

4to grado

EL DELICIOSO CHOCOLATE

El chocolate es la golosina preferida de muchas personas en el mundo. Hoy, podemos comerlo de diferentes maneras: en barra, en helados y tortas.

Pero hace mucho tiempo solo se tomaba como bebida y no era dulce. El chocolate nació en América. Los Mayas preparaban una mezcla de agua y semillas de cacao. A veces le agregaban ají picante. Ellos creían que el chocolate les daba poderes especiales para la guerra.

El chocolate es un alimento natural que viene de un árbol llamado cacao. Dentro del fruto de ese árbol, se encuentran las semillas que son muy amargas.

Las semillas se secan al sol y luego se mezclan con azúcar y, muchas veces con leche, para preparar el chocolate que conocemos.

Comer chocolate en grandes cantidades no es sano para nuestro cuerpo. Pero si se come de vez en cuando, es un alimento saludable. Aumenta nuestra energía, mejora el humor y ayuda a que tengamos una gran memoria.

Además, es bueno para el funcionamiento del cerebro y del corazón. Comer chocolate ayuda a proteger la piel de los rayos del sol.

3

15

26

27

41

53

66

74

87

100

101

116

125

136

148

161

162

173

185

137

151

152

163

172

184