

¿Produce felicidad?

Algunas propiedades que posee el chocolate

Chocolate negro, blanco o con leche. Amargos o dulces. En el mercado hay una gran variedad para escoger, con distintas características nutricionales.

Por: Jessica Vera Uribe

→ El cacao es uno de los productos favoritos tanto de niñas y niños como de los más grandes. En todas sus formas y combinaciones no solo alimenta, sino que nos hace sentir felicidad a través de la generación de serotonina. Es por eso que el interés por el chocolate ha crecido. Esto, debido a sus efectos fisiológicos y potenciales para la salud, como la regulación de la presión arterial, los niveles de insulina, las funciones vasculares, los procesos de oxidación y la homeostasis de la glucosa. Sin embargo, según Leslie Landaeta, académica investigadora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **UDLA**, aún se necesitan más estudios al respecto para corroborar estos estudios.



La académica definió algunos de los beneficios del chocolate con alto contenido de cacao:

- **Efectos cognitivos:** Recientes investigaciones han demostrado que la ingesta habitual de chocolate está relacionada con el rendimiento cognitivo y que el consumo frecuente se asocia significativamente con una mejora de la memoria. Además, se ha observado una serie de efectos beneficiosos sobre el sistema cardiovascular tras la ingesta regular de alimentos y bebidas que con-

tienen cacao. Los beneficios incluyen efectos sobre la presión arterial, resistencia a la insulina, y función vascular y plaquetaria.

- **Presión arterial:** Los polifenoles, abundantes en el cacao y el chocolate negro, activan la óxido nítrico sintasa endotelial; eso lleva a la generación de óxido nítrico, que reduce la presión arterial promoviendo la vasodilatación. Por otra parte, los componentes del cacao ofrecen un potencial como agentes antidiabéticos, especialmente en sujetos con diabetes mellitus tipo 2. El cacao y los flavonoides mejoran la homeostasis de la glucosa al hacer más lenta la digestión de los carbohidratos y absorción en el intestino. De hecho, los extractos de cacao y las procianidinas inhiben dosis dependiente a la amilasa pancreática, lipasa pancreática y fosfolipasa A2 secretada.

- **Serotonina:** El cacao y el chocolate actúan como alimentos funcionales, ya que ambos contienen una serie de sustancias que contribuyen a efectos beneficiosos para la salud. El chocolate combina algunas características organolépticas con afrodisíaco y propiedades antidepresivas.

RECETA DE HUEVITOS CAKE POPS (10 unidades)

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ¾ taza de azúcar rubia
- 1 taza de leche semi o descremada
- 300 gramos de mantequilla
- 3 huevos
- Chocolate blanco o negro para derretir
- Opcional: esencia de vainilla

Preparación:

Batir la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una mezcla homogénea, incorporar uno a uno los huevos sin dejar de batir. Agregar la esencia de vainilla (opcional), ir añadiendo lentamente la harina (ideal si se tamiza). Añadir la taza de leche y mezclar hasta que se consiga una mezcla homogénea y fácil de manipular. Armar bolitas, poner en un recipiente enmantecado y llevar al horno precalentado a 180°C por 25 minutos. Al retirar las bolitas del horno, ponerle un palo de brocheta y dejar enfriar. Para la cubierta, derretir el chocolate a baño maría. Una vez derretido completamente, bañar las bolitas para cubrir las de chocolate; dejar enfriar y servir.