

Operación bikini: ¡no renuncies al chocolate!

Este sitio web utiliza cookies, tanto propias como de terceros, para recopilar información estadística sobre su navegación y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias, generada a partir de sus pautas de navegación. Si continua navegando, consideramos que acepta su uso

[Más información](#)

Noticias / 25/06/2014

- [Me gusta](#)
- [Compartir](#)

A más chocolate, menor cantidad de grasa acumulada

Queridos lectores, tenemos una buena noticia que daros: **el chocolate no engorda**. Esta es la conclusión del **estudio de la Universidad de Granada**, quienes realizaron un amplio estudio europeo para combatir la obesidad entre los jóvenes. Dicho estudio reveló lo siguiente: los adolescentes que **más chocolate** consumían tenían una **menor cantidad de grasa** acumulada en su cuerpo.



El chocolate contiene una gran cantidad de componentes que ayudan a la salud cardiovascular, tales como **antioxidantes, antiinflamatorios y antitrombóticos**, lo que **previene la obesidad**. Es recomendable consumir aquel chocolate que no contiene azúcares, lácteos y otros derivados, sin embargo el tipo de chocolate que consumían los jóvenes del estudio, era el más nocivo, aquellos en forma de chocolatinas y bollería industrial, etc. Aún así el resultado del estudio fue sorprendente: **las personas que más chocolate comen son las más delgadas**.



En cantidades moderadas, el chocolate puede ser bueno, tal y como ha demostrado el estudio. Pero al igual que ocurre con casi todos los alimentos, un consumo excesivo, puede resultar perjudicial.

El **chocolate negro** es el que tiene mayor nutrición y antioxidantes. Procura buscar chocolates que contengan lo mínimo posible de azúcar y evita los chocolates con productos lácteos agregados. El chocolate oscuro y amargo es el más puro y el más adecuado para consumir con tu dieta. Es recomendable evitar los chocolates rellenos con caramelos, el chocolate con leche, etc. ya que contienen mucha azúcar y grasa, es decir, calorías.

Por lo tanto, **no comer chocolate porque estás a dieta no tiene sentido**, porque no engorda.

Tú opinas

[Publicar un comentario](#)



¡Ánimate!, aquí se publicarán los comentarios sobre este contenido... sé el/la primer@ en participar!!



EN LA UAX ESTAMOS
A TU LADO