

a



Los más baratos fueron mejores en la cata

El sabor y el precio son los mejores criterios de elección: nutricionalmente son similares

SE HAN ANALIZADO seis chocolates con leche: Suchard, Valor, Zahor, Milka, Nestlé y Lindt, en tabletas cuyo peso iba desde los 70 gramos hasta los 300 gramos. El más barato es Nestlé, que sale a 5,15 euros el kilo, y el más caro, a casi 8 euros el kilo, Suchard.

El chocolate con leche se elabora a partir de productos de cacao, azúcares y leche o derivados lácteos. Aporta unas 540 calorías cada cien gramos, tiene mucho azúcar y más de la mitad de su abundante (en torno al 30% del producto) grasa es saturada, la menos saludable. Todo ello hace que

obesos, diabéticos y personas con trastornos digestivos deban limitar mucho su consumo. La composición nutricional de las muestras es similar. Las diferencias más notables se dan en el perfil lipídico (proporción entre grasas saturadas y no saturadas) y en la cantidad de teobromina y cafeína, esto es, en el poder estimulante del producto.

El estado higiénico-sanitario de las muestras fue correcto y, por otra parte, no se detectaron ingredientes modificados genéticamente.

Los que más agradaron en la cata fueron Nestlé (el mejor, con 7,5 puntos), Milka y Lindt, que son los tres más baratos. Los que menos: Suchard (5,7 puntos, el peor), Zahor y Valor. La mejor relación calidad-precio es Nestlé.

A pesar de que la norma exige un porcentaje mínimo de sólidos de cacao, no existe un método analítico oficial para determinarlo y los que podrían aplicarse no son fiables por el importante margen de error de que adolecen los resultados. El contenido en **teobromina** (sustancia propia del cacao, similar a la cafeína) es un indicador indirecto del contenido de cacao, pero no resulta suficientemente fiable, por un doble motivo: la cantidad de teobromina varía notablemente según la variedad y el origen del cacao, y la manteca de cacao, ingrediente importante en los chocolates, no contiene teobromina; en ese caso, si se midiera la teobromina, esa cantidad de cacao no sería cuantificable.

El valor más cercano al contenido de cacao de los chocolates se obtiene del siguiente modo: partiendo del porcentaje de teobromina se calcula el porcentaje de masa de cacao, y a este valor se suma la manteca de cacao. Pero en los chocolates con leche no se puede calcular la cantidad de

manteca de cacao (que es una grasa) porque al tener leche, no es técnicamente posible separar la manteca de cacao de la grasa láctea. De ahí que en este análisis no se pueda determinar la cantidad de cacao de cada muestra.

Valor, el chocolate con más teobromina (230 mg/100mg) es, según su etiquetado, el de mayor contenido mínimo en cacao; un 34%, cuando el resto indican un 30%.

Etiquetado correcto pero mejorable

Todos los etiquetados se ajustan a la normativa, pero se registraron diferencias. La denominación correcta, "Chocolate con leche", puede completarse con un calificativo que no induzca a confusión o error. Nestlé y Lindt se denominan "extrafino" (la norma les exige, por ello, que el chocolate tenga un mayor contenido de cacao y leche que los que no se denominan así), mientras que Zahor y Milka -aunque no lo incluyen en su denominación- destacan este calificativo en la etiqueta. Todos destacan la frase "Conservar en un lugar fresco y seco". Valor, Milka, Nestlé y Lindt añaden "y sin olores". Como prevención ante posibles reacciones alérgicas, los seis comunican que pueden contener trazas de frutos secos y sólo Suchard y Milka indican lo mismo respecto de la proteína de huevo. ➤

Su poder calórico y su contenido en grasa y azúcar aconsejan que el consumo sea moderado



CHOCOLATE CON LECHE

MARCA DENOMINACIÓN	NESTLÉ "Chocolate con leche extrafino"	MILKA "Chocolate con leche"	LINDT "Chocolate extrafino con leche"	VALOR "Chocolate con leche"	ZAHOR "Chocolate con leche"	SUCHARD "Chocolate con leche"
Formato (gramos)	150	125	125	300	70	200
Precio (euros/kilo)	5,15	5,68	6,42	7,01	7,21	7,97
Humedad (%)	0,7	0,8	1	0,9	1,1	0,9
Proteína (%)	6,1	7	6,4	6,3	6	8,6
Grasa total (%)	31,1	30	32,1	31,8	29,8	31,7
Saturados (%)	63,3	64,6	57	70,2	61,1	67,8
Monoinsaturados (%)	32,9	30,9	39	24,6	33,5	26,7
Poliinsaturados (%)	3,8	4,5	4	5,2	5,4	5,5
Hidratos de carbono totales (%)	60,6	60,3	58,4	59	61,4	56,8
Sacarosa (%) ¹	40,1	42,1	37,7	36,7	43,8	40,4
Lactosa (%) ²	8,9	9,8	10,9	11	10,2	9,4
Cenizas (%) ³	1,5	1,9	2,1	2	1,7	2
Valor calórico (kcal/100g)	546,7	539,2	548,1	547,4	537,8	546,9
Teobromina (mg/100g) ⁴	140	190	120	230	140	160
Cafeína (mg/100g) ⁵	20	20	20	30	20	20
OGM ⁶	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (1 a 9)	7,5	7,4	7,3	5,9	5,8	5,7

