

¿La conoces?

Por: **Nemesio Villa-Ruano**



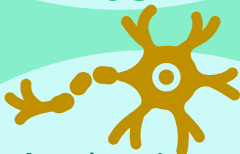
Mas allá del frecuentemente consumido chayote, las guías de erizo (*Sechium edule*) tiernas son tambien usadas como una especie de quelite tradicional en la Sierra Norte y Nororiental de Puebla.

01



Un estudio científico reciente sostiene que las guías de erizo son ricas en fibra alimentaria mostrando su potencial para mejorar el funcionamiento del intestino. Las guías de erizo destacan por su alto contenido de ácido fólico (vitamina B9).

03



Las guías de erizo son ricas en quercetina y kaempferol, dos fuertes antioxidantes que muestran propiedades benéficas para el organismo, incluyendo su capacidad de regular los niveles de glucosa y lípidos evitando el sobre peso y obesidad, además de proteger a las neuronas del estrés oxidativo.

05



Dichos extractos mostraron inhibir el crecimiento de microorganismos patógenos al ser humano como *Escherichia coli* y *Candida albicans*, esta última causante de infecciones cutáneas y de mucosas.

07



Imagen: Nemesio Villa Domínguez

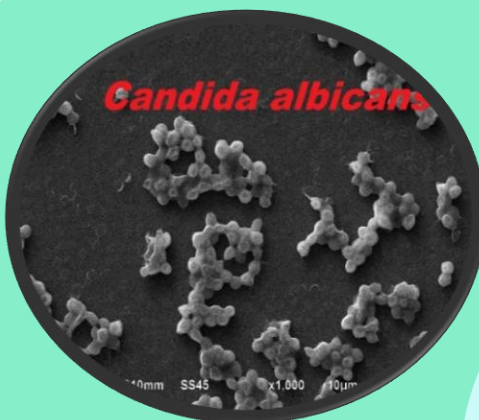
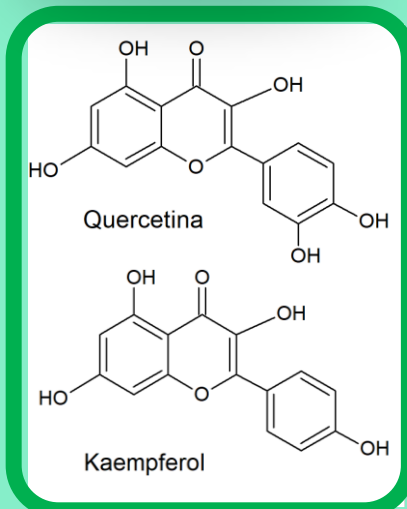


Imagen: Eric Reyes Cervantes



Su preparación consiste en ser hervidas en presencia de sal, cebolla y ajo para dar origen a uno de los caldos representativos de la región. Aunque este platillo ha sido consumido por generaciones, poco se sabe acerca de sus beneficios para la salud.

02



El consumo de esta sustancia es muy importante para prevenir enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes mellitus tipo 2, el cáncer de mama, cáncer cérvico-uterino, cáncer de próstata y presión arterial elevada.

04



El mismo estudio revela que los extractos hidroalcohólicos de esta planta inhiben eficientemente a la lipasa pancreática, una proteína involucrada en la acumulación de grasa en los seres humanos.

06



Conoce el trabajo completo accedando a la siguiente liga:

<https://doi.org/10.3390/horticultur9010018>

Ahora ya lo sabes, consumir guías de erizo moderadamente podría traer beneficios a la salud.

¡Te invitamos a que conozcas y conserves tus recursos naturales!

CIENCIA EN LA SIERRA

Edición: Edición: Nemesio Villa Ruano, Yesenia Pacheco Hernández y Maricruz Rangel Galván.

©GIARN



Volumen 3. Número 5

2025