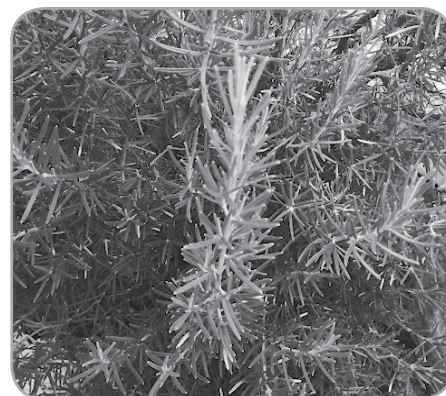


Verde

que te quiero verde... en la alimentación



Arriba: Flor de bóttil, epazote, hierbabuena. Abajo: Perejil criollo, acelga, romerito. Fotografías: Flor Azucena Gutiérrez García.

Es difícil imaginar que unos tamales, huevos revueltos o un guiso cotidiano, preparados con ciertas hojas verdes, podrían contribuir a mejorar la salud, pero así es. La chaya, el chipilín y la hierba santa son algunos de los quelites de mayor consumo en los estados de la frontera sur de México, y la gente ha aprendido a aprovechar sus beneficios; ahora compete a la academia impulsar investigaciones que los potencien.

Orquidia G. Méndez Flores y Flor Azucena Gutiérrez-García

La riqueza de los quelites

Los quelites son vegetales de hojas verdes, tallos tiernos, retoños, brotes o flores que se consumen crudos, cocidos o fritos; en muchas ocasiones son silvestres. El término quelite proviene del vocablo náhuatl *quilitl*; su origen es antiguo y fueron un recurso valioso para los pueblos prehispánicos. Estos vegetales proporcionan aroma, color y sabor a los platillos, además de sus aportes nutricionales al ser fuente importante de proteínas, fibra, ácidos grasos esenciales —omega 3 y omega 6—, vitaminas y minerales. Por si fuera poco, algunos tienen atribuciones medicinales.

La diversidad de dicho recurso alimentario es amplia y variada según las regiones geográficas, la urbanización y los estratos sociales. Sin embargo, es evidente que su producción y uso tienden a disminuir, ya que las aproximadamente 15 especies que hoy en día se aprovechan, representan solo un 3% de las 500 especies del México antiguo.

Los quelites de mayor consumo contemporáneo son la acelga (*Beta vulgaris*) y *Brassica oleracea* (en esta especie, la diferencia en el cultivo ha generado las variedades de repollo, brócoli y coliflor). Otras plantas comunes identificadas por la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad son: pápalo, verdolaga, quintonil, romerito, quelite cenizo, huauzontle, alaches, epazote, chaya, hoja santa y chipilines. Las tres últimas —chaya, hoja santa y chipilín— son nativas de México y América Central; se preparan como platillo principal o como uno de los ingredientes de la comida, o bien, como medicina tradicional. De acuerdo con los antropólogos Ramón Mariaca y Ricardo Efraín Góngora-Chin, se les encuentra comúnmente en huertos familiares y cultivos de traspatio en el sureste de México.

Chaya

La chaya se conoce como “árbol de espinaca” (*Cnidoscolus chayamansa* o *Cnidoscolus aconitifolius*). Sus hojas se comen cocidas, ya que contienen glucósidos cianogénicos que son tóxicos, pero se eliminan en el agua durante la cocción.

De acuerdo con el *Atlas de las plantas de la medicina tradicional mexicana*, coordinado por Arturo Argueta, tiene usos medicinales encaminados al alivio del dolor de riñones, regulación de los niveles de glucosa en la sangre, aumento de la producción de leche de las glándulas mamarias y para el tratamiento local de infecciones puntuales de la piel, folículos pilosos (parte de la piel donde crece el cabello) o en las glándulas sebáceas.

Debido a su elevado contenido de flavonoides, es una fuente de antioxidantes, los cuales son compuestos que protegen contra los efectos dañinos de los radicales libres formados por la oxidación en el organismo. Adicionalmente, puede ayudar en el tratamiento de pacientes diabéticos, ya que se ha comprobado que los extractos acuosos de la chaya pueden disminuir hasta un 40% los niveles de glucosa en sangre de animales de experimentación, además de que favorece un estado saludable del páncreas y el hígado. Se le atribuyen efectos analgésicos, antiinflamatorios y de protección contra el daño renal inducido por el consumo de alcohol.

