

El mijo

Súper alimento del año

Es uno de los ocho cereales más consumidos en el mundo.

En algunas regiones de Asia y de África, el consumo de mijo es tan común como en México lo es el maíz. En esas zonas se genera el 40% de su producción anual en el mundo.

Gracias a su alto valor nutricional, el mijo podría contribuir a la seguridad alimentaria en otras partes del mundo. Además, tiene otras ventajas como la capacidad de crecer en zonas con altas temperaturas, beneficiar la calidad del suelo con su cultivo y su consumo puede disminuir el riesgo de padecer distintas enfermedades.

Algunas de las características que lo convierten en un súper alimento son que se compone en un 6% de grasas, cuando la mayoría de los demás cereales sólo tienen alrededor de 2%, y que contiene dos de los ácidos grasos esenciales: el oleico y el linoleico.

Por sus altos contenidos de fibra, fomenta la buena digestión y disminuye la posibilidad de padecer cáncer de colon y enfermedades gastrointestinales. Asimismo, en la cascarilla de su semilla se han detectado compuestos fenólicos cuya función como antioxidantes estimula las defensas del organismo, contrarrestando situaciones como el estrés o el consumo inadecuado de alimentos.

El doctor Enrique Martínez Manrique, responsable del Laboratorio de Bioquímica y Fisiología de Granos, de la Unidad de Investigación Multidisciplinaria de la FES Cuautitlán de la UNAM, señala que el mijo tiene mayor cantidad de proteína que el maíz o la cebada, y varios aminoácidos esenciales para la salud que el organismo sólo puede adquirir a través de los alimentos.

Promover su cultivo en México

A pesar de sus ventajas, en México es considerado un grano no convencional porque es poco producido y consumido por las personas. Se generan sólo alrededor de 230 toneladas frente a los 300 millones que se cultivan en el mundo, las cuales se destinan principalmente al ganado. Se cultiva en Tamaulipas, Zacatecas y Chihuahua.

El doctor Martínez Manrique explica que, en los lugares de mayor consumo humano, el mijo se usa en la elaboración de pan, sopas, cervezas, papillas para niños y panqueques, por lo que sería importante impulsar el cultivo de este cereal en América, así como el desarrollo de nuevos productos que lo tengan como base.

Sin embargo, destaca que para poder cultivarse en México es necesario realizar el análisis de varias semillas de mijo para detectar cuál es la mejor desde el punto de vista nutricional, pues la mayoría de los estudios que se han hecho sobre este cereal son de Asia y África, y los cultivos pueden variar dependiendo del tipo de suelo, sus nutrientes, la cantidad de agua y otros factores ambientales.

2023 fue establecido por la ONU como el **Año Internacional del Mijo**, ya que este cereal puede contribuir a la seguridad alimentaria, la nutrición, los ingresos familiares de los agricultores y a la erradicación de la pobreza en el mundo.



AÑO INTERNACIONAL
DEL MIJO
2023

Otras ventajas de este cereal es que tiene buena resistencia al almacenamiento y para producirlo se requiere menos cantidad de agua que para el arroz y el trigo.



CONOCE MÁS



Texto: María Luisa Santillán;
diseño: Jareni Ayala;
imágenes: Shutterstock.com



El mijo es originario de Asia; se han encontrado vestigios de sus orígenes en China.



DIRECCIÓN GENERAL
DE DIVULGACIÓN
DE LAS HUMANIDADES

Busca más información en www.ciencia.unam.mx
Escríbenos a contactocienciaunam@dgdc.unam.mx

