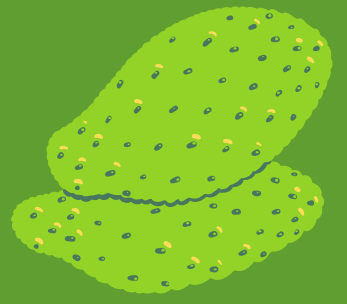


NOPAL

Opuntia ficus-indica

Familia: Cactaceae



Valor nutricional

Por 100 gr. de nopal tierno



Azúcares

0.20 gr



Fibra

2.20 gr



Proteína

1.45 gr

Potasio

257 mg



Magnesio

52 mg

Fósforo

23.50 mg

Calcio

93 mg

Vitamina C

15.10 mg



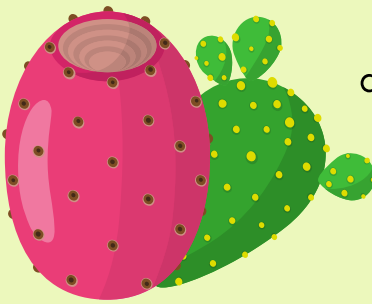
Beneficios para la salud



Previene cáncer de colon y ayuda a quitar la diarrea



Controla colesterol y diabetes, mientras combate la obesidad



Mejora la digestión y reduce problemas de gastritis y úlceras

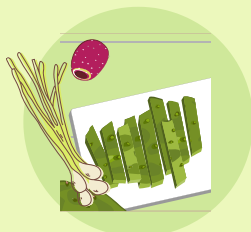


Reduce el riesgo de osteoporosis e hidrata el cuerpo



¿Cómo consumirlo?

Asado, acompañado de cebolla y queso panela.



Crudo, con jugo de limón, sal y vinagreta o aceite de oliva.



Hervido, como complemento de ensaladas, tacos, guarniciones, pico de gallo o crema



En jugos verdes, con piña, limón y alfalfa o apio, acompañado de miel.



La tuna también es un gran ingrediente para aguas frescas y jugos nutritivos.

¿Sabías qué...?

- Es originario de Mesoamérica y domesticado en México.
- Existen cerca de 50 variedades comestibles de nopal.
- El colonche es una bebida alcohólica a base de tuna.
- En promedio, un mexicano come 6.5 kilos de nopal al año.
- El fruto del nopal es llamado tuna (dulce); por otra parte, el xoconostle es una tuna (ácida o agraria) perteneciente a la especie *Opuntia joconostle*.
- La baba de nopal también se usa con fines cosméticos (jabones, cremas) y para fabricar adobes o pinturas ecológicas con cal, esta incluso se ha usado para restaurar monumentos gracias a su resistencia a la humedad.
- El nopal se compone en un 78% de agua y fibra.



Fuente: Griffith (2004), Melara (2019), y SADER (2020).

Diseño e integración: Angélica Ramírez, Carmen Collinot.

Coordinación: Yadeneyro de la Cruz, Juan Fontalvo.

Huerto Agroecológico - Biología UV - huertobiologiaeuv.mx