Chipilín

El chipilín o chepil es el nombre común de una gran diversidad de especies pertenecientes al mismo género taxonómico y a la misma familia botánica de las Fabáceas, grupo en el que se incluyen cacahuete, frijoles y chícharos. La planta de consumo tradicional en Chiapas es el chipilín blanco (*Crotalaria longirostrata*), y solo se ingie-

ren sus flores, hojas y tallos, todos cocidos; las semillas y las raíces son tóxicas, lo que justifica su uso como plaguicida natural.

Se usa para tratamientos de gonorrea, insomnio, reumatismo, como purgante y emético (que produce vómito). Los extractos acuosos aumentan el tiempo invertido en las fases de sueño profundo (ondas lentas) y de sueños (movimientos oculares rápidos), durante una sesión de descanso promedio en modelos animales. El hallazgo podría confirmar las observaciones de la gente respecto a que causa somnolencia. Por su parte, la monocrotalina, un alcaloide tóxico para los mamíferos y que es abundante en semillas y raíces, ha mostrado ser activo contra neoplasias, disminuyendo el tamaño de los tumores (los alcaloides son sustancias nitrogenadas que constituyen un estimulante natural). Esto explica, en parte, el uso riesgoso de preparaciones crudas de las hojas y otras partes del chipilín para tratar infecciones como la gonorrea.

Hierba santa

La hierba santa (*Piper sanctum*), también conocida como momo, acuyo, cojolite y cordoncillo, es apreciada en la cocina por la intensidad de su aroma y sabor, que se suma a sus propiedades nutricionales y beneficios para la salud. Contiene ácido ascórbico y beta-caroteno, así como safrol (87% del aceite esencial) y miristicina, los cuales tienen una destacada actividad antioxidante. Las aplicaciones medicinales que se le atribuyen son muy diversas: emoliente, antirreumático, diurético, estimulante, abortivo, antiinflamatorio, espasmolítico, estomático, antibacterial y antifúngico.

Se ha verificado que un extracto no acuoso de las hojas disminuye los niveles glucémicos y la oxidación de lípidos, ade-

FLORES AZUCENA GUTIÉRREZ



Chaya, chipilín, hierba santa.

más de restaurar los valores de enzimas pancreáticas en modelos animales con diabetes, lo cual apoya su probable aplicación en personas con esta enfermedad. Su potente poder antioxidante se ha encontrado en extracciones etanólicas acuosas (aplicable en la cocina como preparaciones con agua) y es comparable con el eugenol, un fuerte antioxidante presente en plantas como el clavo y el jengibre. De igual modo, se ha mostrado el uso potencial de los aceites esenciales de la hoja santa para combatir la leishmaniasis dérmica, un serio problema de salud en los estados de Tabasco, Yucatán, Campeche, Quintana Roo, Chiapas, Oaxaca y Veracruz. Hay otro


parásito susceptible a los extractos preparados de esta hierba, lo cual resulta prometedor; se trata de *Fasciola hepatica*, que afecta tanto al ser humano como al ganado vacuno, caprino, porcino, equino y ovino.

Alimentación funcional

La nutrición genómica permite conocer los efectos biológicos de los alimentos, gracias al estudio de las fracciones y al aislamiento de moléculas activas en ellos. Los beneficios a la salud se consiguen cuando se conocen las concentraciones de los elementos funcionales —que producen la actividad biológica— y las condiciones en que el alimento debe ser consumido para faci-

litar los efectos biológicos; de este modo puede hacerse referencia a la alimentación funcional. Los estudios sobre los tres quelites referidos son un inicio para entender los mecanismos de acción de las moléculas funcionales en estos alimentos.

Algunas opciones culinarias para aprovechar los potenciales beneficios a la salud de estos vegetales de hoja verde son: agua de chaya con naranja o piña (Yucatán y Campeche), chaya con huevos revueltos, chaya con plátano verde y carne de puerco (Tabasco), tamales de chipilín, tortillas de Chipilín (Chiapas y Tabasco), mone con momo (Tabasco), tamales de hierba santa (Chiapas) y tamales de juacané (frijol molido con hierba santa, Chiapas).

El vasto acervo cultural de las poblaciones humanas dicta pautas de alimentación y preparación de platillos, en su mayoría con elementos beneficiosos para la salud. Ahora es tarea del grupo de trabajo de nutrigenómica de El Colegio de la Frontera Sur (ECOSUR), junto con muchos equipos de investigación en todo el mundo, producir la evidencia científica que respalde, guíe y potencie el uso de recursos alimentarios promisorios para la salud humana. 

MARCO GIRÓN



Orquidia G. Méndez Flores es investigadora Cátedra CONACYT del Departamento de Salud, ECOSUR San Cristóbal (ogmendez@mail.ecosur.mx).
Flor Azucena Gutiérrez-García es egresada de Nutrición de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (flor.gutierrez@mail.ecosur.mx).