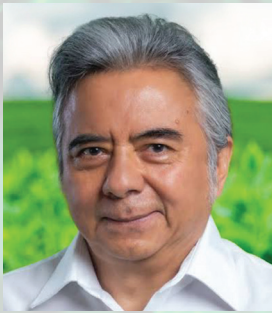


SEGUNDA EDICIÓN

VIVE BIEN, *Comiendo Mejor*



Dr. Feliciano Wong Ortiz



SOBRE EL AUTOR

Originario de Coatzacoalcos, Veracruz, el Dr. Feliciano Wong Ortiz radica en Villahermosa, Tabasco, desde marzo de 1985, donde se ha desempeñado como un destacado oftalmólogo en varias instituciones del sector salud, actualmente en su Clínica “Santo Tomás”.

Estudioso de la medicina regenerativa y celular, cursó la carrera de Medicina en la Universidad Autónoma de Guadalajara. Hizo su internado en el IMSS de Saltillo, Coahuila, y su servicio social en el Hospital General de México. Cumplió su residencia rotatoria en el Centro Médico “La Raza” y luego cursó la especialidad en el Instituto de Oftalmología “Conde de Valenciana” de la CdMx.

Fue presidente del Colegio de Oftalmología de Tabasco y del Colegio Médico de Tabasco, contribuyendo a que esta entidad se ubique a la vanguardia a nivel nacional en atención oftalmológica. Su afán es alertar a la sociedad y crear conciencia del peligro inminente que corremos los seres vivos, ante el irracional daño ecológico que ocasionamos al planeta. La empresa pareciera utópica, pero el autor la juzga necesaria. Ojalá no predique en el desierto.

Vive bien, comiendo mejor

Feliciano Wong Ortiz

Primera edición: 30 de junio de 2019

Segunda edición: 14 de febrero de 2024

Circulación: 1,000 ejemplares

Impreso en los Talleres Gráficos del Futuro
Villahermosa, Tabasco.

Registro en trámite

Edición:

David Cortez Talamante

Ilustraciones:

Pedro Vidal Ovando "Peter"

Diseño:

Comunicación Digital, S&A
com.dig.sa@gmail.com

*A la memoria de mis padres Tomasa
Ortiz Valdez y Miguel Wong Valdez,
quienes forjaron mi destino.*

Declara el pasado, diagnostica el presente,
pronostica el futuro.

Deja que tu comida sea tu alimento, y tu
alimento sea tu medicina.

El paciente debe combatir la enfermedad
junto con el médico.

Si alguien desea una buena salud, primero
debe preguntarse si está listo para eliminar
las razones de su enfermedad. Sólo
entonces es posible ayudarlo.

Hipócrates

ÍNDICE

Prefacio.....	11
Introducción	14
LA CULTURA DE LA ALIMENTACIÓN DE NUESTROS ANTEPASADOS	21
La ejemplar cultura madre alimentaria	22
La riqueza nutricional en el México prehispánico	29
La alimentación en la Nueva España	42
La alimentación en el Tabasco antiguo.....	54
LA NUEVA “CULTURA” ALIMENTICIA	62
Los cuatro “jinetes del apocalipsis” nutricional.....	63
Las grasas y los fritos	85
Huevo y leche	95
Las harinas.....	104
Los cereales en caja	109
Comida chatarra	114
Los malos hábitos alimenticios.....	117
Conclusiones	121
VIVE BIEN, COMIENDO MEJOR.....	126
Apreciar la dieta de nuestros antepasados	127
Los platos de la vida	133
Educar para vivir mejor	139
PROPUESTAS	144
Por una nueva cultura alimenticia	145



PREFACIO

Hay quienes afirman que hoy más que siempre, la lucha por el bien está desterrada de la raza humana, que el afán de superación y progreso no existe, que es ilusión óptica, un engaño a la vista. Y así lo expresan porque jamás han sentido la fe y el amor hacia el prójimo, desconocen que el sortilegio emana de la sensibilidad, la dedicación y la memoria histórica; pues cuando se trata de procurar un mejor destino para la humanidad, una vida plena en salud y bienestar social, hay que acudir a nuestra emoción y entrega, poniendo de ejemplo a la historia para subsanar errores.

En este cometido destacan, de vez en vez, seres inspiradores que enarbolan la bandera de la nobleza y su buena crianza, como garantía de que con determinación podemos derrotar a la indolencia que nos lleva a la destrucción.

Esta obra que tienes en tus manos, apreciado lector, es el fruto de un profundo y acariciado empeño del Doctor Feliciano Wong Ortiz por fomentar, desde su entusiasmo, una vida saludable entre la población y detener, en la medida de lo posible, el caos alimentario en que la industria “chatarra” nos ha sumido criminalmente, contando con la compla-

cencia de la corrupción institucionalizada, de funcionarios que deberían velar por la seguridad de la gente.

Con la convicción de que la alimentación es la base primordial del desarrollo humano, el Doctor Wong Ortiz nos lleva de la mano por la historia para aterrizar en el presente, mostrándonos fehacientemente nuestro gradual retroceso en materia de nutrición y existencia saludable; poniendo de ejemplo la cultura prehispánica que prohibió los olores, sabores, colores y texturas de los alimentos que distinguió a las civilizaciones, y que lamentablemente la irrupción de la comida rápida e instantánea (alimentos alterados e imperecederos por medio de productos químicos) y del consumismo voraz por los intereses económicos creados, han condenado a la paulatina degradación del ser humano a través de enfermedades terribles como el cáncer, diabetes, daños cardiovasculares e hipertensión, producidas por la ingesta de alimentos nocivos para la salud, basada en conservadores, colores artificiales y sabores sintéticos adictivos.

Muy atrás ha quedado la época de nuestros ancestros que se caracterizaron por un trabajo fecundo y una existencia longeva cimentada en una alimentación apropiadamente nutritiva. Y añorada esa etapa, el autor de esta obra que no tiene desperdicio: “Vive bien, comiendo mejor”, nos alerta sobre las graves consecuencias actuales de alimentarnos con veneno, nutriendo de ganancias multimillonarias a la nefasta industria alimentaria que funda su existencia en la acendrada publicidad de sus productos dañinos. Por supuesto, no se le queda a la zaga la factoría farmacéutica, que nos mantiene vivos pero no sanos para seguir medrando de los millones de enfermos por la pésima alimentación,

pues está comprobado que muchos medicamentos producen efectos secundarios que dañan nuestro organismo.

Esta obra se propone no sólo mostrarnos que la depredación industrial nos está llevando a la aniquilación, pues lo estamos constatando ya; sino sacarnos de nuestra indolencia, potencializar nuestro amor a la vida propia y la de nuestros semejantes, optando por la prevención y una cultura alimenticia adecuada, suficiente y por demás está decir que urgente.

En este libro encontrarás la información necesaria, amigo lector, para que le des a tu recorrido vital un golpe de timón y, como aspira el prestigiado galeno Wong Ortiz, “que seas consciente de que tu salud radica principalmente en aquello que te llevas a la boca”.

Te invito, pues, a que acompañes a este especialista de la salud —a quien felicito por su entrega, dedicación y amor por sus congéneres, honrando el juramento hipocrático— en este viaje que, además de resultarte placentero, reforzará sanamente el tramo de vida que te ha tocado recorrer.

Rodolfo Lara Lagunas





INTRODUCCIÓN

La alimentación es la base fundamental del desarrollo del ser humano. La ingesta adecuada, equilibrada y suficiente, es sustancial en la salud de todo ser viviente, pues cubre nuestras necesidades nutricionales.

La cultura gastronómica de toda civilización nace con los olores, sabores, colores y texturas de los alimentos propios o endémicos; y éstos las hacen distinguirse unas de otras. Sin embargo, las nuevas costumbres de lo rápido o instantáneo, de los alimentos alterados e imperecederos, del consumismo, de lo desechable, de la llamada globalización, ha creado una serie de problemas en el mundo y entre todos estos el más grave es el nutricional.

En el México de las décadas de los 50 y 60 del siglo pasado, la población ascendía a un poco más de 27 millones de habitantes¹, con un promedio 420 mil defunciones, entre cuyas principales causas se encontraban las siguientes:

1. Diarrea y enteritis: 71,822

1 http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/Productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/historicos/1329/702825412425/702825412425_1.pdf

2. Neumonía: 65,751
3. Debilidad congénita: 26,849
4. Muertes violentas o accidentales: 24,656
5. Paludismo: 22,996
6. Senilidad (vejez): 22,852
7. Enfermedades del corazón: 18,847
8. Tosferina: 11,888
9. Tuberculosis (en todas sus formas): 10,588
10. Enfermedades del hígado y de las vías biliares: 10,015
11. Bronquitis: 9,561
12. Sarampión: 7,687

En los datos de la entonces Dirección General de Estadística no se exhibían como principales causas de muerte el cáncer, diabetes, hipertensión, obesidad, enfermedades cardiovasculares y cerebro-vasculares, interpretando que la población no presentaba estos males directamente relacionados con una mala nutrición o con la ingesta de comidas no saludables.

En la actualidad, la calidad alimentaria a nivel mundial ha decaído estrepitosamente con su industrialización, basada en colores artificiales y sabores sintéticos adictivos y plagados de conservadores para prolongar el tiempo del producto en el mercado y generar ahorros en la producción.

Lamentablemente ya no se trata de nutrir y mantener sana a la población, el afán inescrupuloso de las fábricas transnacionales de productos alimenticios, su “visión y misión” de vender y revender, ha creado demanda de alimentos altera-

dos y nocivos, por medio de la exacerbada publicidad para conseguir ganancias anuales multimillonarias.

La actual industria alimentaria ha creado todo un sistema engañoso con productos ofrecidos como la panacea de la fortaleza nutricional, pero que representan veneno puro para el organismo. Géneros, que regularmente son puestos en el mercado de consumo con la venia de las instituciones presuntamente encargadas de velar por la salubridad poblacional.

Esta ingesta dañina ha producido enfermedades pandémicas como la diabetes, la hipertensión, las enfermedades renales, cardiovasculares, cerebrovasculares, obesidad y cáncer, lo que en contraparte potencializa a la industria farmacéutica, que provee de medicamentos costosos con la finalidad de mantenernos vivos pero no integralmente saludables, como demuestran, por ejemplo, los efectos secundarios que obligadamente deben exponer en las cajas de medicamentos.

Esta obra conlleva la finalidad de ofrecer, en la medida de lo posible, la información para que usted, amigo lector, opte por un mejor estilo y mayor calidad de vida, consciente de que su salud radica principalmente en aquello que se lleva a la boca.

Convencido de que la desinformación y la ignorancia son causales de errores graves, en los tres capítulos de esta obra brindo información detallada sobre lo que nuestros antepasados consumían, lo que comemos actualmente y lo que debemos ingerir para privilegiar una vida plena y saludable.

El primer capítulo consiste en un estudio antropológico e histórico sobre las costumbres alimentarias de los primeros pobladores de nuestras tierras, su forma de preparar los alimentos e ingerirlos, así como los efectos positivos de su alimentación.

Describimos la evolución alimentaria en el México colonial, así como la riqueza de platillos propios de la mezcla entre los pueblos originarios y los alimentos traídos por los europeos, que a su vez tuvieron una marcada influencia asiática, pues utilizaban especias de la India, óleos, semillas y vinos de la región semita; de Persia, sus combinaciones de carnes; y de China, los cereales para las pastas, el arroz, las aves y sus huevos. Asimismo, encontramos influencias egipcias en la preparación del pan suave que tanto gusta a los europeos, entre otros tantos productos alimenticios.

Además, especificamos los hábitos nutritivos de los habitantes de la entidad tabasqueña en los años previos a la industrialización de los alimentos, en los tiempos del Tabasco verde “no petrolero”. Esta parte, sin duda, nos llevará a la añoranza de la época de nuestros abuelos y bisabuelos, de sus escasas enfermedades y su tradicional longevidad debido a la calidad de vida que gozaban con la sencillez propia de su origen.

El segundo capítulo consiste en una descripción sobre lo que hoy lamentablemente consumimos gracias a la voracidad industrial, que ya hemos mencionado, con sus olores, sabores, y colores artificiales, además de nuevas formas avanzadas que alteran los productos de la naturaleza, y que por desgracia forman parte de nuestra vida cotidiana poniéndonos en riesgo casi apocalíptico.

