

UN DELEITE NUTRITIVO LLAMADO CHOCOLATE

Una deliciosa noticia para los amantes del dulce más famoso de la historia: es bueno para la salud, comer tres chocolates por semana.



Para nadie es un secreto que este delicioso alimento es el favorito de grandes y chicos y tiene, además de su exquisito sabor, diversos beneficios para quienes lo consumen. Es por ello que se recomienda consumir un chocolate 3 veces por semana. ¿Se imagina una manera más dulce y sabrosa de mantenerse saludable y bien alimentado?

El chocolate es el resultado de la mezcla de la pasta y manteca del CACAO con azúcar, sin el añadido de ningún otro producto (exceptuando el aromatizante y el emulsionante más arriba citados). Las proporciones con que se elabora dependen del fabricante. No obstante, se entiende que un chocolate negro debe presentar una proporción de pasta de cacao superior, aproximadamente, al 50% del producto, pues es a partir de esa cantidad cuando el amargor del cacao empieza a ser perceptible. En cualquier caso, existen en el mercado tabletas de chocolate con distintas proporciones de cacao, llegando incluso hasta el 99%.

El chocolate contiene elementos nutritivos altamente beneficiosos para el organismo. Es rico en grasas, hidratos de carbono y proteínas, que son nutrientes indispensables para aportar energía al organismo humano. Además, su consumo aporta bienestar psicológico debido a su agradable sabor. Este alimento aporta las vitaminas A y B y minerales como el calcio, fósforo, hierro, magnesio, cobre y potasio.

RECOMENDADO PARA DEPORTISTAS DE ALTA COMPETENCIA

Los principales componentes de la semilla del cacao son las grasas (24 por ciento) y los hidratos de carbono (45 por ciento). Las grasas proceden de la manteca de cacao, que contiene gran cantidad de ácido esteárico, un ácido graso saturado que, a diferencia de otros, no aumenta el nivel de colesterol en la sangre.

El valor nutritivo y energético de este alimento es muy alto. De hecho, el cacao proporciona 293 calorías por cada 100 gramos y el chocolate, según su composición, aporta entre 450 y 600 calorías.

Debido a su aporte energético, es un producto recomendable en situaciones que requieran un aporte energético extra como por ejemplo, en la práctica de deportes o la realización de ejercicios físicos intensos.

PREVIENE ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Por si fuera poco, un estudio del departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Barcelona revela que tomar cacao puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares porque contiene quercitina, un flavonoide antioxidante que también se encuentra en las frutas y verduras.

Este trabajo sobre el consumo de flavonoides en niños y adolescentes españoles, demuestra además que la quercitina es un importante inhibidor del crecimiento de las células tumorales en ensayos realizados "in vitro", lo que apunta a que juega también un importante papel en el refuerzo del sistema inmunitario humano.

La importancia de tomar alimentos ricos en antioxidantes se debe a que el organismo no genera estos componentes en cantidades suficientes, por lo que es necesario adquirirlos a través de los alimentos como el cacao, la fruta o las verduras.

Por eso coma chocolate tres veces por semana y no sienta ningún cargo de conciencia.