

Fecha: 04-07-2025
 Fuente: Magazine Digital
 Título: **Cuatro buenas razones para incorporar cacao en tu alimentación diaria**

Visitas: 0
 VPE: 0

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: <https://www.magazinedigital.cl/cuatro-buenas-razones-para-incorporar-cacao-en-tu-alimentacion-diaria/>

Cada 7 de julio se celebra el Día Mundial del Cacao, una excelente oportunidad para recordar por qué este alimento ancestral no solo conquista <p>paladares, sino que también ofrece notables beneficios para la salud. Y es que ¿quién no disfruta de un buen chocolate? Más allá de su sabor irresistible, el cacao —ingrediente base del chocolate— destaca por sus propiedades nutricionales y terapéuticas.

Pero, ¿por qué deberíamos considerarlo como parte habitual de nuestra dieta? Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins**, nos explica cuatro razones clave para hacerlo.

<p> El cacao, especialmente en su forma más pura y con altos porcentajes en chocolate, aporta una combinación interesante de macronutrientes como carbohidratos y proteínas.

También es fuente de minerales esenciales como fósforo, calcio e hierro, y contiene vitaminas del complejo B, necesarias para mantener una buena circulación y apoyar el funcionamiento del sistema nervioso.

<p> Uno de los aportes más destacados del cacao es su capacidad antioxidante. Ayuda a proteger nuestras células frente al daño oxidativo, un proceso que si no se controla puede desencadenar enfermedades crónicas como las cardiovasculares o neurodegenerativas. Su consumo moderado y regular puede contribuir al bienestar general del organismo.

<p> Gracias a su contenido en flavanoles, el cacao también ha sido vinculado con mejoras en la función cognitiva. Estos compuestos favorecen la neuroprotección y podrían influir positivamente en la memoria y la atención. Aunque aún queda investigación por hacer en cuanto a dosis y duración, los primeros hallazgos son prometedores.

<p> No todos los chocolates son iguales. Para aprovechar sus beneficios, es importante optar por aquellos que tienen un alto porcentaje de cacao. Una opción destacada es Paccari, marca ecuatoriana que ofrece más de 45 variedades de productos con al menos un 60% de cacao. Todos sus chocolates son orgánicos, sin gluten, sin azúcares refinados ni grasas saturadas añadidas, lo que los convierte en una alternativa saludable para quienes buscan cuidarse sin renunciar al sabor.

Cuatro buenas razones para incorporar cacao en tu alimentación diaria

viernes, 4 de julio de 2025, Fuente: Magazine Digital



Cada 7 de julio se celebra el Día Mundial del Cacao, una excelente oportunidad para recordar por qué este alimento ancestral no solo conquista

paladares, sino que también ofrece notables beneficios para la salud. Y es que ¿quién no disfruta de un buen chocolate? Más allá de su sabor irresistible, el cacao —ingrediente base del chocolate— destaca por sus propiedades nutricionales y terapéuticas. Pero, ¿por qué deberíamos considerarlo como parte habitual de nuestra dieta? Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins, nos explica cuatro razones clave para hacerlo.

El cacao, especialmente en su forma más pura y con altos porcentajes en chocolate, aporta una combinación interesante de macronutrientes como carbohidratos y proteínas. También es fuente de minerales esenciales como fósforo, calcio e hierro, y contiene vitaminas del complejo B, necesarias para mantener una buena circulación y apoyar el funcionamiento del sistema nervioso.

Uno de los aportes más destacados del cacao es su capacidad antioxidante. Ayuda a proteger nuestras células frente al daño oxidativo, un proceso que si no se controla puede desencadenar enfermedades crónicas como las cardiovasculares o neurodegenerativas. Su consumo moderado y regular puede contribuir al bienestar general del organismo.

Gracias a su contenido en flavanoles, el cacao también ha sido vinculado con mejoras en la función cognitiva. Estos compuestos favorecen la neuroprotección y podrían influir positivamente en la memoria y la atención. Aunque aún queda investigación por hacer en cuanto a dosis y duración, los primeros hallazgos son prometedores.

No todos los chocolates son iguales. Para aprovechar sus beneficios, es importante optar por aquellos que tienen un alto porcentaje de cacao. Una opción destacada es Paccari, marca ecuatoriana que ofrece más de 45 variedades de productos con al menos un 60% de cacao. Todos sus chocolates son orgánicos, sin gluten, sin azúcares refinados ni grasas saturadas añadidas, lo que los convierte en una alternativa saludable para quienes buscan cuidarse sin renunciar al sabor.