



Abanico Boletín Mexicano. Enero-Diciembre, 2023.
Ficha Técnica. e2023-17.

Consume y cultiva nopal en tu jardín



Consume nopal

De aproximadamente 200 especies de nopales, 101 viven en México. Es tan extenso el uso del cacto llamado nopal en la alimentación, la ganadería, el arte, la construcción, la ciencia, la estética y mucho más. El nopal puede ser consumido, ya sea en jugo, sopa, plato fuerte o postre. Se puede comer cocido, asado o crudo, sin embargo, al consumirlo crudo obtenemos un mayor aporte de vitamina C. Los nopales poseen compuestos funcionales para el cuerpo, entre los que destacan la fibra, los hidrocoloides (mucilagos), los pigmentos (betalaínas y carotenoides), los minerales (calcio, potasio), y algunas vitaminas como la vitamina C, la cual tiene propiedades antioxidantes.



El nopal verdura o nopalito, al igual que otras verduras, contribuye con una alta proporción de agua a la dieta y es muy cotizado por su alto contenido de fibra, además es bajo en lípidos, hidratos de carbono y proteínas; es preferido en el menú cotidiano de muchas familias del pueblo mexicano. Su contenido es comparable al de varias frutas y hortalizas, entre ellas: la espinaca, alcachofa, acelga, berenjena, brócoli, rábano, mango, melón, chabacano, uva y otras. La

composición de azúcares incluye glucosa, fructosa, arabinosa, rhaminosa, xilosa, galactosa y ácido galacturónico. También acumulan ácidos orgánicos como el cítrico y el piscídico.

Cultiva nopal en tu jardín

Una de las cualidades que mejor distingue a los nopales es que han desarrollado características que les permiten adaptarse a zonas con poca disponibilidad de agua y temperaturas extremas. Para su cultivo es necesario material biológico o pencas madre del nopal maduro de 1 a 2 años, pencas de 25 a 30 cm, o de varias pencas para mayor producción y libres de enfermedades; se dejan reposar unos cinco días entre sombra y sol.



Después plantar en terreno no inundable, de preferencia en tiempos sin lluvias o a finales de lluvias, para prevenir pudrición e



inicie el nacimiento de raíz. Se coloca en un pozo de 30 cm, dejando la mitad de la penca fuera de la tierra y se apisona la tierra. Después se riega con poca agua. En pocos meses tendrá nopales para cosechar.

Cosecha. Inicia de los 45 a los 60 días después de la plantación; la frecuencia de los cortes es cada 10 a 15 días; los nopalitos que se cortan son los que tienen un tamaño de 20 a 30 centímetros de largo y los más chicos se dejan para el siguiente corte.

Sergio Martínez González. Universidad Autónoma de Nayarit. México.
sergio.martinez@uan.edu.mx