

Link: <https://www.radioimagina.cl/2025/07/es-bueno-para-la-salud-comer-chocolate-todos-los-dias-esto-dicen-los-expertos-sobre-el-cacao-dentro-de-la-alimentacion-diaria/>

Un chocolate junto a los seres queridos, después del almuerzo o la cena, tras un buen o mal día, siempre es una buena opción <p>. De hecho, muchos disfrutan de una buena dosis de cacao en distintas situaciones, de forma diaria o no.

No obstante, muchos desconocen si ello hace bien o no para la salud. </p> <p> En la antesala al Día Mundial del Cacao, que se celebra este 7 de julio, en Radio Imagina decidimos recordar por qué este alimento ancestral no solo conquista paladares, sino que también ofrece notables beneficios para la salud. </p> <p> Recordemos que más allá de su sabor irresistible, el cacao —ingrediente base del chocolate— destaca por sus propiedades nutricionales y terapéuticas. </p> <p> Leer también:</p> <p> ¿ Es bueno para la salud comer chocolate todos los días?</p> <p> Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins**, nos explica cuatro razones clave para considerar el chocolate parte habitual de nuestra dieta diaria. </p> <p> Estimula la función cerebral</p> <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. </p> <p> Leer también:</p> <p> Es un alimento nutricionalmente completo</p> <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> <p> Leer también:</p> <p> Tiene un potente efecto antioxidante</p> <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. </p> <p> Su consumo moderado y regular puede contribuir al bienestar general del organismo. </p> <p> Leer también:</p> <p> Elegir bien el tipo de chocolate hace la diferencia</p> <p> No todos los chocolates son iguales.

Para aprovechar sus beneficios, es importante optar por aquellos que tienen un alto porcentaje de cacao. </p> <p> 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 refinadas ni grasas saturadas añadidas, lo que los convierte en una alternativa saludable para quienes buscan cuidarse sin renunciar al sabor. </p>



The screenshot shows a mobile browser view of a radioimagina article. The main title is "¿Es bueno para la salud comer chocolate todos los días? Esto dicen los expertos sobre el cacao dentro de la alimentación diaria". Below the title is a sub-headline: "Este alimento ancestral no solo conquista paladares, sino que también ofrece notables beneficios para la salud. Revisa los detalles." There is a large image of various chocolates. Below the image are several sections with sub-headers and small images, including: "Lee también: Descubre nuestro de la mejor pastelería pastelería, novela con sus memorias. 'El país siempre me enseñó que no me fiera'", "¿Es bueno para la salud comer chocolate todos los días?", "Estimula la función cerebral", "Lee también: Este es el proyecto chileno que busca elevar la gama de 5 mejores de forma gratuita. ¿Cómo puedes ganar los mejores libros?", "Es un alimento nutricionalmente completo", "Lee también: Nuevo representante destacado pastelería chilena. Faltará chocolate para a tu mano", "Tiene un potente efecto antioxidante", "Lee también: ¿Hace 10°C de calor? Revisa cuánto serán las ciudades más afectadas por el aumento de temperaturas. ¡Adiós al verano!", and "Elegir bien el tipo de chocolate hace la diferencia".