

Chocolate

Amor a primera mordida

Para que nos amen o para que se nos pase el desamor; para darnos un gustito o para degustarlo como un *chocolatier*, a mordidas, a sorbos, derretido o partiéndolo a la mitad para compartir, el chocolate alegra tanto al paladar como a la barriga y el corazón. Sin embargo, ¿sabías que hay marcas que “juegan con tus sentimientos”, haciendo pasar golosinas con cacao por chocolate “de verdad”? Descubre cuáles son en este estudio de calidad.

Se escribe “amor”, pero se pronuncia “chocolate”. Este clásico de los enamorados es una de las golosinas más socorridas en todo el mundo. Fabricado a partir del cacao, la cocoa o ambas, su consumo ha sido asociado desde tiempos remotos a sensaciones placenteras, llegando incluso a ser considerado un afrodisiaco.

Aunque el tema aún es fuente de controversia –se discute si el “efecto chocolate” es de orden químico o psicológico–, se cree que los ingredientes de esta golosina influyen positivamente en nuestro cerebro, activando la producción de endorfinas (las famosas “hormonas de la felicidad”), que mejoran nuestro estado de ánimo y generan placer.

Sus ingredientes –que varían dependiendo de la formulación de cada producto– incluyen leche, azúcar, fruta, cremas o licores (como relleno), saborizantes e, incluso, compuestos como la teobromina y la cafeína, que en nuestro organismo operan como estimulantes. En México, este producto está regulado por la Norma Oficial Mexicana *NOM-186-SSA1/SCFI-2002, Productos y Servicios. Cacao, productos y derivados. I Cacao. II Chocolate. III Derivados. Especificaciones sanitarias. Denominación comercial*, donde se señala que, independientemente del tipo de chocolate de que se trate, la grasa del producto no debe contener grasa vegetal diferente a la manteca de cacao en una proporción mayor al 5%.

El estudio

Tu chocolate, ¿es o no es? Para averiguarlo, el Laboratorio Profeco evaluó la composición de 50 de estos productos en sus diferentes presentaciones, tales como chocolate, para mesa, con leche, blanco, amargo y sin azúcar.

¿En qué nos fijamos?

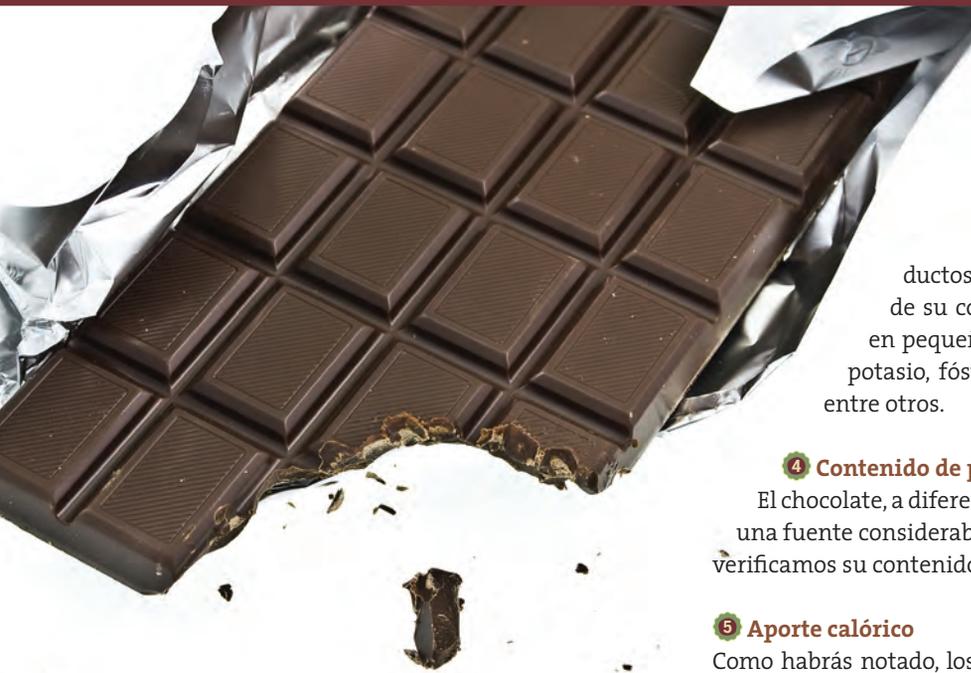
Para determinar la calidad de estos productos, evaluamos los siguientes aspectos:

1 Contenido y tipo de grasa

La Norma Oficial Mexicana **NOM 186-SSA1/SCFI-2002** establece criterios específicos para determinar si un alimento puede considerarse como chocolate. Por ello, verificamos la composición de los ácidos grasos de cada producto, así como su contenido y tipo de grasa.

