¿Cuál es el chocolate más saludable?

¿No te pasa que a veces se te **antoja algo dulce** y no tienes nada en la alacena?

Lo que sucede con el chocolate, es que es delicioso e irresistible, pero muchas veces consumimos mucha más azúcar de la que creemos y no dejamos lugar a que los beneficios antioxidantes del cacao hagan su trabajo. Y aunque no lo creas, existe el **chocolate saludable y rico** a la vez. Y es que si tienes dudas, ahora puedes probarlo con muestras gratis y así sacarte las ganas, y lo mejor de todo, es que recibirás estas muestras gratis a domicilio.

Como bien ya todos sabemos el chocolate es uno de los **dulces más preciados**, pero es cierto que hasta el más simple, por ejemplo el chocolate con leche, puede contener más azúcar de lo debido y no es aconsejable su consumo diario.

Ni hablar del chocolate blanco, los rellenos o aquellos que tienen frutos secos. La variedad de chocolates es enorme. Lo bueno es que **no debemos renunciar a nuestro antojo**, pero sí saber elegir el mejor chocolate saludable.

Seguramente a la hora de hacer una dieta o intentar cuidar nuestro peso, nos han recomendado el chocolate negro, pero es cierto que, muchas veces, llevan en el envoltorio la leyenda de "chocolate puro" y cuando leemos la letra pequeña nos encontramos con que su contenido en cacao es del 50-52%.

No deberíamos ni siquiera considerar chocolates con un porcentaje de cacao por debajo del 70%, ya que contiene igualmente grandes cantidades de azúcares.

Es por esto que, dentro de los chocolates negros, tenemos que aprender a elegir aquellos que contengan mayor porcentaje de cacao. Para encontrar una tableta de chocolate saludable, la recomendación está en escoger una que tenga, como **mínimo, 85% de cacao.**

Beneficios del chocolate negro

Un chocolate negro lleva, básicamente, tres ingredientes: manteca de cacao, cacao en polvo o pasta de cacao y azúcar. En este caso, la cantidad de azúcar variará según el porcentaje de cacao que tenga. Por ejemplo:

- ✓ Chocolate 70% cacao: unos 29g de azúcar por tableta de 100g
- ✓ Chocolate 85% cacao: unos 14g de azúcar por tableta de 100g
- ✓ Chocolate 90% cacao: unos 7g de azúcar por tableta de 100g

Luego, según la marca, puede llevar algún saborizante como vainilla o algún otro ingrediente.

Cabe destacar que el chocolate negro promueve un flujo adecuado de sangre al poseer potentes antioxidantes, como las catequinas, epicatequinas y procianidinas, y se recomienda un consumo moderado diario de 1-2 onzas de este dulce.

Si comerlo solo no te apetece, no te preocupes, podrás realizar unas exquisitas galletas de chocolate saludable, y agregarle avena, frutos secos o cereales, para hacer una alimentación más completa. Sino, una opción más refrescante es la del batido, solo necesitas cacao, plátanos y leche. ¿Ves? fácil y rico.

Lo importante es que el chocolate negro tiene muchos beneficios para la salud, tales como:

- **Fuente de energía.**

Tiene menos calorías y azúcares. Además, las calorías del chocolate negro tardan más en digerirse y activan el metabolismo, por lo que podemos aprovechar toda esa energía para nuestras actividades diarias.

- **Bueno para la salud del corazón.**

El chocolate negro es rico en antioxidantes, los cuales promueven un flujo adecuado de la sangre y mejoran la salud cardiovascular.

- **Ayuda a disminuir la presión arterial.**

Como produce óxido nítrico, ayuda a disminuir la presión arterial, porque es un gas que ayuda a relajar las arterias y a mejorar la circulación sanguínea.

- **Fuente de fibra.**

Gracias a su alto contenido en fibra, el chocolate negro produce saciedad y evita picar entre horas. También ayuda a regular el tránsito intestinal. Es ideal para aquellos que quieren controlar su peso. Eso sí, siempre consumido con mesura.

- **Produce sensación de bienestar**.

Ya que contiene triptófano, un aminoácido esencial que el cerebro utiliza para producir serotonina, también conocida como la "hormona de la felicidad". Y además, es rico en feniletilamina, un compuesto orgánico producido en el cerebro cuando nos enamoramos.

- **Previene el envejecimiento prematuro de la piel.**

Su alta concentración de antioxidantes es muy beneficiosa para la salud de la piel. Proporciona mayor suavidad y mejora la resistencia a los rayos UVA.

¿Será el chocolate blanco saludable?

El chocolate blanco es un dulce formado por leche, manteca de cacao y azúcar. El tema con este chocolate es que contiene aproximadamente 55% de azúcar, y como no lleva entre sus componentes sólidos del cacao, el chocolate blanco no es una opción adecuada para consumir regularmente, fundamentalmente por su elevado contenido en grasas y calorías.

Pero sí tiene algo bueno, y es que como el chocolate blanco tiene baja cantidad de teobromina, que es un alcaloide capaz de producir adicciones y se encuentra en el chocolate negro, puede ser consumido por aquellos que deben evitarla por motivos médicos.

Debido principalmente a su característico color, es común su uso en postres dulces en los que se desee destacar su apariencia blanquecina, como podría ser el caso de un bizcocho relleno de chocolate saludable agregando frutos rojos o la tradicional tarta de 3 chocolates.

La composición química del chocolate se destaca por su elevada concentración de polifenoles, principalmente flavonoides, una sustancia química que **ayuda a prevenir los problemas cardiovasculares.**

Esta sustancia se halla en **mayor concentración en el chocolate amargo**, por lo cual el consumo de chocolate con leche o el chocolate blanco, no muestra los mismos efectos beneficiosos.

Consumir pequeñas cantidades de chocolate puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas, pero sólo si a la vez evitamos comer otros alimentos de alto contenido calórico, con el fin de mantener un peso estable.

- ¿Qué cantidad puedo comer?

A pesar de la gran cantidad estudios que han mostrado los efectos benéficos del chocolate, todavía no existe un consenso sobre la cantidad óptima a consumir. Es necesario remarcar nuevamente que para prevenir enfermedades cardiovasculares hay que llevar adelante una **alimentación saludable.**

- Beneficios:

  - ✓ Incrementa la actividad antioxidante previniendo el envejecimiento prematuro de las células.
  - ✓ Disminuye el colesterol malo.
  - ✓ Tiene efecto modulador sobre la función plaquetaria y la inflamación, reduciendo el riesgo de formación de trombos.
  - ✓ Disminuye la presión arterial y la vasodilatación periférica, tanto en personas sanas como ligeramente hipertensas.
  - ✓ Disminuye el riesgo de sufrir males cardiovasculares y derrames cerebrales.
  - ✓ Reduce la glucemia en ayunas.
  - ✓ Mejora el metabolismo de la flora intestinal.

- ¿Trae alguna consecuencia negativa?

Las consecuencias pueden ser la obesidad o el sobrepeso. Por eso hay que mantener una **dieta controlada en calorías.**

¡Come chocolate! Pero elígelo bien.

https://blog.muestrasacasa.com/cual-es-el-chocolate-saludable/