

# Chocolate: más que un dulce

## Chocolate: more than sweet

*Leidy Yajaira Cuellar Amaya<sup>1</sup>  
Liana Carolina Ovalles Pabón<sup>2</sup>*

### Resumen

El chocolate se origina en México, una leyenda indígena habla que el dios Quetzalcóatl regalo el árbol de cacao a los hombres el cual se bautizaría años después como Theobroma Cacao que significa en griego “alimento de los dioses”. El chocolate fue muy importante en la sociedad azteca, era utilizado como alimento y como moneda de cambio. Para los aztecas el chocolate es la bebida de los dioses, ellos creían que los granos de cacao les daban sabiduría y fortaleza. Algunos investigadores creen que el chocolate fue descubierto de forma accidental cuando los indígenas que producían cerveza con la pulpa de las vainas de cacao aprendieron a utilizar los desechos del proceso. Es posible que lo que más encante del chocolate sea su sabor; tal vez guste la sensación en la boca, o tal vez por sus beneficios a la salud. Cualquiera que sea la razón, lo importante es saber que una cantidad mayor no siempre es lo mejor. Al igual que el fruto del que se deriva, el chocolate (mezcla de azúcar con la grasa y la masa del cacao) ha protagonizado una serie de usos en la historia de la humanidad; uno de los más comunes es en la gastronomía, donde se nombra como el rey de los postres. De hecho, su agradable sabor y versatilidad lo han convertido en una pasión para millones de personas en el mundo. Incluso, diversos estudios comprueban sus múltiples beneficios y, gracias a esto, cada vez más profesionales de la salud recomiendan su ingesta con moderación. Los beneficios del chocolate son adquiridos de las propiedades de un compuesto llamado flavonoide, que tiene un marcado efecto antioxidante. Los flavonoides del chocolate reducen la cantidad de colesterol, el “colesterol malo”, y con ello protegen el corazón y reduce la presión sanguínea. El chocolate más sano es el negro, porque su contenido en cacao es mayor y aporta mayor cantidad de flavonoides. El chocolate blanco no es en realidad chocolate, pues no contiene cacao sino solo manteca de cacao.

**Palabras claves:** Chocolate, beneficios del chocolate, historia del chocolate, tipos de chocolate, el chocolate en el mundo, Chocolate y salud.

### Abstract

Chocolate in Mexico, an indigenous legend tells that the god Quetzalcoatl gift the cacao tree to men what it would be baptized after as Theobroma Cacao which means in Greek “food of the gods”. Chocolate was very important in Aztec society, it was used as food and as currency. For the Aztecs chocolate is the drink of the gods, they believed that the cocoa beans gave them wisdom and strength. Some researchers believe that chocolate was accidentally discovered when Indians who brewed beer with the cocoa pod pulp learned to use process debris. It is possible that what most enchants of the chocolate is its flavor; you may like the sensation in your mouth, or perhaps because of its health benefits. Whatever the reason, the important thing is to know that a greater amount is not always the best. Like the fruit from which it is derived, the chocolate (mixture of sugar with the fat and the mass of the cacao) has carried out a series of uses in the history of the humanity; one of the most common is in gastronomy, where the named is the king of the posts. In fact, its pleasant taste and versatility have made it a passion for millions of people in the world. There are even a number of comprehensive multi-benefit studies and, thanks to this, more and more health professionals lend themselves to the intake in moderation. The benefits of chocolate are acquired from the properties of a compound called flavonoid, which has a marked antioxidant effect. Chocolate flavonoids reduce the amount of cholesterol, the “bad cholesterol,” and thereby protect the heart and lower blood pressure. The blackest chocolate is black, because its cocoa content is higher and more saffron. White chocolate is not really chocolate, because it contains no cocoa but only cocoa butter.

**Keywords:** Chocolate, benefits of chocolate, history of chocolate, types of chocolate, chocolate in the world, Chocolate and health.

