

## **Cuatro razones para incluir el chocolate negro en la rutina de alimentación en 2020, según Pacari**

### **Desde Pacari, empresa productora del chocolate con más reconocimientos del mundo, ofrecen cuatro razones para incluir el chocolate negro en la rutina de alimentación para el 2020**

Después de los excesos de Navidad, sobretodo con la comida y los dulces, llega el año nuevo y con él los propósitos que ayudan a empezar el año con hábitos más saludables y que ayudan a mejorar la calidad de vida.

Sin duda, la alimentación es uno de los principales retos todos los años. Sin embargo, comer rico y saludable es compatible. Desde Pacari, empresa productora del chocolate con más reconocimientos del mundo, ofrecen cuatro razones para incluir el chocolate negro en la rutina de alimentación para el 2020.

Combina con las comidas: el chocolate negro puede combinar prácticamente con todo: frutas, verduras, carnes e incluso licores como el vino y el whisky. Brinda un sabor delicioso a todos los alimentos, pues su objetivo es potenciar su sabor con un toque de cacao y chocolate. Una opción es, por ejemplo, colocar un chorro de chocolate derretido en las ensaladas, usarlo como salsa para las carnes, acompañante para comer frutas, y como el ingrediente principal de los postres favoritos, con la única diferencia de que por ser un producto libre de grasas trans, no afectará al organismo. Además, es rico en fibra, magnesio, potasio, manganeso, zinc y vitamina B.

Evita la depresión: el chocolate negro genera una sensación de bienestar en quienes lo consumen continuamente. La razón, es la presencia de algunos de sus componentes como la teobromina o la feniletilamina. La primera, es un estimulante natural, mientras que la segunda, provoca una impresión de placer al liberar endorfinas en el cerebro, elevando el índice de serotonina en el cuerpo, más conocida como “la molécula del amor”. Así que, incluir chocolate negro en la dieta trae muchos beneficios para la salud emocional y lo mejor es que se puede disfrutar, libre de culpas.

Previene enfermedades: “al provenir del cacao, el chocolate es una fuente dietética rica en polifenoles y flavonoides, potentes antioxidantes, que mejoran el flujo sanguíneo y reducen la presión arterial, minimizando también el riesgo de enfermedades cardiovasculares”, explica María Andrea Rivadeneira, nutricionista de Pacari.

Exalta los sentidos: “Pacari intensifica los sabores del chocolate acompañándolos con sabores inéditos de las regiones del Ecuador, lo que lo convierte en un verdadero placer en nuestro paladar. Entre los más conocidos y deliciosos están: hierba luisa, el mortiño, las uvillas, la sal de Cusco y el ají, los mismos que con un poco de creatividad se pueden combinar con otros alimentos”, afirma Santiago Peralta, gerente y fundador de Pacari.

Es de vital importancia recordar que, cuanto mayor sea el porcentaje de cacao en las barras de chocolate, mejores beneficios brindarán al cuerpo. “Las barras de Pacari, cuentan con un porcentaje de cacao mínimo de 60%; todos sus ingredientes son 100% orgánicos y poseen cualidades biodinámicas ya que se encuentra libre de fertilizantes sintéticos, herbicidas o pesticidas”, concluye Rivadeneira.

**Datos de contacto:**

Rocío Ramírez

+34 91 524 74 38

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>