

V

VALLES

Número total de ejemplares
puestos en circulación: 8.000
N° 6568

ENSALADAS
deliciosas y
saludables

Alzheimer:
enemigo silencioso

El talento
de *Darío
Castro*

KATE MIDDLETON,
a punto de ser mamá

Salud y **nutrición**

El chocolate y sus secretos

Los mitos y creencias de que este delicioso alimento es dañino para la salud quedan descartados, pues posee un sinnúmero de bondades que debemos conocer.

Por Yesenia Herrera.
Fotos: Canstock.

El chocolate ha sido desde siempre un alimento codiciado y deseado. El francés Cyril Prud'homme, chef Ejecutivo y director Creativo de Cyril-Boutique en Quito, además de cofundador y miembro del comité ejecutivo de la Academia del Chocolate Ecuador, afirma que una persona puede ser aficionada al chocolate con leche o al chocolate negro, pero lo más importante es la calidad del producto consumido.

El experto (quien es autor de los libros *Glamour Sucré by Cyril* y *Chocolat by Cyril*) confirma que hace unos 35 años comenzó en Francia la moda del chocolate

negro amargo. Sin embargo, asegura que el chocolate con leche sigue siendo el más consumido en el mundo. Las comparaciones entre uno y otro, en todo caso, están de más: "No se puede comparar un chocolate con leche y un chocolate negro, sería como comparar un vino blanco con un vino tinto", expresa.

Al elegir, ya sea un chocolate negro o uno con leche, se debe tomar como referencia la marca, aconseja Cyril, ya que la mayoría de las veces es mejor comprar un chocolate un poco más caro y comer un poco menos, que comprar el menos caro y que contenga mucha azúcar.



Sus bondades

Cyril Prud'homme recalca que hoy en día la mayor parte de las personas han perdido el sentido común del "saber vivir bien y de manera equilibrada". "El típico cliché es que la gente se queda frente al televisor sin hacer deporte, en la mano derecha el iPhone y en la izquierda el iPad, al lado se encuentra la cola y la hamburguesa, y sobre las rodillas, la fritada. Luego se permite decir que es el cuadrito de chocolate el responsable de la subida de peso", asevera.

Para él es todo lo contrario, el buen chocolate encierra numerosos beneficios para nuestra salud:

- Es un alimento estimulante gracias a su contenido en glúcidos rápidamente asimilables.
- Es particularmente rico en sales minerales y una excelente fuente de potasio, magnesio, hierro, sodio, cobre, flúor y calcio.
- El chocolate contiene tres tipos de sustancias anticaries: los taninos, el flúor y los fosfatos.

- Es excelente para el corazón. Hoy sabemos que el consumo regular de alimentos ricos en flavonoides, como las frutas, verduras, té verde o el vino tinto, contribuyen a la disminución del riesgo cardiovascular. La pepa de cacao contiene muchos de estos flavonoides.
- El chocolate mejora las funciones cerebrales.
- Es una ayuda para el buen humor, porque contiene muchas sustancias que se encuentran en los productos antidepresivos vendidos en farmacia. "Pero hay que saber que el primer antidepresivo que pueda existir es darse gusto y el chocolate es ciertamente el alimento número 1 en este campo", afirma.

El experto menciona adicionalmente que el chocolate es un alimento muy energético, aporta alrededor de 500 calorías por 100 gramos según las variedades. "Para el consumo del chocolate lo que hay que conocer es la cantidad de calorías que una persona necesita por día e introducirlo en su alimentación en función de sus necesidades", explica. **V**



El cacao ecuatoriano

Según Cyril Prud'homme, si bien el cacao de Ecuador ha sabido posicionarse en el mercado internacional como uno de los mejores del mundo, además de ser el principal productor de cacao fino de aroma, el nuevo reto ahora es ser reconocidos como "el país del chocolate de alta calidad".

"En el Ecuador existe un altísimo consumo de chocolate sucedáneo (que sustituye materias primas para abaratar costos), tanto por parte de los profesionales como por consumidores individuales quienes se han acostumbrado a su sabor. En efecto, actualmente más de 60% del chocolate consumido por los ecuatorianos es un chocolate de baja calidad, el cual se utiliza alrededor del 75% en la rama

profesional de la gastronomía (hoteleros, cocineros, pasteleros, chocolateros, etc.). Razón por la cual es vital empezar a formar el paladar de los ecuatorianos, de manera que cada uno pueda reconocer y hacer la diferencia entre un buen chocolate y un chocolate sucedáneo", explica.

Por haber representado y difundido los valores y la más alta gastronomía dulce francesa en el Ecuador a través de sus diferentes actividades, Cyril Prud'homme acaba de recibir una condecoración al grado de *Chevalier dans l'Ordre National du Mérite Agricole* (Caballero en la Orden Nacional del Mérito Agrícola), por parte del Ministerio de la Agricultura y Agroalimentación de la República de Francia.