This page was exported from - Diario El Combarbalito.cl
Export date: Fri May 3 16:42:11 2024 / +0000 GMT

Llaman al consumo moderado de chocolate en semana Santa.

Expertos llaman a un consumo moderado de chocolates en Semana Santa.
Desde la Seremi de Salud reforzaron el mensaje al autocuidado en el consumo excesivo de alimentos no saludables.

Como es de costumbre, cada año se festeja la Pascua de Resurrección y los niños son quienes con ansias esperan la llegada del conocido conejito y muchos de ellos, reúnen gran cantidad de chocolates que les permite comer durante varios días, problemática que se evidencia si no es consumido con control y supervisión.
Una de las principales consecuencias de Semana Santa es el consumo de elevadas cantidades de azúcar y grasas, lo que implica casi el doble de calorías, además, de la ingesta de bebidas alcohólicas y falta de restricción en los alimentos saludables.
Ante esto, la Seremi de Salud, Paola Salas, hizo un llamado a los padres a orientar el consumo de sus hijos de forma responsable ?es importante que en esta fecha especial los niños no caigan en excesos al momento de ingerir golosinas y chocolates, no olvidar que la buena alimentación deben ser algo de todos los días del año?, afirmó.
Los especialistas indican que el requerimiento nutricional promedio de los preescolares y escolares es de 1.200 y 1.400 calorías diarias, respectivamente, y que la cantidad de azúcar recomendada por la Organización Mundial de la Salud es el 5% del requerimiento, lo que se traduce en 15grs. y de 17.5grs de chocolate por día.
La Autoridad Sanitaria explicó que ?en algunos casos, el consumo desmedido de chocolate también puede provocar problemas gastrointestinales, dolor estomacal, estreñimiento, diarrea entre otros?, manifestó.
En esta misma línea, la nutricionista Karen Narváez del equipo de Promoción de la Seremi de Salud indicó que ?es importante dar un sentido recreativo a la celebración, por ejemplo; los días previos, hacer con los niños, huevos decorados, llenarlos de stickers y figuritas. Y así, el domingo hacer competencias para encontrar estos huevos decorados y pintados por ellos mismos, en vez de la excesiva entrega de chocolates?, comentó.
A su vez, la profesional entregó las siguientes recomendaciones:

- Escoger huevitos de chocolate que sean sin azúcar.
- Leer los etiquetados, ya que este debe especificar la cantidad de cacao, lo recomendable va entre 60 a 70 % de cacao.
- Consumir estos productos durante el día, evitando los horarios nocturnos. De este modo nos asegurarnos del gasto de las calorías de manera más eficiente.
- Buscar recetas o alternativa saludable para cocinar con tus hijos estos huevitos.