

Consumo informado ¿Cómo elegir huevitos de chocolate en Semana Santa?

Natalia Rossi, magíster en Nutrición y Alimentos con mención en Promoción de la Salud y coordinadora de Extensión y Vinculación con el Medio del

INTA de la U. de Chile, entrega orientaciones para revisar sellos, ingredientes, tipo de grasa y porciones al comprar huevitos de chocolate, con foco en decisiones más saludables para niños y niñas durante Semana Santa. Durante la celebración de Semana Santa es habitual el consumo de huevitos de chocolate, especialmente en niños y niñas. Si bien estos productos forman parte de una tradición cultural, es importante promover decisiones de consumo informadas, considerando su composición nutricional y el impacto que pueden tener en la salud, particularmente en la infancia. El consumo de huevitos de chocolate puede formar parte de una alimentación equilibrada cuando se realiza de manera ocasional, consciente y en cantidades adecuadas. La educación alimentaria, junto con el uso del etiquetado nutricional, constituye una herramienta fundamental para apoyar a las familias en la toma de decisiones y en la formación de hábitos saludables desde la infancia. A continuación, compartimos información relevante para orientar la elección de compra.

1. ¿Son todos los huevitos de chocolate iguales? No. No todos los productos que se comercializan como "huevitos de chocolate" presentan la misma composición ni calidad nutricional. Desde el punto de vista técnico es posible distinguir entre chocolate y productos sucedáneos. El chocolate, según estándares internacionales como el Codex Alimentarius, se elabora a partir de derivados del cacao, como masa o manteca de cacao, a los que se agregan azúcar y, en algunos casos, leche. En cambio, los sucedáneos de chocolate corresponden a productos que reemplazan parcial o totalmente la manteca de cacao por otras grasas vegetales, como aceite de palma u otras grasas modificadas. Estas diferencias no solo tienen implicancias tecnológicas, sino también nutricionales. En términos generales, los productos con mayor contenido de cacao suelen presentar menor proporción de azúcares añadidos y un perfil nutricional relativamente más favorable. Sin embargo, es importante considerar que todos estos productos siguen siendo alimentos de consumo ocasional.
2. ¿En qué fijarse en el etiquetado nutricional? El etiquetado nutricional es una herramienta clave para tomar decisiones más informadas. En Chile, la Ley 20.606 Sobre Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad incorpora sellos de advertencia que permiten identificar rápidamente productos con alto contenido de nutrientes críticos. Al momento de elegir huevitos de chocolate es necesario fijarse en lo siguiente: Sellos negros de advertencia: Si tiene sellos "ALTO EN AZÚCARES", "ALTO EN GRASAS SATURADAS" o "ALTO EN CALORÍAS", significa que es un producto de consumo ocasional. Mientras menos sellos tenga, mejor. Revisar la cantidad de azúcar: Un huevito pequeño (9–12 g) puede tener 5 a 7 gramos de azúcar: eso es aproximadamente 1 a 1,5 cucharaditas de azúcar. Si un niño o niña come varios huevitos, el azúcar se acumula muy rápido. Revisar los ingredientes: Los primeros ingredientes son los que están en mayor cantidad. Si el azúcar aparece primero, indica que el producto tiene un alto contenido de azúcares. Identificar el tipo de grasa: Idealmente, que diga "manteca de cacao". Si tiene aceite de palma u otras grasas es un producto de menor calidad. Este análisis permite comparar alternativas disponibles en el mercado y seleccionar opciones más adecuadas dentro de un contexto de alimentación equilibrada. ¿Cuánto es una porción? Para no excederse, una buena referencia de una porción es 2 a 3 huevitos pequeños (20–30 g), equivalentes a 2 a 3 cucharaditas aproximadamente de azúcar. Si el consumo es libre (ir comiendo durante el día), es muy fácil sobrepasar esta cantidad.
3. El azúcar como componente crítico Los huevitos de chocolate se caracterizan por ser productos de alta densidad energética, con un aporte significativo de azúcares y grasas, y bajo contenido de nutrientes esenciales. La evidencia internacional señala que un consumo elevado de azúcares libres se asocia a un mayor riesgo de malnutrición por exceso, desarrollo de caries dentales y una mayor preferencia por alimentos dulces desde edades tempranas. La Organización Mundial de la Salud recomienda reducir el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta energética total, idealmente por debajo del 5%. En este contexto, resulta especialmente relevante moderar el consumo de este tipo de productos en la población infantil.
4. Consideraciones sobre productos con edulcorantes En el mercado existen productos que se promocionan como "sin azúcar" o "reducidos en azúcar", los cuales incorporan edulcorantes no calóricos. Si bien estos productos pueden disminuir el aporte de azúcares, no necesariamente constituyen una alternativa más saludable en todos los casos. La Organización Mundial de la Salud ha señalado que el uso de edulcorantes no calóricos no presenta beneficios claros en el control del peso a largo plazo y podría contribuir a mantener la preferencia por sabores dulces. En niños y niñas, su consumo debe ser evaluado con precaución, priorizando el desarrollo de hábitos alimentarios saludables desde etapas tempranas.
5. Recomendaciones para el consumo en niños y niñas El enfoque recomendado no es la restricción absoluta, sino la promoción de una relación equilibrada con la alimentación. En este sentido, se

sugiere: Considerar los huevitos de chocolate como alimentos de consumo ocasional Establecer porciones adecuadas según la edad Evitar el consumo libre o sin supervisión Priorizar la calidad del producto por sobre la cantidad No utilizar estos alimentos como premio o castigo Favorecer una alimentación balanceada durante el resto del día Estas estrategias permiten integrar este tipo de alimentos dentro de un patrón alimentario saludable, sin generar restricciones innecesarias. About Author See authors posts

Autor: Fernando Cornejo