(1) Sacarosa: azúcar común. Añadido externamente al producto. (2) Lactosa: azúcar propio de la leche y los derivados lácteos (lactosuero). No podemos afirmar que a mayor cantidad de lactosa más leche presenta el chocolate, ya que también se han añadido derivados lácteos. (3) Cenizas: indicador indirecto del contenido en minerales del producto. (4) Teobromina: sustancia estimulante del sistema nervioso; en menor medida que la cafeína. (5) Cafeína: sustancia estimulante del sistema nervioso. Una taza de café preparado presenta 69 mg de cafeína. (6) OGM: organismos modificados genéticamente

Mejor un consumo moderado

El consumo del cacao en sus diversas variedades es recomendable para personas sanas de todas las edades, pero siempre en cantidades moderadas y dentro de una dieta equilibrada. Por su elevado aporte energético, es un alimento adecuado para el desayuno y para quienes hacen deporte o desarrollan actividades físicas intensas.

Pero ese mismo aporte energético, así como su gran contenido en grasas, azúcares y potasio, hace que su consumo deba limitarse o descartarse en situaciones de sobrepeso u obesidad, diarrea y otros trastornos digestivos, piedras en la vesícula biliar, hipertrigliceridemia, diabetes y enfermedad renal que requiera control del potasio.

a

Por su gran poder calórico y por su contenido en grasa y azúcares, convendría que informaran de su composición nutricional, pero ninguna muestra lo hace.

Azúcares y proteínas

Se determinó en el laboratorio la composición nutricional de las seis muestras. El contenido medio en humedad es muy bajo, no llega al 1%; así, se trata de un producto con muy poca probabilidad de producir intoxicaciones, ya que los microorganismos patógenos que podrían atacarlo necesitan agua. El contenido en cenizas, indicador del aporte de minerales, varió desde el 1,5% de Nestlé hasta el 2,1% de Lindt. En proteínas, cuya fuente es la leche y, en menor cantidad, los derivados del cacao, el contenido medio es del 6,7%. Las del cacao no son proteínas de alto valor biológico, pero sí lo son (al contener los aminoácidos esenciales) las de la leche que se incorpora al elaborar chocolate con leche. La proporción de proteínas va desde el 6% de Zahor

hasta el 8,6% de Suchard. Los hidratos de carbono provienen principalmente del azúcar añadido (sacarosa o azúcar común) y representan de media el 60% del producto. La sacarosa supone de media el 40% del producto. La lactosa, por su parte, es el azúcar de la leche y los derivados lácteos. Suchard es el único que no usa derivados lácteos y, asimismo, el único que utiliza sólo leche en polvo.

El resto, además, incorporan derivados lácteos como el lactosuero en polvo, rico en lactosa. Por ello, sólo en Suchard el contenido en lactosa sirve como indicador de la cantidad de leche.

El contenido medio de lactosa es el 10% del producto y varía poco entre las muestras. Otros hidratos de carbono del chocolate con leche son el almidón y la fibra que, aunque en el cacao se encuentran en cantidades apreciables, son poco significativas en el chocolate ya que se diluyen en el procesado.

UNO A UNO, SEIS CHOCOLATES CON LECHE

NESTLÉ

"Chocolate con leche extrafino"

Tableta de 150 gramos. Sale a 5,15 euros/kilo, el más barato



→ La mejor relación calidad-precio.

En cata, 7,5 puntos, el mejor: gusta por su "dulzor", "sabor suave", "color", "tamaño de las onzas", "sabor que deja" y por "deshacerse en la boca".

→ Mejor relación calidad-precio

MILKA

"Chocolate con leche"

Tableta de 125 gramos
Sale a 5,68 euros/kilo



✿ Otra buena opción.

En cata, 7,4 puntos, el segundo mejor: gusta por su "dulzor", "sabor suave", color, y por "deshacerse en la boca".