Entre los detalles señalados en esta obra figuran los efectos nocivos de productos tan cotidianos como el huevo, la leche, las harinas, las sales, los endulzantes artificiales y marcas dietéticas con sus diversos productos, que están envenenando a la raza humana. Por ello, es nuestro propósito exponer sus efectos dañinos en el organismo, que van más allá de efectos reactivos, como nos han querido engañar desde hace décadas.

El tercer capítulo, en cambio, consiste en una propuesta sana: desde el equilibrio de una ingesta que ayude a mejorar la salud de la población. Una energía inmunológica que parte del consumo de las cantidades convenientes, en sus tiempos precisos, en la forma adecuada y con un adecuado proceso de preparación.

Con la conciencia plena de que no “descubrimos el agua tibia”, pero determinados a señalar lo que muchos ignoran y a otros les resulta indiferente aunque pongan en peligro a sus seres más cercanos, recalamos que comer sano no es privativo de deportistas y personas que cultivan su físico; una alimentación correcta debe ser una premisa de índole gubernamental, una preocupación política nacional. Ya que un pueblo enfermo por la ingesta desordenada de productos nocivos representa una enorme carga económica-social. Tan grande, que ningún gobierno podría controlar.

Es preferible, por el bien común, aprender a prevenir estas enfermedades crónico-degenerativas desde su origen. Si bien se torna imposible esquivar la genética, es menester de cada uno establecer los medios necesarios para no ceder ante el destino genético; en otras palabras, si se es propenso a ciertas enfermedades por línea sanguínea, hay que

poner remedio, y la mejor y más eficaz forma de lograrlo es con una sana y equilibrada alimentación.

La información y las propuestas aquí contenidas conllevan la convicción personal de informar para formar, despertar la conciencia y alertar sobre la urgencia de cambiar de hábitos alimenticios. Y aunque no todo lo pasado ha sido mejor, debemos regresar a aquellos tiempos de una nutritiva subsistencia, aprovechando las ventajas que nos ofrece el avance tecnológico para nuestro bienestar.

Por último, externo mi agradecimiento a mis amigos David Cortez Talamante, Juan José Paz Herrera, Ernesto Sanabria Aguilar, Fernando Cortez Macías y especialmente al Maestro Pedro Vidal Ovando “Peter”, quienes coadyuvaron de manera entusiasta a la realización de esta obra.

Feliciano Wong Ortiz





1

La cultura de la alimentación de nuestros antepasados



LA EJEMPLAR CULTURA MADRE ALIMENTARIA

Las condiciones climáticas tan particulares de la región: calor del trópico húmedo, con una peculiar acidez en el suelo, han sido causa de la desintegración de los vestigios arqueológicos sobre la alimentación Olmeca; sin embargo, especialistas han obtenido cierta información que en su conjunto nos proporciona la idea central del tipo de nutrición de esta cultura originaria de Mesoamérica.

Gracias a estudios arqueológicos actuales, como el de Catarina Hernández Lara, observamos que los Olmecas tenían una nutrición muy sana². El maíz, contrario a las teorías antiguas, no era la principal fuente de alimentación, a pesar de que ya en 5100 a.C. existía una especie primitiva de este grano; igualmente de un tubérculo silvestre llamado manihot, conocido hoy como yuca o mandioca.

Con relación a las fuentes de proteínas, el estudio de Hernández Lara presenta al pejelagarto, manatí y al perro do-

2 Publicado en: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/laq/hernandez_lara_l/capitulo2.pdf

mesticado, como las principales carnes del período de 3400 al 2400 a.C.; también hay vestigios de moluscos como la almeja y la ostra, además del pescado.

Del 2600 al 2500 a.C. se encontró el uso de la semilla de girasol y el algodón. He aquí la contribución de ambos elementos:

Al girasol hasta hace poco tiempo se le concedía su origen al área del sureste de los Estados Unidos de América. Pero recientemente, tras análisis de documentos históricos de México y de semillas arqueológicas recientemente descubiertas en Tabasco y Morelos, se considera que los girasoles cultivados fueron importantes durante la época prehispánica y del Virreinato en el centro de México.

El girasol fue un complemento importante en la dieta de los mesoamericanos. Sus semillas son ricas en ácidos grasos y poliinsaturados que ayudan a regular el colesterol. Asimismo, contienen potasio, fósforo, magnesio, calcio y ácido fólico, micronutrientes que coadyuvan al buen funcionamiento de los sistemas nervioso y muscular.

Respecto al algodón, aunque no pertenece a la fase alimentaria a la que nos referimos en este trabajo, es menester hacer mención de esta fibra vegetal que data desde hace 5 mil años de cultivo en México y desde entonces se utiliza para elaborar hilos y telas; en esa época ejercía funciones utilitarias y monetarias y formaba parte de los tributos que los pueblos avasallados debían pagar a sus vencedores. Por mucho tiempo fue exclusivo de las clases altas, mientras que las clases humildes vestían prendas fabricadas con fibras de maguey.



En la época prehispánica existieron varios tipos de algodón: el cuauhixcatl (de árbol), el de planta que recibía el nombre de ixcatl, y un algodón café amarillento conocido con el nombre de coyohixcatl o coyuchi como se le llama actualmente. Este último tipo de algodón les era muy útil a los hiladores, pues no necesitaban teñirlo para obtener el algodón café amarillento; además, era tanpreciado que atribuían su existencia al dios Quetzalcóatl, ya que se empezó a utilizar durante su reinado.

Para zanjar algunas diferencias, el emperador Moctezuma le envió a Hernán Cortés treinta cargas de telas finísimas de algodón de varios colores y partes tejidas de hermosas plumas. Este trabajo era exclusivamente para las mujeres Mexicas, excelentes tejedoras que elaboraban las más finas y bellas prendas. Sin duda, el algodón fue uno de los más importantes aportes de México para el mundo.

Siguiendo con los vegetales, hay hallazgos de plantas cucurbitáceas como la calabaza, chayote, chilacayote y pepino. Asimismo, el frijol, achiote, aguacate y coyol, todo datado a partir del 2470 a.C. Además del jobo, nanche, anona, acuyo, copal, zapote y, desde luego, el cacao. Sin olvidar la presencia de chile silvestre, el conocido como pico de paloma y el amashito.

Entre los frutos preferidos figuraban el melón y sandía; sin embargo, por su inigualable sabor y propiedades digestivas, fue la papaya la más destacable.

Nuestros ancestros mesoamericanos le llamaban el árbol de la vida. Los Mayas relacionaban al papayo con el despertar de la humanidad, con el origen del recién nacido y su

lactancia, pues la vida surge del seno de las mujeres y después del parto y tras el suministro de la leche materna, se completa el proceso inicial del nacimiento. Ellos sabían que sin alimento no hay vida; y que de la misma manera, la papaya —con forma parecida al seno de la mujer— cuando se desprende de su tallo desprende un líquido lechoso que indica que el fruto ya ha madurado.

Según los Mayas, este fruto tropical originario del sureste de México y América Central, desde donde su cultivo se ha extendido a todas partes del mundo, conlleva una similitud con el proceso de la fecundación humana, que incluye el abono de la tierra, la siembra, y esperar a que el fruto madure.

La papaya, cuyo cultivo se ha extendido prácticamente a todas partes del mundo, contiene casi un 90 por ciento de agua y es un excelente diurético; una poca cantidad aporta la vitamina “C” necesaria para el organismo por sus efectos antioxidantes, evitando el envejecimiento prematuro, aumentando las defensas naturales y la formación de colágeno.

Esta sabrosa fruta favorece el tránsito intestinal y contiene betacaroteno, principal precursor de la vitamina “A”, aliada de la piel, las mucosas, los dientes, huesos y ojos. Y como posee retinol, favorece a una buena visión nocturna y también evita la sequedad ocular. De la papaya se obtiene la papaína, enzima de la fruta verde, inmadura, que desempeña una función fundamental en el proceso digestivo al participar en la descomposición de las proteínas de los alimentos y a neutralizar los ácidos gástricos. Por su riqueza en potasio y su bajo aporte de sodio, es muy recomendable

para personas hipertensas o para pacientes con problemas cardiovasculares.

Siguiendo con la vasta gastronomía de la cocina prehispánica, rumbo al 1500 a.C. ya se contaba con la presencia del venado, cocodrilo, tortuga, ostión y huachinango. Así también, hay vestigios de que se consumía la iguana, el guajolote, pato, tlacuache, ardilla, tuza, conejo y el jabalí.

Los Olmecas entre el 1500 a 400 a.C., fueron los primeros en saborear el cacao en forma de bebida: molían las habas del producto, mezclándolas con agua, y añadían especias, condimentos y hierbas. También fueron los primeros en cultivarlo en México³. A partir de la cerámica datada en el 700 a.C. en adelante, se puede observar que de manera ritual ya se bebían líquidos complejos elaborados de cacao o maíz.

El cacao tiene múltiples propiedades benéficas para el cuerpo. Es un súper alimento, excelente fuente de minerales —magnesio, hierro, manganeso y cromo—, así como de vitaminas del grupo B; también posee propiedades antioxidantes y antiinflamatorias⁴.

La epicatequina es una sustancia que abunda en el cacao, considerada como un antioxidante que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares. Es un flavonoide que, además de ser un potente antioxidante, presenta actividad anticancerígena.

Los flavonoides del cacao elevan el colesterol HDL (bueno)

3 <http://mexiconuevaera.com/opinion/2014/02/9/el-cacao-manjar-de-los-dioses-olmecas>

4 <http://www.observatoriodelcacao.com/2017/01/10/el-cacao-natural-un-alimento-10/>

responsable de eliminar el exceso de colesterol LDL (malo) que se deposita en las arterias y favorece la aparición y desarrollo de la arteriosclerosis. Además, mejoran la circulación y también tienen un potente efecto antiinflamatorio.

Otros beneficios del cacao radican en ayudar a regular el metabolismo de la glucosa y reducir el riesgo de complicaciones asociadas a la diabetes, brindar un efecto favorable sobre la capacidad intelectual o cognitiva, mejorar la textura de la piel, auxiliar en la prevención de la formación de litiasis renales y frenar el avance de la periodontitis o piorrea.

Como se puede observar, la alimentación de la “cultura madre” era rica, variada, sana, con presencia de vitaminas de toda clase, provenientes de una gran variedad de vegetales, incluyendo proteínas de alta calidad; pero además, al ser reconocida la Olmeca como la gran primera cultura, seguramente tuvo influencia en las demás que fueron surgiendo después de ésta.





LA RIQUEZA NUTRICIONAL EN EL MÉXICO PREHISPÁNICO

Los antiguos pobladores de nuestro país fueron profundos conocedores de la naturaleza y mantenían una relación armónica con ella, así lo demostraron en los amplios conocimientos reflejados en la astronomía, la botánica, la agricultura y la arquitectura, entre otros⁵.

Llevaban una vida saludable basada en comer equilibradamente, nunca en exceso y no sólo con productos que les gustaban; en sintonía ánimo-cuerpo solían llevarse bien con sus semejantes, respetaban a sus mayores y no maltrataban a los animales; sabían que la salud dependía de la alimentación y de la higiene, que podían enfermarse por comer demasiado o preferir sólo algún tipo de producto, así que privilegiaban una dieta balanceada para cuidar su organismo.

Para nuestros ancestros la higiene era vital y a diferencia de los europeos, se bañaban diariamente y usaban plantas y

5 Esta sección sigue muy de cerca el trabajo de Norah Estrada M., *La Alimentación del México Antiguo*, publicado en: http://www.cursosinea.conevyt.org.mx/recursos/publicaciones/con_mas_ciencia/001/alimentacion_mex_antiguo.html



raíces a manera de jabón, que tallaban en su cuerpo para acabar con el mal olor. El temazcal o **temazcalli**, un baño de vapor muy caliente dentro de una choza con tierra especial, se lograba echando agua en piedras calientes y era curativo, pues sobre éstas se ponían diversas hierbas que ayudaban en la sanación, además de que los baños con aceites medicinales representaban también la purificación del alma.

En algunos relatos interesantes sobre la Nueva España, encontramos la descripción precisa del tipo de alimentos que se consumían y se exhibían en los grandes mercados como el de Tlatelolco (cuya denominación en náhuatl es **Tlaltetelli**), el de Monte Albán o el de Juchitán, destacando su variedad y colorido.

Las principales fuentes de proteínas animales provenían de la diversidad de pescados y mariscos; asimismo, se consumía el manatí y el caracol de río; los insectos eran aprovechados en más de 247 especies.

