



Quelites: la recuperación de un valioso alimento

Quelites: the recovery of a valuable food

Por María Fernanda García, Andrea Sánchez, Berenice Sánchez y Paola Montserrat Jiménez

Resumen: Quelitost una línea de tostadas horneadas a base de diferentes tipos de quelites y cereales típicos de la gastronomía mexicana. Su propósito, más allá del comercial, es aumentar el consumo de alimentos ricos en nutrientes y con más variedad de presentaciones. Este texto presenta algunas de las consideraciones del proyecto, que incluyó una encuesta sobre el producto y una evaluación organoléptica en la que se obtuvieron respuestas positivas sobre su sabor, consistencia y contenido nutricional.

Palabras clave: quelites, gastronomía mexicana, nutrición, plantas.

Abstract: Quelitost is a line of baked tostadas based on different types of quelites and cereals typical of Mexican gastronomy. Its purpose, beyond the commercial one, is to increase the consumption of foods rich in nutrients and with more variety of presentations. This article presents some of project's considerations which included a survey on the product and an organoleptic evaluation in which positive responses about flavor, consistency and nutritional content.

Keywords: quelites, Mexican gastronomy, nutrition, plants.

Recibido: 11/05/21 • Aprobado: 15/09/21



México es un país lleno de tradiciones y con alta diversidad vegetal (Balcázar *et al.*, 2020: 219-242), esta última en su mayoría son plantas autóctonas que representan un recurso valioso que ha sido utilizado desde tiempos prehispánicos y un claro ejemplo son los quelites.

No obstante, se registra una fuerte reducción en su uso, pues muchas personas tienen desconocimiento sobre esta planta o prefieren consumir otro tipo de alimentos (Mera *et al.*, 2003, 36-38). Si bien la transculturación alimentaria en el país ha cambiado signi-

ficativamente, es importante recuperar la herencia que nuestros antepasados nos dejaron (Linares, 2017: 34-53).

En ese contexto, la alimentación debe entenderse como el proceso de ingesta de alimentos a efecto de proveer al organismo los nutrientes ne-

cesarios para su desarrollo y está relacionada, en buena medida, con lo que produce cada país y que, gracias a la eclosión del comercio y la globalización, la tendencia a generar uniformidad en la alimentación es creciente (Peralta, 2017). En el caso de México también debe considerarse que la población ha sufrido transformaciones constantes, sobre todo en las características étnicas y el contexto sociocultural en que los alimentos son ingeridos (Gómez *et al.*, 2019).

Una forma de consumir alimentos más saludables es mediante nuevas presentaciones y combinaciones, de ahí surgió Quelitost: tostadas de diferentes tipos de quelites (huauzontle, pápalo o verdolaga), maíz, amaranto y chile; su cocción en el horno les brinda una consistencia crujiente similar a las tostadas comerciales, pero con un color azul distintivo y mayor riqueza en nutrimentos (Tabla 1).

Tabla 1. Contenido nutricional de los alimentos que incluye el producto

Alimento	Propiedades
Maíz	Vitaminas A, B1, B5, C, E y K. Minerales: calcio, fósforo, zinc, magnesio, potasio. Fibra y ácido linoleico.
Amaranto	Alto contenido de fitoesteroles. Minerales: calcio, hierro, magnesio y zinc. Fibra y lisina. Posee un alto contenido de proteínas de tipo vegetal, contiene ocho aminoácidos esenciales, es más rico en grasas, principalmente poliinsaturadas, posee compuestos fenólicos, de efecto antioxidante, y betasitosterol, que contribuye a disminuir el colesterol. Estos compuestos también son útiles en casos de hiperplasia benigna de la próstata.
Chile	Capsaicina y fibra. Vitaminas A y complejo B. Minerales: azufre, calcio, hierro, magnesio, potasio, sodio y yodo. La capsaicina es la sustancia que hace picantes a los chiles (<i>Capsicum</i>), que eleva la temperatura corporal. Sus oleorresinas están compuestas principalmente de aceite esencial, resinas solubles y ácidos grasos no volátiles. Para elevar la temperatura, el organismo necesita energía, por ello son una rica fuente de vitamina A, que funciona como antioxidante. El chile es un alimento que destaca por su alto contenido en vitamina C, carotenoides, vitamina B6 y agua.
Quelites	Su contenido nutrimental varía de acuerdo con la especie y/o la tierra donde se cultive, e incluso la temporada, en general, los quelites son buena fuente de fibra, de vitaminas A y C, minerales, como el hierro y el calcio, así como ácidos grasos omega 3 y 6. La vitamina C y los betacarotenos (vitamina A) son reconocidos antioxidantes que nos protegen de los radicales libres, y con ello del envejecimiento y otras enfermedades importantes, como la diabetes y los padecimientos cardiovasculares. Son fuente de polifenoles, compuestos que funcionan como antioxidantes y antiinflamatorios, promoviendo así la salud cardiovascular al evitar que se obstruyan las arterias y benefician en general nuestra salud. Huauzontle: Minerales como el calcio, hierro, fósforo, Vitaminas A, C, E, y del complejo B. Flavonoides y Fibra. Pápalo: Rico en antioxidantes. Minerales: calcio, potasio, y fósforo. Verdolaga: Vitaminas A, B, y C. Minerales: hierro, potasio, magnesio, y calcio. Ácidos grasos, omega 3 y 6.



