

## Malezas comestibles: Nutritivas pero desaprovechadas

CRISTIÁN MÉNDEZ

Muchas plantas consideradas malezas son en realidad comestibles y poseen beneficios nutricionales significativos. Suelen tener “un mayor valor nutricional en comparación con los vegetales cultivados, debido a que crecen en condiciones naturales sin la intervención humana, lo que favorece una mayor concentración de vitaminas, minerales y antioxidantes”, detalla Monserrat Morales, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca.

Sin embargo, recolectar 100 gramos de una planta silvestre requiere más tiempo que cosechar un vegetal. Ejemplos son el diente de león (*Taraxacum officinale*), la verdolaga (*Portulaca oleracea*) y la ortiga (*Urtica dioica*), ricas en vitaminas A, C y K, hierro y calcio. Se consumen en ensaladas, sopas e infusiones.

**AL TACTO**, la ortiga causa irritación en la piel. Sin embargo, estos efectos provocados por sus propiedades urticantes desaparecen cuando la planta se seca o se cocina.



ILUSTRACIÓN HYPO PHOTOS