



El chocolate, un alimento milenario



La Habana, 15 jun (RHC) En un mundo lleno de alimentos deliciosos y tentadores es difícil librarse cada vez más de la comida. El chocolate es un ingrediente preferido en muchos dulces y postres, y poca gente puede resistirse a su sabor.

Detrás de un trozo de la divina golosina existe un milenario relato que comienza con la historia del cacao utilizado durante cientos de años por los indígenas sudamericanos.

En Europa, la bebida fue introducida por Hernán Cortés en la corte de Carlos V. Como su sabor amargo no era agradable para todos, se experimentaron otras mezclas con azúcar y especias, y fue evolucionando hasta que en el siglo XVII adquirió el sabor y textura que hoy nos es tan familiar.

Amante de su irresistible sabor

El antojo de comer chocolate no es capricho alguno, ocurre porque contiene serotonina, denominada la hormona del placer o de la felicidad.

Los especialistas en nutrición recomiendan consumir una taza de chocolate al día, sin excesos, como parte de una dieta balanceada, pues su frecuente consumo tiene muchas ventajas.

Posee diversas propiedades para aliviar la fatiga crónica, el estrés, y la hipertensión arterial, regula la temperatura corporal y es un importante antioxidante debido a su alto contenido de flavonoides. Pero también tiene su lado oscuro, pues el alto contenido en grasas y



carbohidratos es causante indiscutible de obesidad, caries dentales, alergias y acné.

Controlar la ingesta de dulces y escoger el chocolate con menos azúcar es lo ideal, pues además de tener menor potencial adictivo, hace menos daño al organismo. **(Fuente: [Radio Reloj](#))**