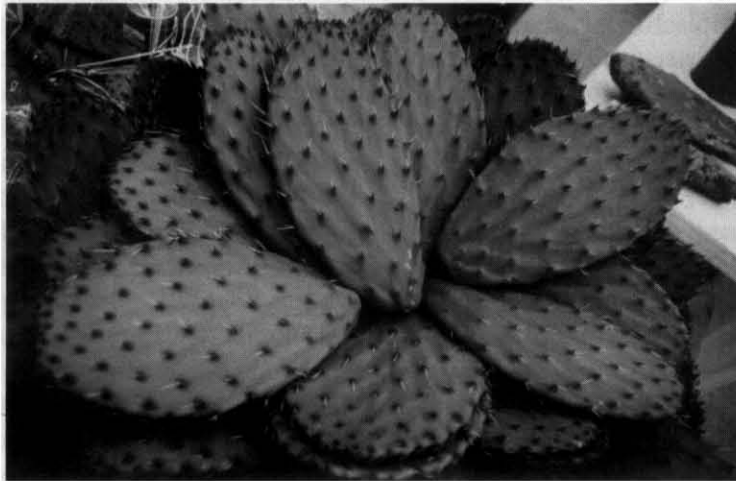


## NOPAL (*Opuntia ficus indica* L.), DELICIOSO Y MEDICINAL

**Moisés Blanco-Navarro**

MSc. Facultad de Agronomía, Universidad Nacional Agraria, Coordinador Sede Carazo

Moises.blanco@una.edu.ni



La planta de nopal tiene su origen en México, pero tiene una distribución muy amplia ya que se encuentra de manera natural en toda América y presente en los demás continentes. Tiene muchos usos, destacando el alimenticio y el medicinal. Su mayor importancia es ser fuente de alimento a bajo costo.

Su cosecha se realiza colectando los brotes tiernos de aproximadamente 15 cm de largo y 10 de ancho, con un verdor claro y textura blanda. Una vez cosechados, para su consumo se lavan frotándolos con una esponja, un paste o un cepillo para quitarle las pequeñas espinitas que tienen en los brotes u ojos. En Nicaragua utilizamos la variedad sin espinas.

Una vez lavadas, se cortan en trozos de dos centímetros. Los cuales tendrán dos usos, si se quieren licuados para refresco o cocidos para comerse en guisados. Se calcula una hoja por persona, tanto para bebida como para comer. Si es para refresco se ponen en la licuadora sin adicionársele azúcar, con cualquier jugo de frutas, puede ser naranja, piña, guayaba, tamarindo, calala, parchita o maracuyá, limón, mandarina o bien

mezcla con zanahoria, chía, flor de jamaica o el sabor de su preferencia.

Este refresco debe tomarse inmediatamente después de que se prepara, si se deja para más tarde se tornará viscoso, es sencillamente delicioso y usualmente de un agradable color verde. Si se toma en ayunas, es excelente para la digestión, bajar de peso, la diabetes, colesterol y triglicéridos.

Uno de los usos más comunes del nopal es como verdura. Esta modalidad se ha extendido cada vez más buscando disfrutar sus ventajas nutricionales. Las pencas tiernas se pueden preparar en escabeche, se cocinan caldos y sopas, en ensaladas o en guisados, en platos fuertes, como antojitos, en salsas, bebidas, postres, mermeladas, etc.

El nopal para verdura se conoce en México como Nopalitos. Su preparación es sumamente fácil. Los cuadrillos anteriormente descritos se ponen en agua hirviendo por dos minutos, su color verde tierno pasa a verde olivo, con la cocción pierde la consistencia viscosa. Luego se dejan escurrir y ya están listos para combinarse con carne desmenuzada, atún, pollo, cerdo, chorizo criollo, carne molida, embutidos. Para los vegetarianos

está la opción de mezclarlos con queso, verduras cocidas o fritas y es excelente con huevo. Su imaginación es el límite.

Otra manera de comer nopalitos, es conocida como nopalitos asados. Se realiza colocando la hoja entera en una placa caliente, la que se usa para calentar las tortillas, o bien en una paila. Después de unos minutos de calentarle se le da vuelta, esta parte expuesta al calor toma un color gris y una textura granular producto de la temperatura, se le coloca encima una tira de queso el cual se derretirá sobre ella y... ¡listo!

Las comidas mexicanas a base de nopales con hoja entera, se les llaman huaraches por la forma de la hoja, similar a este tipo de calzado (para Nicaragua caites). Esta modalidad sirve como base para poner sobre ella quesos o guisados.

El contenido nutricional en 100 g de porción comestible de nopal es de 1.7 g de proteínas, 5.6 g de carbohidratos (tres veces menos que la papa), 0.3 g de grasa, hierro 1.6 mg y calcio 93 mg (el doble que la papa).

Además de sus propiedades nutricionales y culinarias, tiene muchas propiedades medicinales. La utilización del nopal con fines medicinales data de la época de los aztecas, quienes lo usaban con frecuencia. Para las fiebres bebían el jugo, el mucílago o baba

del nopal la utilizaron para curar labios partidos, la pulpa curaba la diarrea, las espinas para la limpieza de infecciones, la fruta era usada para el exceso de bilis, empleaban las pencas del nopal como apósito caliente para aliviar inflamaciones y la raíz para el tratamiento de hernia, hígado irritado, úlceras estomacales y erisipela (Díaz del Castillo, 1991).

Actualmente la medicina naturista recomienda el consumo de nopal para prevenir o ayudar a controlar enfermedades como el estreñimiento y los triglicéridos. Se ha comprobado que el consumo de nopalito y de la tuna ácida controla los niveles de azúcar y colesterol en la sangre, se usa también como fibra para mejorar el proceso digestivo. En la medicina alternativa se producen cápsulas, comprimidos y polvos (Pimienta, 1988). Incluso se le considera para combatir el cáncer ya que su alto contenido de clorofila, por su color verde, le confiere propiedades antioxidantes.

Los nopalitos pueden adquirirse en la Facultad de Agronomía (Dr. Dennis Salazar Decano de la Facultad de Agronomía, teléfono 2233-1845), de la Universidad Nacional Agraria (UNA), a un precio de C\$ 2.00 (dos córdobas) la unidad. Para la compra de material para reproducción, pueden contactar a la MSc. Aleyda López al Teléfono 8669-2194.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Díaz del Castillo B. 1991. *Historia verdadera de la conquista de la nueva España (ca1568)* editor TEA, Milano. 325 pp.
- Pimienta, E. 1988. El nopal tunero: Descripción botánica, uso e importancia económica. IN GERMEN. SOMEFI. N° 7. Texcoco, México. Pp. 10-12.