

**“CHOCOLATE,  
ONZAS DE  
SALUD”**

Pensando en los consumidores y con el objetivo de mejorar la calidad de vida y defensa de los consumidores, **Fundación Grupo EROSKI** trabaja en 3 direcciones:

- 1.- Información al consumidor
- 2.- Solidaridad
- 3.- Medio Ambiente

Esta labor informativa y de actuación se concreta ante los consumidores a través de las acciones de **Idea Sana EROSKI**

**Idea Sana EROSKI** tiene como objetivo hacer propuestas a los consumidores para poder así generar estilos de vida beneficiosos y saludables.

Queremos generar actividades que promuevan el bienestar como apoyo a la mejora de la calidad de vida.

Los temas principales en torno a los que gira **Idea Sana EROSKI** son:

- Alimentación y nutrición
- Deporte y salud
- Medio ambiente
- Solidaridad

Se trata de una propuesta de soluciones orientadas a proporcionar bienestar físico, psíquico y social.

**Idea Sana EROSKI pone a disposición de los consumidores toda la información que necesitan para mejorar su calidad de vida. Lo hacemos a través de diferentes canales, destacando:**

- **Revista Idea Sana EROSKI**

Con periodicidad bimestral recoge en sus páginas información práctica. Cuenta con la colaboración y apoyo de personajes relevantes que han prestado su imagen a nuestras portadas.

- **Web [www.ideasana.com](http://www.ideasana.com)**

Puedes acceder on line a todos los contenidos de la revista, buscar números anteriores y descargar información sobre las escuelas.

- **Escuelas Idea Sana**

Son charlas informativas de 1 hora de duración. Ofrecen a los consumidores información más personalizada sobre un buen número de temas relacionados con:

- .- Alimentación y nutrición
- .- Manipulado de alimentos
- .- Tiempo libre y ocio
- .- Deporte y salud
- .- Entorno natural y doméstico.

## **EL ORIGEN DEL CHOCOLATE**

El chocolate fue descubierto por nuestros antepasados a principios del s. XVI, cuando Cristóbal Colón y su tripulación, anclados en la isla de Guanaja frente a las costas de Honduras, recibieron como presente de los habitantes de esta isla unas pequeñas nueces de forma ovalada y color marrón. Con ellas se elaboraba el "xocolati" una bebida de fuerte sabor que producía una gran energía y vitalidad.

No es hasta la llegada de Hernán Cortés a México en 1519 cuando podemos hablar del verdadero descubrimiento del cacao por parte de los españoles, que dieron a este fruto el nombre de "amígdala pecuniaria" o almendra del dinero, ya que era usado también como moneda de cambio.

Los mayas empezaron a cultivar el árbol del cacao hace más de 2000 años. En la cultura maya se le daba un gran valor a sus semillas, que se utilizaban como moneda y, gracias a sus cualidades nutritivas, como alimento. La cultura azteca fue la continuadora de esta tradición. Para los aztecas, el cacao era un regalo de los Dioses, recibido a través quetzalcoatl, su dios de la cultura y jardinero del paraíso.

Así cuando Hernán Cortés apareció en las costas de su Imperio pensaron que era la reencarnación de quetzalcoatl . Moctezuma, emperador de los aztecas, lo recibió como una divinidad y le ofreció en un vaso de oro el "alimento de los dioses", reservado a personas de alta posición social.

Hernán Cortés se dio cuenta pronto del valor nutritivo y tonificante de esta bebida, que permitía a los soldados españoles estar todo el día de marcha sin ningún alimento más y favoreció y extendió su cultivo.

La versión más aceptada dice que el cacao se introdujo en España a través de algunos monjes que viajaban en las expediciones de Cortés. Uno de ellos envió

cacao al abad del Monasterio de Piedra de Zaragoza, donde se elaboró por primera vez en Europa el chocolate.

Sin embargo, hubo que esperar casi un siglo hasta que, para adaptarlo al paladar europeo, se empezase a endulzar con miel, y un poco más tarde, con azúcar, dando origen a un chocolate de sabor parecido al actual.

En nuestro país, el chocolate alcanzó una gran popularidad, gracias a que la Iglesia consideró que su consumo no rompía el ayuno y a su adaptación como bebida oficial de los reyes y de la corte española.

A inicios del S. XVII las infantas españolas, en especial María Teresa, hija de Felipe IV, que casó con Luis XIV de Francia (el Rey Sol), fueron introduciendo la costumbre de tomar chocolate en la corte de Francia, cuyos ciudadanos instauraron la costumbre del chocolate líquido, a diferencia de España donde se tomaba chocolate espeso. Así se extendió su consumo por toda Europa, donde se abrieron salones en las principales ciudades y beber chocolate se convirtió en un signo de distinción y elegancia.

