




Karen Berrios®

CACAO CRIOLLO PERUANO

EL ANTIGUO Y PODEROSO
"ALIMENTO DE LOS DIOS"



© Copyright 2021 by Karen Berrios

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro electrónico puede reproducirse o distribuirse en cualquier forma o por cualquier medio electrónico o mecánico, incluido el almacenamiento de información y sistemas de recuperación, sin permiso por escrito del editor.

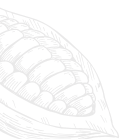
Publicado en los Estados Unidos por:
Kareliz Wellness, LLC, 41593 Winchester Rd, Suite 200, Temecula, CA 92590

karenberrios.com

Descargo de responsabilidad: Este libro electrónico contiene enlaces de afiliados que compensan a nuestra empresa al hacer una compra.

La información contenida en esta guía electrónica está destinada a ayudar a los lectores a hacer decisiones informadas sobre su salud.

No debe usarse como un sustituto del tratamiento o el consejo de un profesional proveedor de atención sanitaria. Aunque el autor y el editor se han esforzado por asegurarse de que la información proporcionada en este documento sea completa y precisa, no se hacen responsables de la pérdida o daño de cualquier naturaleza sufrida como resultado de confiar en cualquiera de los contenidos de esta guía electrónica; o cualquier error u omisión en este documento.



INDICE

Introducción.....	4
¿Qué es el cacao criollo?	5
¿Por qué el cacao criollo es el mejor?	5
¿Por qué el cacao criollo peruano?	6
¿Cuál es la diferencia entre el cacao vs. cocoa?	7
Polvo de cocoa	8
Polvo de cacao	9
Beneficios del cacao criollo para la salud	10
El cacao criollo es extraordinariamente alto en polifenoles	10
El cacao criollo es rico en flavonoides	11
El cacao criollo puede ayudar a la salud cardiovascular	11
El cacao puede aumentar el colesterol “bueno”	12
El cacao criollo es un elevador de humor	12
Cacao criollo para la salud digestiva	13
Cacao criollo: la maravilla mineral	14
¿Puede el cacao criollo peruano apoyar la función tiroidea? ...	16
¿Por qué nuestro cacao criollo peruano es superior?	17
¿Cómo usar el cacao todos los días?	18
Prueba nuestras deliciosas recetas	18
Cobertura para Pastel de Chocolate	18
Deliciosos Brownies	19
Bowl de Frutas y Granos	20
Parfait de Brownie	21
Pastel de Choco Lúcura	22
Mousse de chocolate vegano	23
Bibliografía	24
Acerca del Autor	25





En general, a todo el mundo le encanta el chocolate como un dulce común, pero muchos no tienen idea de que el cacao es un poderoso superalimento antiguo, utilizado históricamente por muchas culturas y conocido también como “el alimento de los dioses”. De hecho, hay cuatro variedades principales de la planta de cacao: forastero, criollo, trinitario y nacional. Los dos primeros se originaron en la cuenca del Amazonas, y de todas las variedades, el Criollo se considera como el mejor por su rico aroma y fino sabor.

De allí que el cacao criollo peruano es reconocido como el más exquisito del mundo.

En este libro aprenderás más sobre este sagrado cacao como superalimento y todos sus beneficios para la salud, teniendo en cuenta que es una poderosa fuente de teobromina, antioxidantes, proteínas, vitaminas, minerales, fibra y ácidos grasos que promueven el bienestar general. Además, explicaré en profundidad cómo este antiguo superalimento también puede apoyar la salud de la tiroides.



¿QUÉ ES EL CACAO CRIOLLO?

El cacao criollo es una variedad escasa de cacao que se promociona como la mejor entre todas las semillas debido a su alta calidad y sabor. Solo entre el 2% y el 5% de la producción mundial de cacao es criollo y se le considera el “Príncipe del cacao” e incluso la “Reina”; sin duda, un nombre muy apropiado para este cacao que ¡solía ser bebido única y exclusivamente por miembros de la realeza hace generaciones!

¿Por qué el cacao criollo es el mejor?

Generalmente, el Criollo es considerado de mayor calidad entre todas las demás variedades, pero también es el más caro. Además, se describe a menudo como el ‘Grand Cru’ de los chocolates, ya que proporciona un sabor fino con ricos aromas, que deja notas secundarias por su exquisitez y ligera amargura.



