

El chocolate NO engorda

[El chocolate NO engorda](#)

[imprimir](#)



¡Sí, has leído bien! Un estudio de la **Universidad de Granada** (UGR), publicado en el último número de la revista científica *Nutrition*, ha desmontado la vieja creencia de que en chocolate engorda.

El equipo de investigadores ha demostrado que **un alto consumo de chocolate está asociado a niveles más bajos de grasa total** (la grasa acumulada en todo el cuerpo) y de grasa central (la abdominal), independientemente de la dieta que se siga y la actividad física que se realice.

El estudio se realizó con 1.458 jóvenes y los resultados fueron claros en todos los casos, indistintamente del sexo de los participantes, la edad, la madurez sexual, la ingesta energética total y el consumo de grasas saturadas, fruta y verdura y té y

café. Con rutinas de vida distintas, las personas que consumían más chocolate tenían un menor porcentaje de grasa en proporción a su masa corporal.

Una delicia también para nuestra salud

El chocolate es un alimento rico en **flavonoides**, por lo que tiene importantes propiedades **antioxidantes** y **antiinflamatorias**. De ahí que su consumo se asocie con la prevención de enfermedades como el cáncer o la artritis, entre otras. ¡Y no sólo eso! El chocolate se considera un **antidepresivo natural**. Resulta ser un calmante y relajante para el organismo y nos hace sentir mejor.

Pero recuerda, todo en exceso es malo

Los autores del estudio (el más amplio y mejor controlado hasta la fecha) explican que el impacto de los alimentos en nuestro organismo no debe ser evaluado sólo por las calorías que aporten, sino también por sus **componentes**, y recuerdan que **excederse con cualquier alimento es negativo**. Por este motivo, lo que pretenden con su investigación es fomentar un **consumo moderado** de chocolate. Ningún alimento, por muy bueno que sea, debe tomarse en demasiada cantidad: siempre hay que controlar su ingesta para que la dieta sea saludable.

Un último consejo: para beneficiarte mejor de las propiedades del chocolate, opta por el **chocolate negro**, ya que es más puro en cacao. Además, suele aportar menos calorías que las variedades con leche o con frutos secos.

Etiquetas

[beneficios chocolate](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[chocolate](#)

[chocolate antidepresivo](#)

[consejos nutricionales](#)

[consejos saludables](#)

[familia chef plus](#)

[familia chef plus induction](#)

[recetas chocolate](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar