

5 deliciosas maneras de

Disfrutar de los beneficios del chocolate

¿Es adicto al chocolate? Es posible que le encante el chocolate por su sabor; tal vez le guste la sensación en su boca, o tal vez le gusten por sus beneficios a la salud. Cualquiera que sea la razón, lo importante es saber que una cantidad mayor no siempre es lo mejor. Tenga en mente los siguientes consejos para obtener lo mejor de su consumo de chocolate.

1. Diríjase al pasillo donde se vende el chocolate oscuro.

Los flavonoides son los compuestos saludables del chocolate que ayudan a su corazón reduciendo su presión sanguínea o su nivel de colesterol. El chocolate oscuro y el chocolate para hornear contienen la mayor cantidad de flavonoides; pero el chocolate de leche y el chocolate procesado no contienen tantos flavonoides. Hoy día, algunos productos imprimen en la etiqueta la cantidad de cacao contenido: entre mayor sea el porcentaje, mejor.

2. Disfrute del chocolate después de una comida balanceada.

No se engañe a sí mismo, es cierto que los flavonoides tienen beneficios para la salud, pero el chocolate no es rico en nutrientes. Las carnes magras contienen más proteína que el chocolate. Las frutas, las verduras, los cereales integrales y los lácteos bajos en grasas contienen más vitaminas y minerales. ¿Cuál sería su mejor opción? Disfrutar del chocolate después de una comida que contenga productos de cada grupo de los alimentos.

3. Sea razonable con las porciones de chocolate que consume.

Solamente se necesita de un pedacito pequeño para no tener que consultar al médico. No es razonable consumir una tablilla de chocolate grande, aún si se trata de chocolate oscuro. Las tablillas son altas en calorías, grasas y azúcares; prefiera las porciones pequeñas, aproximadamente de ¼ de onza cada una. Si ha comprado una tablilla grande, divídala en partes pequeñas.

4. Combinar el chocolate con frutas y nueces.

Mezcle el chocolate con frutas o nueces para multiplicar los beneficios de salud. ¿Necesita algunas ideas? Bañe una fresa en chocolate oscuro; disfrute de almendras bañadas en chocolate como postre, prepare un bocadillo con fruta seca, cacahuates y trocitos de chocolate oscuro.

5. Saboree cada bocado.

Coma lentamente. Cuando saboreamos los alimentos, quedamos satisfechos con porciones más pequeñas. Todos comemos para deleitar los sentidos, olemos el aroma de los alimentos, sentimos su textura y su sabor. Cuando le damos al chocolate la atención que se merece, una porción pequeña puede ser la porción perfecta.