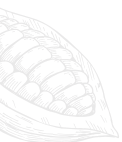


¿POR QUÉ EL CACAO CRIOLLO PERUANO?

Este superalimento fue muy apreciado por los antiguos peruanos debido a sus propiedades terapéuticas y beneficios para la salud. Asimismo, cabe destacar que el árbol Criollo es nativo de América Central y del Sur, las islas del Caribe y Sri Lanka.

La razón por la que es importante obtener cacao de la más alta calidad, es principalmente por sus beneficios, ya que cuando provienen de una fuente pura, realmente pueden hacer que el cuerpo y la mente se sientan bien con el tiempo.

Perú es conocido por sus deliciosas barras de chocolate y su exquisito cacao criollo, así que, si no has probado bien el chocolate peruano, debes hacerlo. El año pasado, Perú fue seleccionado como “Gold Winner” de la Final Mundial 2020 - 2021 por su chocolate amargo en los International Chocolate Awards, por lo que debo decir que estoy extremadamente orgullosa de mi hermoso Perú, y muy honrada de importar nuestro delicioso y nutritivo cacao criollo.



¿Cuál es la diferencia entre el cacao vs. cocoa?

Todo lo que conocemos como chocolate comienza en el mismo lugar: con el árbol de cacao Teobroma. Pero el cacao y la cocoa NO son lo mismo y la diferencia está en el procesamiento.

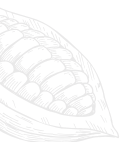




POLVO DE COCOA

La mayoría de la gente está muy familiarizada con el polvo de cocoa. Es un alimento básico en las despensas de la cocina y se usa para hornear; es la base del chocolate caliente, el pastel de chocolate e incluso la leche con chocolate. Por lo general, se tuesta, se muele y luego se infunde con otros ingredientes para su conservación y para extender su vida útil. Además, puede permanecer mucho tiempo en tu despensa sin sabores o problemas desagradables.

El polvo de cocoa se procesa térmicamente para producir el perfil de sabor que la mayoría de nosotros busca cuando horneamos o usamos productos de cocoa. En este caso, los granos de cacao se tuestan a temperaturas más altas durante períodos de tiempo más largos, y esto no solo cambia el sabor, sino que también cambia los granos a nivel molecular, haciendo que muchos de los beneficios para la salud se pierdan a través del proceso de tostado.





POLVO DE CACAO

El polvo de cacao se deriva de granos de cacao mínimamente procesados. Es esencialmente la forma más pura de chocolate que puedes consumir. El cacao en polvo contiene más fibra y calorías que el polvo de cocoa estándar, pero también está cargado de antioxidantes y flavonoides. Los beneficios del cacao en polvo para la salud se han estudiado a fondo y están bien documentados. Uno de los ingredientes clave, la teobromina, se destaca por la capacidad de ayudar a concentrarse, mantener el peso en un lugar saludable y reducir la oxidación celular. ¡Es extraordinario saber que la comida que consideramos “capricho” puede tener beneficios tan increíbles para nuestra salud y bienestar en general!

Por otra parte, el procesamiento de los granos de cacao a cacao en polvo implica un proceso de tostado a temperatura más baja que el polvo de cocoa tradicional. De hecho, un estudio de 2011 encontró que las semillas de cacao son una “superfruta”, en parte debido a este procesamiento mínimo. Al limitar la exposición a altas temperaturas, las partes más saludables de las semillas de cacao quedan intactas. El producto resultante es increíblemente rico en fibra, fitonutrientes, magnesio, antioxidantes y es muy bueno para todos.





BENEFICIOS DEL CACAO CRIOLLO PARA LA SALUD

La investigación muestra que el cacao es un superalimento poderoso que ofrece increíbles beneficios terapéuticos para la salud en general. Estos incluyen: altos niveles de teobromina, magnesio, calcio, zinc, la fuente vegetal más alta de hierro, selenio, fibra, proteína, grasas saludables, vitaminas y mucho más. ¡Exploremos a fondo cómo esta poderosa fruta puede afectar a tu salud!

El cacao criollo es extraordinariamente alto en polifenoles

¡Gramo por gramo de cacao tiene más polifenoles que los arándanos!

Los polifenoles son antioxidantes, son micronutrientes naturales que se pueden encontrar en plantas, alimentos y tés. Hay muchos estudios que confirman que los polifenoles son increíbles para el cuerpo humano, especialmente por sus beneficios cardiovasculares.

