

**Noveno Foro Institucional de Convivencia
La Escuela: Territorio de paz donde se forman buenos ciudadanos
17 de noviembre de 2023**

EL NOPAL Y SUS PROPIEDADES

❖ El nopal pertenece a la familia de las **Cactáceas** y, más concretamente, al Género *Opuntia*.

Propiedades del nopal: Gracias a su composición, el nopal es una planta con multitud de propiedades beneficiosas.

- **Manganeso:** por porción de taza podemos obtener hasta el 20% del valor diario recomendado.
- **Vitamina C:** por porción de taza se consigue el 13% de la cantidad diaria recomendada.
- **Magnesio:** la cantidad de este mineral que se puede alcanzar por porción de taza es del 11% del valor diario recomendado.
- **Calcio:** por porción de taza podemos obtener hasta el 14% de la cantidad diaria recomendada, si bien, es probable que este calcio no esté disponible biológicamente hablando, ya que al estar en forma de oxalato de calcio puede que no se pueda absorber en el intestino.
- **Fibra:** en esta planta abunda el contenido en fibra.
- **Nicotiflorina:** flavonoide con efectos neuroprotectores.
- **Otros componentes:** vitamina B6 y B3, fósforo, sodio, potasio y aminoácidos.

En cuanto a sus propiedades, estas son muy beneficiosas y variadas. Las propiedades del nopal más importantes e investigadas científicamente son:

- | | | |
|--------------------|--------------------|----------------|
| • Adelgazante | • Anticancerígeno | • Antioxidante |
| • Saciante | • Hipoglucemiante | • Antiséptico |
| • Digestivo | • Antiinflamatorio | • Cicatrizante |
| • Antiulcerogénico | • Neuroprotector | • Hidratante |
| • Laxante | • Antiviral | |

Beneficios del nopal

- **Uso culinario:** tanto los frutos como los tallos del nopal son comestibles. Se pueden consumir crudos o preparados en forma de bebidas, mermeladas, caramelos, guisos, sopas y ensaladas.
- Como **forraje para animales**.
- Como [planta ornamental](#).
- Para producir textiles.
- Para elaborar [fertilizantes](#).
- Para el proceso de **elaboración del tinte rojo carmín:** el nopal sirve de alimento a las cochinillas de las que se obtiene dicho tinte.

Pero más allá de estos usos, lo que más destaca son los beneficios del nopal para nuestra salud. En el período colonial, sus frutos fueron muy valorados, ya que aportaban la vitamina C necesaria para evitar el escorbuto.

En la actualidad, hay otros muchos beneficios muy interesantes:

- **Favorece la pérdida de peso y controla la obesidad:** es capaz de captar las grasas ingeridas, evitando su absorción en el intestino y, además, nos ofrecen una sensación de saciedad o plenitud de manera prolongada.
- **Facilita la digestión:** es capaz de proteger nuestro sistema digestivo gracias a el mucílago o gel que tienen sus raquetas.
- **Alivia problemas digestivos:** tales como el estreñimiento, dolor de estómago y úlceras gástricas.
- **Puede reducir el número de células cancerígenas:** concretamente, las que pueden llegar a aparecer en el colon.
- **Controla la diabetes:** al tener propiedades antidiabéticas controla esta patología porque reduce la absorción de azúcar gracias a la fibra.
- **Protege y conserva las células del sistema nervioso:** la nicotiflorina disminuye el riesgo de demencia gracias a sus propiedades antiinflamatorias sobre las neuronas.
- **Ayuda con los herpes:** sobre todo con la curación del herpes simple, gracias a sus propiedades antivirales.
- **Deshecha toxinas de nuestro organismo:** elimina algunas sustancias perjudiciales, así como radicales libres.
- **Disminuye el colesterol:** disminuye el colesterol malo (LDL) y aumenta el bueno (HDL), evitando enfermedades cardiovasculares.
- **Es nutritivo:** nos nutre la piel y el cabello.
- **Cura infecciones y heridas en la piel:** tiene efectos parecidos a los antibióticos y puede ayudar en la cicatrización de heridas superficiales y quemaduras.

Ahora que ya sabes para qué sirve el nopal y sus beneficios vamos a centrarnos en cómo tomar nopal.

Cómo tomar nopal: La forma en que tomemos el nopal va a determinar la cantidad que debemos tomar para beneficiarnos de sus favorables propiedades para nuestra salud.

- **Como alimento:** se recomienda consumir aproximadamente entre 200 y 500 gramos, unas 4 o 5 veces como máximo a la semana. Lo podemos combinar con otras plantas u otros frutos para potenciar sus propiedades, tales como piña, perejil, apio, pepino, espinaca o toronja.
- **Complemento alimenticio:** generalmente su presentación es en cápsulas que contienen polvo de nopal en una cantidad aproximada de 1 gramo y se recomienda tomar dos al día con un gran vaso de agua unos minutos antes de las comidas.
- **Como gel:** se puede aplicar directamente sobre la piel ya sea para curar heridas, quemaduras o beneficiarnos de sus propiedades hidratantes, basta con cortar una raqueta de nopal por la mitad para que queden dos planchas y colocarla sobre la superficie de piel a tratar.

Cabe destacar que también se puede optar por **fabricar cosméticos** para jabones, champús o cremas faciales y corporales.