

Cacao en polvo

Cocoa in powder
Theobroma cacao



Se denomina así al polvo seco que se obtiene moliendo los granos y extrayendo, total o parcialmente, la grasa o manteca del cacao. *Theobroma cacao* es el nombre del árbol del cacao (o cacaotero) que tiene sus orígenes en las tierras tropicales de América del Sur, de la cuenca del río Orinoco o el río Amazonas. La primera evidencia de su uso humano es de alrededor del 1100 a.C. en el sitio arqueológico de Puerto Escondido aunque recientes estudios de octubre de 2007 emprendidos por el equipo de arqueólogos dirigidos por John Henderson (Universidad de Cornell) no solo ratifican que ya en el 1000 a.C. se consumía el chocolate en la región sino que muy probablemente en ésta el consumo se inició hacia el 1500 a.C. Cristóbal Colón, a su vuelta a España, lleva muestras de cacao a los Reyes Católicos; sin embargo no tiene éxito por su sabor amargo y picante y por su aspecto sucio. Aun así, es de las muestras que Hernán Cortés —también consciente del valor del cacao entre los aztecas— decidió llevarse consigo a la España de Carlos I en 1528 de donde surge la historia del chocolate en Europa.

La incorporación de azúcar (y de especias como vainilla y canela) a esta bebida —pudiendo así denominarse chocolate con un sentido actual— es una idea con origen incierto: por un lado se sabe que en México alrededor de finales del siglo XVI gracias a la Nao de China llegó a gran escala la canela procedente de la isla de Ceylán o Sri Lanka y está claro que la extensión por parte de los españoles del cultivo de la caña de azúcar en América pudo haber facilitado que fuese allí donde se mezclasen ambos productos por primera vez. Por otro, es recurrente la noticia de que eso sólo ocurrió al llegar el cacao a Europa. En cualquier caso, tal combinación se asocia casi siempre a obra de miembros de órdenes religiosas: un convento en Oaxaca y el Monasterio de Piedra, en Zaragoza, son los dos lugares, en América y Europa respectivamente, que parecen haber sido los primeros en poner en práctica por primera vez esa combinación.

El cacao en polvo se usa esencialmente para dar sabor a galletas, helados, bebidas y tortas. Se emplea también en la producción de coberturas para confitería y en postres congelados. El cacao en polvo lo consume también la industria de bebidas, por ejemplo en la preparación de batidos de chocolate. Tiene por objeto su disolución en leche. Se elabora con una proporción de cacao que oscila entre un 25 y un 32%, y se presenta más o menos desgrasado.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hierro, potasio, fósforo, selenio, folatos y niacina.

Valoración nutricional

Su composición varía según el contenido graso (2,5% u 8%). En el caso del cacao con un 8% de grasa este es fuente de vitaminas como folatos y niacina y de minerales como hierro, potasio, fósforo y selenio. Una cucharada de cacao cubre el 14% de las ingestas recomendadas de fósforo para población considerada.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (14 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	381	53	3.000	2.300
Proteínas (g)	9,8	1,4	54	41
Lípidos totales (g)	8,1	1,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	4,86	0,68	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	2,14	0,30	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,76	0,11	17	13
ω -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,762	0,107	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	67,1	9,4	375-413	288-316
Fibra (g)	—	—	>35	>25
Agua (g)	15	2,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	40	5,6	1.000	1.000
Hierro (mg)	4,4	0,6	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	—	—	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	950	133	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	1500	210	3.500	3.500
Fósforo (mg)	709	99,3	700	700
Selenio (μg)	16,7	2,3	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,01	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,14	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	2,6	0,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,07	0,01	1,8	1,6
Folatos (μg)	38	5,3	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	6,6	0,9	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,4	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CACAO EN POLVO AZUCARADO - 8% GRASA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. —: Datos incompletos.