



EL PODER DEL CONSUMIDOR

por tus derechos, por un consumo responsable

El poder del... CHOCOLATE

19 DE OCTUBRE 2020



- Bebida de origen prehispánico elaborada a base de cacao disuelto en agua o leche, que se sirve caliente con bastante espuma.
- Es rico en antioxidantes, magnesio, cobre, potasio y hierro.
- En México se prepara con cacao, azúcar, canela y almendras; se sirve en jarros, tazas o jícaras y se toma caliente y espumoso.

¿Qué es el chocolate?

Es una bebida de origen prehispánico elaborada a base de cacao disuelto en agua o leche, que se sirve caliente con bastante espuma.

Desde la época prehispánica hasta la actualidad, el chocolate ha sido considerado el "oro dulce", deleitando los paladares de millones de personas en el mundo entero.

La palabra pudo haber derivado del náhuatl "xococ"/agrio y "atl"/agua, o del maya "chokol"/caliente.

En cualquier caso, la palabra hace referencia a una bebida hecha con cacao que se le llamaba "chocolatl" o "xocolatl".



Los olmecas fueron los primeros en cultivar el cacao y saborear el chocolate como una bebida, pero con el paso del tiempo el cacao se extendió a la civilización maya y azteca, para quienes su consumo era exclusivo de gobernantes, nobles y guerreros.

Además, era símbolo de riqueza, por lo cual las semillas de cacao fueron utilizadas como moneda en la antigua Tenochtitlan, llegando a valer más que el oro.

En la época prehispánica, el cacao se consumía mezclado con agua, semillas, especias, chile, vainilla, flores o hierbas, creando una bebida amarga y picante.

El cacao fue el primer producto que México exportó con carácter comercial, llegando a España a finales de la década de 1520, donde se empezó a consumir con leche, azúcar, canela y otras especias, convirtiéndose en un producto exótico consumido por reyes y nobles, para después popularizarse entre la

población general debido a su difusión por las órdenes religiosas. Su consumo se extendió por Europa y posteriormente a todo el mundo.

Si bien el cultivo de cacao comenzó en tierras mexicanas, actualmente su principal productor es Costa de Marfil, en África. México se ubica en el decimotercer lugar de producción a nivel mundial, generando en promedio 27 mil toneladas al año.

Su cultivo se realiza principalmente en Tabasco, Chiapas y Guerrero, y en el año 2016 su valor de producción registró una derrama económica de más de \$1 mil millones de pesos.

Actualmente en México el chocolate se prepara con cacao, azúcar, canela y almendras. Se sirve en jarros, tazas o jícaras, y se toma caliente y espumoso.

¿Qué nutrientes y beneficios aporta?



El cacao es rico en antioxidantes y tiene propiedades antiinflamatorias que fortalecen el sistema inmunológico y protegen la salud de tu corazón.

Entre los minerales presentes en el cacao se encuentran el magnesio, cobre y potasio, los cuales tienen un papel de protección cardiovascular.

Además, el chocolate oscuro o amargo contiene buenas cantidades de hierro.

Cuanto mayor sea el porcentaje de cacao presente en el chocolate, mayores serán los beneficios que puedas obtener de él.

Si preparas el chocolate con leche, también obtendrás una buena cantidad de energía, proteínas y calcio.

¿Cuánto cuesta?

El chocolate caliente se puede encontrar prácticamente en todo el país, debido a su popularidad y delicioso sabor.

Su precio puede variar dependiendo del lugar de compra, del tamaño y de los ingredientes que se utilicen en su preparación.

El precio de un jarrito o taza de chocolate puede ir desde los \$20 hasta los \$50 pesos, aproximadamente.

Si se prepara en casa con leche, para la compra de sus ingredientes se necesitarían entre \$35 y \$50 pesos, aproximadamente, dependiendo del tipo de chocolate que compres, pero rendiría para al menos 4 tazas.

Se recomienda comprar chocolate mexicano de cooperativas o productores locales para garantizar su calidad y apoyar a la economía local.

¡Ya se acerca el Día de muertos! No puede faltar un buen chocolate en nuestro altar y en nuestros hogares para disfrutar de esta gran tradición mexicana.

¿Cómo se recomienda consumirla?



Para asegurar la calidad del chocolate y que aprovechemos todos sus beneficios nutrimentales es importante que tomes en cuenta su contenido de azúcar. De preferencia, consume chocolate elaborado con al menos 70% de cacao.

Además, si lo vas a consumir con leche, es importante que sea con leche descremada y que revises la lista de ingredientes para asegurarte de que no hayan reemplazado la manteca de cacao por grasas vegetales, lo cual degradaría su aroma, sabor y calidad.

¿Sabías qué?

1. El chocolate nos hace muy felices: El **triptófano**, sustancia química presente en el chocolate, influye en los niveles de endorfinas en el cerebro humano y aumenta la producción de serotonina, lo que conduce a elevados estados de euforia.
2. El cacao puede evitar la caries dental: Ciertos productos químicos naturalmente presentes en los granos de cacao combaten las bacterias nocivas en la boca.
3. El chocolate es, literalmente, amor químico: El chocolate contiene una sustancia química llamada feniletilamina. La **feniletilamina** libera ciertas endorfinas de placer en el cerebro, que hacen que la gente se sienta bien en todo – similar a cómo se sienten cuando están locamente enamorados.

Referencias:

- Cacao México. Historia del Cacao. Disponible en: https://cacaomexico.org/?page_id=70
- Fuchs L. El chocolate a la taza, de bebida ceremonial a producto elitista de controvertida moral. Directo al paladar. Disponible en: <https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/el-chocolate-a-la-taza-de-bebida-ceremonial-a-producto-elitista-de-controvertida-moral>
- Larousse Cocina. Chocolate. Disponible en: <https://laroussecocina.mx/palabra/chocolate-2/?Diccionario%20enciclop%C3%A9dico%20de%20la%20Gastronom%C3%ADa%20Mexicana>
- México desconocido. La historia del chocolate y su leyenda. 25 de febrero de 2019. Disponible en: <https://www.mexicodesconocido.com.mx/chocolate-historia-y-leyenda.html>
- Munguía A. El poder de... El cacao. El Poder del Consumidor. Disponible en: <https://elpoderdelconsumidor.org/2017/09/el-poder-de-el-cacao/>
- Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). El chocolate. Alimento de los dioses. 13 de julio de 2018. Disponible en: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/el-chocolate-alimento-de-los-dioses?state=published>