



# HONGOS

## en la comida



TEXTO: CONSUELO DODDOLI

**L**os hongos forman un mundo muy diverso. Habitan en ambientes variados, incluyendo el humano. Se calcula que hay más de un millón de especies, algunos inofensivos y otros peligrosos.

El moho es un hongo que produce unos compuestos llamados micotoxinas, que llegan a afectar a la salud humana y animal, advierte el doctor Francisco Javier Espinosa García, investigador del Instituto de Investigaciones en Ecosistemas y Sustentabilidad de la UNAM.

Las aflatoxinas son un tipo de micotoxinas que crecen en cereales como el maíz, el trigo y el arroz. Además, se pueden encontrar en las nueces, cacahuates, pistaches, chiles y en los frutos secos; debido a deficiencias en las condiciones de manejo y almacenamiento, falta de control de plagas y malas técnicas de secado.

Estas sustancias proliferan en condiciones de humedad y altas temperaturas, por lo que son frecuentes en climas tropicales. Los alimentos suelen contaminarse antes y después de la cosecha y también en el almacenamiento.

No son visibles al ojo humano, tampoco tienen sabor ni olor. Son resistentes al calor, es decir, soportan procesos como la cocción, la nixtamalización, la fermentación y la ultra-pasteurización, afirma el especialista.

Cuando ingerimos aflatoxinas a través de cualquier alimento, estas sustancias pueden almacenarse durante años en la grasa corporal y liberarse de golpe cuando la grasa se consume por enfermedad o hambruna; lo que puede provocar diferentes problemas de salud, principalmente ciertos tipos de cáncer de hígado, páncreas y colorrectal.

Hay que tener cuidado con el consumo de productos alimenticios en proceso de degradación. Tortillas, pan, fresas, semillas, entre otros, cuando presentan un tipo de pelaje gris o puntos verdes y peludos hay que desecharlos. También aquellos alimentos que tengan sabor a rancio, como algunos cacahuates, o con indicios de moho. No comer nueces u otros frutos secos que estén resecaos o decolorados.

Las aflatoxinas fueron detectadas por primera vez en 1962 en Inglaterra, cuando unos 100 mil pavos murieron por una enfermedad desconocida hasta entonces, después de haber sido alimentados con harina de cacahuate contaminada.

Los hongos tienen algunas características de los animales, pero también de los vegetales. Forman su propio reino: el Fungi.

Tienen la capacidad de descomponer materia orgánica, como restos de alimentos y papel.

Este proceso es muy importante para la reducción de residuos.

### SERES DIVERSOS

#### COMESTIBLES

Existe una gran variedad de hongos comestibles benéficos. Este tipo de alimento incorpora a la dieta vitaminas, minerales y fibra.



#### MOHO

El moho se utiliza para la elaboración de algunos quesos y en la producción de algunos medicamentos como la penicilina. Vive en ambientes húmedos.

Libera toxinas que pueden desencadenar alergias.

#### FUNGI

#### LEVADURAS

Algunas especies de levaduras se utilizan para la producción de cerveza, pan y vino; pero también existen las patógenas que causan la candidiasis en los humanos.