Es importante señalar que la composición de los chocolates varía dependiendo de los ingredientes con los que sean elaborados. En la manteca de cacao, por ejemplo, predominan los ácidos grasos saturados, a los cuales puede sumársele la grasa butírica cuando la leche es parte de la receta. También puede contener grasas poliinsaturadas provenientes de semillas adicionadas al producto, como cacahuete, almendra, nuez, avellana, etcétera.





ductos de manera indirecta a través de su contenido de cenizas. Aunque en pequeñas cantidades, encontramos potasio, fósforo, magnesio, sodio, calcio, entre otros.

Sin embargo, la norma oficial establece un límite respecto de las grasas vegetales diferentes a las del cacao, de 5% del total de las grasas del producto terminado. Esto debido a que algunos fabricantes las utilizan para adulterar el producto, haciendo pasar por chocolate un alimento que no lo es. Amén de que las grasas vegetales hidrogenadas, así como las saturadas, pueden elevar el colesterol “malo” de la sangre.

2 Contenido y tipo de edulcorantes

El azúcar es el ingrediente principal de los chocolates, razón de sobra para cuantificar el contenido total de azúcares (sacarosa, glucosa, fructosa y lactosa) de cada producto. Este resultado varía de acuerdo, no sólo con el tipo de chocolate, sino también con la formulación de las distintas marcas.

En el caso de los chocolates “sin azúcar”, verificamos el contenido de edulcorante no calórico—como el aspartame y acesulfame—y/o los “alcoholes de azúcar” (o polialcoholes, como el isomalt, maltitol, lactitol, etcétera), que se utilizan para endulzar estos productos. También revisamos que, tal y como especifica la Norma Oficial Mexicana NOM-086-SSA1-1994, no excedieran los 0.5 gramos de azúcar por porción pues, de lo contrario, no pueden denominarse como “sin azúcar”.

3 Contenido de minerales

El cacao, materia prima de los chocolates, contiene minerales. Así, cuantificamos su presencia en los pro-

4 Contenido de proteínas

El chocolate, a diferencia de otros alimentos, no es una fuente considerable de proteínas. Sin embargo, verificamos su contenido en los diferentes productos.

5 Aporte calórico

Como habrás notado, los chocolates son ricos en grasa y azúcar. A nadie sorprende que su aporte calórico sea elevado. Incluso en el caso de las presentaciones “sin azúcar”, donde el aporte energético puede no disminuir—o al menos no tanto como podríamos esperar.

En algunos de estos casos sólo se sustituye el azúcar por fructosa, que aporta la misma cantidad de calorías (4 kilocalorías por gramo); en otros se le sustituye por polialcoholes—que aportan aproximadamente 2 kilocalorías por gramo—, y en algunos más se compensa la disminución de azúcar adicionando grasa.

Sea la fórmula como sea, todos los productos están obligados a declarar sus ingredientes y contenido nutrimental en una porción. En este estudio te presentamos el aporte calórico de cada producto por porción (que varía de producto a producto) y, para fines comparativos, por cada 100 gramos.

6 Información al consumidor

Como en todos los estudios, se verificó que las muestras estuvieran debidamente etiquetadas e incluirían la siguiente información: denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, lote, fecha de caducidad y contenido neto de los productos. También se constató que los ingredientes y las leyendas ostentadas en la etiqueta fueran veraces y no confundieran al consumidor.

7 Costo por 100 gramos de producto

Aunque no fue motivo de evaluación, se presentan los costos de los productos por 100 gramos.



NormaFividad

Para la realización del estudio se tomaron en cuenta las siguientes Normas Oficiales Mexicanas:

NOM-002-SCFI-2011

Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010

Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria.

NOM-186-SSA1/SCFI-2002

Productos y servicios. Cacao, productos y derivados. I Cacao. II Chocolate. III Derivados. Especificaciones sanitarias. Denominación comercial.

