



CACAO: ALIMENTO DE LOS DIOSES

Propiedades nutricionales de un alimento sagrado

Por Dra Estalina Báez

“Cuenta la leyenda náhuatl que el dios de la creación Quetzacoatl, como muestra del profundo amor que sentía le obsequió a su pueblo el arbol de cacao, alimento sagrado, alimento para la buena salud”

Mitología: Quetzacoatl y el alimento de los dioses

Según Natalia Avendaño (2021) En el reino de los dioses. Quetzalcóatl sentía preocupación por su pueblo, los toltecas, por no poder ayudarles a alimentarse mejor, lo que afectaba su rendimiento creativo, el sabía fuese de mejor calidad entonces podrían dedicar más tiempo a las ciencias., a las artes, a construir, plantar, aprender y a descubrir el por qué fueron creados. Cuenta la leyenda que movido por el profundo amor a su pueblo robó algunas semillas del árbol de cacao (caca cuahuitl), que sólo podían encontrarse en el jardín del reino de los dioses, de allí que el cacao es el alimento de los dioses...

En Tula plantó el primer árbol luego, buscó a Tláloc, dios de la lluvia y del relámpago, y le pidió que regara la tierra donde había plantado el preciado alimento para que se pudiera fortalecer y creciera. Después, mientras la semilla germinaba y se formaba un pequeño arbusto, Quetzalcóatl fue en busca de Xoxhiquetzal, diosa del amor y la belleza. A ella le pidió ayuda para que el arbusto se llenara de las más bellas flores y de un aroma especial.

Con un poco de tiempo y la ayuda de Tlaloc quien proporcionó el licor de la tierra para que finalmente los arbustos dieran frutos. Quetzalcóatl enseñó a las mujeres a elegir,

tostar las semillas de cacao, a molerlas y a añadir a la masa, agua y flores para perfumarlo, así como a preparar la deliciosa bebida de los dioses, conocida como “kakau” que significa jugo amargo, palabra a la que los nahuas añadieron el sufijo “atl”. Consumir este alimento de los dioses, contribuyó a que se sintieran más fuertes y con más energía.

El cacao por tradiciones ancestrales se utilizaba también por sus propiedades medicinales o como afrodisiaco como estimulante del apetito, aumenta la resistencia física o el vigor sexual y para reducir la fatiga como se hace referencia en el Codice Bodiano. En la cultura maya se utilizó en el tratamiento de llagas y heridas a través de la aplicación de enemas o como psicotrópico (Arias J, 2014).

El cacao un alimento sagrado

Los Olmecas (una de las culturas más antiguas de Mesoamérica) bebían el pozol una bebida prehispánica de consistencia espesa hecha a base de maíz hervido y cacao molido. El consumo de bebidas de cacao y maíz son parte de la memoria colectiva.

En diferentes culturas de Mesoamérica, el uso y consumo del cacao estuvo altamente relacionado a rituales sacralizados realizados para mantener el equilibrio entre la naturaleza y la familia. Los Olmecas hacían rituales a los dioses de la naturaleza como el jaguar, la serpiente, las estrellas, el sol, la tierra, el cacao, el maíz, el agua y la luna. Aun en la actualidad se realizan rituales para agradecer a la Madre Tierra por mantener la fertilidad del suelo, del cacao y del maíz proveedores de alimento al ser humano. Se ofrendan más de una decena de bebidas prehispánicas y ancestrales elaboradas con cacao. El cacao es parte de las ofrendas en las ceremonias de agradecimiento, petición y protección

(Córdova-Avalos V y cols. 2020).

Las ceremonias de cacao son rituales que se basan en tradiciones ancestrales en las que se le atribuyen propiedades medicinales. El xocolatl o chocolate (cacao molido en agua caliente, endulzado con miel) se considera una bebida sagrada; se utiliza en los principales ritos y el cacao se encuentra tanto en los mitos de creación del mundo como en los ritos de pasaje tradicionales (nacimientos, muertes, iniciaciones, matrimonios).

El cacao como sistema de pago y remuneración

Las semillas de cacao también se utilizaban como monedas de cambio, costumbre que perduró hasta años después de consumada la Conquista; de hecho, Hernán Cortés pagaba a sus soldados con cacao. En una de sus cartas, Cortés la describió al emperador Carlos V asegurándole que bastaba con una taza de esa bebida indígena para sostener las fuerzas de un soldado durante todo un día de marcha.

