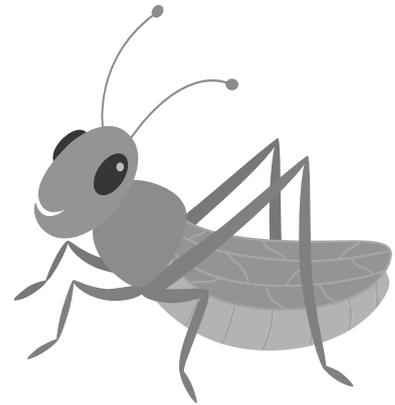


Comer insectos

En muchos países asiáticos los insectos ya forman parte de la dieta habitual y para algunos reputados cocineros son un exótico y apetecible ingrediente. Consumirlos también tiene grandes ventajas para el medioambiente. Una ventaja es que su producción —ya sea en su hábitat o en ‘granjas’ específicas— es mucho más barata que la de la carne de vaca, de pollo o de pescado. Requiere la producción de una décima parte de los piensos¹⁾ y, además, es otras tantas veces menos contaminante. También conviene saber que los insectos comestibles son tanto o más nutritivos que cualquier carne. Cien gramos de carne contienen un 55 por ciento de proteínas, mientras que cien gramos de saltamontes contienen el 75 por ciento. Y una última —pero no menos importante— ventaja: los insectos son muy digestivos y ¡no engordan!



adaptado de: XL Semanal, 06-10-2013

noot 1 el pienso = het veevoer