



Hay dos tipos de personas que comen insectos: los que no saben que se los comen y los que gozan de esta antigua tradición. Si usted es del primer grupo, probablemente esté pensando: —¡No!, jamás en la vida comería eso. Sin embargo, ya usted se encuentra comiendo insectos frecuentemente. Por ejemplo, si es amante de la cerveza —¿qué tal una buena cerveza artesanal?—, de esas gustosas, hechas con fino lúpulo y trigo, tal vez no esté enterado que el límite aceptable de **infestación de insectos** es hasta de 2500 **áfidos** por cada 10 g de lúpulo, según la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EEUU. Así mismo, la **lista de ejemplos** incluye jugos de fruta, granos de cereales, chocolate, condimentos, etc. Entonces, queramos o no queramos, todos comemos insectos. Pero tranquilidad... no puede ser tan terrible algo que hasta un **expresidente de Costa Rica** disfruta de vez en cuando.

**Probablemente esté pensando: - ¡No!, jamás en la vida comería eso. Sin embargo, ya usted se encuentra comiendo insectos frecuentemente**

Dicho esto, más bien me quiero enfocar en el otro grupo: aquellas personas que comen insectos intencionalmente, ¡y lo disfrutan! A pesar de que comer insectos parezca ser cada vez más común en restaurantes y mercados del mundo, como un tipo de novedad o comida gourmet, no es nada nuevo. En México existe una vasta y madura cultura de **entomofagia**, donde se consumen cientos

de especies de insectos. Entre estas, hormigas cuyas **larvas se cocinan** y se conocen como *escamoles* —un platillo bastante popular—. Otras culturas culinarias del mundo, como la cocina asiática, la africana y otras partes de Latinoamérica, también cuentan con sus recetas tradicionales y especies de insectos favoritas. Entonces ¿por qué tantas personas rechazan la idea de comerse un insecto?, mientras que algunos otros dirían: —Si te comes una vaca, ¿por qué no una cucaracha?

El cucarachón *Archimandrita tessellata* es hoy en día el ingrediente principal en la mesa de los ticos en cuanto a insectos comestibles se refiere. Esta especie tropical habita en Centroamérica y llega a alcanzar un tamaño mayor a 6 cm. *Costa Rica Come Insectos* —una familia de productores artesanales independientes que cultivan insectos y educan sobre esta cultura— prepara estos insectos en diversos platillos que van desde pinchos asados de cucarachón, pasando por recetas salteadas con aceite de coco o ajonjolí, hasta presentaciones más modestas donde se deshidratan y se pueden incorporar a prácticamente cualquier receta criolla. Si comer cucarachones que pueden llegar a medir el tamaño de su mano no es lo suyo, no se preocupe, ya que son las ninfas en vez del adulto las que se utilizan: son blandas y, según los conocedores, de mejor gusto.

Aunque no he probado las arquimandritas, hace varios años tuve la oportunidad de comer galletas con escarabajos. Parecía una galleta con trozos de chocolate. La degusté y recuerdo haber experimentado un nuevo sabor, algo difícil de describir, pero recuerdo con más detalle aún la textura. Esos pequeños fragmentos de exoesqueleto del que están compuestos los insectos vacilaban en mi boca mientras trataba de identificar qué era insecto y qué no. También recuerdo a Federico Paniagua, funcionario del **Museo de Insectos** de la Universidad de Costa Rica y organizador de catas de insectos comestibles abiertas al público, decirle a un animoso que examinaba el sazón y textura de la ocasión, aún no muy convencido de lo positivo de la experiencia por estar masticando el perfil peculiar de una pata de insecto: —Por eso hay que ponerles chocolate—, le indicó Paniagua.

Más adelante comí grillos fritos espolvoreados con sal y chile en polvo, crujientes, al mejor estilo mexicano. Sumamente buenos. Mejor aún al saber que los insectos tienen un alto valor nutricional. Aportan vitaminas, minerales, ácidos grasos, fibra y son muy ricos en proteínas. De hecho la **FAO** ha estado trabajando en el tema de insectos comestibles desde hace 15 años, con mira a la contribución tangible, en términos



de seguridad alimentaria mundial, que resulta de esta práctica, aunando esfuerzos de concienciación pública e intercambio de conocimientos, y señalando múltiples ventajas socio-ambientales que trae consigo el consumo de insectos.

Y es que al comparar los recursos naturales y económicos que demanda la producción masiva de proteína animal para el consumo humano, basada en ganadería bovina, por ejemplo, con la producción de insectos a larga escala, las ventajas de esta última son muchas. Según Paniagua, hay cuatro aspectos clave: *reducción del consumo de agua*; *reducción del espacio*, ya que existe la posibilidad de formar granjas de insectos en estratos verticales; *fácil manejo de los desechos*, o "**frass**" en inglés, que además promueve el reciclaje de nutrientes y bienestar de las plantas; y, *mayor eficiencia al convertir energía en biomasa*. En otras palabras, se necesita mayor cantidad de insumos para producir un kilo de carne que para producir un kilo de insectos comestibles.

Con alrededor de **70 mil especies** de insectos descritas en Costa Rica —cerca del 20% de las esperadas para el país—, existen miles de especies cuyo potencial nutritivo y culinario se desconoce. ¿Cuáles especies son comestibles? Definitivamente es un terreno fértil para investigar, pero primero debemos superar el condicionamiento social que reprime la posibilidad de explorar fuentes alternativas de alimento en países con abundante biodiversidad. Labores como la de *Costa Rica Come Insectos* contribuyen a derribar estos tabúes y abrir camino. Entonces, —¿cuántos pinchos quiere?

**Luis Esteban Vargas-Castro**  
Revista de Biología Tropical, Universidad de Costa Rica  
San José, Costa Rica

**Imágenes**

Par de platillos elaborados con insectos comestibles. Fotografía de **Costa Rica Come Insectos**  
Manos sosteniendo insectos en granja. Fotografía de Yasik Smirnoff