Al respecto, sin perder de vista la función de los insectos como agentes reguladores de los ecosistemas, representan el grupo numéricamente dominante y, al ser ricos en proteínas, nuestros antepasados ya los enlistaban en su alimentación, encontrando propiedades curativas en algunos de ellos.

En la alimentación insectívora destacaban los chapulines, hormigas, jumiles, avispas, libélulas, escarabajos, larvas de mariposa, y gusanos. En la actualidad estos insectos se siguen consumiendo y tienen una gran demanda por su alto valor nutritivo; su preparación pasa desde el asado hasta el cocimiento y otras diversas técnicas de conservación.

Las aves eran de corte silvestre, como gallos de papada (guajolotes) faisanes, perdices, codornices, patos, pájaros de caña y las palomas; entre los animales de alta producción de carne se tenía al venado, jabalí (puerco de la tierra) ardillas, liebres, conejos, perros (llamados **tlalchichi**) topos, ratas de campo, ranas, armadillos, monos, tepezcuintles, iguanas, tortugas y serpientes.

El guajolote y el perro fueron las únicas especies que se criaban para consumo humano, además de una especie de pato también con fines alimenticios. Cabe señalar que no eran comidas de uso frecuente, al parecer su consumo estaba limitado a ocasiones especiales; si bien éstas eran frecuentes en la intensa vida ritual Mexica⁶, cultura de la cual se tiene más información disponible.

Las personas encargadas de la producción de alimentos, pescadores, cazadores y agricultores, conocían a la perfección los ciclos biológicos. Entre los alimentos que proliferaban en tiempos de lluvia figuraban las verduras y los frutos, los quelites, los hongos y las flores.

Por su inmensa biodiversidad, México es rico no sólo por su fauna sino por su flora y ha ofrendado al mundo la belleza de sus flores ancestrales; algunas comestibles, otras utilizadas por sus propiedades medicinales y colorantes naturales, como ornato por su refulgente belleza, y otras más por su simbología en ofrendas a los dioses y a nuestros muertos.

La dalia es una flor que causó admiración a los conquista-

6 Vela, Enrique, "La alimentación", *Arqueología Mexicana*, edición especial núm. 75, pp. 78-79.

dores, por lo que su exportación a Europa y todo el mundo fue una consecuencia natural. Originaria del centro y sur de la nación, destaca por su belleza ornamental y gran colorido; en mayo de 1963 fue declarada como la Flor Nacional. Los Mexicas la denominaron **atlcocotlixochitl**, que viene del náhuatl: a-tl (agua), cocotli (tubo) xochitl (flor) Y se cuenta que era coleccionada por Nezahualcóyotl y Moctezuma.

Por su parte, el Cempasúchitl goza de gran representatividad en nuestra idiosincrasia, se usa en el tratamiento de cólicos y parásitos intestinales, o como pigmento; ahuyenta a los insectos (principalmente a los mosquitos y las moscas) Viste altares y ofrendas en Día de Muertos, así como las orquídeas y las magnolias que son especies endémicas. Muchas flores fueron descritas en las crónicas novohispanas por su belleza y propiedades, aquí le mostramos sólo algunas como reconocimiento a su estirpe mexicana:

El Alache. Es una flor que crece entre la maleza y la milpa, pero únicamente se da una por planta y, no obstante su encanto, desde la época prehispánica se utiliza como alimento en caldo.

La Nochebuena. Puede no considerarse como flor, sino una planta con sus hojas pigmentadas, ya que su flor se agrupa en la parte terminal de cada rama.

El Amaranto. Fue utilizado por los Aztecas y Mayas como trueque en eventos ceremoniales y era alimento de guerreros, pues es rico en proteínas, minerales, calcio, magnesio y fósforo, así como de ácidos grasos poli-insaturados; este cereal se extrae cuando la flor del tallo cae por sí sola.



La Salvia. Crece en forma de un tubo ligeramente comprimido con una coloración azul muy intensa. Sus semillas se utilizan para preparar chía en bebidas, mientras que la flor se usa en la apicultura.

La Flor de Jazmín. Sirve como elemento decorativo. Existen muchas versiones alrededor del mundo, pero sin duda la más bella es la mexicana.

La Árnica. Tiene variantes asiáticas y europeas, es eficaz remedio desinflamatorio; la versión mexicana se distingue de las demás por el color y forma de sus pétalos.

La Flor de Platanillo. Además de su belleza tradicional, es conocida como lengua de dragón y se utiliza como medicina natural para dolores estomacales.

Con relación a las vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes de los alimentos vegetales y granos, también tenían varias fuentes, entre los que encontramos quintoniles, maíz, cacao, frijoles, semilla de amaranto o alegría (*huauhtli*), chile de diferentes especies, pepitas de calabaza, papas de varios tipos, aguacates, chilacayotes, huazontles, alga espirulina, yerba santa o acuyo, achiote, la herbácea conocida como chipilín, epazote, palmitos, vainilla, chaya, jitomate, tomate, cebollín, ejotes, hongos, algas, verdolagas, malva, mezquite, flor de colorín, xoconostles y chayotes.

Del lago se obtenían algas, en especial una que se conocía como *tecúitlatl*, “excremento de las piedras”, bastante apreciada por los mexicas por su alto contenido de proteí-

nas y su sabor⁷. Los nutrimentos de los chiles son tan variados, como sus propias aportaciones alimenticias.

El quelite, considerado como verdura tierna comestible, en sus 400 especies documentadas dependiendo de las diversas regiones de Mesoamérica (frías, templadas, desérticas y tropicales) fue descrito por los españoles como hierbas y por lo tanto menospreciado, aunque estas verduras autóctonas fueron un alimento muy socorrido por ser nutritivas y económicas, y bien nos valdría promover su impulso y consumo como parte de la rica gastronomía mexicana, al igual que la tuna y el nopal.

En la víspera de la Conquista, la alimentación estaba regida en gran medida por el ciclo agrícola del maíz, que se consumía —como se hace actualmente— de diversas maneras, al igual que la calabaza, y la semilla de amaranto (*michhuauhtli*). Este importante alimento se ingería tostado, aunque para el *tepeilhuatl* —las fiestas— se elaboraba en masa aderezada con miel de maguey. En los rituales ancestrales no podían faltar cierto tipo de tamales, como el *xocotamalli*.

El maíz es el alimento sagrado que representa nuestra idiosincrasia cultural y la diversidad de razas que han conformado nuestra nación con base en la selección de la gramínea, cuya variedad ha distinguido a los pueblos desde hace miles de años; nuestros antepasados lo domesticaron adaptándolo a los diversos climas y suelos, adquirió diferentes colores y sabores, pero fue fortalecido ante las plagas y demás calamidades del entorno.

7 Vela, Enrique. “La alimentación”, *Arqueología Mexicana*, edición especial núm. 75, pp. 78-79.

El maíz ha sido el pilar de la alimentación desde la época prehispánica, alimento esencial de la civilización Olmeca y posteriormente de las demás, incluyendo la maya y azteca, jugando un importante en el rol nutricional, y siendo factor indispensable en sus festividades y creencias religiosas.

Este grano ha sido una de las más grandes aportaciones de México para el mundo, del que derivan otros productos como el almidón, aceite, edulcorantes alimenticios y hasta bebidas alcohólicas. Por su alto contenido de hidratos de carbono y magnesio, es de fácil digestión, y alimento ideal para el ser humano. La planta tierna e incluso seca, después de la cosecha, se emplea como forraje de calidad impulsando la actividad ganadera. La harina de maíz es recomendable cuando existen problemas de alergia o intolerancia al gluten.

Entre los alimentos preparados con maíz en México, podemos destacar el atole, cereal, chilaquiles, esquites, garnachas, huitlacoche, molotes, panuchos, peneques, pinole, sopes, tamales, tacos, tlayudas y las tortillas, que no pueden faltar en el consumo diario. Y por supuesto, el platillo típico de México: el pozole, que proviene del náhuatl **pozolli**, de **tlapozonalli**, hervido o espumoso, con carne de pollo o cerdo, y cuya receta original data de épocas prehispánicas, aunque en la actualidad ha sufrido variaciones por las influencias extranjeras.

Los azúcares eran estrictamente de proveniencia frutal, como la piña, el plátano, la chirimoya (anona) además del mamey, guayaba, peruétano, zapote amarillo, negro y blanco, papaya, guanábana, chicozapote, más de 20 variedades

de ciruela, nanche, pitahaya, uva silvestre (totoloché), tuna, mora, cacahuete y capulín.

Tenían varias formas de endulzar los alimentos, por medio de mieles de maíz, de maguey, de abeja y de otros vegetales. Entre las bebidas utilizadas en rituales destacaban el chocolate y el pulque.

La cocina prehispánica incluía varios guisos cotidianos y comidas de temporada que se servían en las principales fiestas en honor a los dioses, así como los diversos cultivos agrícolas relacionados con el clima de las estaciones del año.

Los antiguos mexicanos cocían sus alimentos de diversas maneras: asados directamente a las brasas y con leña, o sobre comales de barro, como las tortillas; hervidos, en el caso de algunas verduras, y cocidos al vapor, como los tamales.

Otra forma muy característica es el caso de la barbacoa, que hoy en día se sigue preparando envuelta en hojas vegetales y cocida en un hoyo cubierto de tierra, calentado con leña y piedras que mantienen el calor.

Los habitantes del México prehispánico desarrollaron las plantas que hicieron posible una dieta equilibrada, destacando las más de 40 especies de maíz, (en náhuatl “Tlaolli”) que fue una de las principales aportaciones de nuestro continente al llamado viejo mundo (Europa). Era el alimento básico de la mayor parte de los pueblos antes de la conquista, y además de ser considerado sagrado se convirtió la tortilla, base de nuestra actual alimentación.

Entre otros alimentos preparados con maíz, destacan el

atole, pinole, tlacoyo, tamal, pozole, chicha y esquite. De éste, no sólo se utilizan sus granos, encontramos el huitlacoche, hongo altamente apreciado; las hojas de la mazorca para envolver tamales, miel de tuna, y pescados, práctica que permanece intacta hasta nuestros días.

Con relación a la influencia Olmeca, el cacao cultivado y consumido de manera ritual se extendió al imperio Maya y Azteca⁸. Los Mayas utilizaron el grano del cacao para crear una bebida alrededor del año 600 d.C. Existen varios documentos que señalan la predilección de los aztecas por el cacao; preparaban un brebaje amargo y concentrado llamado **techocolat**, cuyo consumo estaba reservado exclusivamente al emperador, a los nobles y a los guerreros. La vaina del cacao valía más para los indígenas que el oro y la utilizaban como moneda de cambio.

Pero vayamos por partes:

Producto del árbol que aporta gran cantidad de materia orgánica y fertiliza el suelo, el cacao es nuestro fruto ancestral por excelencia; los primeros en cultivarlo fueron los Olmecas en el año 1500 a.C., quienes molían los granos con agua obteniendo la bebida “de los dioses”.

En sus inicios era consumida por la élite sacerdotal y gobernante, comúnmente en rituales y celebraciones; luego, esta cultura se extendió a las civilizaciones Maya y Azteca, que lo mismo lo utilizaban como exquisito alimento, que unidad monetaria, dándole el nombre de “kakaw”. Pronto, el flujo migratorio dio conocer el “theobroma” en Mesoamérica,

8 <http://mexiconuevaera.com/opinion/2014/02/9/el-cacao-manjar-de-los-dioses-olmecas>

cautivando luego los paladares del mundo entero por su grato sabor, virtudes tónicas y vigorizantes.

El cacao es la semilla fermentada y secada al sol, a la que se le extrae los sólidos, que son la base del chocolate y la manteca. De ella derivan diversas comidas mesoamericanas como la salsa de mole. Del cacao se destacan los radicales libres y los antioxidantes, el polvo de cacao crudo contiene más de 300 compuestos químicos diferentes y casi cuatro veces el poder antioxidante del chocolate oscuro promedio, además contiene proteína, calcio, caroteno, tiamina, riboflavina, magnesio y sulfuro. Otros beneficios complementarios van directamente al cerebro, liberando sustancias tan importantes como la anandamida, endorfinas, feniletilamina y serotonina, relacionadas al bienestar y buen humor del ser humano.

Las principales zonas productoras en Mesoamérica estaban en el Soconusco y Tabasco; de hecho, esta entidad sigue siendo por mucho la principal productora del grano, con una producción cercana a las 30 mil toneladas.

