

Chocolate: ¿onzas con salud?

Con moderación y dentro de una dieta equilibrada, es posible degustarlo; cuanto mayor sea su contenido en cacao, más saludable será el bocado

Para mitigar las penas, para alegrar un día gris o para celebrar los mejores momentos. Así es el chocolate, un dulce que no deja indiferente a nadie y al que pocos consiguen resistirse. Por un lado se le otorgan propiedades saludables mientras que por otro se le adjudican efectos negativos como provocar acné, sobrepeso, migraña o caries. Incluso hay quien llega a decir que crea adicción. Pero lo cierto es que no se conoce con seguridad el fundamento de algunas de estas suposiciones. Lo que sí está claro es que no hay despensa o armario que no guarde al menos, una tableta de chocolate de cualquiera de sus múltiples varia-

des: negro, con leche, blanco, con frutos secos, galleta... Ahora bien, el abanico de opciones es tan amplio que no siempre se tienen claras las diferencias entre las distintas clases de chocolates: ¿el color solo cambia el sabor? ¿aporta por ejemplo, las mismas calorías el chocolate negro que el blanco? Para dar respuesta a estas y otras preguntas que puedan surgir en torno a la elección y al proceso de compra del chocolate (en su formato más tradicional, la tableta) nace esta Guía de Compra.

REGALO DE DIOS

El cacao no fue descubierto por nuestros antepasados hasta el año 1502, cuando en uno de sus viajes los aztecas agasajaron a Cristóbal Colón con varias de sus semillas. De hecho, la propia palabra "chocolate" deriva de los términos utilizados por los pueblos nahuas para las palabras "amargo" (xoco) y "agua" (atl). Considerado como un regalo de los dioses, el cacao pronto sedujo a los nobles de la corte española. Ya en el siglo XVII, en Zaragoza, se fabricaba el primer chocolate de Europa. La forma originaria de preparación (una pasta de cacao mezclada con grados tostados de maíz, pimienta y otras especias como canela y vainilla) evolucionó hasta que se combinó con azúcar. En el siglo XIX, la revolución industrial permitió un acceso más democrático al consumo de chocolate, hasta entonces considerado artículo de lujo. Como curiosidad, en 1875 en Suiza, se comenzó a elaborar por primera vez el chocolate con leche.



DEL CACAO AL CHOCOLATE

La base de la elaboración del chocolate está en la semilla del cacao, un árbol ('Theobroma cacao') originario de las tierras tropicales de América del Sur. A partir de sus derivados (manteca de cacao y cacao sólido), normalmente mezclados con azúcar, se obtienen los distintos tipos de este dulce manjar. En su estado natural los granos de cacao no presentan ni el color, ni el aroma ni el sabor del chocolate elaborado. Para convertirse en chocolate, la semilla de cacao se procesa en distintos pasos: se fermenta, se seca, se tuesta y se muele hasta dar con la pasta y la manteca de cacao, ingredientes principales de las distintas variedades de chocolate. Una vez obtenido el cacao, se mezcla con el resto de los ingredientes, que variarán según el tipo de chocolate que se quiera elaborar. Conseguida la pasta homogénea, se procede a su refinado, basado en moler muy fino el producto hasta obtener partículas muy pequeñas. El siguiente paso es agitar de forma mecánica el producto durante varias horas, para evaporar el agua y los ácidos volátiles. Este proceso se denomina conchado, tras el cual se deja enfriar la pasta y se empieza la etapa de templado. El objetivo durante el enfriamiento es la cristalización de la manteca de cacao. En este momento el chocolate ya está listo, solo falta el moldeado, que sirve para dar la forma final al producto. Este puede ser muy variado: chocolatinas, tabletas o bombones, entre otros. Para llevar a cabo esta etapa, se pasa el chocolate por unos moldes calientes. Por último, pasan a un túnel de enfriamiento, donde se endurece y se obtiene el producto listo para su consumo. Según la propor-



ción de los ingredientes empleados, y dependiendo de matices en el proceso de elaboración, se obtienen diversas variedades de chocolate, que conviene conocer para poder elegir el que mejor se adapta a nuestro equilibrio nutricional, paladar y bolsillo.

