

# “Xocoyoles”

## ¿Los conoces?



Por: Nemesio Villa Ruano



En la Sierra Nororiental de Puebla se les conoce como “**xocoyoles**”. Los tallos esta planta suculenta llamada científicamente *Begonia nelumbiifolia* han sido consumidos por generaciones y seguramente, tus abuelos o tatarabuelos te comentaron que se trata de “quelites” que acompañan a los tradicionales frijoles de olla o refritos preparados en la región.

La forma de preparar este alimento consiste en retirar la corteza del tallo, dejando unicamente los tejidos verdes internos que son finalmente hervidos con bicarbinato de sodio antes de ser agregados como condimentos a los frijoles. Este paso es muy importante para neutralizar al ácido oxálico, que es el principal componente que le otorga un sabor agrio a los tallos.

Además del ácido oxálico, los xocoyoles son una rica fuente de antioxidantes naturales como la vitamina C y carotenoides como la luteína, el beta-caroteno y algunos flavonoides como la quercetina, el kaempferol y rutina que con

la vitamina C y los carotenoides, protegen de daños oxidativos relacionados al desarrollo de envejecimiento prematuro, enfermedades neurodegenerativas, ciertos tipos de cáncer y diabetes mellits tipo 2.

Sobre este último tema, los extractos de esta planta, han mostrado una particular forma de interactuar con blancos bioquímicos asociados a la prevención de la diabetes mellitus tipo 2 y al colesterol elevado, como son la alfa-glucosidasa y la HMG-CoA, enzimas que típicamente son tratadas medicamente por estatinas y acarbose.

Lo anterior podría indicar que nuestros recursos locales tienen la potencialidad de ser usados para el prevenir estas enfermedades si se consumen apropiadamente.

Lo maravilloso es... que los xocoyoles ya se consumen, se han consumido y esperanzadoramente, se seguirán consumiendo de manera tradicional por nosotros. Por si esto fuera poco, los xocoyoles contienen aceptable cantidad de proteína, fibra y minerales que aportan nutrientes esenciales y mejoran el tránsito intestinal. Así mismo, su bajo contenido de azúcares reductores y grasa total, sugiere un consumo básicamente seguro para diabéticos. ¿Qué opinas, vale la pena comer xocoyoles en tu próxima visita a la Sierra Norte de Puebla?

Si te interesa saber más sobre las bondades alimentarias de los xocoyoles puedes acceder a la publicación de nuestro grupo de investigación:

<https://doi.org/10.1007/s13197-017-2576-x>



¿Cuál es la utilidad de saber la química de los alimentos tradicionales y su actividad biológica? El hecho de conocer el tipo y la cantidad de moléculas que posee un alimento ayuda en la toma de decisiones sobre su seguridad y consumo. Resulta común desconocer que algunos alimentos de la Sierra Nororiental y Norte de Puebla, tienen características valiosas que podrían ayudar a mejorar nuestra calidad de vida, además de ser baratos y accesibles.

¿Debemos mantener el consumo de alimentos tradicionales como el caso de los xocoyoles? Muy probablemente, estos alimentos representan una buena alternativa para cubrir nuestras necesidades nutricionales en combinación con otros alimentos no procesados.

¡Te invitamos a conservar y consumir nuestros alimentos locales!

