

# **El cacao, un súper alimento para prevenir la astenia primaveral**

## **Desde Shukran Foods aconsejan un consumo máximo de dos onzas de chocolate con al menos un 80% de porcentaje de cacao**

El lunes 20 de marzo arranca de forma oficial la primavera, una de las estaciones más deseadas por muchos y temidas por otros tantos porque, aunque la llegada del buen tiempo es un reclamo atractivo, la alergia o la astenia suponen un trastorno para muchas personas.

La astenia primaveral es una sintomatología de carácter leve y pasajero se produce cuando llega el cambio de estación, provoca debilidad, falta de vitalidad, cansancio físico o psíquico y fatiga. Tras estos síntomas se encuentra el cambio de hora, la subida de las temperaturas y el incremento de la presión atmosférica.

El aumento de las horas de luz diurna unido al cambio horario hace que se modifiquen las rutinas diarias y eso repercute en el organismo. La astenia primaveral puede durar de una semana a unos veinte días, pero es fácil de combatir si se mantiene una alimentación equilibrada, se practica ejercicio físico moderado y se respetan las horas de sueño.

Para hacer una mejor transición y dar la bienvenida a la primavera como se merece, Fran Milla, nutricionista de Shukran Foods propone consumir alimentos ricos en flavonoides. "De los diferentes tipos de polifenoles, el grupo más estudiado y frecuente de encontrar en alimentos, son los flavonoides. Son en parte los responsables de los intensos colores de las frutas y verduras. Protegen al organismo del daño producido por agentes oxidantes, como los rayos ultravioletas o la polución ambiental, además tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias por lo que pueden ser un gran aliado en cada cambio de estación".

Los vegetales de color rojo, las uvas, las vallas, los cítricos, las legumbres y el cacao son una gran fuente de flavonoides. "Es algo que muchas personas desconocen el poder que tiene el cacao es impresionante, es el alimento con una concentración muy alta de polifenoles. Para que su consumo sea beneficioso, como ocurre con todos los alimentos, más no es mejor. Comer 2 onzas de chocolate con un porcentaje de al menos 80% de cacao o 1 cucharada de nuestra crema al cacao, otorga esa energía necesaria frente a la astenia primaveral. Además, al contener achicoria, este ingrediente tiene propiedades estimulantes, energizantes, vitaminas y minerales que pueden ayudar a favorecer el sistema inmunológico. Por otra parte, la crema al cacao de Shukran contiene tahíni, que es rico en zinc, un oligoelemento que favorece el estado de ánimo, lo que la convierte en el alimento ideal para esta época del año", asegura Milla. El cacao es un producto que favorece a la concentración, que ayuda a mejorar el estado de ánimo y que estimula el sistema nervioso central. "Es el alimento idóneo para consumir en los momentos en los que nos sentimos decaídos".

A la hora de aportar energía al organismo para prevenir la astenia primaveral lo más aconsejable es

optar por una alimentación equilibrada. Una propuesta de merienda saludable puede ser una rebanada de pan integral con crema al cacao Shukran Foods, fruta y nueces.

#### Sobre Shukran Foods

Shukran Foods es una empresa de referencia en el sector de la alimentación, que comercializa distintos productos como hummus, cremas y alternativas veganas al huevo de gallina. Los productos y recetas que completan la oferta de Shukran Foods son elaborados en una fábrica, propiedad de la marca, de 1000 metros cuadrados que cuenta con la última tecnología. Actualmente, sus productos se distribuyen en más de dos mil puntos de venta. <http://shukran.es/>

#### **Datos de contacto:**

Shukran Foods  
655174313

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

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Industria Alimentaria](#) [Consumo](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>