A finales del S XVIII, el chocolate se empieza a preparar con leche y azúcar, y las damas francesas ponen de moda los "bon bon", trocitos de chocolate para degustar a cualquier hora. Es solamente a partir de inicios del S XIX cuando se empieza a fabricar el chocolate en forma de tabletas, tal y como lo conocemos hoy en día.

## **EL ÁRBOL DEL CACAO**

El árbol del cacao o cacaotero recibe el nombre científico de *Theobroma cacao* L. que significa "alimento de los dioses" y proviene del griego.

Existen dos grandes grupos de esta planta: el criollo y el forastero. Ésta última es una variedad en expansión por su mayor facilidad de cultivo y manejo.

El cacaotero es una planta tropical que crece en una franja geográfica muy determinada con centro en el Ecuador y que se extiende por el norte y el sur unos 20° sin sobrepasar nunca el Trópico de Cáncer ni el de Capricornio.

La zona debe reunir unas condiciones geográficas y climáticas favorables. Debido a la delicadeza y fragilidad de este cultivo, se debe buscar el cobijo de otros árboles más grandes como la mandioca, el plátano o el ñame. A la sombra de estos árboles se crea el cacahuatl, nombre que recibe la plantación del cacao.

Los frutos del árbol del cacao, que reciben el nombre de piñas o maracas, deben cortarse en el momento adecuado de madurez.

Las piñas o maracas son de forma ovalada o esférica y tienen una longitud de 20 cm. En su punto de madurez tienen una tonalidad dorada o rojiza con unas rayas longitudinales y emiten un sonido característico al ser golpeado.

La recolección del cacao suele hacerse de cuatro a seis meses después de la fecundación de la flor.

Una vez recogidos los frutos del cacao, se inicia un largo proceso de preparación, conocido con el nombre de beneficiado del cacao, que da como resultado la materia prima a partir de la cual la industria chocolatera elaborará los derivados del cacao.

Primero se separa la pulpa de la semilla. Es la fermentación, que mejora el aroma y el sabor del grano. En las plantaciones más pequeñas se realiza envolviendo la pulpa y los granos con grandes hojas de bananeros o en grandes cestas de mimbre, mientras que en las plantaciones más grandes se desarrolla en grandes tanques de madera o cemento.

Una vez limpios, los granos se dejan secar al sol durante una semana aproximadamente para eliminar la humedad. En ocasiones se usa el calor del fuego y cámaras de secado. Cuando el cacao suena como papel estrujado, el secado puede darse como terminado.

Después se retiran las impurezas, las semillas rotas o deficientes y se clasifican los granos de cacao en función de su tamaño.

La última fase es la del envasado, en sacos de papel. Las semillas del cacao ya están listas para ser enviadas a la industria chocolatera.

## **PROCESO DE ELABORACIÓN**

La semilla de cacao pasa por un largo y cuidadoso proceso de transformación, con métodos de elaboración tradicionales que han variado poco a lo largo de los siglos y que son la garantía de la pureza y la calidad del producto final:

### **1 - Producción de la pasta de cacao**

Los granos de cacao se tuestan, es en este proceso donde desarrollan todas sus cualidades aromáticas. Después se descascarillan y se muelen, obteniéndose así la pasta del cacao.

### **2. Obtención del cacao en polvo**

Se somete la pasta de cacao a un proceso de alcalinización para neutralizar su acidez. Se prensa para extraer la mayor parte de la **manteca de cacao**. Las tortas resultantes se muelen, dando lugar al cacao en polvo.

### **3. Obtención del chocolate**

La pasta de cacao se mezcla con azúcar pulverizado y diversos aromas. Se refina la pasta resultante y se procede al conchado, proceso que permite obtener una emulsión perfecta. Después se enfría y se moldea el chocolate, que queda listo para su empaquetado.

## **PRODUCTOS DE CHOCOLATE Y DERIVADOS DEL CACAO**

El chocolate y otros derivados del cacao se han consumido de formas diversas a lo largo de los siglos. En la actualidad, se pueden encontrar en los comercios multitud de productos:

- **Tabletas de chocolate**

El consumidor puede degustar un amplio surtido de Tabletas de Chocolate, entre las que se distinguen el Chocolate negro, cuando el porcentaje de Cacao supera el mínimo establecido por la legislación se puede añadir un calificativo de calidad al producto, como por ejemplo extrafino. el Chocolate con leche, el Chocolate blanco, el Chocolate con frutos secos y Chocolates rellenos (trufa, café, praliné, licor, etc.).

