

## Chocolates a la taza, un cuenco de tradición

Los adultos consumen una media de 81 gramos de chocolate a la taza al mes, cifra que no preocupa a las autoridades sanitarias, aunque recuerdan que, como todo alimento rico en azúcar, debe consumirse de forma ocasional

“Chocolate frío, échalo al río”. Así reza un conocido proverbio que nos recuerda que es mejor servir el chocolate a la taza caliente. Pero no demasiado, porque: “chocolate, poco cocido y poco movido”. Estos dos refranes sirven para mostrar la importancia del chocolate “a la española” en el folclore de nuestro país.

Este delicioso producto llega a Europa a principios del siglo XVI. Lo hizo rodeado de mitos, como el de su papel en la dieta de dioses de imprecisa antigüedad o sus supuestos poderes terapéuticos, estimulantes o calmantes. ¿Cuándo llega a España? No está claro, pero parece que los primeros españoles en probarlo fueron los monjes cistercienses de Aragón. Sí se sabe que hasta comienzos del siglo XVII no se depuró el modo de fabricación del chocolate y, también, que hasta principios del siglo XX los españoles lo consideraban una bebida. Ahora, sin embargo, la palabra nos recuerda un producto sólido a temperatura ambiente.

A partir del momento en el que la población aprende a preparar un buen chocolate, aparecen las primeras “chocolatadas”, es decir, la costumbre de beber chocolate en grupo, tal y como reflejan innumerables cuadros y grabados. Pronto, sin acabar el siglo XVII, el chocolate caliente dejaría de ser exclusivo de la aristo-

cracia para ser consumido en todos los hogares españoles. Sin embargo, el gran momento del chocolate es el siglo XVIII, cuando se impuso en todas partes hasta el punto de que en las calles de Madrid era normal encontrar muchísimos puestos de venta de chocolate en jícaras (vasijas pequeñas de loza).

En el siglo siguiente, el desayuno tradicional de media Europa, pero sobre todo de España, era el chocolate. Su bajo precio, su aporte calórico y, sobre todo, su delicioso sabor, que combina dulzura y amargor, contribuyeron sin duda al éxito de churrerías como “Can Culleretes” en Barcelona, que nació en 1786, u otra todavía más antigua, que data de 1700, “Can Joan de S’Aigo” (en Palma de Mallorca). También ha sido famosa, en Madrid, “Doña Mariquita”, ya desaparecida.

No en todas las ciudades de España se acompañaba el chocolate a la taza con el mismo elemento. Mientras en Barcelona se servía con bizcochos de soletilla y sequillos, en Valencia lo hacían con porras y buñuelos y, en Madrid, con churros (de hecho, muchas chocolaterías se denominan hoy “churrerías”). Lo que sí tenían en común todas estas chocolaterías era la textura del chocolate, mucho más espeso de lo que era en otros países europeos.



El chocolate a la taza empieza a perder peso en nuestra dieta con la aparición del chocolate en estado sólido (como tabletas y bombones), hacia 1870. Este tipo de chocolates se pudo producir gracias a enormes avances tecnológicos que fraguaron el éxito de grandes industrias del chocolate como Suchard, Lindt y Nestlé. También en España nacen en esa época empresas chocolateras emblemáticas como Nutrexpá, Elgorriaga, Valor o Lacasa. A comienzos del siglo XX, el éxito de los chocolates de onza es tan incuestionable como su papel en las meriendas: pan con chocolate.

La Guerra Civil redujo el consumo de chocolate a causa de la falta de abastecimiento, lo que dio lugar a sustitutos como el chocolate de algarroba. El chocolate a la taza también sufrió otro revés inesperado: el éxito de las cafeterías. El acto social de compartir un chocolate junto a familiares o amigos se sustituye de forma progresiva por tomar café. Los consumidores se inclinan cada vez más por las cafeterías en detrimento de las chocolaterías, que pasan solo a conservar un papel importante en invierno.

Sea como fuere, hoy por hoy, España está entre los primeros productores mundiales de chocolate para confitería y nuestro consumo de este producto va en aumento.

