

Pacari recuerda los beneficios de un buen cacao

El consumo de chocolate sigue aumentando en España. Tal es así que durante el confinamiento de 2020, este producto ha registrado un crecimiento del 32%. En nuestro país se consume una media de 3,5kg de chocolate per cápita al año. Santiago Peralta, fundador de Pacari, explica los múltiples beneficios de consumir un buen cacao, como una buena fuente de energía que produce sensación de bienestar

El 13 de septiembre se celebra el día internacional del chocolate, un día para conmemorar uno de los productos más apetecibles y consumidos en España. Solo en España se consumen una media de 3,5 Kg per cápita en productos derivados del cacao, según los datos más recientes de 2019. Además, es interesante destacar que durante los meses más estrictos de confinamiento, el consumo de chocolate aumentó un 32% en los hogares españoles, siendo la tableta de chocolate la opción más elegida, según datos del IRI.

Eso sí, los expertos recalcan la importancia de cuál chocolate se debe consumir. Se recomienda que éste haya sido elaborado con un alto porcentaje de cacao, igual o superior al 70%, ya que de este modo contiene menos leche y azúcares y, en consecuencia, menos calorías. Si además se trata de un chocolate orgánico, libre de fertilizantes sintéticos, herbicidas o pesticidas y sostenible, los beneficios aumentan exponencialmente.

Es el caso del chocolate Pacari, las únicas barras elaboradas con granos de cacao orgánico que provienen de cultivos biodinámicos de Ecuador*, las cuales aportan una mayor cantidad de beneficios para la salud debido a que el cacao proviene de una agricultura con un sistema auto regenerativo, libre de químicos, pesticidas, herbicidas o fertilizantes no naturales.

Entre los beneficios del chocolate se encuentran estos 5 principales:

1. Fuente de energía: El chocolate con alto porcentaje de cacao tiene menos calorías y activa el metabolismo, por lo que se puede aprovechar la energía para las actividades diarias.
2. Bueno para la salud del corazón: El chocolate oscuro es rico en antioxidantes, los cuales promueven un flujo adecuado de la sangre y mejoran la salud cardiovascular.
3. Ayuda a disminuir la presión arterial: El chocolate negro mejora la circulación sanguínea, gracias a su alto contenido en Teobromina, una sustancia que tiene un efecto positivo en el sistema nervioso central al tratarse de un antidepresivo suave. La Teobromina también mejora la digestión y ayuda al sistema respiratorio, por lo cual se recomienda su consumo para tratar la tos y el asma.
4. Produce sensación de bienestar: Por un lado, el chocolate oscuro contiene triptófano, un aminoácido esencial que el cerebro utiliza para producir serotonina, también conocida como la "hormona de la

felicidad".

5. Previene el envejecimiento prematuro de la piel: Su alta concentración de antioxidantes es muy beneficiosa para la salud de la piel. Proporciona mayor suavidad y mejora la resistencia a los rayos UVA.

Por último, Santiago Peralta, fundador de Pacari, recuerda que el proceso de elaboración de las barras de chocolate de la marca busca destacar la pureza del sabor y aroma de los granos de cacao fino del Ecuador. "El mínimo procesamiento del chocolate crudo en las fábricas ayuda a preservar los flavonoides del cacao, cuyo sabor ha sido reconocido a nivel internacional, y además, estos compuestos son conocidos por mejorar la función cardiovascular, entre otros muchos beneficios para la salud", explica Peralta.

*Sistema de producción de materia prima que mantiene un ecosistema auto-regenerativo, libre de químicos, pesticidas y fertilizantes; conservando un balance ecológico entre animales, suelo, plantas y humanos

Datos de contacto:

Laura Muixí
660784441

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Restauración](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>