

# EL MIJO,

## UN PATRIMONIO SALUDABLE POCO CONOCIDO EN MÉXICO



Pertenece a la categoría de los "superalimentos" por la elevada cantidad de nutrientes que aporta a la salud humana.

**El mijo** es una de las primeras plantas en ser domesticada. Su cultivo tiene amplias ventajas, pues crece en zonas con altas temperaturas, es tolerante a sequías, resistente a plagas y a distintas enfermedades, además de que puede crecer en suelos pobres, reduce su degradación y contribuye a que la biodiversidad y la restauración de éste se mantenga.

Su cultivo no necesita altas cantidades de fertilizantes ni pesticidas; otra ventaja es que su producción requiere menos cantidad de agua que otros cereales, como el arroz o el trigo.



### UN AÑO PARA CELEBRAR

2023 fue declarado por la ONU como el Año Internacional del Mijo, con el fin de dar a conocer la importancia que tiene para la alimentación y la salud humana.

Este organismo internacional menciona que el llamado "superalimento" puede contribuir a la seguridad alimentaria al ser tan nutritivo; además, es posible cultivarlo en condiciones climáticas adversas, lo que lo hace una buena opción de ingresos para los pequeños productores.

## SUPERALIMENTO

El consumo de mijo contribuye a reducir enfermedades gastrointestinales, del corazón, cáncer de colon y diabetes, gracias a sus propiedades nutricionales.

Es un cereal con altos niveles de fibra, contiene 6% de grasas a diferencia de otros cereales que sólo tienen 2%; posee compuestos fenólicos de función antioxidante que estimulan las defensas del organismo, y aporta dos de los ácidos grasos esenciales: el oleico y el linoleico.

Sobresale por poseer una mayor cantidad de proteínas, comparado con el maíz y la cebada, y aporta a la dieta de minerales como el hierro y compuestos bioactivos que pueden controlar la presión arterial.

### IMPULSAR SU CULTIVO

En México, el consumo humano de mijo es muy bajo, pues se usa principalmente como alimento para el ganado. Únicamente se producen unas 230 toneladas de los 300 millones que se cultivan en el mundo.



Junto con el maíz, el trigo y el arroz, es uno de los cereales más consumidos a nivel mundial.



China, India y África son las zonas donde tiene mayor arraigo; en estos lugares se emplea en la elaboración de pan, sopas, cerveza, papillas para niños y panqueques.



Para alentar su producción en territorio mexicano es necesario analizar varias semillas de mijo para reconocer cuál es la de mayor potencial, ya que los cultivos pueden variar dependiendo del tipo de suelo, sus nutrientes, la cantidad de agua y otros factores ambientales.



La mayoría de los estudios del mijo se han hecho en Asia y África, señalan especialistas en bioquímica y fisiología de granos.

Fuente: Dr. Enrique Martínez Manrique, Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán, UNAM.

Texto: Ma. Luisa Santillán; diseño: Luz Oliva; imágenes: Shutterstock.com.



Busca más información en **Ciencia UNAM**



Ambiente y  
Naturaleza



Infografía



Artículo



Entrevistas



DIRECCIÓN GENERAL  
DE DIVULGACIÓN  
DE LAS HUMANIDADES

Esríbenos a [contactocienciaunam@dgc.unam.mx](mailto:contactocienciaunam@dgc.unam.mx) o llámanos en la CDMX al 55 5622 7303



CienciaUNAM.MX



@Ciencia\_UNAM



#UNAMiradaalaciencia

UNAM  
La Universidad  
de la Nación