Una dieta rica en polifenoles puede ayudar a eliminar los radicales libres que destruyen el cuerpo. Cuando no tienes suficientes polifenoles

(antioxidantes) en tu cuerpo, habrá más daño a tus células. Por ello es que la ingesta de polifenoles es ¡muy importante!, y el cacao está cargado de estos poderosos compuestos vegetales.

Los polifenoles incluso pueden ayudar con la inflamación, lo cual es increíble.

Es muy importante comprar cacao que conserve sus nutrientes. El calor y la adición de un tratamiento alcalino pueden disminuir el contenido de polifenoles.

El cacao criollo es rico en flavonoides

Desde el principio, hubo un estudio interesante sobre un grupo de personas que bebían cacao con regularidad (piensa, ¡una isla entera de personas!), y cuando los compararon con personas que no bebían cacao de forma regular, se dieron cuenta que los bebedores de cacao tenían una presión arterial significativamente más baja como grupo colectivo.

Los flavanoles son un tipo de flavonoide y los flavonoides son un tipo de antioxidante. Así pues, los flavanoles en general ayudan a mantener una presión arterial equilibrada y pueden mejorar los niveles de óxido nítrico en la sangre, lo que quiere decir que la función de los vasos sanguíneos funciona de manera mucho más eficaz.

El cacao criollo puede ayudar a la salud cardiovascular

Luego de haber mencionado cómo los polifenoles pueden ayudar con la salud del corazón, no es de extrañar que consumir cacao puro todos los días, pueda ayudar a prevenir enfermedades y mantener tu corazón sano.

Este estudio controlado resultó particularmente interesante. Fue una colección completa y extensa de todos los estudios realizados sobre los flavonoides del cacao en relación con la actividad cardiovascular, llegando a la conclusión de que el cacao a corto plazo, y posiblemente a largo plazo, sin duda ayuda a la salud del corazón.

Mucha gente sabe que tomar aspirina todos los días puede ayudar a adelgazar la sangre (lo que ayuda a prevenir ataques cardíacos). Sin

embargo, mantener este hábito de manera diaria también puede tener efectos adversos en el hígado. Es en este punto donde es conveniente destacar que, está demostrado que tomar cacao todos los días puede reducir el colesterol, lo cual tiene un efecto anticoagulante. Definitivamente vale la pena investigar si la salud del corazón es una preocupación para tu genética.

Por otro lado, aquí hay un estudio que realmente te dejará boquiabierto: hubo una revisión científica de nueve estudios diferentes. Esto ascendió a 157,809 personas y la conclusión fue que un mayor consumo de cacao se asoció con un riesgo mucho menor de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.





El cacao puede aumentar el colesterol “bueno”

La investigación basada en evidencia dice que, consumir chocolate amargo a largo plazo aumenta el colesterol HDL “bueno”. Esto puede deberse a los altos niveles de antioxidantes que se encuentran en el cacao.

El cacao criollo es un elevador de humor

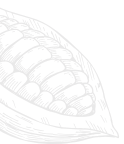
Todo el mundo sabe que el chocolate es un alimento reconfortante para sentirse bien, y ello se debe a la cantidad de diversos químicos en el cacao. Compuestos como las metilxantinas actúan como estimulantes operando sobre el sistema nervioso central, aumentando la frecuencia cardíaca y relajando los músculos lisos.

El cacao también contiene un nivel ALTO de teobromina (un componente natural). Las metilxantinas y la teobromina actúan sobre los receptores de adenosina en el sistema nervioso central, mejorando los niveles de excitación,

estado de ánimo y concentración.

Otro químico que se encuentra en el cacao es la anandamida, que significa “felicidad” en sánscrito. La anandamida es la lipoproteína endógena que se une a los receptores de cannabinoides en el cerebro, imitando los efectos psicoactivos de los fármacos cannabinoides, como una mayor sensibilidad y euforia.

El cacao también es rico en triptófano, un precursor del neurotransmisor serotonina, conocido por mejorar el estado de ánimo, y melatonina, que promueve el sueño.



Cacao criollo para la salud digestiva

El cacao contiene fibra que las bacterias comen para crear cadenas de ácidos grasos, y estos últimos benefician al sistema digestivo. Una nueva investigación sugiere que las bacterias beneficiosas que residen hacia el final de nuestro tracto digestivo fermentan tanto los antioxidantes como la fibra del cacao.

