

## Capulín: Más que un fruto, un tesoro nutricional de México

Al mencionar que México es un país rico, nos referimos a la abundancia y diversidad de especies, plantas y productos, que es aspecto fundamental de nuestra identidad nacional. Esta riqueza natural y cultural nos llena de orgullo, nos conecta profundamente con nuestras raíces y nos brinda oportunidades para la investigación científica, conservación del medio ambiente y el desarrollo sustentable.

En las comunidades rurales de México los **frutos silvestres** desempeñan un papel vital al aportar un complemento nutrimental importante a la dieta de la población. Con el paso del tiempo se han identificado y estudiado sus valiosas propiedades nutritivas. Sin embargo, en México se están experimentando transformaciones en sus ecosistemas y en sus tradiciones culturales, lo cual podría implicar riesgos para la disponibilidad tanto de los recursos como de las técnicas tradicionales para su utilización; de ahí que, es de alta importancia documentar los recursos naturales, incluyendo sus aspectos ecológicos, nutricionales y los métodos tradicionales de manejo (Lascurain et al., 2010).

Las especies silvestres, incluyendo las frutas, no suelen ser objeto de una amplia cosecha comercial, más bien, son recolectadas de manera tradicional en huertos, solares o traspatios para ser utilizadas en la elaboración de alimentos y bebidas como atole, gelatinas, licores, mermeladas, aguas frescas y muchos otros productos. Uno de estos frutos es el capulín perteneciente a la especie ***Ardisia compressa K.*** que se desarrolla en arbustos y puede llegar a encontrarse en regiones tropicales y subtropicales del país, principalmente en los estados de Sinaloa, Puebla, Oaxaca, Estado de México y Veracruz. Conocido también por sus diversos nombres como capulín de mayo, changalapoli, capulincillo, capulín de tejón, capulín silvestre y/o chico correoso. Este fruto pequeño comestible se distingue por su atractivo color azul/violeta intenso, y su sabor agridulce, destacándose por su alto contenido de **polifenoles** y **antocianinas** (Joaquín-Cruz et al., 2015; Lascurain et al., 2010).

Los compuestos polifenólicos antociánicos forman parte del grupo más grande de pigmentos hidrosolubles presentes en el reino vegetal y son responsables de colores que varían desde el rojo hasta el azul. En estudios enfocados al capulín, se ha demostrado que contiene hasta un 300% más de polifenoles y **antocianinas** en comparación con otros frutos rojos como fresa, zarzamora y mora azul (Joaquín-Cruz et al., 2015). Además, del total de antocianinas, alrededor del 80% es malvidina-3-O-galactósido y cerca del 78% de sus compuestos polifenólicos no antociánicos corresponde a la miricetina O-hexósido. Dichos compuestos ofrecen diversos beneficios para la salud humana, incluyendo propiedades **antioxidantes**, antitumorales y antiinflamatorias, así como la capacidad de modular la microbiota intestinal y prevenir enfermedades como el Parkinson y el Alzheimer (Rodríguez-Aguilar et al., 2024).

Debido a lo anterior se vuelve relevante para la población mexicana potencializar y promover el uso de especies silvestres comestibles, como el capulín, para así valorar y conservar el uso sostenible de la diversidad alimentaria de México, no solo por su legado cultural, sino también por sus beneficios para la salud humana.



## Referencias:

- Joaquín-Cruz, E., Dueñas, M., García-Cruz, L., Salinas-Moreno, Y., Santos-Buelga, C., & García-Salinas, C. (2015). Anthocyanin and phenolic characterization, chemical composition and antioxidant activity of chagalapoli (*Ardisia compressa* K.) fruit: A tropical source of natural pigments. *Food Research International*, 70, 151-157. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2015.01.033>
- Lascurain, M., Avendaño, S., Del Amo, Silvia; Niembro, A., Ambrosio, M., & Covarrubias, Melissa; Utrera, E. (2010). *Guía de Frutos Silvestres Comestibles en Veracruz*.  
[http://www1.inecol.edu.mx/inecol/documentos/frutos\\_silvestres\\_comestibles.pdf](http://www1.inecol.edu.mx/inecol/documentos/frutos_silvestres_comestibles.pdf)
- Rodríguez-Aguilar, F., Ortega-Regules, A. E., & Ramírez-Rodrigues, M. M. (2024). Influence of time-temperature in the antioxidant activity, anthocyanin and polyphenols profile, and color of *Ardisia compressa* K. extracts, with the addition of sucrose or citric acid. *Food Chemistry*, 440(November 2023), 138181. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2023.138181>

## Sobre los autores:

### Fernanda Rodríguez Aguilar

Licenciada en Ingeniería de Alimentos por la Universidad de las Américas Puebla, 2015, cuenta con experiencia en la industria alimenticia. Actualmente, estudiante del Doctorado en Ciencia de Alimentos, Universidad de las Américas Puebla.

**Contacto:** fernanda.rodriguez@udlap.mx

### Ana Eugenia Ortega Regules

Licenciada en Químico Farmacobiología, Maestra en Biotecnología por la Universidad de las Américas Puebla y Doctora en Biotecnología, Universidad de Murcia, España, 2017. Actualmente es Profesora de Tiempo Completo, Departamento de Ciencias de la Salud, y del Doctorado en Ciencia de Alimentos de la Universidad de las Américas Puebla.

**Contacto:** ana.ortega@udlap.mx