

# ¿Sabías que?

Por: Nemesio Villa Ruano



Los **quelites** son una fuente de nutrientes y compuestos bioactivos que se ha consumido desde hace siglos a lo largo y ancho del territorio mexicano.

Este recurso alimentario infaliblemente tiene sus orígenes en los grupos prehispánicos asentados en nuestro país. Tan solo en la Sierra Norte y Nororiental de Puebla se tiene estimado el consumo de más de **80 plantas** clasificadas en esta categoría y más **300 diferentes especies** distribuidas en todo México.

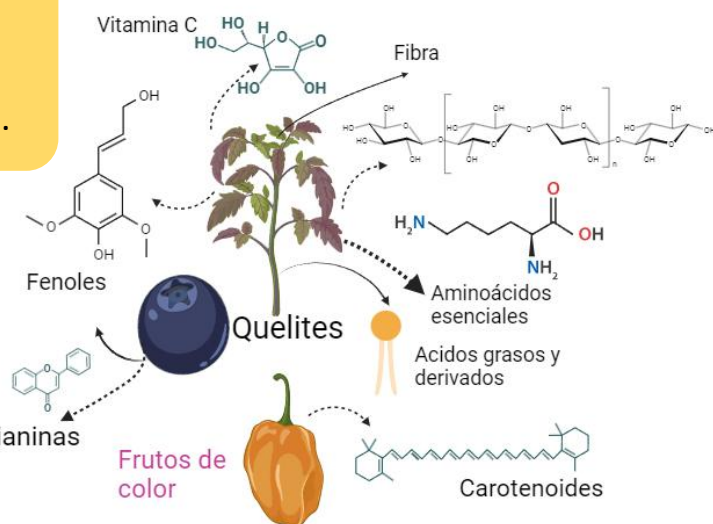
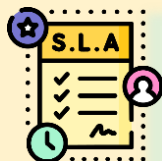


Imagen: Nemesio Villa-Ruano

Created in BioRender.com bio



Más información sobre el tipo y forma de preparación de los quelites consumidos en la Sierra Norte y Nororiental de puede encontrarse en el siguiente link:

<https://revistaetnobiologia.mx/index.php/etno/article/view/600>

De manera general se acepta que **los quelites son tallos y hojas verdes** jóvenes con uso alimentario. Sin embargo, el concepto puede extenderse a inflorescencias de color, raíces e incluso frutos comestibles, dependiendo de la región y grupo étnico de origen. El interés por conocer los beneficios de los quelites ha llamado la atención de científicos nacionales durante décadas. El propósito se ha centrado en validar el **efecto que ejercen sobre la salud humana**.



Como resultado, se ha constatado que los quelites tienen **propiedades funcionales** que deben ser aprovechadas. Dentro de estas destaca el común denominador que refiere a su alto contenido de fibra dietética, el cual, mejora el tránsito intestinal y regula la composición de la **microbiota intestinal**. También destaca su amplio arsenal de moléculas naturales con extensa gama de beneficios. Estos van desde actuar como **antioxidantes** elementales hasta prevenir enfermedades catalogadas como problemas de salud pública nacionales.

Los quelites pueden ser aliados en la prevención de enfermedades de alta prevalencia en México como la **diabetes mellitus tipo 2**, la **obesidad**, distintos tipos de **cáncer** y enfermedades **neurodegenerativas**. Esperanzadoramente, algunos quelites y plantas nativas de México han sido visualizados como fuente de nuevos ingredientes para la creación de suplementos alimenticios que ayuden a contrarrestar dichos padecimientos. El beneficio sobre el consumo de quelites y otros vegetales comestible de la región es sin duda generoso.



Si deseas conocer más acerca de cómo este recurso alimentario milenario podría prevenir o incluso reducir problemas de salud actuales, accede a la siguiente liga:

<http://doi.org/10.5281/zenodo.11557950>

¿Qué sigue en la investigación sobre los quelites? El reto actual es insertarlos alimentos a nuestro plato del bien comer a través de formulaciones y dietas locales. ¿Quieres vivir más y mejor? Los quelites son una buena opción para lograr la meta. ¡Te invitamos a que conozcas y conserves tus recursos naturales!



CIENCIA EN LA SIERRA