

Nopal

Nombre científico: *Opuntia ficus-indica*

Presentación: Extracto fluido, extracto seco, planta pulverizada

El nopal es uno de los emblemas de la herbolaria mexicana y se ha utilizado desde la época prehispánica por sus propiedades digestivas, metabólicas y regeneradoras. Su riqueza en fibra soluble, antioxidantes y mucílagos con capacidad de retener agua lo convierten en un ingrediente funcional para la salud interna y el cuidado de la piel.

PRINCIPIOS ACTIVOS Y ACCIÓN TERAPÉUTICA

Mucílagos y pectinas: Prebiótico: nutren el microbiota intestinal, regulan glucosa y colesterol. A nivel dérmico, su alta capacidad de retener agua y formar una barrera protectora se considera análoga al efecto del ácido hialurónico, ayudando a hidratar y reparar la piel.

Fibra soluble: Favorece la saciedad, mejora el tránsito intestinal.

Flavonoides (quercetina, isorhamnetina): Antioxidantes: protegen células del daño oxidativo, antiinflamatorios.

Betalainas: Propiedades antioxidantes y hepatoprotectoras.

Minerales (Ca, Mg, K): Contribuyen a la hidratación, metabolismo energético y salud ósea.





APLICACIONES INDUSTRIALES

- **Suplementos alimenticios:**

→ cápsulas, comprimidos, jarabes funcionales para metabolismo y digestión.

- **Alimentos y bebidas funcionales:**

→ smoothies, bebidas prebióticas, barras de cereal cicatrices.

- **Industria cosmética:**

→ cremas, geles y tónicos hidratantes y calmantes. Por su capacidad de captar agua en la epidermis, es ideal en formulaciones para piel seca o irritada.

POSOLOGÍA / FORMA DE USO SUGERIDA

- **Vía oral:** 1 ml diluidos en agua, 2 veces al día (adultos).

- **Uso externo:** diluir en agua y aplicar en compresas para piel seca, irritada o con quemaduras leves.

CONTRAINDICACIONES Y ADVERTENCIAS

- No administrar en personas con hipersensibilidad a la planta.
- Puede reducir la absorción de algunos medicamentos por su contenido en fibra: tomar al menos con 2 horas de separación.
- En personas con hipoglucemia, usar con precaución y bajo supervisión médica.

Referencias:

1. Hernández-Urbiola, M.I. et al. (2011). Nutritional composition of nopal cactus (Opuntia ficus-indica) pads and mucilage characterization. Journal of Food Science, 76(3), C408-C413.
2. Valadez-Carmona, L. et al. (2020). Betalains and phenolics from Mexican nopal: Antioxidant and anti-inflammatory properties. Food Research International, 132, 109088.
3. Chougui, N. et al. (2013). Chemical composition and bioactive properties of mucilage from Opuntia ficus-indica. Carbohydrate Polymers, 98(1), 74-81.

