

¿El chocolate es dañino para el corazón?

¹Marly Chapoñan Francia

¹Nutricionista egresada de la Universidad Nacional Federico Villarreal

Competencias adquiridas: Al finalizar este artículo, los lectores podrán:

- a. Reconocer el papel de los flavonoides del cacao y el chocolate en la prevención de enfermedades cardiovasculares.
- b. Reconocer la importancia de los flavonoides en la prevención de enfermedades cardiovasculares
- c. Reconocer la forma en la cual los flavonoides pueden evitar el daño antioxidante para el corazón.

Palabras clave: Corazón, antioxidante, flavonoides, daño vascular.

Resumen

El chocolate es consumido por personas de todos los grupos de edad y en la mayoría de las culturas del mundo.

Este artículo trata sobre la importancia del chocolate para el corazón.

Empieza detallando sobre la planta que le da origen, continúa con la composición química.

Fundamenta, con estudios científicos que respaldan la importancia de la composición química de las sustancias del chocolate, sobre las enfermedades cardiovasculares explicando que hacen éstas y el beneficio de su consumo en el organismo.

Termina concluyendo que según los estudios realizados el chocolate tiene efectos importantes sobre la prevención de las enfermedades cardiovasculares.