



EL NOMBRE DEL

CHOCOLATE

CHOCOLATE UNA TENTACIÓN “PERMITIDA”.

A nivel mundial, se observa una creciente tendencia orientada a una alimentación más consciente y saludable. Chocolate AGUILA, referente en el mundo del chocolate con más de 135 años de trayectoria, asume un compromiso manteniendo la calidad y profesionalismo que caracteriza a la marca, incorporando en sus productos atributos en línea con esta tendencia, lo que lo hacen único en su segmento.



CHOCOLATE



¿POR QUÉ EL CONSUMO DE CHOCOLATE APORTA BENEFICIOS?

PORQUE EL CACAO CONTIENE ANTIOXIDANTES:

El cacao es un ingrediente del chocolate especialmente concentrado en polifenoles del tipo flavonoides siendo una buena fuente de este tipo de componentes en las dietas de los países occidentales, complementando el aporte de antioxidantes de frutas, vegetales, vino y té (1).

La actividad antioxidante de los polifenoles ha sido asociada con beneficios para la salud cardiovascular, tales como efectos vasodilatadores, capacidad de mejorar el perfil lipídico y atenuar la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad (LDL), producir efectos antiinflamatorios y modulación de los procesos de apoptosis en el endotelio vascular (2,3).

PORQUE EL CACAO CONTIENE FIBRA DIETARIA:

El cacao también contiene fibra dietaria soluble (20%) e insoluble (80%). En general, la fibra insoluble se relaciona con saciedad, regulación del tracto intestinal y prevención de enfermedades gastrointestinales; y la fibra soluble, con efectos preventivos de enfermedades cardiovasculares y un mayor control de la glucosa en sangre (4).

PORQUE LA MANTECA DE CACAO TIENE UNA COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS PARTICULAR: Los triglicéridos que componen a la manteca de cacao están formados principalmente por ácido oleico (35%), esteárico (35%) y palmítico (25%). Algunos trabajos científicos demuestran que el ácido esteárico (a pesar de ser saturado) no aumenta el nivel de colesterol en la sangre y no es aterógeno. El ácido oleico por su parte, es un ácido graso monoinsaturado de la serie Omega 9 cuyo consumo está relacionado con beneficios para la salud cardiovascular. (5, 6,7).

EN RESUMEN

- Los antioxidantes del cacao se asocian con beneficios cardiovasculares e incrementan la carga antioxidante de una dieta rica en frutas y verduras.
- El cacao aporta fibra soluble e insoluble contribuyendo a incrementar la ingesta deficiente de este nutriente en nuestra dieta.
- La manteca de cacao es un tipo de grasa especial que aporta ácidos grasos del tipo omega 9 y ácido esteárico que es un tipo de ácido graso saturado que podría no aumentar el colesterol ni producir aterosclerosis.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LOS CHOCOLATES AGUILA?

DEPENDIENDO DE LA PRESENTACIÓN, AGUILA APORTA LOS SIGUIENTES BENEFICIOS:

Chocolate Amargo Aguila Extra Fino con 60% cacao

La tableta Aguila Extra Fino con 60% de cacao, está especialmente elaborada para los amantes del chocolate amargo. Un chocolate intenso y aromático, con un blend de cacaos selectos.

Cacao de Ecuador: es emblemático debido a su fragancia, su sabor frutal y floral, con matices de astringencia y una sensación de frescura que invade la boca y desaparece rápidamente.

Cacao de Brasil: es fuerte y amargo, ligeramente ácido, con mucho tanino y astringencia. Tienen una gran potencia aromática. Fácil de fundir y con la textura incomparable que caracteriza a los chocolates Aguila, es ideal para preparaciones especiales con chocolate amargo o para disfrutar de un “trocito de placer” en su porción justa, que además de brindar un sabor exquisito aporta antioxidantes.

CHOCOLATE AGUILA LIBRE DE GLUTEN

La enfermedad celíaca es una problemática que limita tanto a quien la padece como a su entorno. En Argentina se estima que 1 de cada 100 habitantes la padece y es por eso que AGUILA desarrolló para su portafolio de chocolates, variedades certificadas en su aptitud para celíacos, que permiten compartir y disfrutar en familia los más ricos postres sin resignar sabor ni calidad.



TABLETA CHOCOLATE SEMIAMARGO AGUILA

ANTIOXIDANTES NATURALES + LIBRE DE GLUTEN + MUY BAJO EN SODIO

- Contiene 45 % de cacao.
- Cantidad de polifenoles totales: 1.203 mgEAG/100g de muestra sólida (estudios propios de Aguila realizados por INTA-Chile).
- Actividad antioxidante: valor ORAC 60.012 (estudios propios de Aguila realizados por INTA-Chile).
- Es muy bajo en sodio y libre de gluten.
- Aporta un 6% del valor diario de fibra dietaria por porción de 21 g.



