

# Chocolate

## Chocolate

*Theobroma cacao*



Es el alimento que se obtiene mezclando azúcar con dos productos derivados de la manipulación de las semillas del cacao: una materia sólida (la pasta de cacao) y una materia grasa (la manteca de cacao). A partir de esta combinación básica, se elaboran los distintos tipos de chocolate, que dependen de la proporción entre estos elementos y de su mezcla o no con otros productos tales como leche y frutos secos. Ha de contener como mínimo un 35% de componentes del cacao. El contenido en cacao seco desengrasado no será nunca inferior al 14%, ni el de manteca de cacao inferior al 18%.

El árbol de cacao (*Theobroma cacao*) tiene sus orígenes en las tierras tropicales de América del Sur, de la cuenca del río Orinoco o el río Amazonas. La primera evidencia de su uso humano es de alrededor del 1100 a.C. en el sitio arqueológico de Puerto Escondido aunque recientes estudios de octubre de 2007 emprendidos por el equipo de arqueólogos dirigidos por John Henderson (Universidad de Cornell) no solo ratifican que ya en el 1000 a.C. se consumía el chocolate en la región sino que muy probablemente en ésta el consumo se inició hacia el 1500 a.C. Cristóbal Colón, a su vuelta a España, lleva muestras de cacao a los Reyes Católicos; sin embargo no tiene éxito por su sabor amargo y picante y por su aspecto sucio. Aun así, es de las muestras que Hernán Cortés —también consciente del valor del cacao entre los aztecas— decidió llevarse consigo a la España de Carlos I en 1528 de donde surge la historia del chocolate en Europa. La solidificación del chocolate para obtener la tableta fue el primer paso importante. El Italiano Doret fue el primero que solidificó el chocolate en Turín y la primera fábrica de chocolate se instalaba en Suiza en 1819.

La incorporación de azúcar (y de especias como vainilla y canela) a esta bebida —pudiendo así denominarse chocolate con un sentido actual— es una idea con origen incierto: por un lado se sabe que en México alrededor de finales del siglo XVI gracias a la Nao de China llegó a gran escala la canela procedente de la isla de Ceylán o Sri Lanka y está claro que la extensión por parte de los españoles del cultivo de la caña de azúcar en América pudo haber facilitado que fuese allí donde se mezclasen ambos productos por primera vez. Por otro, es recurrente la noticia de que eso sólo ocurrió al llegar el cacao a Europa. En cualquier caso, tal combinación se asocia casi siempre a obra de miembros de órdenes religiosas: un convento en Oaxaca y el Monasterio de Piedra, en Zaragoza, son los dos lugares, en América y Europa respectivamente, que parecen haber sido los primeros en poner en práctica por primera vez esa combinación.

### Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

### Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Energía, grasas, azúcares, fósforo, magnesio y hierro.

## Valoración nutricional

El chocolate es un alimento con un alto contenido de grasa y azúcares. El elevado contenido graso del chocolate junto a la presencia de azúcar, es el motivo por el cual posee un valor energético tan alto. De hecho, cien gramos de chocolate aportan unas 500 calorías, debido a su elevado contenido de grasas (31 g/100 g, aproximadamente) y de azúcares (56 g/100 g).

Es fuente de minerales tales como el fósforo, el magnesio, el hierro y de vitaminas. Si el chocolate es con leche, o el cacao se disuelve en la leche, el aporte de calcio se incrementa notablemente.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por chocolatina (25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	532	133	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	7,8	2,0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	30,6	7,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	18,9	4,73	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	10,1	2,53	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,98	0,25	17	13
ω-3 (g)*	0,048	0,012	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,933	0,233	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	9	2,3	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	56,4	14,1	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	—	—	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	5,2	1,3	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	38	9,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	2,4	0,6	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	100	25,0	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,2	0,1	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	11	2,8	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	300	75,0	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	411	103	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	2	0,5	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,07	0,02	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,08	0,02	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	1,2	0,3	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,07	0,02	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	10	2,5	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	6,6	1,7	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,85	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (CHOCOLATE). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas. \*Datos incompletos.