

(PASIONES)

Día Siete

INSECTOS COMESTIBLES En México, el consumo de insectos (entomofagia) es una costumbre que data desde la época prehispánica. Ya en el *Códice Florentino* de fray Bernardino de Sahagún se tenía registro de 96 especies de insectos para el consumo humano. Hoy en día hay 504 en todo el país, como escamoles, jumiles, chinches, pulgones, gusanos de maguey, libélulas, chapulines, etcétera. Los mexicanos en las zonas rurales los consumen por tradición, porque hay en abundancia y son nutritivos, limpios y sabrosos. Los insectos contienen muchos nutrientes como sales minerales, calcio, vitaminas del grupo B, y mucha proteína. •



Acociles



Jumiles

(Ocho de cada **10 animales son insectos**. El número existente en el planeta es difícil de cuantificar, pero es un hecho que tienen 350 millones de años sobre el planeta.)

(De acuerdo con la doctora Julieta Ramos-Elorduy, investigadora del Instituto de Biología de la UNAM y una estudiosa del tema, hay cerca de **1,681 especies de insectos** aptos para la alimentación en el mundo.)

(Mientras que 100 gr de carne de res contienen de 54 a 57 por ciento de proteínas, 100 gramos de chapulines, por ejemplo, contienen de **62 a 75 por ciento**, señala la especialista.)