

Microvegetales: el superalimento del futuro

Aldo Gutiérrez Chávez
Laura Raquel Orozco Meléndez
Jared Hernández Huerta

En años recientes, el interés por una alimentación más saludable y sostenible ha impulsado la búsqueda de alimentos ricos en nutrientes y fáciles de producir. Entre las opciones emergentes que han captado la atención de la comunidad científica y del público en general se encuentran los microvegetales o *microgreens*. Este tipo de alimento consiste en pequeñas plantas que se cosechan en la fase temprana de su desarrollo, poco después de la germinación, pero poseen una concentración alta de vitaminas, minerales y antioxidantes. Lo anterior ha llevado a que se les clasifique como “superalimentos”, y diversos estudios les atribuyen beneficios como la mejora de la salud digestiva, fortalecimiento del sistema inmunológico y su contribución a la prevención de enfermedades crónicas [1].

La creciente popularidad de los microvegetales se debe no solo a sus beneficios para la salud, sino también a su fácil acceso y cultivo, lo que permite que cualquier persona, sin importar su ubicación o experiencia, pueda producirlos en casa. ¿Pero qué hace a los *microgreens* tan especiales? En este artículo exploraremos sus beneficios para la salud, por qué son considerados un superalimento y cómo puedes integrarlos fácilmente a tu dieta diaria.

¿Qué son los microvegetales?

Los microvegetales son pequeños brotes que surgen de semillas germinadas de diferentes plantas, como brócoli, col, rábano, albahaca o girasol, por mencionar algunas. Aunque su tamaño es reducido, entre 3 y 10 cm, se caracterizan por cosecharse en una etapa temprana de crecimiento, generalmente entre los 7 y 14 días después de la germinación (figura 1). Lo sorprendente es que, a pesar de su tamaño, los microvegetales concentran mayores niveles de nutrientes en comparación con las plantas adultas [2].

Los microvegetales se asemejan a los brotes o germinados, pero no deben confundirse. A diferencia de los brotes, los cuales se cosechan inmediatamente después de la germinación, los microvegetales se cosechan en una etapa poste-

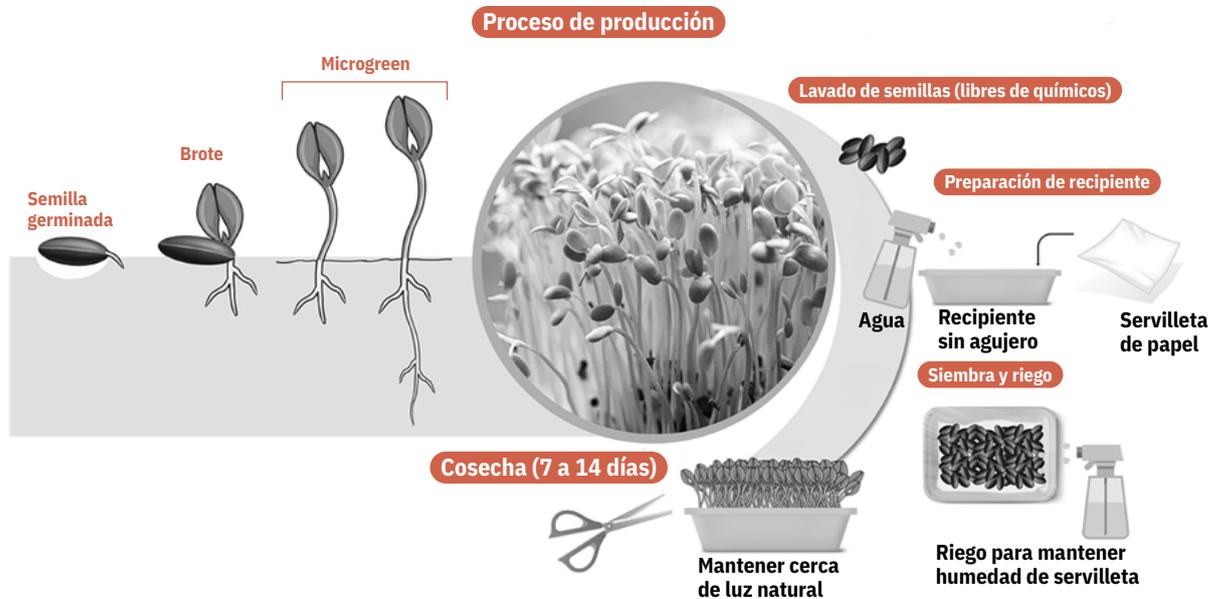


Figura 1. Proceso de producción de microvegetales en casa. Elaboración propia.

rior, cuando ya han desarrollado su primer par de hojas, lo que les permite acumular más sabor y nutrientes (figura 1) [3].