Otra condición necesaria para el cultivo del cacao es la existencia de árboles que les den sombra, lo cual permite la acumulación en el piso de la materia orgánica que proporciona nutrientes a la planta y la presencia de los insectos que facilitan la fertilización. Esta interacción con otras especies de árboles representa además una ventaja en términos de conservación ecológica: el cacao es un cultivo que se da en el bosque, a diferencia de tantos otros que implican su destrucción.

Era un símbolo de abundancia empleado en rituales reli-

giosos dedicados a Quetzalcóatl, portador del cacao a los hombres, y a Chak Ek Chuah, el santo patrón Maya del cacao. También se utilizaba como ofrenda en los funerales elitistas.

En el siglo XVI cuando Cristóbal Colón llegó a América, los indígenas tomaban el “xocolatl”, una bebida con un fuerte sabor que producía gran vitalidad y energía.

El cultivo del cacao en México estaba esparcido en esa época en toda la zona templada y caliente del país. Desde la provincia de Tabasco, hasta Michoacán, Colima, Chiapas y Campeche.





LA ALIMENTACIÓN EN LA NUEVA ESPAÑA

Con la llegada de los europeos no sólo se fusionaron las razas, culturas y costumbres, sino también la comida; no hay que olvidar que ellos trajeron frutos, animales, vegetales y granos desconocidos hasta ese momento por los pobladores de estas regiones.

El trigo, la uva, la caña de azúcar, el arroz, el ganado y nuevas aves de corral llegaron con los conquistadores y colonizadores; los productos fueron paulatinamente entrando a los nuevos territorios, según las necesidades alimentarias de las colonias.

En el norte del territorio conquistado, la carne era la base de la alimentación; mientras que en las regiones del centro y sur de la Colonia se conservaba una alimentación basada en vegetales en un 80 por ciento, como originalmente estaban acostumbrados⁹.

9 Con base en: Varios Autores, *Gastronomía en la época colonial, platillos principales y su evolución actual*, Instituto Politécnico Nacional. p. 20.



El cerdo fue el alimento introducido más destacado, pues como es sabido, se aprovecha el animal casi en su totalidad; la manteca se convierte en la grasa principal para la nueva cocina de la Colonia¹⁰.

Gallinas, ovejas, cabras, vacas, y caballos fueron los primeros animales en bajar de los barcos junto con los españoles, principalmente los caballos que se transformaron en sinónimo de gran prestigio social y su consumo estaba prohibido¹¹.

El ganado vacuno se desarrolló en las regiones de buenas pasturas y de poca población. En dichos lugares proliferaron los ranchos y estancias, gracias a ello, el número de cabezas aumentó; se comenzó entonces a consumir, luego de una prohibición impuesta por los españoles en los primeros años.

Llegó incluso a ser tan abundante su producción que tuvo un precio mucho más barato que en Europa, a donde se optó por exportar. Eran más apreciados los terneros que el animal adulto, aunque se complementaban para la producción de carne, leche, quesos y mantequilla, artículos que se vendían en las ciudades.

Las ovejas que llegaron primero fueron de baja calidad. Después llegó la raza “Merino”, cuya lana era utilizada en la confección de tejidos finos. Las cabras se adaptaron rápidamente a las zonas montañosas y de poco o malos pastos.

10 Varios Autores, *Gastronomía en la época colonial, platillos principales y su evolución actual*, Instituto Politécnico Nacional. p. 21.

11 <http://www.elportaldemexico.com/cultura/culinaria/colonial.htm>

Su población creció en poco tiempo. En general se las criaba a ambas en forma de pastoreo ya que requerían poco pasto. El ganado europeo fue traído a tierras americanas más por una cuestión de hábitos alimentarios, que por falta de producción prehispánica de carnes¹².

Las gallinas y pollos también fueron aceptados enseguida, incorporándose a la cría tradicional prehispánica del guajolote y otras aves. Consumían tanto la carne como los huevos de estas especies.

El trigo de diversas clases recién llegado produjo una variedad de alimentos, y como es de obviarse, el pan en variadas formas, de yema y la rosca de reyes; el pan era considerado como un artículo de lujo. Además, llegaron otros cereales como el arroz, que fungieron como acompañante de diversos alimentos¹³.

Nuevas frutas arribaron en ese tiempo, como la toronja, limón, y naranja, que acompañaban la dieta, lo mismo que la fresa, uva pasa, ciruela y frutos de bosque. La presencia formal de la tortilla como equilibrante bacteriano intestinal, predominó en todos los platillos de la época, no sólo como base para éstos, sino como acompañante natural de platillos en la Nueva España.

Los chiles, poseedores de un gran valor nutricional, fueron codiciados en Europa y en la Nueva España, tal vez por la misma leyenda de Colón, de haber encontrado las especies

12 <http://www.elportaldemexico.com/cultura/culinaria/colonial.htm>

13 Varios Autores, *Gastronomía en la época colonial, platillos principales y su evolución actual*, Instituto Politécnico Nacional. p. 22.

que buscaba en la India, lo cual produjo una infinidad de platillos con el uso en la propia base de los guisos, o como acompañante de las comidas.

Las especias y hierbas aromáticas (de origen español, árabe o asiático) fueron adoptadas de inmediato: anís, azafrán, albahaca, cilantro, canela, clavo, jengibre, mejorana, mostaza, orégano, pimientas y romero. Los condimentos prehispánicos, como la vainilla, el achiote y el cacao, se siguieron usando¹⁴.

El olivo y la vid no tuvieron gran desarrollo. Esto se debió principalmente a una prohibición de la Corona española de producirla en tierras americanas como forma de garantizar un nuevo mercado para dichos productos.

¹⁵Las encargadas de cocinar y de servir la comida fueron siempre las mujeres. En los inicios de la Conquista, las que se encargaron de preparar la comida para los españoles fueron las indígenas. Con la llegada posterior de las féminas españolas, esto se modificó muy poco, ya que, si bien cocinaban en sus casas, era costumbre tener servicio.

Como los recipientes de metal, comunes en Europa eran escasos y caros, se los reemplazó por los utensilios de barro indígenas. Éstos se fueron perfeccionando y enriqueciendo gracias a la incorporación de nuevas técnicas, como el vidriado, y diseños muy variados.

Se siguió con el uso de los utensilios prehispánicos, como el

14 <http://www.elportaldemexico.com/cultura/culinaria/colonial.htm>

15 *A partir de aquí se sigue a:* <http://www.elportaldemexico.com/cultura/culinaria/colonial.htm>

molcajete, el comal y el metate. Los utensilios netamente mestizos fueron los molinillos, batidores y jarras de madera para elaborar el chocolate.

Se utilizaba mucho el aceite de oliva para freír los alimentos, más que la mantequilla, como así también la manteca o grasa de cerdo.

La forma más popularizada de preparación de los alimentos fueron los guisados, en donde confluyeron tanto los alimentos locales como los españoles.

Otras formas de cocción fueron asar y hornear. En general, las casas de las ciudades tenían una habitación destinada a las actividades culinarias, cocinas pequeñas y austeras en las casas de los pobres y en las de los ricos, amplia y muy bien equipada. En las casas más fastuosas estaba separada del comedor, conforme a las costumbres españolas.

Era común que hicieran de tres a cinco comidas por día, entre las cuales no podía faltar el refrigerio con chocolate.

En las primeras épocas no se hicieron cambios en la organización prehispánica del comercio, quedando éste en manos indígenas. El cambio paulatino que se dio fue la incorporación de nuevos productos, adecuados a las nuevas necesidades del mercado. Se podían encontrar productos prehispánicos mezclados con los españoles.

Se conservó el tributo prehispánico, como forma de abastecer a las ciudades. Al crecer las ciudades este sistema resultó insuficiente, por lo cual se fueron estableciendo otras medidas, lo que hizo que el comercio y los mercados quedaran en manos de las autoridades españolas. Se construyeron

espacios para almacenar granos, llamados pósitos, con el fin de controlar el abastecimiento y la producción. La venta se realizaba en las alhóndigas.

Una de las ventas más reglamentadas era las harinas para elaborar el pan. Este se horneaba en panaderías establecidas que podían ser grandes (llamadas tahonas) hasta pequeños talleres familiares. Había por lo menos cuatro categorías de pan, siendo el blanco el mejor. También se elaboraban bizcochos, buñuelos, hojaldres, empanadas, pasteles salados y dulces.

La carne era otro aspecto importante del abastecimiento. Se establecieron mataderos y rastros en las afueras para sacrificar el ganado en pie que llegaba a las ciudades.

Otro elemento importante fueron las bebidas. El pulque tuvo un consumo muy extendido, y si bien en un principio no hubo problemas, luego se prohibió y solo se vendía en las pulquerías. Era visto con gran desconfianza por los españoles y muy bien apreciado por los indígenas. El vino era muy apetecido por los ibéricos, pero casi no tuvo desarrollo local, y se traía de España.

La cerveza era considerada muy buena para la salud, y se comenzó a fabricar, aunque era ingerida únicamente por los españoles, ya que los indígenas siguieron prefiriendo el pulque.

Otro de los alimentos que fueron desestimados por los colonizadores fue el amaranto. Su producción y consumo llegó a ser incluso más importante que el maíz. Hoy, la planta de amaranto produce “alegrías”. La mezcla de este producto

con la miel, el cacahuete y las pasitas, endulza hasta los días más amargos.

Hace más de dos mil años el consumo de la semilla evitaba que los toltecas pasaran hambruna debido a las sequías¹⁶.

El amaranto, *huautli* o alegría, nombre con el que se le conoce en la actualidad, fue en época prehispánica un cultivo básico en diversas culturas del país, entre ellas la que se asentó en Tula, Hidalgo, como lo refieren evidencias arqueológicas y datos etnohistóricos sobre su cultivo. Al ser Tula, una zona de alto riesgo para los cultivos de maíz de temporal, debido a su altitud, presencia de heladas y poca calidad de los suelos, cultivos como el del amaranto jugaron un papel relevante en la dieta de la población de la antigua ciudad y de su área rural circundante, como alimento complementario y alternativo, especialmente en situaciones de sequía.

El amaranto fue una planta que dentro de las actividades agrícolas de los pueblos prehispánicos pugnaba en importancia con el maíz y el frijol. Era consumida tanto en forma vegetal como cereal y la producción del grano estuvo en su máximo apogeo durante los períodos Maya y Azteca. La situación cambió cuando llegaron los españoles, que prohibieron su cultivo y su consumo por considerarla “pagana”. Casi lograron erradicarla. Algunos estudiosos sostienen que se trató de una estrategia militar para mantener a la población débil y conquistarla más fácilmente, pues el amaranto era un alimento de guerreros¹⁷.

16 <https://inah.gob.mx/boletines/2263-el-huautli-alimento-de-toltecas>

17 <http://www.amaranto.com.mx/elamaranto/historia/historia.htm>



El investigador sonorense J. Vargas López, menciona que algunas crónicas de la época indican que “los aztecas producían alrededor de 15 a 20 toneladas al año”, más de cinco mil hectáreas estaban dedicadas a la siembra de amaranto, y anualmente 20 provincias daban en tributo el grano de amaranto a su rey Moctezuma, en Tenochtitlán, ahora ciudad de México.

Los aztecas lo utilizaron en transacciones, considerándolo sagrado por su resistencia a las sequías y por el vigor que les proporcionaba, asociándolo con el sol por su color rojizo. Tres razones suficientes para vincularlo a sus ritos religiosos. En festividades religiosas, las mujeres aztecas molían la semilla, la mezclaban con miel, melaza y moldeaban la pasta resultante (**zoale**) en forma de estatuas de ídolos y dioses. Estas estatuas eran después consumidas durante las ceremonias religiosas.

Cuando Hernán Cortés invadió México en 1519 e inició la conquista del imperio Azteca, tales ceremonias eran consideradas como una perversión por la eucaristía católica y fueron vetadas. A fin de destruir la religión y eliminar sus rituales paganos, Cortés prohibió todo cultivo de amaranto, ordenó que los sembradíos fueran quemados o aplastados, y mandaba a cortar las manos y hasta amenazaba con la pena de muerte a las personas que fueran sorprendidas en posesión o cultivo de este grano.

En muy poco tiempo, el cultivo de amaranto, con alto valor agrícola y religioso, se hundió en el olvido. Casi de la noche a la mañana —sumado al mismo tiempo a la sustitución de los cultivos autóctonos por los europeos— uno de los cultivos más importantes de América cayó en desuso y oscu-

ridad, mientras que el maíz y el frijol pasaron a convertirse en dos de los mayores cultivos que alimentan al mundo hoy día¹⁸.