- **Chocolatinas, barritas y grageas**

Favorecen el consumo entre comidas y ayudan a reponer energías cómoda y rápidamente a las personas que realizan esfuerzos físicos e intelectuales.

- **Bombones**

Popularizados por las damas francesas del siglo XVII que llevaban trocitos de chocolate en cajitas para degustarlos a cualquier hora, hoy día existen en multitud de combinaciones y formas, con variados rellenos, sin más límite que el de la imaginación.

- **Soluble de cacao**

Imprescindible en el desayuno, tomado con leche, o en la merienda, espeso "a la española" o más claro, "a la francesa", según el gusto del consumidor.

- **Crema al cacao**

Populares en los desayunos y las meriendas, las cremas para untar suman al pan todos los beneficios del cacao y el chocolate.

El chocolate y los derivados del cacao están también presentes en productos estacionales, símbolo y emblema de muchas de nuestras celebraciones: turrón de chocolate, monas de pascua, huevos de pascua, etc.

## **BENEFICIOS DEL CHOCOLATE PARA LA SALUD**

El chocolate y los derivados de cacao son alimentos naturales altamente nutritivos, cuyos beneficios para la salud a veces son poco conocidos por el consumidor. Con el chocolate y los derivados del cacao es posible conjugar placer y salud.

El chocolate y otros derivados del cacao constituyen sin duda uno de los alimentos que se toman con mayor placer en nuestra dieta, por su sabor agradable, por la variedad de productos, y por el placer que proporciona su consumo.

Sin embargo, el chocolate y otros derivados del cacao aportan mucho más que bienestar psicológico a nuestra salud, ya que contienen elementos nutritivos altamente beneficiosos para el organismo.

### **Fuente de energía saludable**

El chocolate y los derivados del cacao son ricos en grasas, hidratos de carbono y proteínas, nutrientes que aportan energía al organismo.

Grasas - Proceden de la manteca de cacao, que contiene una gran proporción de ácido esteárico, un ácido graso saturado que, a diferencia de otros ácidos grasos, no aumenta el nivel de colesterol en la sangre.

Hidratos de carbono - El chocolate y otros derivados del cacao constituyen alimentos muy útiles en situaciones que requieren un aporte energético extra, por ejemplo en la práctica de deportes o realización de esfuerzos físicos intensos.

## **Fuente de minerales y vitaminas**

El chocolate y los derivados del cacao son ricos en elementos minerales como el potasio, fósforo y magnesio. Si el chocolate es con leche, o el cacao se disuelve en la leche, el aporte de calcio se incrementa notablemente.

El cacao como materia prima contiene vitaminas como la tiamina (B1) y el ácido fólico, nutrientes indispensables para el organismo, ya que son reguladores del metabolismo.

## **Otros componentes beneficiosos.**

El cacao es rico en elementos fitoquímicos, entre los que destacan:

- **Teobromina:** Aún siendo de la misma familia que la cafeína tiene un poder estimulante poco significativo.
- **Polifenoles:** Son compuestos que contribuyen a evitar la oxidación del colesterol y han sido relacionados con la prevención de los trastornos cardiovasculares y la estimulación de las defensas del organismo.

El chocolate ha sido acusado de provocar enfermedades (alergia, acné, caries, obesidad), de curarlas, de tener poder afrodisíaco, de ser un eficaz tratamiento de belleza....

Como alimento, el chocolate puro es nutricionalmente el más adecuado para ser consumido, en especial aquel que contiene un 70% o más de cacao en su composición. En cambio, el chocolate más consumido, el chocolate con leche, contiene gran cantidad de leche entera y azúcar, y por lo tanto es el menos recomendable.

El consumo moderado de chocolate, se trata de una afición muy gratificante para nosotros y beneficiosa para nuestra salud:

**Sensación de felicidad.** El consumo de chocolate induce la producción en el cerebro de una sustancia denominada triptofano vinculada a la serotonina. Esta hormona es la responsable directa de las sensaciones de tranquilidad, relajación y felicidad. Por ello, el chocolate es el alimento al que más recurrimos cuando estamos 'depres' o tenemos ansiedad.

**Alivia el síndrome premenstrual.** El chocolate es rico en magnesio, y la falta de este mineral ha sido relacionada por los expertos con los síntomas del síndrome premenstrual. Por ello, muchas mujeres aseguran que el chocolate ayuda a mejorar su estado de ánimo en este periodo.

**Estimula el organismo.** El chocolate contiene teobromina, alcaloide que tiene efectos directos sobre el organismo: actúa como diurético y estimula el sistema renal. El chocolate ejerce un efecto estimulante del sistema nervioso central similar al de la cafeína.