SU LUGAR EN LA DIETA

El chocolate, por su composición nutricional, es un alimento energético rico en calorías, grasa y azúcar. Todo ello le sitúa en el grupo de alimentos denominados "superfluos". Esto significa que su consumo no es necesario desde el punto de vista nutricional, ya que todos sus nutrientes y componentes (tanto aquellos de los que se recomienda reducir su ingesta, como los que aportan beneficios para la salud) pueden encontrarse en otros alimentos. Las guías alimentarias, como por ejemplo la pirámide de la alimentación saludable, sitúan al chocolate en su vértice, es decir, en el grupo de alimentos de consumo moderado y ocasional. No obstante, ello no implica tener que desterrar este alimento o renunciar a él por completo: lo determinante y a lo que hay que atender es al cómputo total de las calorías consumidas y gastadas a lo largo del día. De manera que si mantenemos una vida activa podremos consumir muchas más calorías (provengan del chocolate o de cualquier alimento) que quien mantiene un estilo de vida más sedentario. De la misma forma que es posible jugar a "compensar la balanza": apostar por menús ligeros o poco energéticos nos permite tomar unas cuantas onzas de chocolate como postre o merienda. Y es que una ingesta moderada (20 gramos al día) podría proporcionar propiedades beneficiosas a nivel cardiovascular y emocional.

Algunas pistas para compensar: una onza solo aporta el 2% de las calorías que ingiere una mujer adulta a diario (en torno a las 2.000 kcal) así que bastaría con reducir mínimamente la ración de cualquier otro alimento: tomar una galleta María menos, reducir 4 g de aceite para aliñar la ensalada o andar a ritmo normal unos 10 minutos más.

GRASOS SÍ, PERO...

Pese a las diferencias en la composición y proceso de elaboración, el aporte calórico de todos los tipos de tabletas de chocolate es similar. Las diferencias más notables se dan en el aporte de grasa, el perfil lipídico (proporción entre grasas saturadas y no saturadas) y en la cantidad de azúcar. Las variedades de chocolate negro (con alto porcentaje de derivados del cacao, y de mayor pureza) aportan un alto contenido en manteca de cacao y en consecuencia un alto contenido de grasa total y grasa saturada. Sin embargo, las tabletas con un menor porcentaje de derivados del cacao, a pesar de tener menos grasa, incrementan de manera notable su aporte de azúcares, llegando a triplicarlo. De ahí que su aporte calórico total sea similar al de las tabletas más puras.

No obstante, hay que valorar el tipo de grasa que nos aporta la ingesta de chocolate: la mayor parte (60% de media) de su grasa es saturada, la menos saludable por estar relacionado su consumo frecuente con una mayor incidencia de enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, en la manteca de cacao, principal ingrediente que aporta grasa al chocolate, predominan el ácido graso saturados esteárico que, a diferencia de otros ácidos grasos saturados, es el único que no aumenta el nivel de colesterol en la sangre.



Precauciones para los alérgicos

- › Las alergias alimentarias son reacciones adversas del organismo, de base inmunológica, que se dan como consecuencia del contacto, ingesta o inhalación de un alimento o alguno de sus componentes. Aunque cualquier alimento puede dar lugar a reacciones alérgicas, se han identificado algunos grupos como más críticos, como los crustáceos, los huevos, el pescado, los frutos secos, algunas frutas frescas y la leche, entre otros.
- › Algunos de estos alimentos son muy habituales en el chocolate. Leche, frutos secos, frutas frescas, aditivos a base de soja, trigo, etc. pueden aparecer como ingrediente principal o bien en pequeñas proporciones (trazas), como resultado de compartir un mismo lugar de fabricación. La mejor manera de prevenir las reacciones alérgicas es eliminar de la dieta aquellos ingredientes que desencadenan los síntomas.
- › En este marco, un correcto etiquetado de los alimentos es clave para garantizar la seguridad alimentaria. La legislación europea y estatal goza de una serie de directivas y reales decreto que obligan a citar una serie de componentes considerados como alérgenos más habituales en la lista de ingredientes de los alimentos. En ocasiones, la solución puede parecer sencilla: una persona alérgica a los frutos secos, por ejemplo, nunca comprará un chocolate de avellanas. Pero una persona alérgica a la soja debe poder saber, leyendo la etiqueta de un chocolate con leche, si alguno de los aditivos de dicho producto proviene de la harina de soja, por ejemplo.
- › En cualquier caso, el mejor consejo es leer con atención el etiquetado del producto y ante la mínima sospecha, desechar la opción de consumirlo.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL, SEGÚN VARIEDADES (RACIÓN 20 G* AL DÍA)

VARIEDAD	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	AZÚCARES (g)	GRASAS (g)
NEGRO	104	1,026	8,3	7,1
CON LECHE	107	1,58	11	6,2
BLANCO	111,2	1,68	11,2	6,54

*Entre 4 y 6 onzas según peso de la tableta, consulte el etiquetado.