Los nobles mexicanos hacían cocer el cacao con agua y para endulzarlo, le agregaban miel silvestre o jugo dulce de arce, aromatizándolo con un poco de vainilla, y la gente sencilla le agregaba atole de maíz para hacerlo

nutritivo.

El cacao moneda no circulaba solamente en el imperio sino también en los países vecinos, y no solo servía para adquirir las cosas de bajo precio, pues por su gran valor se destinaba igualmente a la compra de esclavos. En 1528, a solo siete años de consumada la Conquista, Cortés enviaba cacao al emperador Carlos V, por lo que pronto se empezó a usar en España como bebida medicinal fortificante, al principio solo por los nobles de la Corte dada su escasez y valor, uso que poco después se generalizó (Giron J y cols. 2012).

Origen del cacao

El árbol del cacao crece en bosques tropicales húmedos. En la América tropical especialmente en América del Sur, existe una amplia variedad de especies de este. El género *Theobroma* pertenece a la familia Malvaceae, comprende 22 especies, 19 se encuentran al norte de América del Sur.

No se tiene claro el origen del cacao, existen diversas teorías (Centroamérica, por ejemplo) sin embargo en la bibliografía

existe coincidencia en lo descrito por diversos autores que piensan que su origen fue en el noreste de América del Sur, en la zona alta amazónica. También existen evidencias de la presencia de este en tiempos precolombinos en el Sur del Lago, en el Zulia. En Venezuela el cacao se cultiva en zonas cálidas y húmedas con una fauna y flora característica que permite que estos adquieran aromas del entorno circundante (Perez E y cols. 2021).

Historia del cacao en Venezuela

Según las evidencias el cacao criollo se propagó, por tratarse de un cultivo de mucho interés económico a comienzos de la Venezuela colonial, desde el occidente del país, específicamente desde el sur del Lago, eje de los Estados Zulia, Trujillo y Mérida, hacia la cordillera centro norte de Venezuela, formándose en este camino importantes poblaciones con tradición cacaotera, donde encontramos, entre las más renombradas, a Canoabo, Borburata, San Esteban y Patanemo, en el Estado Carabobo; Cepe, Chuao, Choroní, Cuyagua, Cata, Cumboto y Ocumare en la costa del Estado Aragua, siguiendo con el Estado Miranda y continuando esta línea hacia el oriente venezolano. Se marca entonces una ruta significativa en la época colonial, con un cultivo de cacao de alta relevancia para el comercio internacional, siendo Venezuela el primer exportador del fruto hacia el mercado europeo (Perez E y cols., 2021).

Se dice que la historia de Paria, se escribe con cacao. Esta tierra de hermosa naturaleza, tradiciones y costumbres se construyó en torno al cacao y se ha mantenido a pesar del auge petrolero. Paria es el legado de familias quienes decidieron mantener la experiencia acumulada en el cultivo de cacao, patrimonio cultural de la península.





En Venezuela el cacao también forma parte de su mágica cultura religiosa, donde el cacao es patrimonio y cultura del pueblo venezolano. Existen fiestas en las que el cacao se mantiene enlazado a la religiosidad y cultura autóctona en San Francisco de Yare (Municipio Simon Bolivar, Estado Bolivariano de Miranda), se lleva a cabo la celebración de la festividad del Corpus Christi, que evoca un periodo de sequía muy fuerte que puso en peligro la siembra, los lugareños pidieron al máximo santo de la iglesia que lloviera, prometiendo vestir de diablos y rendirse ante él. Ese año llovió torrencialmente, salvando la cosecha (Pérez E y cols., 2021).

En la feria de Rio Chico en Barlovento (Estado Bolivariano de Miranda) se celebra la tradición mágico religiosa conocida como “La fogata del cacao y el encuentro de la virgen de las Mercedes con San José”. Este pueblo se fundó con negros traídos de África para ser esclavizados en las haciendas de cacao en la Venezuela colonial. La fogata del cacao se conmemora la noche que los negros esclavizados invocaban a Santa María de Mercedes con suplicas y gritos de libertad, danzaban alrededor de una fogata como símbolo de los deseos de libertad, tradición que mantienen viva los afrodescendientes en Barlovento honrando a sus ancestros, tradición históricamente vinculada al cultivo de cacao (Pérez E y cols., 2021).

En Chuao (Estado Aragua) plantación cacaotera por excelencia. Durante todo el año sus lugareños se esmeran por preservar y practicar tradiciones ancestrales, todas ellas enfocadas al cacao (Pérez E y cols., 2021).