## TIPOS

El chocolate a la taza tradicional se denomina **“a la española”**. Aunque sorprenda, lo cierto es que se elabora con agua y no con leche.

Para hacer cuatro tazas, se calienta un litro de agua y se añade, cuando esté caliente, 250 gramos de chocolate para cocer. Cuando se disuelve, se vuelve a calentar hasta que hierva. En el momento en que empieza a hervir, se retira la cazuela del fuego y se espera a que deje de burbujear. En ese momento, se vuelve a poner la cazuela al fuego, de nuevo, hasta que hierva. Este proceso debe repetirse tres veces (siempre sin dejar de remover con una cuchara de madera). El objetivo es que quede un chocolate bien denso.

Si en vez de agua, se usa leche, entonces se trata de chocolate **“a la francesa”** y, si se añade nata montada a la taza de chocolate (mitad chocolate, mitad nata), es un **“chocolate suizo”**.

En todo caso, los **tres tipos más habituales de preparados para elaborar chocolate** a la taza que se encuentran en el mercado son:

- ◆ A partir de cacao azucarado en polvo.
- ◆ A partir de tabletas de chocolate.
- ◆ Listo para consumir (basta con calentar el preparado).

## SU LUGAR EN LA DIETA

Como todo alimento rico en azúcar, conviene saber que un consumo excesivo de chocolate desequilibraría nuestra dieta. Las actuales cifras de obesidad en adultos y niños requieren que seamos conscientes de que tomamos demasiado azúcar (unos 100 gramos diarios). Debemos comprender la diferencia entre consumo ocasional (unas pocas veces al mes) y consumo habitual (varias veces por semana). En el caso del chocolate a la taza, un consumo ocasional nos permitirá disfrutar de su impagable sabor sin remordimiento alguno.

En todo caso, según la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética en España (ENIDE), los adultos españoles toman, de media, **81 gramos** de chocolate a la taza al mes. A ello conviene sumarle otros **73 gramos** mensuales de chocolate negro y **14 gramos** mensuales de chocolate con leche (ambos en forma de tableta).

Como se puede observar, no son cifras que preocupen a las autoridades sanitarias. Sin embargo, sí es más alarmante el consumo de chocolate y productos chocolateados en niños, tanto por su volumen (están entre los alimentos que más contribuyen al consumo de azúcares en niños) como por el hecho de

que casi la mitad de los niños tienen exceso de peso. Una reciente investigación ha comprobado que, al cabo del año, los niños llegan a consumir su peso en azúcar, de ahí que convenga enviar mensajes de moderación siempre que estemos ante un producto que contribuya a la ya elevada cantidad de azúcar que toman nuestros niños.

En este sentido, el chocolate juega un papel importante en la promoción de una dolencia cada vez más frecuente: la caries dental. Casi uno de cada diez españoles presenta alguna dificultad para comer a causa de problemas dentales.

La caries no solo ejerce dolor o problemas físicos o mecánicos, también influye en la comunicación y, no menos importante, en la capacidad de alimentarse. Y, también, en la autoestima: una boca con unos dientes cariados influye en la apariencia externa. Algunos estudios han relacionado una mayor frecuencia de caries con ciertos trastornos sociales.

Por todo lo anterior, tanto adultos como niños deben **cepillarse bien los dientes después de consumir alimentos azucarados**, como es el caso del chocolate (sea a la taza, en forma de tabletas de chocolate o de productos chocolateados).



## Estudios sobre el

› **Chocolate y premios Nobel: relación, pero no causalidad.** Hace unos años, un estudio evaluó si existía relación entre la frecuencia de consumo de chocolate en un país y el número de premios Nobel ganados por ese país. En concreto, se observó que Suiza, Austria, Dinamarca o Noruega, que toman más cantidad de chocolate, tienen más premios Nobel.

Aunque muchos medios de comunicación comentaron la investigación y le atribuyeron al chocolate el éxito académico o intelectual, lo cierto es que los propios autores

## chocolate mal interpretados

del estudio especificaron que lo que querían probar era que “correlación no implica causalidad”. Es decir, el chocolate y los premios Nobel están relacionados, pero uno no es la causa del otro. Y esta correlación puede explicarse: en países con un alto nivel socioeconómico y cultural, en los que, por diversos motivos, es más frecuente comer chocolate, es lógico que existan más probabilidades de obtener un premio Nobel.

