

¿Cómo introducir el cacao natural en la alimentación diaria?

- ✓ Una óptima manera es tomar el cacao natural combinado con un vaso de leche, que además aporta un 30% de la cantidad de calcio recomendada al día, fósforo, carbohidratos, proteínas de elevado valor biológico, grasas y vitaminas A, B2, B12 y D.
- ✓ Una ingesta diaria de 200 mg de flavanoles³ del cacao contribuye a mantener una adecuada función endotelial, del tejido que recubre la zona interna de los vasos sanguíneos.
- ✓ Esta cantidad equivale aproximadamente a introducir 6 gramos de cacao natural en la alimentación diaria. (Una cucharadita colmada de postre de cacao en polvo (6 g) corresponde a 206.8 mg de polifenoles).

REFERENCIAS

1. "Consumo de flavonoides en niños y adolescentes españoles" elaborado por la Universidad de Barcelona y el IDIBELL. Enero-Febrero, 2020.
Fuente: Encuesta ENALIA. Encuesta Nacional de Alimentación en la población Infantil y Adolescente, llevado a cabo por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, a través de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, dentro del marco europeo y cofinanciada por la Autoridad Europea Alimentaria (EFSA).

Encuesta transversal realizada en una muestra representativa a nivel nacional que incluyó una muestra de 1.862 niños, niñas y adolescentes (hasta los 17 años).
Datos de flavonoides: Base de datos USDA, EEUU.

2. Identification of the 100 richest dietary sources of polyphenols: an application of the Phenol-Explorer data base. J Pérez-Jiménez, V Neveu, F Vos and A Scalbert. European Journal of Clinical Nutrition (2010) 64, S112-S120

3. Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to cocoa flavanols and maintenance of normal endothelium-dependent vasodilation pursuant to Article 13(5) of Regulation (EC) No 1924/2006.

El **Cacao** y la **Fruta**
principales fuentes dietéticas de flavonoides en la alimentación diaria de niños y adolescentes españoles.

Casi el 60% de estas sustancias naturales con un elevado poder antioxidante con beneficios para la salud procede de estos alimentos¹.

Alimentos que aportan más flavonoides en niños y adolescentes españoles

*Bebidas vegetales, yogures y postres lácteos de frutas y con chocolate, frutos secos y semillas

Frutas → 31 % • Cacao → 28 % • Zumos de fruta → 19 % • Verduras → 5 % • Legumbres → 3 % • Otros* → 14 %

Contenido en polifenoles por 100 g²

3448 mg	→	Cacao
758 mg	→	Frutos rojos (arándanos, grosella negra)
377 mg	→	Ciruelas
236 mg	→	Chocolate con Leche
214 mg	→	Café de filtro
235 mg	→	Fresas
169 mg	→	Uvas
86 mg	→	Té verde
62 mg	→	Aceite de oliva virgen extra

No todos los cacaos son iguales

El cacao natural es el único que mantiene todas las características nutricionales del cacao. Está libre de tratamientos químicos y no contiene aditivos: tiene un color marrón claro, es amargo, hace grumos cuando se mezcla con la leche y su pH oscila entre 5,0 y 6,0. El cacao alcalinizado al haber sido sometido a un proceso químico para corregir la acidez, ha perdido antioxidantes y su color es más oscuro.



Cacao natural

Beneficios del cacao natural:

1. Mejora la concentración y la memoria

Los polifenoles actúan dilatando las arterias. De este modo, aumenta la cantidad de sangre que llega al cerebro y mejora el rendimiento cognitivo.

2. Ejerce una acción prebiótica beneficiosa para la microbiota intestinal

Aumenta la proporción de bacterias beneficiosas de nuestro intestino.

3. Tiene una alta capacidad antioxidante

Ayuda a proteger al organismo frente a los radicales libres, considerados los responsables del proceso de envejecimiento y de la aparición de algunas enfermedades.

4. Actúa positivamente en el sistema inmunológico