

Fecha: 07-07-2025
Fuente: ADN Radio
Título: **Día Mundial del Cacao: cuáles son los beneficios de comer todos los días y por qué es clave para la salud**

Visitas: 157.599
VPE: 1.689.462

Favorabilidad: No Definida

Link: <https://www.adnradio.cl/2025/07/07/dia-mundial-del-cacao-cuales-son-los-beneficios-de-comer-todos-los-dias-y-por-que-es-clave-para-la-salud/>

Este alimento no solo conquista paladares, sino que también destaca por sus propiedades nutricionales y terapéuticas. <p> Este lunes, y como cada 7 de julio, se celebra el Día Mundial del Cacao, jornada en la cual se conmemora a este alimento que no solo conquista paladares, sino que también ofrece notables beneficios para la salud</p> <p> Más allá de su sabor irresistible y de ser el ingrediente base del chocolate, el cacao destaca por sus propiedades nutricionales y terapéuticas</p> <p> 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> <p> Día Mundial del Cacao: los beneficios de comer todos los días y por qué es clave para la salud</p> <p> Este 7 de julio se celebra el Día del Cacao, y acá te dejamos los beneficios de comer este alimento todos los días</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. </p> <p> 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> 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> 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> Aunque aún queda investigación por hacer en cuanto a dosis y duración, los primeros hallazgos son prometedores</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. Una opción destacada es Paccari, marca ecuatoriana que ofrece más de 45 variedades de productos con al menos un 60% de cacao. </p> <p> 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> <p> ADN</p> <p> ADN Hoy</p> <p> con Mauricio Bustamante</p> <p> Programación</p>

Día Mundial del Cacao: cuáles son los beneficios de comer todos los días y por qué es clave para la salud

lunes, 7 de julio de 2025. Fuente: ADN Radio



Este alimento no solo conquista paladares, sino que también destaca por sus propiedades nutricionales y terapéuticas. Este lunes, y como cada 7 de julio, se celebra el Día Mundial del Cacao, jornada en la cual se conmemora a este alimento que no solo conquista paladares, sino que también ofrece notables beneficios para la salud. Más allá de su sabor irresistible y de ser el ingrediente base del chocolate, el cacao 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. Día Mundial del Cacao: los beneficios de comer todos los días y por qué es clave para la salud. Este 7 de julio se celebra el Día del Cacao, y acá te dejamos los beneficios de comer este alimento todos los días. Es un alimento nutricionalmente completo. 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. Tiene un potente efecto antioxidante. 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. Estimula la función cerebral. 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. Elegir bien el tipo de chocolate hace la diferencia. 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 refinadas ni grasas saturadas añadidas, lo que los convierte en una alternativa saludable para quienes buscan cuidarse sin renunciar al sabor. ADN ADN Hoy con Mauricio Bustamante Programación