<sup>1</sup>Estudiante de segundo semestre del programa Tecnología en Gestión Financiera. ly\_cuellar@fesc.edu.co

<sup>2</sup>Docente Producción y Análisis de Textos. lc\_ovalles@fesc.edu.co

## Introducción

Con este artículo se pretende hacer consciente al lector, y sin lugar a dudas al consumidor de chocolate, de la importancia en cuanto a salud de este alimento desde diversos puntos de vista: origen, historia, beneficios, componentes, su evolución y tipos de chocolate. Si bien el chocolate es un producto con cientos de sustancias químicas que contribuyen a sus características, hay algunas de ellas que, por su concentración hacen que este alimento tenga un mayor resultado en su consumo para salud cardiovascular y otras que se mencionan en el artículo. Varios de sus compuestos son más importantes por el efecto que causan en nosotros, a través del chocolate.

Por lo general cuando se habla del chocolate este se relaciona con obesidad, acné, migraña y demás afectaciones médicas que se presentan muy frecuentemente, pero basándonos en la información obtenida a través de la investigación y revisando antecedentes médicos, publicaciones y demás artículos se ha encontrado que clínicamente no se ha descubierto una relación real de estos, lo que si es cierto es el chocolate en un consumo excesivo si puede generar alteraciones físicas.

Se optó por este tema para el actual artículo ya que el chocolate es uno de los caramelos preferidos por los niños y la mayoría de mujeres, pero se quería saber si era únicamente un dulce, aclarar todos aquellos mitos que como se menciona anteriormente estigmatizan el chocolate, para obtener la información necesaria de los beneficios del chocolate se realizó una investigación buscando todo lo relacionado con el tema, tipos, beneficios, historia, usos, en fin... al tener estas fuentes se ordenaron de manera que fueran coherentes y le dieran una lógica al artículo, con ello se concluyó la investigación y se realizó el artículo apoyándonos de información veraz y sostenible. A través de esta investigación se encontró la referencia de la Revista Neurology, sobre los resultados de una investigación que hicieron los doctores Susana Larson,

Jarmo Virtamo y Alicja Wolk, que duro 10,2 años con un gran número de pacientes donde querían revisar que tanta influencia tenía el consumo de chocolate con los accidentes cerebrovasculares, esto dio por resultado; que fue menor el número de estos accidentes en pacientes que tenían un consumo mayor de chocolate. Como conclusión se obtiene que el chocolate sea más que un dulce, que así como los mayas creían; “es el alimento de los dioses”, no solo por su sabor sino por sus beneficios para la salud (Larsson, Virtamo, & Wolk, 2012).

## 1. Origen

Hemos disfrutado del chocolate desde hace más de tres mil años, un poco más de lo cualquiera pensaría, algunos investigadores creen que el chocolate fue descubierto por accidente, cuando indígenas que producían cerveza con la pulpa del cacao aprendieron a utilizar los desechos de este proceso. Esta es una nueva información obtenida de vestigios de cacao encontrados en artículos de cerámica y barro en una excavación (entre 1998 y 2000) que datan entre los años 1100 y 800 a.C. (National Geographic, 2016).

Sin embargo se encuentra que en esa época se desechaban las semillas, ya que era una bebida muy fuerte, no obstante unos años más tarde, se comenzó a utilizar esta semilla para preparar una bebida no alcohólica que a pesar de su amargo sabor, era muy apreciada porque ellos creían que les daba fuerza y sabiduría (National Geographic, 2016).

Cuando Cristóbal colon volvió de américa, llevo consigo semillas de cacao, para esa vez solo les intereso los artículos de valor, para ese entonces fueron desechadas, fue tiempo después que otro grupo de exploradores españoles llevaron la bebida a Europa. Las barras de chocolate que conocemos hoy aparecieron por primera vez en Estados Unidos en 1984. Aunque hay que destacar que el descubrimiento de que las semillas de cacao fer-

mentadas servían para preparar una bebida de chocolate fue un “feliz accidente”, que con el tiempo dio al mundo uno de sus placeres más populares (Revista | Alimentos, 2015).

