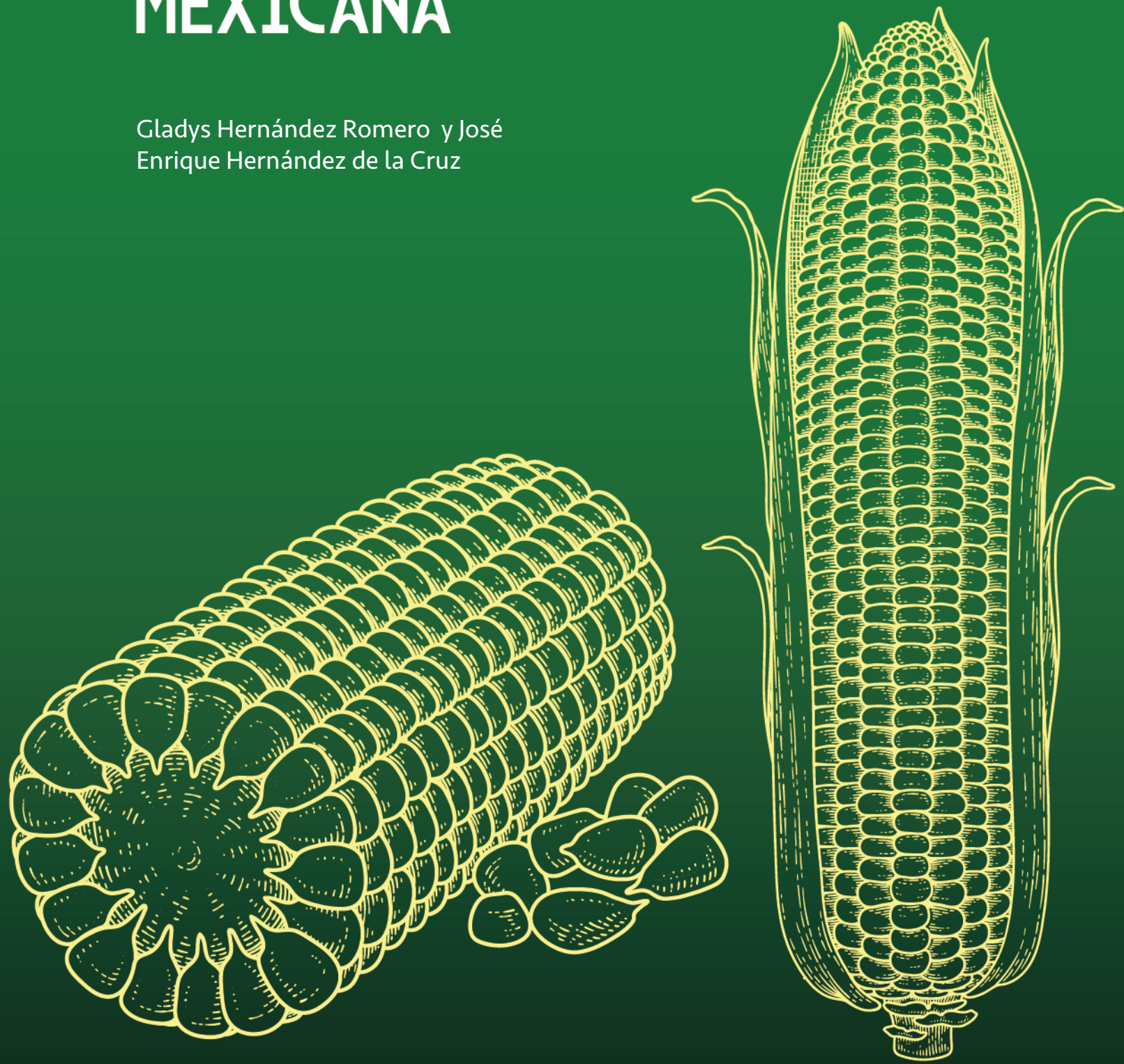


POZOL:

UNA BEBIDA ANCESTRAL MEXICANA

Gladys Hernández Romero y José
Enrique Hernández de la Cruz



Resumen

La historia de México ha sido en gran parte un reflejo de sus culturas, tradiciones, folclor y su deliciosa gastronomía, que muestran todas las maravillas que ofrece y la riqueza que hay detrás de cada receta transmitida de generación en generación. En este marco, se llevó a cabo una investigación pensada para que todo el público, incluso quienes no son expertos, pueda conocer más sobre una de las bebidas más tradicionales y menos comunes, que ha pasado de generación en generación en Tabasco, un hermoso estado del sureste mexicano. Esta investigación permitió a las personas participantes compartir sus experiencias y resaltar la importancia, el proceso y la elaboración de esta bebida tan especial.