No hay que olvidar que el amaranto es rico en proteínas, minerales, calcio, magnesio y fósforo, así como de ácidos grasos poli- insaturados; también contiene vitaminas como la B1, B9 y B11; fibra y carbohidratos de muy bajo índice glucémico, además el almidón que posee es de fácil digestión. Era verdaderamente un alimento de guerreros.

Después de este recorrido alimenticio de la Colonia en la Nueva España, hay que destacar que la mezcla única que se dio entre los alimentos europeos, con sus influencias asiáticas y del norte de África, y las exuberantes comidas de los pueblos originarios, se logró sintetizar la hoy reconocida “tradicional comida mexicana”, que se puede considerar como lo mejor de los dos mundos; con platillos tan ricos en nutrientes, que podemos decir que la cocina mexicana clásica es para el mundo una de los mejores para nutrirse con sabores, aromas y colores exclusivos.



18 http://www.el-pan-alegre.org/Guia_Amaranto.pdf





LA ALIMENTACIÓN EN EL TABASCO ANTIGUO

El clima, la biodiversidad y la orografía, entre otros factores, han sido determinantes para privilegiar el tipo de alimentos agrícolas, y por sus características, el maíz, el frijol, el plátano, las calabazas y los tubérculos son las fuentes de alimentación de los pueblos originarios del Tabasco de la Independencia y la Revolución¹⁹.

Los Chontales, que habitan en una extensa y rica región del estado, disfrutaban de una dieta en la que se combinan el maíz, una gran variedad de frutas, pescado y animales de monte.

El ritual de la comida transcurre alrededor de un fogón situado en el patio de la casa y suele estar rodeado de árboles frutales y cocoteros²⁰.

Tabasco se ha resistido al embate de los aires de modernidad desde hace mucho tiempo; sus pobladores han sabido

19 Autores Varios, *Cultura alimentaria tradicional de la Región Sierra de Tabasco*, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. p.30.

20 <https://zonadelacultura.wordpress.com/2011/05/07/%C2%A1la-comida-tabasquena/>



mantener vivas muchas de sus tradiciones. Y una de ellas: la comida, ocupa un lugar especial en su vida cotidiana.

Rica en proteínas de alta calidad proveniente de mariscos, pescados de escama, reses alimentadas con pasturas en las llanuras y popales, aves de corral alimentadas con maíz, insectos y hierbas; además de huevos llamados “de rancho” o “criollos”, junto con queso de poro, nata y mantequilla sin conservadores, constituyen la variedad denominada alimentación típica de esta región.

Ya una vez establecida la riqueza en vegetales y sus fuentes de proteínas, la cocina clásica tabasqueña también cuenta con ricos postres con base en frutas como limón, coco, papaya, anona, nance, naranja, guanábana, cuijinicuil, tamarindo y tantas otras, todas sometidas a un proceso de hervido con endulzante como la miel de monte, miel de abeja natural, piloncillo o azúcar ruda de caña.

En cuanto a bebidas típicas está el pozol, un preparado con nixtamal, cacao molido y agua; el chorote es preparado con maíz hervido en agua con sal y el tradicional chocolate. No olvidar la casi infinita variedad de bebidas a base de frutas tropicales.

Vale la pena destacar que es todo un mito la afirmación de que el pozol, bebida tradicional de Tabasco y las regiones vecinas al estado de Chiapas, engorda a sus consumidores. El pozol es una bebida ancestral mesoamericana, que tiene como ingredientes el cacao y el maíz.

Investigadores de la UNAM realizaron un estudio a base de las bacterias pertenecientes del género *strepto coccus sp*



que aislaron a partir del pozol: el resultado obtenido podría ser benéfico para la salud y la nutrición de los mexicanos.

La flora bacteriana normal previene la colonización de otras bacterias potencialmente patógenas, y se defiende a través de la liberación de factores con características antibacterianas. Puede liberar diversos factores con valor metabólico para el huésped. Los microorganismos de más que contiene el pozol son las bacterias acidolácticas, que pueden regularizar los patógenos asociados con la diarrea.

La idea de esta bebida probiótica es hacerla más accesible para las comunidades indígenas, esto logrará que los costos se reduzcan otorgando beneficios a niños de las comunidades, que son los más expuestos a infecciones gastrointestinales. Consumir los probióticos de manera natural es más asimilable para el organismo y no provoca daño alguno²¹.

Sobre su consumo y engorda, hay que decir que los habitantes originarios de esta tierra usaban el pozol como bebida alimenticia y energética, al igual que lo hacen los campesinos típicos de Tabasco; la bebida no provoca obesidad ni malestares, siempre y cuando no se mezcle con otros alimentos que pueda provocar una sobre exposición calórica. Acompañar a los tabasqueños en un viaje gastronómico obliga a prepararse para disfrutarlo de diversas maneras²².

El Doctor Juan Manuel Muñoz, en su obra ***“Cocina Tradicional Tabasqueña, Componentes Bioactivos, Alimentos Funcio-***

21 <https://nutricionsas.com/nutsasreport/dieta-estilo/15-cosas-que-no-sabias-del-pozol/>

22 <https://zonadelacultura.wordpress.com/2011/05/07/%C2%A1la-comida-tabasqueña/>

nales”, editado por la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, analiza la comida típica tabasqueña y sus beneficios, así como los resultados de dejar atrás nuestra dieta ancestral y cambiarla por el modo moderno de alimentación²³.

La Biblia nos indica que los caldos son una comida querida por Dios; analizando Jueces capítulo 6, en sus versículos 19 y 20, dice a la letra: ***“Gedeón fue a cocinar un cabrito y preparó unos panes sin levadura con una medida de harina. Luego puso la carne en una canasta y el caldo en una olla; los llevó debajo de la encina y se los presentó. El Ángel del Señor le dijo: «Toma la carne y los panes ácidos, deposítalos sobre esta roca y derrama sobre ellos el caldo». Así lo hizo Gedeón”***. Se interpreta el hecho como un mandato directo del “mensajero” de Dios, donde el caldo se vuelve una ofrenda agradable para Dios, pues el siguiente versículo dice: ***“Entonces el Ángel del Señor tocó la carne y los panes ácidos con la punta del bastón que llevaba en la mano, y salió de la roca un fuego que los consumió. Enseguida el Ángel del Señor desapareció de su vista”***.

En Tabasco, a la hora de la comida, los platillos tradicionales siguen el mandato divino del caldo; platillos tipo consomé, ricos en proteínas como el puchero, el chimol, el mondon-go, el sancochado de cualquier ave, carne picada con arroz, el estofado criollo y sopas de pescados y mariscos que no sólo sacian el hambre, sino que aportan nutrientes para una vida saludable.

Algo similar ocurre con el pescado en mone, la carne salada

23 Juan M. Muñoz, *Cocina Tradicional Tabasqueña: Componentes Bioactivos, Alimentos Funcionales*, UJAT 2011.



con chaya y plátano tierno, la ropa vieja, el picadillo de pavo y hasta los variados tamales, que han sido parte de la dieta cotidiana de nuestros ancestros. Y lo más notable es que ellos eran más delgados y saludables de lo que ahora somos sus descendientes.

La dieta de los abuelos era con base en los caldos y las recetas donde viene todo mezclado, como “la ropa vieja”, además de guisados con manteca y especies naturales.

El haber renunciado a esta sana costumbre nos dio como resultado la presencia de enfermedades por la mala nutrición, paulatinamente cambiamos los hábitos alimenticios tradicionales por el uso de alimentos de origen químico y sintético.



2

La nueva “cultura” alimenticia



LOS CUATRO “JINETES DEL APOCALIPSIS” NUTRICIONAL

La alimentación en nuestra cultura ha ido creciendo en variedad, pero disminuyendo en calidad. Las nuevas tecnologías alimenticias han ido produciendo nuevos platillos y comidas, si bien con grandes sabores, también con muchas calorías y escasos nutrientes, creando en la sociedad nuevas enfermedades como la obesidad, diabetes e hipertensión, renales, cardiovasculares, cerebrovasculares y cancerígenas.

Básicamente son cuatro grupos de elementos que acompañan los alimentos que hoy en día se consumen, sean simples, compuestos, o hasta grandes platillos:

- Sabores sintéticos
- Colores artificiales
- Conservadores artificiales
- Alimentos transgénicos.

La industria de la alimentación dio inicio en la década de los 50 del siglo pasado, dando paso al uso de aproximadamente 350 productos de tipo químico para preservar los alimen-



tos y muchos de ellos aún se envasan en latas con aleación de plomo.

En años recientes, la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) recomendó la eliminación del 50% del plomo de las latas. La mayor parte de los alimentos enlatados deben ser cocidos con anterioridad y esto se lleva a cabo en calderas donde las temperaturas fluctúan entre 700 y 900 grados centígrados. Como parte del proceso, se le añade Hidrógeno-Glutamato de sodio (gluconato elmonosódico: aji-no-moto: MSG) Nitrato sódico o Nitrito sódico, además de emulsificadores para la preservación del producto.

24 Al comienzo de la década de los 90 ya se utilizaban más de 12 mil productos de tipo industrial, artificiales y sintéticos, entre los cuales podemos encontrar naranjas sin árboles de naranja, leche sin vaca, miel de abeja sin abeja, azúcar sin caña de azúcar y envasados en latas de aluminio, metal que se ha comprobado es tóxico para el ser humano.

Este afán por envenenar a la población nació de la lamentable ambición desmedida por generar dinero, máxima de la cultura neoliberal que se vive en los tiempos modernos. Los productos causan adicción con los sabores altamente estimulantes de sabor dulce y exótico; los colores incitan a la vista, estimulando al intelecto a considerarlos como buenos y saludables, pues se ven bonitos y atractivos; los conservadores tienen como finalidad que los alimentos duren

24 A partir de aquí se sigue el trabajo de: Joaquín Velázquez, Problemas de salud ocasionados por los aditivos, preservativos, colorantes y sabores artificiales, hormonas y antibióticos en la alimentación industrial del mundo moderno, publicado en: http://www2.ulpgc.es/hege/almacen/download/6/6710/Problemas_de_salud_ocasionados_por_los_aditivos.pdf

mucho tiempo para poder ahorrar en el rubro de inversión y producción. En pocas palabras, las técnicas de industrialización que padecemos en los países en vías de desarrollo, llamados del tercer mundo, matan lentamente pero producen multimillonarios ingresos anuales.

LOS SABORIZANTES SINTÉTICOS

Estos aditivos de sabor de los alimentos son compuestos obtenidos por procesos químicos. Uno de estos saborizantes, en especial el glutamato monosódico, representa un riesgo para la salud. Se utilizan para aumentar el sabor de los alimentos; sin embargo, esta sustancia genera exotoxinas (proceso que daña o mata neuronas), lo que puede provocar enfermedades neurodegenerativas como el mal de Parkinson, epilepsias e isquemias, entre otras.

Además, hay que considerar al E951 como el saborizante más destructivo del mundo y no es dietético. Éste se forma de la mezcla de tres componentes: 50% de fenilalanina, 40% de ácido aspártico y 10% de Éster de Metilo; con efectos endulzantes hasta 200 veces más que el azúcar normal. También conocido como aspartamo, puede ser causa de problemas visuales, neurológicos y cáncer.

²⁵Alfredo Embid reflexiona en su investigación con base en varios artículos emitidos por diversas revistas y asociaciones de médicos, logrando establecer una correlación

25 Con base en: Alfredo Embid, Lo que no nos han contado sobre el Aspartamo, E 951, Revista de Medicinas Complementarias. Medicina Holística. Nº 64: <https://www.dieta-metabolica.es/terapia-clark-aspartamo.htm>



entre el número de cánceres del cerebro y la llegada del aspartamo.

El aspartamo se descompone en el cuerpo para producir ácido aspártico, fenilalanina y metanol. Un estudio con primates indica que la exposición a bajas dosis de metanol puede reducir el período de gestación²⁶.

El aspartamo es peligroso para los diabéticos. mantiene el nivel de azúcar en la sangre fuera de control y puede provocar el coma en muchos pacientes.

La fenilalanina agota la serotonina cerebral. Las crisis epilépticas y las alteraciones mentales se dan especialmente en individuos que acumulan la fenilalanina que contiene el aspartamo. Se calcula que un 2% de la población lleva genes que causan la fenilcetonuria, y carecen del enzima específico para eliminar la fenilalanina, como ya hemos explicado.

Además, el aspartamo cambia los niveles de dopamina cerebral y agrava el Parkinson. Cuando alguien toma aspartamo, el organismo engañado desencadena una secreción de insulina destinada a regular el aporte de azúcar. Se encuentra entonces en estado de hipoglucemia (puesto que no se trata de azúcar sino de un señuelo).

Después el organismo se percata que no se trataba de azúcar y entonces produce en las siguientes tomas las secreciones de insulina. Pero cuando la persona vuelve a tomar azúcar, su organismo programado para el aspartamo continúa

26 Neurotoxicol Teratol vol. 26. (2004). American Journal of Clinical Nutrition, 639-650. Publicado por: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/e1.html#nota9>

reduciendo la insulina y se encuentra en hiperglucemia. De esto resulta un estado prediabético²⁷.

La Sociedad Americana del Cáncer, en un estudio hecho sobre 80 mil mujeres que utilizaron el aspartamo durante seis años, constató que ganaron más peso y tenían más bulimia que aquellas que tomaban azúcar blanco. Otro estudio posterior de 1997 confirmó el aumento de la bulimia en las mujeres que lo consumían.

De acuerdo al Doctor H. J. Roberts, el aspartamo “provo-ca una necesidad malsana de hidratos de carbono”. Explica que cuando quitaba el aspartamo a sus pacientes, la pérdida de peso media era de 10 kg por persona, su explicación es que el formaldehído se almacena en las células grasas, especialmente en las caderas y muslos. Paradójicamente, sigue usándose en las dietas de adelgazamiento.

Según algunos autores, el aspartamo está relacionado con la pérdida de memoria; debido a que sin los demás aminoácidos encontrados en las proteínas, el ácido aspártico y la fenilalanina son neurotóxicos. Franquean la barrera sanguínea del cerebro y deterioran las neuronas.

Sin embargo, ya se toman medidas respecto a los saborizantes artificiales; en 2018 la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) exigió a los productores de alimentos que eliminen el uso de metil eugenol, benzofenona, acrilato de etilo y piridina, utilizados para dar impresión de sabores especiosos como canela, fruta, menta y hasta aceto balsámico.

27 <http://www.amcmh.org/PagAMC/medicina/articulospdf/AspartamoE951.pdf>

LOS COLORANTES SINTÉTICOS

En la naturaleza existen colorantes tradicionales para aderezar las comidas, como el achiote y los chiles. No obstante, actualmente se han propuesto elementos colorantes elaborados mediante productos químicos.

Los colorantes artificiales son solubles en agua, debido a la presencia de grupos de ácido sulfónico y consecuentemente son fáciles de utilizar generalmente en forma de sales sódicas, en líquidos y materiales pastosos. También se usan en forma insoluble, como lacas con hidróxido de aluminio, que se añaden a productos sólidos para evitar que estos productos “destiñan”. En este segundo caso, el colorante representa solamente entre el 10% y el 40% del peso total²⁸.

Los principales tipos de colorantes que hay en el mercado, y que lamentablemente han sido aprobados para el consumo humano, son los azoicos, que deben su color a la presencia de un grupo azoico. Entre los principales podemos encontrar: tartrazina (E-102), amarillo anaranjado S (E-110), azorrubina, carmoisina, (E-122), amaranto (E-123), rojo Ponceau 4R, (E-124), Negro brillante BN (E-151), Marrón FK (E-154), Litol Rubina BK (E-180), entre otros²⁹.

³⁰Para hablar de los colorantes más frecuentes en los alimentos, centraremos nuestra atención en algunos como

28 Miguel Calvo, Bioquímica de los Alimentos, publicado en: <http://milksci.unizar.es/bioquimica/temas/aditivos/colorartif.html>

29 <https://www.farbe.com.mx/tipos-de-colorantes-artificiales-para-alimentos-y-sus-usos/>

30 Fausto Ramírez, Los peligros de consumir alimentos con colorantes artificiales, publicado en: <https://www.vix.com/es/imj/salud/5068/los-peligros-de-consumir-alimentos-con-colorantes-artificiales>



los Blue 1 y Blue 2, utilizados en los caramelos y los helados, y que pueden provocar cáncer y esterilidad masculina, especialmente si su consumo es en alta dosis.

Otro colorante llamado Rojo 40, utilizado en las patatas fritas Chips, es responsable de la irritabilidad y de la hiperactividad en los niños. De esta forma, el infante se hace más agresivo y se pone más nervioso, con falta de concentración.

En cuanto al Amarillo 5, un colorante utilizado en los cereales, mermeladas, fideos y sopas instantáneas, puede causar reacciones alérgicas, crisis de asma, migrañas, problemas de visión, desarreglos en el comportamiento, así como ansiedad. El colorante Amarillo 6, utilizado en las salchichas, gelatina y productos de repostería, podría conllevar tumores en los riñones y en las glándulas suprarrenales.

Igualmente, ciertos colorantes sintéticos disminuyen la función del sistema inmunitario y podrían alterar la capacidad del cuerpo para combatir las infecciones.

CONSERVADORES ARTIFICIALES

Se refiere al nombre funcional de una amplia variedad de compuestos que sirven como aditivos alimentarios que ayudan a retrasar o prevenir la proliferación bacteriana y de hongos en varios productos alimenticios, así como en medicamentos y productos de cuidado personal. Los artificiales son fruto de la mezcla de químicos.



³¹He aquí algunos tipos: sorbatos como el E200, ácido sórbico. Se utiliza en alimentos como leche fermentada, yogur, quesos, bebidas refrescantes, pastelería, aceitunas, margarina, mantequilla, mermeladas y cremas tópicas. Puede provocar urticaria, eccema de contacto y asma.

El ácido benzoico E210 es una sustancia ajena al organismo humano. Después de los sulfitos, son los segundos más implicados. Puede provocar urticaria, asma, dolor abdominal y cefalea y por acumulación orgánica existe riesgo de cáncer. Produce asma y urticaria si se toma al mismo tiempo con colorantes. En estudios llevados a cabo, provocaron ataques epilépticos, asociado con el E222 (bisulfito de sodio). Se utiliza en mariscos en conserva, caviar, entre otros. Es muy peligroso y está prohibido por la Organización Mundial de la Salud.

Conservantes Parabenos: son compuestos sintéticos útiles contra mohos y levaduras. Activos en medios neutros, proporciona olor y sabor fenólico. Utilizados en la protección de derivados cárnicos, conservas vegetales y productos grasos, repostería, y en salsas de mesa. Son muy utilizados y provocan una rápida absorción en el intestino y eliminación por orina. Algunas de las personas alérgicas a la aspirina también pueden ser sensibles a estos aditivos. Son tóxicos, pero menos que el ácido benzoico.

Conservantes Sulfitos. Eficaces en medio ácido (bacterias, mohos y levaduras), los sulfitos se adicionan a alimentos, bebidas y medicamentos en solución o suspensión.

31 Con base en: <https://todoesquimica.blogia.com/2012/030502-conservantes-alimenticios,-definicion-y-caracteristicas.php>

Se vuelven inactivas a la vitamina B1 y su consumo prolongado puede producir avitaminosis (carencia de vitaminas en el organismo). Provoca irritaciones del tubo digestivo y es usado en cervezas, vinos, zumos de frutas, sidra, vinagre, bebidas cítricas, café, té, caramelos, bombones, garbanzos, alubias, lentejas, champiñones, pepinillos, coliflor, vegetales frescos y congelados, carnes, alimentos a base de granos, mariscos, pescado en general y frutos secos. Puede llegar a provocar anafilaxia, rinitis, urticaria, eritema, náuseas, vómito, diarrea, hemorragia, conjuntivitis, hipotensión y cefalea.

Conservantes Nitritos y Nitratos. El E249, Nitrito de Potasio, es un destructor potencial de glóbulos rojos que puede llevar a la transformación en nitrosaminas cancerígenas. Se han utilizado en el curado de los productos cárnicos desde la época romana. Utilizados en carne, salchichas, chorizo, salami, jamón cocido, lomos, y carnes saladas. Se han relacionado con urticarias. Es muy peligroso y no se recomienda su uso.

Conservantes Acidificantes. El principal, E270 Ácido láctico. Acidificante de origen natural o químico. Puede presentar cierta toxicidad en los niños recién nacidos. Se produce en grandes cantidades por la acción de los microorganismos sobre el azúcar de la leche, siendo el responsable de que ésta se coagule, y actúa como acidificante y conservante natural en sus derivados fermentados, como el yogur. También se produce en los procesos de fabricación de encurtidos y de otros alimentos.

El Dióxido de Carbono (CO_2) es un gas incoloro e insípido. El uso de este compuesto en la industria alimentaria es muy extenso; en estado líquido se utiliza como refrigerante, es-

pecialmente durante el transporte y almacenamiento de productos congelados. También se utiliza para la conservación mediante atmósferas modificadas, en la producción de refrescos carbonatados o como subproducto de la fermentación de la levadura, así como para la elaboración del pan o la cerveza.

32 Los conservadores más peligrosos para nuestra salud, según la OMS, son los que suelen estar presentes en productos como los cereales, chicles, patatas fritas y aceites vegetales. Los conservantes artificiales a los que debemos prestar una especial atención son el butilhidroxianisol (BHA) y el hydrozyttoluene butilado (BHT).

Se pueden encontrar en la etiqueta como E320 o E321. Son especialmente negativos para el sistema neurológico y al consumirse en gran cantidad devienen en ciertos tipos de cáncer. Estos conservantes sirven para que los alimentos no cambien de color y de sabor, además ayudan a que no se pongan rancios.

Un conservante más utilizado que también tiene consecuencias graves para nuestra salud, es el nitrato de sodio. Se utiliza especialmente al envasar carnes procesadas y pescados ahumados como el salmón o el bacalao. Esta sustancia química también suele estar presente en el jamón cocido, la mortadela y en las salchichas. Este conservante artificial está en el punto de mira desde hace tiempo, ya que es altamente cancerígeno y está en contacto regular con nuestro sistema digestivo. Las autoridades que regulan las normati-

32 <http://crearsalud.org/por-que-existen-los-conservantes-artificiales-evitalos/>

vas de los alimentos han intentado en varias ocasiones prohibir el uso de estos conservadores en los alimentos.

El propilgalato es otro de los conservadores artificiales perjudiciales para nuestra salud. Suelen llevarlo algunos tipos de carnes. Sobre todo, lo aplican en los caldos envasados y las sopas instantáneas de sobre. Los expertos en nutrición alertan que su uso constante provoca ciertos tipos de cáncer. Aparece en la etiqueta como E310.

LOS ALIMENTOS TRANSGÉNICOS

Poseen uno o varios genes diferentes de los que se les atribuyen en un principio. Mediante técnicas de biotecnología se pueden utilizar genes extraídos de seres vivos, alterados en laboratorios y reintroducidos en el mismo u otro espécimen. Se conocen como Organismos Modificados Genéticamente (OMG) y su objetivo es dotarlos de cualidades especiales de las que carecen. De este modo, las plantas transgénicas pueden sobrevivir a plagas, aguantar mejor las sequías o resistir el efecto de algunos herbicidas³³.

³⁴Muchas plantas transgénicas están diseñadas para contener sus propios insecticidas. Estos transgénicos, que incluyen maíz, algodón y soya, se llaman plantas Bt. Obtienen este nombre porque incorporan un transgén que produce

33 <https://www.muyinteresante.es/innovacion/articulo/ique-son-los-alimentos-transgenicos>

34 Con base en Jonathan R. Latham, Los peligros de los transgénicos: hechos que necesitas saber. Publicado en: <https://nutritionstudies.org/es/los-peligros-de-los-transgenicos-hechos-que-necesitas-saber/>



una toxina basada en proteínas (a veces llamada toxina Cry) de la bacteria *Bacillus thuringiensis*. Muchos cultivos Bt están “apilados”, lo que significa que contienen una multiplicidad de estas toxinas Cry. Sus creadores creen que cada una de estas toxinas Bt es segura y específica para insectos. Sin embargo, existen múltiples razones para dudar de la seguridad y la especificidad. Una preocupación es que la *Bacillus thuringiensis* no puede distinguirse de la conocida bacteria del ántrax (*Bacillus anthracis*).

Otra razón es que los insecticidas Bt comparten similitudes estructurales con la ricina, una famosa toxina vegetal muy peligrosa, pues una pequeña cantidad de ella fue utilizada para asesinar al escritor y desertor búlgaro Georgi Markov en 1978.