## 2. Historia

Según cuenta la leyenda, el chocolate tiene su origen en México, donde el dios Quetzalcóatl regaló el árbol del cacao a los hombres, que años después se bautizaría con el nombre científico *Theobroma Cacao*, que significa “alimento de los dioses”. El cacao fue un alimento de gran importancia en la civilización azteca y también fue utilizado como moneda de cambio. Lo tomaban líquido y mezclado con especias, esto para dar como resultado una bebida energética, oscura, espesa y espumosa a la que llamaban “tchocolatl” nombre que mucho se parece a nuestro “chocolate” (Nestle, 2005).

El emperador azteca Moctezuma agasajó, en 1520, a Hernán Cortés y a sus soldados con “xocolatl”. El español comprobó que sus tropas podían soportar todo un día de marcha forzada consumiendo solo un vaso de xocolatl. Moctezuma creía que el conquistador español era la reencarnación de Quetzalcóatl, el Dios-Rey tolteca, y por tal motivo le obsequió la plantación real de cacao de Maniáltepec, la que Cortés aprovechó muy bien, ya que estableció con los indígenas intercambio de las avellanas del árbol del cacao por oro (Valenzuela, 2007).

La historia atribuye a Hernán Cortés el haber sido el primer europeo en reconocer el enorme potencial económico del cacao como alimento y como una forma de moneda (Valenzuela, 2007). Sin embargo, fue un protestante irlandés quien alumbró la que probablemente se convertiría en la idea de mayor trascendencia en toda la historia del chocolate. Hacia 1860, Hans Sloane, médico y naturalista cuya colección de libros y muestras naturales supuso el nacimiento del Museo Británico, se encontraba al servicio del gobernador de Jamaica documentando plantas y animales locales. Sloane descubrió que la bebida amarga del chocolate de la isla le

resultaba mucho más sabrosa si la mezclaba con leche. Poco después patentó su invención. Aunque a muchos les gustara el chocolate preparado con agua caliente, la versión de Sloane se popularizó con rapidez en Inglaterra y otras partes de Europa. Con el tiempo, la leche se convertiría también en un complemento predilecto para el chocolate sólido (Castelvechi, 2011).

Aunque una ingesta excesiva aporte demasiadas calorías, los estudios con seres humanos y animales han puesto de manifiesto que un consumo moderado de chocolate ejerce efectos positivos sobre la presión arterial, retarda la aparición de la aterosclerosis y disminuye los índices de colesterol «malo». El chocolate también puede mejorar las facultades mentales: un estudio noruego reveló que los ancianos que consumían chocolate, vino o té (todos ellos alimentos ricos en flavonoides) obtenían mejores resultados en las pruebas cognitivas (Castelvechi, 2011).

## 3. Viaje del chocolate



Figura 1. Línea de tiempo del Chocolate.  
Fuente: Artesanales, 2015.

- 2000 a.c. Originario del Amazonas el uso de sus semillas fue más evidente en antiguas civilizaciones de México como los Olmecas y Aztecas.
- 600 d.c. – 1200 d.c. Los mayas y los aztecas utilizaron las semillas del cacao como moneda y para elaborar una bebida amarga y picante, que consideraban sagrada.

La leyenda cuenta que el dios Quetzalcóatl le dio

a su pueblo el precioso fruto del cacao, el cual reverenciaban.

Para muchos, la palabra chocolate es una adaptación de la palabra xocolatl, cuyo significado literal es agua agria = ātl («agua») xococ («agrio»).

El emperador azteca Moctezuma, convencido del poder afrodisíaco del chocolate, tomaba 50 tazas diarias para poder atender a sus 4 esposas y 80 concubinas.

