

Cápsula Cultural

Los nopales y las tunas

Propósito

Familiarizar al estudiante con los beneficios de los nopales y las tunas.

Objetivos didácticos

Los estudiantes podrán reconocer los nopales y su fruta las tunas. Sabrán los beneficios de salud, el sabor, y las diferentes recetas que se puede hacer con los nopales. También deben aprender donde se cosechan los nopales.

Posibles modos de evaluación

Hacerles preguntas a los estudiantes para que las respondan y por supuesto usando la técnica de caer el rayo. ¿De dónde vienen los nopales? ¿Cuáles son los usos del nopal? Dejar que los estudiantes pasen a probar las tunas y una ensalada de nopal. Mandar recetas a las casas de los estudiantes para que sus padres puedan preparar un guisado de nopales.

Información básica

El nopal es una de las claves para combatir el hambre al nivel mundial. Pero en México el nopal tiene varios usos.

- a) Como FRUTA, la tuna, es demás aceptación en el mercado mexicano, que el nopal, además se exporta a países como EE.UU., y en cantidades menores a Canadá, Japón, y a Europa.
- b) Como VERDURA el nopalito, esta ligado a nuestra alimentación desde antes de conquista, se preparan diversos platillos con ellos, desde una ensalada, hasta los famosos tacos de chicharrón con nopales, no puede faltar en los tlacoyos, en las sopas o en distintos guisados, originarios principalmente del Distrito Federal, como los Romeritos que se disfrutan en Navidad o en Semana Santa.
- c) Como FORRAJE, este en México es el uso más importante pues en las épocas de sequía es el alimento principal del ganado.
- d) Como CERCO, se usa elnopalesspinoso para limitar huertos familiares, este método es muy antiguo y hasta la fecha se sigue utilizando.
- e) Como SUBTRACTO, en el uso de la grana cochinilla otra técnica que se usa desde el México Prehispánico. Hay que tomar en cuenta que esta tinta no se toma directamente del nopal sino del pequeño gusano que habita en el nopal, que luego de machacarlo lo que sobra se usa como tinte.
- f) Como PLANTA MEDICINAL, el consumo de nopalito y de la tuna ácida ha probado que controla en la sangre los niveles de azúcar, y de colesterol, también como fibra para mejorar el proceso digestivo.
- g) Como PLANTA INDUSTRIALIZADA, en México se procesa el nopalito enlatado en salmuera y en escabeche, y la tuna como licor, como dulce.
- h) Como BASE para COSMETICOS, no hay que olvidarse que también se usa para la fabricación de shampoo, pinturas, cremas, etc. etc.

i) Como CONSERVACIÓN DEL SUELO, se usa para frenar la desertificación, también impide la erosión del suelo.

j) Como MEDIO para COMBATIR la CONTAMINACIÓN, el nopal al presentar fisiología tipo CAM consume CO_2 por las noches en grandes cantidades, por lo que sería recomendable su uso masivo en los camellones de las avenidas principales de la ciudad de México.

Presentación en la clase

Actividades- Presentar la clase con las fotos en PowerPoint. Preguntar si ya conocen los nopales. Explicar todos los beneficios del nopal y los varios usos que tiene.

Vocabulario- la tuna, el atún, la espina, el nopal

Materiales- La presentación hecha en PowerPoint. Muestras de nopales y tunas para compartir con los estudiantes.