

Boletín No. 09



Foto: Tomada de Shutterstock

### ¿Por qué regalar chocolate en San Valentín? La ciencia detrás del fruto de la felicidad

- *El chocolate históricamente ha sido un ingrediente con influencia en la mayoría de las culturas por ser un alimento exclusivo, que representa erotismo y además genera endorfinas, sostienen docentes de Nutrición y Dietética de la Universidad CES.*

Descarga [aquí](#) el kit de prensa con videos de los docentes CES.

**Medellín, febrero 14 de 2022.** El cacao (*theobroma cacao*) denominado coloquialmente mazorca de cacao es una cáscara gruesa que encierra entre 20 y 50 semillas dispuestas en cinco hileras y sumergidas en una pulpa mucilaginosa de color blanco y sabor azucarado. Para hacer chocolate, estas semillas se deshidratan y pasan por un proceso de fermentación y secado con la que finalmente se obtiene la pasta para hacer chocolate.

Para la celebración de San Valentín en algunos lugares del mundo este alimento es muy representativo, docentes de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y los Alimentos de la Universidad CES explican 'la magia' del chocolate, que está relacionada a las sustancias que contiene el cacao como la teobromina que produce sensación de plenitud, energía y relación.



*“Mientras más amargo sea el chocolate es más probable que contenga teobromina, las semillas del árbol de cacao contienen aproximadamente de 1 a 5% de esta sustancia, que es la encargada de producir sensación de felicidad y es a final de cuentas la que permite que se resalte este alimento como un productor de endorfinas (la conocida hormona de la felicidad) perfecto para regalar en época de amor y amistad”,* aseguró Sandra Ivonne Pérez Sierra, docente de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y los Alimentos de la Universidad CES.

Para David Cardona Gallo, docente y quien trabaja el concepto de gastronomía nutricional en la Facultad, el chocolate es uno de los ingredientes más versátiles en la cocina, ya que se usa para platos dulces y salados.

*“El chocolate tiene múltiples beneficios en la cocina. Podemos usar desde la semilla para hacer nips -que son como semillas trituradas y tostadas- que pueden funcionar como topping de ensaladas o de helados, y el chocolate como tal para hacer salsas, postres, tortas, tartas de queso, bebidas lácteas o hacer mole poblana, uno de los platos mexicanos con chocolate más populares en Latinoamérica”,* manifestó Cardona Gallo.

Los tipos de chocolate se clasifican por la cantidad de cacao que contengan. Los más amargos tienen un alto porcentaje de cacao y teobromina a diferencia de los que tienen mayor cantidad de azúcares o productos lácteos como la lecherita o crema de leche.

Aquellos chocolates con mayor cantidad de azúcares -que pasan por un proceso industrial en el que se convierten en chocolates con cobertura y relleno como las trufas o los que llaman chocolate blancos- son los que los docentes recomiendan moderar en su consumo de acuerdo con el requerimiento de energía y micronutrientes que tiene cada persona.

*“El cacao en su forma natural es más benéfico que los productos elaborados derivados del mismo, el chocolate que se obtiene de estos procesos es el que se debe moderar en la alimentación, debido a que tras su paso por la industria contienen mayor cantidad de manteca de cacao y azúcares, por ende, al haber mayor consumo de azúcares -en frecuencia y exceso- hay más riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes”,* manifestó Sandra Ivonne Pérez Sierra.

Pero ¿por qué este alimento es uno de los preferidos para regalar como símbolo de amor y amistad? Para el docente David Cardona, el chocolate históricamente ha sido un ingrediente con influencia en la mayoría de las culturas por ser un alimento exclusivo, que representa cierto erotismo y que, además, genera endorfinas, la hormona de la felicidad que alivia dolores y produce sensación de bienestar.



El cacao es un árbol procedente de América, específicamente de la región de México y Guatemala. Para la cultura Maya era un alimento valioso como el oro y las semillas se utilizaban como monedas de cambio. Incluso el conquistador español Hernán Cortés pagaba a sus soldados con cacao y contaba que con una sola taza de 'esa bebida indígena' bastaba para sostener las fuerzas de un soldado durante todo el día.

El cacao colombiano es reconocido en el mundo por sus características de sabor y aroma y es uno de los sectores motor de generación de empleo, desarrollo sostenible, ambiental y económico en el país. Uno de los mejores chocolates es de origen Santander y es exportado a Suiza, el país que creó el imperio del chocolate a finales del siglo XVI, según el docente David Cardona.

Conforme al Fondo Nacional del Cacao (Fedecacao) las exportaciones de grano registraron un crecimiento del 4,9% y de producto transformado del 20,6% entre 2020 y 2021. A pesar de la coyuntura de la pandemia hubo un aumento de la producción de cacao con una cifra de 69.040 toneladas que indican un crecimiento del 8,9% con respecto a la producción de 2020.

Se estima que el 90% de la producción nacional es destinada a satisfacer las necesidades de un mercado creciente. Dentro de los programas desarrollados por el Gobierno nacional para el desarrollo y crecimiento del sector se encuentran la Estrategia Colombia Exporta Agro, Estrategia Nacional para la Cadena del Cacao y sector priorizado en Colombia Productiva.

### ***¿Qué puedo hacer para estas festividades?***

Para David Cardona Gallo, una receta sencilla de cocinar para los seres queridos es una ganash (crema de chocolate). Se debe derretir la cantidad de chocolate deseada y se le agrega la misma cantidad de crema de leche batida para posteriormente en una bolsa plástica o manga se lleve a la nevera a refrigerar hasta que tenga una consistencia más sólida y pueda servirse como una mousse de chocolate, una crema suave y espumosa característica de la gastronomía francesa.

Otra idea es hacer galletas con chocolate derretido, mantequilla, harina y azúcar con las cantidades que se desee, ya que para Cardona Gallo *“las personas tienen que explorar y ser creativos en la cocina”*.