✿ Opción interesante

LINDT

"Chocolate extrafino con leche"

Tableta de 125 gramos
Sale a 6,42 euros/kilo



El de más grasa (32%), pero el de perfil lipídico más saludable (57% de grasa saturada y 43% de insaturada). El menos estimulante, por su bajo contenido en teobromina y cafeína.

En cata, 7,3 puntos: "de color claro", es alabado por "sabor dulce", "sabor suave" y por "deshacerse en la boca", pero criticado por "delgado".

Grasa y sustancias excitantes

Otra característica del chocolate con leche es su gran contenido en grasa, cuyo origen está en la manteca de cacao y en la leche. En la manteca de cacao predominan los ácidos grasos saturados de cadena larga, entre ellos el ácido esteárico que, a diferencia de otros ácidos grasos saturados, no aumenta el nivel de colesterol en la sangre. Otros ácidos grasos son el palmítico (saturado y no saludable), el oleico (monoinsaturado, saludable) y el linoleico, que es poliinsaturado (por tanto, saludable) y esencial, dado que nuestro organismo no lo puede producir por sí solo.

La media del contenido de grasa es importante, el 31%. En ella predominan los saturados (un 64% de media), sobre los insaturados (34%), lo que confiere a este producto un perfil lipídico poco saludable.

Y no olvidemos que el chocolate con leche es un producto muy energético, con una media de 545 calorías cada cien gra-

mos y sin diferencias significativas entre las seis muestras.

Estos chocolates contienen cantidades apreciables de vitaminas (B1 o tiamina, B2 o riboflavina y ácido fólico, vitamina A y vitamina E), así como de calcio y fósforo (superior al de otros chocolates, por la adición de leche), magnesio, potasio y hierro.

El chocolate es un alimento tónico, vigorizante, porque contiene teobromina, sustancia estimulante del sistema nervioso y similar a la cafeína del café o a la teína del té, si bien de menor potencia excitante. La proporción media de teobromina es de 160 mg/100g. La cafeína aparece en una proporción menor: 22 mg/100 de media. A modo de comparación, una taza de café aporta 69 mg de cafeína. El chocolate con leche con mayor efecto en el sistema nervioso es Valor: 230 mg de teobromina y 30 mg de cafeína cada cien gramos. El menos estimulante es Lindt: 120 mg de teobromina y 20 mg de cafeína. ◀

Se han analizado seis chocolates con leche: Suchard, Valor, Zahor, Milka, Nestlé y Lindt, en tabletas cuyo peso iba desde los 70 gramos hasta los 300 gramos.

El más barato es Nestlé, que sale a 5,15 euros el kilo, y el más caro, a casi 8 euros el kilo, Suchard.

El estado higiénico-sanitario fue correcto en los seis chocolates y en ninguno de ellos se detectaron ingredientes modificados genéticamente.

El chocolate con leche se elabora a partir de productos de cacao, azúcares y leche o derivados lácteos. Aporta unas 540 calorías cada cien gramos, tiene mucho azúcar y más de la mitad de su abundante grasa es saturada, la menos saludable. Obesos, diabéticos y personas con trastornos digestivos deban limitar mucho su consumo.

La composición nutricional de las seis muestras es similar. Las diferencias se dan en el perfil lipídico (proporción entre grasas saturadas y no saturadas) y en la cantidad de teobromina y cafeína, que confiere el poder estimulante.

La grasa de Lindt es la más saludable (57% de saturados y 43% de insaturados) y su poder estimulante es el más leve. ■

Los mejores en la cata fueron Nestlé Milka y Lindt, los tres más baratos. La mejor relación calidad-precio es Nestlé. Otra opción interesante es Milka.



VALOR

"Chocolate con leche"
Tableta de 300 gramos
Sale a 7,01 euros/kilo



El perfil lipídico menos saludable (70% de grasa saturada y 30% de insaturada). El menos azucarado (36,7% de sacarosa), pero el más estimulante (230 mg de teobromina/100 g y 30 mg de cafeína/100 g).

En cata, 5,9 puntos: "de color oscuro", gusta el "sabor que deja", pero es criticado su "sabor fuerte a cacao", y por ser "grueso" y "duro".

ZAHOR

"Chocolate con leche"
Tableta de 70 gramos
Sale a 7,21 euros/kilo,
el segundo más caro



Es el de menos grasa (29,8%), pero el de más azúcar (43,8% de sacarosa).

En cata, 5,8 puntos: ocupa los peores puestos en sabor, sensación al masticar y sabor residual, siendo criticado por "empalagoso" y "delgado".

SUCHARD

"Chocolate con leche"
Tableta de 200 gramos
Sale a 7,97 euros/kilo,
el más caro



El de más proteína (8,6%).

En cata, 5,7 puntos, el peor: criticado por "empalagoso", "grueso", "graso" y "harinoso".