› **Chocolate, densidad energética y obesidad.** De igual manera que sucede con el ejemplo de los premios Nobel, también se han interpretado equivocadamente algunos estudios relacionados con el chocolate y la obesidad.

Así, en febrero de 2014, se publicó un estudio que observó una relación entre el consumo de chocolate y menores tasas de obesidad. Pese a que la investigación no probó que la ingesta de

chocolate fuera la causa de las menores cifras de exceso de peso, muchos medios de comunicación exageraron y malinterpretaron sus resultados.

Las explicaciones a la observación, además del azar (que ocurre en muchas ocasiones), son múltiples. Una de ellas es que los padres de niños sin obesidad permiten que sus hijos consuman más chocolate porque no están tan preocupados por su salud. También es plausible que los padres de niños delgados pongan más chocolate al alcance de sus hijos para que engorden. O, como en el caso de los premios Nobel, es posible que las familias con un mayor nivel socioeconómico tengan más chocolate en casa (el nivel socioeconómico suele asociarse con menores tasas de obesidad).

De lo que nadie duda es de que el chocolate es un alimento con una alta densidad energética, es

decir, que aporta muchas calorías con poco volumen. Está bien establecido que, salvo excepciones (como los frutos secos) el consumo habitual de alimentos con alta densidad energética contribuye al riesgo de obesidad a largo plazo. En el consenso español de prevención y tratamiento para la obesidad, publicado en 2012, se llegó a la conclusión de que los patrones alimentarios de alta densidad energética pueden conducir a un incremento de peso en adultos. También se indicó que el aumento de peso puede prevenirse mediante dietas que contengan alimentos con baja densidad energética.

Se considera que un alimento con una densidad energética superior a 225-275 kilocalorías por 100 gramos incrementa el riesgo de obesidad. Tanto el chocolate negro como el chocolate con leche duplican esta cifra.

## Unas controvertidas propiedades del chocolate

Si los aztecas atribuían propiedades sobrenaturales al chocolate y lo usaban en ceremonias religiosas, hoy muchos le atribuyen propiedades antioxidantes e incluso hay quien lo usa en sustitución de un buen estilo de vida. No obstante, vale la pena poner todas estas propiedades en cuarentena.

Algunos estudios han observado posibles beneficios atribuibles al consumo de chocolate negro (cuya proporción en una taza de chocolate dependerá de la cantidad de chocolate que se use), pero sus resultados no son concluyentes. Uno de esos beneficios es una modesta disminución de las cifras de tensión arterial.

La última revisión científica sobre esta cuestión la llevó a cabo el doctor Dariush Mozaffarian, del Departamento de Nutrición de la Universidad de Harvard. Mozaffarian, uno de los más reconocidos expertos mundiales en nutrición, acaba de revisar de forma exhaustiva diferentes alimentos implicados en la salud cardiovascular. Su investigación, recogida en la revista científica *Circulation*, detalla que los posibles beneficios del cacao o del chocolate son pequeños. Recuerda que existe una gran heterogeneidad en los estudios disponibles, pero que no hay aún investigaciones a largo plazo (necesarias para confirmar los hallazgos de los estudios preliminares) y que aún no se sabe si existe una dosis-respuesta (a más cacao, ¿más beneficios?). En suma, explica que es una cuestión con muchas controversias y demasiadas incertidumbres.

### SEMÁFORO NUTRICIONAL

Para elaborar el semáforo nutricional, se han utilizado los tres tipos de chocolates a la taza: los elaborados a partir de cacao en polvo con azúcar, los que se hacen a partir de chocolate en tableta y los que se comercializan listos para tomar.

En materia de energía, el semáforo nutricional indica que un chocolate a la taza elaborado con tableta tiene unas 80 kilocalorías más que el resto. Esto se debe a su mayor contenido en grasa (cerca de diez gramos más que el resto de preparaciones).

