

**Especial Día del Chocolate**

El chocolatero Sebastián Romero advierte que la etiqueta no debe llevar azúcar como principal ingrediente.

**Un placer popular: Chile es el mayor consumidor en Latinoamérica con 2,1 kilos per cápita de esta delicia.**

FRANCISCA ORELLANA

En barra, bombones, huevetos y en ramas. Hoy son múltiples las opciones para comer chocolate, aunque no resulta tan sencillo encontrar uno de buena calidad pues muchas veces esos productos tienen poco cacao, el principal ingrediente.

El último estudio de la consultora Euromonitor arrojó que Chile es el mayor consumidor de chocolate en Latinoamérica con 2,1 kilos per cápita al año, bastante lejos de Brasil, que se posiciona en el segundo lugar con 1,3 kilos. El promedio mundial ronda los 0,9 kilos por persona.

Otro estudio, realizado este año por el Sernac y enfocado a la composición de los huevetos de Pascua, reveló que de 199 chocolates analizados, 190 registraron más contenido de azúcar que de manteca de cacao, licor de cacao o pasta de cacao.

Es más, 34 de ellos no eran chocolate porque contenían menos de 18% de cacao, el mínimo para ser considerados como tal.

Cuando se reemplaza una parte o todo del cacao por grasas vegetales, pasan a llamarse sucedáneos. En caso de eliminar el compuesto, se habla de productos con "sabor" a chocolate.

¿Cómo reconocer que se está frente a un buen chocolate? Hay varias formas, dicen expertos en preparar este alimento.

"Lo más sencillo es leer la etiqueta, donde se mencionan los ingredientes que lo componen. Eso nos va a indicar al tiro si estamos comiendo uno de calidad o un sucedáneo", sostiene Sebastián Romero, experto chocolatero y académico de Gastronomía de Inacap que mantiene la cuenta @SebastianRomeroChocolaterie en Instagram.

**¿Qué debería decir la etiqueta?**

"Si el primer ingrediente que aparece es cacao (manteca, licor o pasta) es una buena señal, porque hay algunos que lo primero que dice es azúcar. Lo ideal es que tenga más de 60% de cacao.

Santiago Peralta, fundador de los chocolates Paccari, indica que existen desde variedades más suaves hasta otras con concentradas.

"Es importante que contenga manteca de cacao y no aceites de palma o cualquier otro tipo de aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado", afirma Peralta.

Hay chocolates con 100% de cacao, pero son poco gratos al paladar, advierte Romero: "Lo comen muy pocas personas".

Respecto al azúcar, opina la nutricionista Carolina Pye, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes: "Si tiene azúcar, que no sea en la primera posición (en la información de la etiqueta)".

Destaca que una forma de comer este alimento con mayor concentración de cacao y menos azúcar, pero sin alterar su sabor, es probar variedades con frutas deshidratadas como cramberrys, pasas u otros.

"Requieren menos adición de azúcar en la fórmula y da dulzor más natural al chocolate", afirma.

Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo O'Higgins, aconseja acostumbrar de a poco el paladar a mayores niveles de cacao y

menores de dulzor: "Otra alternativa es combinar el trozo de chocolate con una taza de té o café, pero sin azúcar, para equilibrar los sabores de ambos alimentos".

#### El sabor

Otra forma de notar si se trata de un buen producto es tomándole el sabor, según la chocolatera y dueña del hotel estancia Río de los Ciervos, Alejandra Solo de Zaldívar.

"En la boca, el buen chocolate se derrite de forma suave, a diferencia del sucedáneo que deja una sensación de grasa", dice.

Romero explica que se siente más "empalagosa" la boca con los chocolates de menos calidad porque se les incorpora más grasas vegetales que "tardan más en fundirse".

Si lo va a partir, Solo de Zaldívar sostiene que debe tener un sonido seco y quebradizo: "Y al contacto con las manos no se derrite con facilidad".

También tienen apariencia distinta: "Un chocolate de alta calidad se distingue por su color marrón oscuro, un brillo perfecto totalmente uniforme, sin burbujas a la vista", dictamina.



MAURICIO QUEZADA

Productores y analistas explican en detalle las señales correctas

# Fíjese en estos detalles para escoger el mejor chocolate

## Para diabéticos

► Se ha popularizado el segmento "sin azúcar añadida", enfocado en personas con diabetes. Además de cacao, se incluyen "edulcorantes o polioles para endulzar como maltitol, xilitol, entre otros", destaca la nutricionista Carolina Pye, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes.

Jaime Díaz, cofundador de la chocolatería Cacao.cl, ofrece una línea sin azúcar. Explica que lo que más se ocupa para endulzar es el maltitol porque no altera el sabor del chocolate: "Es algo que importa porque el chileno es súper dulce". En la foto, una variedad para diabéticos de la marca Salzburgo.



DAVID VELASQUEZ