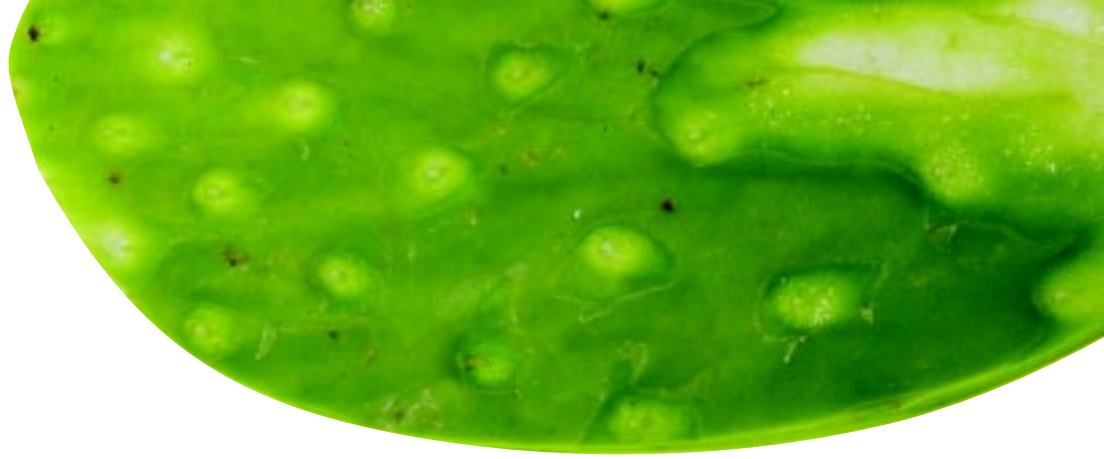


Nopal

sabroso,
benéfico
y barato





Por Adriana Hernández Uresti

Sus aportes nutricionales, sus cualidades (ciertas o inventadas) para prevenir y/o controlar algunos padecimientos, la posibilidad de cocinarlo de muy diferentes maneras e inclusive comerlo crudo, y su bajo costo (menos de un peso por pieza) son suficientes razones para que esta verdura tenga ganado un lugar en la mesa de los mexicanos, quienes en promedio consumimos 6.36 kg al año.

La producción del nopal se ha incrementado durante la última década; no sólo aumentó la superficie sembrada, sino también los estados donde se cultiva, asegura Javier Montes de Oca, presidente del Consejo del Nopal y Tuna del D.F. De acuerdo con el representante de los agricultores, un factor clave en esta tendencia es la organización de la Feria Nacional del Nopal, donde se promueve el consumo y cultivo de este espinoso alimento.

Aunque se siembra en 23 estados de la República, son cuatro entidades las principales productoras de nopal: Distrito Federal (303,755 toneladas), Morelos (61,110), Estado de México (14,464) y Aguascalientes (13,178). De las 436,222 toneladas cosechadas al año, 97% se consume fresco y el 3% restante es utilizado como materia

prima por las industrias de alimentos, farmacéutica y perfumería.

Su demanda también se ha incrementado en el extranjero, y aunque México es el principal exportador la cantidad de nopal vendida en otras partes del mundo aún es poca, menos del 1% de la producción nacional. Estados Unidos es el principal mercado, le sigue Japón y algunos países europeos.

Para los de buen diente

El nopal aporta al audaz comensal proteínas, calcio, hierro, vitaminas A y B, potasio y fibra (aunque es un alimento con alto grado de humedad, el contenido de fibra dietética es mayor al 20%). Estas propiedades pueden alterarse según la manera en que se consuma; por ejemplo, la cocción provoca una pequeña

merma en todos los nutrientes, sobre todo en los carbohidratos, el potasio y la vitamina C.

De acuerdo con la nutrióloga Cecilia Sommer, es recomendable que las personas con problemas de glucosa en la sangre (como los diabéticos) lo consuman crudo, pues el control del azúcar es más efectivo que cuando se come cocinado. La especialista advierte sobre los riesgos de asarlo al carbón, porque puede incluir derivados de este mineral, como los compuestos fenólicos, que son nocivos para la salud. No existe restricción para consumirlo, pero no se puede ignorar una de las reglas de oro de la buena alimentación: una dieta diversa y balanceada.