Introducción

México es un país lleno de vida, colores, sabores, olores, cultura, tradición y una biodiversidad impresionante. A nivel mundial, se reconoce como uno de los países con la mejor gastronomía. Fernández (2016) señala que la gastronomía mexicana fue declarada Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO en 2010. Esto es un reflejo de la calidad, la complejidad y la rica herencia cultural que cada platillo del país lleva en su historia.

Gran parte del reconocimiento se debe a las señoras (quienes, en su mayoría, son las abuelas de numerosos hogares mexicanos) que han preservado la tradición de prepa-

rar estos platillos, así como a los extraordinarios chefs que México alberga en cada rincón. Además, es importante reconocer a cada establecimiento gastronómico (que puede variar desde tianguis y mercados hasta sofisticados restaurantes) que, dentro de su menú, ofrece la auténtica sazón de la cocina mexicana.

Sin embargo, con ingredientes autóctonos de México, todo lo mencionado anteriormente es posible, pues la riqueza de cada platillo mexicano se fundamenta en ingredientes como el frijol, el chile (presente en casi toda comida mexicana), el cacao e incluso el aguacate, así como en la variedad de sabores que cada uno de ellos puede ofrecer, ya sean salados, dulces, ácidos o picantes. No obstante, hay un ingrediente que se puede afirmar que es el más importante para la elaboración de cada una de estas recetas y que además es indispensable para las dietas de las familias mexicanas: el maíz, conocido en algunas partes de Latinoamérica como choclo.

El maíz, también llamado de manera científica *Zea mays ssp. mays*, es una planta de las gramíneas que, según la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO, 2022), se originó mediante el proceso de domesticación que llevaron a cabo antiguos habitantes de Mesoamérica, a partir de los “teocintles”, gramíneas muy similares al maíz, que crecen de manera natural principalmente en México y en parte de Centroamérica. Las personas de campo, como ganaderos o campesinos, usan el maíz como fuente de alimento (engorda) para sus animales (borregos, vacas o

gallinas). Es decir, el maíz no solo es usado para crear diversos platillos para el consumo humano.

Platillos que se originan de plantas (el maíz)

El maíz es muy versátil para la creación y acompañamiento de platillos e inclusive bebidas. Se encuentra como ingrediente principal en las tortillas hechas a mano, en los tamales de masa colada, en los tamales de maíz nuevo (nombre que se le da en México al maíz tierno en granos), en el pan de elote, en los esquites, en las tortillas, en la sopa tarasca y en las palomitas, que son mundialmente conocidas. Como acompañante, se encuentra en platillos como los chilaquiles, pozole, tacos, panuchos, quesadillas (con queso o sin queso), tostadas, tlacoyos, tacos dorados, enchiladas y chalupas, por mencionar algunos.

Es importante destacar que el maíz no solo se emplea para la preparación de platillos representativos de la gastronomía mexicana, sino que también es responsable de la elaboración de bebidas que, para cada mexicano orgulloso de sus raíces, son sencillamente deliciosas. Dentro de esta categoría, las bebidas que sobresalen son el atole, el téjate, el tascalate, el pinole, el guarapo o tejuino, las cuales varían desde lo picante hasta lo dulce, dejando en claro que poseen un sello mexicano de fabricación.

Actualmente, es oportuno otorgar la debida relevancia a una bebida que, sin duda

alguna, posee una importancia e historia considerables. Es esencial centrar la atención en ella de manera concisa en esta investigación, ya que ha sido fundamental para llegar a este punto. La mencionada bebida es el pozol, reconocido por la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (2019) como una bebida que, además de ser nutritiva, satisface el estómago de quienes la consumen. El término “shish” proviene del maya y significa resto o residuo que se deposita en el fondo de la bebida. Por ello, el pozol es considerado una bebida que ayuda a aliviar el hambre.

El Pozol

El pozol es una deliciosa bebida originaria del hermoso sureste de la República Mexicana, particularmente del estado de Tabasco. Aunque hay cierta polémica con el vecino estado de Chiapas, que también sostiene que el pozol se originó allí, lo que sí está claro y ha sido registrado desde la época colonial es que esta bebida existía mucho antes de esa época. Muchos colonos recordaban que los “indios”, como se les llamaba a los nativos del continente, ya disfrutaban del pozol mucho antes de la llegada de los europeos. La historia nos muestra que el pozol es una tradición que viene desde la época prehispánica, cuando los mayas-chontales la preparaban con maíz y cacao y la llamaban pochotl. En aquel entonces, el pochotl, o pozol, era una bebida muy valorada por los viajeros indígenas, porque les ayudaba a soportar los largos caminos. Gracias a su carácter saciante por el “shish”, también les daba

fuerzas para resistir el hambre y mantenerse hidratados durante sus largas excursiones.

