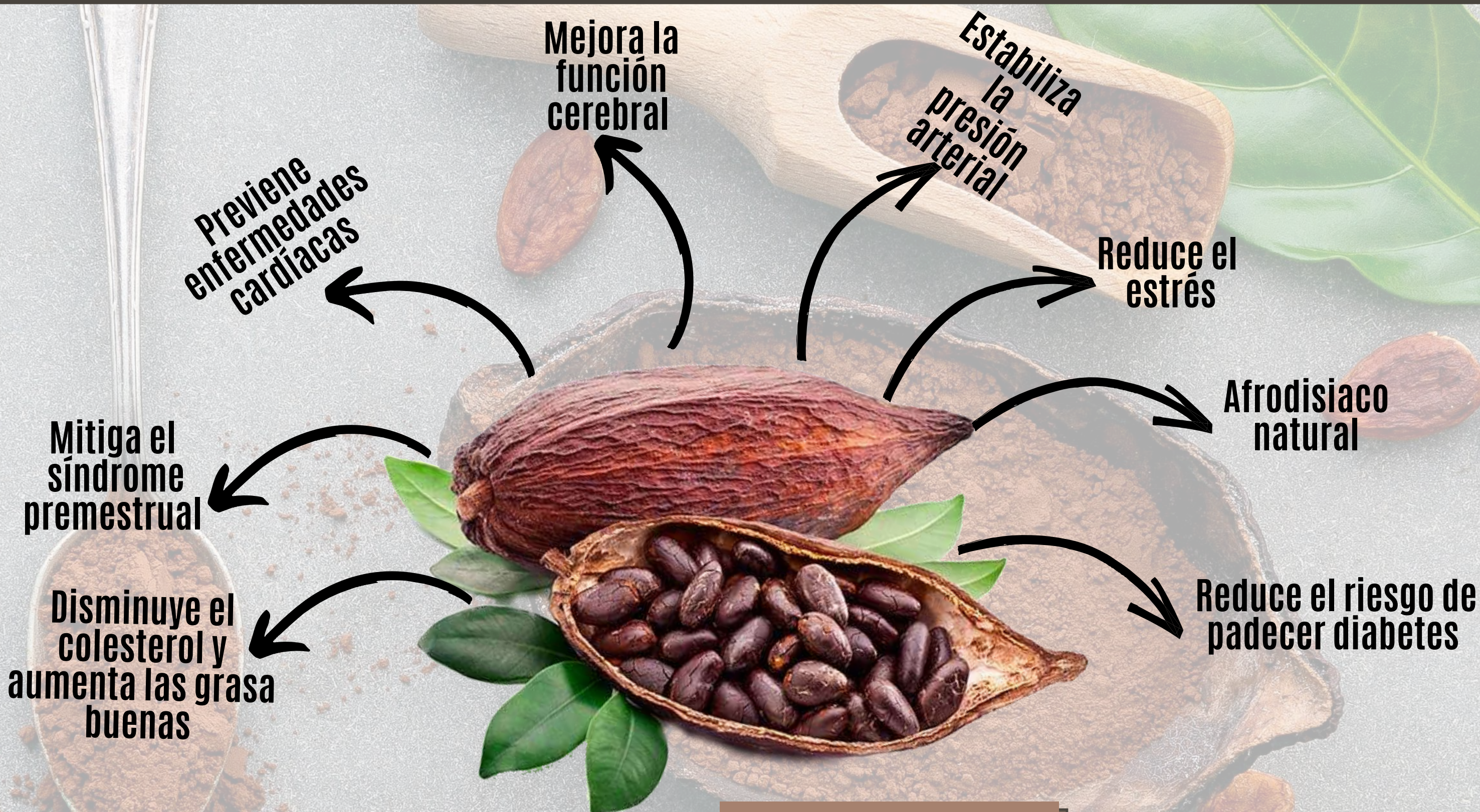




Beneficios del

Cacao



Valor nutricional

En una porción de 15 gr hay:

Vitaminas

K Filoquinona
1.29 µg* (10% VD*)



Calorías
99 kcal

Minerales

Cu Cobre
0.45 mg (50% VD*)

K Potasio
112.5 mg (20% VD*)

Mn Manganeseo
0.29 mg (12% VD*)

Se Selenio
1.13 µg* (2% VD*)

Mg Magnesio
34.35 mg (8% VD*)

Fe Hierro
0.36 mg (2% VD*)

Zn Zinc
0.48 mg (4% VD*)

Proteínas 2.1 g (4% VD*) **Carbohidratos** 3.6 g (1% VD*) **Grasa** 8.55 g (13% VD*) **Fibra** 1.68 g (7% VD*)

*VD: Valor diario
*µg: Microgramo



Cacao (Theobroma cacao)
Significa en griego:
"Alimento de los dioses"

Los primeros en cultivar el árbol de cacao fueron los Olmecas (1500 a 400 A.C.)



Leyenda prehispánica

Quetzalcóatl robó el árbol de cacao del paraíso donde vivían los dioses y plantó el pequeño arbusto en Tula. Luego de que lo plantara, le pidió a Tláloc que enviara lluvia a la tierra para que la planta se pudiera alimentar y crecer. También fue a visitar a Xochiquetzal, diosa del amor y la belleza, y le pidió que le diera al árbol flores hermosas, con el tiempo la planta floreció y dio frutos de cacao.

Y este le dio a los toltecas los granos de cacao, para que su pueblo estuviera bien alimentado y de esa manera pudieran ser personas estudiosas, sabias, artistas y artesanas.



Dios del cacao, de la guerra y benefactor de los mercaderes en la cultura maya.
"Ek Chuah"