- 1502: Cristóbal Colón presentó el cacao ante los Reyes de España pero no fue aceptado por su color oscuro y fuerte sabor.
- 1528: El explorador Hernán Cortés impresionado por el “oro marrón”, lo llevó nuevamente a España y lo preparó con azúcar y otras especias, con tanto éxito que se convirtió en bebida de reyes y nobles.
- 1600: Se decía que el chocolate había ayudado a varios nobles a atraer a sus amantes, por eso la Iglesia Católica lo prohibió para evitar “conductas pecaminosas”.
- 1615: Cuando la princesa española Ana de Austria se casó con el rey francés Luis XIII, la selecta bebida llegó a Francia y de ahí a las demás cortes de toda Europa.
- 1650: Se inaugura en Londres la primera tienda en la que se sirvió café y chocolate. Desde entonces son amigos inseparables.
- 1753: El naturalista sueco Carlos Linneo le da al cacao el nombre científico Theobroma, que en griego significa “alimento de los dioses”.
- 1828: El holandés Coenrad van Houten inventó la cocoa en polvo.
- • 1847: El inglés Francis Fry crea la primera tableta de chocolate para comer.
- • 1875: El chocolatero suizo Daniel Peter y Henri Nestlé inventaron la barra de chocolate con leche.
- Siglo XX: La industria del chocolate crece y se perfecciona en Europa y EU y aparecen los grandes fabricantes a nivel mundial.
- Siglo XXI: La chocolatería fina artesanal toma gran fuerza en todo el mundo por su carácter único, especial y “hecho a mano”.

#### 4. Componentes

El chocolate, es el principal derivado del cacao, contiene, según los expertos, compuestos que reportan propiedades antioxidantes beneficiosas, especialmente interesantes para la salud cardiovascular. Conviene especificar el tipo de chocolate tienes mayores beneficios, según sea negro, con leche o blanco. Se han publicado estudios que avalan las características beneficiosas de este producto, siempre y cuando se trate del chocolate más puro, el negro, y su consumo no sea excesivo. El consumir este producto en una cantidad moderada (20 gramos) podría proporcionar propiedades beneficiosas a nivel cardiovascular y emocional (Revista Eroski Consumer, 2011).

Su agradable sabor y versatilidad lo han convertido en una pasión para millones de personas en el mundo. Incluso, diversos estudios comprueban sus múltiples beneficios y, gracias a esto, cada vez más profesionales de la salud recomiendan su ingesta con moderación (La Nación, 2016).

A pesar de que actualmente varios estudios han ayudado a conocer la mayor parte de los componentes del chocolate; últimamente se ha puesto gran interés en recientes descubrimientos especialmente relacionados con su contenido en sustancias antioxidantes (formas complejas de compuestos fenólicos), con efectos protectores para la salud (Viviant, 2001).

Si bien es cierto que el chocolate contiene una proporción importante de grasas, especialmente saturadas, estudios recientes muestran que no todos elevarían la colesterinemia. Por ejemplo, el ácido esteárico (que constituye 1/3 de la grasa total del chocolate) y el ácido oleico (que constituye otro tercio de la grasa del chocolate) no elevan el nivel de colesterol sanguíneo. Ya a fines de 1994, un estudio presentado en el Journal Americano de Nutrición Clínica, por Kris-Etherton et al, del Departamento de Nutrición y Colegio de Salud y Desarrollo Humano, Universidad de Pennsylvania,

“Estudios de alimentación con chocolate: un nuevo acercamiento para la evaluación de los efectos del ácido esteárico sobre los niveles de lípidos plasmáticos”, demostró que el chocolate con leche no afectaba en forma adversa los lípidos plasmáticos, a pesar de su contenido relativamente alto en ácidos grasos saturados, lo cual se debía a la alta proporción de ácido esteárico. En dietas experimentales que contenían altas cantidades (280 g. /d, o 10 oz/d) y cantidades más normales (46.2 g., o 1.65 oz/d) de chocolate con leche, las concentraciones de colesterol total y LDL no se elevaban (Viviant, 2001).

