

# ¿CAE EN LA TENTACIÓN!

¿PUEDE EL CHOCOLATE AYUDARTE A MANTENER UN PESO SALUDABLE? TU OBJETO DE DESEO NO ES EL ENEMIGO, AL MENOS CON MODERACIÓN.

por Irene San Segundo

**N**o lo puedes evitar, cada día, a media mañana o después de la comida, llega el momento «necesito chocolate». Si este es tu caso, no te preocupes, en los últimos años muchos investigadores han relacionado este dulce con una larga lista de beneficios, como la mejora de la circulación sanguínea, reducción del colesterol, etc. Pero un estudio reciente de la Universidad de California va más allá y lo asocia directamente con el control de peso. Según la Dra. Beatrice A. Golomb, directora del estudio, las personas que comen chocolate con más frecuencia presentan índices de masa corporal (la relación entre peso y estatura) más bajos que aquellos que lo toman menos.

## ESTIMULANTE DE LA CIRCULACIÓN

La Dra. Vidales, experta en nutrición del centro Nutrimec (www.nutrimec.com), explica que esto puede deberse a que «el chocolate contiene teobromina, un estimulante del sistema nervioso y la circulación sanguínea que además tiene efectos diuréticos. También es rico en cafeína, fibra dietética (contiene un 6%) y polifenoles, unos poderosos antioxidantes que contribuyen a reducir la presión arterial, la grasa en la sangre y la resistencia

de la insulina». El valor nutricional del chocolate varía mucho de unas clases a otras, pero está claro que «cuanto más oscuro sea, menos azúcar y grasa tendrá», afirma la Dra. Vidales. La clave no está en aumentar la cantidad de chocolate, sino en tomar pequeñas dosis con mayor frecuencia. Por ejemplo, ten a mano en la oficina unos cereales (integrales, eso sí) con chocolate y evitarás caer en la tentación de la máquina de «chucherías». Un tazón de Special K con chocolate negro tiene solo 121 kcal, frente a las 230 de las típicas barritas de máquina de las que, además, aproximadamente el 26% es grasa. ■



**20g**  
ES LA  
CANTIDAD  
DIARIA DE  
CHOCOLATE  
QUE ACONSEJAN  
CONSUMIR LOS  
EXPERTOS.



**¡A UN CLIC!**  
Descárgate la aplicación «attractivos» y llévate sus trucos wellness a todas partes: ejercicio low cost, lo último en dietas y los consejos más prácticos para cuidar tu alimentación.

## LA DIETA DE GWYNETH



Hablamos con el prestigioso nutricionista uruguayo Alejandro Junger, uno de los padres del detox y que ha diseñado la dieta de celebrities como Gwyneth Paltrow y Kate Hudson, sobre la importancia de las vitaminas.

**Vitamina C para prevenir resfriados, D para cuidar los huesos... ¿Algunas vitaminas son más necesarias que otras?**

No, todas son igualmente necesarias para el buen

funcionamiento de nuestro organismo. Pero lo que muchas personas ignoran es que, para que el cuerpo las procese, es más importante tener un sistema digestivo sano que tomar suplementos que las aporten. **¿Cuáles son las mejores maneras de obtenerlas?** Comiendo frutas y vegetales frescos (y de temporada si es posible), cereales, frutos secos y

proteínas es muy poco probable tener un déficit de vitaminas, el cupo debería quedar cubierto. Es básico cuidar la flora intestinal, y para ello recomiendo tomar alimentos fermentados, como yogur, requesón y un tipo de col como el kimchi, de Corea, que, además de sus propiedades depurativas y antioxidantes, es muy rico en vitamina C y carotenos. También la sopa miso japonesa.