



Testimonios y textos ancestrales señalan que los antepasados mexicanos se alimentaban de manera equilibrada. Por ejemplo, únicamente contaban con un cereal: el maíz (arroz y trigo aún no había llegado a América), pero la variedad de chiles y pescados, así como frutas y leguminosas constituían una dieta variada y equilibrada.

Lo anterior se puede observar en los numerosos vestigios que dejaron huella de sus costumbres, en las cuales manifestaban un gran culto por los alimentos, en especial a aquellos generados por la tierra. Incluso, en algunas estatuillas y códices prehispánicos se observan a personas alimentándose que no reflejan obesidad o sobrepeso.

Sin embargo, con el paso de los siglos la forma de alimentación se ha modificado. Así, la dieta de los mexicanos del siglo XXI es muy diferente a la de sus antecesores, debido a que los alimentos que hoy consumimos se caracterizan por ser muy procesados. "México está copiando paulatinamente el tipo y la preparación de alimentos de los países industrializados vecinos (principalmente de Estados Unidos). De esta manera, se han comenzado a elaborar platillos que se caracterizan por un predominio de azúcares (simples o refinados), harinas refinadas, grasas saturadas y colesterol; y con un bajísimo contenido de fibra y vitaminas", indica la licenciada en nutrición y ciencia de alimentos Mariana García Victoria.

Asimismo, señala que se debe tomar en cuenta que cada grupo social en México tiene diferentes formas de alimentarse, ya que se ven influenciados por el nivel socioeconómico, educación, hábitos, disponibilidad y variedad de los alimentos. Es decir, el nivel educativo y la posición económica se vinculan al consumo de frutas, verduras, pescado y carne roja, elementos que son indispensables para una sana alimentación.

Los hidratos de carbono

Una gran mayoría de mexicanos tienen predilección por consumir carbohidratos (también conocidos como hidratos de carbono), que al entrar al organismo y convertirse en glucosa, conservan las funciones del tejido nervioso y generalmente son la única fuente de energía para el cerebro. De los hidratos de carbono, la mayor parte se consume en forma de almidones, de los cuales existen diferentes tipos y están presentes en las semillas de los cereales, tubérculos y leguminosas. Otro hidrato de carbono es la sacarosa (azúcar refinada de caña), que en

cantidades excesivas se asocia a caries y padecimientos como la obesidad y diabetes, entre otras. Este hidrato se encuentra en los dulces, postres y refrescos.

Asimismo, la leche tiene un hidrato de carbono llamado lactosa donde la tolerancia para digerirla eficazmente, depende de cada individuo. La fibra dietética también es un hidrato de carbono que el organismo no lo puede digerir fácilmente, pero es necesaria para el buen funcionamiento del intestino, ya que las dietas pobres en esta se asocian a enfermedades como el cáncer.

Y aunque existe el mito de que los carbohidratos incrementan el peso corporal, se sabe que esto es falso. Además, el consumo de los carbohidratos es indispensable porque son la fuente principal de energía para el organismo, y sin ellos el humano no tendría la vitalidad para realizar sus actividades cotidianas, apunta la especialista.

Entonces, ¿cómo se puede equilibrar la ingesta de hidratos de carbono? La nutrióloga indica que es fundamental realizar una evaluación individual y determinar qué cantidad de ellos se debe de ingerir, ya que "la alimentación es personal, que depende de la actividad diaria de cada individuo, así como del gasto energético que tenga cada organismo".

Lo que debe consumirse

Los llamados antojos y comida chatarra son alimentos que no deben consumirse con frecuencia, pero tampoco se trata de prohibirlos totalmente en personas compulsivas debido a que se ingerirían en mayor cantidad. De esta manera, es recomendable consumirlos ocasionalmente (en fiestas, por ejemplo) y hacerlo solamente para "quitar" el antojo, por eso se debe consumir en pequeñas cantidades.

La nutrióloga García Victoria apunta que los antojos pueden sustituirse por alimentos nutritivos y ricos en sabor como cacahuates naturales o con limón; almendras, habas o garbanzos enchilados; palomitas de maíz caseras o procesadas (bajas en grasa); barras de alegría (amaranto) o si se antoja algo fresco se puede consumir jícama, pepino o zanahoria rallada con limón.

"El objetivo es alimentarse sanamente, sin dejar de comer porque no por ello se bajará de peso y en cambio la falta de alimento puede llegar a ocasionar alteraciones en el metabolismo. Asimismo, recomienda disminuir el consumo de alimentos procesados, en lata o que contengan conservadores, colorantes y químicos. Es preferible la ingesta de alimentos en su estado natural", indica.

También se recomienda una ingesta moderada de helados, nieves, postres, dulces, salsas y de grasas, en especial las de origen animal como la mantequilla, manteca, crema, tocino, chicharrón y queso crema. De igual forma, reducir el consumo de alimentos fritos, empanizados y capeados, ya que su consumo diario y en grandes cantidades dañan al organismo. Incluso, la mayoría de ellos aumentan de peso corporal y además, predisponen el desarrollo de diversas enfermedades como la diabetes, problemas cardiovasculares e hipertensión arterial, entre otras.