



Si queremos promover una dieta sana que ayude a alejar la obesidad y la diabetes de los mexicanos, tomemos en cuenta la sabiduría y experiencia de los habitantes prehispánicos de nuestro país.

“Poco a poco hemos ido abandonando la combinación maíz-frijol, dándoles más importancia a otras proteínas como las del huevo, la carne y la leche”, destaca Amanda Gálvez Mariscal, investigadora del Departamento de Alimentos y Biotecnología de la Facultad de Química de la UNAM.

Hace treinta años, los mexicanos comíamos más maíz y frijol. En ese entonces, se reportaba un consumo de 19 kilogramos por persona al año, en comparación con 9 kilogramos en los tiempos actuales. En ese mismo periodo, la ingesta de tortilla bajó también 24 por ciento, de 400 a 285 gramos diarios por persona hoy en día.

El maíz es rico en algunos nutrimentos clave en los que el frijol es deficiente y viceversa.

En el laboratorio de la doctora Amanda Gálvez, se desarrolló un proceso industrializable para producir un extracto de proteína de frijol, con el que se han hecho estudios en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán”, los cuales buscan conocer los detalles del metabolismo en animales de laboratorio al consumir maíz y frijol combinados.

“Hemos ido disminuyendo el consumo de estos alimentos, desperdiciando así siglos de experiencia de las culturas prehispánicas que domesticaron esta planta e inventaron el proceso de nixtamalización que hace más nutritivo al maíz”, comenta la especialista.

EL MAÍZ

Según datos de la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO), tenemos aproximadamente 62 de maíz y una infinidad de variedades, que es una sola especie, *Zea mays*. Con todas ellas, los mexicanos producimos cada año 20 millones de toneladas de masa para preparar tortillas y muchísimos platillos de nuestra culinaria, reconocida por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad.

“Las variedades nativas de maíz, también llamadas criollas, aunque son de padres mexicanos, son muy diferentes del maíz forrajero. Tienen un gusto muy fino, además de la textura y las características apropiadas para hacer buenas tortillas, totopos, pozole y esquites, entre otros alimentos tradicionales”, precisa Amanda Gálvez.

Frente al maíz transgénico, uno de los problemas ecológicos que se presenta es que se puede cruzar con las variedades nativas, e incluso, con el teocintle, un antepasado del maíz. Sin embargo, aún no se conoce a detalle el impacto que podrían tener los transgenes sobre la diversidad genética.

Grano importado

Cada año, México importa más de

10 MILLONES

de toneladas de maíz amarillo o maíz forrajero de uso industrial, utilizado en la elaboración de alimentos balanceados para pollos, en la industria productora de huevo, en la extracción de almidón y en la fabricación de jarabes fructosados con los que se endulzan los refrescos y otros alimentos.

Este maíz no está diseñado para consumo humano, sino para alimentación del ganado y los usos industriales mencionados.

Maíz + frijol

Una buena proteína

La combinación de maíz y frijol, presente en platillos típicos mexicanos como los tlacoyos y las enfrijoladas, es tan nutritiva como la proteína animal.

CULTIVOS EN LA MILPA

El frijol como fuente de proteína es importante, pero también posee otros nutrimentos. Su color oscuro proviene de unas sustancias llamadas antocianinas y otros pigmentos naturales, que son benéficos para la salud, además contiene fibra.

El maíz crece en una milpa, en donde hay frijol y otras plantas como los quelites, los quintoniles, las verdolagas, las calabacitas, los ejotes y más plantas que hemos abandonado paulatinamente en la dieta actual.

En palabras de la investigadora, “tenemos que rescatar a esas especies que son miembros de la biodiversidad mexicana. La única forma de hacerlo es que nosotros los consumidores generemos una demanda de estos productos y los compremos en los mercados tradicionales, como el de Xochimilco o el de Milpa Alta”.



Sopa de guías

En Oaxaca aún se consume la sopa de guías, un platillo representativo de la biodiversidad de ese estado del sureste mexicano. Se prepara con las guías de calabaza, quelites, chepil, chivitos, flor y tallos también de la calabaza, entre otros ingredientes. Todo se hierve con unas bolitas de masa llamadas chochoyotes. La sopa, además de ser una delicia, está cargada de fitocompuestos benéficos para la salud.

