

13 vegetales tóxicos que probablemente comes cada día



Vivimos en la época en la que nos obsesiona que los alimentos que comemos no estén manipulados por el hombre. Sin embargo, no hay que irse tan lejos para encontrar sustancias perfectamente tóxicas en alimentos 100% naturales que seguramente tengas en casa.

El truco está, por supuesto, en que nunca llegamos a comer las partes tóxicas, eliminamos el veneno con la cocción, o simplemente los consumimos por debajo de una dosis peligrosa. Al fin y al cabo, nadie ha muerto intoxicado por comer patatas últimamente ¿no?

Nuez moscada

Esta semilla aromática tan usada en la cocina no es letal, pero si la consumimos en grandes cantidades tiene efectos alucinógenos y relajantes como los de la marihuana. Antes de

que se te ocurra tragarte unas cuantas debes saber que esos efectos vienen acompañados de vómitos, dolor de cabeza intenso y dolores musculares.

Mandioca

La yuca o mandioca es una raíz muy común en la gastronomía de muchos países de latinoamérica. En estado crudo, algunas variedades son muy ricas en ácido cianhídrico. La mayor parte de las que se venden en los mercados no son tan potentes y cualquier resto de cianuro que pudieran tener desaparece con la cocción.

Alubias rojas

Algunas variedades de alubia o frijol rojo son muy ricas en fitohemaglutinina cuando están crudas. Esta sustancia resulta altamente tóxica e incluso mortal si ingerimos suficientes semillas, pero su peligrosidad desaparece cuando cocinamos las semillas a altas temperaturas. Hay una excepción: las ollas de cocción lenta. Las temperaturas a las que operan estas ollas no solo no eliminan la fitohemaglutinina, sino que pueden aumentar su toxicidad. Si quieres preparar frijoles rojos en *crock pot* sin acabar ingresado con vómitos y diarrea de los malos, mejor que sean en conserva, que ya vienen precocinados.

Almendras amargas

Las almendras dulces que se venden para cocinar son inocuas porque están tratadas, pero en estado salvaje (sin tostar o procesar) estas semillas tienen altas concentraciones de ácido cianhídrico. En países como Estados Unidos está prohibido vender almendras crudas por esta razón.

Tomates

Las hojas y partes verdes del tomate son ricas en alcaloides que pueden provocar mareos y malestar estomacal. Los tomates

muy verdes también tienen este efecto en menor medida.

Ruibarbo

Esta planta similar al apio pero de color morado se cosecha a comienzos de verano. La razón es que sus hojas tienen altas concentraciones de ácido oxálico, un compuesto bastante potente que se utiliza como blanqueante y disolvente industrial. Es más común verlo en Estados Unidos, donde se usa mucho como ingrediente de dulces.

Cacao

El chocolate no es tóxico para los seres humanos, pero lo incluimos aquí porque una de las sustancias que lo componen, la teobromina, es letal para animales domésticos como los perros o los gatos. Una dosis de unos pocos gramos pueden provocarles problemas cardíacos e incluso la muerte.

Manzanas, cerezas, albaricoques, melocotones y ciruelas

Todas estas frutas tienen una cosa en común aparte de estar deliciosas. Sus semillas tienen altas concentraciones de compuestos que se convierten en cianuro al entrar en contacto con los ácidos del estómago. Se trata de una defensa natural de las plantas para que los animales no ingieran las semillas, y su sabor extraordinariamente amargo debería disuadir a cualquiera. Una semilla o dos no son un problema para un adulto, pero no es buena idea dejarlas en manos de los niños pequeños.

Patatas

Las patatas se conservan en la oscuridad por una buena razón, y sus hojas no se comen por otra buena razón. Las hojas de la planta tienen grandes cantidades de solanina, una potente toxina que causa un amplio cuadro de síntomas que van desde

los vómitos y la diarrea a la parálisis, la hipotermia, la insuficiencia cardíaca y hasta la muerte. No es una sustancia que haya que tomar a broma, porque no desaparece ni con la cocción. Esa es la razón por la que las patatas se conservan en la oscuridad y se suelen desechar cuando comienzan a mostrar rizomas. Si la patata se ha puesto muy verde, mejor no te la comas.

Platanos y nueces de Brasil

Ambas frutas son inocuas en lo que a toxinas se refiere, pero tienen una curiosa particularidad: son radioactivas. La razón es que son muy ricos en potasio-40, un isótopo radioactivo del potasio. No hace falta que los elimines de tu dieta. Vivir en el planeta Tierra te somete a más radiación natural que comer un plátano al día durante toda tu vida. Es tan solo un detalle curioso. Los plátanos hasta se usan como medida intuitiva de radioactividad.

Anacardos

Los anacardos o mereys se comen tostados, pero seguro que nunca los has visto con su cáscara como las nueces o las almendras. La razón es que la cáscara y el exterior de la fruta está recubierto de ácido anacárdico, un compuesto altamente irritante y tóxico similar a de la hiedra venenosa. Incluso los anacardos que se venden sin tostar han tenido que pasar por un intenso proceso de lavado al vapor.

Espárragos

Los tallos jóvenes del espárrago son una delicia hervidos, a la plancha o en conserva, pero si dejamos crecer la planta hasta su fase adulta, veremos que da unas bonitas bayas rojas. Esos frutos son tan ricos en compuestos de sulfuro que un puñado basta para provocar fuertes dolores abdominales.

Aceite de ricino

¿Alguna vez te has preguntado que es eso de hydrogenated castor oil? Pese a su nombre no tiene nada que ver con esos animalitos que construyen presas con troncos. El Aceite de castor no es otra cosa que aceite de ricino. Se utiliza en muchísimos alimentos, en chucherías, y en cosméticos.

Aunque en estado puro es un poderoso purgante intestinal, el aceite de ricino no es tóxico de por sí. Sin embargo, las semillas de las que se extrae sí que lo son. Una sola semilla contiene suficiente cantidad de una albúmina llamada ricina como para causar daño intestinal, hepático y hasta la muerte. Es una de las toxinas más potentes que se conoce.

Fuente: gizmodo.