

WENDY CRISHEL HERNÁNDEZ DÁVILA

crishelhdavila7@gmail.com

COMUNIDAD DE DIFUSIÓN Y DIVULGACIÓN DE LA
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS, UASLP



Huitlacoche - la trufa mexicana

¿Cómo es posible que los antiguos aztecas descubrieran que este hongo oscuro, capaz de transformar genéticamente el maíz, escondía los aminoácidos esenciales que hoy la ciencia moderna celebra como un superalimento?

La palabra huitlacoche deriva del náhuatl *cuitlatl* que significa excremento y *cochtli* que significa dormido. Este hongo parásito se desarrolla sobre las mazorcas tiernas del maíz. El huitlacoche, también conocido como “carbón del maíz” o “trufa mexicana”, son las agallas comestibles que forma el *Ustilago maydis* en el maíz.

¿Qué beneficios tiene el consumo de este super alimento?

Sin embargo, el huitlacoche no es solamente una herencia gastronómica dejada por nuestros antepasados mayas y aztecas, sino también un alimento funcional capaz de prevenir diversas enfermedades, este hongo parásito posee un alto contenido de fibra, ácidos grasos, compuestos fenólicos y proteínas. Teniendo aminoácidos esenciales en los que predominan la lisina - necesaria para la construcción de la masa muscular-.

Pero hablemos un poco más sobre cómo éste tiene las propiedades para ser un súper alimento, los beneficios del consumo de huitlacoche radican meramente en su alto contenido de aminoácidos destacando la lisina, la leucina, glicina, ácido aspártico y metionina. Así como de ácidos grasos esenciales como el oleico y el linolénico que son fuentes de omega 3 y omega 6 respectivamente.

Sin embargo, también posee otras características nutricionales bastante importantes tales como azúcares de fácil digestión antioxidantes y quimio protectores (que ayudan a proteger tejido sano de algunos medicamentos para combatir el cáncer), así como un alto contenido en fibra y minerales.

¿Cuáles son las perspectivas a futuro?

El huitlacoche podría significar una solución ante la crisis alimentaria que predice la FAO en el 2050, Debido a su perfil de aminoácidos esenciales y rápida

producción industrial superando a otras fuentes de alimento como la proteína animal (carne y lácteos) E incluso al propio maíz ya que este es deficiente en lisina y triptófano los cuales el huitlacoche los puede sintetizar, por ende una mazorca infectada es nutricionalmente hablando superior a una mazorca sana e incluso a algunas legumbres debido a su perfil amplio y completo de aminoácidos esenciales. [U](#)

Bibliografía

- Ramírez-Vega, M. de L., & Ortiz-Salinas, R. (2024). Hongo huitlacoche (*Ustilago maydis*) y sus propiedades nutricionales para la alimentación del mexicano. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 92. <https://doi.org/10.33064/iycuaa2024926089>
- Temís, J. R. H. (s/f). Huitlacoche, alimento funcional que previene enfermedades: egresado. *Universo - Sistema de noticias de la UV*. Recuperado el 21 de febrero de 2026, de <https://share.google/QZ3dQl60avPv1b9k1>

FÁTIMA MARTÍNEZ GONZÁLEZ

mtz.glz.fatima@gmail.com

COMUNIDAD DE DIFUSIÓN Y DIVULGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS, UASLP