Diversos estudios han sugerido por esto que el chocolate podría ser bueno para la salud, si bien no hay un consenso científico firme al respecto. Uno de los trabajos más recientes señala que comer chocolate podría reducir los niveles de colesterol, pero solo en pequeñas cantidades y en personas que ya tenían factores de riesgo de la enfermedad cardíaca y siempre en cantidades moderadas. Los chocolates que emplean frutos secos tienen una menor proporción de grasa saturada y por lo tanto un perfil lipídico más saludable (48% de grasa saturada frente al 60% del resto de tabletas), si bien esta virtud se ve algo diluida debido a su también elevado contenido de grasa.

CUESTIÓN DE COLORES

Según el Código Alimentario Español, el chocolate se define como una mezcla homogénea de cacao en polvo o pasta de cacao y azúcar pulverizada, a la que se le puede haber añadido manteca de cacao. En cualquier caso, debe contener, como mínimo, el 35% de componentes del cacao. Este es el ingrediente base de los chocolates y el que determina la calidad organoléptica, nutricional y las cualidades saludables del producto. De hecho, a mayor porcentaje de cacao que contenga el chocolate, mayor es su calidad. La mezcla de los derivados del cacao con azúcar (y con leche según la clase) da lugar a los distintos tipos: negro (en sus distintas proporciones de cacao), con leche y blanco, principalmente. Estas son las principales diferencias entre los tipos de chocolates más comunes:

Negro. Es el resultado de la mezcla de la pasta y manteca de cacao con azúcar, es uno de los más apreciados por su amargo y puro sabor. No se le añade ningún otro producto salvo algún aditivo. Este tipo de chocolate debe presentar como mínimo el 50% de pasta de cacao. A partir de esta



UNO A UNO

Para paladares azucarados

Los amantes del chocolate en todas sus vertientes parecen dividirse en dos bandos: quienes enloquecen por su sabor dulzón o quienes lo hacen con su toque amargo. Si atendemos a las cuotas de mercado que tienen las tabletas de chocolate, el con leche se lleva la medalla de oro, el negro, la de plata y el bronce iría a parar al chocolate blanco. El dulzor que tiene y su precio democrático y asequible parecen ser los responsables. La norma exige que las tabletas de chocolate con leche tengan un mínimo de cacao del 25%. EROSKI Basic tiene por ejemplo un mínimo del 30%. Otro propuesta interesante para paladares que gusten de sabores azucarados es el chocolate doble de leche de Lindt con relleno, obviamente de leche.

- ◆ **Precio por tableta (de 100 g y 150 g respectivamente):** entre 0,65 y 1,39 euros.
- ◆ **Precio por kilo:** entre 4,33 y 13,90 euros
- ◆ **Precio por ración (20 g/4 onzas):** entre 0,08 y 0,27 euros.

Para maestros chocolateros

La otra cara de la moneda la encarnan quienes sienten más atracción por el verdadero sabor del cacao, el amargo. A medida que el porcentaje de cacao es mayor, el toque de amargor es creciente. De hecho, el porcentaje mínimo de cacao que podemos encontrar impreso en las tabletas se refiere a la cantidad mínima de derivados de esta semilla que contiene el producto. A mayor contenido de cacao, mayor calidad de chocolate. La normativa exige en esta categoría un mínimo de 35% de materia seca total de cacao pero es frecuente encontrar propuestas que lo superen. El chocolate negro de SeleQtia tiene un 85% de cacao y por ejemplo, la tableta de Pedro Mayo con un 62% de cacao.

- ◆ **Precio por tableta (de 100 g y 150 g respectivamente):** entre 1,35 y 1,95 euros.
- ◆ **Precio por kilo:** entre 13,50 y 15,60 euros
- ◆ **Precio por ración (20 g/4 onzas):** entre 0,27 y 0,31 euros.

Para los peques

El blanco es probablemente el primero con el que todo niño descubre el mundo del chocolate. Curiosamente, su falta de color no es fruto de la adición de colorantes sino que el blanco se debe a la falta de cacao en el producto, aunque lleve manteca de cacao. Por su naturaleza, este tipo de chocolate es el más energético de todos, eso sí las diferencias no son notables, y es también muy dulce. Por ejemplo, una ración (unos 20g, o en este caso, 6 onzas) del chocolate blanco EROSKI Basic aporta apenas 100 calorías, asumible como merienda para los más pequeños siempre que se consuma de manera ocasional y dentro de una dieta equilibrada. En el mercado abundan otras propuestas ideadas para este público infantil: tabletas con galleta, barquillo, arroz inflado y hasta con los míticos lacasitos, como la tableta de LaCasa.

