



## Mitos y verdades sobre los beneficios de comer chocolate

Alimento codiciado, en algunas de sus presentaciones puede resultar un buen aporte para la salud

SÁBADO 15 DE JULIO DE 2017 • 18:15



Foto: LA NACION



**N**egro, blanco o con leche. Con maní, almendra, crocante o pasas. El chocolate cobra mayor protagonismo cuando comienzan las bajas temperaturas y el deseo por comidas calóricas aumenta.

Dos especialistas en nutrición detallaron las ventajas, desventajas, mitos y verdades en torno al el consumo de este alimento, que es considerado por muchos un manjar.

"Es común creer que comer chocolate es caer en el inevitable e imperdonable pecado que destruye todas las dietas. Sin embargo, puede traer múltiples beneficios para la salud", dijo licenciada Teresa Cóccaro, responsable del área de Nutrición en el Instituto de Neurociencias Buenos Aires (INEBA) y agregó que en los últimos años el consumo de chocolate ha ido en aumento debido a la gran variedad que presenta el mercado.



El motivo por el cual aumenta el consumo de este milenario alimento en invierno es que, al comer una porción, aumenta la temperatura corporal y hace que los días y las noches frías sean más placenteros.

"Es bueno comer chocolates si se consume uno que tenga una alta proporción de cacao. Hablamos de un 70% de cacao, que no es el chocolate que más se comercialice. Hay muchos que son pura azúcar, leche y manteca de cacao que aportan muchas calorías y casi ninguna de las propiedades del cacao", remarcó **Analia Moreiro**, licenciada en Nutrición egresada de la Facultad de Medicina de la UBA.



Foto: LA NACION

### ¿Cuál es el chocolate ideal?

El chocolate negro, amargo, es el de mejor calidad. El consumo diario en pequeñas cantidades, que van entre los 7 y los 20 gramos, puede traer algunos beneficios tales como mejorar el estado de ánimo, ocasionar placer, mejorar la visión y el estado de amor, disminuir el riesgo de infarto, dar saciedad, mantener el cerebro activo, mejorar la piel y las relaciones interpersonales. Hay incluso algunas teorías que dicen que los bebés que nacen de madres que consumen cacao durante el embarazo son más inteligentes y felices a lo largo de sus vidas, según resumió Cóccaro.

"Es un antioxidante. Hace bien a las células de la piel y las arrugas, por ejemplo. Tiene cierto contenido de cafeína y teobromina que hace que nos estimule y levante el ánimo. Por eso es común que cuando una persona está con el ánimo bajo quiera comer chocolate, y realmente a uno le cambia el ánimo", agregó su colega **Moreiro**.

Las profesionales remarcaron que el chocolate siempre aporta muchas calorías. Pero que está bien consumirlo en invierno, respetando las cantidades y el tipo de chocolate.

"Hay que remarcar la diferencia entre un chocolate bueno con un alto contenido de cacao y los que tienen mucha azúcar que aportan calorías vacías. Por ejemplo, los chocolates infantiles no son tan saludables y terminan siendo igual que las golosinas, por eso es mejor que se consuma el chocolate amargo", dijo **Moreiro**.

"Además de todos estos beneficios, lo mejor es que si se realiza una dieta balanceada acompañada de actividad física se puede consumir a diario. Dicho todo esto, podemos concluir que hay opciones para darse un gusto dulce durante el invierno sin necesidad de sentir culpa", concluyó Cóccaro.

En esta nota: CHOCOLATE SEMIAMARGO + CHOCOLATE CON LECHE + UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES + NUTRICIÓN + SALUD + VACACIONES DE INVERNO 2017 +

**SHOPPING LA NACION**

- MUSIMUNDO COCINA CANDOR GN \$3321 **COMPRAR**
- BevyBar Chopp Spaten - Pack 6 unidades Ahora \$960 **COMPRAR**
- BevyBar Copas Stella Artois 330ml - Pack 6 unidades Ahora \$660 **COMPRAR**
- MUSIMUNDO TELEVISOR LED 24" TKLE24T5D \$3999 **COMPRAR**

**GARBARINO**

Heladera No Frost Beko

**\$25.999**

¡SIGUEN LAS CUOTAS!

COMPRÁ EN 12 Y 18 CUOTAS

**COMPRA YA**