

# Los nopales y las tunas





# Las tunas



## **EL SIGUIENTE CUADRO MUESTRA EL VALOR NUTRITIVO DEL NOPAL:**

( en 100 grs. de peso neto )

<b>CONCEPTO</b>	<b>CONTENIDO</b>
<b>Porción comestible</b>	<b>78%</b>
<b>Energía</b>	<b>27 kcal</b>
<b>Proteínas</b>	<b>1.70 g</b>
<b>Grasa</b>	<b>0.30</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>5.60 g</b>
<b>Calcio (mg)</b>	<b>93.00</b>

- **En nuestro país el nopal tiene VARIOS USOS:**

- a) Para producir cosméticos:**

- Cremas limpiadoras
- Cremas humectantes
- Shampoos
- Enjuagues
- Mascarillas
- Jabones.

- b) Medicinas como:**

- Cápsulas
- Comprimidos
- Polvos

- c) Alimento:**

- Nopalitos en salmuera
- Nopalitos en escabeche
- Mermeladas y Dulces
- Licores.

## **SUPERFICIE CULTIVADA CON NOPAL VERDURA POR ENTIDAD FEDERATIVA**

<b>Entidad Federativa</b>	<b>Superficie en</b>
<b>D.F.</b>	<b>7,500</b>
<b>MORELOS</b>	<b>450</b>
<b>PUEBLA</b>	<b>400</b>
<b>MICHOACAN</b>	<b>318</b>
<b>GUANAJUATO</b>	<b>280</b>
<b>BAJA CALIFORNIA</b>	<b>150</b>
<b>JALISCO</b>	<b>120</b>
<b>OAXACA</b>	<b>100</b>