No es necesario mencionar la importancia del maíz para preparar el pozol, dado a que ya se ha mencionado con bastante esmero durante todo este trabajo, pero, lo que sí es justo mencionar es que sin el cacao no hubiera sido posible disfrutar de esta deliciosa bebida, y es por eso por lo que los siguientes párrafos serán dedicados a conocer un poco más del *Theobroma cacao*, que en griego significa “alimento de los dioses”.

El cacao o también conocido por su nombre científico “*Theobroma cacao*” es originario del continente americano y es el ingrediente principal de uno de los alimentos más ricos y conocidos mundialmente como chocolate. El cacao es un fruto considerado como un alimento rico en antioxidantes (flavonoides) que son aquellos que retrasan el envejecimiento, protegen la piel y mejoran el estado de ánimo, además entre otras de sus características se encuentran que es medicinal y super nutritivo. Es un fruto en forma de mazorca (algo que curiosamente ocurre en el maíz), suele ser ovalado, grande, con un color amarillento por fuera y duro, pero blancuzco y con una pulpa suave y dulce en su interior que resguarda semillas que en un inicio son moradas.

Actualmente, su cultivo se concentra principalmente en los estados de Tabasco y Chiapas. Torres-de la Cruz et al., (2025) nos muestran que, en México, las plantaciones de *Theobroma cacao* crean un agroecosistema que ayuda a preservar la biodiversidad. Esto es verdaderamente maravilloso, por-

que significa que este árbol, además de ser la fuente de muchas delicias que disfrutamos, también juega un papel importante en la conservación de otras especies de vida.

Su proceso de secado consiste básicamente en extraer las semillas, fermentarlas, tostarlas y molerlas. Su consumo ideal sería en forma de chocolate negro, que tiene 70% de cacao puro, aunque, claro, en gustos se rompen géneros y muchos prefieren el chocolate blanco, con leche, blond o ruby.

Proceso de elaboración del “Pozol”

Para tener una experiencia completa sobre cómo se elabora el pozol, nos acercamos a una comunidad en el Estado de Tabasco llamada El Roblar, ubicada en el municipio de Tenosique. Allí, contamos con la amable asesoría de la señora Juana Echavarría Jiménez, originaria de la comunidad y reconocida por su deliciosa sazón en la zona. Ella nos compartió que su especialidad es el pozol blanco, aunque también prepara pozol con cacao y cacahuete. Sin embargo, estos últimos los hace únicamente para consumo familiar y amigos cercanos, y solo en fechas especiales, ya que no los comercializa.

Para iniciar la preparación del pozol blanco, es fundamental seleccionar cuidadosamente cada mazorca de maíz, especialmente si proviene de una cosecha familiar, es decir, producida por la propia familia. En este caso, así fue. Según la experiencia de la señora Juana, el maíz de cosecha resulta

siempre ser de mejor calidad para la elaboración del pozol en comparación con el que se encuentra en las tiendas de la comunidad, conocidas como 'conasupos'. Estas tiendas, que pertenecen a una empresa paraestatal mexicana, ofrecen precios justos y económicos; sin embargo, en muchas ocasiones desconocen el origen del maíz y existen inquietudes acerca de la posible presencia de químicos. La señora Juana también señaló que, si se selecciona alguna mazorca con imperfecciones, el sabor del pozol puede ser afectado e, incluso, en casos extremos, el pozol puede adquirir un sabor desagradable. Por consiguiente, resulta sumamente importante escoger adecuadamente las mazorcas para garantizar un sabor óptimo en el pozol blanco. Cuando se disponía de las mazorcas seleccionadas, en esta ocasión de maíz criollo de tono rojizo, se procedió a desgranar cada una, ya sea a mano o con la ayuda de un desgraneador. Este último es un instrumento triangular, elaborado por los integrantes de la comunidad, utilizado para facilitar el proceso y prevenir que las mujeres con piel delicada sufran ampollas al desgranar. Posteriormente, tras la selección del maíz, éste se colocó en una olla con agua y se llevó al fuego para iniciar su cocción, permaneciendo allí durante una hora; cabe aclarar que esto no constituye una señal definitiva de cocción, pues la señora Juana nos indicó que el punto deseado se alcanza cuando el maíz se ablanda. En ese momento, se debe agregar la cal, la cual, según la Real Academia Española & Asociación de Academias de la Lengua Española (s.f.), es una sustancia alcalina constituida por óxido de calcio, de

color blanco o grisáceo, que al contacto con el agua se hidrata o se apaga, desprendiendo calor, y que, cuando se mezcla con arena, forma olla o mortero. Finalmente, para la mayoría de las personas de la comunidad y, en particular, para la señora Juana, la cal es conocida como una fiel auxiliar en la tarea de «pelar» el maíz que se encuentra en cocción.