Agregar cacao a tu dieta puede ayudar al sistema digestivo a aliviar los síntomas del síndrome del intestino irritable (SII), reducir los efectos del estreñimiento y aliviar los síntomas de la diarrea. El cacao contiene una cantidad considerable de fibra en cada ración.



CACAO CRIOLLO: LA MARAVILLA MINERAL

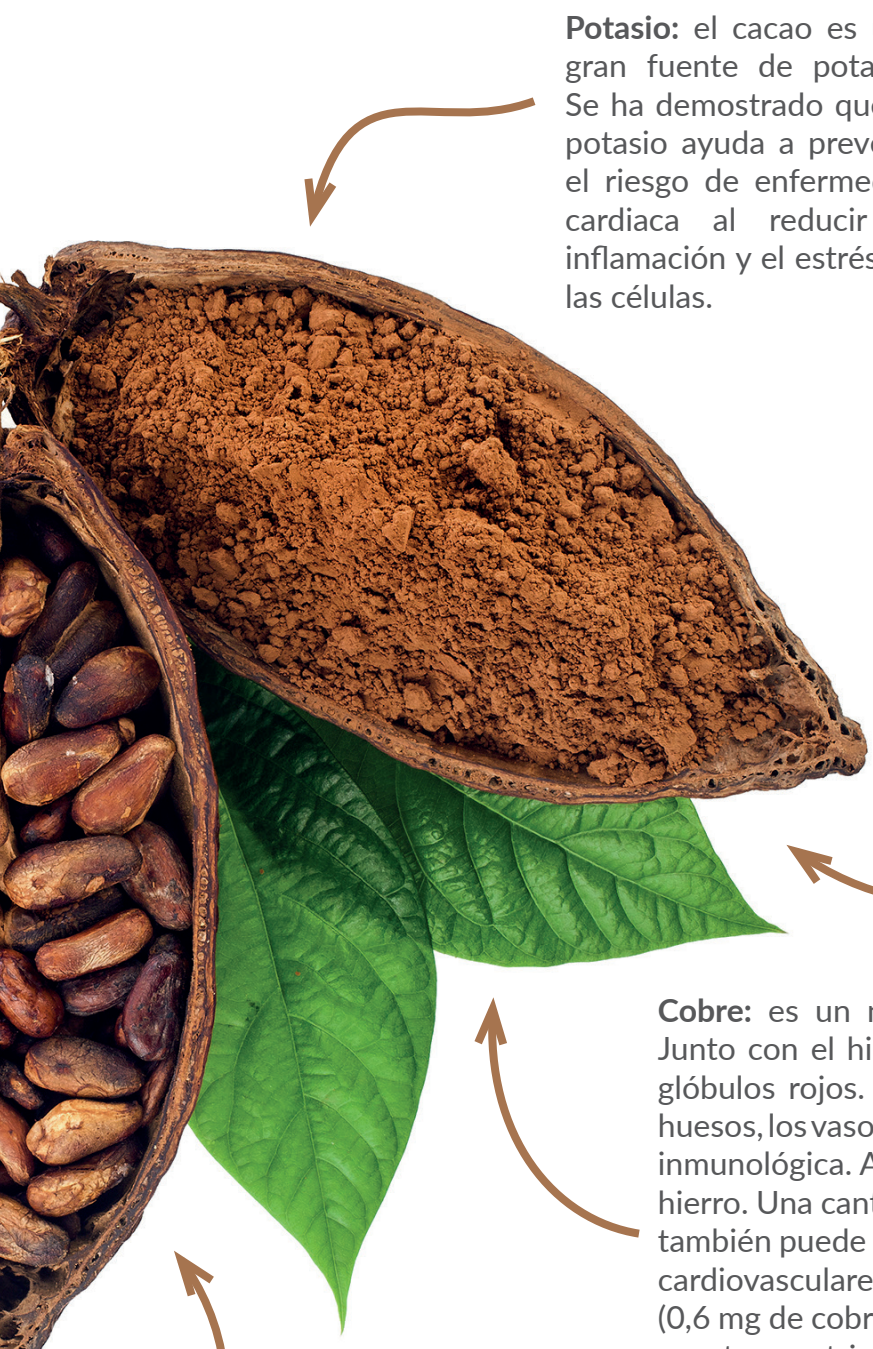
Respecto a todos los beneficios del cacao, este es el hecho que más me entusiasma, ya que el cacao está cargado de minerales esenciales necesarios para mantener un cuerpo sano. Éstos incluyen:

Magnesio: el cacao es una gran fuente de magnesio, este mineral juega un papel muy importante en más de 300 procesos bioquímicos. Actúa de manera esencial en el sistema nervioso y se agota fácilmente con el estrés.