NOM-086-SSA1-1994

Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

Ficha técnica

Periodo de análisis

25 de enero a 15 de marzo de 2013

Periodo de muestreo

25 a 30 de enero y 26 a 27 de febrero de 2013

Marcas analizadas: **50**

Pruebas realizadas: **3050**



CHOCOLATE

Marca Denominación Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Grasa (%)
 Ranita Croa! Chocolate con cereal inflado México / 12 piezas de 16 g c/u	Contiene hasta 15% menos del contenido neto declarado.	35.13
 Ricolino Kranky Barra de chocolate con arroz inflado México / 114 g	Contiene más grasa y menos azúcares de los que declara.	34.72
 Vaquero Figuritas de chocolate México / 400 g	Completa	31.56

CHOCOLATE AMARGO

Marca Denominación Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Grasa (%)
 Ajedrez Figuras de chocolate amargo México / 100 g	Completa	33.23
 Hershey's Dark Chocolate Chocolate amargo México / 3 barras de 41 g	Completa	30.27
 Laposte Teens Chocolate Chocolate amargo con almendras México / 500 g	Contiene más azúcares de los que declara.	34.84
 Turin Chocolate amargo 70% cacao México / 85 g	Completa	38.75
 World Table Chocolate amargo Polonia / 100 g	Contiene más azúcares de los que declara.	32.04

Azúcares totales (%)	Proteína (%)	Minerales (%)	Composición de ácidos grasos requerida por norma para denominarse chocolate	Porción declarada (g)	Aporte calórico por porción declarada (kcal)	Aporte calórico (kcal/100 g)	Costo por porción declarada (\$)	Costo por 100 g (\$)
40.10	6.27	1.82	Cumple	16	90	561	1.52	9.50
40.85	6.95	1.78	Cumple	38	209	549	7.98	21.00
54.81	2.32	1.53	Cumple	10	55	546	0.95	9.50

Azúcares totales (%)	Proteína (%)	Minerales (%)	Composición de ácidos grasos requerida por norma para denominarse chocolate	Porción declarada (g)	Aporte calórico por porción declarada (kcal)	Aporte calórico (kcal/100 g)	Costo por porción declarada (\$)	Costo por 100 g (\$)
48.76	6.38	1.28	Cumple	6.2	34	556	3.04	49.00
50.81	6.21	1.58	Cumple	41	209	509	8.57	20.90
43.54	8.20	1.82	Cumple	100	530	530	13.40	13.40
32.49	9.50	2.37	Cumple	21	113	537	8.65	41.20
43.98	8.34	1.90	Cumple	100	503	503	19.90	19.90

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

CHOCOLATE SIN AZÚCAR

Marca Denominación Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Grasa (%)	Proteína (%)	Edulcorantes (%)	Minerales (%)
 Chocolate Basel Chocolate con leche, sin azúcar Suiza / 100 g	Completa	34.70	8.23	Isomalt (39%), aspartame y acesulfame K. Contiene lactosa proveniente de la leche que adiciona.	2.04
 Chocolate Basel Chocolate semiamargo con almendras, sin azúcar México / 100 g	No declara país de origen. La infor- mación nutrimental es errónea. El aporte calórico y el contenido de gra- sa son mayores a los declarados.	49.14	12.70	Isomalt (26%), aspartame y acesulfame K.	2.53
 Chocolate Basel Chocolate semiamargo 72% cacao, sin azúcar México / 100 g	No declara país de origen. La infor- mación nutrimental es errónea. El aporte calórico y el contenido de gra- sa son mayores a los declarados.	45.82	9.17	Isomalt (26%), aspartame y acesulfame K.	2.19
 Choco Zero Chocolate amargo sin azúcar México / 52 g (6 piezas)	El contenido energético declarado es erróneo.	32.30	6.75	Maltitol (46%)	1.65
 Chocolates Florentini Fino chocolate amargo sin azúcar México / 80 g	La información nutrimental no incluye el contenido de azúcares.	44.40	14.89	Aspartame y acesulfame K. Contiene lactosa proveniente de la leche que adiciona.	4.07
 Chocolates Florentini Fino chocolate con leche, sin azúcar México / 80 g	La información nutrimental no incluye el conteni- do de azúcares. Su aporte calórico y su contenido de grasa son mayores a los que declara.	43.96	14.92	Aspartame y acesulfame K. Contiene lactosa proveniente de la leche que adiciona.	4.71
 Holex Chocolate amargo sin azúcar, endulzado con fructosa Alemania / 100 g	Ostenta ser sin azúcar, sin embargo contiene fructosa.	36.56	7.04	Fructosa (42%)	1.59
 Larín Chocolate con leche descremada, trozos de almendras y sin azúcar México / 15 barras de 19 g c/u	Contiene más azúcares de los que declara.	32.40	11.79	Isomalt (42%), sucralosa y acesulfame K. Contiene lactosa proveniente de la leche que adiciona.	2.54
 New Art Xocolatl Chocolate sin azúcar, leche maltitol México / 80 g	La información nutrimental es errónea. No incluye la cantidad de sodio ni la de azúcar.	36.74	5.05	Maltitol (39%)	1.17
 New Art Xocolatl Chocolate sin azúcar, blanco maltitol México / 80 g	La información nutrimental es errónea. No incluye la cantidad de sodio ni la de azúcar.	37.35	4.60	Maltitol (38%)	1.11
 Swiss Premium Stella Chocolate con leche, sin azúcar Suiza / 100 g	Completa	34.86	6.69	Lactitol (41%), aspartame y acesulfame K. Contiene lactosa proveniente de la leche que adiciona.	1.57
 Turin Chocolate sin azúcar México / 100 g	Completa	32.61	3.36	Maltitol (53%)	5.55

