

[DULCES, AMARGOS O SUAVES]

Comer un chocolate hace que el día sea más feliz

Durante el 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

Conocido como el alimento del paraíso y de los dioses, que estimula y seduce todos los sentidos al probarlo, el chocolate es un deleite para el paladar que es irresistible en cualquier momento del día, y de la noche.

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. En esa línea, 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".

Felicidad en niños y adultos

Por su parte, la nutricionista Camila Gajardo, @nta.camilagajardo, explica que "el cacao contiene feniletilamina y triptófanos capaces de generar el tan conocido efecto placentero y sensación de bienestar modulando así estado de ánimo, afección e incluso la calidad de sueño. Además, nos



aporta hierro, potasio, magnesio y cobre contribuyendo también a la salud cardiovascular".

Es muy frecuente tener antojo de chocolate, especialmente en estos días de invierno. Pero, ¿Cuánto consumir? Camila Gajardo dice que, si queremos comerlo, lo ideal es no restringirse. "Es mucho mejor darnos un pequeño gustito frente a esta ansiedad que nos surge al estar realizando una dieta. Debemos saber que una pequeña porción de chocolate no va a arruinar los progresos que llevamos y nos ayudará a calmar esa ansiedad y a sentir bienestar. La porción ideal de chocolate es 30g que son aproximadamente dos cuadritos", dice.

Sin embargo, 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. En ese sentido, Gabriela Lizana, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la UDLA Sede Viña del Mar, comenta que "es complejo hablar de las unidades de chocolate que un niño de determinado grupo etario puede consumir al día, ya que depende de diversos factores, como su estado nutricional, si presenta alguna patología como resistencia a la insulina o síndrome metabólico, además de intolerancias alimentarias, a lo que se debe sumar la calidad nutricional del chocolate que va a comer, si es macizo o hueco, y el aporte calórico que tiene el producto, entre otros".

El cacao produce efectos placenteros y alegría. Y claro que sí, si ninguna persona puede resistirse a la variedad de productos que existen en el mercado.

3,2 kg

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

El mercado de chocolates en Chile ha experimentado una mayor variedad en su oferta, incluyendo la incorporación de chocolates premium y productos con un alto porcentaje de cacao, lo que ha contribuido al incremento en el consumo per cápita.

PARA UNA BUENA ELECCIÓN



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. El chocolate de leche contiene porcentajes más bajos de sólidos de cacao, que rondan entre el 25% y el 40%. Se puede encontrar casi siempre en tabletas, mezclado con otros productos como almendras o pasas o rellenos.

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. Entre los chocolateros la norma es que para sentir el sabor amargo debe contener sobre el 50% de cacao, y hoy en el mercado existen productos que llegan hasta un 99% de composición. Además, ayuda a mejorar el humor y los cambios de ánimo principalmente porque contiene fenilamina.

Chocolate blanco: Siempre se ha considerado al chocolate blanco como todo lo contrario al chocolate negro, que no es realmente chocolate y que es consumido por personas que no saben realmente disfrutar de este alimento. Sin embargo, 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.