

Cacao y salud: la hoja de resumen

Formas del cacao, mitos comunes y el aviso que importa. Epicentro Internacional de Cacao.

Comparación de formas del cacao

Forma	Flavanoles	Grasa	Azúcar añadido	Nota
Cacao crudo (nibs, pasta)	Los conserva en mayor medida	Mantequilla de cacao natural	Ninguno añadido	La forma menos procesada; amargo y potente.
Cocoa en polvo natural	Altos, pero menos que el crudo	La mayor parte se retira	Ninguno añadido	Desgrasado; útil en repostería y bebidas.
Cocoa alcalinizado (Dutch-process)	Reducción marcada por el procesado	La mayor parte se retira	Ninguno añadido	Color más oscuro, sabor más suave; menos flavanoles.
Chocolate terminado	Muy variable según el % de cocoa	Depende del % y de la leche añadida	Variable, a menudo alto	Una barra al 90% y una al 35% no son el mismo producto.

Mitos comunes, respuestas francas

¿El chocolate oscuro es «saludable»?

Depende del porcentaje de cocoa y del azúcar añadido. Una barra al 90% y una de leche al 35% son productos nutricionalmente muy distintos. El % de cocoa y los ingredientes importan más que la palabra «oscuro».

¿El cacao tiene cafeína?

Sí, algo de forma natural, pero es mucho más alto en teobromina: un estimulante emparentado, más suave y de acción más prolongada que la cafeína.

¿El cacao crudo y el cocoa en polvo son lo mismo?

No. El cacao minimamente procesado conserva la mayor parte de los flavanoles y no lleva azúcar ni grasa añadidos. El cocoa está desgrasado y puede ser alcalinizado, lo que reduce aún más los flavanoles.

¿Más cacao significa siempre más saludable?

No automáticamente. Un % más alto suele significar menos azúcar y más compuestos del grano, pero el perfil depende también del origen, el procesado y los añadidos. Es una pista, no una garantía.

AVISO IMPORTANTE

Este contenido es educativo y no constituye asesoría médica ni nutricional. No pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad. Consulta a un profesional de la salud para recomendaciones personalizadas, en especial si tienes una condición médica, embarazo o tomas medicamentos.