¿Esperando al conejito? Conoce cuántos huevitos de chocolate es recomendable dar a niños y niñas

Una las tradiciones más esperadas por niños y niñas en cada **Semana Santa**, es la búsqueda de los **huevitos** que el conejo de Pascua deja en nuestros hogares. Faltando pocos días para esta particular visita, el **Departamento de Salud y Nutrición de Fundación Integra** entrega diversas recomendaciones para que el consumo de estos alimentos sea seguro y no conlleve riesgos en esta fecha especial para las familias.

Primero, es importante recordar que la ingesta de estos chocolates implica un **cambio en la rutina** de alimentación de los hijos/as. Por ello, se sugiere que su entrega y consumo sea moderado, considerando que poseen una alta cantidad de azúcar, grasa y calorías.

Anuncio Patrocinado

Los adultos/as deben revisar la **información nutricional** de estos productos, eligiendo los que posean una **mayor cantidad** de cacao y privilegiando además los que tengan menos sellos. También es clave la supervisión de padres y madres, para poder prevenir cualquier riesgo de obstrucción de la vía aérea.

El llamado es a preferir los huevitos “huecos” **por sobre los macizos o rellenos**, puesto que tienen un menor aporte calórico. Un niño o niña de entre **cuatro a cinco** años, debería comer como **máximo seis huevitos** huecos por día, mientras que un niño o niña de dos o tres años, **no más de tres unidades** de este tipo, también por cada día.

Yocelin Sanhueza, jefa del Departamento de Salud y Nutrición de Fundación Integra, indicó que “sabemos el protagonismo que toma en esta festividad el chocolate. No obstante, hay que **comerlos de forma moderada** y asumiendo que tiene una gran cantidad de calorías, azúcar y grasas. Tomemos esta instancia como una oportunidad para realizar dinámicas en familia que den sentido a esta fecha y que **no estén centradas en comer**. Por ejemplo, es posible ejecutar actividades al aire libre, donde niños y niñas se mantengan activos/as”.

Otra opción es preparar la búsqueda de los huevitos en casa. Se puede reciclar elementos como bandejas de huevos, cajas de cartón o conos de papel higiénico para crear canastos, nidos o bolsas para la recolección de estos apetecidos elementos.

Por último, la especialista de Fundación Integra recalca que los huevitos de chocolate deben ser comprados en el **comercio establecido**, para garantizar su calidad y seguridad. Junto a ello, otra recomendación útil es evitar el consumo de “comida chatarra” y otros alimentos con alto contenido de azúcar durante estos días de Semana Santa.

Fundación Integra, con 32 años de experiencia, es uno de los principales prestadores de educación parvularia en el país, con más de 1.200 jardines infantiles y salas cuna gratuitos, a los que asisten más de 85 mil niños y niñas en todo Chile.

y tú, ¿qué opinas?