Una característica interesante de los microvegetales es la variedad de plantas que se pueden utilizar para producirlos. Se pueden cultivar a partir de hortalizas de hoja (lechuga, espinaca, acelga, kale), hierbas aromáticas (cilantro, perejil, albahaca), leguminosas (chícharos, garbanzos, lentejas) o granos y cereales (quinoa, trigo, avena). Cada tipo de planta produce un microvegetal con un sabor, color y textura únicos, lo que los hace ideales como ingredientes para una gran variedad de platillos.

Beneficios nutricionales

Los microvegetales destacan por su alto contenido nutricional. Se sabe que estas plantas jóvenes concentran una cantidad alta de vitaminas y minerales, llegando a tener hasta 40 veces más que sus versiones maduras por gramo. Esto significa que, al consumir microvegetales, se obtiene una dosis concentrada de nutrientes esenciales como las vitaminas C, E, K, además de betacarotenos y antioxidantes esenciales para el cuerpo [4].

Uno de sus beneficios más notables es su alto aporte de antioxidantes, los cuales ayudan a combatir el estrés oxidativo, un factor que contribuye al desarrollo de enfermedades crónicas como el cáncer y problemas cardíacos (figura 2). Además, estos compuestos fortalecen el sistema inmune, protegiendo al organismo de diversas enfermedades.

Los microvegetales también contienen fibra, esencial para una buena digestión y mantenimiento de una flora intestinal saludable. Su bajo contenido calórico los convierte en una opción ideal para quienes buscan una dieta nutritiva y equilibrada, sin agregar muchas calorías.

Además, algunos microvegetales, como el brócoli y la rúcula, poseen compuestos que contribuyen a la salud cardiovascular, ayudando a reducir la inflamación y promoviendo el buen funcionamiento del corazón. En conjunto, estos beneficios hacen de los microvegetales una opción nutritiva y poderosa, perfecta para incluir en la dieta diaria.

¿Cómo cultivar microvegetales?

El cultivo de microvegetales en casa es un proceso sencillo y accesible, ideal incluso para

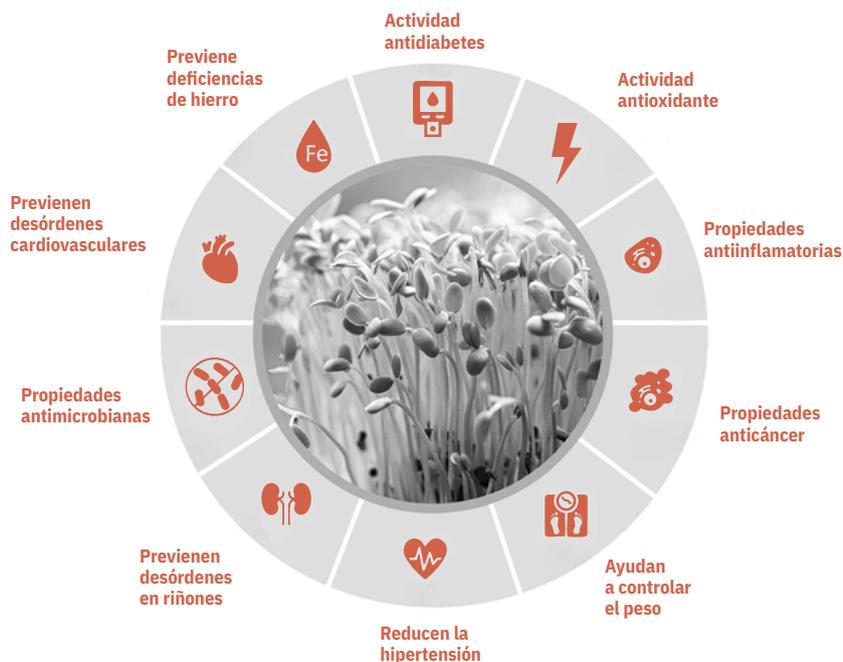
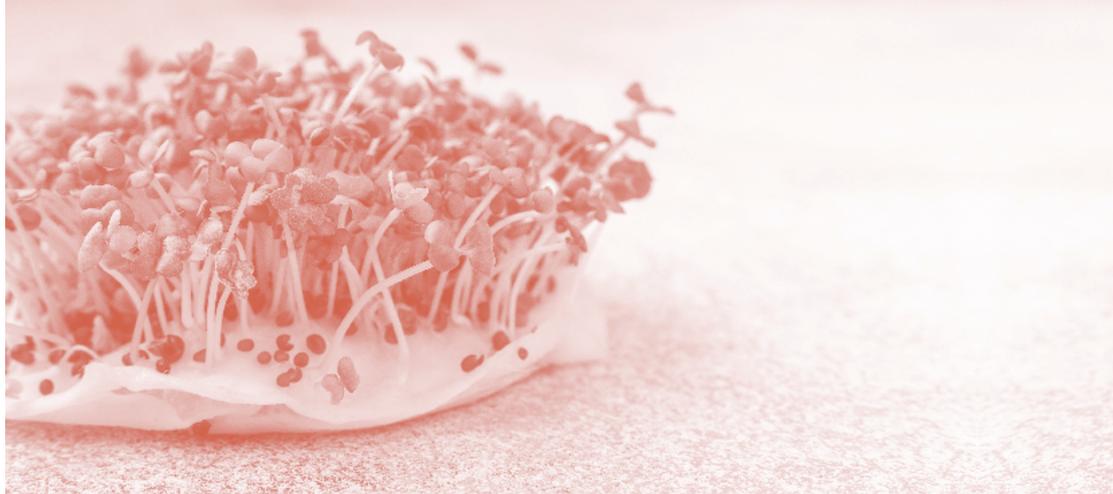


