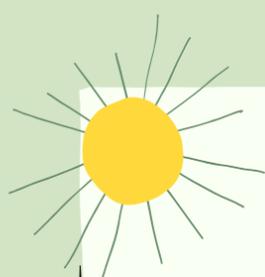
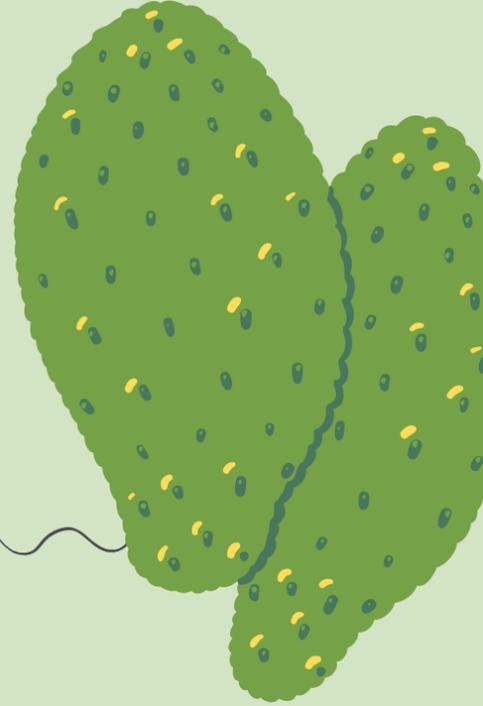


NOPAL

ALIMENTO FUNCIONAL



El nopal es una cactácea y posee la mayor importancia agronómica a nivel mundial, sus cladodios son usados maduros como forraje o para consumo humano cuando son tiernos

EN EL MUNDO

Lo podemos encontrar en América, África, Asia, Europa y Oceanía. Cuando fue descubierto por los primeros exploradores europeos, se distribuyó de Mesoamérica a Cuba y otras islas del Caribe, se tornó invasiva en regiones con estación húmeda y caliente, por ejemplo en Sudáfrica y Australia

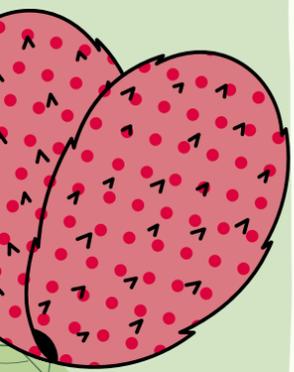


Es una verdura muy común en la cocina mexicana y es el sexto frutal más importante de México. Su producción y distribución se encuentra principalmente en: Morelos, CDMX, Estado de México, San Luis Potosí, Zacatecas, Tamaulipas, Aguascalientes y Guanajuato.



NOPAL

Los cladodios son aplanados con forma ovoide característica, usualmente llamados nopalitos, se consumen como hortaliza fresca y se utilizan en una gran variedad de platillos como salsas, ensaladas, sopas, botanas, harinas, encurtidos, bebidas, dulces y postres. La planta también a sido utilizada para tratar enfermedades y curar heridas.



PROPIEDADES

Los frutos del nopal presentan alta actividad antioxidante, asociado a la presencia de vitamina C, flavonoides y betalainas (pigmentos con propiedades antioxidantes). En los Cladodios se ha encontrado componentes como clorofila, aminoácidos y flavonoides.

Dentro de las propiedades medicinales del nopal se encuentra que es hipoglucemiante, antiinflamatorio, cicatrizante, antiviral, reduce el estrés oxidativo, anticancerígeno, tiene una acción reductora de colesterol, es un neuroprotector y hepatoprotector.

PLN ANA REBECA ARCE DOMÍNGUEZ

REFERENCIA:

Paolo Inglese, Candelario Mondragon, Ali Nefzaoui, Carmen Saenz, Makiko Taguchi, Harinder Makkar, Mounir Louhaichi. (7/10/2018). Ecología del cultivo, manejo y usos del nopal. Rome, Italy: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).