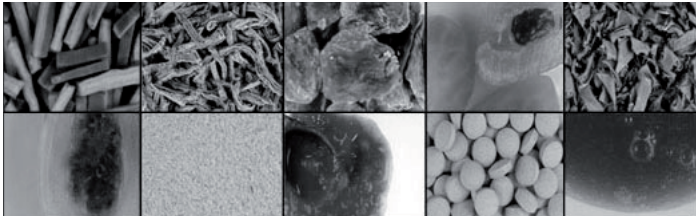


## Nopales

### Usos actuales



Fotos: Juan M. Martínez

El nopal ocupa un lugar preponderante en nuestra cultura, tanto por su gran presencia en la vegetación como por la cantidad de usos que se le ha dado. Los antiguos pobladores recolectaban las pencas por la facilidad con que se propagan, y los frutos para comerlos frescos o conservarlos secos. De esta manera, con el tiempo favorecieron ciertos nopales en su entorno natural y como parte importante de su alimentación. Al desarrollarse la agricultura e incrementarse el cultivo de las milpas, la vegetación natural comenzó a ser removida de manera selectiva, preservando sólo aquellas plantas silvestres que proporcionaban algún beneficio. Así, se favorecieron las variantes agradables o de mayor interés y utilidad de acuerdo con los criterios culturales de cada pueblo.

Donde las verduras son escasas, los nopalitos son un alimento central; se sirven preparados con carne de venado o guajolote. Las flores son guisadas en regias salsas y los xoconostles se comen crudos o cocinados. Con las tunas se elaboran jugos y dulces varios, además de una bebida fermentada llamada colonche o vino de tuna. El uso que antiguamente se daba a las pencas como alimento para guajolotes se hizo extensivo al ganado traído por los españoles, generando la aparición de potreros en donde se fomenta el crecimiento de nopales a los que, cuando el alimento escasea, se les queman las espinas para emplearlos como forraje. Actualmente algunos productos tradicionales cuentan con una amplia comercialización y se desarrollan innovaciones para responder a mercados en expansión.



Nopalitos frescos

Foto: Juan M. Martínez



Xoconostles

Foto: Juan M. Martínez

Algunos trabajos de investigación orientados a diversificar los usos de esta planta han revelado que de las partes vegetativas (cladodio, cáscara del fruto) y de la pulpa y semilla del fruto es factible obtener una gran diversidad de compuestos químicos (aceites comestibles, vitaminas, azúcares, pectinas, colorantes, etc.) que pueden ser utilizados para elaborar una gran diversidad de subproductos, como jugos, néctares, vinos, licores, miel tipo maple, alcohol industrial, vinagres, aromatizantes, aceites para el consumo humano, pasta, harina forrajera, entre otros.

### Valores para la alimentación

En los nopalitos encontramos dos tipos de fibra con propiedades benéficas. La fibra insoluble se mantiene dura o entera por lo que contribuye al buen funcionamiento del aparato digestivo, lubricando sus paredes interiores. Las fibras solubles, que forman parte de la baba, captan agua y contribuyen a regular los niveles de colesterol y glucosa en la sangre.

El valor nutricional de las tunas es comparable a frutos como la manzana o la naranja en cuanto a su contenido de vitamina C. Su valor calórico se debe a que predominan azúcares reductoras como la glucosa y la fructosa.

Los xoconostles tienen un alto contenido de proteínas y vitamina C. En cuanto a su valor nutricional, estos frutos combinan los beneficios tanto del nopalito como de la tuna.