Porción 21 g Barra x 100 g: 1 ½ barrita** Barra x 150 g: 1 barrita***	Cantidad por 100 g	Cantidad por porción (21 g)	% VD por porción (21 g)*
---	-----------------------	--------------------------------	--------------------------------

* Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

** Barra x 100 g: porción 21 g (1 y ½ barritas). Porciones por envase: aprox. 5

*** Barra x 150 g: porción 21 g (1 barrita). Porciones por envase: aprox. 7

Valor energético	469 kcal (1963 kJ)	98 kcal (412 kJ)	5
Carbohidratos disponibles de los cuales	60 g	13 g	4
Azúcares totales	53 g	11 g	
Proteínas	6,4 g	1,3 g	2
Grasas Totales de las cuales	24 g	5,1 g	9
Grasas saturadas	13 g	2,8 g	13
Grasas trans	0 g	0 g	
Grasas monoinsaturadas	8,7 g	1,8 g	
Grasas poliinsaturadas	0 g	0 g	
Colesterol	0 mg	0 mg	
Fibra alimentaria	6,6 g	1,4 g	6
Sodio	22 mg	4,7 mg	0

TABLETA CHOCOLATE AGUILA AMARGO EXTRA FINO

ANTIOXIDANTES NATURALES + LIBRE DE GLUTEN + MUY BAJO EN SODIO

- Contiene 60 % de cacao.
- Cantidad de polifenoles totales: 1.212 mgEAG/100g de muestra sólida (estudios propios de Aguila realizados por INTA-Chile).
- Actividad antioxidante: valor ORAC 63.377 (estudios propios de Aguila realizados por INTA-Chile).
- Es muy bajo en sodio y libre de gluten.
- Aporta un 8% del valor diario de fibra dietaria por porción de 21 g.



Porción 21 g Barra x 150 g: 1 barrita**	Cantidad por 100 g	Cantidad por porción (21 g)	% VD por porción (21 g)*
--	-----------------------	--------------------------------	--------------------------------

* Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. Valores de Referencia según MERCOSUR Res. GMC 46/03.

** Barra x 150 g: porción 21 g (1 barrita). Porciones por envase: aprox. 7

Valor energético	522 kcal (2173 kJ)	110 kcal (456 kJ)	6
Carbohidratos disponibles de los cuales	37 g	7,9 g	3
Azúcares totales	34 g	7,2 g	
Proteínas	8,5 g	1,8 g	2
Grasas Totales de las cuales	37 g	7,7 g	14
Grasas saturadas	23 g	4,9 g	22
Grasas trans	0 g	0 g	
Grasas monoinsaturadas	13 g	2,6 g	
Grasas poliinsaturadas	0 g	0 g	
Colesterol	0 mg	0 mg	
Fibra alimentaria	9,0 g	1,9 g	8
Sodio	25 mg	5,3 mg	0

PORCIÓN JUSTA

Además de sus presentaciones de tabletas, Chocolate AGUILA ofrece chocolates semiamargo y amargo en barritas individuales de 14g. Esta presentación ayuda a incorporar una ingesta moderada de chocolate siempre acompañada de una dieta equilibrada.

CHOCOLATE SEMIAMARGO AGUILA (BARRITA INDIVIDUAL 14G)

PORCIÓN JUSTA + ANTIOXIDANTES NATURALES + MUY BAJO EN SODIO + SIN TACC

- Energía: 66 kcal
- Azúcares: 8 g
- Grasas totales: 3,4 g
- Grasas saturadas: 1,9 g
- Fibra dietaria: 4% del valor diario recomendado para una dieta de 2000 kcal.
- Sodio: 3,1 mg
- Polifenoles: 168,42 mgEAG



14 g (1 Barrita) **

Cantidad
por 100 g

Cantidad por
envase (14 g)

% VD por
envase
(14 g)*

Valor energético	469 kcal (1963kJ)	66 kcal (275kJ)	3
Carbohidratos disponibles de los cuales	60 g	8 g	3
Azúcares totales	53 g	8 g	
Proteínas	6,4 g	0,9 g	1
Grasas Totales de las cuales	24 g	3,4 g	6
Grasas saturadas	13 g	1,9 g	9
Grasas trans	0 g	0 g	
Grasas monoinsaturadas	8,7 g	1,2 g	
Grasas poliinsaturadas	0 g	0 g	
Colesterol	0 mg	0 mg	
Fibra alimentaria	6,6 g	0,9 g	4
Sodio	22 mg	3,1 mg	0

*Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

Valores de Referencia según MERCOSUR Res. GMC 46/03

** Porción de referencia 25g.

CHOCOLATE AMARGO AGUILA EXTRA FINO (BARRITA INDIVIDUAL 14G)

PORCIÓN JUSTA + ANTIOXIDANTES NATURALES + MUY BAJO EN SODIO + SIN TACC

- Energía: 73 kcal
- Azúcares: 4,8 g
- Grasas totales: 5,2 g
- Grasas saturadas: 3,3 g
- Fibra dietaria: 5% del valor diario recomendado para una dieta de 2000 kcal.
- Sodio: 3,51 mg
- Polifenoles: 169,68 mgEAG



Porción 14 g	Cantidad por 100 g	Cantidad por envase (14 g)	% VD por envase (14 g)*
Valor energético	522 kcal (2173kJ)	73 kcal (304 kJ)	4
Carbohidratos disponibles de los cuales	37 g	5,2 g	2
Azúcares totales	34 g	4,8 g	
Proteínas	8,5 g	1,2 g	2
Grasas Totales de las cuales	37 g	5,2 g	9
Grasas saturadas	23 g	3,3 g	15
Grasas trans	0 g	0 g	
Grasas monoinsaturadas	13 g	1,8 g	
Grasas poliinsaturadas	0 g	0 g	
Colesterol	0 mg	0 mg	
Fibra alimentaria	9,0 g	1,3 g	5
Sodio	25 mg	3,5 mg	0

*Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. Valores de Referencia según MERCOSUR Res. GMC 46/03.

** Porción de referencia 25g.



¿CÓMO RECOMENDAR EL CONSUMO DE CHOCOLATE EN EL MARCO DE UNA DIETA EQUILIBRADA Y SALUDABLE?

Por su composición, el chocolate es un alimento energético, aporta grasas y carbohidratos indispensables en la alimentación de deportistas y/o personas que necesitan una fuente de energía extra. Dichos nutrientes pueden resultar un factor limitante en otros individuos, motivo por el cual es importante recomendar su consumo de forma moderada (entre 2 a 6 porciones por semana) en el marco de una alimentación saludable.

El chocolate se destaca por su alta palatabilidad, donde se conjugan el aroma, el sabor, la textura, y la sensación que produce la rápida fusión en boca gracias a la particular curva de sólidos de la manteca de cacao provocando en el cerebro (como cualquier comida indulgente o deseada) una respuesta placentera.

El chocolate (en especial las variedades semiamargas y amargas que son las que contienen mayor cantidad de cacao) puede incorporarse en el contexto de una dieta equilibrada y hábitos de vida saludable aportando placer al mismo tiempo que se incorporan nutrientes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- (1) Lee KW, Kim YJ, Lee HJ, Lee CY. Cocoa has more phenolic phytochemicals and a higher antioxidant capacity than teas and red wine. *J. Agric. Food Chem.* 2003; 51: 7292-7295.
- (2) M. Quiñones, M. Miguel y A. Aleixandre. Los polifenoles, compuestos de origen natural con efectos saludables sobre el sistema cardiovascular. *Nut Hosp.* 2012; 27 (1):76-89.
- (3) Monahan KD. Effect of cocoa/chocolate ingestion on brachial artery flow-mediated dilation and its relevance to cardiovascular health and disease in humans. *Arch. Biochem. Biophys.* 2012. 527: 90–94.
- (4) E. Lecumberri, R. Mateos, S. Ramos, M. Alía, P. Rúperez, L. Goya, M. Izquierdo-Pulido y L. Bravo Caracterización de la fibra de cacao y su efecto sobre la capacidad antioxidante en suero de animales de experimentación. *Nutr Hosp.* 2006;21(5):622-628
- (5) Kris-Etherton PM, Mustad VA. Chocolate feeding studies: a novel approach for evaluating the plasma lipid effects of stearic acid. *Am. J. Clin. Nutr.* 1994. 60: 1029S-1036S.
- (6) Alfonso Valenzuela B. El chocolate, un placer saludable. *Rev Chil Nutr* Vol. 34, N°3, Septiembre 2007
- (7) Yu, S., Derr, J., Etherton, T., Kris-Etherton, P. Plasma cholesterol predictive equations demonstrate that stearic acid is neutral and monounsaturated fatty acids are hypocholesterolemic. *Am J Clin Nutr* 1995; 61: 1129-1139.



Innovación
Alimentaria

Esta información fue desarrollada por la Jefatura de Desarrollo Nutricional de Grupo Arcor. Por cualquier consulta, podés escribir a arcorinnovacion@arcor.com