



Huevitos de Pascua: qué mirar en la etiqueta y cómo elegir opciones menos procesadas según nutricionista

Con la llegada de Pascua, los huevitos de chocolate se multiplican en el comercio. Sin embargo, no todos son iguales. Saber leer la etiqueta nutricional puede marcar la diferencia entre una elección ocasional y un consumo excesivo de azúcar, grasas y calorías.

La académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello, Claudia Rojas, advierte que el primer paso es fijarse en el etiquetado frontal y el porcentaje de cacao.

QUÉ MIRAR EN LA ETIQUETA

Según la especialista, en Chile la Ley 20.606 obliga a incluir sellos de advertencia cuando un producto es alto en calorías, azúcares o grasas saturadas. "La mayoría de los huevitos de chocolate tiene al menos tres sellos y un bajo porcentaje de cacao", explica.

El contenido de cacao es importante según la docente. Recomienda elegir productos que tengan entre 65% y, idealmente, más de 75%. "Mientras mayor sea el porcentaje de cacao, mayor será el aporte de antioxidantes y flavonoides, que

tienen efectos positivos en el organismo", indica.

"En contraste, los huevitos más comerciales, especialmente los dirigidos a niños, suelen tener leche, azúcar y una baja proporción de cacao, lo que eleva su contenido calórico", agrega.

CALORÍAS Y COMPOSICIÓN

El chocolate es un alimento de alta densidad energética. El cacao contiene cerca de un 50% de grasa y, dependiendo de su elaboración, Rojas explica que un huevito mediano puede aportar alrededor de 50 calorías. Este valor puede variar según si el producto es macizo o hueco, el tipo de endulzante utilizado y la presencia de aditivos.

Entre los ingredientes habituales figuran manteca de cacao, leche en polvo, pasta de cacao y emulsionantes como la lecitina de soya. También pueden incluir conservantes como ácido sórbico y sorbato de potasio, regulados en Chile y sin riesgos conocidos en las cantidades permitidas.

"Además, estos productos pueden contener o tener trazas de alérgenos como gluten, frutos secos, huevo o soya, lo que

obliga a revisar con atención la etiqueta en personas sensibles", complementa.

INGREDIENTES A EVITAR

Rojas recomienda poner especial atención en las grasas añadidas. "Los aceites vegetales parcialmente hidrogenados son los más preocupantes, porque aportan grasas trans, que se asocian a mayor riesgo cardiovascular", advierte.

Asimismo, destaca que, si bien la manteca de cacao no contiene grasas trans, sí es altamente calórica. Por eso, sugiere que su consumo debe ser moderado, especialmente en personas con obesidad o enfermedades metabólicas.

AZÚCAR VERSUS EDULCORANTES

El uso de edulcorantes sigue siendo un tema en debate. "Se ha visto que pueden generar cambios en la microbiota intestinal, por lo que se recomienda un consumo moderado", señala la académica.

Entre las alternativas mejor evaluadas menciona la tagatosa, el eritritol y el agave, aunque insiste en que ningún producto

debe consumirse en exceso.

ALTERNATIVAS CASERAS

Como opción más saludable, la experta sugiere preparaciones caseras. Una alternativa es una crema tipo "Nutella" a base de garbanzos, cacao amargo, dátiles y aceite vegetal, apta para personas veganas o intolerantes a la lactosa. "Permite controlar los ingredientes, reducir el azúcar refinada y aumentar el contenido de cacao", concluye. En un contexto donde el consumo aumenta en fechas festivas, la recomendación es clara: moderación, lectura de etiquetas y preferir productos con mayor contenido de cacao y menos ingredientes añadidos. 🍫