



# ALIMENTOS SALUDABLES DEL DESIERTO

Native Seeds/SEARCH  
3061 N. Campbell Avenue  
Tucson AZ 85719-2816  
www.nativeseeds.org  
(520) 622-5561

La misión de Native Seeds/SEARCH (La cámara de Compensación de recursos para especies en peligro de extinción en tierras áridas del Suroeste) es conservar, distribuir y documentar las diferentes variedades de semillas usadas para la Agricultura, al igual que proteger sus variedades silvestres y estudiar el rol que estas semillas juegan en las culturas del Suroeste de Estados Unidos de América y el Noroeste de México.

**L**os alimentos del desierto tal y como son los nopales, chíá, frijoles de tépari y mezquite nos ofrecen muchos beneficios a la salud. Particularmente para aquellas personas que han sido diagnosticadas o que son genéticamente propensas a la diabetes tipo 2. Muchos de estos alimentos son considerados alimentos de lenta absorción ya que son altos en fibra soluble que puede ser lentamente absorbida y digerida.

Los alimentos del desierto, también contienen azúcares naturales que son más saludables que otros azúcares procesados y pueden satisfacer a los más dulces paladares. Esto ayudará a controlar los niveles de glucosa en la sangre y nos proporcionará más energía. Independientemente de la predisposición genética a la diabetes que tengas, personas que deseen optar por una dieta más nutritiva y saludable encontrarán muchos beneficios al incluir alimentos que crecen en el desierto en su dieta. La lenta absorción y el alto contenido vitamínico y mineral contribuyen a regular los niveles de colesterol. Estos alimentos son benéficos para todas las personas.

Más información al respecto se puede encontrar en la siguiente dirección electrónica: ([www.nativeseeds.org](http://www.nativeseeds.org)).

## BELLOTAS

Los taninos que se encuentran en las bellotas ayudan a estabilizar los niveles de glucosa en la sangre después de la ingesta de alimentos. Las bellotas son reconocidas por sus propiedades medicinales al lograr estabilizar y controlar la diabetes. El Roble de Emory, es un árbol nativo a la Desierto de Sonora, dando bellotas menos amargas que aquellas producidas por otros robles. Las bellotas del Roble de Emory no necesitan ser procesadas para ser consumidas. Otras especies producen bellotas con un alto contenido de taninos que deben ser extraídos ya sea hirviendo o remojando las bellotas para que sean menos amargas y así puedan consumirse.

En la región del Desierto de Sonora a las bellotas o frutos se les conoce con el nombre de bellotas, compartiendo esta palabra en español con México. Las bellotas de Emory que mejor sabor tendrán serán

aquellas que al remover la cascara, la fruta tenga un color entre amarillo y crema. Las bellotas pueden ser recolectadas en lugares de media elevación al Suroeste de Estados Unidos entre los meses de Julio y Agosto.

## AMARANTO

El amaranto tiene muchos beneficios a la salud. Este cereal es alto en proteína, así como en lisina, un aminoácido ausente en otros granos. La Lisina es rica en vitaminas A y C. El amaranto en polvo puede ser usado como un suplemento en tortillas, panes o pasta. Los resultados de varios experimentos realizados han comprobado que el consumo de amaranto integral aumenta los niveles de insulina y baja los niveles de glucosa en la sangre. Las hojas del amaranto también ofrecen beneficios nutricionales ya que son ricas en calcio y hierro.

El amaranto puede ser cultivado en áreas silvestres durante el verano en época de lluvias y las hojas pueden ser consumidas crudas o cocidas como si fueran espinacas. Algunas variedades producen semillas doradas que son los mejores granos a consumir. Las variedades que producen semillas negras, rojas o anaranjadas también pueden ser consumidas y tratadas como granos. El amaranto puede crecer en jardines de la casa o ser comprado en supermercados orgánicos.

## FRIJOLES

Los frijoles, entre ellos tépari, rojos, pintos, cabecita negra, garbanzos y lentejas son por excelencia los alimentos de lenta absorción. Estos alimentos son digeridos lentamente y el azúcar proveniente del almidón viaja al torrente sanguíneo en un tiempo de 4 a 6 horas. En cambio los azúcares que provienen de los alimentos procesados, entran al torrente sanguíneo en media hora. Los frijoles son una buena fuente de proteína baja en grasa, al igual que una fuente de hierro; asimismo son una alternativa saludable en lugar de carnes rojas.

Los frijoles de tépari son especialmente efectivos para controlar los niveles de glucosa en la sangre, ya que contienen menos carbohidratos que otros frijoles.

Los frijoles son alimentos fáciles de incluir en nuestra dieta ya que están disponibles a bajo costo y la diversidad de recetas y sabores hace fácil su consumo y preparación. Muchos tipos de frijoles han crecido en el desierto por cientos de años y han sido adaptados a condiciones de calor y sequía en el Suroeste del país. Los frijoles son fáciles de sembrar y cosechar en tu jardín.