Composición de ácidos grasos requerida por norma para denominarse chocolate	Porción declarada (g)	Aporte calórico por porción declarada (kcal)	Aporte calórico (kcal/100 g)	Costo por porción declarada (\$)	Costo por 100 g (\$)
Cumple	100	480	480	75.00	75.00
Cumple	100	521	521	75.00	75.00
Cumple	100	563	563	75.00	75.00
Cumple	8.8	41	462	3.04	34.50
Cumple	80	442	553	23.12	28.90
Cumple	80	451	564	23.12	28.90
Cumple	100	530	530	65.00	65.00
Cumple	19	92	485	6.29	33.10
Cumple	20	84	419	11.24	56.20
Cumple	20	100	500	11.24	56.20
Cumple	100	461	461	79.00	79.00
Cumple	30	131	437	10.17	33.90



Según la marca, los chocolates **“sin azúcar”** contienen edulcorantes no calóricos como el aspartame o el acesulfame, y/o **polialcoholes** como el isomalt, maltitol o lactitol, entre otros.

Los **polialcoholes** son absorbidos de manera lenta e incompleta en nuestro intestino delgado. Luego pasan al torrente sanguíneo, donde, echando mano de muy poca insulina, se convierten en energía. Gracias a este detalle, no elevan la glucemia (concentración de glucosa libre en la sangre) rápidamente, sino que producen una respuesta mucho más pausada. Por esta razón, asociaciones como la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. recomiendan estos productos para las personas que padecen diabetes. Sin embargo, existen limitaciones en su consumo, pues pueden reaccionar con las bacterias que albergamos en el intestino grueso, comenzando un proceso de fermentación. De ahí que el consumo excesivo de este producto pueda ocasionar dolores gastrointestinales, flatulencias o diarreas pasajeras en las personas.

Por ello, la ley exige que todos los productos que contienen **polialcoholes** señalen en su etiquetado que estas molestias se pueden producir en algunas personas.



CHOCOLATE PARA MESA

Marca Denominación Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Grasa (%)	Azúcares totales (%)	Proteína (%)	Minerales (%)
 Great Value Chocolate para mesa México / 540 g	Completa	13.73	71.86	3.62	1.20
 Ibarra Chocolate para mesa México / 630 g	Completa	13.53	74.09	3.86	1.06
 Nestlé Abuelita Chocolate para mesa México / 540 g	Completa	16.18	72.80	3.93	1.01
 Don Gustavo Chocolate para mesa México / 300 g	No cumple con la denominación de chocolate.	15.75	68.81	5.35	1.39
 Soriana Chocolate para mesa México / 200 g	No cumple con la denominación de chocolate, además de contener hasta 12.5% menos del contenido neto declarado.	17.46	67.88	1.85	0.92

CHOCOLATE CON LECHE

Marca Denominación Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Grasa (%)	Azúcares totales (%)	Proteína (%)	Minerales (%)
 Azulejos Chocolate con leche, lenguas de gato México / 75 g	Contiene más azúcares de los que declara.	33.83	53.95	6.42	1.55
 Azulejos Chocolates Finos en Barra Tablilla de chocolate con leche / México / 85 g	Completa	34.56	53.38	6.47	1.58
 Bremen Tablillas de chocolate con leche descremada, lenguas de gato / México / 240 g	Contiene más grasa de la que declara.	34.61	52.71	6.14	1.73
 Brookside Chocolate con leche y almendras Canadá / 225 g	Completa	35.97	42.64	9.44	1.81
 Carlos V Chocolate con leche México / 16 barras de 22 g c/u	Completa	26.36	60.99	6.67	1.95

Composición de ácidos grasos requerida por norma para denominarse chocolate	Porción declarada (g)	Aporte calórico por porción declarada (kcal)	Aporte calórico (kcal/100 g)	Costo por porción declarada (\$)	Costo por 100 g (\$)
Cumple	22.5	104	460	1.58	7.00
Cumple	100	459	459	8.73	8.73
Cumple	16.2	75	460	1.38	8.50
Contiene grasa vegetal diferente a la manteca de cacao, en cantidad mayor a la permitida por la norma.	100	468	468	7.80	7.80
Contiene grasa vegetal diferente a la manteca de cacao, en cantidad mayor a la permitida por la norma.	100	478	478	5.60	5.60

