

PROYECTO UNA

Coordinador: Roberto Arturo Gutiérrez Alcalá robargu@hot

Conferencia sobre la mecánica celeste

La Sociedad Astronómica de la Facultad de Ingeniería de la UNAM invita a la conferencia "Mecánica celeste", que será impartida por Agustín Romero hoy jueves, 22 de septiembre, de 19:30 a 21:00 horas, en el observatorio astronómico de dicha facultad (salón A-402, edificio principal), en Ciudad Universitaria.



DE COMPRAS. Maqueta de un típico mercado de principios del siglo XVI en México-Tenochtitlan

¿Cómo comemos los mexicanos?

En nuestro país, la mayoría de la población está inadecuadamente alimentada y, por lo tanto, mal nutrida.

"Esto ha propiciado una epidemia de obesidad, particularmente en las ciudades", advierte Luis Alberto Vargas Guadarrama, investigador del Instituto de Investigaciones Antropológicas (IIA) de la UNAM y especialista en cultura alimentaria de México.

Un estudio realizado hace diez años en escuelas primarias del Distrito Federal, mostró que uno de cada cinco niños padecía sobrepeso y que algunos estaban muy obesos.

Otras investigaciones llevadas a cabo en México y Francia han demostrado que, si antes de los seis años un niño padece sobrepeso, se incrementa notablemente la posibilidad de que sea obeso cuando alcance la edad adulta.

"Además, la población mexicana, sobre todo la que habita en las urbes, también está aumentando de estatura debido a cambios en la dieta", asegura el investigador universitario.

Reservas de grasa

Una alimentación y una nutrición adecuadas pueden mejorar la expresión del potencial genético de los individuos y hacer que los niños crezcan más, con lo cual la estatura de una generación a otra aumentará. Esto es muy claro en Yucatán, según datos de la reconstrucción de la estatura de la población desde la época prehispánica.

"Los mayas del periodo Preclásico tenían una estatura mayor que los del Clásico, el Posclásico y la Colonia, cuando conformaron un pueblo explotado por sus gobernantes, por los españoles y los mestizos en el cultivo del henequén... Sin embargo, se ha observado que los mayas de finales del siglo XX empezaron a adquirir nuevamente la estatura promedio que tenían en el Preclásico", señala Vargas Guadarrama.

Otro caso: de acuerdo con un estudio de la doctora Rosa María Ramos Rodríguez, también del IIA, los miembros de una comunidad triqui, en el estado de Oaxaca, hasta hace poco aislada, marginada y monolingüe, han aumentado de peso con la llegada y consumo de alimentos foráneos, aunque siguen siendo bajitos con respecto al resto de la población mexicana; es decir, todavía no se observa en ellos el aumento de estatura promedio que se ve de una generación a otra en medios urbanos.

"Aumentar de estatura es importante, pero el crecimiento exagerado de las reservas de grasa de la población mexicana es grave, pues con él se incrementa la incidencia de enfermedades letales como las cardiovasculares, diabetes, etcétera", dice Vargas Guadarrama.

"Comida de pobres"

En México, debido a cambios en la dieta de la población, tales como el consumo excesivo de productos industrializados (con una alta densidad energética) y la sustitución de productos de nuestra alimentación tradicional, coexisten los dos aspectos de la mala nutrición: la obesidad y la desnutrición.

La inadecuada alimentación ha propiciado, sobre todo en las ciudades, una epidemia de obesidad. Las sopas instantáneas y los refrescos se han convertido en alimentos primarios



CONSECUENCIAS. Una mala alimentación va aparejada con problemas de obesidad y desnutrición

Durante la época prehispánica

Los hombres y mujeres del México prehispánico tenían, en general, una buena nutrición, por lo que la obesidad no era tan común entre ellos como ahora entre nosotros.

Si los hombres y mujeres de Mesoamérica no hubieran tenido una buena nutrición, ni Teotihuacan ni Palenque habrían existido. Tampoco

200 especies animales y vegetales se consumen en la Mixteca Alta de Oaxaca; en las urbes, de 50 a 60

"Muchas especies ya no forman parte de nuestra dieta. Ya no comemos que-lites, por ejemplo, que contienen más vitaminas y minerales que otras verduras, porque los vemos como 'comida de pobres'. Y los capulines, tan sabrosos, son difíciles de conseguir porque a nadie le interesa venderlos."

Hace diez años, Vargas Guadarrama coordinó un estudio en Yosotato, en la Mixteca Alta del estado de Oaxaca, que le permitió mostrar que, a lo largo del año, los integrantes de esa comunidad indígena, consumidos cazadores-recolectores, llegaban a consumir unas 200 especies animales y vegetales.

"En contraste, los habitantes de las ciudades sólo consumimos entre cincuenta y sesenta especies animales y vegetales", acota el investigador.

País dulcero

En opinión de Vargas Guadarrama, un sinnúmero de factores ha originado un estado de mala nutrición entre la población mexicana y la consecuente epidemia de obesidad en el país.

Algunos productos industrializados,

los mayas habrían llegado a conceptos tan refinados como el cerro, ni desarrollado sistemas de escritura como los jeroglíficos.

Sin embargo, hubo también épocas en que se padeció hambrunas, como en la de Moctezuma I, en el centro de México, cuando sequías, lluvias y plagas ocasionaron escasez de alimentos.

como las sopas instantáneas y los refrescos, se han convertido en alimentos primarios porque la industria alimentaria ha influido en nuestro concepto de "cómo se debe comer".

