[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)Publicado en Madrid el 24/12/2020

# [Claves para disfrutar del chocolate en Navidad y mantener una dieta equilibrada, según Pacari](http://www.notasdeprensa.es)

## El chocolate es uno de los productos más demandados en estas fechas y es importante que este sea bueno y saludable. El chocolate, orgánico y con un alto porcentaje de cacao es la opción perfecta para disfrutar de este dulce y cuidar la línea durante las fiestas

Llega la Navidad y, con ella, los excesos, por lo que es fundamental saber qué alimentos incluir y cuáles mejor evitar para mantener una dieta equilibrada. En este sentido, es indispensable controlar la ingesta de los dulces navideños por excelencia, como los mazapanes, los polvorones y los turrones, ya que contienen grandes cantidades de azúcar que no son beneficiosas para la salud. Otro de los productos más demandados durante esos días es el chocolate, por ello es importante que, al momento de elegirlo, éste sea bueno y saludable. El chocolate orgánico y con un alto porcentaje de cacao, es una excelente opción ya que tiene cantidades bajas de azúcar y no contiene leche, como consecuencia, menos calorías, es la opción perfecta para disfrutar de este dulce y cuidar la línea durante las fiestas. De hecho, el chocolate tiene muchos beneficios para la salud siempre que este sea de calidad. Pacari, reconocido en varias ocasiones como el mejor chocolate en barra del mundo por la calidad y las características de sus productos, da las claves de la importancia de elegir un buen chocolate oscuro, sobre todo en estas fechas de mayor consumo: Genera sensación de bienestar. El chocolate está constituido por ciertos compuestos que estimulan la segregación de serotonina y ayudan a estar felices y de buen humor. Previene enfermedades. Contiene multitud de antioxidantes como los polifenoles, los flavonoides o las catequinas, que retrasan el envejecimiento celular y son ideales para prevenir enfermedades cardiovasculares, reducir los niveles de colesterol y bajar la presión sanguínea alta. 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. 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. Protege la memoria. Al contener teobromina, un alcaloide que actúa como la cafeína, estimula el sistema nervioso central. Es beneficioso para el corazón. Algunos de sus componentes relajan y abren las arterias, hecho que hace que la presión arterial disminuya. Fortalece la musculatura. El cacao es un producto rico en magnesio, por lo que su consumo ayuda a fortalecer la musculatura. Además, representa un aporte energético ideal para personas que realizan actividad física. Santiago Peralta, fundador de Pacari, declara “en el caso de Pacari, los chocolates son orgánicos y biodinámicos, libres de fertilizantes sintéticos, herbicidas o pesticidas y, además, sostenibles”.

**Datos de contacto:**

Bemypartner

910 289 814

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/claves-para-disfrutar-del-chocolate-en-navidad](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Nutrición Gastronomía

[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)

[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)