

Chocolate amargo



Reduce la hipertensión.



El chocolate disminuye la depresión.

Más allá de su irresistible sabor, múltiples investigaciones han reconocido diversos beneficios en su consumo. Este chocolate tiene 60% o más de cacao y poca o casi nada de azúcar ni leche. Aunque amargo, sigue siendo rico. Es saludable porque:

- Tiene poder antiinflamatorio ya que al llegar al estómago un bacterio llamado Bifidum bacterium lo descompone y el chocolate libera sustancias antiinflamatorias que se reparten por todo el organismo.
- Es antioxidante: el metabolismo normal libera sustancias dañinas (radicales libres) que los alimentos antioxidantes los neutralizan.
- Disminuye el apetito, reduce la hipertensión arterial al estimular la producción de sustancias que dilatan las arterias, combate la depresión.

Fuente: DR. IVO SAPUNAR DUBRAVIC
Médico Internista Gastroenterólogo



MULTIBIEN
CREAMOS BIENESTAR SOCIAL