

Ya es posible comprarlos como alimento o adquirir productos elaborados con ellos para consumo humano. Aunque la entomofagia no es habitual en España, sus muchas propiedades nutricionales podrían ponerlos de moda siempre y cuando se logre superar el recelo a estos bichos

No se conocen casos de transmisión de enfermedades a humanos derivados de su consumo en condiciones de higiene

Los bichos no tienen un sabor característico, se podría decir que saben a fruto seco o a las especias con que se cocinen

quedar ahí y ya estamos trabajando en el desarrollo de pasta alimenticia, pan y proteínas. Queremos ofrecer una amplia gama de productos elaborados a partir de este tipo de harina», asegura Vicedo. Y, aunque la harina que utilizan proviene de granjas de Tailandia (el mayor exportador de insectos a nivel mundial), su idea es poder adquirir un proveedor en Europa y, preferiblemente, en España.

Pero, ¿a qué saben? Y ¿cómo se consumen? Los insectos como tal, no tienen un sabor característico y podríamos decir que saben a fruto seco. De hecho, otra forma en la que se presentan comercialmente es en su forma entera cocinados en diferentes estilos para comerlos como snack salado. Entre los más populares estarían los escarabajos, las orugas y las hormigas.

En cuanto a «la forma de elaboración más recomendable en relación a bajo aporte calórico sería a la brasa. Los insectos en forma de harina permite elaborar otros alimentos (galletas, barritas energéticas, etc)», apunta la nutricionista de la SEEN.

Por último, la etiqueta de estos nuevos alimentos, como en cualquier otro producto que se comercialice en la Unión Europea, «deberá respetar los elementos obligatorios establecidos en el artículo 9 del Reglamento 1169/2011 en materia de información al consumidor. Además de ello y teniendo en cuenta lo “especial” del alimento, habrá que estar atento a los requisitos que se puedan derivar de la aprobación como nuevo alimento en cada caso concreto, de acuerdo con lo establecido en el Reglamento 2283/2015 y su desarrollo posterior», asegura Ferrer.

«Nuestro país tiene una diversidad gastronómica tal que dudo que se generalice el uso de insectos en los próximos años, aunque seguramente el consumo de insectos se incrementará, ya que si la ley permite que estén a nuestra disposición, más de uno los probará, al menos una vez. Lo raro, exótico siempre atrae a las personas», augura García. Sólo el tiempo le dará o quitará razón y será quien diga si los insectos pasan, finalmente, a formar parte de nuestra dieta.

Una vez se consigue superar el recelo, ¿qué hay de su seguridad alimentaria? ¿Existe algún tipo de riesgo por su ingesta? Según la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), no se conocen casos de transmisión de enfermedades o parasitoides a humanos derivados del consumo de insectos (siempre que los insectos hayan sido manipulados en las mismas condiciones de higiene que cualquier otro alimento). No obstante, sí advierte de que pueden producirse alergias comparables a las de los crustáceos, que también son invertebrados. Además, apunta que «en comparación con los mamíferos y las aves, los insectos pueden plantear un riesgo menor de transmisión de infecciones zoonóticas a los humanos, el ganado y la fauna, aunque este tema debe investigarse más a fondo».

Lo que sí desaconseja la presidenta de Addecan es el consumo de insectos «en niños y mujeres embarazadas o en periodo de lactancia. Tampoco a aquellas personas con alergia a los crustáceos o múltiples alergias, ya que se desconoce el potencial alérgico de los insectos».

Rosa M^a Espinosa Arboix

Dietista-nutricionista y responsable técnica de Menjasa www.menjasa.es



«Es necesario hacer análisis de ellos para descartar toxinas»

-¿Comer insectos podrá combatir el hambre?

-La FAO trabaja en ello desde 2003 por este motivo, y porque hay millones de personas en el mundo que complementan su alimentación con los insectos. Y la Autoridad Europea para la Seguridad Alimentaria ya dio el primer paso contribuyendo a la regularización de su comercialización en 2015.

-Hay quien dice que algunos de ellos son perfectos para evitar el colesterol y la obesidad.

-Un alimento por sí solo no tiene capacidad para prevenir (ni para curar) ninguna enfermedad. La prevención tanto del colesterol como de la obesidad son multifactoriales.

-Pero sobre todo parece que si los consumimos ayudaremos a proteger la biodiversidad, a ahorrar agua y a resolver la crisis alimentaria.

-Podríamos hacer esto sin necesidad de consumir insectos, volviendo a la base de una Dieta Mediterránea y reduciendo tanto la frecuencia como las cantidades de proteína animal que comemos.

-¿Cuáles son las contraindicaciones de comer insectos?

-Las que se puedan derivar de una mala higiene en su producción y/o manipulación, o de la comercialización fraudulenta de insectos no aptos para consumo humano, o incluso animal.

-¿Y cómo se sabe los que se pueden comer y los que no?

-Es necesario realizar análisis de cada uno de ellos para descartar la presencia de toxinas producidas por los propios insectos, y en el caso de que estas existan, comprobar si pueden inactivarse mediante calor, es decir, simplemente cocinándolos.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Proteínas y nutrientes de alta calidad

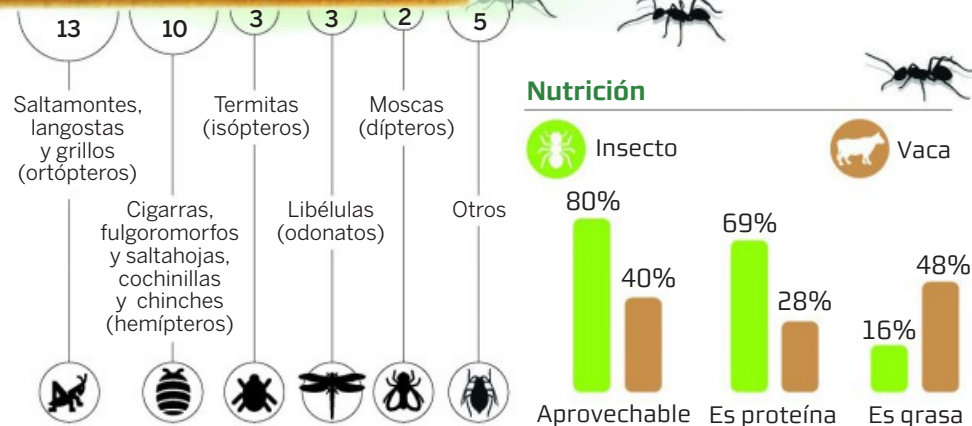
Niveles elevados de ácidos grasos

Ricos en fibra y micronutrientes como cobre, hierro, magnesio, fósforo, manganeso, selenio y cinc

La mayoría de las especies conocidas se recogen directamente del medio natural

■ En comparación con los mamíferos y las aves, pueden plantear un riesgo menor de transmisión de infecciones zoonóticas

Fuente: FAO



EL RINCÓN DE MARTA ROBLES

