

Chocolate

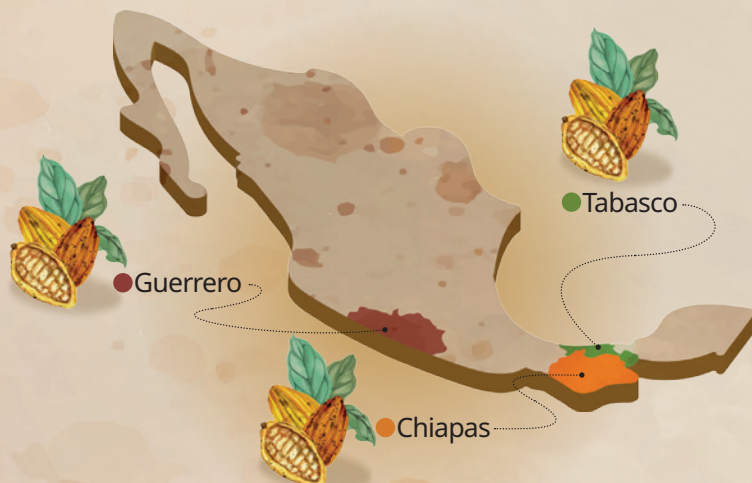
Del campo a la barra: descubre la riqueza del cacao mexicano que le da origen.

El chocolate es un alimento emblemático de México. Su historia está estrechamente ligada al cacao, una semilla que se ha cultivado en nuestro territorio desde hace miles de años.

Desde la época prehispánica, el cacao ha sido valorado no solo por su perfil de sabor único, sino también debido a su importancia cultural y económica.

Cacao mexicano

Actualmente, el cacao mexicano es apreciado internacionalmente y se exporta a países como Suiza, Japón, Estados Unidos, Bélgica y Ecuador.¹ La producción nacional se concentra principalmente en tres estados:²



Del cacao al chocolate

La versatilidad del cacao permite la creación de diversos productos elaborados, que van desde barras de chocolate y dulces hasta tabletas y chocolate en polvo para preparar bebidas y comidas tradicionales.



MARZO 2026 | PARA SABER

Beneficios del cacao

En los últimos años, la tendencia de consumo de chocolate se ha desplazado hacia productos con mayor porcentaje de cacao y menor contenido de azúcar, ya que el cacao contiene antioxidantes que ayudan a combatir los radicales libres en el cuerpo y pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

La ingesta moderada de chocolate oscuro también contribuye a mejorar la salud cardio-

vascular, ya que favorece la circulación sanguínea, aumenta los niveles de colesterol de alta densidad (HDL) y reduce la presión arterial.³

No obstante, es importante considerar la calidad entre los productos disponibles en el mercado, pues no todos los chocolates son iguales. Gran parte de la oferta comercial se caracteriza por tener un alto contenido de azúcar y grasa, que contrarresta los beneficios naturales del cacao.

¹ Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, Coordinación General de Información, Inteligencia y Evaluación y Dirección General del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2025. *Panorama Agroalimentario 2018-2024*. <https://drive.google.com/file/d/1JmhJjugf3DfpAgvV6qdT2AR2uje1RRHQ/view>

² Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. 2024. "De México para el mundo: cacao". <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/de-mexico-para-el-mundo-cacao>

³ Pochteca. 2025. "La Fascinante Química del Chocolate: un viaje al corazón de un manjar delicioso". <https://mexico.pochteca.net/la-fascinante-quimica-del-chocolate-un-viaje-al-corazon-de-un-manjar-delicioso/>

Clasificación

La categorización del chocolate depende de diversos factores, entre los que destaca el tipo de grano de cacao utilizado. Por ejemplo, se reconocen dos vertientes de granos: los fuertes y los suaves, que se diferencian principalmente por su nivel de amargura y dan lugar a sabores más intensos o más suaves.

Las clasificaciones para el chocolate en barra se rigen por la NOM-186-SSA1/SCFI-2013, *Cacao, chocolate y productos similares, y derivados del cacao. Especificaciones sanitarias. Denominación comercial. Métodos de prueba*. Esta normativa define a los productos de la siguiente manera:



Chocolate

Producto homogéneo elaborado a partir de la mezcla de dos o más de los siguientes ingredientes: pasta de cacao, manteca de cacao, cocoa, adicionado de azúcares u otros edulcorantes, con independencia de que se utilicen otros ingredientes, tales como productos lácteos y aditivos para alimentos.



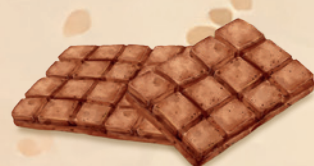
Chocolate amargo u oscuro y semiamargo

Hecho a partir de la mezcla de pasta de cacao, manteca de cacao, cocoa, adicionada de azúcares u otros edulcorantes. Asimismo, puede contener otros ingredientes opcionales tales como productos lácteos y aditivos para alimentos.



Chocolate blanco

Elaborado a partir de manteca de cacao, productos lácteos, azúcares u otros edulcorantes, aromatizantes e ingredientes opcionales.



Chocolate con leche

Producido a partir de la mezcla de dos o más de los siguientes ingredientes: pasta de cacao, manteca de cacao, cocoa, adicionado de azúcares u otros edulcorantes, extracto seco de leche referido a la adición de ingredientes lácteos en sus proporciones naturales, salvo que la grasa de leche podrá agregarse o eliminarse, así como de otros ingredientes opcionales y aditivos para alimentos.

Sellos en los etiquetados del chocolate

Debido al contenido de azúcares y grasas que pueden contener estos productos, es importante consultar el Sistema de Etiquetado Frontal.

Antes de tu compra, identifica los sellos de advertencia y las leyendas precautorias en estos productos, como pueden ser las siguientes:



CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS