



De Quetzalcóatl  
a tus manos:  
El origen mágico del  
**chocolate**  
en México

Gabriela Vilchis Martínez

¡Mmmm, chocolate! Cuando pensamos en la palabra chocolate, es muy fácil imaginar una tableta con un olor, color, forma y sabor que nos llevan a sentir tantas emociones y sensaciones al momento de saborearlo o simplemente al estar cerca de él. Muchas veces nos lleva a preguntarnos: ¿Cuál es su origen? ¿De dónde viene el chocolate? ¿Por qué nos provoca tantas sensaciones? ¿Por qué tiene tantas características que lo hacen tan especial y lo han convertido en un pilar importante en diferentes ámbitos industriales y culinarios? Aquí presentaré su origen y la importancia que tiene en nuestro país.

## La Historia del Chocolate

El chocolate tiene su origen en América, principalmente en México, donde según la leyenda, el dios Quetzalcóatl regaló el árbol de cacao a los hombres, bautizado años después con el nombre científico *Theobroma Cacao* L. que significa en griego "alimento de los dioses" (Hernández Trevillo, 2013). Los Mayas y los Aztecas lo usaban para hacer una bebida amarga y energizante llamada xocolatl, mezclándolo con ajíes picantes.

Se cree que el descubrimiento del chocolate fue en el año 1500 a.C., cuando los Olmecas del estado de Tabasco molieron por primera vez las habas de cacao y las mezclaron con agua y especias. A partir de ese momento, los indígenas comenzaron a cultivar regularmente el cacao, extendiendo su popularidad en todo México (México Desconocido, 2022).

La presencia del cacao se encuentra plasmada en los códices mayas que sobreviven a la conquista y en el *Popol Vuh*, el libro sagrado de gran valor histórico y espiritual.



## El comienzo del chocolate en Europa

Si el origen del chocolate fue en México, ¿por qué Europa se convirtió en uno de los principales productores y procesadores del mundo? El descubrimiento del chocolate por parte de los europeos ocurrió al mismo tiempo que en América Latina, cuando Hernán Cortés llevó la bebida sagrada de los indígenas a España. Ana de Austria introdujo el chocolate a la corte francesa, y gradualmente los europeos empezaron a agregarle azúcar para hacerlo dulce. Se inventó una prensa que separaba la manteca de cacao de su polvo, generando así el chocolate sólido.

La historia del chocolate como postre se remonta al siglo XVI en España, donde se sirvió a la corte de Felipe IV en forma de bebida.

## Reflexión sobre la Historia del chocolate

La historia del chocolate es fascinante e interesante debido a las leyendas y datos históricos que entrelazan la cultura de los primeros pueblos de América Latina, los conquistadores de la Nueva España y las monarquías europeas. Cuando el fundador de Nestlé le agregó leche, surgió el chocolate con leche, y así se produjo la golosina que conocemos hoy en día.

## La Leyenda del cacao en México

A lo largo del tiempo, el cacao se ha transformado hasta convertirse en el chocolate actual. México siempre será una referencia histórica importante en todo el mundo, y el cacao es crucial en nuestro país. A pesar de la disminución de la producción local y el aumento de la industrialización, el legado de nuestro chocolate persiste en bebidas prehispánicas como el tascalate de Chiapas, el pozol de Tabasco o el tejate de Oaxaca, así como en platillos típicos como los moles (México Desconocido, 2022).

México ha buscado conservar sus tradiciones culinarias y también innovar en la obtención del cacao, mejorando su conservación y estudiando sus propiedades nutricionales e industriales para su mejor uso.

La historia presentada a lo largo de este artículo destaca tres momentos cruciales: el descubrimiento por las civilizaciones prehispánicas, la conquista española que permitió la expansión del cacao en Europa y la transformación del chocolate por los suizos.



## La Importancia del chocolate en México

El chocolate es de gran importancia en nuestro país. Actualmente, el cacao es una materia prima esencial en industrias alimentarias, farmacéuticas y cosméticas, además de la elaboración de chocolates, cremas y tratamientos. En México, el consumo de chocolate por persona al año es de 700 g, una cifra baja en comparación con los 11.9 kilos por persona que reportó Suiza en 2014, el mayor consumidor del mundo (Quiroz, 2014).

## Descubre la magia nutricional del cacao

El cacao, la joya detrás del delicioso chocolate, es mucho más que solo un placer para el paladar. Este tesoro de la naturaleza está lleno

de nutrientes que pueden beneficiar tu salud de maneras asombrosas. En primer lugar, el cacao es una fuente rica en antioxidantes, como los flavonoides, que son como pequeños superhéroes que protegen nuestras células del daño. Además, contiene minerales como el magnesio, que es esencial para mantener nuestros huesos fuertes y nuestro sistema nervioso en excelente forma (Steinberg & Bearden, 2003; Latif, 2013).

Pero eso no es todo, ¡aquí viene lo más interesante! El cacao también tiene algo llamado teobromina, que es como un impulso de energía natural. ¿Recuerdas esas veces en las que necesitas un pequeño empujón para concentrarte? La teobromina está aquí para ayudar. Y no te preocupes, no es tan alocada como la cafeína, así que no te hará saltar por las paredes.

Así que, en resumen, cada vez que disfrutas de una barra de chocolate, estás dando a tu cuerpo un festín de antioxidantes y minerales que lo mantiene feliz y saludable. ¡A disfrutar del cacao y sus maravillas nutricionales!

El chocolate es un producto maravilloso por sus propiedades y beneficios a nivel industrial y nutricional, así como por las sensaciones emocionales que provoca al viajar a otro lugar, sentir el amor de quien lo regala o recordar la unión familiar con un chocolate caliente. En verdad, el chocolate no tiene igual, es un producto de México para el mundo.



## Referencias

- Hernández Triviño, A. (2013). Chocolate: historia de un nahuatlismo. Estudios de cultura náhuatl, 46, 37-87. Recuperado en 29 de enero de 2024, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0071-16752013000200003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0071-16752013000200003&lng=es&tlng=es).
- Latif, R. (2013). Chocolate/cocoa and human health: a review. Netherlands Journal of Medicine, 71(2), 63-68.
- Quiroz, E. (2014). Circulación y consumo de cacao en la ciudad de México en el siglo XVIII. Secuencia, (88), 37-64. Recuperado en 29 de enero de 2024, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0186-03482014000100002&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-03482014000100002&lng=es&tlng=es).
- México Desconocido (2022). La historia del chocolate y su leyenda, <https://www.mexicodesconocido.com.mx/chocolate-historia-y-leyenda.html>
- Nestlé. (2019). <https://nestlefamilyclub.es/articulo/historia-del-chocolate#> Alimentación: Historia del Chocolate.
- Steinberg, F. M., & Bearden, M. M. (2003). Cocoa and chocolate flavonoids: implications for cardiovascular health. Journal of the American Dietetic Association, 103(2), 215-223.
- Valenzuela B. A. (2007). El chocolate, un placer saludable, 34,3; 1-21, de <https://www.redalyc.org/pdf/469/46934302.pdf>

-----  
**Gabriela Vilchis Martínez.** Es Ingeniera en Alimentos iniciando profesionalmente como auxiliar de docente, posteriormente como analista de calidad en Miel-Mex. Ha sido docente a nivel licenciatura en Universidad ETAC y UVM impartiendo las asignaturas de Química de alimentos, Seguridad e higiene, Valor nutricional de los alimentos, Identificación de los alimentos, Métodos de Conservación de los alimentos, Microbiología de los alimentos, en fin y actualmente imparto clases en el Colegio Sor Juana Inés de la Cruz impartiendo clases de Biología, Física, Matemáticas y Químicas; además de tener un Diplomado en Investigación en el aula.

Email: [gabrielavilchismartinez@outlook.com](mailto:gabrielavilchismartinez@outlook.com)