Zinc: el cacao es una buena fuente de zinc (3,5 mg / 100 g), el cual es importante para el sistema inmunológico, la salud ósea y la curación.

Hierro: el cacao es la fuente vegetal más alta de hierro conocida por el hombre, con la friolera de 7,3 mg por 100 g. El hierro es vital para hacer que la hemoglobina transporte oxígeno por todo el cuerpo. También juega un papel vital en la inmunidad y la función cognitiva.





Potasio: el cacao es una gran fuente de potasio. Se ha demostrado que el potasio ayuda a prevenir el riesgo de enfermedad cardíaca al reducir la inflamación y el estrés en las células.

Selenio: este mineral también se encuentra en el cacao y juega un papel importante en la salud del sistema inmunológico. Es un antioxidante que ayuda a reducir el estrés oxidativo en el cuerpo; lo que reduce la inflamación y mejora la inmunidad.

Cobre: es un nutriente esencial para el cuerpo. Junto con el hierro, permite que el cuerpo forme glóbulos rojos. Ayuda a mantener la salud de los huesos, los vasos sanguíneos, los nervios y la función inmunológica. Aparte, contribuye a la absorción de hierro. Una cantidad suficiente de cobre en la dieta también puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares y la osteoporosis. 10 g de cacao (0,6 mg de cobre total: 0,38 mg en cacao y 0,22 mg en otros nutrientes) son suficientes para tratar la deficiencia de cobre.

Calcio: el cacao es una fuente fantástica de calcio, el cacao tiene más calcio que la leche de vaca ... ¿Puedes creer eso? a 160 mg por 100 g frente a solo 125 mg por 100 ml de leche. Nuestros cuerpos necesitan calcio para construir y mantener huesos fuertes. Nuestro corazón, músculos y nervios también necesitan calcio para funcionar correctamente. Algunos estudios sugieren que el calcio, junto con la vitamina D, puede tener beneficios más allá de la salud ósea: quizás proteja contra el cáncer, la diabetes y la presión arterial alta.



¿PUEDE EL CACAO CRIOLLO PERUANO APOYAR LA FUNCIÓN TIROIDEA?

¡Puedes apostararlo!

Probablemente puedas adivinar que no hay un día que pase sin mi “Cacao Criollo Peruano”. Me encanta, me encanta, me encanta agregarlo a mis bebidas y al horneado. Se observa que el cacao es delicioso y se adapta fácilmente a cualquier estilo de vida, pero la razón principal por la que elijo agregar cacao no es solo para apoyar mi bienestar general, sino también para apoyar mi función tiroidea.

A estas alturas, estarías de acuerdo conmigo en que el cacao es un **SUPERALIMENTO INCREÍBLE**, y los estudios así lo demuestran, como también puede ayudar a tu función tiroidea:

Teobromina: ayuda a reducir la fatiga y mejora el metabolismo. El trabajo principal de la tiroides es controlar este último, el cual es el proceso que usa su cuerpo para transformar los alimentos en energía que tu cuerpo utiliza para funcionar. La tiroides crea las hormonas T4 y T3 para controlar el metabolismo. Dichas hormonas funcionan en todo el cuerpo para decirle a las células del cuerpo cuánta energía deben usar.

Zinc: tu tiroides necesita zinc para funcionar correctamente, el zinc ayuda a metabolizar las hormonas tiroideas, lo cual es crucial para la salud de la tiroides.

Magnesio: necesitamos magnesio para convertir la hormona tiroidea inactiva T4 en la hormona ti-

roidea activa T3. Sin esta conversión, las células no reciben la forma más potente de hormona tiroidea. Por lo tanto, cuando los niveles de magnesio son bajos, nuestra tiroides no puede funcionar correctamente.

Hierro: esencial para la función tiroidea, el hierro juega un papel importante en el metabolismo de la hormona tiroidea; por tanto, la anemia por deficiencia de hierro puede producir alteraciones en la tasa metabólica en reposo (RMR).

