



Cuenta una leyenda que al salir de Tula, Quetzalcóatl herido por el desprestigio de que había sido objeto, quemó sus casas, enterró sus tesoros y convirtió los árboles de cacao en mezquites. ¡Vaya castigo! Pues la semilla del cacao se utilizaba como tributo, moneda y por supuesto era un preciado alimento.

De entonces a la fecha el gusto por el cacao ya fue desplazado por el chocolate industrializado. Han surgido múltiples postres y golosinas. Incluso, para satisfacer otros mercados, la industria ha ido modificando la elaboración del producto, de manera que desde los años cincuenta apareció el producto con sustitutos de azúcar para los diabéticos. Luego, otros a los que se les sustituyó la grasa del cacao.

En cambio, el uso de la cocoa natural en polvo es limitado pero existe. Una composición no azucarada de 100 gramos de este producto en polvo contiene nueve gramos de proteínas, 13 de grasas, 31 de glúcidos y 3 miligramos de hierro, lo que indica un aporte nutricional que se puede enriquecer agregándola a un vaso de leche o a un atole de maíz.

¿Pero quien vive con diabetes puede incluir el chocolate en su dieta? No. No debe ser considerado como un alimento de libre consumo, ni siquiera los que son para diabéticos, enfatizó la nutrióloga Alejandra Ruíz Barranco, jefa de Dietistas del Hospital General de México.

El problema no radica en la cocoa sino en los ingredientes que se le adicionan en la industrialización, como azúcar y grasas. Además, la diabetes va asociada a la obesidad, así que aun cuando se utilicen sustitutos de azúcar, mantecas vegetales o aceites hidrogenados, no es conveniente el consumo regular de estos alimentos.

La especialista reiteró que un paciente con excelente historial de control sí lo puede comer de manera muy esporádica porque se apega meticulosamente a un plan de alimentación. En esos casos, agregó, la persona puede comer media tablilla chica o una taza de chocolate de un

cuarto de litro una vez al mes, incluso del chocolate que no es para diabéticos. Al ingerirlo deberá entonces contemplarlo en su plan de alimentación, es decir, contar las calorías y el aporte de nutrimentos.

### ¿Dónde quedó el cacao?

Sólo la cocoa y algunos chocolates tienen cacao. El proceso para obtener el chocolate inicia cuando las semillas se apilan en cajas (en donde principia su fermentación, pierde el sabor amargo y desarrolla el característico aroma del chocolate). Luego se lavan para quitarles los restos de pulpa y al secarse se envían a las fábricas. Ahí se tuestan, se pasan por una máquina para quitar la cascarilla y el grano cae por un molino de cilindros calientes que los tritura. La pasta resultante es el chocolate amargo comercial.

En cambio, la cocoa se obtiene eliminando de ese chocolate la mayor parte de la manteca del cacao. La separación se efectúa aplicando presión hidráulica al chocolate amargo que sale de los molinos.

La manteca se usa en la preparación de cosméticos (como la crema que se aplica para la resequedad de los labios), en farmacia (dado que la semilla contiene teobromina, que es una sustancia con propiedades diuréticas y cardiotónicas) y en la elaboración de dulces de chocolate. También en este rubro se incluye el chocolate blanco que comercializó Suiza por primera vez unos pocos años después de la Primera Guerra Mundial y que se compone de manteca de cacao, leche y azúcar.

De ahí que la nutrióloga Alejandra Ruíz recomienda "revisar las etiquetas de los productos y al hacerlo no confundir los productos *light* con los que son para los diabéticos. Pero sobre todo un consumo muy moderado de chocolate y de manera extremadamente ocasional. Comer es un acto placentero y los dulces nos generan una sensación de bienestar, por eso tendemos a comerlos.

"Hay que iniciar desde el área pediátrica una educación nutricional, mejorar los hábitos y no utilizar los alimentos como recompensa. Si en nuestra sociedad los niños están urgidos de convivencia familiar porque tanto el padre como la madre trabajan, la recompensa cuando se portan bien debe ser: leemos un libro juntos, jugamos un rato o vamos al parque y no un

chocolate".

### ¿Una buena tradición?

Es en México en donde se ubican las primeras evidencias del consumo humano del cacao y datan del 1750 a. C., según hallazgos del Instituto Nacional de Antropología e Historia.

Viéndolo bien, el chocolate tiene una carga histórica para los mexicanos. Los pobladores prehispánicos elaboraban con el cacao varias bebidas, una de ellas llamada Xocolatl, aunque por supuesto no eran azucaradas. Para lograr otra consistencia les adicionaban maíz tostado, vainilla e incluso existía una preparada a base de chocolate y chile.

A los españoles, en cambio, el chocolate les pareció amargo. Lo endulzaron, le agregaron leche, se popularizó en la corte española y llegó a toda Europa como una bebida de lujo.

Fue a partir de la conquista que se extendieron las plantaciones y en el siglo XIX llegaron a toda África ecuatorial. El cacaotero (*Theobroma*) requiere un clima cálido, suelo rico, abundantes lluvias y protección contra el viento. Por estas razones se cultiva en las regiones próximas al ecuador.

La principal región productora es África, particularmente Ghana, Nigeria, Camerún y Costa de Marfil. En América los productores de cacao son Brasil, Ecuador, Colombia, Venezuela, República Dominicana y México. El cacao ocupa uno de los primeros lugares en el mercado mundial de materias primas y se posiciona atrás del azúcar y el café.

Por lo que hace a los principales consumidores se mencionan naciones como Suiza, Bélgica, Irlanda, Alemania, Dinamarca, Francia e Italia. La explotación de la industria chocolatera ha sido enorme. Sin embargo, todavía es sencillo conseguir en México chocolate de metate. O si se es amante de escuchar nuevas opiniones... se rumora por ahí que los mejores chocolates son los de... Bélgica. Tal vez hay que probar dentro de un mes.

Laura Carolina Guzmán Peña