

## ¡¡Atención!!: Es posible comer chocolate y baja de peso

Cuando ya estamos ad portas del verano, escoge tu dieta sin tener que dejar de lado los chocolates, que además te mantienen de buen ánimo durante todo el día. Bajar de peso y seguir comiendo chocolates puede ser muy fácil si se hace de la manera adecuada.

La mayoría de las veces se cree que el chocolate es uno más de los alimentos que no nos permiten mantener nuestro cuerpo en forma. Pero no es así. La cantidad y calidad del chocolate que se consume es vital a la hora del efecto que éste produce en nuestro cuerpo.

Hace unos días, se dio a conocer un estudio de la Universidad de Granada (España) publicado en la revista Nutrition, donde los científicos aseguraron que mientras más chocolate se coma, menor será la grasa total en el cuerpo.

Lo primero que hay que tener en cuenta para que el chocolate no afecte negativamente en nuestro peso corporal, es que a la hora de escogerlo, éste sea negro o amargo, es decir que tenga más de 60% de cacao. Esto, porque el chocolate amargo es más puro y su alto porcentaje de cacao produce una sensación de saciedad, de manera que con su consumo en una pequeña cantidad, se come menos en general durante el día.

El chocolate amargo, además, actúa como un importante antioxidante para las calorías consumidas. Hay que considerar aquel que contengan lo mínimo posible de azúcar y nada de lácteos agregados.

En segundo lugar, se debe tener presente la moderación en el consumo del chocolate. Se recomienda consumir hasta 50 gramos diarios. Para mantener la moderación en el consumo, lo mejor es escoger el momento del día en el que se come chocolate: comer chocolate amargo en el desayuno, por ejemplo, evita sufrir ansiedad por la tarde. Comer chocolate en forma lenta también ayuda a disfrutarlo más y necesitarlo en menor cantidad.

Combinarlo con frutas sanas y autorizadas para la dieta es otra manera de mantener controlado su nivel de consumo, ya que sacar el chocolate de la dieta puede producir un efecto negativo ya que se produce una ansiedad mucho mayor por este producto y apenas la voluntad ceda un poco, el consumo de chocolate inevitablemente será en exceso.

Lo tercero es que jamás se debe dejar de lado el ejercicio, sea la dieta que sea, ésta siempre debe ir acompañada del ejercicio físico, solo así uno podrá comer chocolates manteniendo un poco adecuado.

**Natalia Satto**  
**Chocolatier de La Fête**