**Sensación de saciedad y fluidez mental.** El chocolate contiene grasas que provocan tras su consumo una sensación placentera de saciedad. Los carbohidratos presentes en el chocolate hacen que tras varios procesos químicos se incremente la cantidad de oxígeno que llega al cerebro, lo que tiene como consecuencia una mayor fluidez mental.

**Protege el corazón y frena el envejecimiento.** El chocolate contiene antioxidantes naturales (polifenoles), que actúan como protectores frente a las enfermedades del corazón. Los polifenoles ayudan también a prevenir enfermedades degenerativas, el envejecimiento de las células e incluso el cáncer. En una taza de cacao se pueden encontrar hasta 100 mg. de antioxidantes de tipo polifenólico.

## **MITOS Y REALIDADES DEL CHOCOLATE**

### **El chocolate engorda...**

- El chocolate no favorece el exceso de peso si se toma de forma moderada, en el marco de una dieta que equilibre la energía ingerida y el gasto energético del organismo.

### **El chocolate favorece el acné...**

- Expertos en nutrición afirman que el acné se debe fundamentalmente a factores hormonales, propios de la adolescencia, o genéticos. No se ha probado científicamente la relación entre acné y chocolate.

### **El chocolate provoca caries...**

- Aunque el consumo de alimentos y bebidas que contengan azúcares se relaciona generalmente con la caries dental, esta relación no es directa ya que influyen otros factores como la textura de los alimentos y su adhesividad a los dientes. En realidad, una buena higiene bucal es el factor fundamental de protección frente a las caries.

### **El chocolate provoca adicción...**

- No se ha podido demostrar científicamente que los componentes del chocolate posean efectos fisiológicos que provoquen un consumo compulsivo. Las raíces de este mito deben buscarse más bien en su sabor dulce y agradable que hacen de su consumo un acto placentero.

### **El chocolate produce migraña...**

- El desencadenamiento de la migraña es multifactorial y la participación de las aminas biógenas alimentarias, como las que presenta el cacao, no se ha podido establecer de forma concluyente.

### **La grasa del chocolate produce colesterol...**

- Una gran proporción de la grasa de la manteca de cacao es ácido esteárico, un ácido graso saturado que, a diferencia de otros ácidos grasos, no aumenta el nivel de colesterol en la sangre.

### **El chocolate contiene cafeína...**

- La presencia de cafeína en el chocolate es insignificante. En los productos de cacao predomina la teobrominaque, aún siendo de la misma familia que la cafeína, tiene un poder estimulante poco significativo.

## **CÓMO CONSERVAR EL CHOCOLATE**

### **Consejos para la conservación del chocolate**

Para que el chocolate no pierda sus cualidades de textura y sabor hay que tener en cuenta que tiene cuatro principales enemigos; el tiempo, el calor, la humedad y los olores. Incluimos unos consejos para su buena conservación.

- No dejar que envejezca** (observar la fecha de consumo)
  
- Temperatura de ideal de conservación 13°-18°C** (la textura y aspecto se alteran con más calor, aunque no inciden en su valor alimenticio, ni es perjudicial para la salud)
  
- La humedad ideal es del 60 por ciento** (con más humedad puede perder su brillo y aparecer un color blanquecino en la superficie)
  
- Preservarlo de los olores** (alejar el chocolate de los productos con olores fuertes, pues la grasa del chocolate puede absorberlos, de esta forma garantizaremos que el chocolate no pierda su aroma original)

Con estas cuatro sencillas reglas conseguiremos un buen estado de conservación

## **MERCADO MUNDIAL DEL CHOCOLATE**

El cacao se cultiva en la zona delimitada por los trópicos de Cáncer y de Capricornio, donde se dan los niveles de calor y humedad necesarios.

La producción mundial es de 2,8 millones de toneladas.

Existen tres grandes áreas:

- Africa Ecuatorial, que acapara cerca del 70% de la producción mundial (destacan C.Marfil con 43% y Ghana con 15%)
- la franja ecuatorial de América (Brasil 6%) y
- el Sudeste Asiático (Indonesia 12%).

Los cacaos de Venezuela y Ecuador son de los más apreciados, por su aroma. Sin embargo, las variedades africanas también se están mejorando actualmente mediante cruces entre especies y mejoras en el cultivo.

