

Nutrición, alimentación y ambiente

Consumo e innovación de productos locales

Dra. Adriana Caballero Roque

Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. Libramiento norte poniente #1150 edificio 11. Ciudad Universitaria. Col. Lajas Maciel. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Correo electrónico: adriana.caballero@unicach.mx

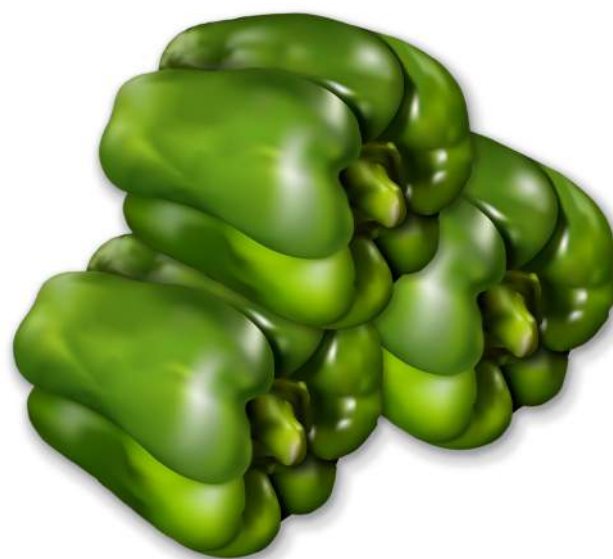
Palabras clave:

Alimentos, alimentación saludable, nutrición, hojas verdes.

Un factor clave para el mantenimiento de la salud es una alimentación adecuada en todas las etapas de la vida. En la dieta diaria se consumen una gran cantidad de alimentos que pueden ser órganos, tejidos o secreciones de organismos de otras especies que contengan concentraciones apreciables de uno o más nutrimentos biodisponibles, cuya ingestión en las cantidades y formas habituales sea inocua, que por su disponibilidad y precio sean ampliamente accesibles y que sensorial y culturalmente sean atractivos.

Es en el contexto de la disponibilidad, accesibilidad y aceptación cultural de la anterior definición de alimentos se hará referencia a los productos comestibles locales es decir aquellos que se cultivan, transforman, envasan y distribuyen en cada lugar.

Desafortunadamente una cantidad importante de la población carece de acceso a alimentos



nutritivos y como consecuencia se puede observar un aumento del número de personas con obesidad, enfermedades crónicas degenerativas y cáncer.

La producción de alimentos comestibles locales permite el acceso a alimentos frescos, nutritivos y de menor costo, con esto se puede beneficiar la economía familiar, el medio ambiente, la salud y en general la calidad de vida.

México es rico en biodiversidad de especies vegetales, existen una gran cantidad de

plantas que se comen en estado tierno en cada una de sus partes como las hojas, tallos o flores, algunas de estas plantas ya no son reconocidas por las nuevas generaciones debido a que no se consumen en la dieta diaria. Actualmente muchos investigadores e Instituciones están haciendo esfuerzos para revalorizar e impulsar el aumento en el consumo de este tipo de verduras que en muchas partes de México ya se están dejando de utilizar.