Composición de ácidos grasos requerida por norma para denominarse chocolate	Porción declarada (g)	Aporte calórico por porción declarada (kcal)	Aporte calórico (kcal/100 g)	Costo por porción declarada (\$)	Costo por 100 g (\$)
Cumple	7.5	42	558	2.90	38.70
Cumple	42.5	236	555	14.49	34.10
Cumple	5	28	561	0.60	12.00
Cumple	40	219	547	13.32	33.30
Cumple	22	114	517	3.56	16.20



¿y sabe rico

El chocolate, contrario a lo que muchos piensan, no es "comida chatarra". En cambio, se trata de un alimento rico en una amplia gama de nutrientes. Dependiendo de su receta –cada marca maneja una formulación diferente–, podemos encontrar grasas (que a su vez contienen ácidos grasos que no aumentan el colesterol "malo" en la sangre), hidratos de carbono, vitaminas A y B (la tiamina, por ejemplo), minerales como calcio, fósforo, magnesio, potasio y cobre, ácido fólico y los famosos polifenoles, químicos presentes en las plantas que ayudan a contrarrestar la oxidación de los tejidos. Todo esto sin mencionar a la teobromina, una pariente de la cafeína que ayuda a "activar" nuestro organismo, contando con propiedades diuréticas y de estimulación del flujo sanguíneo.

¿El contra de este riquísimo alimento? Su elevado aporte energético. Sin importar cuál sea la formulación, el chocolate contiene azúcar (o edulcorantes, en el caso de los productos "sin azúcar") como uno de sus ingredientes principales. Por lo tanto, su abuso, aunado a un estilo de vida sedentario o a una alimentación desequilibrada, puede contribuir al aumento de peso, pues, como sabemos, la energía que no se "quema" se convierte en reservas, adoptando la forma de grasa corporal y provocándonos serias complicaciones si se sigue acumulando. Tal y como sucede con otros alimentos y bebidas, la mejor forma de consumir este producto es con moderación y tomando en cuenta nuestro estilo de vida.

CHOCOLATE CON LECHE (continuación)

Marca Denominación Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Grasa (%)	Azúcares totales (%)	Proteína (%)	Minerales (%)
 Crunch Chocolate con leche y arroz inflado México / 6 barras de 40 g c/u	Completa	28.75	55.16	5.65	1.59
 De la Rosa Chocolate con leche estilo suizo México / 16 piezas de 21 g c/u	Contiene más azúcares de los que declara.	37.94	48.14	5.67	1.66
 Del Turista Chocolate en rama, leche Argentina / 110 g	Completa	32.09	54.88	8.31	2.04
 Disney Princess Huevo de chocolate con leche, incluye sorpresa México / 120 g (6 piezas de 20 g)	Completa	30.01	60.17	5.86	1.55
 Hershey's Kisses Chocolate con leche México / 272 g	Completa	29.21	58.28	6.02	1.46
 Kinder Chocolate Chocolate con leche, con relleno a base de leche Italia / 100 g (8 barras)	Completa	35.51	52.76	9.07	1.99
 Kinder Sorpresa Chocolate con leche con relleno a base de leche, con sorpresa Argentina / 160 g (8 piezas de 20 g)	Completa	36.58	50.37	9.92	2.03
 Mckim Chocolates Enjambre, chocolate con leche y nuez picada México / 75 g	El aporte calórico declarado es erróneo, además de que contiene más grasa y más azúcares de los que declara.	38.45	51.18	7.13	1.86
 MilkyWay Bar Chocolate con leche, relleno de caramelo y nougat México / 6 piezas de 52.3 g	Completa	17.23	65.37	4.27	1.05
 Ritter Sport Chocolate con leche Alemania / 100 g	Completa	32.81	53.39	7.24	1.67
 R Picard Cobertura 100% chocolate con leche y arroz inflado México / 72 g	No incluye el contenido de azúcares.	30.14	43.09	7.47	1.73
 R Picard Lenguas de gato Chocolate con leche México / 51 g	Completa	33.03	54.15	6.74	1.76

* En el costo del producto está incluida la sorpresa.