## 5. Beneficios

El chocolate es un producto vegetal. Su principal componente es el cacao, semillas de cacao del árbol *Theobroma cacao*, que crece en los trópicos. La palabra griega *Theobroma* significa “alimento de los dioses”. Los dioses, decían, son inmortales, y el chocolate prolonga la vida mortal (Krstinic, 2013). No genera dependencia alguna. Es un alimento de exquisito sabor que se deshace en la boca y cuyo aroma es muy especial, de ahí que guste tanto y sea utilizado con frecuencia (Krstinic, 2013).

Según el Dr. Vicente Gonzales Felipe medico neurólogo, hay diversos estudios experimentales clínicos que explican que el consumo de chocolate muestra efectos positivos en el cuerpo; mejora la actividad biológica e incrementa el flujo vascular local en diversos territorios, tanto en personas sanas como en pacientes con enfermedad coronaria, hipertensión o diabetes. (Vicente G, 2011). Por otro lado incrementa la actividad antioxidante, es decir previene el envejecimiento prematuro de las células, disminuye el colesterol malo, minimiza el riesgo de sufrir males cardiovasculares y derrames cerebrales, mejora la flora intestinal, entre otros.

A pesar de la gran cantidad de estudios que han demostrado los efectos benéficos del chocolate,

todavía no existe un consenso sobre la cantidad óptima a consumir (De Pizzol, 2011). Lo ideal es que el porcentaje de cacao sea mayor a 70%, debe ser amargo y debe tener el menor contenido posible de leche y aditivos. Mezcle el chocolate con frutas o nueces para multiplicar los beneficios de salud (National Nutrition Month, 2011).



Figura 2. Meme que muestra beneficios del Chocolate al corazón. Fuente: (Any, 2014).

Según un estudio del *British Medical Journal* presentado en el Congreso de la Sociedad Europea de Cardiología, tomar chocolate es saludable, ya que reduce en casi un tercio el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca. (La Nacion, 2016). Por ello mismo actualmente es considerado uno de los productos milagro, por lo general hoy día es usado en cuidados personales, uno de estos es en mascarillas faciales o corporales, tratamientos para el cabello, entre otras (Charles, 2007).

El chocolate es fuente de energía por su contenido en magnesio, fortalece los músculos y ayuda a soportar largas jornadas de actividad física. De igual forma por un estudio realizado por el instituto de Neurociencias de San Diego, algunos compuestos de chocolate contienen un estimulante que puede causar esos sentimientos, difíciles de descifrar, de felicidad y satisfacción, esto mismo fortalece el cerebro, o que ayuda no solo a estar más felices, sino también a combatir la angustia, el estrés y el mal humor, es decir es un calmante natural (De Pizzol, 2011).

Al consumir chocolate algunas personas muestran mayor padecimientos como el acné, la obesidad, las caries y la migraña, sin embargo, no está demostrado que su consumo sea el responsable directo de esos males, no todos los cuerpos son iguales y cada uno reacciona diferente (Recetas Veganas, 2009).

## 6. TIPOS DE CHOCOLATE



Figura 3. Tipos de Chocolate.  
Fuente: (Página Amarillas Cantv, 2013)

**Chocolate de Origen (Grand Cru):** Son los preparados con cacao procedente de una zona geográfica específica. Por lo general su contenido de cacao es alto (más del 50%) (Artesanales, 2015).



Figura 4. Chocolate de origen.  
Fuente: Listas 20 minutos, 2009.

- **Chocolate Negro:** Su contenido de cacao es superior al 40%. Existen chocolates negros hasta de 99% de contenido de cacao. Contiene:
  - Pasta de cacao
  - Manteca de cacao
  - Edulcorante (azúcar)
  - Entre más porcentaje de todos los componen-

tes de chocolate (entre 35-70+%) más fuerte será su sabor (International Dairy Deli Bakery, 2009).