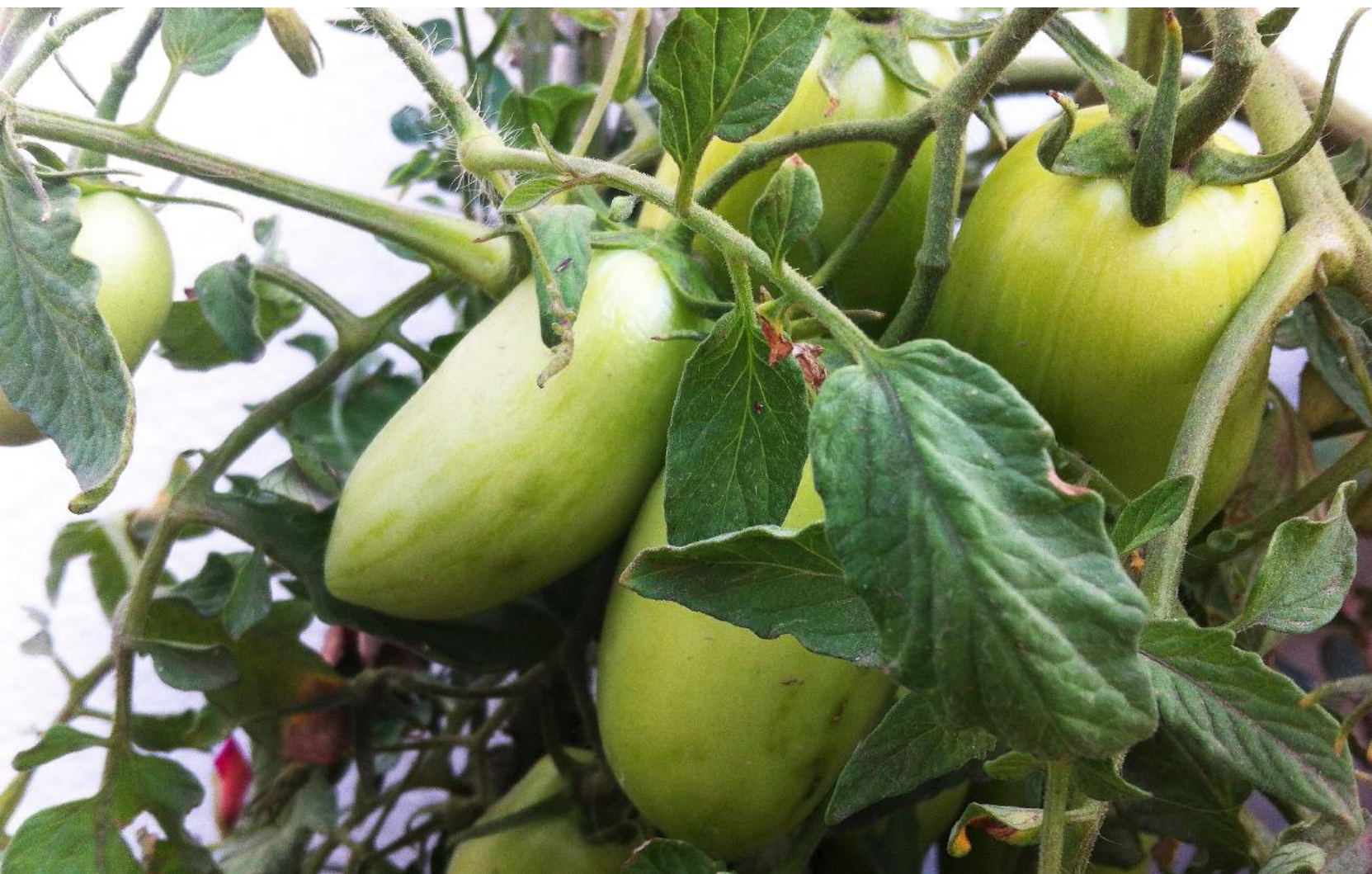
La importancia del consumo de estas verduras radica en su aporte de nutrientes de utilidad en la dieta y beneficios para la salud.

Se considera que es necesario dar a conocer el valor nutritivo de estas verduras en los ám-

bitos educativos lo que permita un mejor uso de estos recursos vegetales, puedan contribuir a una mejor nutrición y ayudar en la economía familiar en la adquisición de alimentos.

En esta ocasión mencionaremos algunos ejemplos de estas verduras que pueden cultivarse a nivel local en huertos rurales y urbanos, además se pueden incorporar a la alimentación en cualquier etapa de la vida.

Debido a que en ocasiones se desconoce su aporte nutrimental se muestra a continuación las diversas cantidades de compuestos útiles para la nutrición. Es importante destacar en este tipo de vegetales la presencia de compuestos polifenólicos, flavonoides y ácidos grasos omega 3 y 6, que funcionan como antioxidantes y contribuyen a la prevención de enfermedades cardiovasculares.