Composición de ácidos grasos requerida por norma para denominarse chocolate	Porción declarada (g)	Aporte calórico por porción declarada (kcal)	Aporte calórico (kcal/100 g)	Costo por porción declarada (\$)	Costo por 100 g (\$)
Cumple	40	212	531	6.40	16.00
Cumple	21	121	578	1.93	9.20
Cumple	25	136	542	17.95	71.80
Cumple	20	107	534	10.16	50.80*
Cumple	40	208	520	6.20	15.50
Cumple	12.5	71	567	3.80	30.40
Cumple	20	114	570	10.34	51.70*
Cumple	15	87	579	3.20	21.30
Cumple	52.3	240	458	6.59	12.60
Cumple	100	544	544	47.50	47.50
Cumple	18	97	537	3.46	19.20
Cumple	5.1	28	541	1.40	27.50



**Sin importar
cuál sea su
formulación,
uno de los principales
ingredientes
del chocolate
es el azúcar.
Tómalo en cuenta
antes de dar
la primera
mordida**

CHOCOLATE CON LECHE (continuación)

Marca Denominación Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Grasa (%)	Azúcares totales (%)	Proteína (%)	Minerales (%)
 Snickers Bar Chocolate con leche, relleno de caramelo, cacahuete/maní y nougat México / 6 barras de 52.7 g	Completa	24.33	55.83	8.47	1.44
 Toblerone Chocolate con leche, con miel y almendras Suiza / 200 g	Completa	29.66	50.57	5.92	1.34
 Turin Conejos Chocolates con leche México / 200 g (10 piezas)	Completa	35.41	54.15	7.17	1.78
 Vaquita Tablilla de chocolate con leche México / 240 g (24 piezas)	Completa	25.44	61.80	3.21	1.54
 Montblanc Chocolate con leche, relleno con almendras Colombia / 130 g (10 piezas)	No cumple con la denominación de chocolate.	33.56	49.80	8.92	1.99
 Witor's Chocolate con leche y chocolate amargo, rellenos / Italia / 1 kg	No cumple con la denominación de chocolate, además de que contiene más azúcares de los que declara.	31.93	53.88	5.61	1.64

* En el costo del producto está incluida la sorpresa.

CHOCOLATE BLANCO

Marca Denominación Procedencia / Presentación	Información al consumidor	Grasa (%)	Azúcares totales (%)	Proteína (%)	Minerales (%)
 Carlos V Chocolate blanco México / 16 barras de 22 g c/u	Completa	35.22	52.45	9.64	2.16
 Ghirardelli Chocolate blanco con vainilla EU / 117.1 g	Completa	41.80	48.18	5.73	1.37

Recibe mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Platillo Sabio, nuestros estudios de calidad y los precios del gas. Comunícate al **Teléfono del Consumidor** para suscribirte sin costo alguno. Llama al **5568 8722** desde el DF y área metropolitana, o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

Recomendaciones

Modérate

De acuerdo con los resultados del estudio, 100 gramos de chocolate pueden contener hasta 597 kilocalorías; es decir, aproximadamente la cuarta parte del aporte calórico diario que necesita una persona. Por ello, te recomendamos revisar el contenido neto del empaque y racionarlo de tal forma que toda esa energía no se convierta en “kilitos de más”.

Espumeante y azucarado

Debido a su uso, el chocolate para mesa contiene más azúcar que el resto. Tenlo en mente al momento de prepararlo o si lo llegas a consumir como golosina.



Sin culpas

Contrario a lo que muchos piensan, el chocolate no es una “comida chatarra”. Su ingesta moderada en el contexto de una dieta equilibrada trae exquisitos beneficios para la salud, pues contiene antioxidantes, antiinflamatorios, y ayuda a la producción de serotonina y endorfinas.

Contienen fenilalanina

¿Tu organismo es sensible a la fenilalanina? Pon atención a las etiquetas. Entre los chocolates que no poseen azúcar existen productos adicionados con edulcorantes no calóricos como el aspartame y el acesulfame K. Este último no se recomienda para personas fenilcetonúricas; es decir, personas cuyo organismo no pueden degradar el aminoácido conocido como fenilalanina.

¿Amargo o dulce?

Si deseas saber qué tan amargo o dulce es un chocolate, revisa su etiquetado. Al igual que en otros alimentos, sus ingredientes deben aparecer ordenados de forma decreciente (esto es, de mayor a menor presencia en el producto). Si el cacao aparece en primer lugar, ten por seguro que será más amargo que aquellos donde aparece el azúcar o la fructosa.

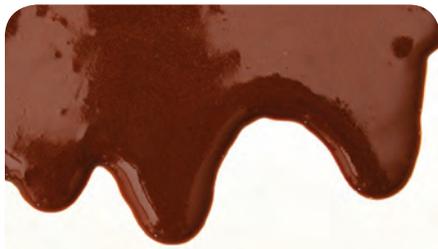


¿Cuánto es “sin azúcar”?

