

Julio de 2022, No. 182

## PRODUCCIÓN DE HORTALIZAS A MICROESCALA “EL AUGE DE LOS MICROVEGETALES Y GERMINADOS”



**M**ientras se expande el concepto de lo saludable, están apareciendo hortalizas de tamaños y colores diferentes a los tradicionales, con altos contenidos de vitaminas y antioxidantes. Así también nuevas formas de producirlos, tal es el caso de los microvegetales y germinados.

En Honduras son pocas las experiencias que hasta la fecha se conocen sobre este tema por lo que el 8 de julio de 2022, la FHIA (Fundación Hondureña de Investigación Agrícola), desarrolló la **Videoconferencia Producción de Hortalizas a microescala “el auge de los microvegetales y germinados”**, presentada por Sindy Palma Salgado, con un doctorado en Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana con énfasis en Inocuidad de Alimentos de la Universidad de Illinois en Urbana Champaign, Illinois, Estados Unidos.

Esto como parte de un convenio de cooperación y como un aporte a la investigación agroalimentaria del país entre el Gobierno de Honduras, la FHIA y la Dra. Palma.

Durante el desarrollo de este evento virtual la Dra. Palma, explicó que las micro-hortalizas, son vegetales tiernos inmaduros producidos a partir de semillas de hortalizas, hierbas o granos, incluyendo especies silvestres.



**Dra. Sindy Palma.**

Destacó que tanto los microvegetales como los germinados, han ganado popularidad en los últimos años como una nueva tendencia culinaria, debido a su textura suave, colores atractivos y por agregar atributos sensoriales a los alimentos.



Así mismo mencionó que entre los microvegetales con mayor demanda están el amaranto, arugula, albahaca y trigo alforfón, mientras que entre los germinados destacan el frijol, garbanzo, lenteja y alfalfa.

### ¿Cómo se producen?

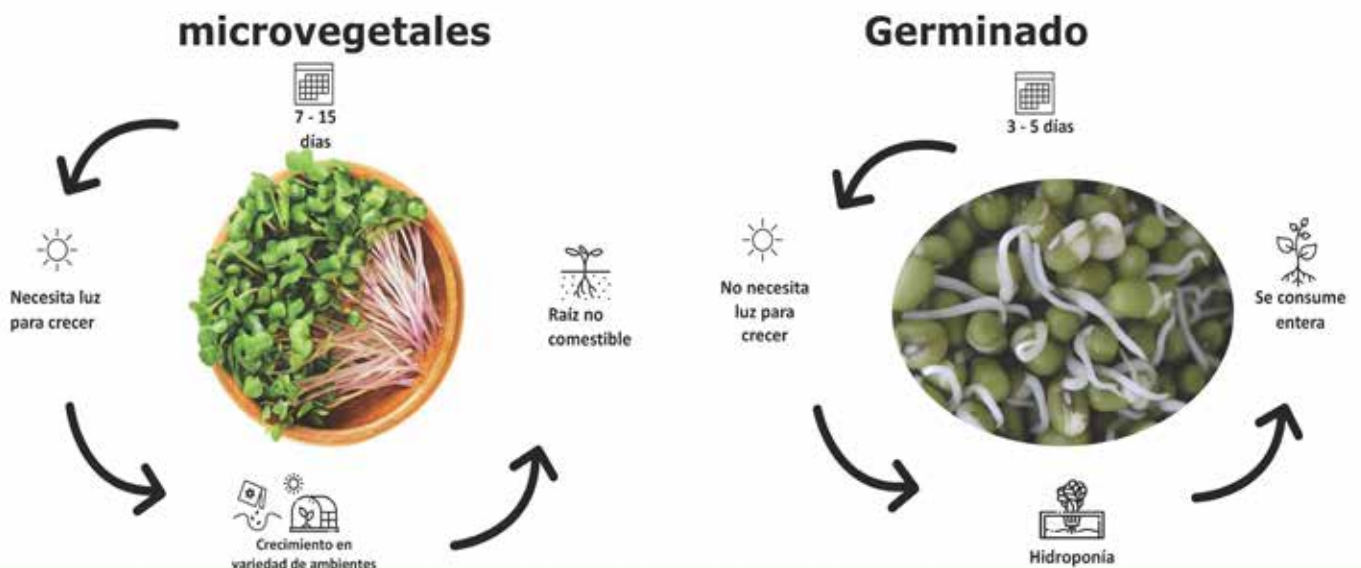
Aunque los microvegetales y germinados tienen características en común, como ser inmadurez de la planta y alto contenido nutricional, la mayor distinción entre ambos es su método de producción y tiempo de cosecha. El bajo costo para producirlas, permiten a los emprendedores o aficionados cultivarlos durante todo el año.

En ambos casos su producción es a partir de semillas que no han sido pretratadas con agroquímicos.

“Los germinados también pueden crecer sin ninguna aplicación de fertilizante y debido a su corto tiempo en producción no son propensos a ataques por plaga”, refirió la Dra. Palma. Además enfatizó que en un suelo rico en nutrientes, incrementará el rendimiento en la producción.



## Diferencia entre tiempo de producción de microvegetales y germinados



### ¿Son los microvegetales y germinados seguros para consumo humano?

Los microvegetales crudos, al igual que cualquier otro vegetal, son seguros para consumo si se cultivan, manipulan y procesan adecuadamente. Aunque los microvegetales y germinados tienen corta vida de anaquel, son propensos al crecimiento de microorganismos.

