

# BENEFICIOS DEL CHOCOLATE Y SU APORTE NUTRICIONAL.

El consumo de chocolate tiene **beneficios nutritivos debido a los flavonoides, vitaminas y minerales presentes en el cacao**, lo que puede traer consigo un potencial beneficio en la salud, contribuyendo a:



- La regulación de la función de los músculos.
- El funcionamiento del sistema nervioso e inmune.
- Al mantenimiento de los huesos.
- La reducción de la fatiga y el cansancio.

## Componentes del chocolate y su valor nutricional en 100 gramos:

### CACAO

|                  |          |                 |      |
|------------------|----------|-----------------|------|
| Calorías         | 355      | Proteínas (g)   | 20.4 |
| Grasas (g)       | 25.6     | Vitamina A (ug) | 7    |
| Flavonoides (mg) | -        | Carbohidratos   | 11.5 |
| Polifenoles (mg) | 996-3781 | Fibra (g)       | -    |

### CHOCOLATE AMARGO

|                  |      |                 |      |
|------------------|------|-----------------|------|
| Calorías         | 515  | Proteínas (g)   | 6.6  |
| Grasas (g)       | 33.6 | Vitamina A (ug) | 9    |
| Flavonoides (mg) | 28   | Carbohidratos   | 49.7 |
| Polifenoles (mg) | 579  | Fibra (g)       | 8    |

### CHOCOLATE DE LECHE

|                  |      |                 |      |
|------------------|------|-----------------|------|
| Calorías         | 545  | Proteínas (g)   | 7.3  |
| Grasas (g)       | 33.6 | Vitamina A (ug) | 25   |
| Flavonoides (mg) | 13   | Carbohidratos   | 50.5 |
| Polifenoles (mg) | 160  | Fibra (g)       | 3.2  |

\*Tabla tomada de Chocolate, "Food of the Gods": History, Science, and Human Health

## TEN EN CUENTA QUE:

Si bien hemos reiterado las cualidades y aportes del chocolate para la salud, es **importante revisar su contenido de azúcar** ya que normalmente se le adiciona este ingrediente para eliminar el sabor agrio del cacao.

La OMS recomienda que el **consumo de azúcar sea menor a 25 gramos diarios o menos de 6 cucharaditas tanto para adultos como para niños**. Por esto, recuerda revisar la etiqueta del producto para conocer la calidad y la cantidad del chocolate que estás comiendo.



Nestlé  
Contigo