Un chocolate sin azúcar, para ser considerado como tal, puede contener un máximo de 0.5 g de azúcar por porción. Revisa su tabla de aporte nutricional para asegurarte de que estás llevándote uno de estos productos.

Composición de ácidos grasos requerida por norma para denominarse chocolate	Porción declarada (g)	Aporte calórico por porción declarada (kcal)	Aporte calórico (kcal/100 g)	Costo por porción declarada (\$)	Costo por 100 g (\$)
Cumple	52.7	257	488	6.59	12.50
Cumple	25	132	528	4.38	17.50
Cumple	20	113	565	4.52	22.60
Cumple	20	99	495	2.56	12.80
Contiene grasa vegetal diferente a la manteca de cacao, en cantidad mayor a la permitida por la norma.	13	72	555	4.51	34.70
Contiene grasa vegetal diferente a la manteca de cacao, en cantidad mayor a la permitida por la norma.	100	534	534	15.20	15.20

Composición de ácidos grasos requerida por norma para denominarse chocolate	Porción declarada (g)	Aporte calórico por porción declarada (kcal)	Aporte calórico (kcal/100 g)	Costo por porción declarada (\$)	Costo por 100 g (\$)
Cumple	22	124	565	3.56	16.20
Cumple	11	66	597	4.51	41.00



Tips de conservación

El chocolate tiene cuatro enemigos: la humedad, el calor, los olores y el tiempo. ¿Sabes cómo combatirlos?

☞ Guárdalo en su empaque cerrado dentro de la alacena o en cualquier otro lugar fresco, protegido de la luz, alejado de fuentes de calor y de los cambios repentinos en la temperatura.

☞ Aunque la temperatura ideal para conservar el chocolate varía de acuerdo con la composición de los productos, lo mejor es mantenerla entre los 13 y 18 °C.

☞ A pesar de su baja temperatura, la humedad del refrigerador puede afectar la apariencia de los chocolates, restándoles brillo y favoreciendo la formación de una capa blanquecina en su superficie (floración de la grasa que contiene la manteca de cacao). Este fenómeno fisicoquímico sólo afecta su apariencia, no su sabor ni su inocuidad.

☞ Debido a su alto contenido en grasa —y a la capacidad de ésta para absorber olores—, lo más conveniente es que, una vez abierto su empaque, el chocolate se guarde dentro de un *tupper*, envuelto en papel aluminio o lejos de cualquier fuente de olores intensos.

☞ Aunque son productos longevos bajo las condiciones de conservación adecuadas, conviene revisar la fecha de caducidad.

Lo que encontramos

¿Cómo salió evaluada tu marca favorita? A continuación te mostramos algunos hallazgos de nuestro estudio:

¡Se pasan!

Aunque la mayoría de los productos presentó una cantidad de grasa vegetal diferente a la del cacao menor al 5% máximo que permite la NOM, hubo marcas que “se pasaron”. Es el caso de los chocolates para mesa **Don Gustavo** y **Soriana**, chocolate con leche relleno con almendras **Montblanc** y con leche y amargo rellenos **Witor's**.



Sin azúcar (pero con calorías)

El chocolate amargo sin azúcar endulzado con fructosa de la marca **Horex**, a pesar de denominarse “sin azúcar”, presenta un aporte calórico similar al de marcas que contienen sacarosa (azúcar común). De igual forma, encontramos varias marcas que se dicen “sin azúcar”, pero cuyo aporte calórico resulta casi igual a los demás, porque lo compensan con grasa.

Les faltó...

Dos marcas no cumplieron con el contenido neto declarado. Se trata del chocolate para mesa **Soriana**, que tuvo hasta 12.5% menos, y el chocolate con cereal inflado **Ranita Croa!**, que tuvo 15% menos.



Datos nutricionales	
Tamaño de la porción 22 g	
Cantidad por porción	
Calorías 104	Calorías de grasa 58
	% Valor diario
Grasa total 6 g	10%
Grasa saturada 3 g	17%
Acido graso trans 0 g	
Coolesterol 0 mg	0%
Sodio 2 mg	0%
Carbohidrato total 12 g	4%
Fibra dietética 2 g	
Zucares 9 g	
Proteína 1 g	
A 0% • Vitam % • Hier	

Cuestiones de etiqueta

Todos los chocolates sin azúcar cumplen con lo exigido por la NOM-086-SSA1-1994. Es decir, ninguna excede 0.5 g de sacarosa por porción en su contenido.