Selenio: puede ayudar a reducir los anticuerpos tiroideos y mejorar el estado de ánimo. Protege las células del daño oxidativo y podría desempeñar un papel terapéutico en las enfermedades autoinmunes de la tiroides y en la prevención de la disfunción tiroidea.

¿POR QUÉ NUESTRO CACAO CRIOLLO PERUANO ES SUPERIOR?

Nuestro cacao es del árbol Criollo, el cacao más sagrado del mundo. Cultivado orgánicamente y obtenido de manera sostenible y ética por agricultores peruanos.

La garantía de nuestra empresa es que entregamos 100% de pureza, somos 100% orgánicos certificados, veganos, no transgénicos, sin gluten, keto-amigables, cultivados en granjas sostenibles y éticas que honran la tierra de Perú.



Compra nuestro Polvo o Semillas de Cacao Criollo Peruano Orgánico AQUÍ

¿CÓMO USAR EL CACAO TODOS LOS DÍAS?

Puedes hacer una bebida de cacao, un café de cacao, un pastel de cacao, avena de cacao... ¡Tantos usos! Pero aquí está la lista oficial: café, batidos, yogurt, leche de coco o leche de nueces de tu elección, entre otras opciones.

PRUEBA NUESTRAS DELICIOSAS RECETAS

Puedes probar estas deliciosas recetas y siempre encontrar más en nuestro sitio web www.shopkarenberrios.com o en nuestra cuenta de [instagram](#).

COBERTURA PARA PASTEL DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 150 g de Cacao en Polvo Karen Berrios
- 1 taza de almíbar
- 2 cucharadas de granitos de trufa

Instrucciones:

- Añadir en un recipiente mediano todos los ingredientes y mezclar bien.
- Dejar reposar la mezcla sobre el mesón hasta obtener una consistencia como la de la mayonesa.





DELICIOSOS BROWNIES

Ingredientes:

- 1 $\frac{1}{4}$ taza de harina para todo uso
- $\frac{1}{2}$ taza de Cacao en Polvo Karen Berrios
- 4 huevos
- 2 cucharadas de levadura en polvo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- Azúcar de coco
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de coco derretido

Instrucciones:

- Colocar todos los ingredientes secos en un recipiente.
- Agregar el aceite de coco y mezclar bien.
- Batir los huevos con el extracto de vainilla por separado y agregarlo al recipiente. Mezclar nuevamente.
- Colocar la mezcla en un molde y hornear por 30 minutos a 350° F.



BOWL DE FRUTAS Y GRANOS

Ingredientes:

- 2 tazas de yogurt
- 1 taza de arándanos
- 200 g de piña
- Bayas doradas
- Coco rallado
- Pecanas
- Semillas de Chia Karen Berrios
- Cacao Nibs Karen Berrios

Instrucciones:

Base:

- Licuar el yogurt, la piña (picada en cubos) y los arándanos.
- Vertir la mezcla en el bowl.

Toppings:

- Esparcir sobre la mezcla las pecanas, las bayas doradas, el coco rallado, las semillas de chía y cacao nibs.



PARFAIT DE BROWNIE

Ingredientes:

- Brownies
- 2 cucharadas de yogurt griego
- 1 cucharadita de Cacao Nibs Karen Berrios
- Granola
- Frutos rojos

Instrucciones:

- Picar los brownies en pequeños trozos.
- Colocar en la base del vaso un puño de granola, luego añadir los frutos rojos de su elección, continuar con el yogurt griego, los trozos de brownie y otra capa de frutas.
- Repetir en el mismo orden hasta llenar el vaso.



PASTEL DE CHOCO LÚCURA

Ingredientes:

- 30 yemas de huevo a temperatura ambiente
- 1 huevo
- 2 cucharadas de Cacao en Polvo Karen Berrios
- 2 cucharadas de harina de quinoa
- Panela en polvo
- Cacao Nibs Karen Berrios
- Crema de lúcura

Instrucciones:

Bizcocho:

- Engrasar un molde y colocar en la base un papel manteca (también engrasado).
- Batir las yemas junto con el huevo entero hasta que la mezcla duplique su volumen, y luego añadir el polvo de cacao, la harina de quinoa, la crema de lúcura y cacao nibs al gusto.
- Vertir la mezcla en el molde engrasado.
- Hornear por 12 minutos a 350° F y luego dejar enfriar.