Figura 2. Efectos potenciales de los microvegetales [5].



quienes no tienen experiencia en jardinería. Utilizando solo servilletas de papel y agua, puedes hacerlo en un espacio reducido como una cocina (figura 1). El proceso consiste en colocar servilletas húmedas en un recipiente plano sin agujeros, esparcir las semillas (no tratadas con químicos) y mantenerlas húmedas rociándolas dos veces al día. En aproximadamente una semana, los microvegetales estarán listos para cosecharse. Este método no requiere tierra ni materiales especiales, y te permite disfrutar de microvegetales frescos y nutritivos en poco tiempo.

¿Cómo incorporarlos a tu dieta?

Incorporar microvegetales a la dieta diaria es fácil, ya que pueden añadirse a una gran variedad de platillos. Puedes mezclarlos en ensaladas para agregar frescura y textura, o utilizarlos en sándwiches para aumentar el valor nutricional. También son ideales como guarnición para sopas, pastas y pizzas, mejorando tanto la presentación como el contenido de nutrientes. Los microvegetales pueden incluirse en batidos verdes, tacos, burritos o como topping para huevos y tostadas, brindando una dosis extra de vitaminas y antioxidantes sin alterar el sabor de las comidas [5].

Conclusiones

Los microvegetales no solo aportan sabor y textura a comidas, sino que son verdaderos concentrados de nutrientes que pueden tener un impacto significativo en tu salud. Al ser fáciles de cultivar, representan una excelente alternativa de mejorar tu dieta de manera natural y deliciosa. No importa si los cultivas en casa o los

compras en el mercado, su inclusión en tu alimentación puede ayudarte a prevenir enfermedades y promover un bienestar integral.

Referencias

1. Rai U, Rai S, Datta S. Microgreens: a super food for nutritional security in the 21st century- a review. *Environment and Ecology*. 2022;40(4A):2239-2244.
2. Verlinden S. Microgreens: Definitions, product types, and production practices. *Hortic Rev*. 2020;47:85-124.
3. Ebert AW. Sprouts and microgreens- Novel food sources for healthy diets. *Plants*. 2022;11(4):571.
4. Zhang Y, Xiao Z, Ager E, Kong L, Tan L. Nutritional quality and health benefits of microgreens, a crop of modern agriculture. *J Future Foods*. 2021;1(1):58-66.
5. Sehrish A, Majeed I, Zongo E, Ayud H, Rasul H, Rahim MA, Al-Asmari F. A review of various extraction and detection method of bio-functional components from microgreens: food application and health properties. *Int J Food Prop*. 2023;26(2):3082-3105.

Aldo Gutiérrez Chávez Facultad de Ciencias Agrotecnológicas, Universidad Autónoma de Chihuahua.

Laura Raquel Orozco Meléndez Facultad de Ciencias Agrotecnológicas, Universidad Autónoma de Chihuahua.

Jared Hernández Huerta Facultad de Ciencias Agrotecnológicas, Universidad Autónoma de Chihuahua.

Contacto: jahuerta@uach.mx