

## Variedades para todos los gustos

# Un momento de felicidad y a disfrutar

Diversos estudios sostienen que el cacao produce efectos placenteros y alegría. Y claro que sí, si ninguna persona puede resistirse a la variedad de productos que existen en el mercado.

**Por: Germán Kreisel**



Existen al menos diez variedades de cacao y seguramente hay muchas más, pero lo cierto es que cuando alguien se enfrenta a un trozo de chocolate lo menos que hace es preguntar por su composición o procedencia. Se trata de un deleite para el paladar que es irresistible en cualquier momento del día, y de la noche.

Los tipos de chocolates más comunes que son altamente consumidos son variados. Por ejemplo, el chocolate con leche, que se llama así porque simplemente se le ha añadido leche y también otros ingredientes. Los chocolateros lo elaboran con leche en polvo de la mejor calidad, pero



incluso hoy están utilizando polvos de coco y de arroz.

También, el chocolate negro, que se caracteriza por ser poco azucarado y con menores niveles de grasas. Es conocido por ser un chocolate sano (siempre en un consumo moderado) ya que contiene antioxidantes llamados flavonoides. Entre los

chocolateros la norma es que para sentir el sabor amargo debe contener sobre el 50% de cacao, y hoy en el mercado existen productos que llegan hasta un 99% de composición.

Entre varios otros, lo cierto es que el chocolate produce algo en cada persona que lo disfruta. Muchos dicen que es

probable que al probar un buen chocolate vivirá un momento de felicidad. Leslie Landaeta, académica investigadora de la Escuela Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas UDLA, señala que "el cacao y el chocolate combinan algunas características organolépticas con afrodisíaco y propiedades antidepressivas, extendiendo sus efectos más allá de enfermedades metabólicas".

En ese sentido, el cacao contiene feniletilamina y triptófano capaces de generar el tan conocido efecto placentero y sensación de bienestar modulando así el estado de ánimo, una afección e incluso la calidad de sueño. Además, aporta hierro, potasio, magnesio y cobre contribuyendo también a la salud cardiovascular.

**La porción ideal de chocolate es 30g que son aproximadamente dos cuadritos de chocolate. Se deben elegir chocolates con el % de cacao más alto posible, idealmente sobre 72%.**