



El huitlacoche (*Ustilago maydis-Zea-mays*) es un hongo comestible que se origina en las mazorcas y que ha sido empleado en diversos platillos desde la época prehispánica, sobre todo en la región centro del país. Sobre los valores nutritivos que benefician al ser humano, el doctor Fidel Guevara Lara, profesor del departamento de Química de la Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA), lleva a cabo una investigación, de la cual se desprende que uno de sus componentes es la fibra dietaria soluble, que mantiene estables los niveles de glucosa en sangre.

Del peso seco del huitlacoche, entre el 50 y 65 por ciento es fibra, la cual es importante para la función intestinal y provoca sensación de saciedad en quien lo consume. Al respecto, el investigador universitario señala que la fibra posee la capacidad de absorber las grasas indeseables como el colesterol y con su consumo frecuente se pueden llegar a disminuir los niveles del compuesto en la sangre.

“Hay análisis previos al respecto que informan que las proteínas contenidas en el huitlacoche son de mejor calidad que las del maíz que por sí mismo produce; por otra parte, las grasas o lípidos tienen aceites esenciales que los humanos no pueden sintetizar en buenas cantidades, además tiene minerales, vitaminas, polisacáridos y oligosacáridos”.

El doctor Guevara Lara agrega que los oligosacáridos del huitlacoche son azúcares complejos, también contenidos en el frijol, que producen ciertos ácidos grasos volátiles, como el acético, propiónico y butílico, los cuales son de cadena corta en el colon, lo cual contribuye en el óptimo estado de salud en el intestino grueso.

Asimismo, explica que las esporas negras del huitlacoche contienen compuestos fenólicos considerados antioxidantes importantes; el investigador añade que el pigmento negro de las esporas se debe a la melanina, el mismo que da color a la piel en los humanos.

Los aztecas consumían los hongos del maíz y fueron quienes le asignaron el nombre de

huitlacoche, que significa suciedad del cuervo, pues pensaban que era algo dejado por dicho animal sobre las mazorcas.

Cabe destacar que el huitlacoche es un hongo que no produce toxinas como otros hongos, y por ello fue considerado un buen alimento que es consumido mayormente en los estados de Puebla, Oaxaca, Hidalgo o el Estado de México.

Por su tradición entre los mexicanos y lo poco estudiado ha sido de gran interés para científicos extranjeros, los que más conocen esta especie de *Ustilago maydis-Zea-mays* son los canadienses, alemanes e ingleses. En estos países se ha estudiado el ciclo de vida del huitlacoche, su morfología y su estructura molecular.

Agencias