El cacao como alimento

En 1753 Carl Von Linné le asignó el nombre científico con el que se le reconoce en la

actualidad, basado en el imaginario, las creencias de las culturas Mesoamericanas, le llamó *Theobroma cacao*: *theos* dios *broma*: alimento, alimento de los dioses. Este árbol es reconocido como símbolo de abundancia, gobernabilidad y ascendencia (raza, casta) y sirve como conducto metafórico por el cual las almas de los humanos y los dioses viajan a través de la tierra, el cielo y el infierno (Giron J y cols., 2012).

El fruto del árbol de cacao es una baya grande, llamada “mazorca”, carnosa, oblonga o aovada, amarilla o purpúrea de 15 a 30 centímetros de largo por 7 a 10 de grueso. Cada mazorca por lo general posee entre 30 y 40 semillas incrustadas en la pulpa. Estas semillas son grandes, del tamaño de una almendra de sabor amargo, recubiertas por una pulpa mucilaginosa.

Valor nutricional de la fruta fresca

La fruta del cacao fresca, también es consumida, su sabor es delicioso, agrídulce, parecido al de la guanábana y en su composición nutricional posee: ácido cítrico 2 %, Vitamina C 4 mg/100 g., proteínas 1 g/100 g, lípidos 0,5 g/100g, almidón 4 g/100g, fibra 0,3 g/100g, sacarosa 7 g/100g y fructosa 5 g/100 g.

La fruta fresca se utiliza en la preparación de helados, bebidas, jaleas, vino, otras, En un trabajo de investigación reciente se demostró el potencial del mucilago de la pulpa de cacao como prebiótico en la suplementación para la preparación de yogurt. En este trabajo observaron la contribución del mucilago de cacao en la calidad nutricional del yogurt además de aportar excelente calidad sensorial (aroma y color). El yogurt que contenía la jalea de exudado de cacao presentó mejores características nutricionales en comparación



de un yogurt normal, debido al alto contenido de fibra y proteína (Murillo CR y Pazmiño M, 2019).

Procesamiento del grano de cacao y cambios asociados en la composición nutricional

Luego de cosechar las frutas estas son abiertas para separar la corteza y la placenta de las semillas (80 %) y la pulpa (20 %). Las semillas son separadas de la pulpa por un proceso de fermentación. Este proceso de fermentación metaboliza polifenoles,

proteínas y carbohidratos precursores de los compuestos bioactivos y responsables del sabor y aroma del chocolate, así como otros productos fabricados a partir de cacao. Luego de la fermentación, los granos de cacao son secados y tostados hasta alcanzar un contenido de humedad de 7%, muchas reacciones enzimáticas continúan durante el tiempo de secado y tostado tal como las reacciones de oxidación-reducción que reducen la acidez y los compuestos fenólicos responsables del sabor amargo y astringencia del cacao (de Souza, P y cols. 2018).

Sin embargo, maestros chocolateros para asegurar un mayor contenido de polifenoles, proceden a iniciar el proceso de secado omitiendo el paso de fermentación.

La semilla de cacao y sus nutrientes

El cacao es un alimento nutricionalmente muy completo, y su composición nutricional puede ser diferente según la variedad. La semilla no fermentada posee en su composición: glucosa (41,51 mg/g), compuestos fenólicos (148,5 mg/100 g). La semilla seca y tostada, posterior a la fermentación presenta un elevado contenido de lípidos (31 %), proteínas (8,4 %) polifenoles (5,2 %) y carbohidratos (13,7 %) (de Souza, y cols. 2018).

El cacao en su composición también contiene minerales como magnesio, calcio, fósforo y potasio, vitamina A y vitaminas del complejo B, alcaloides como la teobromina y cafeína y su aporte calórico estimado es de 520 kcal/100 g (Arias J, 2014).

