



Inicio > Ciencia y medio ambiente

**Semillas que alimentan**

# El mijo, un “alimento inteligente” con proyección hacia el futuro


En un contexto donde el cambio climático se hace cada vez más evidente, esta semilla tiene la condición de adaptarse a climas variados, precipitaciones e incluso a sequías



Por Melani Cordi — 29 de septiembre de 2023





 [Compartir en WhatsApp](#)

 [Compartir en Facebook](#)

 [Compartir en Twitter](#)



Las semillas son una parte fundamental para el sustento humano. La biodiversidad de los cultivos garantiza sistemas alimentarios fuertes y resistentes. Sin embargo, muchas especies y variedades se han ido extinguiendo a lo largo del tiempo y gran parte de las plantas que servían en la alimentación de nuestros antepasados hoy ya no existen.

Desde épocas precolombinas hasta la actualidad, las semillas, depositarias del potencial genético de los cultivos, han sido incorporadas en la dieta de muchas personas. Las especies vegetales fueron domesticadas por los campesinos a lo largo del tiempo, quienes las han ido adaptando a las distintas condiciones climáticas y ambientales, así como también a las necesidades propias de cada cultura. De esta forma, crearon una importante variedad de semillas.

Al día de hoy, esa gran diversidad está desapareciendo con mucha rapidez, dejando una alarma para el futuro de la producción alimentaria.

Fomentar la producción y el consumo de semillas que realmente aporten a la seguridad alimentaria sería una ventaja fundamental para garantizar un mejor futuro a las próximas generaciones.



La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ha declarado al 2023 como el Año Internacional del Mijo, reconociendo su potencial alimentario por sus altos valores nutricionales y promoviendo su producción en contribución al Desarrollo Sostenible.

En un contexto donde el cambio climático se hace cada vez más evidente, esta semilla tiene la condición de adaptarse a climas variados, precipitaciones e incluso a sequías. Esto se debe a que crece con poca agua y es capaz de resistir a altas temperaturas. La planta se desarrolla muy rápidamente y sin necesidad de fertilizantes o pesticidas que hagan daño al medioambiente, por lo que también es una muy buena opción para los

agricultores, quienes la eligen cada vez más no solo por su seguridad frente a cualquier tipo de clima, sino también porque elimina malezas y logra mantener el campo limpio. Gracias a todos estos atributos, es una semilla considerada “inteligente”.

El hecho de que pueda crecer en variadas condiciones climáticas hacen al mijo un cereal con un papel fundamental en la seguridad alimentaria y nutricional a lo largo y ancho del mundo, sobre todo en regiones que por su clima sufren importantes sequías en distintos momentos del año.

El mijo fue una de las primeras plantas en ser domesticada en distintas partes del mundo, sobre todo en zonas secas de Asia y África y a partir de allí se empezó a cultivar también en diferentes áreas de Sudamérica, Estados Unidos y Australia. Desde esas zonas se extiende el área de cultivo con 500 mm o más de precipitación.

A pesar de todos sus pros, los agricultores de este cereal pelean por mayor tecnología que pueda mejorar el cultivo. Los científicos especializados en la gestión de los recursos deben tener en cuenta los niveles de precipitación durante la campaña y desarrollar tecnologías que a largo plazo sean eficientes para el aprovechamiento del agua y la fertilidad del suelo.

Pero vayamos a algo de mayor interés para los consumidores, esta semilla es comúnmente denominada como el “nutricereal” por su alto valor nutricional, proporcionando hasta 30 veces más calcio que el arroz. Es una fuente de fibra antioxidante, de proteínas y minerales. Además, es de gran importancia en la dieta de personas con trastornos que tienen que ver con el gluten, como los celíacos o alérgicos al trigo. Este cereal reemplaza perfectamente otros tipos de cereales con gluten, mejorando no solo la diabetes si no también el estrés y la migraña.

El mijo, forma parte de la cocina tradicional de muchas regiones áridas y

semiáridas, es utilizado más que nada en la producción de pan. En Rusia, Alemania y China se utiliza como complemento de comidas dulces, como la miel o la manzana, y también en comidas saladas como los guisos. En Vietnam, el mijo es un ingrediente importante en las barritas de cereal, y como contracara, en India y Nepal, por ejemplo, es utilizado en bebidas alcohólicas muy populares.

En una exposición de la ONU, en pos de concientizar sobre los beneficios del mijo, Arun Nagpal, director y co-fundador del grupo Mrida, se refirió a la creencia de que mientras más saludables sean los alimentos menos sabrosos serán, y expresó: “Los productos basados en el mijo, cuidadosamente trabajados y combinados con otros ingredientes pueden aportar sabor y valor a casi todas las cocinas del mundo actual, desde harinas a galletas, hasta pizza, pastas, panqueques, pasteles, cereal de desayuno, batidos y muchos más”.

Como señaló Nagpal, hay diversas formas de comer este cereal y muchas recetas en internet que podrían ayudar a quienes recién se inician en su sabor.

Cambiar el hábito alimentario que supone una dependencia del trigo u otros cereales y lograr su reemplazo por el mijo ayudaría a garantizar la seguridad alimentaria frente al cambio climático que amenaza cada día, por su resistencia más que cualquier otro cereal, el mijo es considerado por la comunidad científica como el cereal del futuro.

**Temas:** Alimentación Ciencia Medio Ambiente



Compartir en WhatsApp



Compartir en Facebook



Compartir en Twitter

