

GUÍA PARA ELEGIR  
EL  
CHOCOLATE  
MÁS  
SALUDABLE







No importa si es el día del amor y la amistad, navidad o un regalo para un ser querido, el chocolate es probablemente uno de los dulces más amados y ricos, que además aporta muchos beneficios para la salud.

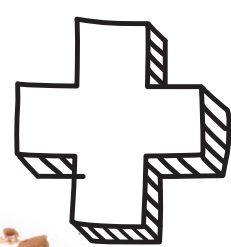
El principal problema que presenta este alimento es su concentración de azúcar, especialmente los chocolates con leche, que contienen un porcentaje muy bajo de cacao, y no pueden considerarse una opción saludable.

## ¡Te mostramos cómo elegir el chocolate con mayores beneficios!

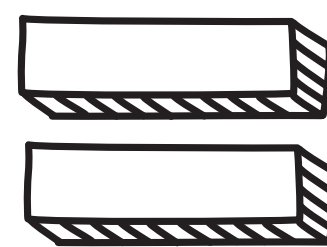
El chocolate se compone de la combinación de tres ingredientes, cacao, leche y azúcares.



CACAO



LECHE Y AZÚCAR





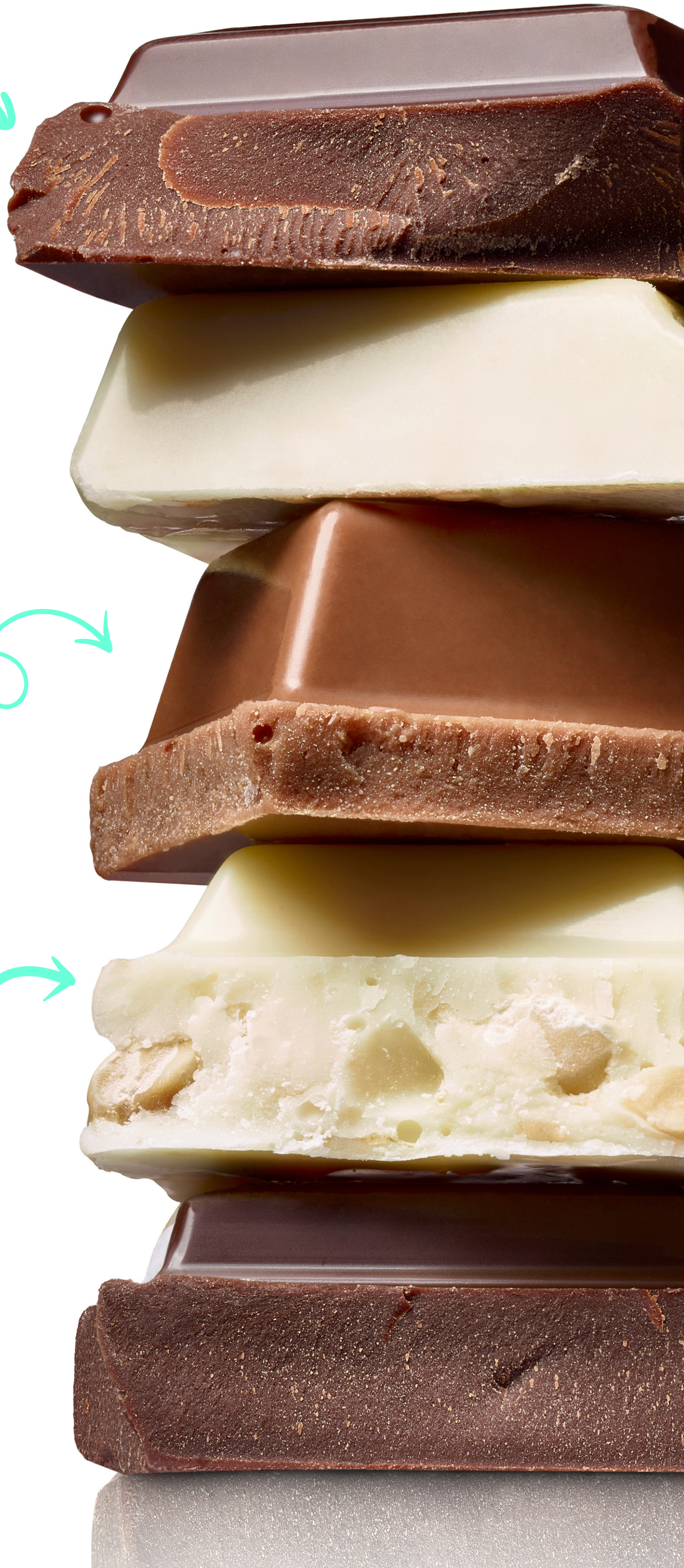
1

Entremás cacaomejor: la vaina de cacao es el ingrediente principal del chocolate y es un alimento rico en fibra, vitaminas del grupo B y minerales, pero sobre todo es famoso por su alto contenido de antioxidantes, como son los polifenoles y los flavonoides.

Chocolate  
OSCURO-AMARGO  
**60-85% de cacao**  
Bajo contenido de azúcar

Chocolate  
CON LECHE  
**10-25% de cacao**  
**12-20% de leche**  
Alto contenido de azúcar

Chocolate  
BLANCO  
**50-60% de leche**  
**10-15% de cacao**  
Alto contenido de azúcar







Lo aconsejable es consumir el chocolate con el mayor porcentaje de cacao, ya que obtendremos en mayor medida los beneficios de éste, así como menor cantidad de azúcares y grasas.

**La mejor opción es el chocolate oscuro o también llamado amargo o semiamargo.**

**Busca porcentajes con al menos el 45-70% de cacao**

**Semi-amargo**  
45 al 55% de cacao



**Amargo**  
60 - 85% de cacao







## 2.

Evita mezclar: La estantería de tabletas de chocolate del supermercado es cada vez más amplia, este dulce se reinventa y se le agregan nuevos sabores, como nueces, almendras, coco, naranja, rellenos, cremas de licor etc. Estos agregados normalmente están hechos con grandes cantidades de azúcares y grasas, por lo que es mejor evitarlos y consumir el chocolate puro.

En caso de que decidas elegir un chocolate combinado, te recomendamos elegirlos con semillas como: nueces, almendras, pistaches y avellanas, ya que son grasas benéficas, antiinflamatorias, ayudan a reducir los niveles de colesterol y tienen fibra.



Chocolate amargo con nuez, almendras y avellana

Beneficios de las semillas, como nueces, pistaches, almendras, avellanas:

- Grasas benéficas
- Antiinflamatorias
- Ayudan a reducir los niveles de colesterol
- Aportan fibra



# 3.

3. Opta por opciones bajas en azúcar o sustitutos de azúcar: Si lo que buscas es reducir un par de calorías te puedes beneficiar con chocolates con opciones zero o reducidos en azúcar.

