

## ¿TE GUSTA EL CHOCOLATE?

A la mayoría de nosotros sí. Es una golosina deliciosa. O un rápido estimulante después de un largo día.

El cacao, un ingrediente del chocolate, puede ser beneficioso para la salud. Es posible que ciertos nutrientes del cacao puedan mejorar la salud del corazón y estimular la función cerebral, especialmente en los adultos mayores.

El chocolate amargo contiene más cacao y flavonoides que otros tipos de chocolate.

Los **flavonoides** también se encuentran en el té, el vino tinto, las manzanas y las bayas.

Baker está estudiando si los suplementos de cacao pueden prevenir el deterioro [cognitivo](#) en los adultos mayores. Está examinando su impacto en la memoria a corto plazo, la concentración y la función cerebral en general.

Debido **al azúcar agregada** y la manteca de cacao, el chocolate contiene muchas calorías y grasas saturadas. Así que lo mejor es disfrutarlo en pequeñas cantidades, como parte de una dieta equilibrada.

Si come chocolate como una golosina, trate de mantenerlo lo más saludable posible:

- Mire sus calorías totales. El chocolate tiene muchas calorías y aumentar de peso anulará con creces los beneficios que pueda obtener de los compuestos del chocolate.
- Elija el chocolate más amargo que pueda.
- Evite el chocolate blanco y con leche. Estos contienen poco o nada de cacao.
- Prepare chocolate caliente con cacao sin azúcar, agua o leche descremada y poca azúcar agregada.