"Hoy, por ejemplo, muchos mexicanos beben refrescos de cola, incluso dos o tres veces al día."

La grasa también cambió para siempre la dieta prehispánica. Desde la Colonia, con la introducción del cerdo, los mexicanos le hemos ido agregando a nuestra dieta más y más grasa, así como hidratos de carbono refinados.

En cuanto al azúcar, no se conocía en Mesoamérica, donde sólo se consumía miel de avispas y de maguey.

"Por eso, los restos de indígenas prehispánicos casi no tienen caries. Ahora somos un país dulcero. Desde que los españoles construyeron ingenios aquí, el dulce es parte de nuestro patrimonio alimentario y las caries abundan entre nosotros", informa el investigador.

Ni pizzas ni hamburguesas

Más recientemente ha cambiado la idea de lo que hay que comer. En la década de los años 40 del siglo XX no se consumía en nuestro país jugo de naranja en el desayuno porque entonces ese cítrico era muy ácido.

Sin embargo, se logró desarrollar una naranja muy dulce en Veracruz y ahora su jugo, que se vende incluso en puestos

“Aumentar de estatura es importante, pero el crecimiento exagerado de las reservas de grasa de la población mexicana es grave, pues con él se incrementa la incidencia de enfermedades letales como las cardiovasculares, diabetes, etcétera”

Luis Alberto Vargas Guadarrama

callejeros, forma parte de nuestra cultura alimentaria.

Asimismo, hace setenta años no había pizzas ni se consumían hamburguesas; en la actualidad, estos alimentos son devorados muy frecuentemente por cientos de miles de mexicanos.

"Otros factores que han contribuido a modificar la dieta de los mexicanos son el gusto personal (a algunos les gustan las vísceras; a otros no), la experiencia (algunos sufren una diarrea por un alimento) y la religión (algunos no comen carne roja en Semana Santa)", añade el investigador de la UNAM.

Una dieta variada

¿Qué hacer para tener una dieta equilibrada y, por consiguiente, una buena nutrición? Vargas Guadarrama recomienda, a nivel personal, aprender a comer y combinar un alimento de cada uno de estos tres grupos: 1) frutas y legumbres, 2) productos de origen animal y/o leguminosas ricas en proteínas y 3) cereales. Otra recomendación básica es "comer poco de mucho".

"Hay que variar la dieta y no excederse: comer verduras, frutas, cereales... en forma combinada y en cantidades moderadas", dice.

En el caso de los bebés, los problemas alimentarios no se presentan tanto en la lactancia, como cuando la leche ya es insuficiente para su desarrollo. ¿Qué se les puede dar? El especialista contesta:

"Unos alimentos muy populares en México, con una alta densidad energética y una cantidad adecuada de proteínas: los atolos. Además, éstos los pueden ayudar a normalizarse ante ciertos padecimientos. Por ejemplo, el de avena es laxante y el de arroz ayuda a disminuir el tamaño de las heces."

La dieta de los bebés se puede complementar con otros productos baratos, accesibles, como las leguminosas: frijoles, chicharos, lentejas...

"Un puré de frijol bien hecho, bien colado, es formidable para ellos", finaliza el investigador universitario (Fernando Guzmán Aguilar).

CUATRO CATEGORÍAS DE ALIMENTOS

Cada pueblo va seleccionando, a través del tiempo, los alimentos que conforman su cultura alimentaria y que se pueden clasificar en cuatro categorías:

BÁSICOS. Integran la parte esencial y central de la dieta. En México, el alimento básico por excelencia ha sido el maíz; en oriente, el arroz; en Europa, el trigo. Cada pueblo considera que el suyo es un regalo de los dioses

PRIMARIOS. Se llevan bien con los básicos y se incorporan a la dieta de manera continua. Al taco (tortilla de maíz) se le pone salsa (la cual se prepara con jitomate y chiles, de origen prehispánico), cebolla, cilantro, frijoles, carne, aguacate...

SECUNDARIOS. Se conocen, están en la dieta, pero no se consumen diario, sino cada dos o tres días. En México tenemos los chayotes, las calabacitas...

PERIFÉRICOS. Se comen ocasionalmente, por una fiesta o por ser de temporada. En esta categoría entran también productos como las sopas instantáneas, que antes eran una rareza y ahora son alimentos primarios de algunas personas



ANTECEDENTES DEL SER HUMANO

Lo que comemos hoy es resultado de la historia de la humanidad, la cual comenzó hace, cuando menos, dos millones y medio de años. Éstos son los antecedentes remotos de lo que ahora somos:

1. DE HOJAS Y TUBÉRCULOS A CARNE. La nueva dieta del ser humano contribuyó a que su cerebro creciera notablemente, pues la carne es una fuente de alimentación de alta densidad energética, con muchas proteínas, vitaminas...

2. DESCUBRIMIENTO Y CONTROL DEL FUEGO. Con el uso del fuego, el ser humano pudo cocinar sus alimentos y hacerlos más digeribles y aprovechables, con lo cual su cerebro creció hasta alcanzar su tamaño actual

3. AGRICULTURA Y GANADERÍA. Hace diez mil años, con el cultivo de la tierra y la domesticación de animales, el ser humano le agregó los cereales (maíz, trigo, arroz y centeno) a su dieta

4. OCIO. Durante la revolución neolítica, el ser humano dejó de ser cazador-recolector y se volvió sedentario. Con el ocio resultante ya no tuvo que gastar tanta energía, y su dieta se modificó