Figura 5. Chocolate Negro.  
Fuente: (Guirado, 2016)

- **Chocolate de Leche:** En su composición se añade leche en polvo. Contiene un mínimo de 25% de cacao y hasta un 40%. Contiene:
  - Por lo menos un 10% de pasta de cacao
  - Por lo menos un 12% de sólidos lácteos
  - El chocolate con leche tiene un sabor cremoso y su color café es un poco más claro que el de chocolate oscuro (International Dairy Deli Bakery, 2009).



Figura 6. Chocolate con leche.  
Fuente: (Recetario de cocina, 2010).

- **Chocolate Blanco:** No contiene cacao en polvo. Está compuesto por Manteca de Cacao (mínimo 20%), leche condensada o en polvo, vainilla y azúcar. Contiene:
  - Manteca de cacao
  - Leche • Edulcorante
  - Nunca contiene pasta de cacao (International Dairy Deli Bakery, 2009).

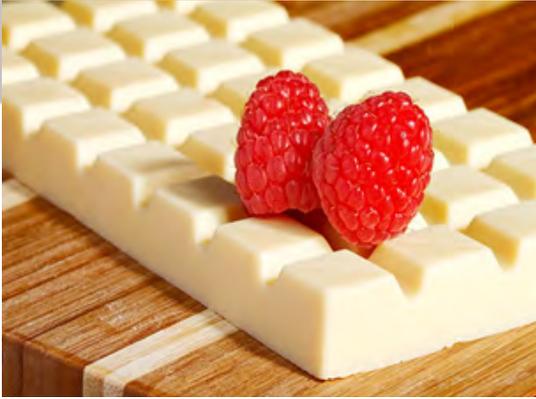


Figura 7. Chocolate blanco vegano.  
Fuente: (Recetas Veganas, 2009).

- **Chocolate de cobertura:** Se utiliza esencialmente en repostería y puede ser negro o con leche. Contiene una proporción de manteca de cacao del 30% aproximadamente, lo que supone el doble que en otros tipos de chocolate.



Figura 8. Cobertura de chocolate.  
Fuente: Postres Valor Chocolate, 2012.

- **Chocolate de taza:** Con una proporción de cacao inferior al 50%, se le añade una pequeña cantidad de fécula (normalmente, harina de maíz) para que al cocerlo aumente su espesor. Suele disolverse en leche.



Figura 9. Taza de chocolate.  
Fuente: Arguiñano, 2016

- **Chocolate en polvo:** Es una mezcla de cacao en polvo, harinas y azúcar. Se elabora con una proporción de cacao que oscila entre un 25 y un 32%, y se presenta más o menos desgrasado.



Figura 10. Chocolate en polvo.  
Fuente: Popoa, 2002.

- **Chocolate en crema:** Suele incluir un alto porcentaje de manteca de cacao para que se pueda extender bien. También lleva azúcar, leche en polvo y frutos secos, principalmente avellanas, que le otorgan un sabor muy particular.



Figura 11. Crema de chocolate.  
Fuente: (Recetas, 2015).

- **Chocolate fondant:** Este tipo de chocolate está compuesto por un 40% de pasta cacao y un 40% de mantequilla de cacao. Es muy utilizado en la repostería para la cobertura de bombones, tortas y tartas.



Figura 12. Chocolate fondant.  
Fuente: (Ramsay, 2010).

- Chocolate relleno: Es una cubierta de chocolate que recubre frutos secos avellanas, almendras, licores, frutas, entre otros, así como galletas tipo waffer.



Figura 13. Chocolate relleno.  
Fuente: (Mendoza, 2011)



Figura 14. Anuncio sobre la felicidad que produce el chocolate.  
Fuente: Pinterest, 2016.