“Existe una alta probabilidad de adquirir una infección con la ingesta de germinados debido a que son consumidos completos, la mayoría de los patógenos no dan mal sabor ni olor a los alimentos, por lo que es difícil para el consumidor identificar producto contaminado”, dijo la experta.

### Recomendaciones para una producción casera

Para evitar este tipo de contaminación, la expositora recomendó que es importante enfocarse en 2 aspectos básicos; mantener baja humedad ambiental y evitar el contacto del follaje con el suelo.

Entre otros mencionó el mantener una densidad de siembra correcta para prevenir crecimiento de moho y otros microorganismos, mantener flujo de aire adecuado, evitar sembrar las semillas muy profundo en la capa de tierra la cual se pueda adherir en cotiledones y tallos a medida crece el micro vegetal, desinfectar los utensilios previo a la cosecha, lavar con agua potable y secar adecuadamente los microvegetales y germinados previo a su empaque para venta o almacenamiento.

### Mercado y popularidad de los microvegetales

Según datos presentados en la Videoconferencia, históricamente la producción de microvegetales tiene aproximadamente 2 décadas en el mercado de alimentos. Antiguamente se utilizaban únicamente como guarniciones debido a su color vibrante, textura delicada y realce de sabor y se asociaban con platillos de alto valor. Se espera que el mercado global de microvegetales aumente

en 13.5 %, durante los años 2020 – 2025 (Research & Markets, 2020).

### Experiencia en Honduras

Las microhortalizas y brotes germinados pueden ser una alternativa interesante para la optimización del consumo de vegetales y factible de ser llevado a cabo tanto a nivel familiar como comercial, por su bajo costo. Sin embargo, son muy poco conocidos en el orden nacional.

A través de este evento se conoció a doña Gloria Losada, quien compartió que es la única persona que produce y vende germinados en el país desde hace más de una década bajo la marca Hacienda Siboney.

“Tenemos más de 16 años y somos los únicos en este rubro, iniciamos con más de 28 productos entre germinados y microgreens, pero debido al poco mercado y sumado lo de la pandemia por Covid-19, nos hemos quedado solo con los germinados”, dijo doña Gloria, quien, a pesar de todas las vicisitudes en su emprendimiento, mantiene vivos sus sueños de suplir la demanda a nivel de Centroamérica, ya que cuenta con todos los registros sanitarios y el equipo para producir semanalmente más de 4 mil germinados de alfalfa.

Sin duda este es un tema que debe hacer su viaje por todo el país y a nivel de la región Centroamericana, pues aún falta mercadeo para su visibilidad y desarrollo, según relata esta emprendedora.

“Alimentarnos de forma sana es un reto que requiere de mucha creatividad y ésta es una alternativa para aumentar la calidad nutricional de los granos, las micro hortalizas son alimentos muy valiosos, ya que contienen más nutrientes que las hortalizas que tradicionalmente consumimos y pueden ser obtenidas mediante sistemas de producción sustentable”, destacó el Dr. Víctor González, Director de Investigación de la FHIA.



Dr. Víctor González.



Sra. Gloria Losada.

El Dr. González refirió que éste es un tema que está enmarcado dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenibles (12 y 3) establecidos en el 2015, por la Asamblea General de las Naciones Unidas, que consisten en garantizar modalidades de consumo saludable y una producción sostenible.

“Sin duda este tipo de eventos son propicios para incentivar la agricultura familiar y el emprendimiento, agradecemos a toda nuestra audiencia virtual que nos acompañó este día, sabemos que aún hace falta conocimiento de los microgreens y germinados para incluirlos más en las dietas. Sin embargo, a pesar de esto, ya están siendo incluidos en varios alimentos y recetas” destacó el Dr. González.

Al finalizar este evento el Ing. Héctor Aguilar, Jefe del Departamento de Poscosecha de la FHIA y uno de los moderadores, felicitó a toda la audiencia que se conectó a esta importante Videoconferencia, y se mantuvo muy activa durante el espacio de preguntas y respuestas. “Gracias Dra. Palma por su excelente presentación. Sus conocimientos y experiencia en este tema hoy han sido valiosos para conocer más sobre microvegetales y germinados que se constituyen en una alternativa para la alimentación en las familias”, concluyó el Ing. Aguilar.

Si desea conocer más y ver esta presentación haga clic en el siguiente botón:

[Ver videoconferencia](#)



Ing. Héctor Aguilar.

**Las frases:**

“Gracias a Dios, que nos permitió esta charla de microvegetales y germinados, nunca había estado en una charla de estas”.

Milsa Alvarado

“Felicidades amigos de la FHIA por esta excelente iniciativa de compartir este tema”

Santos Hernández

“Muchas gracias, es muy interesante este tema”

Etheling Paz

“Felicidades por ésta excelente presentación y gracias por esa transferencia de conocimiento”

Patricia García

Los microvegetales son una excelente fuente de vitaminas y fitonutrientes como polifenoles y carotenoides.

- Polifenoles conocidos por sus propiedades antioxidantes y el beneficio que aportan a la salud cardiovascular.
- Carotenoides asociados con el retraso y/o prevención de ciertos cánceres.

**Dra. Sindy Palma**

En este evento el 62 % de los participantes fueron mujeres. Esto las destaca como promotoras de cambios para una alimentación sana y la generación de nuevas empresas.

A los interesados en obtener más información sobre este evento, se les sugiere contactar al Dr. Víctor González, Director de Investigación de la FHIA en La Lima, Cortés, Honduras, C.A., ☎ (504) 2668-1191, 2668-2470, 2668-2827, ✉ victor\_gonzalez@fhia-hn.org