

## **Comer chocolate negro en verano es bueno para la salud, según la empresa chocolatera Pacari**

**El consumo de chocolate está más asociado a los meses de frío. Entre algunos de sus beneficios, mejora la memoria, protege la piel de los rayos de sol y previene de enfermedades cardiovasculares**

Aunque el consumo de chocolate está más asociado a los meses fríos, también es recomendable consumir este producto en los meses de más calor. De hecho, tomar chocolate negro de cacao puro en verano conlleva numerosos beneficios para la salud.

Los expertos chocolateros inciden en que es imprescindible escoger bien qué chocolate consumir. Se recomienda que éste haya sido elaborado con un alto porcentaje de cacao, ya que así contendrá menos leche y azúcares y, como consecuencia, menos calorías. Si además puede tratarse de chocolate orgánico y biodinámico, libre de fertilizantes sintéticos, herbicidas o pesticidas y sostenible, los beneficios aumentarán exponencialmente.

“Cuanto más oscuro sea el chocolate, mayor concentración de cacao va a tener. El cacao al 100% aporta muchos beneficios. Es un alimento completo que contiene proteínas, carbohidratos y grasas saludables. Es rico en magnesio, que es importante para la transmisión de impulsos nerviosos, la formación de huesos y, además, tiene antioxidantes como los flavonoides que ayudan a la presión arterial”, explica Santiago Peralta, fundador de chocolates Pacari y considerado uno de los mejores chocolateros del mundo.

Los antioxidantes que contiene el chocolate negro, como los polifenoles, los flavonoides y las catequinas, ayudan a tener una piel más suave y la protege de los rayos del sol, además de retrasar el envejecimiento celular y prevenir enfermedades cardiovasculares. Su alto contenido en magnesio también fortalece la musculatura, imprescindible para aquellas personas que realizan actividad física regular en verano.

Además de estos beneficios, el chocolate negro también genera sensación de bienestar y mejora el estado de ánimo, ya que estimula la segregación de serotonina, que ayudará a disfrutar más aún si cabe esta época de sol y buen tiempo. Además, gracias a la teobromina que contiene – un alcaloide similar a la cafeína –, estimula el sistema nervioso central y protege la memoria para mantener la mente a tono antes de volver a la rutina.

Pese a la sensibilidad de este producto a las altas temperaturas, existen diversas formas de consumirlo para que sea refrescante y nutritivo, como los postres veraniegos, mousses, helados, los smoothies o las brochetas de fruta de temporada y chocolate, siempre teniendo en cuenta que el chocolate utilizado tenga un alto porcentaje de cacao y sea de calidad.

“Para conservar el chocolate en los meses de más calor, basta con guardarlo en un sitio fresco y seco, a temperatura de 10-18 grados. En caso de que haga demasiado calor, se puede meter en la nevera, pero nunca en el congelador, ya que el chocolate se estropea con las temperaturas extremas tanto de frío como de calor”, concluye Peralta.

**Datos de contacto:**

Bemypartner

+34 91 787 82 49

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

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>