



1. Cada vez se consumen más insectos en el mundo ¿acabaran siendo nuestra principal fuente de proteínas?

Los insectos son buenas fuentes de proteínas y, definitivamente, van a formar parte de nuestra alimentación cada vez más, pero que lleguen a ser nuestra principal fuente de proteínas....Este punto es todavía pronto para determinarlo y tardará tiempo en que se instaure como una de las fuentes de proteínas principales. También se están viendo fuentes alternativas de proteínas en las algas y los crustáceos microscópicos que forman parte del plancton marino.

2. ¿La proteína que aportan es de tan buena calidad como dicen?

Es una proteína de buena calidad, pero no es tan completa como las proteínas de vaca, aves y pescados, ya que no contienen todos los aminoácidos esenciales como isoleucina, histidina, leucina, valina o triptófano.

3. ¿Y qué más nos proporcionan desde el punto de vista nutricional?

Son también buenas fuentes de minerales como hierro, calcio, magnesio, manganeso, selenio, zinc, cobre y fósforo. También aportan vitamina B2, B12 y ácido fólico. Además, contienen bacterias intestinales como los bifidus animalis, que están presentes en nuestra flora bacteriana intestinal y actúan como probióticos.

4. En cuanto a la resistencia de muchos a comerlos ¿es una cuestión exclusivamente cultural o también de textura?

En la mayoría de los casos es un tema cultural, aunque las texturas de algunos insectos no son tan atractivas (o la cubierta es muy dura o el interior es demasiado gelatinoso). Lo que se está haciendo es desecarlos y molerlos de forma que se saca lo que se llama harina de insecto. Con esto se fabrican diferentes productos como galletas, pan y snacks. Con esto se elimina la cuestión de las texturas y el aspecto, al estar camuflado con saborizantes, colorantes, etc.

5. ¿Cómo son los controles sanitarios respecto a estos alimentos tan nuevos?

Pues deben hacerles controles sanitarios de parásitos internos, bacterias, hongos y virus, así como eliminar los venenos o toxinas que puedan contener algunos insectos y que serían tóxicas para nosotros. Es verdad que al procesarlos en harina se matan muchos microorganismos presentes en el insecto.

6. ¿Habría que advertir que no se puede comer cualquier insecto o sí se puede?

No se puede comer cualquier insecto, ya que algunos poseen sustancias tóxicas para nuestro cuerpo, microorganismos patógenos, venenos. Y también que el valor nutricional a aportar no es el mismo en todos los insectos.

7. ¿Pero podemos ir a buscar insectos al bosque como si se tratara de setas y preparármolos en casa a nuestro gusto?

Definitivamente no, ya que no tienen los controles sanitarios exigidos. Igual que las setas no todas son comestibles, los insectos tampoco. Algunos poseen potentes venenos para el ser humano (véase avispas o algunos tipos de arañas o ciempiés). Otros, sencillamente, no aportan grandes nutrientes.

8. Y en cuanto a su preparación ¿ofrecen las mismas propiedades cocinados de uno u otro modo?

Si se fabrica la harina del insecto, luego se puede preparar de muchas maneras. Igual que los vegetales, pueden perder alguno de los nutrientes al cocinarlos, pero al ser en formato de harina ya está desecada y liofilizada. En esa preparación ya se pierden algunos nutrientes, pero luego al cocinar con esa harina no se van a perder muchos más.

9. Por cierto, que requerirán unas medidas de higiene concretas, ¿no?

Una vez que se fabrica la harina, ya ha pasado por los controles sanitarios y se puede usar sin problema una vez que está fabricada y procesada. Si fuera el insecto al natural, si requeriría unas medidas de higiene, pero no nos asegura que eliminemos los posibles gérmenes presentes. La seguridad total es que la industria los someta a este proceso donde nos aseguran la inocuidad, pero no va a aportar las mismas propiedades al perder algunos aminoácidos, desnaturalizarse las proteínas y perder algún mineral con el desecado y liofilizado.