



ARTÍCULO DE OPINIÓN

Entomofagia: una respuesta al déficit alimenticio de la región

Entomophagy: a response to the food deficit of the region

Autor: José Adalid Cruz Dubón

Entomofagia: una respuesta al déficit alimenticio de la región

Entomophagy: a response to the food deficit of the region

Autor: José Adalid Cruz Dubón (ORCID: 0009-0001-4787-4624)

Sobre el autor: Universidade de Estadual de Feira de Santana, Brasil

Información del manuscrito: Recibido/Received: 01-10-24

Aceptado/Accepted: 31-05-25

Contacto de correspondencia: 24125034@discente.uefs.br

Resumen

El consumo de insectos, conocido como entomofagia, se presenta como una solución viable y sostenible para combatir la desnutrición en Honduras, especialmente en zonas con altos índices de desnutrición crónica. Los insectos son ricos en proteínas y vitaminas esenciales como la B12. Su producción es más eficiente y económica que la de otros animales de granja. Además, presentan un menor impacto ambiental, ya que emiten menos gases de efecto invernadero y requieren menos agua. Promover el consumo de insectos también puede contribuir a la seguridad alimentaria de las familias, incluso en situaciones de inestabilidad económica, y a la recuperación de prácticas tradicionales indígenas no muy conocidas entre la población hondureña. Garantizando mejoras en la calidad de vida de la población mediante un enfoque más sostenible y de alta calidad.

Palabras clave: desnutrición, entomofagia, insectos comestibles, seguridad alimentaria

Abstract

The insect consumption, known as entomophagy, is presented as a viable and sustainable solution to combat malnutrition in Honduras, especially in areas with high rates of chronic malnutrition. Insects are rich in protein and essential vitamins such as B12, and their production is more efficient and economical than other farm animals. They also have a lower environmental impact, as they emit fewer greenhouse gases and require less water. Promoting insect consumption can also contribute to household food security, even in situations of economic instability, and to the recovery of traditional indigenous practices that are not well known among the Honduran population. Ensuring improvements in the quality of life of the population through a more sustainable and high-quality approach.

Keywords: malnutrition, entomophagy, edible insects, food safety

Introducción

La entomofagia o etno-entomofagia es el nombre brindado a la práctica de consumo de insectos por parte de los seres humanos. Es una actividad muy antigua de la cual se tienen registros de restos de organismos en heces humanas dentro de cuevas en Estados Unidos y México. En nuestro país se tiene evidencia de esta práctica en la zona occidental por parte de los Chortí y en los Miskitos de la Mosquitia hondureñas (DeFoliart 2002; Marineros et al. 2015). Sin embargo, es común ocultar estas actividades debido al preconceito existente al consumo de insectos siendo considerado desagradable, repulsivo e incluso un alimento que denota pobreza. Caso que no solamente ocurre en nuestro país, siendo más bien un fenómeno de presencia en la sociedad occidental y que podría denominarse una fobia hacia los insectos.

A pesar del rechazo que la dieta a base de insecto involucra, esta tiene un alto grado de beneficios nutricionales que pueden llevar a combatir los elevados niveles de desnutrición que sufre la población hondureña. Niveles que, junto a Guatemala, los sitúa como uno de los más graves a nivel latinoamericano. Deficiencias que impiden el correcto desempeño de la población tanto a nivel educativo, social y de desarrollo personal. Es por ello que, con el objetivo de concientizar acerca de las propiedades de los insectos comestibles, se plantea el siguiente trabajo, tratando de proponer alternativas de consumo con altos valores nutricionales para la población hondureña, a la vez que se exponen las ventajas de producción y elaboración de alimentos a base de cultivos de insectos.

Desarrollo

En Honduras, la desnutrición es un problema que sigue afectando fuertemente a su población. De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadísticas existen zonas del país con índices de desnutrición crónica de un 29.9 %, lo que corresponde a una situación de gravedad “muy alta” según los estándares de la Organización Mundial de la Salud. Sin contar los altos índices de abandono de lactancia materna antes de los 12 meses y que más de la mitad de los niños no cuentan con una dieta mínima aceptable.

