

TABLETAS

PARA TENER EN CUENTA



El cacao es una semilla de la que **se elabora el cacao molido y el chocolate**, formas en las que lo consumimos habitualmente.

Tener en cuenta que **las variedades "light"**, si bien tienen menos calorías, siguen brindando un considerable aporte energético.

Algunos **problemas de salud exigen moderar o restringir su consumo** (como obesidad, diabetes, enfermedades renales y hepáticas).

Por su sabor, aroma, color y textura tiene amplia aceptación en todos los segmentos etarios.

Cómo elegirlas

Privilegiar el consumo de aquellas más oscuras, amargas y duras, ya que poseen una mayor proporción de pasta de cacao.

La acción antioxidante se ve contrarrestada por la presencia de leche.

Sus propiedades beneficiosas se encuentran en mayor proporción en el chocolate **amargo o negro**.

Realiza un buen aporte energético por su contenido en azúcares y grasas. Una barrita de 16 gramos aporta 90 calorías.

Un tercio de las grasas que contiene corresponde al ácido graso esteárico, el cual **no eleva el nivel de colesterol**.

Contiene antioxidantes, que combaten el envejecimiento precoz. Están presentes en mayor cantidad cuanto más duro sea el chocolate.

Contiene catequinas, que tendrían alguna **función protectora contra enfermedades cardíacas**.

El cacao, al igual que el té y el café, **contiene una sustancia que posee efecto estimulante**.

En el mercado existen diferentes presentaciones del producto, incluyendo agregados como cereales, frutas, dulce de leche, galletitas y también variedades sin azúcar.

COMPARACIÓN NUTRICIONAL

(Calorías cada 100 gramos).

Chocolate negro

449

Chocolate con leche

511

Chocolate blanco

529

INGESTA RECOMENDADA
No hay una recomendación de consumo diario.
Se aconseja comerlo ocasionalmente y de manera moderada.