

La tuna Fruta de belleza y sabor



La tuna es una fruta que se cultiva desde tiempos remotos en nuestro país, encontrándose rastro de ella en textiles de las culturas Huari, Tiahuanaco y Chimú. Su uso en la industria cosmética, farmacéutica y alimentaria hace de la tuna una fruta con enormes propiedades y múltiples usos.

Su nombre científico es: *Opuntia ficus-indica*, pero comúnmente se le conoce como tuna o nopal en algunos países. Sobre su origen se suscitaron algunas discrepancias, pues muchos suelen señalar a la tuna como una fruta oriunda de México.

Sin embargo, el actual ministro del Ambiente, Antonio Brack, estudioso y experto ecologista, señala en su libro: "Perú, diez mil años de domesticación"; que la tuna fue cultivada y consumida por los antiguos habitantes del Perú hace más de 2,000 años.

Asimismo, se ha comprobado que culturas del Perú prehispánico hacían uso de la cochinilla (*Dactylopius coccus* Costa), hongo que crece en esta planta, para el teñido de sus textiles, llegando a encontrarse la presencia de cochinilla en 47 muestras de 52 textiles examinados que pertenecían a las culturas Tiahuanaco, Chancay, Chimú, Huari e Inca.

La tuna fue llevada por los españoles a Europa y desde allí distribuida hacia otros países del mundo. Esta gran dispersión geográfica originó muchos ecotipos con características locales propias.

CARACTERÍSTICAS DE LA TUNA

La tuna crece en diversos climas y terrenos, siendo resistente a las sequías, cultivándose en la costa y la sierra desde el nivel del mar hasta los 3,000 metros de altura. Su mejor desarrollo lo alcanza entre los 1,700 a 2,500 metros sobre el nivel del mar y a temperaturas que oscilan entre los 12 y 34 grados centígrados.

Crece en suelos arenosos, calcáreos, pedregosos y en tierras marginales y poco fértiles. Sin embargo, los suelos altamente arcillosos y húmedos no son convenientes para su cultivo.

La planta de tuna puede llegar a medir entre cuatro y cinco metros, pero en el Perú generalmente miden entre un metro y medio y dos de altura. La tuna produce a los dos años de sembrada, ofreciendo un promedio de 200 frutos anuales. La madurez de los frutos se inicia a los cuatro o cinco meses de la floración, siendo en nuestro



país de enero a abril el periodo de cosecha.

En la actualidad, son muchos los países que siembran tuna, entre ellos destacan México, Italia, España, el norte de África, Chile y Brasil, quienes tienen una importante producción; sin embargo, esta en muchos casos se destina para alimento de animales o como cercos vivos.

El Perú tiene una importante producción de tuna, lo cual ha permitido que nos posicionemos como el primer productor de carmín a nivel mundial, aportando entre el 85% y el 90% de la demanda internacional.

La actividad productiva se basa en la recolección artesanal de la cochinilla, hongos que viven exclusivamente en la tuna y que producen el carmín, pigmento natural usado en la industria alimenticia, textil y farmacéutica. La principal zona de cultivo es Ayacucho.

PROPIEDADES BENEFICIOSAS

La tuna posee un valor nutritivo muy importante, teniendo gran cantidad de: proteínas, carbohidratos, calcio, antioxidantes, fósforo y vitaminas como: complejo B, caroteno, niacina, tiamina, riboflavina y ácido ascórbico.

Debido a estas propiedades la tuna disminuye el colesterol, ayudando a su eliminación, debido a que la fibra que contiene retarda su absorción. También reduce las concentraciones de triglicéridos; disminuye los niveles de azúcar en la sangre ayudando a controlar procesos como la diabetes y la hiperglucemia.

Sirve, además, para la prevención de la osteoporosis, gracias al calcio y fósforo que contiene, y se recomienda contra las úlceras, porque reduce la producción de ácido gástrico.

Pero de todas las facultades, una de las más destacadas es el poder antioxidante que puede contribuir a la detención del cáncer. Hay que resaltar que todos estos efectos se hallan en proceso de investigación, por lo que esta propiedad de la tuna se emplearía solo como colaborador de una medicación adecuada, siempre indicada por el médico.





LA TUNA COMO MEDICINA ALTERNATIVA

Las culturas prehispánicas del Perú le dieron una gran importancia al uso medicinal de la tuna. Para detener el sangrado usaban las semillas de la tuna; la goma, baba o mucílago para los riñones y los labios partidos; y para eliminar las fiebres ingerían el jugo.

La fruta era útil para el exceso de bilis. Además, utilizaban la raíz para el tratamiento del hígado irritado, úlceras estomacales, erisipela y hernias. Las pencas de la tuna mitigan el dolor y curan las inflamaciones. Una pequeña plasta curaba el dolor de muelas. La pulpa de las tunas servía para la diarrea; la savia contra la fiebre; y las espinas fueron usadas en la limpieza de infecciones.

FORMAS DE USO Y CONSUMO

Existen diversos productos a base de tuna: shampoo, enjuagues capilares, crema para manos y cuerpo, jabón, acondicionador, mascarilla humectante, crema de noche, gel para el cabello, gel reductor, gel para la ducha, loción astringente, mascarilla estimulante y limpiadora, pomada y cosméticos: sombras para ojos, rubor, lápiz labial con cochinilla.

Igualmente, es empleada directamente en la fabricación de mermeladas y jaleas, néctares, tunas en almíbar, alcoholes, vinos y colorantes.

Se utiliza mezclada con barro en el tarrajeo o revoque de viviendas rurales; se emplea como base de pinturas para casas y murales. Asimismo es usada como cercos vivos espinosos.

Sus tallos se utilizan como forraje para el ganado en épocas de sequía; previamente se pasa por fuego para eliminar las espinas y cuando la planta muere, sus restos se usan para la elaboración de fertilizantes orgánicos.

Pero sin duda el uso más frecuente que se le da a esta planta es como hospedera para la crianza de un insecto conocido como cochinilla (*Dactylopius coccus* Costa), del cual se extrae el carmín, colorante natural de gran importancia en la industria cosmética, farmacéutica y alimenticia.

Sobran las razones para disfrutar de esta deliciosa fruta, de la que podemos aprovechar todo. En cualquiera de sus presentaciones roja, amarilla o verde, la tuna es un regalo de la naturaleza que no podemos desaprovechar. ■