Un tercer motivo para preocuparse es que no se comprende el modo de acción de las proteínas Bt (Vachon y colaboradores, 2012). Sin embargo, es axiomático en la ciencia que la evaluación efectiva del riesgo requiera una comprensión clara del mecanismo de acción de cualquier transgén para que se puedan idear experimentos apropiados para afirmar o refutar su seguridad. Todo esto es doblemente preocupante porque algunas proteínas Cry son tóxicas para células humanas aisladas (Mizuki y otros, 1999).

Otro problema para considerar es que los transgénicos son a menudo resistentes a los herbicidas. Esta resistencia es una invitación a los agricultores para que rocíen grandes cantidades de herbicidas y muchos lo hacen. Como la investigación demostró recientemente, las semillas de soya comerciales que son vendidas actualmente contienen cantidades de herbicida Roundup (glifosato) que su fabricante Monsanto describió una vez como “extremas” (Bøhn et al 2014).

El glifosato ha estado recientemente en las noticias, porque la Organización Mundial de la Salud ya no lo considera un producto químico relativamente inofensivo, pero hay otros herbicidas aplicados a los transgénicos que causan la misma preocupación.

El herbicida glufosinato (fosfinotricina, fabricado por Bayer) mata a las plantas porque inhibe la enzima de la glutamina sintetasa. Esta enzima omnipresente se encuentra también en hongos, bacterias y animales. En consecuencia, el glufosinato es tóxico para la mayoría de los organismos. El glufosinato es, en buena medida, también una neurotoxina de mamíferos que no se descompone fácilmente en el medioambiente (Lantz et al., 2014). El glufosinato es, por lo tanto, un “herbicida” sólo de nombre. Incluso en la agricultura normal su uso es peligroso.

En las plantas transgénicas la situación es peor. El glufosinato se rocía sobre el cultivo, pero la degradación es bloqueada por el transgén, que lo modifica un poco químicamente. Esto hace que la planta sea resistente al herbicida, pero cuando comes maíz o canola transgénicos resistentes al glufosinato de Bayer, incluso semanas o meses más tarde, el glufosinato, aunque ligeramente modificado, probablemente todavía esté ahí (Droge et al., 1992).

Sin embargo, las implicaciones de toda esta exposición adicional de personas fueron ignoradas en las evaluaciones de riesgo de cultivos transgénicos tolerantes al glufosinato.

Una razón más para preocuparse por los transgénicos radica en que la mayoría de ellos contienen una secuencia viral llamada promotor del virus del mosaico de la coliflor —

abreviada CaMV (Cauliflower Mosaic Virus)— o contienen el promotor del similar virus del mosaico de la escrofularia —abreviada FMV (Figwort Mosaic Virus)—.

Hace dos años, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés) descubrió que se había dado por sentado, erróneamente por parte de ellos (durante casi 20 años) que tanto el promotor del virus del mosaico de la coliflor como el promotor del virus del mosaico de la escrofularia, no codificaban ninguna proteína.

De hecho, los dos promotores codifican una gran parte de una pequeña proteína viral multifuncional que dirige erróneamente toda la expresión genética normal y que también apaga una defensa clave de las plantas contra los patógenos. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria intentó enterrar su descubrimiento.

Además del riesgo contra la salud, aunamos que la proliferación de este tipo de cultivo pone en riesgo a la planta de maíz tradicional; los productores al constatar los “beneficios” productivos que aporta el maíz tratado genéticamente, van dejando de lado las técnicas de siembra y cultivo de la semilla del maíz orgánico, lo cual podría provocar a la larga, la extinción de la especie que conocieron nuestros antepasados.

EL MAÍZ TRANSGÉNICO

Pieza fundamental de la cultura milenaria de México, en torno al maíz de origen han girado muchos usos y costumbres, fortaleciendo el tejido social a través de eventos, ceremonias y fiestas populares que predisponen al arte, la música y la dan-

za, y lo mejor: al mundialmente célebre arte culinario con cuyo elemento se elaboran los más diversos y sofisticados platillos.

Pero este cultivo ancestral que por siempre ha estado vinculado con los pueblos indígenas de México y ha constituido una parte insustituible en su economía familiar, está en grave peligro debido a la alteración del maíz, modificado mediante técnicas de ingeniería genética y que amenaza con contaminarlo y acabar con su origen natural.

El cultivo de maíz transgénico ha irrumpido subrepticamente en el suelo mexicano, agregándole genes de otros organismos —hasta bacterias— y haciéndolo tolerante a los herbicidas y resistentes a las plagas; con ello se trastocan las barreras reproductivas que existen entre las diferentes especies. Este cultivo sufre una descompensación genética y fisiológica, y atenta contra las siembras nativas, ya que el maíz se poliniza fácilmente y suele contaminarse con el polen de maíz transgénico.

Parte de la contaminación que ya ha ocurrido en algunos estados de México se debe a que Diconsa importa maíz de Estados Unidos, y lo mezclan con el local. Los científicos mexicanos opinan que si se implementa la siembra comercial, la contaminación con maíz transgénico nos llevaría a perder las razas y variedades de maíces nativos, desarrolladas a lo largo de miles de años de cultivo.

Por si fuera poco, las secuencias transgénicas están patentadas, por lo que si un agricultor presenta estas secuencias en su maíz, las cuales pueden llegar por polinización (cruza entre un maíz transgénico y uno no transgénico), las compañías que detentan la patente pueden demandarlo.

De hecho, ya hay demandas de compañías como Monsanto contra agricultores locales, que pasan de víctimas de la contaminación a acusados de plagio. Por cierto, esta compañía siembra ilegalmente maíz transgénico en México.

De acuerdo con datos de ANEC, México es el principal productor de maíz blanco en el mundo. La coexistencia de esta variedad y el transgénico no es compatible, ya que el blanco que se produce es para consumo humano y al contaminarse con transgénico se deprecia a maíz forrajero, originándose pérdidas de hasta 8 mil millones de pesos por año.

En el caso de contaminación por transgénicos, se perderían los maíces nativos que durante milenios han sido adaptados a diversos suelos, climas y humedades. Recordemos que tanto las variedades híbridas como las transgénicas dependen del material genético nativo para ser posibles. Además, la cadena productiva del maíz con transgénicos produce sustancias no alimenticias y/o tóxicas como plásticos biodegradables, solventes, proteínas de uso terapéutico, antidepresivos, etc.

A estos transgénicos se les conoce como biorreactores y ya existen en Estados Unidos y otros países, donde se está utilizando mucho al maíz para generar estas sustancias. Hay evidencia de que el polen de las plantas transgénicas produce alergias o ciertos daños fisiológicos.

Sin embargo, existen otros productos transgénicos que ya se encuentran en el mercado, y que no se limitan al maíz, pues hay que incluir a la soya, el sorgo, la alfalfa, jitomates, zanahorias, rábanos, entre otros, y esto puede acarrear riesgos aún mayores, según los estudios de Latham y Wilson (2015); entre los probables efectos que el consumo de

estas plantas modificadas puede producir en el organismo humano, se pueden distinguir siete clases:

- Intoxicación
- Alergias
- Resistencia a medicamentos
- Envenenamiento
- Mutaciones genéticas
- Daño al hígado
- Cáncer³⁵

Hay que considerar las milenarias palabras y sabiduría reflejadas en la Biblia, cuando con referencia a los vegetales, señala en una profunda oración, que Dios hace “brotar fuentes en los valles, y corren sus aguas por las quebradas. Allí beben los animales del campo, los asnos salvajes apagan su sed. Las aves del cielo habitan junto a ellas y hacen oír su canto entre las ramas. Desde lo alto riegas las montañas, y la tierra se sacia con el fruto de tus obras. Haces brotar la hierba para el ganado y las plantas que el hombre cultiva, para sacar de la tierra el pan y el vino que alegra el corazón del hombre, para que él haga brillar su rostro con el aceite y el pan reconforte su corazón”. (Salmo 104, 10-15)



35 <https://www.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/5-danos-la-salud-por-alimentos-transgenicos>



LAS GRASAS Y LOS FRITOS

Las fuentes de los ácidos grasos, trans o hidrogenadas, son dos: natural y artificial o industrial. Las grasas hidrogenadas son una forma fisicoquímica en la que se pueden presentar las grasas. El aspecto físico de un alimento graso depende del tipo de grasa que abunde en su composición, según sea saturada o insaturada³⁶.

La fuente natural proviene de los animales rumiantes, como la vaca, la oveja o la cabra. Las bacterias del rumen de estos animales realizan una hidrogenación parcial de una parte de los ácidos grasos oleico (monoinsaturado) linoleico y linoléico (poliinsaturados) que se encuentran en las hojas, tallos y raíces que comen, así como del contenido en los piensos. Estos ácidos grasos trans se absorben y se incorporan a los músculos y a la leche de los animales, y por esta razón se encuentran, aunque en pequeña cantidad, en la carne de vaca, cordero y cabrito, así como en la leche entera.

Aproximadamente un 5% del consumo total de ácidos grasos trans proviene del consumo de grasa de rumiantes (a

36 <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2957-el-peligro-de-las-grasas-trans.html>



través del consumo de productos como la mantequilla, crema, nata, leche entera, carne grasa, etcétera).

La fuente industrial de ácidos grasos trans ocurre al hidrogenar parcialmente los aceites vegetales. El proceso consiste en añadir hidrógeno a presión en presencia de níquel, un metal que se utiliza como catalizador de la reacción. Si la hidrogenación es total se forma una grasa saturada, pero si la hidrogenación es parcial se produce una mezcla de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados cis y trans. Los alimentos horneados como galletas, bollería industrial, alimentos precocinados, snacks y los fritos como patatas fritas, maíz, y otros aperitivos, junto con los helados, cremas y batidos, son los alimentos que contienen grasas trans en mayor cantidad.

Los estudios epidemiológicos realizados de los años 70's a la fecha han mostrado una fuerte asociación entre el tipo de grasa consumida con un aumento en el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. En un meta-análisis de estudios prospectivos, se encontró que un aumento del 2% en la ingesta total de energía diaria proveniente de grasas trans; este consumo se asocia directamente con un 23% de aumento de riesgo de enfermedad cardiovascular.

El estudio de salud de las enfermeras realizado en Estados Unidos (Nurse's Health Study), siguió a una cohorte de más de 121 mil mujeres durante 20 años a partir de 1976. Los resultados de esta investigación determinaron que existe una relación entre un consumo elevado de ácidos grasos trans con un aumento del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Datos similares fueron obtenidos por Oomen y Cols., en un estudio de cohorte a 10 años realizado en 667 adultos, encontrando que un elevado consumo de AGT contribuye al riesgo de desarrollar una enfermedad coronaria³⁷.

Hay evidencia científica de que consumir en exceso alimentos que lleven grasas parcial o totalmente hidrogenadas, se relaciona con un aumento de las tasas de colesterol y triglicéridos plasmáticos, lo que contribuye en parte a la aparición y desarrollo de enfermedades vasculares, como el hipercolesterolemia, la hipertrigliceridemia y la arteriosclerosis.

Esto hace que sea especialmente importante que personas con niveles elevados de colesterol o triglicéridos en la sangre o que sufran cualquier tipo de enfermedad cardiovascular, se informen del tipo de aceites y grasas que son utilizados para la preparación de alimentos, y de ser posible, evitar absolutamente el consumo de cualquier de ellos³⁸.

LOS ALIMENTOS FRITOS

³⁹Todos los aceites se degradan cuando se someten a altos niveles de calor y será más aguda la degradación cuanto más tiempo estén sometidos a estas temperaturas. Esta termodegradación provoca la aparición de ciertos compuestos que posteriormente serán ingeridos junto con el alimento frito.

