



Cuando se consume una torta de tamal con atole, las calorías llegan al torrente sanguíneo en menos de media hora, explica la doctora María Eugenia Velasco, coordinadora de Programas Médicos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Tal función genera un incremento importante en la glucosa y obliga al cuerpo a producir insulina en exceso, además la grasa va directo a hígado y músculos.

La especialista señala que una "guajolota", como se le llama a la torta de tamal, acompañada de una taza de atole, aportan hasta mil 130 calorías al cuerpo. Tomando en cuenta que una persona en régimen alimenticio consume mil 500 calorías durante todo el día, tenemos que en una sola ingesta se le proporciona al individuo prácticamente toda la energía necesaria. Y a eso se le deben sumar los alimentos de las comidas restantes.

"Si nos comemos un solo tamal está bien, pero el problema es que estamos acostumbrados a comprar y hacer tamales al por mayor. En una familia cada integrante llega a consumir hasta cuatro piezas, incluso al otro día sigue el recalentado; desayunan, comen y cenan este platillo", explicó a su vez el nutriólogo y entrenador físico en Veracruz, Oscar Rascón.

En teoría, las calorías que consumimos deberían quemarse con movimientos, actividades o ejercicio. Al respecto, Rascón señala que las calorías que aporta un tamal se pueden quemar si quien lo consume hace ejercicio, pero si no acostumbra a realizar actividad física será muy difícil deshacerse de los excesos.

En México, la ingesta de tamales crece significativamente el dos de febrero, día de la Candelaria. De acuerdo con un sondeo realizado por la Dirección de Estudios sobre Consumo (DGEC) de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), 90 por ciento de los encuestados aceptaron preparar o comprar tamales para celebrar la festividad.

Lourdes Bautista