Teniendo en cuenta los problemas que enfrenta el país en temática nutricional, la entomofagia se presenta como una posible solución relativamente rápida, accesible y, sobre todo, económicamente viable para un país en vías de desarrollo por las siguientes razones:

1.- Alto valor nutritivo

Insectos como los grillos pueden contener entre 60-70 % de proteína en peso seco, además de ser ricos en vitamina B12 (FAO 2013). Constituyéndolos como uno de los grupos más consumidos en el norte de América por los grupos originarios de estos países (Costa-Neto y Dunkel 2016). Además, algunas iniciativas se han llevado a cabo en Centroamérica explorando la efectividad de la harina a base de grillos.

En Guatemala, se elaboró un proyecto de alimentación para niños de preescolar con harinas a base del grillo doméstico *Acheta domestica*. Registrando un aumento de peso y de talla de 0.80kg/mes y 0.76cm/mes respectivamente en los niños que consumieron alimentos a base de insectos comparado al grupo que consumió otras harinas que presentó un aumento de peso de 0.27 kg/mes y 1.06 cm/mes.

2.- Fácil acceso y eficiencia en la producción

En zonas rurales de Honduras, la colecta y crianza de algunos organismos puede ser llevada a cabo con relativa facilidad. Y teniendo en cuenta los reducidos costos que conlleva la cría de insectos en comparación a otros animales de ganado, como las vacas, que necesitan en promedio 8kg de alimento para producir 1kg de aumento de peso corporal. Los insectos pueden convertir en promedio 2kg de alimento en 1 kg de masa de insecto. Lo cual es más eficiente en términos de producción, reduciendo al mismo tiempo los costos de mantenimiento y alimentación (FAO 2013).

Países como Japón y Corea aprovechan al mismo tiempo los cultivos vegetales que atraen algunas especies de grillos para colectarlos y prepararlos en diferentes recetas a base de azúcar y salsa soya (FAO 2013).

3.- Impacto ambiental reducido

Además de presentar mayor eficiencia en la conversión de alimento los cultivos de insectos para consumo presentan menores niveles de emisión de gases de efecto invernadero. Sumado al hecho que pueden alimentarse de residuos biológicos como ser residuos de alimentos y otros pueden alimentarse de estiércol o abono. Lo cual, si se tiene en consideración para la creación de harinas que alimentaran a otros animales de cultivo, es una opción sumamente viable al crear un alimento de calidad, alto en proteína, usando residuos como base.

Tanto para el consumo humano, como el consumo del ganado. Los insectos son una opción con un impacto ambiental sumamente reducido, necesitando incluso menos cantidad de agua con especies que toleran muy bien las épocas de sequía. Lo cual, en lugares como la zona sur del país, significa una buena alternativa debido a su clima.

4.- Cultura y tradición

Los insectos representan la base de la dieta de muchos pueblos originarios de toda América y siendo ampliamente explorado en la región latinoamericana. En México, por ejemplo, los chapulines son parte importante de la dieta además de ser considerados un manjar regional. Incluso en Honduras se tiene evidencia del consumo de insectos por los grupos Lencas y Misquitos (Marineros et al. 2015).

Promover el consumo de insectos puede reforzar las prácticas tradicionales de nuestros pueblos, brindándoles reconocimiento y rescatando costumbres que han ido perdiendo fuerza con la occidentalización de la sociedad hondureña.

5.- Promoción de la seguridad alimenticia

Debido a la facilidad de crianza de insectos, que puede llevarse a cabo en zonas reducidas. Es posible fomentar la seguridad alimenticia familiar no solamente en las ciudades, sino también en las zonas rurales que son históricamente las más afectadas. Mediante el cultivo de insectos es posible permitirles a las familias el acceso a alimentos de altos valores nutricionales durante largos periodos de tiempo incluso en situaciones de inseguridad económica o fenómenos climáticos (Van Huis 2015).

A pesar de las ventajas que proporciona la práctica entomofágica, existen siempre algunas consideraciones a tomar en cuenta como negativas. Sobre todo, desde el punto de vista social y de aceptación por parte de la población entre ellos es posible mencionar:

1.- Barreras culturales y tabúes

El primero y más grande inconveniente en la implementación de programas de alimentación a base de insectos es, sin duda el tabú existente alrededor de estos organismos, que va desde considerarlos una comida que solamente sería ingerida en casos de extrema pobreza o ser una alternativa antihigiénica. Estas percepciones culturales pueden ser difíciles de cambiar a corto plazo y representan un obstáculo importante para la aceptación generalizada de los insectos como alimento.