Cobertura de chocolate:

- Añadir en un sartén la panela en polvo junto con un poco de chocolate derretido y cocinar a fuego lento.
- Revolver hasta que la mezcla se espese lo suficiente y luego retirar del fuego. Dejar enfriar a temperatura ambiente.
- Cubrir el bizcocho con la mezcla final y adornar con cacao nibs si lo desea.



MOUSSE DE CHOCOLATE VEGANO

Ingredientes:

Mousse:

- ½ taza Golden Berries Karen Berrios (bayas doradas)
- ⅔ taza de chocolate semidulce (picado)
- ¾ taza de leche de soja o de almendras
- 1 banana
- 1 aguacate/palta
- 3 cucharadas de Cacao en Polvo Karen Berrios
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 5 cucharadas de azúcar de coco (opcional)
- 1 cucharadita de aceite de coco (derretido)

Aderezos:

- Bayas frescas y cacao en polvo

Instrucciones:

- Hidratar las bayas doradas con agua caliente para que estén blandas. Luego, quitar el agua.
- En un tazón mediano, derretir todo el chocolate semidulce al baño María.
- Licuar todos los ingredientes: leche vegetal, cacao en polvo, banana, aguacate/palta, canela, aceite de coco, bayas Karen, bayas doradas, azúcar de coco.
- Vertir la mezcla en el chocolate semidulce derretido.
- En un baño de hielo, batir la mezcla con una batidora de mano eléctrica hasta que esté cremosa.
- Vertir la mezcla en dos anillos de pastel forrados con papel de embalaje transparente para alimentos.
- Enfriar en la nevera durante 30 minutos.
- Retirar del aro de tarta y disfrutar con frutos rojos frescos.

BIBLIOGRAFÍA

¿Por qué el cacao criollo peruano?

<https://www.internationalchocolateawards.com/2021/05/world-final-winners-2020-21/>

Polvo de cacao

<https://shopkarenberrios.com/products/organic-cacao-powder-superfoods>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3820066/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23420115/>

El cacao criollo es extraordinariamente alto en polifenoles

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5601283/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3614697/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3492709/>

El cacao criollo es rico en flavonoides

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28439881/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5465813/>

El cacao criollo puede ayudar a la salud cardiovascular

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27683874/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17984375/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26076934/>

El cacao puede aumentar el colesterol “bueno”

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0891584904004551?via%3Dihub>

El cacao criollo es un elevador de humor

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24145871/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4335269/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10524390/>

https://www.researchgate.net/publication/228493343_The_content_of_protein_and_non-protein_free_and_protein-bound_tryptophan_in_Theobroma_cacao_beans

Cacao criollo para la salud digestiva

<https://www.scientificamerican.com/article/why-is-dark-chocolate-good-for-you-thank-your-microbes/>

Cacao criollo: la maravilla mineral

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10917028/>

¿Puede el cacao criollo peruano apoyar la función tiroidea?

<http://medcraveonline.com/JDMDC/JDMDC-05-00134.pdf>

<https://www.palomahealth.com/learn/benefits-magnesium-thyroid-health>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11099370/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2721352/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19594417/>

¿Por qué nuestro cacao criollo peruano es superior?

<https://shopkarenberrios.com/collections/superfoods/products/organic-cacao-powder-superfoods>



ACERCA DEL AUTOR

KAREN BERRIOS- Triunfadora sobre Cáncer Tiroides.

Me diagnosticaron cáncer de tiroides hace seis años; eso me llevó a decidir vivir de manera diferente, a cambiar mi estilo de vida, a compartir mi conocimiento, viaje y experiencias con otros.

Soy un Profesional Certificado en Salud Natural con estudios en Medicina Naturopática, CEO de Kareliz Wellness, LLC; y propietaria de un blog que lleva mi nombre, donde comparto artículos enfocados en la salud integral. Además, mi trabajo se comparte en las redes sociales, como Facebook, Instagram, YouTube; y publicaciones en páginas de salud como "Medium" y "Natural News Blogs".

Mantente Conectado

Para obtener más información sobre mi viaje de curación del cáncer, las terapias que sigo, consejos, recetas, recursos de bienestar y ánimo, visita karenberrios.com.

Para chatear conmigo en línea, sígueme en [Instagram](#), [Pinterest](#) y dale me gusta a mi [Facebook Page](#).