- ◆ **Precio por tableta (de 100 g y 150 g respectivamente):** entre 0,59 y 1,13 euros.
- ◆ **Precio por kilo:** entre 7,87 y 11,30 euros
- ◆ **Precio por ración (20 g/4 onzas):** entre 0,15 y 0,22 euros.

Para los "sin"

En la actualidad, las variedades de chocolates son muy amplias. Una de las de recién aparición es el chocolate sin azúcar. Los fabricantes han desarrollado chocolates con ingredientes alternativos al azúcar. En la mayoría de los casos se trata de mezclas de edulcorantes no calóricos o menos energéticos que el azúcar, como por ejemplo los polialcoholes (maltitol, eritritol, sorbitol, etc.) y la estevia. En estos casos, tanto el contenido calórico como el de azúcares es menor, por lo que a menudo son productos destinados a la población que controla la ingesta de calorías y/o azúcares. Es el caso de las personas con exceso de peso, y también con diabetes. Es importante resaltar que el chocolate sin azúcar nunca debe considerarse como un alimento de "libre consumo" o "bajo en calorías", ya que a pesar de contener menos azúcar, sigue aportando una buena cantidad de calorías por ración. Dos ejemplos: el chocolate negro sin azúcar de EROSKI o el de Nestlé.

- ◆ **Precio por tableta (ambas de 125 g):** entre 1,39 y 1,69 euros.
- ◆ **Precio por kilo:** entre 11,12 y 13,52 euros
- ◆ **Precio por ración (20 g/4 onzas):** entre 0,22 y 0,27 euros.

→ cantidad se aprecia el amargor del cacao. Los porcentajes de 70%, 85% o 99% que aparece en la etiqueta de los chocolates negros hacen referencia también al contenido en pasta de cacao; a más cantidad, más amargor y más propiedades saludables.

Con leche. Es el más consumido por la población. Es fruto de la mezcla de añadir leche (desnatada o entera) y pasta de cacao. Así se obtiene el chocolate con leche popular (fino o extrafino). En este caso, la proporción de pasta de cacao debe estar por encima del 25%.

Blanco. Se obtiene solo a partir de usar manteca de cacao, un mínimo de un 20%, mezclada con azúcar, leche y aditivos. No contiene pasta de cacao y por tanto carece de las propiedades antioxidantes de este componente del cacao.

Con frutos secos o con cereales. Deriva de un chocolate negro o con leche al que se le han añadido entre un 8% y un 40% de avellanas, almendras, nueces, piñones o cereales tostados, enteros o troceados.

Con frutas. Procede de un chocolate o chocolate con leche al que se le han añadido entre un 5% y un 40% de frutas, enteras o troceadas, desecadas o confitadas.

APUNTES PARA AHORRAR

Buscar entre las ofertas que lancen los fabricantes (packs multiahorro, formatos económicos...) y comparar lo que unas marcas de tabletas de chocolate ofrecen frente a otras: elegir marcas blancas o combinarlas con otras de fabricante permite reducir el presupuesto que se destina a su compra.

Para comprobarlo, EROSKI CONSUMER ha realizado una comparativa entre dos familias tipo: la A compuesta por 3 miembros y la B con 6. Ambas siguen una dieta equilibrada y practican deporte de manera frecuente a lo largo de la semana. Por eso, para determinar las cantidades de chocolate en cada cesta de la compra, se han superado muy ligeramente las recomendaciones de consumo de este alimento. El consumo mensual se basaría en los estándares más tradicionales para la familia A: chocolate con leche, negro y blanco; y algo menos para la B: chocolate con leche y almendras, con leche sin azúcar y relleno de fruta. Según estos parámetros, la familia A compra al mes aproximadamente 3 tabletas y la B el doble: 6.

