

CHOCOLATE Y COLESTEROL. Primero, se demostró que uno de los componentes grasos del chocolate, el ácido esteárico, podía estimular los niveles del denominado “colesterol bueno”, es decir, las lipoproteínas de alta densidad. Después, otras investigaciones realizadas en Estados Unidos indicaron que el consumo diario de 22 gramos de cacao en polvo y 16 gramos de chocolate negro, debido a las sustancias antioxidantes que contienen, logran aumentar en un 10% los niveles del “colesterol bueno”. En todo caso lo que no se puede perder de vista es la moderación, dado el alto contenido energético del chocolate.