Sin embargo, no todas son buenas noticias. Algunas marcas no tienen toda la información nutrimental completa de acuerdo con los requisitos de la NOM-051-

SCFI/SSA1-2010. También encontramos algunas variaciones entre los valores declarados y los reales del producto. Esto debido a la variedad de la materia prima que se utiliza para elaborar los productos, haciendo que las declaraciones nutrimentales no sean exactas. ©

Fuentes

- Club del chocolate. (s.f.). “Conservación del chocolate. Consejos de conservación y consumo”. Consultado el 21 de marzo de 2013, en <http://www.clubdelchocolate.com/co.200.21.80.1.1-conservacion-del-chocolate.html>
- Safont Resardi, Núria. (17 de abril de 2001). “Chocolate: valor nutrimental”. Consultado el 21 de marzo de 2013, en <http://www.dmedicina.com/vida-sana/nutricion/chocolate-valor-nutricional>
- Velsid. (4 de noviembre de 2005). “Mantenga el chocolate fresco”. Recuperado el 21 de marzo de 2013, de <http://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/mantener-el-chocolate-en-perfecto-estado>
- Velsid. (28 de octubre de 2011). “A qué temperatura conservar el chocolate”. Recuperado el 21 de marzo de 2013, de <http://www.gastronomiaycia.com/2011/10/28/a-que-temperatura-conservar-el-chocolate/>

No te pierdas nuestro próximo número dedicado al sector aéreo



El chocolate en la cocina: Mucho más que un postre



Además de ser una saludable y deliciosa fuente de energía, va bien solo o en cualquier tipo de receta dulce o salada. Experimenta con él y cómelo sin culpa en todas sus versiones.

Probablemente sea uno de los ingredientes más gustados en todo el mundo y, aunque tiene ya unos siglos de haberse convertido en el rey de los postres, nadie mejor que los mexicanos sabemos que se trata de un ingrediente que se lleva bien con platos fuertes y salados (para muestra el mole, nuestro plato nacional). Además, es reconfortante si se bebe caliente en los días fríos, y refrescante cuando se bebe frío, condimentado con sabores también muy nuestros, como la vainilla o el chile.

El chef José Ramón Castillo, cuya fama como maestro chocolatero ha trascendido fronteras, nos comparte algunos tips de cómo aprovechar al máximo las cualidades del chocolate y del cacao.

- **Asegúrate de su calidad.** Un buen chocolate no debe dejar una capa de grasa en el paladar; si es así, contiene grasa butírica (de leche) o, peor aún, hidrogenizada (grasas trans).
- **Cuanto más oscuro y amargo, más puros.** Su porcentaje va del cero al cien, siendo cero pura manteca de cacao, y 100, cacao puro.
- **El agregado** de leche, azúcar y/u otros ingredientes le aporta dulzura y textura, pero disminuye su pureza.
- **Va muy bien** con **salsas** para aves y carnes, e incluso con langosta; también se lleva **excelente** con frutas, especias y hierbas (pruébalo con romero, cardamomo o menta).
- **Cualquier** cosa que cocines con **mante-ca de cacao** (que ayuda a bajar el colesterol), desde frituras hasta panes, adquiere un aroma característico que le dará muy buen sabor a tus platillos*.
- Para no variar el **resultado** de las recetas, **es importante** emplear siempre el tipo de chocolate que se indique en ellas (semiamargo, con leche, blanco, etcétera).
- Para **utilizarlo** en **coberturas**, bombones, huevos de Pascua, entre otros, debe estar **templado**, es decir, a una temperatura inferior a los 37 °C.
- Lo ideal es **mantenerlo** en un **lugar fresco** y seco, entre los 20 y 24 °C.
- Si lo **conservas** en el refrigerador, cuando lo sacas “transpira”.
- Para **acelerar** el **proceso** de **derretido**, pon el chocolate en **piezas pequeñas** y revuelve constantemente.
- **Evita** que se **caliente** demasiado, pues puede ponerse **granuloso**.
- **Al catar chocolate**, éste **debe tener** el sabor del que está hecho desde el inicio de la mordida, y sentirse cómo se quiebra la cobertura para luego pasar a la parte más blanda en el interior.
- Los **vinos espumosos**, e incluso la **cerveza**, hacen un excelente **maridaje**, por no hablar de la excelente dupla que hace con un buen **café** (mejor si es expreso).
- Es **muy recomendable** como colación, para aprovechar al máximo sus beneficios. **Ideal** para **antes** de hacer **ejercicio**, de **estudiar** o durante **jornadas de trabajo largas**, porque te aporta energía; por esta razón, **no se recomienda** darlo a los niños después de las 5 de la tarde.



Para probar el concepto de “chocolate evolutivo” del chef José Ramón Castillo, puedes visitar Qué Bol! Café: quebo.com.mx



* Puedes conseguirla en tiendas especializadas para repostería o en centrales de abasto.