



celebramos el día del
Chocolate
conociendo sus beneficios
y curiosidades

¿Sabías que el chocolate negro con más de 70% de cacao es una de las mejores fuentes de antioxidantes? Esto afirman los expertos, quienes agregan que el chocolate negro tiene múltiples beneficios.

El 13 de septiembre se celebra el Día del Chocolate, una fecha perfecta para disfrutar de este delicioso placer. En Comfamiliar Huila nos unimos a esta celebración con una nota especial que te invita a conocer más sobre este manjar, su historia, propiedades y curiosidades.

Entre los beneficios más destacados del chocolate están:

Mejora el estado de ánimo:

El consumo moderado de chocolate estimula la producción de serotonina y endorfinas, hormonas que están asociadas con la felicidad y el bienestar.

Protege el corazón: Los flavonoides presentes en el cacao ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas al mejorar la circulación sanguínea y disminuir la presión arterial.

Aumenta la energía: El chocolate contiene teobromina, un estimulante natural que aporta energía de manera moderada y constante.

Mejora las capacidades cognitivas: Algunos estudios sugieren que el consumo de chocolate puede mejorar la memoria y la concentración.

Propiedades nutricionales del Chocolate

Además de ser una delicia, el chocolate es una fuente de nutrientes esenciales:

Cacao puro: Contiene altos niveles de antioxidantes, hierro, magnesio y fibra.

Grasas saludables: Las grasas presentes en el chocolate negro provienen principalmente de la manteca de cacao, que incluye ácido oleico, una grasa monoinsaturada beneficiosa para el corazón.

Vitaminas y minerales: Es rico en potasio, fósforo y vitaminas como la B1, que ayudan a mejorar el funcionamiento del sistema nervioso.

Aunque los beneficios del chocolate son muchos, es importante disfrutarlo con moderación. Optar por chocolates con un alto porcentaje de cacao (al menos 70%) maximiza sus propiedades beneficiosas y evita el consumo excesivo de azúcar.

Este Día del Chocolate, en Comfamiliar Huila te invitamos a disfrutar de un pedacito de bienestar en cada mordisco, recordando que el equilibrio es clave para mantener una vida saludable y llena de placeres.

**CONTÁCTANOS Y
TE CONTAMOS**

Call center:
(608) 8664452

www.comfamiliarhuila.com



@comfamiliarhuila



@comfamiliar_huila



@comfamiliarh