

ECONOMÍA Y POLÍTICA

Las delicias y beneficios de un buen chocolate: del corazón a la mesa

Michelle Márquez-López, PMSSP*; Rebeca Monroy-Torres, Dra. C.*

Palabras clave:

Chocolate, cacao, endorfinas, azúcares.

El uso del chocolate es saludable, ya que despierta y fortalece con su cálida jugosidad la fuerza y tibieza innatas del intestino, ayuda a la digestión, favorece la propagación de los alimentos y la secreción de lo innecesario, acumula grasa, no es enemigo del cerebro, es amigo de Venus y muy adecuado para el cuerpo y el alma.

FRANÇOIS FOUCAULT



La evidencia más antigua del consumo de chocolate se remonta al año 600 A.C., con evidencia de fragmentos de trabajos iconográficos, con escritos y restos de cerámica encontrados en Mesoamérica, que sugieren que el cacao era preparado en forma de bebida.

Múltiples beneficios han sido atribuidos al chocolate a lo largo de los años, sin embargo, su historia no ha estado exenta de controversias religiosas, médicas y culturales.

Se rumora que Moctezuma Xocoyotzin, emperador Mexica, consumía una bebida de cacao previo a los encuentros con sus múltiples esposas. En dicha cultura el consumo de este preparado se reservaba para los miembros sobresalientes del ejército, la iglesia y el gobierno, y se consideraba que era inaceptable su consumo por mujeres y niños. En el Códice

* Programa Rotatorio de Estancias y Prácticas Profesionales (PREPP), Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria (LANAySA), Departamento de Medicina y Nutrición, División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato. Correo electrónico: michellemexico@hotmail.com; rmonroy79@gmail.com

De La Cruz-Badiano (figura 1) se menciona el uso del cacao (*Tlapalcacahuatl*) como remedio para angina, problemas dentales, constipación, disentería, dispepsia, indigestión, fatiga, gota y hemorroides. Posteriormente en Europa se describió que poseía efectos como estimulante del sistema nervioso, expectorante, diurético y afrodisíaco.

En la actualidad los usos del chocolate son principalmente gastronómicos, constituyendo uno de los dulces más consumidos alrededor del mundo, en especial durante el segundo mes del año, cuando su consumo aumenta alrededor de un 30% con motivo de la celebración del día de San Valentín. Pero, además de las implicaciones emotivas y románticas ¿Cómo seleccionar un buen chocolate? ¿Cuáles son los beneficios de consumir un buen chocolate?



Figura 1. Códice De La Cruz-Badiano donde se representa de manera pictográfica la planta de cacao (*Tlapalcacahuatl*).

Múltiples estudios han demostrado que el consumo frecuente de chocolate está asociado a una disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tales como infarto agudo al miocardio y aterosclerosis. En el cuerpo humano disminuye la frecuencia de hipertensión arterial sistémica al envejecer, estimula el sistema inmunológico, modula la respuesta inflamatoria, aumenta las concentraciones sanguíneas de la lipoproteína de alta densidad (HDL) y disminuye la de las lipoproteínas de baja densidad (LDL) y el colesterol, preserva la función endotelial de vasodilatación, manteniendo un adecuado flujo sanguíneo y disminuye la agregación plaquetaria. Muchas de las propiedades estimulantes, se explican porque se activa unas hormonas llamadas endorfinas que también se segregan con el ejercicio.

En México, se cuenta con la Norma Oficial Mexicana NOM-186-SSA1/SCFI-2013, que tiene por objeto establecer las especificaciones sanitarias y comerciales que debe cumplir el cacao, el chocolate, los productos similares y los derivados del cacao, por ejemplo, se señala que la grasa de un chocolate o cualquier producto que se presuma serlo, no debe contener grasa vegetal diferente a la manteca de cacao en una proporción mayor al 5%. El chocolate no es una buena fuente de proteínas, pero sí de energía en forma de calorías, donde 100g de este producto puede ir entre las 444 Kcal a 586 Kcal. Motivo por el que su consumo debe moderarse y degustarse en pequeñas cantidades, además de verificar que en la etiqueta de los productos, el aporte en grasas de fuente diferente a la manteca de cacao no exceda el 5% del total. Ya que existe una gran variedad de productos denominados chocolate, que exceden el 5% de grasas diferentes a la de cacao y se les sustituye por ácidos grasos saturados y grasa butírica

Por lo ya mencionado, degustar un buen chocolate requiere tiempo no sólo para degustarlo si no para seleccionarlo. Es importante señalar que un buen chocolate no es considerado un alimento de baja calidad nutrimental, siempre y cuando se consuma con moderación y se obtengan los beneficios ya mencionados.

Aparentemente las aplicaciones del chocolate van más allá de ser un símbolo socialmente utilizado para demostrar afecto durante las fiestas del día de San Valentín. Así que después de todo, no es tan mala idea obsequiar un poco de este exquisito dulce mexicano en estas fechas, sobre todo, si sabemos seleccionar un buen chocolate y degustarlo con medida, ya que además de ser agradable al paladar, tiene efectos benéficos que van directo al corazón.

Disfrútalo en familia y promueve entre los más pequeños o tus hijos o hijas, su degustación y selección.

REFERENCIAS

Lippi, D. Chocolate in History: Food, Medicine, Medi-Food. *Nutrients*, 2013; 5, 1573-1584.

Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria. Recuperado en febrero de 2015 de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5137518&fecha=05/04/2010

Norma Oficial Mexicana NOM-186-SSA1/SCFI-2013, Cacao, chocolate y productos similares, y derivados del cacao. Especificaciones sanitarias. Denominación comercial. Métodos de prueba. Recuperado el febrero de 2015 de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5332832&fecha=17/02/2014

Steinberg, M., Bearden, M. & Keen, C. Cocoa and chocolate flavonoids: Implications for cardiovascular health. *J Am Diet Assoc*, 2003; 103 (Supl. 2), 216-223.

