

Entomofagia: ¿una alternativa a nuestra dieta tradicional?

Hay dietas de todo tipo, la dieta a base de insectos se ha llevado a cabo en países asiáticos y sudamericanos, pero en la actualidad se está generalizando a otros países.

La cultura y costumbres son clave para determinar nuestras preferencias alimentarias. En Europa, destaca la cocina francesa, que es bastante elevada en calorías. Mientras, las cocinas orientales se caracterizan por los productos del mar, que son menos grasos. En Japón, es muy importante la presentación y, en la India, los sabores. Gracias a la tecnología actual, el transporte y el comercio, se puede experimentar muchos tipos de alimentación, entre ellos la ingesta de insectos, acompañado de otros artrópodos.

Desde la antigüedad se han consumido insectos, como la cigarra, además de otros alimentos de fácil acceso, pero la entomofagia no era fundamental en la alimentación. En España no se consumían insectos en la era prerromana, sino los mismos que hoy en día. No se ha consumido porque no interesaba que se divulgase o porque es muy rara. Según las fuentes, de vez en cuando los aztecas practicaban el canibalismo, y consumían larvas, hormigas o saltamontes, entre otros. En España son pocos los platos elaborados con insectos que destacan, como por ejemplo el pan de gusanos, o la sopa de verduras con cuscús y grillos.

Los insectos los hemos comido voluntaria o involuntariamente, tanto en alimentos frescos como en conserva (0'5kg en una vida), por ejemplo en la fruta. Los insectos no son ningún riesgo para la salud, y se consumen en todas las fases de su desarrollo y en cualquier tipo de preparación.

Por lo normal, los insectos tienen un sabor agradable, salado si se come sin cocinar, crujiente si se asa y si se guisa obtiene el sabor del condimento. Los insectos que se consumen mayoritariamente son diferentes tipos de hormigas, termitas, arañas, orugas, piojos, abejas, etc.

Según análisis químicos, los insectos pueden proporcionar muchas de las calorías necesarias a las personas que su consumo de alimentos es muy limitado. Además, tienen una alta eficiencia nutricional, ya que transforman los alimentos que ingieren en tejidos corporales de mayor calidad nutricional. Por esta razón, los entomólogos dicen que sería más fácil y menos costoso criar insectos que otras especies animales. Por lo tanto, son una fuente de nutrientes y componentes de una cocina exquisita, aunque en Europa se muestre repugnancia hacia ellos, creada por antecedentes culturales más que racionales.

La mayoría de los insectos comestibles son vegetarianos, por lo que aportan proteínas, vitaminas (grupo B) y minerales. Por ejemplo, más del 70% del peso de la langosta, son proteínas. También, casi cualquier especie de insecto, tiene mucho contenido de grasa. O las hormigas mieleras, que tienen pocas

proteínas pero mucho hidratos de carbono. Las proteínas depende de los aminoácidos que tengan en su composición. Y, además, las proteínas de los insectos tienen una alta digestibilidad (entre un 33% y 95%).

Existen más de 1.462 especies registradas de insectos comestibles, pero prácticamente todas las especies (más de 750.000) se puedan comer. Para poder consumirlos, deben purgarse para eliminar el contenido fecal. Se recomienda dejarlos en un recipiente ventilado, con verdura fresca durante 24 horas. Después, lavarlos con agua y secarlos. Para poder matarlos, se utiliza el frío o el calor.

A la hora de ingestarlos, hay que tener cuidado por su posible transmisión de enfermedades. En primer lugar, pueden producir enfermedades por acción directa del artrópodo. En segundo lugar, pueden comunicar venenos y sustancias tóxicas, a través de mordeduras o picaduras de arañas, escorpiones, cucarachas, etc. En tercer lugar, se transmite por la hipersensibilidad y la alergia. Se comportan como vectores mecánicos (insectos que transportan en su superficie o aparato digestivo un agente infeccioso, como la mosca doméstica y cucarachas) y biológicos (el agente infeccioso se multiplica y forma parte inevitable de su ciclo evolutivo, son los insectos hematófagos) como transmisores de enfermedad. El vector mecánico es importantes pero no imprescindible para la transmisión; mientras, el vector biológico sí es imprescindible para que sobreviva el agente infeccioso. Para que no transmita ninguna enfermedad se aconseja cocinarlo, hervirlo o asarlo.

Hasta hace poco no existía ningún marco legal que regulase el consumo de insectos, ni para producir ni comercializarlos. Puede que en un futuro se creen granjas de gran extensión de insectos. En Málaga existe una granja que cría saltamontes, grillos, larvas de mosca y gusanos de la harina.

En diciembre de 2015 se creó el Nuevo Reglamento (UE) 2015/2283 del Parlamento Europeo sobre los “nuevos alimentos”, entre los que están los insectos y artrópodos. Además, se presentó un informe emitido por al EFSA con los riesgos asociados a los insectos “de granja” usados como alimentos y piensos.

En casos de conflictos bélicos, la falta de recursos es un problema. En la actualidad, aunque es una idea remota, en una guerra nuclear, la atmósfera se vería muy afectada y la especie humana y los seres vivos vivirían en un invierno nuclear. Los insectos, resisten a las crudezas con facilidad, por eso cabe la posibilidad de adaptarlo a la dieta de las fuerzas armadas. Sería fácil de criar y cultivar, además de transportar y conservar y, como ya se citó, tienen una gran riqueza de proteínas, minerales y vitaminas.

Como conclusión, destacar que este tipo de comida cada vez se ingesta más, además de que requiere un estricto control higiénico y sanitario. Los artrópodos pueden sustituir a los alimentos tradicionales, y la cría de insectos y otros artrópodos en granjas bien controladas garantizan muchas proteínas de alto valor biológico y baratas.