+ www.consumer.es



PROPUESTA DE COMPRA

	Número DE MIEMBROS	Consumo MENSUAL		Total coste marca MÁS BARATA	Total coste marca MÁS CARA	Total ahorro AL MES	Total ahorro AL AÑO
FAMILIA A	3	3 tabletas	CON LECHE	0,65 euros (Chocolate con leche EROSKI Basic 150 g)	1,11 euros (Lindt extrafino con leche 125 g)	Ahorro del 40%	5,52 euros
			NEGRO (85% cacao)	1,35 euros (Chocolate negro EROSKI SeleQtia 100 g)	2,05 euros (Chocolate Lindt negro 100 g)	Ahorro del 34%	8,4 euros
			BLANCO	0,59 euros (Chocolate blanco EROSKI Basic 75 g)	0,89 euros (Chocolate Milkybar 75 g)	Ahorro del 34%	3,6 euros
FAMILIA B	6	6 tabletas	CON LECHE Y AVELLANAS (2 tabletas)	1,30 euros (Chocolate con leche EROSKI Basic 150 g)	2,22 euros (Lindt extrafino con leche 125 g)	Ahorro del 40%	11,04 euros
			CON LECHE SIN AZÚCAR (2 tabletas)	2,78 euros (Chocolate con leche sin azúcar EROSKI 125 g)	3,38 euros (Chocolate con leche sin azúcar Nestlé 125 g)	Ahorro del 18%	7,20 euros
			RELLENO DE FRUTA (2 tabletas)	2,70 euros (Chocolate negro sabor menta SeleQtia (100 g))	3,98 euros (Chocolate con menta Excellence Lindt (100 g))	Ahorro del 32%	15,36 euros

Mitos y verdades

➤ **No crea adicción**, pero puede mejorar el estado de ánimo. Los reclamos populares confieren al chocolate las propiedades de ser un estimulante, relajante, euforizante, afrodisíaco, e incluso antidepresivo. Se habla mucho de su efecto en el estado de ánimo pero son pocos los estudios que avalan tal asociación. Algunos lo vinculan a la acción positiva de ciertos componentes del cacao sobre los neurotransmisores relacionados con el buen estado de ánimo (dopamina). Se habla del papel de las metilxantinas (cafeína y teobromina) por su efecto estimulante leve, y de la feniletilamina y anandamida, todos ellos compuestos del cacao, en relación a la sensación de placer y bienestar que se experimenta tras su consumo. Por medio de estas asociaciones fisiológicas se ha tratado de dar explicación al consumo exagerado que muchas personas hacen de este dulce cuando notan que les alivia el malestar y les ayuda a combatir el abatimiento. La revisión más exhaustiva sobre los efectos del chocolate en el estado de ánimo llega desde la Escuela de Psiquiatría de la Universidad de Nueva Gales del Sur (Australia). Los autores concluyen que cuando se come chocolate en respuesta a un estado de ánimo de tristeza, irritabilidad o ansiedad como estrategia para la mejora de la salud emocional, este puede proporcionar algún tipo de sensación transitoria "reconfortante".

➤ **Chocolate y migraña.** El cacao y los chocolates presentan cantidades apreciables de aminas (tiramina, histamina y feniletilamina). Hay estudios en la literatura científica que relacionan estas sustancias con la aparición de episodios de migra-

ñas, pero también hay otros que no encuentran ninguna base científica para tal asociación. El detonante de la migraña es multifactorial y la participación de dichas sustancias no se ha podido establecer de forma concluyente.

➤ **A vueltas con el acné.** La dieta se ha considerado siempre como una causa importante en el desarrollo del acné, una de las enfermedades de la piel más frecuentes. La más reciente revisión sobre este tema concluye que no hay pruebas claras de que el chocolate sea responsable de la aparición de granos y espinillas. El trabajo informa de que el acné se debe a una producción excesiva de sebo causada por factores hormonales, y no exclusivamente dietéticos.

➤ **El chocolate engorda.** El chocolate es un dulce con alta densidad energética que lleva azúcares y grasas. El consejo es tomarlo en pequeñas dosis o de forma esporádica. Un alimento no es el único responsable del sobrepeso o de la obesidad. El conjunto de una dieta desequilibrada e hiperenergética y la ausencia de actividad física son los grandes culpables de la ganancia de peso.

➤ **Provoca caries.** Es cierto que el chocolate como alimento azucarado es un alimento cariogénico (agente productor de caries). No obstante, en la formación de la caries influye además del azúcar otros factores como la textura de los alimentos, su adhesividad a los dientes (caramelos blandos y pegajosos, galletas, pan tostado...), y la higiene bucal. El efecto negativo del cacao se reduce si el chocolate se come junto a otros alimentos y después de comer se cepillan los dientes.