

## **Cómo puede el chocolate ayudar a hacer más llevadera la vuelta a la rutina**

**El cacao tiene la capacidad de estimular, mejorar el humor y la concentración. El 5-8% de los niños y el 20% de los adultos padecen síndrome post vacacional, según la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria**

Cansancio, irritabilidad, falta de apetito, insomnio, dolencias musculares etc. Como cada año, la vuelta al trabajo acecha con la temida depresión post vacacional. Según la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, "las molestias físicas y psíquicas que muchas personas experimentan al acabarse las vacaciones pueden aparecer a cualquier edad, incluida la infantil. Afecta al 5-8% de los niños y al 20% de los adultos".

Para evitar estos síntomas tras los bonitos (y fugaces) meses de verano, el chocolate puede ser un gran aliado. Se trata de un alimento compuesto por minerales como el magnesio, el hierro, el fósforo y el potasio que, combinado con una alimentación equilibrada, puede tener un impacto muy positivo en el estado físico y, sobre todo, anímico.

Eso sí, para que sea saludable debe tener un alto porcentaje de cacao y contener poco azúcar. Los expertos coinciden en que el consumo moderado de chocolate negro, si es de calidad y está libre de fertilizantes sintéticos, herbicidas y pesticidas, no solo no es perjudicial para el organismo, sino que tiene multitud de ventajas. PACARI, considerado por los International Chocolate Awards como el mejor chocolate en barra del mundo, cumple estos criterios. "Los chocolates Pacari son biodinámicos y orgánicos y contienen, como mínimo, un 60% de cacao. Además de estar elaborados con una exquisita materia prima, se caracterizan por sus sabores selváticos, agrestes, autóctonos y sumamente diferentes", señala Santiago Peralta, fundador de PACARI.

A continuación, se detallan los múltiples beneficios que este aporta al cuerpo y a la mente.

Estimula el cerebro y mejora la concentración. A todos les persigue el espectacular recuerdo de aquel fin de semana en la playa donde se pudo disfrutar de un día de relax completo, pero se encuentran en el trabajo y necesitan ponerse manos a la obra con las tareas diarias. En este caso, comer un poco de chocolate negro puede ayudar a estimular el cerebro a través de la teobromina y la cafeína, y en seguida llenar de energía y vitalidad para poder concentrarse.

Aumenta los niveles de glucosa y mejora el estado de ánimo. El chocolate contiene feniletilamina, una sustancia que afecta de manera positiva al humor aumentando el pulso y los niveles de glucosa. Si se tiene un mal día, se debe probar de arreglarlo tomándose una pequeña onza de chocolate.

Reduce el estrés y proporciona sensación de calma y tranquilidad. Un pequeño trozo de chocolate

negro contiene polifenol, un antioxidante que puede disminuir el nivel de estrés proporcionando calma y tranquilidad. El chocolate es realmente un aliado para la salud, pero debe ser consumido en dosis balanceadas, sin excederse.

Genera sensación de felicidad. No está científicamente comprobado que el chocolate actúe como medicina natural para erradicar uno de los problemas psíquicos más comunes de la sociedad, la depresión. Aun así, la sensación de satisfacción una vez comido un trocito de chocolate no la quita nadie.

Fortalece la musculatura. El cacao no solo aporta beneficios a la mente sino también al cuerpo. Al ser un producto rico en magnesio, su consumo ayuda a fortalecer la musculatura. Además, representa un aporte energético ideal para personas que realizan actividad física.

Por ello, una pequeña dosis de chocolate Pacari es ideal para afrontar el final del verano y la vuelta a la rutina. Se puede incluir en el desayuno, a media mañana, como postre o para merendar, los momentos para tomarlo son infinitos.

Si a alguien le apetece salir, hay sitios donde Pacari es el protagonista de sus recetas. En Sevilla se encuentra un establecimiento que elabora sus helados con Pacari, la heladería Los Valencianos. En Barcelona, la heladería Paral-lelo Gelato ofrece auténticas delicias hechas con el prestigioso chocolate ecuatoriano. Por último, en Alicante ya hay tres locales donde poder degustar postres hechos con PACARI: el restaurante La Renda, de gastronomía mediterránea; el XqNo, de fusión mexicana y mediterránea; y el Verdeando, especializado en comida vegetariana, Raw (cruda) y ecológica.

**Datos de contacto:**

Sandra Camprubí Sender  
936318450

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Restauración](#) [Gran consumo y distribución](#)

---

**NotasdePrensa**

<http://www.notasdeprensa.es>