Sobre el nopal deshidratado (en cápsulas y otras presentaciones),

A detalle

El nopal es endémico de América, hay 258 especies, 100 de las cuales existen en México, principal productor a nivel mundial. Se le llama nopal a varias especies del género *Opuntia*, de la familia de las cactáceas. La *Nopalea cochenillifera* es la especie que consumimos normalmente y a la que nos referimos en este texto.



Múltiples posibilidades

Mole de nopalitos, pizza de nopal, nopales en salsa de queso, espagueti con nopalitos o en su crema, frijoles puercos con nopal, gelatina, mermelada, ate y pastel de nopal, tamales de nopales con sesos, galletas de nopal con canela y hasta un curado de tuna, son sólo algunas de las 112 recetas que incluye el *Recetario del nopal de Milpa Alta, D.F. y Colima* (número 48 de la colección *Cocina Indígena y Popular*, de la Dirección General de Culturas Populares del CONACULTA). Las recetas fueron recabadas entre habitantes del Distrito Federal, la mayoría productores de Milpa Alta.

Esta joya culinaria puede adquirirse en las librerías Educal (www.librosyarte.com.mx) y en el Museo Nacional de Culturas Populares.

Foto José Rodríguez

Foto José Rodríguez

Aporte nutrimental

Cada 100 gramos de nopal contienen:

Energía	27 kcal
Proteína	1.7 g
Grasa	0.3 g
Hidratos de carbono	5.6 g
Calcio	93 mg
Hierro	1.6 mg
Retinol (vitamina A)	41 mcg
Tiamina (vitamina B1)	0.03 mg
Riboflavina (vitamina B2)	0.06 mg
Niacina	0.3 mg
Acido Ascórbico (vitamina C)	8 mg

Fuente Instituto Nacional de Nutrición



Foto José Rodríguez

la nutrióloga Sommer comenta que: "cuando un alimento es deshidratado, normalmente la pérdida de agua causa que el contenido nutrimental se eleve por peso neto; otra ventaja es que aumenta su vida de anaquel con respecto al fresco, y para muchas personas el que no esté baboso es importante, sin embargo, en dicha parte se encuentra un aporte significativo de fibra. Además, el nopal deshidratado es más caro que el fresco.

"El padre de todos los remedios"

A las bondades del nopal comprobadas se suman otras inventadas, principalmente por charlatanes, que ofrecen este producto como "el padre de todos los remedios", incluso de enfermedades hasta hoy incurables. Para Cecilia Sommer el mayor mito que existe sobre el nopal está relacionado con la diabetes; reconoce que si bien hay estudios que demuestran que su consumo disminuye el nivel de glucosa en la sangre, hasta ahora no hay indicios para considerarlo una cura, como muchas personas creen.

El alto contenido de fibra (tanto soluble como insoluble), es la principal causa de los aportes medicinales del nopal, pues ésta impide o retrasa la absorción de los azúcares. En el libro *El poder curativo del nopal*, de Guillermo Murray, se menciona que ayuda a controlar los siguientes desórdenes: **Obesidad**. La fibra dietética insoluble absorbe agua y acelera el paso de los alimentos por el tracto digestivo, impidiendo o retrasando la absorción de azúcares, lo que provoca una sensación de saciedad, por lo que disminuye la ingesta de alimento; asimismo, ayuda a regular el movimiento intestinal.

Padecimientos gastrointestinales. La fibra y los mucilagos (la baba) controlan la producción en exceso de ácidos gástricos y protegen la mucosa gastrointestinal. Además, contribuyen a una buena digestión, evitando problemas de estreñimiento.

Colesterol. Los aminoácidos, la fibra y la niacina previenen que el exceso de azúcar en la sangre se convierta en grasa; por otro lado, metabolizan la grasa y los ácidos grasos reduciendo así los niveles de colesterol.

