

EL CHILE

HISTORIA

El chile fue uno de los cultivos principales en la agricultura prehispánica, es originario de América. Su nombre proviene del náhuatl “chili”, y en otras regiones de América del sur se le conoce como “ají”.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

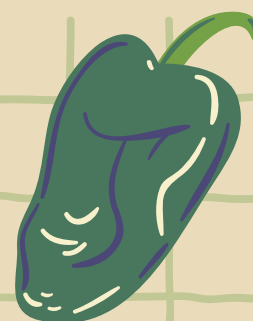
Aportan muy pocas calorías y muchas vitaminas, los chiles frescos es el vegetal con mayor vitamina C que se conoce, y los chiles secos contiene la mayor cantidad de vitamina A.

La ingesta diaria de vitamina C es de 90 mg/día; un chile poblano aporta 232 mg.



Tabla 1. Contenido nutrimental por cada 100g de chile verde.

AGUA	94.4%
CARBOHIDRATOS DIGERIBLES	2.6%
FIBRA	1.6%
PROTEINA	0.8%
LIPIDOS	0.3%



COMPUESTOS BIOACTIVOS

- Carotenoides = aportan color y funciones antioxidantes.
- Capsaicina, dihidrocapsaicina y chrysoeriol= aportan propiedades antimicrobianas.
- Ácido ascórbico = aporta la vitamina C.
- Antocianinas = aportan el color rojo.
- Fenoles = actúan como antioxidantes, antiinflamatorios y antimicrobianos.



EL CHILE EN LA DIETA

Se conocen muchas formas de preparar el chile, como sazónarlo con tomate, hacer salsas de diversos colores, olores y texturas, e incluso preparar bebidas. En la actualidad, hay más de 64 tipos de chiles.



Imagen 1. Consumo en México por estados.

DATOS CURIOSOS

- El chile se emplea en la medicina y la cosmetología.
- Capsaisina = compuesto que causa el ardor en la boca.
- El chile verde porta 17kcal por cada 100g
- El chile favorece la asimilación de las proteínas del maíz y frijol.



BIBLIOGRAFIA:

Estévez, M. M. (2019). Los chiles, su importancia más allá de tenerlos en mesa. https://www.cicy.mx/Documentos/CICY/Desde_Herbario/2019/2019-06-06-Martinez-Estevez-Los-chiles-su-importancia.pdf