseja consumir un huevito al día; entre los 6 y 10 años, uno o dos; y entre los 10 y 13 años, entre dos y tres. Aunque exceder estas cantidades puede tener efectos inmediatos, precisa Rodríguez. "A corto plazo el exceso puede generar molestias estomacales y aumentar la ingesta calórica diaria", advierte, enfatizando que si se mantiene en el tiempo, las consecuencias pueden ser mayores. "El consumo elevado de azúcares se asocia con sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, diabetes, hiperlipidemia y caries dentales", detalla la experta. Sobre

alternativas con sucralosa o stevia, Rodríguez señala que, aunque no aportan energía, aún se investigan sus efectos en el organismo. "No existe evidencia concluyente de que contribuyan a la pérdida de peso e incluso, algunos estudios sugieren posibles alteraciones en la tolerancia a la glucosa o en la microbiota intestinal", comenta. En el caso del chocolate blanco, su composición incluye principalmente azúcar, leche en polvo y manteca de cacao, pero carece de varios compuestos beneficiosos presentes en el cacao. "Por eso, su funcionalidad es menor en comparación con el chocolate negro", indica la investigadora. Finalmente, la experta de la UBO sostiene que el foco no debería estar en prohibir, sino en acompañar el consumo. "Los padres tienen un rol clave en educar a los niños en torno a una alimentación saludable. La idea es que puedan disfrutar del chocolate, pero siempre con moderación", concluye Rodríguez.