

PARTIO EL DISCOVERY



REUTERS

El transbordador espacial alcanzó la órbita terrestre en menos de nueve minutos, en lo que marcó la reanudación de los vuelos tripulados de la NASA (van siete astronautas

■ 2a

La AFL-CIO, contra la guerra y el neoliberalismo

DAVID BROOKS, CORRESPONSAL

■ 31

La voz indígena sin sometimiento, en la antología de Montemayor

PABLO ESPINOSA

■ 4a

columnas

ASTILLERO • JULIO HERNÁNDEZ LÓPEZ	4
DINERO • ENRIQUE GALVÁN OCHOA	6
BAJO LA LUPA • ALFREDO JALIFE-RAHME	20
MEXICO SA • CARLOS FERNÁNDEZ-VEGA	26
CIUDAD PERDIDA • MIGUEL A. VELÁZQUEZ	39

opinión

ARNOLDO KRAUS	22
JOSÉ STEINSLEGER	22
LUIS LINARES ZAPATA	23
BERNARDO BARRANCO V.	23
ALEJANDRO NADAL	25
PEDRO MIGUEL	30
JAVIER ARANDA LUNA	7a

Insectos, alternativa contra la desnutrición

Más de 200 especies figuran en la dieta común de indígenas y campesinos

■ LAURA POY SOLANO

Desde la antigüedad forman parte del consumo alimenticio de importantes civilizaciones, como los pueblos prehispánicos y egipcios, que aprovecharon sus fuentes de proteínas y vitaminas. Hoy son ingrediente indispensable de la alta cocina y están entre las alternativas gastronómicas de los restaurantes más exclusivos del mundo: son los insectos.

Los comestibles, de los que existen al menos 400 especies catalogadas en México, están a punto de convertirse en un "platillo de lujo", al alcance de unos cuantos, por falta de conocimiento "culinario y cultural" de uno de los alimentos más representativos de la dieta de comunidades indígenas y campesinas.

Menospreciados por su aspecto, los insectos forman parte de la dieta humana desde la antigüedad más remota, afirma Virginia Melo Ruiz, investigadora del Departamento de Sistemas Biológicos de la Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco, quien destaca que desde los griegos y romanos "ya se conocía el consumo de algunas especies, que se degustaban por su sabor y variedad".

En México, agrega, existen cientos de especies comestibles, que dependiendo de la región y el periodo del año están disponibles para la mayoría de las comunidades indígenas y campesinas, aunque el conocimiento ancestral de sus bondades, sabores y capacidad nutritiva "no es tan extenso como lo era hasta hace unos siglos".

Especialista en el estudio del consumo de insectos como alternativa para abatir la desnutrición infantil, Melo Ruiz destaca que en la mayoría de las comunidades rurales de México "aún es posible conocer las diferentes variedades y formas de cocinarlos, situación que contrasta con las grandes urbes, donde se localiza la mayoría de la población, la cual no accede a este alimento pese a que es fuente importante de vitaminas, sobre todo de tipo B, aminoácidos esenciales (lisina, valina, leucina, treonina e isoleucina, entre otros), minerales (sodio, potasio, fósforo y calcio) y proteínas necesarios para el buen funcionamiento del organismo".

De gusanos y escamoles

La mayoría de la población urbana, señala, asocia el consumo de insectos a la pobreza y la cultura de los pueblos indígenas. Si bien es cierto que son los sectores poblacionales donde se ha preservado esa dieta, en realidad existe una enorme diversidad de productos comestibles, como chapulines, huevas de hormiga, cucarachas de agua, escarabajos, larvas y hormigas, entre otros, altamente nutritivos.

Un ejemplo son los chapulines, ya que 100



ALEJANDRO PAVON

Gusanos de maguey cocinados por el chef Fortino Rojas Contreras en un restaurante del DF

gramos de ese insecto representan una fuente de proteínas superior a 70 por ciento, además de aportar vitamina A, mientras que un bistec del mismo peso sólo aporta de 18 a 25 por ciento.

Tostados, ahumados, hervidos o molidos, los insectos han formado parte de la dieta de civilizaciones enteras que preservaron su consumo como fuente de "salud y agradable sabor". Los egipcios comían langosta, que es una variedad de los chapulines, mientras que las civilizaciones prehispánicas y las comunidades indígenas actuales se han alimentado de diversas subespecies. Tan sólo en México se conocen más de 20 clases comestibles, acompañados con sal y limón, tostados o ahumados, dependiendo de la región del país.

Si bien los insectos comestibles más conocidos por la población urbana son los gusanos blancos de maguey, los escamoles (huevos de hormiga) y los chapulines, existe una enorme variedad distribuida en el país, como ahuahutle (huevos de mosco), xauis (chinchas del mexquite), homigas chicatanas, jumiles —con alto contenido de yodo, que ayuda a prevenir enfermedades crónico-degenerativas como cretinismo y el bocio endémico—, cucarachón de agua, periquito de aguacate, botija de maguey, gusano de palo, avispa, escarabajos y abejas, entre otros, ya que se estima que al menos 207 especies son de uso común entre indígenas y campesinos.