El alto contenido de fibra es la principal causa de los aportes medicinales del nopal, pues ésta impide o retrasa la absorción de los azúcares.



Foto José Rodríguez

Tips para nopaleros



Foto José Rodríguez

- ▶ Elija los nopales con espinas firmes (sinónimo de frescura) y sin manchas color café-naranja (signo de oxidación).
- ▶ Cuando los consuma crudos, además de lavarlos es indispensable desinfectarlos.
- ▶ Hiérvalos con poca agua y no deje de más la cocción, ya que esto disminuye el aporte de nutrientes.
- ▶ Utilice un cazo de cobre para cocerlos, si quiere que mantengan un verde vivo.
- ▶ De preferencia cómprelos y consúmalos el mismo día.
- ▶ Si requiere guardarlos, póngalos en una bolsa de plástico dentro del refrigerador, se conservan bien durante tres días.
- ▶ Los nopales asados suelen presentar unas manchas blancas si se guardan por un par de días; éstas son producto de reacciones propias de la verdura y no signos de descomposición.

Fuente Nutrióloga Cecilia Sommer

Arteriosclerosis. El efecto de los aminoácidos y la fibra, incluyendo los antioxidantes, vitamina C y A, previenen la posibilidad de daños en las paredes de los vasos sanguíneos, así como la formación de plaquetas de grasa.

Limpieza del colon. Las fibras insolubles ayudan a diluir la concentración de cancerígenos en el colon, con lo que se previene en cierta medida la aparición de este padecimiento.

Sin duda, incluir nopales en la dieta diaria es muy recomendable, tanto por sus aportes nutricionales como por sus beneficios medicinales. Aunque vale la pena insistir en que no es un medicamento en sí, sino un auxiliar para controlar o prevenir los padecimientos aquí mencionados.

Los científicos levantan la mano

Son pocas las innovaciones en la producción y procesamiento del nopal, de hecho la mayoría de los agricultores utilizan sistemas tradicionales de siembra. A pesar de lo anterior, investigadores de diferentes centros trabajan para mejorar este cultivo. Tres ejemplos, como muestra:

Más resistente. El doctor Candelario Mondragón Jacobo, del Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias, trabaja en el mejoramiento genético del nopal para incrementar su contenido de proteína y hacerlo más resistente a las heladas y plagas; asimismo desarrolla

tunas de colores diferentes a los tradicionales para hacer más atractivo este fruto. En el caso particular del nopal forrajero, busca mejorar el contenido nutricional, así como facilitarle al ganado el consumo de este producto.

Libre de espinas. Ingenieros del Instituto Politécnico Nacional (IPN) diseñaron una máquina capaz de quitar hasta un 80% de las espinas a los nopales, a una velocidad de cuatro segundos por pieza. Este equipo ayudaría a acelerar el proceso de desespinar, calificado por los propios productores como lento, cansado y muy tedioso.

Los ingenieros Guillermo Cruz Villa, Jacobo Moreno Cruz y Sigfrido Soria Frías, de la Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería y Tecnologías Avanzadas, trabajan con campesinos de Milpa Alta para desarrollar la máquina a nivel industrial.

Huesos fuertes. El doctor Mario Enrique Rodríguez, del Centro de Física Aplicada y Tecnología Avanzada de la UNAM, encabeza el proyecto "Harina de nopal como tratamiento preventivo en osteoporosis". Aún es muy pronto para ofrecer conclusiones, pero a nadie sorprendería que este producto sumara una nueva virtud a las ya conocidas. 🍌

Fuentes Entrevistas con Javier Montes de Oca, presidente del Consejo del Nopal y Tuna del D.F.; con la nutrióloga Cecilia Sommer, con el doctor Candelario Mondragón Jacobo, del INIFAP • *El poder curativo del nopal*, de Guillermo Murray Prisant, Editorial Selector, 2000 • www.ipn.gob.mx, www.librosyarte.com.mx