## Conclusiones

El chocolate es un alimento ancestral que a veces únicamente se ve como un dulce más, pero con esta investigación se intenta corroborar lo que algunos investigadores y doctores importantes han planteado anteriormente, que el consumo de chocolate aporta beneficios inimaginables para la salud cerebro y cardiovascular, eso sí, no en un consumo excesivo.

El chocolate es uno de los alimentos que más se puede disfrutar al consumir, toda persona en algún momento ha tenido un chocolate en su boca, u no por razones médicas sino por gusto, ya que el chocolate no solo es bueno para la salud sino que despierta sensaciones gustativas únicas, de esas que uno siempre quiere más, por eso es importante no relacionar ni estigmatizar el chocolate como un alimento que trae consecuencias, sino como uno de los placeres que uno debe repetir cada vez que se quiera.

## Referencias

- Any. (2014). Sabías que comer chocolate protege el corazón? Recuperado el 1 de Junio de 2017, de Imágenes y Frases para facebook: <http://imagenesyfrasesparafacebook.com/page/108/>
- Arguiñano, E. (2016). Receta de Chocolate a la taza casero. Recuperado de: <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/postres/201602/chocolate-taza-casero-31797.html>
- Artesanales, C. (2015). Chocolates artesanales. Recuperado de <http://chocolatessantateresa.com/cultura-del-chocolate/>
- Asociación de Scouts de México. (1995). Chocolates Artesanales. Recuperado de [http://www.scouts.org.gt/material/documentos/anexos/chocolates\\_artesanales.pdf](http://www.scouts.org.gt/material/documentos/anexos/chocolates_artesanales.pdf)

- Castelvechi, D. (2011). La popularización y las virtudes del chocolate. Recuperado de <http://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/el-lado-oscuro-de-la-va-lctea-539/la-popularizacin-y-las-virtudes-del-chocolate-8851>
- Charles, R. (2007). Todo sobre el chocolate. Tucson, Arizona: Readinga-z.
- De Pizzol, M. C. (2011). ¿El chocolate hace bien a la salud? Recuperado el 13 de Mayo de 2017, de Hospital Aleman: <https://www.hospitalaleman.org.ar/mujeres/%C2%BFel-chocolate-hace-bien-a-la-salud/>
- Guirado, J. (2016). El chocolate negro podría potenciar nuestro entrenamiento. Recuperado de <https://sportadictos.com/2016/04/chocolate-negro-rendimiento>
- Gutiérrez, A. (2002). Chocolate, Polifenoles y Protección a la Salud. Acta Farm. Bonae-rensense, 21(2), 149-52. Recuperado de [http://www.latamjpharm.org/trabajos/21/2/LA-JOP\\_21\\_2\\_3\\_1\\_S2133VGV50.pdf](http://www.latamjpharm.org/trabajos/21/2/LA-JOP_21_2_3_1_S2133VGV50.pdf)
- International Dairy Deli Bakery. (2009). Types of Chocolate. Recuperado de <https://www.iddba.org/training-materials/pdfs/jg-choctype.aspx?ext=.pdf>
- Krstinic, S. (2013). Comida para las emociones: neuroalimentación para que el cerebro se sienta bien. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- La Nación. (2016). El chocolate: un placer cargado de beneficios. Recuperado el 15 de Mayo de 2017, de La Nacion.com: [http://www.nacion.com/brandvoice/Chocolatecacao-salud-beneficiosenergia\\_19\\_1581831802.html](http://www.nacion.com/brandvoice/Chocolatecacao-salud-beneficiosenergia_19_1581831802.html)
- Larsson, S., Virtamo, J., & Wolk, A. (2012). Consumo de chocolate y riesgo de accidente cerebrovascular. Neurology 79(12), 1223-1229. Recuperado de <http://neurology.org/content/79/12/1223.short?sid=dea0d1acc2e04d45-as53-194e3309686e>
- Listas 20 minutos. (2009). Te gusta el chocolate. Recuperado de <http://listas.20minutos.es/lista/te-gusta-el-chocolate-89594/>
- López, A., & Canales, M. (2011). El Chocolate: un arsenal de sustancias químicas. Revista Digital Universitaria, 12(4), 1067-6079. Recuperado de <http://132.248.9.34/hevila/Revistadigitaluniversitaria/2011/vol12/no4/1.pdf>
- Mendoza, A. (2011). Diferentes tipos de chocolate. Recuperado de <https://andreamendoza92.wordpress.com/2011/05/23/diferentes-tipos-de-chocolate/>
- National Geographic. (2016). El origen del chocolate. Recuperado de <http://www.ngenespanol.com/fotografia/lo-mas/11/11/04/origen-del-chocolate/>
- Nestle. (2005). Historia del Chocolate. Recuperado de <http://www.chocolatesnestle.es/historia-del-chocolate/el-chocolate>
- Página Amarillas Cantv. (2013). El chocolate y sus tipos. Recuperado de <http://www.pac.com.ve/contenido/gastronomia/el-chocolate-y-sus-tipos/10921/84>
- Pinterest. (2016). Frases del chocolate. Recuperado de <https://co.pinterest.com/redelyr/frases-sobre-el-chocolate/>
- Popoa, O. (2002). Chocolate en polvo. Recuperado de [https://pt.123rf.com/photo\\_22027756\\_gr%C3%A3os-de-cacau,-cacau-em-p%C3%B3s,-casca-de-canela-e-chocolate-em-um-fundo-branco.html](https://pt.123rf.com/photo_22027756_gr%C3%A3os-de-cacau,-cacau-em-p%C3%B3s,-casca-de-canela-e-chocolate-em-um-fundo-branco.html)
- Postres Valor Chocolate. (2012). Descubriendo la cobertura de chocolate. Recuperado

- de <http://www.valorpostres.es/descubriendo-la-cobertura-de-chocolate/>
- Rafecas, M., & Codony, R. (2000). Estudio nutricional del cacao y productos derivados (Informe). Universidad de Barcelona. Recuperado de <http://chocoki.com.br/site/artigos/5.pdf>
- Ramsay, G. (2010). Chocolate Fondant. Recuperado de <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/8168/chocolate-fondant>
- Recetario de cocina. (2010). Chocolate con leche. Recuperado de <http://www.recetario-cocina.com/receta/chocolate-con-leche-y-avellanas-casero/>
- Recetas (2015). Crema de chocolate y vainilla. Recuperado de <https://recetas.paraguay.com/receta/crema-de-chocolate-y-vainilla/>
- Revista Eroski Consumer. (2011). Chocolate ¿Pecado o Placer? Recuperado de <http://revista.consumer.es/web/es/20110401/>
- Revista I Alimentos. (2015). Chocolate, producto funcional por naturaleza. Recuperado de <http://revistaialimentos.com/ediciones/edicion5/sector-destacado-chocolates-y-confiteria/chocolate-producto-funcional-por-naturaleza.htm>
- Valenzuela, B. A. (2007). El Chocolate, un placer saludable. Revista Chilena de Nutrición, 34(3). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46934302>
- Vicente G, F. (2011). Beneficios nutricionales y anti-envejecimiento del cacao y chocolate negro. Recuperado de <http://static.plenummedia.com/34522/files/20140516183214-beneficios-nutricionales-y-anti-envejecimiento-del-cacao-y-chocolate-negro.pdf>
- Viviant, V. (2001). Chocolate sus mitos y verdades. Recuperado de <http://infocafes.com/descargas/biblioteca/165.pdf>



# ARTÍCULOS DE REFLEXIÓN

**REVISTA**  

---

**CONVICCIONES**

**FESC**  
FUNDACIÓN DE ESTUDIOS SUPERIORES  
 Comfanorte