La materia grasa (lipídica) del cacao es conocida como manteca de cacao: 35 % de ácido oleico, 35 % de ácido esteárico, 25 % de ácido palmítico y 5 % ácidos grasos de cadena corta que varía dependiendo del grano de cacao. Existen evidencias que demuestran que el ácido oleico, actúa como hipolipemiante, reduciendo los niveles de colesterol. Por otro lado, existen evidencias que indican que el ácido esteárico reduce los niveles de colesterol-LDL y los niveles de colesterol total. La elevada carga lipídica del cacao (40-50 %) le confiere una elevada carga energética, siendo un alimento estimulante y energizante, excelente para complementar la alimentación de deportistas. La presencia de polifenoles (por ejemplo ácidos fenólicos y flavonoides) entre otros compuestos bioactivos le confieren capacidad antioxidante. Los flavonoides

poseen reconocidos efectos antiinflamatorios, que se asocian a una reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular y previenen la oxidación de colesterol (Castro M y cols., 2016). Los polifenoles más abundantes en el cacao son metabolitos tipo catequinas, antocianinas, proantocianidinas. Estos son responsables de la actividad antioxidante, antiinflamatoria, antimicrobiana, reducen el riesgo de depósito de lípidos en el endotelio vascular entre otros efectos. La concentración de los compuestos fenólicos puede variar por factores como: temperatura, fermentación, método de secado, otros (Castro M y cols., 2016).

La cascarilla de cacao: un desecho o fuente de nutrientes

La cascarilla de cacao es fuente de pectinas que pudieran ser de interés para uso en la industria de alimentos. Posee en su composición: proteínas, carbohidratos y lípidos (grasas), también vitaminas y minerales representando una potencial materia prima para alimentación animal.

Por otro lado, las cascarillas en su composición poseen un elevado contenido de polifenoles y otros compuestos bioactivos que se pueden aprovechar en la preparación de infusiones.

Conclusiones:

- El cacao es un alimento que por sus propiedades nutricionales ha sido considerado el alimento de los dioses por sus propiedades nutricionales y medicinales desde culturas milenarias, existen mitos y ritos que le confieren un reconocimiento como alimento sagrado como parte elemental de tradiciones ancestrales.
- En Venezuela, existen pueblos enteros en las que su cultura mágica religiosa se establece en torno al cacao y sus plantaciones desde



tiempos de la colonia.

- El cacao es un alimento versátil que se puede incluir en múltiples preparaciones y se puede consumir fresco o tostado, y que su composición nutricional puede variar de acuerdo a la variedad y la forma o parte que sea consumida (fermentado, no fermentado, pulpa, cascarillas)
- El cacao es un alimento nutricionalmente muy completo que asegura nutrientes que reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular, entre otras enfermedades de importancia para la salud pública.
- El cacao es un aliado como complemento nutricional de desnutrición, enfermedades crónicas, deportistas, ansiedad, depresión, entre otras

Referencias bibliográficas

1. Arias Gonzalez, J. A. (2014, January). Un vertiginoso viaje etnohistórico dentro de los "imaginarios alimentarios" en el simbolismo del cacao en México. In *Anales de Antropología* (Vol. 48, No. 1, pp. 79-95). No longer published by Elsevier.
2. Avendaño, N (2021) Quetzalcóatl y la leyenda del cacao. Más México. <https://mas-mexico.com.mx/quetzalcoatl-y-la-leyenda-del-cacao/>
3. Castro, M. D. R., Hernández, J. A., Marcilla, S., Córdova, J. S., Solari, F. A., & Chire, G. C. (2016). Efecto del contenido de grasa en la concentración de polifenoles y capacidad antioxidante de *Theobroma cacao* L." cacao". *Ciencia e investigación*, 19(1), 19-23.
4. Córdova-Ávalos, V., Chávez-García, E., Hernández, E., Córdova-Lázaro, C. E., Córdova-Ávalos, A., Hinojosa-Cuéllar, J. A & Pérez-Flores, J. (2020). Bebidas prehispánicas y novohispánicas de cacao y maíz en la

Chontalpa, Tabasco. *Agro Productividad*, 13(7)

5. de Souza, P. A., Moreira, L. F., Sarmiento, D. H., & da Costa, F. B. (2018). Cacao–*Theobroma cacao*. In *Exotic fruits* (pp. 69-76). Academic Press.
6. Girón, J. (2012). Xocolatl: antes alimento de los dioses, y ahora. *Revista de divulgación científica y tecnológica de la Universidad Veracruzana*, 1.
7. Pérez, E., Guzmán, R., Álvarez, C., Lares, M., Martínez, K., Suniaga, G., & Pavani, A. (2021). Cacao, cultura y patrimonio: un hábitat de aroma fino en Venezuela. *RIVAR* (Santiago), 8(22), 146-162.
8. Murillo, C. R. F., & Pazmiño, M. E. P. (2019). Propiedades bromatológicas, sensoriales y físicas de yogurt suplementado con mucílago de cacao. *RECIMUNDO*, 3(3), 1342-1353.