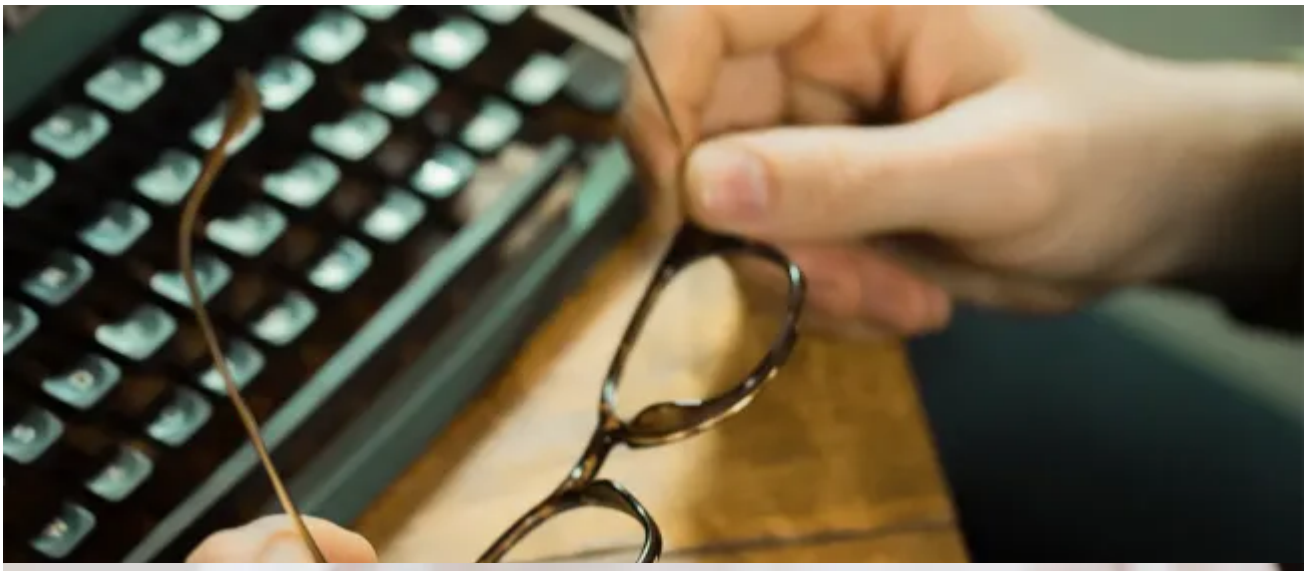
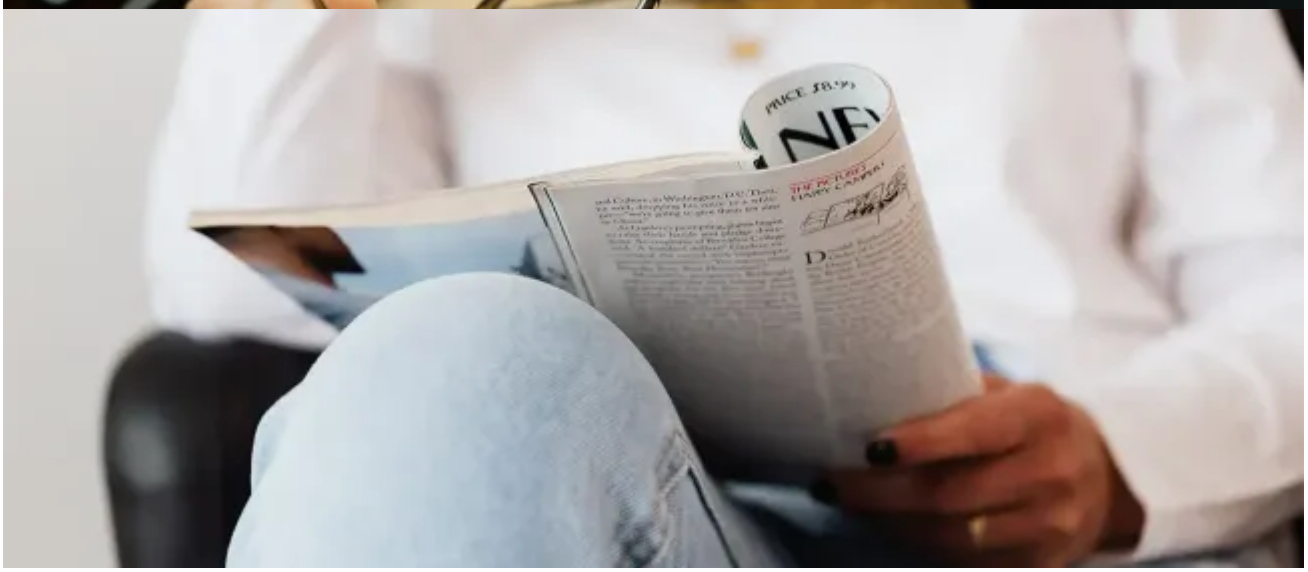
El nopal y otros cuatro futuros "superalimentos" que pueden ser buenos para ti (y tal vez también para el planeta)





Tiempo de lectura: 4 min.

Paula McGrath

Jue, 23/05/2019 - 07:24

Si quieres estar sano y ayudar a salvar el planeta, ¿qué tal un plato de algas, seguido de algunos cactus y cereales ancestralesA nivel mundial, dependemos de una pequeña variedad de alimentos: solo tres cereales (arroz, maíz, trigo)

constituyen casi el 60% de las calorías procedentes de plantas de la dieta humana. Aunque obtenemos suficientes calorías, estas limitadas dietas no siempre proporcionan suficientes vitaminas y minerales.

