

Nivel de dificultad	B1–B2 (Marco de Referencia Europeo)
Competencia	Sociocultural
Destrezas	Comprensión lectora y comprensión oral
Tema	Salud
Número de palabras	623
Traducción	Sí (inglés) Google translate
Preguntas de comprensión	Sí (respuestas al final del texto)
Video	Disponible
Duración	4:20

## *PRACTICA TU ESPAÑOL*

### **7 beneficios de comer chocolate**

¿Quién puede resistirse al chocolate?

Existen muy pocas personas que desapueben su consumo y resistan su sabor exquisito. El chocolate no pasa de moda, a pesar del tiempo continúa siendo una de las delicias más apetecidas en el mundo. ¿Pero sabías que el consumo diario del chocolate negro puede aportar beneficios a nuestra salud? Hoy te invitamos a conocer a algunas de sus espectaculares propiedades. Sigue con nosotros y entérate porque comer chocolate moderadamente ayuda a mejorar el funcionamiento de nuestro organismo.

Primero. *El chocolate cuida tu corazón*: este maravilloso alimento reduce la presión sanguínea y el colesterol malo en la sangre disminuyendo notablemente el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Una pequeña barra de chocolate negro todos los días te ayudará a mantener el buen funcionamiento de tu corazón y tu sistema circulatorio.

Segundo. *El chocolate previene la diabetes*: suena extraño que un dulce ayude a prevenir la diabetes ¿verdad? Sin embargo el chocolate no es un simple dulce. Un estudio realizado en Italia demostró que comer una barrita de chocolate negro día a día durante al menos quince días, disminuye la resistencia a la insulina casi a la mitad, eso sí, evitando el exceso de azúcares y grasas.

Tercero. *El chocolate protege la piel del sol*: el chocolate negro es un alimento rico en Flavonoides; antioxidantes que te ayudan a proteger la piel contra los rayos ultravioletas. Según un experimento realizado en Londres; después de tres meses de consumir chocolate diariamente, la piel necesita el doble del tiempo para ser afectada por los rayos solares ¡y eso no es todo! El

chocolate también tiene la capacidad de reconstruir e hidratar la piel que sufrió daños causados por el sol.

Cuarto. *El chocolate alivia la tos*: entre los componentes del chocolate negro se encuentra la Teobromina; esta molécula actúa sobre el nervio vago que es el encargado de controlar los ataques de tos. Una función sorprendente ¿verdad?

Quinto. *El chocolate levanta el ánimo*: científicos suizos descubrieron que ingerir un poco de chocolate negro todos los días durante dos semanas, ayuda a reducir el estrés, disminuyendo considerablemente el nivel de las hormonas que lo incrementan. Así que la próxima vez que estés deprimida o desanimada, te recomendamos consumir una buena barra de chocolate negro; eso te hará sentir mucho mejor.

Sexto. *El chocolate despierta la inteligencia*: estudios realizados en Inglaterra y Noruega concluyeron que el chocolate puede hacerte más inteligente. Según estos científicos las personas que consumieron chocolate negro antes de las pruebas obtuvieron calificaciones más altas en las evaluaciones cognitivas que los que no lo hicieron; dado que este actúa sobre las Neuronas Corticales responsables del aprendizaje y la memoria. Otro estudio de la Universidad de Nottingham mostró que el cacao aumenta el flujo sanguíneo en determinadas zonas de nuestro cerebro durante unas dos o tres horas. El aumento de irrigación sanguínea al cerebro nos hará sentir alertas y reaccionar más rápidamente.

Séptimo. *El chocolate mejora el aspecto del cabello*: el cacao también puede hacer que luzcas un cabello más brillante. Prepara una mezcla de chocolate negro, yogurt y miel. Aplícala en tu cabello y déjala ahí cubierta con un plástico durante unos treinta minutos. Después de ese tiempo lava tu cabello con agua fría y sécalo bien. Pronto notarás lo brillante, sedoso y manejable que se ha hecho tu cabello.

Como ya ves, este delicioso alimento en realidad es un aliado importante para tu salud ¿piensas empezar a comer chocolate negro habitualmente? Pues recuerda que es suficiente con 40 gramos diarios. La clave para obtener todos sus beneficios es la regularidad y la moderación.

