

HORTALIZAS EN LA ALIMENTACIÓN DE LA COMUNIDAD NUEVO SAN JUAN CHAMULA

Adriana Caballero Roque
adriana.caballero@unicach.mx
Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos
Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, UNICACH

La comunidad Nuevo San Juan Chamula se localiza en el municipio de Ocozocoautla, Chiapas, en la Reserva de la Biósfera Selva el Ocote. Se realizaron visitas a la comunidad, para conocer cuáles son las hortalizas que se consumen con mayor frecuencia en la alimentación familiar y de esta forma identificar la ingesta de vitaminas y minerales que son de beneficio para la salud de la población.

La hortaliza de mayor consumo entre la población fue el repollo (*Brassica oleracea*), que pertenece a la familia de las Crucíferas, tiene la ventaja que se puede obtener durante todo el año.

La forma de preparación de las hojas es hervida en caldo, frito con huevos, encurtido con zanahorias, cebolla, chile y vinagre, como ensalada para tacos, empanadas y tostadas.

De acuerdo a Ledesma et al, (2010), las propiedades nutritivas del repollo en 100 g son las siguientes: el contenido de fibra (1.8 %) que cuando se consume tiene como función la prevención del estreñimiento, el potasio (233 mg) que tiene beneficios diuréticos lo que permite la eliminación de toxinas y evita la retención de líquidos, la vitamina A (5 ug), vitamina C (36 mg), vitamina K (120 ug), ácido fólico (57 ug), lo que beneficia a la salud, ya que fortalecen el sistema inmunológico.

A continuación, en las figuras 1,2 y 3 se observa el repollo en su forma cruda y dos formas de preparaciones que se usan en la alimentación.

En segundo lugar de consumo se encuentra el chipilín (*Crotalaria longirostrata*), de la familia de las Fabáceas, se puede obtener en diversas épocas del año. La forma más frecuente de preparación de las hojas es en caldo, tamales, adicionadas al frijol o al arroz y sopa de chipilín con bolitas de masa.

Entre los nutrientes del chipilín se encuentran la vitamina C (50 mg) y vitamina A (333 ug), que tienen función antioxidante, también tiene calcio que beneficia los huesos y proteínas para la formación de tejidos.

El cilantro (*Coriandrum sativa*) es de la familia de las Apiáceas, es otra hortaliza de uso frecuente en la alimentación de esta comunidad. El consumo de hojas y tallos es durante todo el año, se utiliza como planta aromática en diferentes preparaciones como caldo de res, pollo, salsa de tomate.

Las propiedades nutritivas del cilantro incluyen la presencia de vitamina C (11 mg) y vitamina K (310 ug), dentro de los minerales se encuentran el calcio (101 mg), hierro (6 mg), fósforo (55 mg) y magnesio (26 mg) (Ledesma et al., 2010).

La yerbamora (*Solanum nigrum*) es de la familia de las Solanáceas. Se usa en especial en época de lluvias, se incluye con mayor frecuencia en caldos.

Una de las propiedades importantes es la presencia de vitamina C, pero además a esta planta se le atribuyen propiedades curativas, analgésicas y sedantes para tratar problemas como diarrea, gastritis y estreñimiento.

Estas son algunas de las hortalizas que se incluyen en las preparaciones alimentarias de las familias de esta comunidad, además del consumo de cereales como maíz y leguminosas como frijol. La inclusión de hortalizas en la dieta familiar es muy necesaria por los aportes de vitaminas y minerales que son útiles para mejorar la salud y prevención de enfermedades por carencia alimentaria.



Fig 1. Repollo crudo



Fig 2. Caldo de repollo



Fig 3. Repollo en escabeche

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ledesma, J., Chávez, A., Pérez, F., Mendoza, E. y Calvo, C. (2010). Composición de alimentos Miriam Muñoz de Chávez. Valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo. México: McGraw Hill.