

Siete razones para incluir el chocolate orgánico en la dieta de los niños

Por todas sus bondades, es muy recomendable para el desayuno y la merienda de los más pequeños de la casa. Para que sea saludable también debe tener un alto porcentaje de cacao y contener poco azúcar

Con el nuevo curso escolar, muchos padres se preocuparán sobre cuál es la mejor opción para el desayuno y la merienda de sus hijos. Existen muchas propuestas que les pueden gustar, aunque si hay algo común en la mayoría de los niños es su amor por el chocolate. Ahora bien, ¿es saludable incluirlo en su dieta? ¿Qué tipo de cacao es el que más les conviene? ¿Cada cuánto pueden consumirlo?

El chocolate, en su justa medida, puede formar parte de la dieta de los niños, siempre que sea orgánico, con un alto porcentaje de cacao -mínimo del 60%- y poco azúcar. “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 beneficios”, explica Santiago Peralta, fundador de PACARI y considerado en 2013 como el “Mejor Chocolatero del Mundo” por la Asociación de Industrias de Chocolate Fino. “Nuestras barras de chocolate son biodinámicas y orgánicas y contienen, como mínimo, un 60% de cacao. Además, todos los productos han sido producidos en base a los valores de la innovación, la responsabilidad social y ecológica y el comercio directo”, señala el empresario.

Estas son algunas de las propiedades de este alimento en los niños según Peralta:

Es energético y nutritivo. El chocolate hace que los más pequeños de la casa estén más activos y despiertos a estímulos exteriores y, por tanto, los prepara para el aprendizaje. Un trozo de chocolate PACARI por la mañana o justo antes de empezar a hacer los deberes hará que afronten los retos académicos de la mejor manera.

Es una fuente excelente de antioxidantes. Su ingesta protege a los niños de los radicales libres y ayuda a prevenir enfermedades de corazón o enfermedades celulares.

Mejora el estado de ánimo. El chocolate está constituido por ciertos compuestos que estimulan la segregación de serotonina y que generan sensación de bienestar. Incluyendo un par onzas de chocolate PACARI en el desayuno o la merienda de los niños, estarán más felices y de buen humor.

Calma los nervios. Gracias a su alto contenido en cacao, el chocolate está considerado un alimento antiestrés, ideal para corregir los desequilibrios del sistema nervioso de los niños.

No produce caries. El chocolate con un alto contenido de cacao, orgánico y biodinámico no perjudica la salud dental, ya que contiene muy pocos azúcares. “El buen chocolate no se queda en la boca y, al no permanecer, no genera las condiciones necesarias para que se produzcan caries”, señala Peralta, fundador de PACARI.

Fortalece la musculatura. El cacao es un producto rico en magnesio, por lo que su consumo ayuda a fortalecer la musculatura de los más pequeños.

Es bueno para la piel. Al ser rico en antioxidantes, el cacao también ayuda a tener una piel más suave, menos seca y más resistente a los rayos del sol.

Por todos sus beneficios, con la vuelta al cole no se debe renunciar a él. Acostumbrar a los hijos desde pequeños al chocolate puro y de calidad, como PACARI, hará que de mayores tengan preferencia por los postres menos dulces, y sepan apreciar mejor el chocolate saludable.

Datos de contacto:

Sandra Camprubí Sender
936318450

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

Categorías: [Nutrición](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>