con respecto al olor, las personas refirieron un aroma neutro, parecido al de una tortilla tradicional; la textura tuvo una gran aceptación, sin embargo, en cuestión del color podría mejorar, ya que el azul no es común en los alimentos.

Además de la calidad nutricional de las tostadas Quelitost, en comparación con las que existen en el mercado, estas cuenta con una gran cantidad de ingredientes naturales, por lo que son una excelente opción de consumo (Tabla 2). Por consiguiente, Quelitost no tiene ningún sello de advertencia en su etiqueta nutricional, de acuerdo con la actualización de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 sobre el etiquetado de alimentos.

Para la elaboración de las tostadas se realizó una minuciosa revisión bibliográfica sobre el contenido nutricional de los quelites y se seleccionaron las variedades más aceptadas por la población. Una vez terminado el producto, se aplicó una encuesta a 196 personas de entre 18 y 60 años para conocer su opinión acerca de olor, sabor, color, textura y consistencia (organoléptica).

Entre los resultados destaca que el 71.42% de la muestra afirmó que las tostadas tienen las características deseables para un consumo habitual en la amplia variabilidad de platillos con los que podrían ser utilizados en su dieta. Asimismo, se reportó que la presencia de los quelites prevalece en el sabor, siendo agradable al paladar;



Tabla 2. Comparación nutrimental de Quelitost con otras marcas de tostadas horneadas

Valoración nutricional	Quelitost (100g)	Sanísimo (100g)	Sanísimo Nopal (100g)	Mission (100g)	Mission Nopal (100g)
Energía (kcal)	250	730	711	532.66	811.53
Grasas (g)	0	3.2	3	4.3	4.29
-Saturadas (g)	0	.5	.5	0	0
HCO (G)	50	66.1	67.2	74.2	72.19
Sodio (g)	250	341	327	315.09	278
Proteínas (g)	10	8.2	8.3	8.6	8.73
Fibra (g)	5	8.3	12.6	6.45	7.47
Azúcares (g)	0	1.7	2.5	1.08	1.06

En comparación con la competencia, Quelitost tiene más proteína, no contiene grasas ni azúcares añadidos y aporta menor cantidad de sodio e hidratos de carbono. Si bien no tiene un valor muy alto en fibra, esto se compensa con todos los beneficios de los quelites como verdura de hoja verde. Además, es un producto viable y sostenible que puede consumir toda la población.

Los quelites son una muestra de la cultura alimenticia de México, en donde el pasado es parte de un presente en el que este riquísimo legado puede prevalecer y ampliarse con las investigaciones. 

Referencias

- Balcázar Quiñones, A. *et al.* (2020). "Los quelites: riqueza de especies y conocimiento tradicional en la comunidad otomí de San Pedro Arriba, Temoaya, Estado de México", en *Polibotánica*, núm. 48, pp. 219-242, <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:LrkGh6E_PQgJ:www.scielo.org.mx/pdf/polib/n49/1405-2768-polib-49-219.pdf+%cd=12&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx>.
- Gómez Yeniffer y Elisa Velázquez (2019). "Salud y cultura alimentaria en México", en *Revista Digital Universitaria*, vol. 20, núm. 1, <<https://www.revista.unam.mx/2019v20n1/salud-y-cultura-alimentaria-en-mexico/>>.
- Linares, Edelmira, Robert Bye y Noemí Ortega (2017). *Quelites: sabores y saberes del sureste del Estado de México*. México: Instituto de Biología.
- Mera Ovando, Luz M. *et al.*, (2003). "De quelites me como un taco. Experiencia en educación nutricional", en *Revista del Jardín Botánico Nacional*, vol. 24, La Habana: Universidad de La Habana.
- Peralta Angélica y Gabriela Mares (2017). "¿Qué son y para qué sirven los superalimentos?", en *El Universal*, <<https://www.eluniversal.com.mx/menu/que-son-y-para-que-sirven-los-superalimentos>>.



María Fernanda García, Andrea Sánchez, Berenice Sánchez y Paola Montserrat Jiménez son estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Justo Sierra. Han recibido capacitación especializada en hipertensión, obesidad, nutraceuticos, alimentos funcionales, inmunonutrición, nutrición deportiva y covid-19. Son gestoras del proyecto Quelitost, participante en la Muestra Nacional de Emprendedores.