

Cacao: propiedades, qué tener en cuenta al elegir un chocolate y una receta muy fácil y saludable!

7 julio, 2023



Por [Libby Rose](#)

La nutricionista Melisa González nos habla acerca de este noble alimento y nos enseña a incorporarlo de la mejor manera a nuestra alimentación.

Desde 2010, cada 7 de julio se celebra el [Día Mundial del Cacao](#). La fecha fue dispuesta por la Organización Internacional de Productores de Cacao y la Academia Francesa de los Maestros Chocolateros y Confiteros, quienes le otorgaron esta distinción para honrar sus propiedades.

El cacao es un árbol procedente de América que produce un fruto del mismo nombre que se puede utilizar como

ingrediente para alimentos entre los que destaca el chocolate. Su uso se remonta a la época de los mayas, aztecas e incas, y desde entonces se ha usado tanto para fines nutricionales como médicos.

Se trata de un alimento muy noble que puede utilizarse en diferentes preparaciones. Pero, la confusión con el chocolate, que integra otros ingredientes, a veces en mayores proporciones que el cacao, puede llevarnos a elegirlo en productos menos saludables y no sacar el máximo provecho de sus numerosos beneficios.

Por eso, *El Cuco Digital* tomó contacto con Melisa González (M.N. 1830), nutricionista del Valle de Uco, para hablar acerca de este producto. La profesional nos explica qué es lo que hay que tener en cuenta a la hora de consumirlo, qué hay que evitar y hasta nos da una deliciosa y nutritiva receta para incorporar el cacao a nuestra alimentación.

¿Qué propiedades tiene el cacao?

Debido a su composición química, el cacao posee múltiples propiedades beneficiosas para la salud. Entre ellas, la propiedad antioxidante es la que se destaca, ya que contiene principalmente polifenoles (flavonoides), que retrasan el envejecimiento celular y protegen a nuestro cuerpo de enfermedades y lesiones. Además, posee propiedades antiinflamatorias (hay que tener en cuenta que la inflamación se asocia a patologías como la obesidad, y ésta se considera la causa de múltiples enfermedades crónicas como el síndrome metabólico, resistencia a la insulina y riesgo cardiovascular); por su contenido de ácidos grasos insaturados como el oleico (también presente en el aceite de oliva), actúa como protector cardiovascular al disminuir el colesterol "malo" (LDL) y aumentando el colesterol "bueno" (HDL), también disminuye la agregación plaquetaria minimizando la formación de trombos. En el sistema nervioso, las sustancias que posee actúan en el cerebro induciendo sensación de bienestar y

placer.

¿Cómo podemos consumirlo?

Podría consumirse diariamente como cacao puro en polvo, recordando que no es lo mismo que el chocolate ya que este último contiene cacao, pero además es adicionado de azúcar, manteca de cacao, que a veces es reemplazada por otros tipos de grasas vegetales, leche, entre otros, haciendo que su composición natural sea alterada.

¿En qué productos podemos encontrar al cacao?

Lo podemos encontrar principalmente en muchos alimentos procesados, ya que se usa para dar sabor a galletas, helados, bebidas, productos de confitería y pastelería, pero en este caso no sería recomendado consumirlo con frecuencia ya que siempre está acompañado de otros ingredientes como el azúcar. También lo podemos encontrar en chocolates y como cacao en polvo amargo.

¿Qué hay que tener en cuenta a la hora de elegir un chocolate? ¿Cuál es la opción más saludable?

La opción más saludable es cuidar la porción del chocolate, que sea entre 20-25g, y que a la hora de elegir uno, optar por aquellos con mayor porcentaje de cacao (mayor a 70-80%) y menor cantidad de algún otro ingrediente como azúcar.

¿Alguna receta para incorporar el cacao de forma saludable?

Como receta les dejo unas trufas de frutos secos y cacao amargo, súper fáciles y saludables.

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 50g de frutos secos picados de tu preferencia
- 1/2 taza de coco rallado

-2 cucharadas de cacao amargo

-3 o 4 sobrecitos de edulcorante

Procedimiento:

Pisá la banana, agregá todos los ingredientes anteriores, mézclalos y hacé bolitas, sí querés las podés pasar por más coco rallado y ilisto!