



Se acerca la celebración de la Pascua de Resurrección y el huevito de chocolate cobra mucha relevancia entre las familias, pues un domingo santo sin estas ricas tentaciones puede provocar el descontento de varios integrantes del hogar.

El mayor problema de comer grandes cantidades huevitos de chocolate es que aportan muchas calorías, las cuales cuesta quemar. No obstante, este punto se puede contrarrestar si se consumen productos sin azúcar, con un alto porcentaje de cacao y de elaboración artesanal. Según Claudio Vega, jefe de carrera de gastronomía internacional de AIEP, este tipo de golosina entrega variados beneficios:

- El chocolate amargo es aquel que contiene un alto porcentaje de cacao tiene altas cantidades de antioxidantes lo que ayuda a mantenernos sanos y jóvenes. Entre sus componentes destacan el flavonoide, vitexina y cafeína.
- También tiene polifenoles que colaboran con la buena circulación sanguínea y la presión arterial.
- En el caso del chocolate negro, éste reduce el riesgo de contraer enfermedades que van desde la celulitis hasta el cáncer.
- Este delicioso dulce es un alimento rico en fibras y en consecuencia genera una sensación de saciedad que reduce el antojo de otros alimentos.
- El chocolate ayuda a mejorar el estado de ánimo, el aroma, estimula la producción de endorfinas que bajan los niveles de estrés. A su vez, este producto tiene teobromina alcaloide que tiene la capacidad de generar la sensación de felicidad.
- Posee altos niveles de flavonoides, antioxidante reconocido por proteger

Los beneficios de los huevitos de chocolate amargo y sin azúcar

Escrito por Gety Pavez Vidal
Jueves, 02 de Abril de 2015 11:33 -

a la piel contra los rayos UV y a combatir los radicales libres que finalmente producen las manchas solares.

- Hay estudios que señalan que el chocolate ayuda a aumentar el flujo sanguíneo hacia el cerebro lo que ayudaría a mantenernos más alertas y despiertos.