



[ UN MOMENTO DE FELICIDAD ]

## Con los días más fríos se hacen irresistibles

En otoño e invierno el alimento dulce por excelencia es el chocolate. En golosinas, en barra, bombones o en su forma líquida, disfrutar de su sabor significa un quiebre en la rutina diaria tanto para niños y adultos.

Por: Germán Kreisel



**El chocolate es uno de los placeres más culpables en esta época y en general, durante los 365 días del año.**

En esa línea, Chris Pefaur, nutricionista de laboratorio Nutrapharm, explica que la preferencia por este alimento en esta época tiene un fundamento científico, y es que el consumo de chocolate se relaciona con el efecto térmico de los alimentos. "Después de ingerir un alimento se presenta un incremento en la temperatura corporal, conocido como acción dinámica específica de la comida, actualmente denominado Termogénesis Inducida por la Dieta (TID) o Efecto Térmico del Alimento (ETA), este aumento en la temperatura corporal puede hacer que

busquemos alimentos que nos proporcionen calorías rápidamente, como los carbohidratos".

Es por ello que los días de invierno invitan a buscar el calor en pequeños placeres, y el más accesible es un bocado de chocolate. A su vez, Marlis Riedel, New Business Director de Kantar División Worldpanel, sostiene que "el chocolate es un producto con una fuerte carga simbólica, lo que lo hace resistente a las fluctuaciones del mercado. Su versatilidad, desde un regalo hasta un consumo personal, lo mantiene vigente en distintos segmentos y explica por qué sigue estando presente en la mayoría de los hogares".

El ejecutivo señala que según datos de un reciente estudio de

mercado de Kantar División Worldpanel, el 81% de las familias en Chile adquirió dicho producto durante el segundo semestre de 2024, lo que equivale a más de 3.680.000 hogares comprando esta categoría. Esta cifra representa un aumento respecto al mismo periodo del año anterior, cuando la penetración alcanzó el 79,8%. "A pesar de ser un mercado tradicional, continúa en expansión, ofreciendo una gama cada vez más amplia de sabores y formatos. Desde opciones clásicas hasta variedades premium, los consumidores tienen diversas alternativas para disfrutar", detalla.

Asimismo, en la muestra se observa que el chocolate de leche continúa liderando en preferencia



## 3,2 kg

de chocolate al año es el consumo promedio de los chilenos.

El chocolate es la golosina preferida sobre todo de los niños, y por eso hay que estar atentos a que el gusto por el chocolate pase a ser un problema. Por ello, se debe promover un consumo medido.

entre los consumidores. Sin embargo, las variedades con sabores más intensos, como el chocolate amargo, han aumentado su presencia, ganando 4 puntos de penetración e incorporando alrededor de 184.000 nuevos hogares. Por su parte, el chocolate blanco creció 3,5 puntos, reflejando una creciente diversificación en las elecciones del consumidor.

### Placer al consumirlo

Según diversos estudios el chocolate otorga salud y longevidad. Se ha demostrado que la ingesta habitual de este alimento se relaciona con el rendimiento cognitivo y que su consumo se puede asociar con una mejora de la memoria.

Leslie Landaeta, académica investigadora de la Facultad de Salud y Ciencias Sociales de la Universidad de Las Américas, detalla que en personas que consumen regularmente cacao se ha observado diversos beneficios, por ejemplo, sobre el sistema cardiovascular. "Los beneficios incluyen efectos sobre la presión arterial, resistencia a la insulina, y función vascular y plaquetaria", indica.

La investigadora explica que "los polifenoles, abundantes en el cacao y el chocolate negro, activan la óxido nítrico sintasa endotelial; eso lleva a la generación de óxido nítrico, que reduce la presión arterial promoviendo la vasodilatación".

**Chocolate sin azúcar:** Generalmente los chocolates que tienen un elevado porcentaje de cacao en su composición contienen menos azúcar. Este tipo de chocolate entrega un menor valor calórico, pero principalmente es una opción para quienes son irregulares en los niveles de glucosa e insulina en el organismo.

**Chocolate con leche:** Se llama así porque simplemente se le ha añadido leche y también otros ingredientes. Los chocolateros lo elaboran con leche en polvo de la mejor calidad, pero incluso hoy están utilizando polvos de coco y de arroz.

**Chocolate negro:** Cuanto más el contenido de cacao más amargo es su sabor. Se caracteriza por ser poco azucarado y con menores niveles de grasas. Es conocido por ser un chocolate sano (siempre en un consumo moderado) ya que contiene antioxidantes llamados flavonoides.

**Chocolate blanco:** El chocolate blanco también se elabora con cacao, pero principalmente de la manteca de cacao y no de los sólidos. En ese sentido, los chocolateros están agregando más manteca de cacao y azúcares sin refinar para lograr un chocolate más artesanal.