Gracias por estar con nosotros. Si quieres recibir consejos sobre cuidados para tu salud te invitamos a visitar nuestra web [mejorconsalud.com](http://mejorconsalud.com). Te esperamos<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 7 beneficios de comer chocolate © [MejorconSalud](http://MejorconSalud), en <https://www.youtube.com/watch?v=PExiMAQYTFw>, bajo licencia [Creative Commons \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 2017

## Comprensión

**Solamente una respuesta es correcta.**

- 1) El chocolate previene...**
  - a) El Alzheimer
  - b) La diabetes
  - c) El Parkinson
- 2) El chocolate protege la piel del sol porque es rico en...**
  - a) Potasio
  - b) Flavonoides
  - c) Fósforo
- 3) Para mejorar el aspecto del cabello se puede mezclar...**
  - a) Chocolate negro, leche y azúcar
  - b) Chocolate negro, mayonesa y aceite de oliva
  - c) Chocolate negro, yogurt y miel
- 4) El chocolate despierta...**
  - a) La inteligencia
  - b) La pereza
  - c) Las alergias
- 5) Es suficiente comer diariamente...**
  - a) 40 gramos de chocolate
  - b) 60 gramos de chocolate
  - c) 50 gramos de chocolate

## Traducción

### 7 Benefits of Eating Chocolate

Who can resist chocolate?

There are very few people who disapprove of its consumption and resist its exquisite taste. Chocolate is not out of fashion, despite the weather remains one of the most desirable delights in the world. But did you know that the daily consumption of dark chocolate can bring benefits to our health? Today we invite you to know some of its spectacular properties. Keep up with us and find out why eating chocolate moderately helps to improve the functioning of our body.

First. Chocolate takes care of your heart: this wonderful food reduces blood pressure and bad cholesterol in the blood, greatly reducing the risk of cardiovascular disease. A small black chocolate bar every day will help you maintain the proper functioning of your heart and your circulatory system.

Second. Chocolate prevents diabetes: it sounds strange that a candy helps prevent diabetes right? However chocolate is not a simple candy. A study in Italy showed that eating a dark chocolate bar every day for at least fifteen days decreases insulin resistance by almost half, albeit avoiding excess sugars and fats.

Third. Chocolate protects the skin from the sun: dark chocolate is a food rich in Flavonoids; antioxidants that help protect the skin against ultraviolet rays. According to an experiment in London; after three months of consuming chocolate daily, the skin needs double the time to be affected by the sun's rays and that's not all! Chocolate also has the ability to rebuild and moisturize skin that has been damaged by the sun.

Fourth. Chocolate relieves cough: among the components of dark chocolate is Theobromine; this molecule acts on the vagus nerve that is in charge of controlling coughing attacks. A surprising function right?

Fifth. Chocolate Raises the Spirits: Swiss scientists have discovered that eating a little dark chocolate every day for two weeks helps reduce stress, greatly reducing the level of the hormones that increase it. So the next time you are depressed or discouraged, we recommend eating a good black chocolate bar; that will make you feel much better.

Sixth. Chocolate Awakens Intelligence: Studies in England and Norway have concluded that chocolate can make you smarter. According to these scientists, people who consumed black chocolate before the tests scored higher on cognitive assessments than those who did not; since it acts on the Cortical Neurones responsible for learning and memory. Another study at the University of Nottingham showed that cocoa increases blood flow in certain areas of our brain for about two to three hours. Increased blood supply to the brain will make us feel alert and react faster.

Seventh. Chocolate improves the appearance of hair: cocoa can also make you look brighter. Prepare a mixture of dark chocolate, yogurt and honey. Apply it in your hair and leave it covered with plastic for about thirty minutes. After that time wash your hair with cold water and dry it well. You will soon notice how shiny, silky and manageable your hair has become.

As you can see, this delicious food is actually an important ally for your health. Do you plan to eat black chocolate regularly? Well remember that is enough with 40 grams daily. The key to getting all your benefits is regularity and moderation.

Thanks for being with us. If you want to receive advice on care for your health, we invite you to visit our web [bestconsalud.com](http://bestconsalud.com). We will wait for you

Respuestas: 1-b; 2-b; 3-c; 4-a 5-a