



Un dulce rodeado de mitos

MUCHOS DE LOS PERJUICIOS DE QUE SE ACUSA AL DESEADO CHOCOLATE CARECEN DE BASE CIENTÍFICA

El chocolate se ha convertido en uno de los placeres gastronómicos más extendidos en el mundo. El 70% del cacao, su ingrediente principal, se obtiene de África ecuatorial, donde países como Costa de Marfil -el mayor productor del mundo- y Ghana dependen en gran medida de sus exportaciones a los principales países fabricantes de chocolate y derivados del cacao: EEUU, Alemania, Reino Unido, Francia y Brasil. Las variedades más importantes del cacao son: *Theobroma criollo*, *Theobroma forastero* y el cruce que se obtiene entre ambas. El Criollo, que supone un 10% de la producción mundial, se cultiva en Venezuela y Ecuador, y posee un aroma y sabor excelentes. El 90% del cacao es tipo Forastero y va-

riedades del mismo, de una calidad inferior pero con mayores posibilidades de producción.

En cuanto a su consumo, datos de 1999 indican que en España se toman en torno a 3,5 kilogramos de chocolate *per cápita* al año (cantidad muy inferior a la de otros países europeos), en su mayor parte en forma de tableta.

Calidad del chocolate

La calidad viene determinada fundamentalmente por el origen del cacao y por el porcentaje que representa del total del producto, pero también influyen el resto de ingredientes y el proceso de elaboración. Los chocolates que se elaboran con

cacao de Ecuador, Venezuela, Ghana y Costa Rica son de buen sabor y gusto fino, los de Indonesia poseen un sabor suave, los de Brasil aportan un sabor y aroma muy variables, mientras que los de República Dominicana son los menos sabrosos. En general, los chocolates de mayor calidad son los que contienen un alto porcentaje de componentes de cacao (cacao y manteca de cacao) y los que se someten a un proceso denominado "concheado" y que consiste en remover el chocolate líquido en una máquina entre doce horas y siete días. Lo ideal es prolongarlo una semana, ya que de este modo el chocolate se enriquece en sabor, desaparece cualquier resto de amargor y su textura queda más

Mitos en torno al chocolate



El chocolate engorda

El chocolate contiene cantidades importantes de azúcar y grasas. Es, por tanto, un alimento muy calórico cuyo consumo debe ser limitado. Sin embargo, si se ingiere en cantidades moderadas no es, ni mucho menos, el responsable de la ganancia de peso.

Origina migrañas

El cacao y los chocolates presentan cantidades apreciables de sustancias (como tiramina, histamina y b-feniletilamina) que se relacionan con la aparición de episodios de migrañas (dolor de cabeza). Sin embargo, el detonante de la migraña es multifactorial y la participación de dichas sustancias no se ha podido establecer de forma concluyente.



Composición energética y nutricional (por cada 100 gr.)

	Chocolate azucarado amargo	Chocolate con leche	Chocolate blanco	Cacao azucarado
Energía (Kcal)	515	535	530	365
Proteínas (g)	2	8,5	8	10
Carbohidratos (g)	63	60	58,5	67
Grasas (g)	30	30	30	8

aterciopelada. Respecto a los otros ingredientes, cabe destacar que con el extracto puro de vainilla se fabrican chocolates de primera calidad, mientras que para el resto se recurre a la vainillina, más económica.

Chocolate como alimento

El chocolate y sus derivados son alimentos muy energéticos, debido a su alto contenido de hidratos de carbono y de grasas. La grasa proviene sobre todo de la manteca de cacao, que es el aceite que se obtiene tras exprimir las almendras de cacao molidas. En ella predominan ácidos grasos saturados como el esteárico que, a diferencia de otros ácidos de su misma familia, no tienen relación con el aumento de las

cifras de colesterol en sangre. Su aporte de proteínas es poco relevante, salvo que se le añadan leche o sus componentes. El chocolate es un alimento tónico, dado que contiene “teobromina”, sustancia estimulante del sistema nervioso, similar a la cafeína del café o a la teína del té, pero de menor intensidad en su efecto excitante.

Por último, dado su gran contenido de grasa conviene consumirlo en cantidades moderadas. Los profesionales de la nutrición consideran que el consumo de cacao en sus diversas variedades es recomendable dentro de una dieta equilibrada y en cantidades moderadas (20 gramos por persona y día) para individuos sanos y de todas las edades. ◀

¿QUÉ SE ENTIENDE POR PORCENTAJE MÍNIMO DE CACAO?

Se refiere a la cantidad mínima de derivados del cacao contenidos en el chocolate: cacao o pasta de cacao y manteca de cacao. A mayor contenido de cacao, mayor calidad del chocolate.

¿INFLUYE EN LA COMPOSICIÓN NUTRICIONAL EL PORCENTAJE DE CACAO?

El chocolate negro amargo es, desde un punto de vista nutricional, mejor que el que lleva leche, ya que ésta reduce su poder antioxidante. Según los expertos esto puede deberse a la formación de complejos no absorbibles entre los antioxidantes y las proteínas lácteas.

¿QUÉ INGREDIENTES CONTIENE EL CHOCOLATE BLANCO?

El chocolate blanco se elabora con manteca de cacao, leche en polvo, azúcar y lecitina de soja. Carece de cacao, por lo que no es verdaderamente chocolate.

Crea adicción

No hay estudios que confirmen que el chocolate posea efectos fisiológicos que provocan un consumo compulsivo o adictivo. El problema radica en la sensación placentera que produce su consumo y que la persona supuestamente ‘adicta’ busca, en ocasiones, con demasiada frecuencia. Ese ‘ansia’ o ‘deseo’ de dulce se produce con mucha frecuencia en situaciones de bajo estado anímico, en presencia de síntomas depresivos o en el periodo menstrual en la mujer. De hecho, se ha constatado que el consumo de dulces estimula los mecanismos de liberación de endorfinas. Este efecto puede explicar el consumo excesivo que muchas personas hacen de los dulces cuando notan que les alivia el malestar y que les ayuda a combatir el abatimiento.

Provoca caries

El chocolate, el azúcar y otros dulces han sido considerados durante mucho tiempo como los principales causantes de la caries, si bien esta relación no es directa porque influyen factores como la textura de los alimentos, su adhesividad a los dientes y, por supuesto, la higiene bucal. No hay por qué evitar estos alimentos, siempre que no los tomemos entre horas y limpiemos con regularidad y eficacia nuestra boca.

Agrava el acné

Los alimentos grasos como el chocolate no son responsables de la aparición de granos y espinillas: la grasa que se ingiere en la dieta no se acumula en las glándulas sebáceas.