2.-Riesgos de salud

Dependiendo del tipo de manipulación dada, la forma en que fueron colectados o incluso la existencia de alergias que no se conocían con anterioridad, podría resultar en problemas, sobre todo en lugares donde esta actividad es totalmente nueva y no se cuente con prácticas seguras de manipulación y preparación.

3.-Falta de infraestructura

A pesar de que la cría de insectos es una más eficiente en la conversión de alimento, requiere cierta infraestructura sobre todo para garantizar cultivo a lo largo del año y de la manera más higiénica posible. Esa falta de infraestructura sería evidente en algunas zonas rurales del país por lo cual, los organismos promotores de tipo público o privado deberán realizar una inversión inicial alta para el desarrollo de una correcta infraestructura además de la capacitación y promoción de la iniciativa

4.- Competencia con otros alimentos

Debido a la dificultad de aceptación de nuevos alimentos junto al tabú existente por parte de la sociedad, la competencia contra los alimentos ya establecidos de origen es un tema complejo. ya sea por repulsión psicológica, falta de conocimiento o simple negación por parte de la población. Es por ello que el desarrollo de la entomofagia enfrenta la competencia de alimentos tradicionales ya aceptados, que son más fáciles de comercializar y promover debido a que están más establecidos en la dieta de muchas poblaciones.

Conclusiones

El consumo de insectos en Honduras presenta una oportunidad única para combatir la desnutrición de manera sostenible, económica y retomar saberes de nuestros pueblos indígenas. La evidencia muestra que los insectos poseen un alto valor nutricional, eficiencia en la conversión de alimento, y un impacto ambiental significativamente reducido en comparación con otras fuentes de proteína. Además, esta práctica tiene el potencial de promover la seguridad alimentaria familiar y rescatar costumbres ancestrales en comunidades indígenas del país.

Sin embargo, es necesario superar las barreras culturales y el rechazo psicológico hacia la entomofagia. El éxito de esta propuesta depende, en gran medida, de la voluntad de la sociedad y de las autoridades de superar estos desafíos mediante programas educativos, campañas de concienciación y la implementación de normas de calidad para garantizar la seguridad de los productos a base de insectos.

Es fundamental que los actores gubernamentales, privados y las comunidades locales trabajen juntos para crear políticas y programas que faciliten la aceptación del consumo de insectos como una alternativa nutricional viable. Recomendando la realización de campañas informativas para eliminar los tabúes, la promoción de proyectos piloto para demostrar la viabilidad del cultivo de insectos, y la inversión en infraestructura adecuada. Solo mediante

la adopción de estas medidas se podrá aprovechar el potencial de los insectos para mejorar la seguridad alimentaria y la calidad de vida de la población hondureña.

Este enfoque no solo contribuiría a la lucha contra la desnutrición, sino que también ayudaría a crear un sistema alimentario más sostenible y resiliente frente a los desafíos ambientales y económicos. En última instancia, la inclusión de insectos en la dieta nacional puede representar un paso adelante en la transformación de la seguridad alimentaria en Honduras, preservando a su vez nuestras raíces culturales.

Referencia

- Costa-Neto E, Dunkel FV. 2016. "Insects as food: history, culture, and modern use around the world". *Elsevier eBooks*. 29–60. doi:10.1016/b978-0-12-802856-8.00002-8.
- DeFoliart, G. 2002. "The human use of insects as a food resource: a bibliographic account in progress". UW-Madison Department of Entomology. [<https://insectsasfood.russell.wisc.edu/the-human-use-of-insects-as-a-food-resource/>].
- Food and Agriculture Organization (FAO). 2013. "Edible insects: future prospects for food and feed security". <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/c7851ad8-1b4b-4917-b1a1-104f07ab830d/content>.
- Marineros LE, Vega-Rodríguez HL, Bejarano-Rodríguez LA. 2015. "La entomofagia en la región Chortí y Lenca de Honduras". <https://edicionbioma.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/12/bioma-diciembre-2015.pdf>.
- Van Huis A. 2015. "Edible insects contributing to food security". *Agric Food Security* 4, n.1:20. doi:[<https://doi.org/10.1186/s40066-015-0041-5>].