## **CURIOSIDADES DEL CHOCOLATE**

### **Tomamos poco chocolate**

Los españoles nos encontramos a la cola de Europa en cuanto al consumo de productos derivados del cacao, con 3,5 kilos por persona y año frente a los 9 kilos de media de los países europeos más consumidores, según la Asociación Española de Fabricantes de Chocolate y Derivados del Cacao. Aunque nos encontramos con un mercado con mucho potencial, existen una serie de “handicaps” que limitan la expansión del sector del chocolate: su consumo suele ser de tipo estacional y está muy asociado a nuestra geografía y climatología. Las altas temperaturas que reinan en nuestro país durante gran parte del año no favorecen los hábitos de consumo. Por otro lado, el auge que está teniendo en todo el mundo la cultura de “culto al cuerpo” hace que se asocie el consumo de chocolate con obesidad o problemas de peso.

### **El poder curativo del chocolate**

Durante el s. XVIII en las farmacias se ofrecían chocolates curativos de muchas variedades: chocolate purgante a la magnesia, chocolate anti-veneno basado en bálsamo del Perú, chocolate de avena, de arroz y de cereal. Se creó hasta un chocolate con extractos de carne, recomendado para niños y personas convalecientes.

### **Uso de la chocolatera**

¿Cómo podemos hacer el chocolate que hacían nuestras abuelas?. Se pone en la chocolatera la leche fría. Se trocea el chocolate, con un cuchillo, lo más fino que se pueda, y se añade a la leche. Calentar la chocolatera a fuego bajo, cuando empieza a hervir, retirarla del fuego y con el molinillo de madera, moviéndolo entre las dos manos, batirlo bien. Volver a colocarlo al fuego, retirándolo y batiendo. Acción que se repite tres veces. El batido es imprescindible.

## Consejos útiles para la decoración con chocolate

El chocolate, además de ser un ingrediente básico para la elaboración de pasteles y postres, permite realizar adornos sencillos y, a la vez, muy espectaculares. Ofrecemos algunos consejos.

- **Fundir:** El chocolate debe fundirse a temperatura muy baja puesto que se quema fácilmente y su sabor se desvirtúa. Lo más recomendable es fundirlo al baño María o en el microondas.
- **Baño María:** Poner el chocolate troceado en un cazo con 2 ó 3 cucharadas de agua, sumergirlo en otro cazo mayor que contenga agua, calentarlo procurando que ésta no llegue a hervir y removerlo hasta que esté fundido.
- **Microondas:** Poner el chocolate troceado en un recipiente adecuado y calentarlo hasta que esté fundido (unos 2 minutos a 700W). Removerlo hasta obtener una consistencia homogénea.
- **Virutas:** Cortar con la ayuda de un cuchillo o un pelador de patatas, una tableta de chocolate, en finas láminas. Es conveniente sumergir previamente la hoja del cuchillo en agua caliente.
- **Rulos:** Fundir el chocolate, cuando esté tibio, verterlo sobre una superficie plana; dejarlo a temperatura ambiente para que se solidifique sin llegar a endurecerse del todo. Con la ayuda de una pala □ o cuchillo, raspar el chocolate formando un rulo.
- **Figuritas:** Fundir el chocolate, verterlo sobre una hoja de papel vegetal y dejarlo enfriar. Cuando se haya endurecido, recortar figuritas decorativas (corazones, flores, etc.) utilizando un cortapastas antes de que se enfríe.

### **Joyas para el consumo de chocolate**

La taza adecuada para tomar el chocolate recibe el nombre de *jícara o pocillo*. Estas tazas eran muy usadas en los inicios del consumo del chocolate en Europa y se realizaban en porcelana, plata e incluso oro. Existe un plato que encaja perfectamente con estas tazas que se llama *mancerina*, en honor al Marqués de Mancera que lo diseñó para evitar que las damas se mancharan sus delicados vestidos al tomar chocolate. La palabra *mancerina* fue evolucionando con su uso popular y derivó en *marcelina*, que es como se conoce al juego de taza y plato que se usa para tomar chocolate.

### **El chocolate es bueno para la tos**

Un ingrediente en el chocolate podría ser utilizado para combatir la tos persistente y para fabricar medicamentos más efectivos contra esa enfermedad. El equipo investigador descubrió que la teobromina -un derivativo que se encuentra en el cacao- era casi tres veces más efectiva en combatir la tos persistente que la codeína, que es considerada como la mejor medicina contra la tos descubierta hasta el momento.

### **El chocolate un aliado de los estudiantes**

Durante la época de exámenes la alimentación juega un papel muy importante y no debemos descuidarla. Según unos estudios realizados por la Universidad de Bradford, comer chocolate durante la época de exámenes ayuda a reducir el nivel de stress. Aquellos alimentos que contienen mucha azúcar no son recomendables, pero el chocolate es la excepción que confirma la regla.