



EL CHOCOLATE

Si hay un alimento que se liga al placer de su consumo, al deleite máximo, ese es por excelencia el chocolate. Pero es que **sus beneficios nutricionales y terapéuticos están al mismo nivel que el placer que evoca.**

No requiere presentación. Pero vamos a ponerlo en contexto. Es el producto derivado del cacao más apreciado y conocido por todos.

Theobrome cacao es el nombre científico del cacao, una planta de hoja perenne, de la familia Malvaceae de origen en la cuenca del Amazonas (aunque la mayor parte de la producción mundial actual se da en el continente africano). Es un árbol de entre 4 y 15 metros, que está en estado constante de floración y que proporciona dos cosechas al año.

De su fruto que adquiere colores rojizos o amarillentos surge el cacao en polvo y la manteca de cacao con la que luego se hace el chocolate.

El cacao puro es considerado como un **"superalimento"** por sus amplias **propiedades nutricionales**; aporta **fibra** (prebiótico), **vitaminas** (especialmente B pero también A y E) y **minerales** (magnesio, cobre, manganeso).

Expertos señalan lo necesario que sería añadirlo con regularidad a la dieta para disfrutar de los beneficios que nos aportan sus componentes; nos ayuda a reducir la tensión arterial, ayuda a controlar el riesgo de diabetes, **ayuda regular el metabolismo hormonal (especialmente en personas con obesidad)** y ayuda en el rendimiento cognitivo de las personas mayores (se ha relacionado su consumo con menor riesgo de pérdidas de memoria leves).



Podemos disfrutar del cacao en formato polvo, crema, consumir las semillas directamente pero lo primero que nos viene a la mente es su consumo como chocolate. Este grupo de beneficios del cacao ahora tan conocidos y analizados no es algo nuevo, desde la cultura Olmeca (3500 a.C.) ya se valoró el cacao como "el alimento de los dioses"; pero cuando queremos trasladar todos los beneficios del cacao al chocolate no vale todo.

Desde aquel producto olmeca hasta lo que encontramos ahora en los lineales de los supermercados hay muchos procesos que disipan los beneficios del cacao.

Si el chocolate contiene azúcares u otros variados añadidos, el valor nutritivo y los beneplácitos nutricionales van desapareciendo. Esto ya es algo extendido entre la sabiduría de todos nosotros, por eso, los lineales de supermercado donde se encuentran esos derivados "lejanos" del cacao son una zona inhóspita para los que deseamos llevar una dieta equilibrada.

Por estas razones, en Personal Food optamos por un chocolate negro, con una concentración elevada de cacao que nos permita mantener todas las propiedades que benefician la salud física y mental del que lo consume:

* es una fuente completa de nutrientes, altamente energética.

Aporta:

fibra (que tiene un efecto saciante)

vitaminas (A, B1, B2, B3 y E)

minerales (zinc, potasio, fósforo, magnesio, hierro, cobre y especialmente manganeso)

Su consumo combate la sensación de fatiga.

* es una fuente de componentes bioactivos, los polifenoles que contiene ejercen efectos positivos en el organismo:

El cacao es rico en antioxidantes; así, previene la acumulación de radicales libres y el envejecimiento prematuro de las células. Nos ayuda a que las sustancias tóxicas no se acumulen en nuestro cuerpo.

El chocolate negro, con altas concentraciones de cacao, puede disminuir los niveles de colesterol malo (LDL) y aumentar el bueno (HDL) por lo que ayuda a mejorar nuestra salud cardiovascular.

Sus químicos, como la feniletilmina, anandamida y la serotonina estimulan nuestra sensación de bienestar y placer (de ahí que se indique su característica adictiva) La serotonina actúa como calmante natural, nos ayuda a combatir el estrés, la ansiedad y la irritabilidad. Nos sirve para elevar nuestro estado de ánimo.

Puede ayudar a aliviar el estreñimiento pues tonifica y estimula nuestro sistema digestivo.

Siempre que se tome en dosis adecuadas es un complemento ideal que debería estar presente en cualquier dieta.

Os dejamos un libro recomendado sobre cacao y chocolate:

* JOHN ASHTON (Autor), SUZY ASHTON (Autor). El poder curativo del chocolate (SALUD Y VIDA NATURAL) Ed. Obelisco 2006

www.personalfood.es
www.newyouchocolate.com

