

tu **salud**
nos mueve

¿Sabías que comer una onza de chocolate negro al día
puede tener múltiples beneficios?

Conoce cuáles son los más importantes:

1 Ayuda a
reducir el
colesterol.

2 Fortalece los músculos
y proporciona un aporte
energético.

3 Facilita la circulación
sanguínea y disminuye
la coagulación de la sangre.

4 Ayuda a reducir accidentes
cardiovasculares.

5 Calma
la tos.

6 Eleva el ánimo y
el buen humor.

7 Es un gran saciante por
su alto contenido en fibra.

8 Tiene antioxidantes
que retrasan el
envejecimiento.

9 No provoca acné ni produce
caries en mayor medida que
otros alimentos.

10 Es rico en hierro y ayuda
a tratar la anemia y
a fortalecer las uñas.

