

# 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