

NOPAL

DESCRIPCIÓN

El nopal es una fruta que forma parte de la familia de las cactáceas que consta de más de 300 especies, todas nativas del continente americano, crece en forma de matorral que carece de hojas y llega a desarrollarse hasta una altura de 4 metros. El fruto comestible se obtiene del cactus *Opuntia ficus-indica* y crece en zonas áridas y semiáridas, por lo que resiste a los fuertes rayos del sol y temperaturas de hasta 50 °C. y no requiere de mucha agua para su cultivo.



HISTORIA - MÉXICO

El nopal una especie considerada originaria de México, en este país suele ser abundante el número de variedades que existen, y donde forma parte importante de su cultura, historia y gastronomía. México es el productor principal de nopal verdura en el mundo y el consumidor más importante en su forma fresca y procesada.



BENEFICIOS A LA SALUD

El nopal, de muy bajo nivel calórico y alto contenido en vitamina C y E, es uno de los grandes aliados para combatir la obesidad. Se ha comprobado que sus propiedades son un gran estímulo contra la diabetes y el sobrepeso, disminuyendo el nivel de colesterol y regulando el nivel de azúcar en la sangre, además de que contiene una gran cantidad de fibra dietética soluble e insoluble.

BENEFICIOS DEL NOPAL



GASTRONOMIA

Incorporar el nopal a la dieta es muy recomendable y la variedad de platillos que pueden hacerse a partir de este ingrediente es numerosa. Se pueden preparar en escabeche como acompañamientos, se cocinan en caldos, y sopas, en ensaladas o en guisados, en platos fuertes, bebidas y un sinnúmero de usos alimenticios.



GASTRONOMÍA