Sea como fuere, en el apartado de energía, todos los productos analizados se destacan con un color amarillo, por lo que no se debe abusar de este producto, sobre todo, si nos preocupa la evolución de nuestro peso o si intentamos perder kilos.

A este respecto, los chocolates listos para tomar, pese a tener bastantes menos grasas que el resto (entre la mitad y una tercera parte), aportan casi las mismas calorías. La explicación a su bajo contenido en grasas es que se elaboran con leche desnatada y cuentan con un similar contenido calórico porque contienen más azúcares que el resto de productos. Es posible que esto último lo haga el fabricante para que su sabor no se vea afectado por la menor proporción de grasas (los alimentos con más grasas suelen ser más sabrosos).

Por su parte, en los chocolates a la taza elaborados con tableta, se puede observar un contenido superior en grasas saturadas (en el semáforo se marcan en naranja). No obstante, los estudios realizados sobre el chocolate no observan perjuicios atribuibles a las grasas saturadas de este alimento (hay distintos tipos de grasas saturadas y no todas ejercen los mismos efectos en el organismo). De hecho, cada vez más investigaciones señalan

que es mejor fijarnos en el perfil general del alimento que en un nutriente concreto (salvo en el caso de azúcares y sal).

En la última década, numerosas investigaciones han confirmado que los nutrientes más implicados en el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación son la sal y el azúcar. La sal no debe preocuparnos en el caso del chocolate a la taza, pero sí el azúcar. En el semáforo, todos los productos analizados se etiquetan con un color naranja, lo que alerta del alto porcentaje de azúcar que contienen, mayor en los chocolates listos para tomar, son en concreto 8 gramos más por taza (unas dos cucharaditas de café).

Ninguno de los chocolates analizados supone una preocupación por su contenido en sal.

En cuanto a la fibra dietética, como el chocolate es un producto de origen vegetal, presenta un contenido muy interesante de fibra, que oscila entre un 5% y un 10% de las recomendaciones de ingesta.

Por último, el chocolate a la taza, si se elabora con leche, es fuente de calcio, un nutriente conocido por su papel en la formación de huesos y dientes. Sin embargo, recientes estudios desmienten la creencia de que cuanto más calcio, mejor para los huesos (en nutrición no siempre "más es mejor"). Por su parte, si el chocolate a la taza se elabora sin leche y con una alta proporción de chocolate, es posible que también sea fuente de ciertos micronutrientes como selenio o zinc.

Pese a ello, tanto en uno como en otro caso los posibles beneficios se ven oscurecidos por el elevado aporte de calorías y azúcar del producto. Esto último, que puede resultar beneficioso en épocas de escasez alimentaria, no lo es en nuestro medio, en el que uno de los principales problemas nutricionales a los que nos enfrentamos es la obesidad tanto en adultos como en niños.

## ¿Mejora la libido?

¿Tomarnos un chocolate caliente sirve como afrodisíaco natural? Los aztecas lo usaban para mejorar la libido, convencidos de sus propiedades afrodisíacas. De hecho, hay pruebas de que en la Europa del siglo XVII muchos profesionales sanitarios confiaban en el supuesto poder afrodisíaco del chocolate. Sin embargo, ni los aztecas ni los antiguos sanitarios europeos estaban en lo cierto.

La EFSA, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, no encuentra pruebas científicas que permitan acompañar al chocolate o a sus componentes de mejoras en el estado de ánimo, en la libido o en la salud sexual. Es probable que esta creencia guarde relación con el exquisito sabor y palatabilidad del chocolate.

En realidad, tomar mucho chocolate es probable que deteriore a largo plazo nuestra salud sexual porque se trata de un alimento con una alta densidad calórica. Así, un consumo habitual y frecuente incrementará nuestro riesgo de obesidad o diabetes tipo 2, dos dolencias que se relacionan con una peor salud sexual. Una investigación recogida en el *British Medical Journal* en 2010 fue más allá: constató que quien tiene una buena salud presenta casi el doble de posibilidades de estar interesado en el sexo que alguien con mala salud.

