



Consumo regular

Propiedades saludables para el organismo

Diversas investigaciones destacan que la ingesta de cacao genera una acción directa sobre la estimulación del placer y el bienestar de las personas, como también, múltiples beneficios a la salud.

Por: Germán Kreisel



Conocido como el alimento del paraíso y de los dioses, que estimula y seduce todos los sentidos al probarlo, el cacao otorga salud y longevidad. Así lo indican recientes investigaciones que han demostrado que la ingesta habitual de este alimento se relaciona con el rendimiento cognitivo y que su consumo se puede asociar con una mejora de la memoria.

Leslie Landaeta, académica investigadora de la Escuela Nutrición y Dietética de la [Universidad de Las Américas](#), sostiene que en personas que consumen regularmente cacao se ha observado diversos beneficios, por ejemplo, sobre el sistema cardiovascular. "Los beneficios incluyen efectos sobre la presión arterial, resistencia a la insulina, y función vascular y plaquetaria", indica. En ese sentido, la investigadora explica que "los polifenoles, abundan-

tes 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".

Asimismo, los componentes del cacao tienen un potencial anti diabético, sobre todo en personas que padecen de diabetes mellitus tipo 2. "El cacao y los flavonoles 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 (α -amilasa), lipasa pancreática y fosfolipasa A2 secretada", destaca Leslie Landaeta.

“

Hay ciertos acuerdos en que el porcentaje de cacao que debiese contener el chocolate debería ser sobre 65%”.

Leslie Landaeta, académica investigadora de la Escuela Nutrición y Dietética de la [UDLA](#).

En esa línea, es el chocolate negro el que se ha vuelto más popular debido a sus altas concentraciones de cacao y sus múltiples beneficios. Por eso es importante saber la variabilidad del contenido de cacao, que, según la investigadora, "entre 50% a 85% puede generar una diferencia de hasta siete veces en el contenido de epicatequina y de catequina del chocolate.

Preparaciones saludables

La palabra postres evoca sabores dulces y frescos, para muchos la mejor parte de la comida. Sin embargo, en general están elaborados con ingredientes altos en azúcares simples, grasas saturadas y harinas blancas, todos elementos muy poco saludables.

Por ello, Evelyn Sánchez, académica de la Escuela Nutrición y Dietética de la [UDLA](#), sostiene que, si bien la industria de alimentos se ha ido adaptando a las nuevas exigencias y ley de etiquetado, existen las más diversas preparaciones que se pueden elaborar en el hogar. Una de las más anhelas es la receta del Volcán de Chocolate, a continuación, la manera simple y saludable de prepararlo utilizando cacao y chocolate amargo.

Ingredientes:

- 1 huevo
- ¼ cucharadita. de esencia de vainilla
- ¼ cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharada de endulzante en polvo
- 20g de chocolate amargo (sobre 65%)
- ½ taza de frambuesas o frutillas

Preparación:

Precalienta el horno a 180°C. En una taza medidora o un bowl pequeño agrega todos los ingredientes menos el chocolate amargo, mezcla todo con ayuda de un batidor globo, al obtener una mezcla homogénea vierte en un molde individual, agrega el cuadrito de chocolate en el centro de la mezcla y hornea por 10 minutos. Deja enfriar para desmoldar y disfrutar acompañado de las frambuesas o frutillas.