## NOPALES

La penca del nopal conocida en inglés como “prickly pear cactus pad” y las frutas que ésta produce (las cuales son conocidas como tunas) pueden ayudar a disminuir los niveles de glucosa y colesterol en la sangre. Cuando se abre un nopal se puede ver una sustancia pegajosa, viscosa y casi jabonosa que compone al nopal. Esta sustancia viscosa ayuda a que el cactus retenga el agua necesaria para poder sobrevivir en climas secos como el desierto. Cuando el nopal es consumido, este proceso es imitado por el cuerpo humano, el cual utiliza esta sustancia pegajosa para hacer que la digestión sea más lenta y con eso también la absorción de azúcares, lo cual termina por disminuir los niveles de glucosa en la sangre. El alto contenido de fibra que el nopal contiene lo hace eficaz también para disminuir el colesterol. Hay otros componentes comestibles de el cactus, que también ayudan a disminuir la glucosa en la sangre como los capullos de cholla, los cuales son las flores de el cactus de cholla que no han abierto. Los frutos de saguaro, barril de oro, y de la pitahaya contienen los mismos almidones especiales que contiene la penca del nopal. Las tunas son ricas en antioxidantes, vitamina A y C.

## CHILES

Los chiles son ricos en cromo, un mineral que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades por que ayuda a la transformación de los azúcares. Dietas altas en alimentos procesados y el exceso de azúcar agota las reservas de cromo, contribuyendo a la resistencia de insulina y diabetes. Una dieta que incluye chiles, pimientos al igual que tomates y vegetales puede incrementar los niveles de cromo, mejorando la absorción de azúcar.

## CHÍA

Las Semillas de chía son ricas en un nutriente que es deficiente en la mayoría de las personas, éste es un ácido graso llamado Omega 3. Los Omega 3 son críticos contra cualquier tipo de inflamación y combaten el dolor debido a la inflamación. Estudios han comprobado que los Omega 3 reducen los niveles de colesterol y triglicéridos. Las fuentes de Omega 3 que son digeridas con facilidad provienen del pescado. Para personas que viven en el desierto, la chía puede ser la mejor opción, ya que las semillas contienen altos niveles de proteína, vitaminas del grupo B, calcio y minerales, además de ser bajos en carbohidratos!

Puedes masticar las semillas de chía, hornearlas en postres, agregarlas en ensaladas o simplemente crear una bebida con ellas, agregándoles agua y limón. Esta bebida se llama “chía fresca”. Cuando las semillas de chía son remojadas producen un mucilago de gel hipocalórica y viscosa; el azúcar proveniente de esta sustancia gelatinosa se absorbe lentamente en la sangre. Cuando la semilla de chía entra en contacto con el agua además de formar la capa de gel también aumenta su peso hasta en 7 veces más que estando la semilla seca. Dentro del estómago da la sensación de estar satisfecho y mantiene la saciedad durante horas.

## MEZQUITE

Muchos de los tipos de frijoles que pueden ser recolectados de plantas nativas del desierto son útiles para mantener saludables los niveles de glucosa en la sangre. Entre estos se encuentran el palo verde, el palo fierro, y el mezquite. El mezquite, en particular, contiene grandes cantidades de almidones de lenta absorción, lo cual le da un sabor naturalmente dulce. Ésta dulzura de origen natural puede ayudar a satisfacer antojos de azúcar procesada. Las variedades de mezquite nativo al desierto de Sonora como el aterciopelado, el tornillo y el mezquite dulce son las que tienden a tener el sabor más dulce de todas. Prueba una vaina de cada una de estas variedades de árboles de mezquite antes de la cosecha y vas a descubrir un sabor dulce con una textura no caliza. Durante el comienzo del verano, las vainas de los mezquites maduran y pueden ser recogidas a mano. El proceso de pulverización se puede llevar a cabo en un metate de piedra. Después de eso, ya están listos para ser utilizados para hornear o para preparar atole tradicional, el cual parece avena, y también para preparar tartas.

## PLANTAGO

El plántago da semillas que son comestibles cubiertas por una delgada cáscara que es alta en fibra soluble. Las semillas ayudan a bajar los niveles de glucosa en la sangre al igual que los niveles de colesterol. El Plántago también es conocido como psilio, trigo de origen nativo y plátano macho. El Plántago crece en áreas silvestres en el Suroeste del país y puede ser fácilmente cosechado en la primavera. Es comúnmente consumido en agua o té, agregándole a estos una cucharada de semillas de plántago. Las semillas tienen un parecido con las semillas de chía, ya que también se hinchan y producen una sustancia pegajosa que contribuye a sentirse satisfecho previniendo que comamos de más.

## GUÍA DE REFERENCIA

Ahora en día es más común encontrar alimentos comestibles del desierto en supermercados y tiendas locales. Muchos de estos alimentos pueden ser cultivados en áreas silvestres. Cuando siembras en zonas silvestres es recomendable que obtengas un permiso, ya sea otorgado por un individuo o por una entidad que sea dueño de la propiedad. No cultives en zonas contaminadas o zonas cercanas a la carretera ya que se sospecha que estos cultivos son fumigados.

Native Seeds/SEARCH [www.nativeseeds.org](http://www.nativeseeds.org)  
3061 N Campbell Avenue, Tucson Arizona

San Xavier Co-op Farm  
8100 Oidak Wog, Tucson, AZ

Desert Rain Café and Gallery [www.toca.org](http://www.toca.org)  
Tohono Plaza on Main Street in Sells, Arizona

Ramona Farms [www.ramona.com](http://www.ramona.com)

*Financiamiento para el proyecto de Alimentos comestibles del Desierto para una Vida Saludable fue otorgado por una beca de la Asociación Internacional de Desórdenes Alimenticios Fundación de profesionales- capítulo de Tucson.*