Después de agregar la cal a la cocción, se espera con paciencia hasta que los granos de maíz empiecen a desprender la fina piel que los protege, esto para poder llegar al momento de poder limpiarlos bien cuando se lavan. El proceso de cocción, más allá de ser un paso para obtener el pozol blanco, es un vínculo que se guarda con generaciones pasadas, pues solo se puede llevar a cabo de manera artesanal y eso nadie lo ha podido cambiar, desde prender el fuego en un gran fogón con la leña que los señores consiguen para sus esposas hasta aprender técnicas para saber el punto exacto de cocción. Es un arte de preparación para poder obtener el pozol blanco (Figura 1).

Cuando se obtienen los granos de maíz en el punto perfecto, empieza la parte laboriosa del proceso y el momento de ejercitar los músculos de los brazos. En el momento en que se obtiene ya el maíz, es necesario colocarlo en un recipiente lo suficientemente grande y llevarlo inmediatamente a lavar una y otra vez hasta que los granos de maíz no tengan nada de piel y el agua no tenga restos de cal. En este caso, se presentaron 5 kilos de maíz que fueron lavados y tomó aproximadamente 30 minutos tenerlos completamente limpios. Después de ese tiempo y unos momentos de descanso, empieza el proceso

de molido. Si no se cuenta con un molino eléctrico (como en este caso), es necesario utilizar el molino a mano, que usa la fuerza de los brazos para funcionar, lo cual es cansado y, si no se está acostumbrado, deja dolor en los músculos.

El proceso de molido se ve afectado por el tiempo que la persona le dedica y su resistencia física. El último paso fue amasar el producto obtenido con agua solamente; como resultado, se obtuvieron 4 bolas de pozol blanco para disfrutar acompañadas de cualquier conserva al gusto.



Figura 1. *Proceso del pozol* (Elaboración propia)

Nota. De arriba, de izquierda a derecha; 1) Selección de maíz, 2) Maíz desgranado, 3) cocimiento del maíz, 4) Molienda del maíz, 5) Producto final.

Conclusiones

Hemos reconocido lo importante que es la gastronomía en cada cultura y lo profundo que puede llegar a ser lo ancestral. En México, es evidente que el maíz es la base de casi todos sus alimentos y, además, no solo se usa para consumo humano, sino que muchos animales

también dependen de él. Finalmente, ahora contamos con el conocimiento y el proceso de elaboración, gracias a la señora Juana, quien ha enseñado que del maíz se puede crear una bebida tan sabrosa y refrescante que no le pide nada al mejor té de matcha, al delicioso *bubble tea* o al exquisito café *cold brew* de Starbucks.

Referencias

CONABIO. (2022, 12 de diciembre). Maíces. Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad. <https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/maices>

Fernández, E. (2016, 10 de diciembre). Cómo llegó la gastronomía mexicana a ser patrimonio de la humanidad. Forbes Life. <https://forbes.com.mx/forbes-life/gastronomia-mexicana-patrimonio-de-la-humanidad/>

Real Academia Española & Asociación de Academias de la Lengua Española. (s.f.). Cal. En Diccionario de la lengua española (23.^a ed.). Recuperado el 15 de diciembre de 2025, de <https://dle.rae.es/cal>

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2019, 21 de junio). Pozol, una bebida comestible. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/pozol-una-bebida-comestible>

Torres-de la Cruz, M., Guillén-González, C. A., Luna-Rodríguez, M., Ortiz-García, C. F., de la Cruz-Pérez, A., Arias-Rodríguez, L., & Cappello-García, S. (2025). Diversidad fúngica asociada a patologías de *Theobroma cacao* en Tabasco, México. *Biotecnia*, 27, e2219. <https://doi.org/10.18633/biotecnia.v27.2219>

Sobre los autores

Gladys Hernández Romero. Doctora y profesora investigadora. Reconocimiento ante el Sistema Estatal de Investigadores. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadores. Certificada ante la ANFECA, adscrita a la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Email: doctoragladys@hotmail.com

José Enrique Hernández de la Cruz. Maestro, investigador y divulgador de la ciencia. Reconocimiento ante el Sistema Estatal de Investigadores, miembro de la Sociedad Mexicana para la Divulgación de la Ciencia y la Técnica (Somedicyt), miembro de la Sociedad Latinoamericana de Jóvenes Divulgadores (SOLACyT), miembro de Mentores y Mentoras de Nuevos Talentos, Premio Estatal de la Juventud 2025 – Logro Académico en Tabasco.