PRINCIPALES PROPIEDADES DEL CHOCOLATE A LA TAZA ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?\*

	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		SAL		AZÚCARES		FIBRA	
	(kcal)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>
<b>UNA RACIÓN: una taza</b>												
<b>EN POLVO</b>												
Ibercacao	191,2	9,6	6,3	8,9	3,9	19,5	0,2	3,3	21,5	23,9	2,1	8,8
Paladín	229,0	11,5	6,4	9,1	3,9	19,5	0,3	5,0	29,0	32,2	Sin datos	Sin datos
<b>EN TABLETA</b>												
Natra	288,2	14,4	15,5	22,1	9,5	47,5	0,2	3,3	26,2	29,1	1,9	7,9
Alipende	260,2	13,0	13,7	19,5	8,4	42,0	0,2	3,3	24,5	27,2	2,0	8,3
<b>LISTO PARA TOMAR</b>												
Puleva	200,0	10,0	3,2	4,6	2,2	11,0	0,4	7,0	32,0	35,6	1,0	4,2
Valor	190,0	9,5	1,4	2,0	0,8	4,0	0,2	3,3	34,0	37,8	Sin datos	Sin datos

\*Semáforo nutricional de 6 tipos de chocolate a la taza, según una ración de consumo: una taza. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 6 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%).





### SUGERENCIAS DE COMPRA

Una vez analizados desde un punto de vista nutricional los chocolates a la taza, y teniendo en cuenta que su consumo debe ser ocasional tanto en adultos como en niños, se proponen a continuación algunas sugerencias que cautivarán incluso a los paladares más exigentes.

Para ello, se ha utilizado el chocolate a la taza y también la cobertura de chocolate (o *fondant*) con más o menos pureza, que será más amargo cuanto más puro sea (60%-70% de cacao, etc.) y su facilidad a la hora de deshacerlo dependerá de su alto contenido en manteca de cacao.

#### El mejor para una merienda

Para este momento del día, es recomendable seleccionar el chocolate a la taza aligerado con leche o bien con agua y leche. El resultado es un chocolate ideal para acompañar o para mojar en él un bizcocho o unos churros.

#### El mejor para cubrir un bizcocho o una tarta

No es aconsejable usar chocolate a la taza a la hora de cubrir un bizcocho o una tarta. Lo mejor es utilizar cobertura de chocolate, también llamada *fondant*. Generalmente, esta cobertura no deberá tener demasiada pureza, ya que amargaría un poco el conjunto. Con un 60% de cacao suele ser suficiente.



#### Para los niños

Los más pequeños de la casa disfrutarán con un chocolate a la taza en el desayuno o en la merienda. Sin embargo, para comer, es mejor el chocolate con leche. A pesar de ser más dulce, es más suave para el paladar de los niños. Eso sí, conviene recordar que todos los tipos de chocolate deben consumirse siempre de forma muy ocasional (alguna vez al mes), ya que contienen mucho azúcar.

#### El mejor para combinar con frutas

De nuevo, la cobertura de chocolate o *fondant* es ideal para mezclar con frutas. La proporción de pureza puede ser de un 70% y más porque es la que mejor se adapta a las texturas de las frutas y permite combinar el dulzor de las frutas con el amargor del chocolate puro. Una deliciosa mezcla.



## ¿Existe la adicción al chocolate

Muchísimas personas aseguran tener una “adicción” al chocolate. No obstante, para los profesionales sanitarios, una adicción se deben dar una serie de características que no parecen cumplirse en el caso de la propensión a consumir mucho chocolate. Tales características las detalló en 2012 la Academia de Nutrición y Dietética (AND). En su opinión, una dependencia o una adicción a una sustancia debe cumplir tres de estos siete criterios en algún momento a lo largo de un año:

- › **Tolerancia.** La dosis de la sustancia consumida debe ser cada vez más alta para poder observar el mismo efecto.
- › Deben existir síntomas claramente atribuibles a la **abstinencia**.
- › Debe haber un **consumo cada vez mayor** de la sustancia y **durante más tiempo** del previsto.
- › El sujeto debe sufrir un **deseo persistente** de consumir la sustancia o debe presentar una incapacidad patente de reducir o controlar el uso de dicha sustancia.
- › El individuo debe **gustar mucho tiempo** en la búsqueda o en el consumo de la sustancia, o en la recuperación de los efectos que ejerce en su cuerpo.
- › El uso de la sustancia debe **interferir en las actividades** del día a día del individuo.
- › El individuo continúa con el consumo de la sustancia pese a que esta ejerce un **daño constatable**.

