



Para la mayoría de los mexicanos, una alimentación sin carne de puerco, tortillas y refresco sería un verdadero martirio, lo mismo que comer un tamal sin manteca, un pan sin azúcar, un sope sin grasa o un taco sin crema. Estas resistencias son resultado de una larga historia de encuentros y desencuentros de ingredientes y sabores que marcaron el rumbo de nuestras aficiones alimenticias, que si bien le dieron un sabor especial a la cocina nacional, también significaron el sacrificio de algunos aspectos de la calidad de vida que gozaban los mexicanos del pasado.

¿Cómo como?

Especies en peligro

El maíz azul, morado, pinto, naranja y blanco así como su hongo, el huitlacoche, variedades de frijol y de chiles, el piloncillo de caña, el acitrón y los gusanos de maguey, el aguacate de delicada piel comestible y la flor de calabaza, el chilacayote y el chayote espinoso, son algunos de los productos que la mayoría de los mexicanos ha sustituido por alimentos industrializados.

Una dieta sana es equilibrada. La recomendación es: **"coma poco, pero de mucho"**.

El panorama actual

Si cada uno de nosotros se diera a la tarea de anotar, todos los días y durante un año, una lista de los alimentos que consume, el número no sería mayor a 60. Si un indígena mexicano, miembro de la comunidad mixe, llevara a cabo un ejercicio similar, su lista tendría al menos 200 productos, como lo demostraron el Dr. Luis Alberto Vargas y la Dra. Esther Katz, del Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM.

La conclusión a la que llegaron los investigadores es que la dieta de los mexicanos urbanos ha perdido variedad. Si a eso le agregamos el gusto por los productos chatarra y la escasa práctica de ejercicio constante, no es difícil responder porqué la obesidad y la diabetes son los principales problemas de salud de los mexicanos actuales.

Los viejos tiempos

En la época en la que los aztecas y otros pueblos prehispánicos eran los únicos pobladores del territorio que hoy es México, los alimentos disponibles eran el maíz, el amaranto, los frijoles y las pepitas de calabaza -que son excelentes fuentes de energía-, así como carne de venado, liebre, perro y conejo.

Disponían también de una amplia variedad de frutas y verduras, y de especies acuáticas provenientes de los lagos que rodeaban al antiguo Valle de México. Por la variedad de productos, los antropólogos afirman que la alimentación de los antiguos mexicanos era equilibrada y sana.

Pero poco a poco el menú fue perdiendo variedad. Los productos nativos empezaron a ser relegados a partir de la llegada de alimentos de origen europeo. Los españoles introdujeron la carne de cerdo y productos derivados como la manteca. Después comenzaron a llegar barriles de aceite de oliva que los europeos utilizaban para freír alimentos - una práctica casi desconocida por los aztecas-. Más tarde, empezaron a cultivar la caña de azúcar que le dio un nuevo sabor a los productos nacionales.

Fue así como la grasa y el dulce llegaron para quedarse en los hábitos alimenticios de los mexicanos.

vivieron los humanos más antiguos.

Los antropólogos aseguran que los primeros seres de la especie humana comían fundamentalmente vegetales. Estos productos les aportaban vitaminas, minerales, hidratos de carbono y una gran cantidad de fibra

(presente en la cáscara y el bagazo de las frutas y legumbres), misma que en la actualidad desaprovechamos porque se considera un desecho.

Para su consumo nuestros ancestros cazaban animales que se desarrollaban libres y en movimiento constante, por lo que éstos no concentraban cantidades elevadas de grasa en su cuerpo.

Después descubrieron la agricultura y ese hallazgo les permitió domesticar pastos y producir cereales como el maíz, el trigo y el arroz. Estos nuevos elementos -junto con la carne- les aportaron las cantidades de energía necesarias para mantener su cerebro en óptimas condiciones.

Los expertos opinan que la poca diversidad en la alimentación de los mexicanos urbanos no se debe a la escasez de productos, sino a la resistencia a probar nuevas opciones.

Fuente: Dra. Esther Katz, Instituto de Investigaciones Antropológicas. UNAM.

Escríbenos a cienciaunam@servidor.unam.mx o llámanos al 5669-2481

Ve "Ciencia ¿para qué?" todos los viernes a las 16:30 ó 22:00 hrs. por teveunam, Canal 144 de Cablevisión

UNAMirada a la Ciencia es una colaboración de la Coordinación de la Investigación Científica de la UNAM
Coordinador: Dr. René Drucker Colín
Idea Original y Edición: Á. Figueroa
Asistente: Mariana Fuentes
Reportera: Claudia Juárez
Diseño: Adolfo González
Investigación: Xavier Criou
Fotografía: Dirección General de Comunicación Social UNAM