Verdolaga (*Portulaca oleracea L*)

La composición nutrimental en 100 g contiene: 88 g de agua, 1.3 g de proteínas, 0.1 g de lípidos, 3.4 g de hidratos de carbono, 0.8 g de fibra, 221 mg de vitamina C, 86 mg de calcio, 2.0 mg de hierro, 68 mg de magnesio, 494 mg de potasio, entre otros nutrientes.

La verdolaga se puede consumir en fresco en ensaladas, o añadirla al pollo en caldo con verduras, también se puede agregar a carne de res o cerdo en salsa verde.

Como ingrediente de alimentos procesados se utiliza para vinagretas, bebidas refrescantes y hasta en mermeladas.

Chaya (*Cnidoscolus chayamansa*)

La composición nutrimental en 100 g contiene: 82 g de agua, 7.2 g de proteínas, 0.90 g de lípidos, 6.7 g de carbohidratos, 2.2 g de fibra, 235 mg de vitamina C, 473 mg de vitamina A, 324 mg de calcio, 5.6 mg de hierro, 76 mg de fósforo.

La chaya se puede añadir a caldos y sopas de verduras, así como a diversas preparaciones con huevos. En productos procesados se ha utilizado para incorporarlo en forma de harina a tortillas de trigo y tostadas de maíz.

Chipilín (*Crotalaria longirostrata*)

La composición nutrimental en 100 g contiene: 82 g de agua, 6.9 g de proteínas, 0.60 g de lípidos, 7.5 g de hidratos de carbono, 2.2 g de fibra, 50 mg de vitamina C, 333.5 mg de vitamina A, 368 mg de calcio, 4.7 mg de hierro, 72 mg de fósforo.

Aunque la forma más utilizada del chipilín es en tamales, se puede agregar al arroz y al frijol para darles un sabor diferente. En cuanto a productos procesados se ha utilizado en diversos productos de panificación.

Hierbasanta (*Piper auritum*)

La composición nutrimental en 100 g contiene: 80.4 g de agua, 4.2 g de proteínas, 1.8 g de lípidos, 8.2 g de carbohidratos, 2.8 g de fibra, 49 mg de vitamina C, 336 mg de vitamina A, 317 mg de calcio, 4.8 mg de hierro, 38 mg de fósforo.

La hierba santa combina muy bien en preparaciones de pescado y carnes, se puede incorporar a tamales y salsas.

Se han realizado algunas pruebas para incorporar a productos de harina de maíz y trigo.

Estos son algunos ejemplos de verduras, sin embargo en cada lugar existen otras de igual importancia para incorporarlas a la alimentación.

Estas plantas generalmente se pueden encontrar en los mercados locales, algunos son de temporada y otros se encuentran en todas las épocas del año.

Se recomienda que al momento de comprarlos estén frescos y no tengan partes podridas.

La conservación de estas plantas se puede lograr mediante refrigeración para consumo en fresco o deshidratados para consumo en seco.

REFERENCIAS

- Bourges H. Los alimentos, la dieta y la alimentación. En: Casanueva E. et al. Nutriología Médica. 3ª. ed. México. Editorial Médica Panamericana. 2008.
- Ledezma S. J, Chávez V.A, Pérez R.F, Mendoza M.E, Calvo C.C. Composición de alimentos. 2ª. ed. México. Mc Graw Hill. 2010.
- Mera L, Castro L.D, Bye R (compiladores). Especies vegetales poco valoradas: una alternativa para la seguridad alimentaria. UNAM-SNICS-SINAREFI. 2011.
- Bourges H, Morales J, Vazqu  ez N. El valor nutritivo de los quelites ¿un alimento de segunda? En: Cuadernos de Nutrición. Volumen 36:1 2013.
- Caballero R.A. Hojas verdes: alimentos saludables. México. Unicach. 2013.