

---

Jun 15, 2016 | Escrito por Zenaida Mercado | 0

Foto: Referencial.

El chocolate por muchos años a ganado mala fama por lo que no era aconsejable consumir, sin embargo hoy día se puede decir que si escogemos adecuadamente el chocolate este nos puede aportar buenos beneficios a nuestro organismo, es por ello que te dejamos las razones mas importantes por la cual debe consumir chocolate.

Existen gran variedad en el mercado de chocolates pero no todos los puedes consumir, por eso mientras mas porcentaje de cacao tenga (70% o más) es mejor pues a mayor pureza hay menos cantidad de azúcar y más antioxidantes. **El chocolate mas sano de consumir es el negro**, el chocolate puro es en donde obtendremos mejores nutrientes y mas beneficios para tu salud, el chocolate menos recomendable es el que contiene leche o el blanco estos poseen mayores cantidades de grasas saturadas y azúcar y a su vez le disminuyen los fitonutrientes con sus componentes.

### **Sin más que decir aquí te damos las razones por la cual comer chocolate:**

**Antioxidantes:** La ingesta de chocolate negro con 70% o más de cacao puede neutralizar radicales libres del oxígeno, cuidar cada célula del cuerpo e incluso, prevenir la oxidación de lípidos lo que reduciría el riesgo de sufrir aterosclerosis. obre todo polifenoles que se elevan unas dos horas después de su ingesta

**Reduce la presión arterial:** Si se consume a diario, el chocolate negro de alta pureza puede reducir la presión arterial y así, cuidar el funcionamiento cardiovascular.

**Mejora la sensibilidad a la insulina:** Este puede ser de gran ayuda para prevenir la diabetes o para personas con exceso de peso que desean cuidar su metabolismo, siempre y cuando se consuma chocolate negro.

**Favorece la circulación sanguínea:** Al mejorar la función endotelial mediante los flavonoides que presenta el chocolate negro y puro, donde se comprobó que éstos componentes dilatan el endotelio y así, ayudan a prevenir problemas vasculares y tienen efecto antitrombótico.

**Ofrece potasio, magnesio y calcio:** Esto también contribuyen a una correcta salud cardiovascular y que, además, pueden favorecer la función del sistema neuromuscular, por lo que al consumirlo, puede ayudar a deportistas, sobre todo, para recuperarse después de un esfuerzo físico.

**Incrementa el colesterol bueno o HDL:** Favorece al corazón y al sistema vascular y sólo en algunos estudios se ha visualizado una reducción de las concentraciones de colesterol malo o LDL.

**Se asocia a menor peso corporal y mejor perfil metabólico:** Si se consume regularmente en moderadas cantidades unas dos veces a la semana como parte de la dieta habitual.

**Ayuda a mantener dientes sanos:** Si se consume el chocolate negro con alto grado de pureza, la teobromina presente en el chocolate contribuye a remineralizar el esmalte dental y mantener su estructura fuerte.

**Mejora habilidades cognitivas:** La memoria tras su consumo, explicado en parte al incremento del flujo sanguíneo cerebral y a los flavonoides del chocolate negro de alta pureza.

El comer chocolate resulta muy placentero y también nos ofrece muchos beneficios para el organismo, siempre y cuando se escoja la cantidad adecuada nada en exceso es bueno, por ello se recomienda una pequeña cantidad diaria de chocolate negro con mas de 70% de cacao o 3 o cuatro barritas por semana.

**Categoría:**

- [Salud](#) [1]

**Addthis:**

**Antetitulo:** Tips básicos

**Del día:** No

**Créditos:** Salud24Hrs

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** <http://www.radiomundial.com.ve/article/descubre-los-beneficios-de-comer-chocolate>

**Links:**

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Salud>