Un nuevo informe, sin embargo, enumera 50 de los llamados "alimentos futuros" que son saludables y buenos para el medio ambiente.

Estas son 5 de los "súper" productos del menú del futuro.

1. Moringa

El árbol de Moringa es conocido también como "el árbol milagroso": es de crecimiento rápido y resistente a la sequía, y en su nativo sur de Asia se usan muchas de sus partes en la medicina ayurvédica.

Las hojas se pueden recolectar hasta siete veces al año y contienen vitaminas A y C y minerales como calcio y potasio.

Suelen agregarse a algunos caldos y también se pueden moler hasta obtener un polvo que se usa en batidos, sopas, salsas y tés.

En Filipinas e Indonesia, es común cortar las largas vainas en trozos más cortos para ser guisadas en curry y sopas. Estas vainas también contienen semillas que son ricas en ácido oleico, relacionado con niveles más altos de colesterol "bueno" en el cuerpo.

De hecho, los beneficios de la moringa son tantos que recomendar su consumo es una de las pocas en la que han coincidido gobierno y oposición en Venezuela.

2. Wakame

En Japón, las algas marinas wakame han sido cultivadas durante siglos para la dieta humana, además de usarse como ofrendas a los espíritus de los antepasados e incluso para pagar impuestos.

Hoy en día también se cultivan en campos marinos en Francia, Nueva Zelanda y Argentina. Pueden cosecharse durante todo el año, sin usar fertilizantes ni pesticidas, y secarse al sol.

Las algas secas agregan un delicioso sabor salado de umami a los alimentos, y también es una de las pocas fuentes vegetales de ácido eicosapentaenoico, el ácido

graso omega 3, que se encuentra casi exclusivamente en los pescados grasos que se alimentan de algas.

Uno de los tipos de alga marrón más suaves, el wakame, también contiene una gran cantidad de fucoidan, una fibra dietética que también ha demostrado potencial en estudios con animales para disminuir la presión arterial, propiedades de coagulación sanguínea e incluso actividad antitumoral.

"Las algas marinas pueden ser una gran fuente de yodo y omega 3, especialmente para las personas que comen menos productos de origen animal", dice Priya Tew, dietista y portavoz de la Asociación Dietética Británica.

Pero la experta también advierte: "Es importante comer solo una pequeña cantidad cada día para no consumir demasiado yodo y también por el contenido de metales pesados del mar".

3. Nopales

Un ingrediente común en la cocina mexicana: los nopales -fruto de un tipo de cactus- se pueden comer crudos, cocidos o en jugo o mermelada.

Es fácil de cultivar en América Central y del Sur, Australia e incluso Europa.

Algunos estudios clínicos sugieren que la fibra de los cactus ayuda al cuerpo a excretar más de la grasa que comemos, aunque aún no se ha comprobado ningún beneficio para la pérdida de peso.

Otros ensayos sugirieron que puede reducir los niveles de azúcar en la sangre en personas con diabetes tipo 2, e incluso puede disminuir los síntomas desagradables de resaca.

Para los que deseen introducir el nopal en su dieta, hay que tener en cuenta que algunas personas experimentan efectos secundarios como diarrea leve, náuseas y sensación de plenitud estomacal.

4. Fonio

Este ancestral cereal africano es conocido por su delicado sabor a nuez, que el pueblo Bambara de Mali dice "nunca avergüenza al cocinero" porque es muy fácil de preparar.

Hay evidencia de que ya se cultivaba en el antiguo Egipto. Existen variedades blancas y negras de cereales resistentes a la sequía que crecen en solo 60 o 70 días en la región seca del Sahel, en África occidental.

Los granos de fonio son tan pequeños como la arena, y la cáscara no comestible debe eliminarse antes de comerse. La mayor parte de esta tarea se lleva a cabo manualmente.

Rico en hierro, zinc y magnesio, el fonio se puede usar en lugar del cuscús o el arroz, e incluso se puede usar para hacer cerveza.

"Creo que esto será popular ya que no contiene gluten y el hecho de que es resistente a la sequía lo convierte en una buena opción para un futuro alimento con calentamiento global", considera Tew.

5. Bambara

Es un tipo de legumbre con un sabor parecido al del maní, pero en una versión menos aceitosa y más dulce. El frijol bambara ha llamado la atención de los expertos en alimentos sostenibles porque puede crecer en un suelo pobre, haciéndolo más fértil al "fijar" el nitrógeno en la tierra.

Esta legumbre tradicionalmente africana también se cultiva en el sur de Tailandia y en partes de Malasia y se puede hervir, asar, freír o moler en una harina fina.

Es conocido como un "alimento completo", ya que tiene un alto contenido de proteínas y una fuente del aminoácido esencial metionina, que promueve el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos y la absorción de zinc, que es necesaria para el sistema inmunológico del cuerpo, y de selenio, que ayuda a regular la función tiroidea y también desempeña un papel en el sistema inmunológico.

"Esto parece un alimento que podría ser excelente para las personas con una dieta vegetariana, vegana o basada en plantas, ya que es una fuente de proteínas completa y un cultivo sostenible", dice Tew.

"Con los problemas actuales que enfrentamos par el futuro de nuestros alimentos, necesitamos alimentos más fáciles de cultivar, que sean tan versátiles como estos".

Ilustración de Stacy Michelson

22 mayo 2019

BBC

https://www.bbc.com/mundo/noticias-48328568

ver PDF
Copied to clipboard