Para la AND, no está probado que exista la adicción al chocolate. Además, en opinión de diversos expertos del Departamento de Nutrición de la Universidad de Harvard, la hipótesis de que existen alimentos adictivos es interesante, pero no está probada mediante estudios rigurosos. Es posible, desde su punto de vista, que además del gran sabor de alimentos como el chocolate, influyan de forma notable las grandes campañas publicitarias que rodean a este tipo de productos.





## Chocolate y cafeína

La cantidad de cafeína del chocolate preocupa a muchos padres y a las mujeres embarazadas, pero lo cierto es que su contenido en cafeína es muchísimo más bajo que el presente en el café o en las llamadas “bebidas energéticas”.

Así, mientras que una taza estándar de café exprés o una lata de 250 ml. de “bebida energética” aportan entre 80 y 100 miligramos de cafeína, una ración de chocolate a la taza aporta menos unos 20 miligramos de cafeína. Se considera que las embarazadas no deberían tomar más de 4,6 mg de cafeína por kg de peso al día, una cifra que en los niños disminuye a un máximo de 2,5 mg por kg de peso al día.

Es difícil que embarazadas y niños superen estos límites a partir del chocolate. Sin embargo, las “bebidas energéticas” están desaconsejadas tanto en el embarazo como en menores de edad porque se sospecha que puedan ejercer efectos adversos en el feto o en niños o adolescentes.



## Apuntes para el ahorro

Para gustos, los formatos. Así podría resumirse la idea principal de este apartado. El chocolate a la taza es un producto de consumo ocasional, abocado al disfrute, de modo que la elección de un tipo u otro de formato debería responder, ante todo, a nuestras preferencias. Pero, ¿y las necesidades? ¿Qué puede tenerse en cuenta para decidirse, además del gusto?

- › Si es por economizar tiempos (y energía), el chocolate que ya viene preparado, listo para calentar y consumir es el más recomendable y el más práctico. El chocolate en polvo es también muy útil, aunque requiere algo más de dedicación. Por último, el chocolate en tableta introducirá la tradición en nuestra cocina, aunque nos demandará más tiempo -del nuestro y de nuestro fogón-. Aunque no sea el aspecto más relevante de todos, conviene tener en cuenta que hacer un chocolate a la taza partiendo de una tableta consumirá más energía que simplemente calentar un chocolate ya elaborado.
- › Los chocolates en polvo son, en términos generales, más baratos que el resto. La variedad de precios es amplia: un kilo puede costar menos de 3,30 euros (EROSKI) a más de 11 euros (Valor sin azúcar). Sin embargo, un kilo de chocolate en polvo rinde mucho más (cuatro veces más, aproximadamente) que un litro de chocolate listo para consumir.
- › Los chocolates listos para consumir se presentan con precios bastante parecidos entre las distintas marcas. Las más baratas son EROSKI y Ram, ambas por debajo de 1,90 euros el litro. Comparados con los chocolates en polvo, son más caros porque rinden menos. No obstante, no hace falta añadir nada más, ni agua, ni leche, ni azúcar..., ni un tiempo prolongado de cocción.
- › Los chocolates en tableta tienen una ventaja sobre los demás: hay mayor variedad. Probablemente, por ser la base más tradicional para elaborar chocolate a la taza, encontramos más marcas y tamaños en el mercado. Hay barras de 200 gramos, de 250 gramos y de 300 gramos, lo que permite escoger en función de la cantidad de personas que vayan a consumirlo. La variedad de precios es también importante: va de algo menos de 5 euros/kg a casi 11,50 euros/kg. Las marcas más económicas con EROSKI, Valor y Lacasa. Las más caras, Corona y Pedro Mayo especial.

+ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)