

## El chocolate no engorda

Panamá, martes 29 de octubre del 2013



28 de octubre

13:07



Tomado de: **Mundo Fox**

Un **equipo** de investigadores y científicos de la facultad de Medicina y la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada comprobó que el consumo de chocolate está asociado a niveles más bajos de grasa.

El estudio contó con la participación de 1.458 adolescentes entre 12 y 17 años que mostraron que un **mayor** consumo de chocolate se asoció con niveles más bajos de grasa, según lo estimado por el índice de masa corporal y el perímetro de cintura.

Los resultados del estudio son independientes a la edad, el sexo, la ingesta de **grasas** saturadas, frutas, verduras, consumo de té, café y a la actividad física de las personas que participaron.

Esta investigación contó con un detallado registro dietético mediante dos recordatorios consecutivos de 24 horas con un programa informático basado en imágenes.

El chocolate es un alimento rico en flavonoides, que brindan grandes propiedades saludables, es un gran antioxidante, anti-trombótico, anti-inflamatorio, pero además, tiene efectos anti-hipertensivos.

Tu voto:

Compartir:

Más Leídas