37 <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/5420.pdf>

38 http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/enfermedad/2005/08/04/143886.php

39 A partir de aquí se sigue de cerca: <https://www.ideal.es/jaen/v/20140128/jaen/riesgos-para-salud-freir-20140128.html>

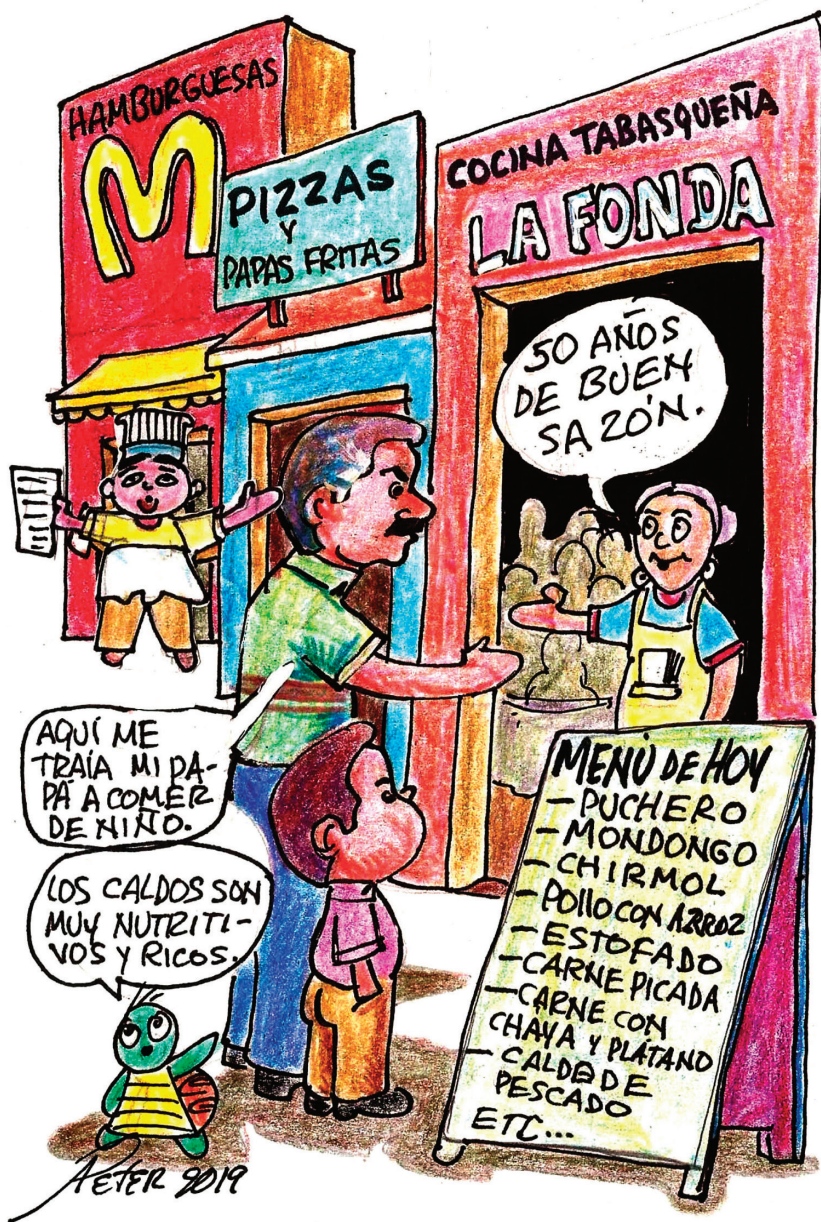
Si los alimentos tienen que freírse, el aceite vegetal que más resiste las altas temperaturas es el de coco. Este aceite contiene grasas llamadas triglicéridos de cadena media, que también se encuentran en la leche materna y son de gran beneficio para el organismo humano.

Dichos triglicéridos de cadena media pasan directamente al hígado desde el tracto digestivo, donde se utilizan como fuente inmediata de energía y se convierten en cuerpo cetónicos que reducen las convulsiones y favorecen tratamientos terapéuticos relacionados con la epilepsia o el Alzheimer⁴⁰. Además, ayudan a incrementar el gasto energético, pues aceleran el metabolismo, ayudando a perder peso. Los ácidos grasos y los productos que se crean en la digestión con el aceite de coco matan bacterias, virus y hongos, ayudando a eliminar infecciones.

El componente principal de todos los demás aceites vegetales son los ácidos grasos, en forma de triglicéridos. Las altas temperaturas que se alcanzan al freír un alimento favorecen la degradación del aceite y la mejor forma de cuantificarla es midiendo los niveles de “compuestos polares totales” en el aceite.

Estos son productos de degradación de los ácidos grasos y están representados por los triglicéridos oxidados y polimerizados, y por productos resultado de la hidrólisis, tales como los triglicéridos y ácidos grasos libres. Algunos de estos compuestos son potencialmente tóxicos, y además se absorben activamente en nuestro organismo.

40 <https://www.aceitedecoco.org/2014/04/los-10-beneficios-cientificamente-probados-de-consumir-aceite-de-coco/>



Debemos saber que hay un aumento lineal de los compuestos polares totales con relación al tiempo de fritura, y que la cantidad y el ritmo de crecimiento dependen de la composición del aceite. Por ejemplo, la cantidad de estos compuestos que se forman durante la fritura es comparativamente menor si utilizamos aceites de oliva que otros aceites vegetales con mayor grado de insaturación, como el de girasol.

Además, dentro de los aceites de oliva, la formación de estos compuestos es mayor en aquellos que tienen más cantidad de ácidos grasos poliinsaturados. Esto quiere decir que la variedad de aceituna utilizada para elaborar el aceite influye también en el ritmo de producción de estos compuestos.

Aunque no se recomienda calentar el aceite de oliva, pues pierde sus propiedades, es preciso señalar que los de tipo vírgenes son menos susceptibles a formar estos compuestos que los aceites de girasol alto oleico. Este mejor comportamiento tiene que ver con la presencia de los compuestos fenólicos, que están presentes en los aceites de oliva vírgenes y no en los de girasol, aun a pesar de que este sea alto oleico.

Además, la disminución o pérdida de componentes fenólicos en los aceites de oliva promueve el incremento de estos compuestos, por lo que añadir frecuentemente aceite de oliva virgen nuevo al usado, es un procedimiento recomendable con el que se consigue que haya una menor alteración termo-oxidativa, lo cual posibilita que este aceite pueda ser utilizado un mayor número de veces para freír. Un ejemplo de ello es el siguiente: durante la fritura se producen también monómeros de ácidos grasos cíclicos, y su producción será un 12% inferior si añadimos frecuentemente aceite de oliva virgen nuevo al usado.

Aunque se ha comentado que los diversos aceites vegetales se comportan de forma diferente durante el proceso de fritura, insistimos en este concepto, añadiendo que el aceite de girasol alto oleico, produce 43% más de monómeros de ácidos grasos cíclicos, que los aceites de oliva vírgenes.

Probablemente esto se debe a que el aceite de girasol tiene mayor contenido de ácido linoleico, cuya degradación por peroxidación da lugar a la aparición de un compuesto con un nombre algo complejo, se trata del “trans, trans-2,4-decadienal”, tóxico y con capacidad mutagénica.

Éste es un compuesto volátil que se produce, por ejemplo, durante la fritura de papas con cualquier aceite; no obstante, se ha constatado que si utilizamos aceites de oliva vírgenes, su producción es significativamente menor, entre otras cosas, por poseer menos cantidad de ácido linoleico.

Otros productos de degradación que se producen durante la fritura son los aldehídos, y dentro de ellos destaca la “acroleína”. Esta sustancia es también tóxica, tiene la capacidad de dañar el DNA y es mutagénico. Incluso, algunas evidencias científicas la relacionan con el daño neuronal y de la mielina, que caracteriza a la esclerosis múltiple.

Un dato importante: los aceites de oliva vírgenes producen de forma significativa menores cantidades de acroleína que, por ejemplo, el aceite de canola. El secreto parece estar en que el aceite de oliva virgen contiene altas cantidades de ácido oleico, clorofilas, feofitinas y carotenoides, que intervienen reduciendo su formación.

La acrilamida es una sustancia orgánica que se genera de

manera natural durante la fritura debido a la reacción de Maillard, que es el proceso por el cual se dora la superficie y se aporta el sabor característico. Especialmente se forma en los alimentos con una composición rica en almidón, como las papas o empanadas.

Aparece también en productos de panadería (galletas y pan tostado), papas fritas de bolsa y alimentos infantiles. Otra forma de entrar en contacto con esta sustancia se produce al inhalar el humo del tabaco, tanto fumadores activos como pasivos.

Estudios en animales muestran que el consumo de acrilamida oral provoca una afectación del sistema nervioso, un mayor riesgo de desarrollo de tumores y complicaciones reproductivas en machos.

La Agencia Internacional de Investigación del Cáncer (IARC) clasifica la acrilamida y sus derivados metabólicos (glicidamida) como realmente probables carcinógenos; por actividad carcinogénica y genotóxica, el Panel de Expertos de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) considera que es necesario investigar más acerca de la relación con el cáncer ovárico, con el de endometrio y el renal en humanos, por lo que no se establece un límite máximo de exposición⁴¹.

Especial atención hay que poner a las papas fritas. Un equipo de investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Brescia y la sociedad CEINGE Biotecnologie Avanzate de Italia concluyó a través de una investigación

41 <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2018/07/20/-hay-evitar-fritos-166369.html>

que comer de dos a tres raciones de papas fritas por semana puede no sólo aumentar sino hasta duplicar el riesgo de muerte prematura. Estas frituras proporcionan una gran cantidad de calorías, sodio y grasas trans⁴².

Además, las papas fritas de bolsa y caseras contienen glicidamida, sustancia cancerígena, según científicos de la Universidad Técnica de Múnich. Hasta la fecha, se conocía que la glicidamida era obtenida por el cuerpo al metabolizar el hígado la acrilamida, que es a su vez otra sustancia química que se encuentra en las papas fritas y otros productos que han sido freídos a altas temperaturas.

La acrilamida se produce a partir de que el aceite supera los 120 grados centígrados, aunque las concentraciones realmente peligrosas se cree que empiezan a partir de los 180 grados. Los científicos —que analizaron diez tipos de papas fritas de bolsa o “Chips”, tres tipos de papas listas para freír y papas fritas al estilo casero— hallaron glicidamida en concentraciones entre los 0.3 y 1.5 microgramos por kilogramo, mientras que las de acrilamida era de 300 a 600 microgramos por kilo⁴³.



42 <https://www.infobae.com/salud/2017/06/19/ricas-y-daninas-los-peligros-de-comer-papas-fritas-dos-veces-por-semana/>

43 <https://www.elespectador.com/articulo-papas-fritas-contienen-una-sustancia-cancerigena>



HUEVO Y LECHE

El huevo es un alimento regular en la dieta actual, pero también conlleva una serie de peligros. Para iniciar, los orígenes de los huevos de granja que regularmente adquirimos en los centros comerciales no son naturales. Las gallinas que los producen están en estado de cautiverio, despiertas todo el día con la luz artificial que produce el efecto luminoso del sol, pero sin los efectos saludables que requiere por diez horas el animal.

Estar permanentemente encerradas y en posición para poner huevos les causa un alto estrés. Consumen a todas horas alimentos con hormonas para que engorden y produzcan más huevos; por su propia alimentación, que debería ser hierba natural que las provee de las vitaminas que requiere, el huevo resultante de este proceso contiene muchos químicos.

La producción de huevo de gallina en cautiverio no tiene que ver con el acto del apareamiento (que el gallo fertilice a la gallina para producir huevos completos), sino que están destinados a no ser futuros pollos, sólo un complejo líquido viscoso. Los huevos que se deben consumir son los conocidos como de rancho, criollos u orgánicos, pues estos son producidos por las gallinas después de un proceso entera-



mente natural que inicia con la alimentación de las gallinas a base de semillas, plantas verdes, insectos y gusanos.

Además del apareamiento para la fecundación, las gallinas que ponen estos huevos tienen las suficientes vitaminas obtenidas por el sol y su vida en movimiento, sin estrés ni adrenalina, sin las hormonas que ya se han señalado. Las gallinas de granja o en cautiverio son alimentadas principalmente con una dieta a base de maíz y soya, la mayoría de las cuales son transgénicas o genéticamente modificadas. Así, la diferencia en la alimentación hace que los huevos que producen sean muy diferentes nutricionalmente⁴⁴.

Aparte de su “génesis” tan particular y mórbido, los huevos frescos, aun los que tienen cáscaras limpias sin rajaduras, contienen la bacteria llamada salmonella, que puede causar enfermedades transmitidas por alimentos, a menudo llamadas “intoxicación alimentaria”. La Administración de Alimentos y Medicamentos de EUA (FDA) estima que hay 79 mil casos de enfermedades transmitidas por alimentos y 30 muertes cada año por comer huevos contaminados con salmonella⁴⁵.

Por otra parte, los huevos fritos aumentan la cantidad de grasa, y disminuye la cantidad de agua por la evaporación propia del proceso de preparación de fritura. ⁴⁶Las albúminas y las sales minerales se mantienen en su totalidad,

44 <https://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/el-mejor-tipo-de-huevos.aspx>

45 <https://www.fda.gov/downloads/Food/FoodborneIllnessContaminants/UCM278447.pdf>

46 A partir de aquí se sigue el trabajo de: Joaquín Velázquez, Problemas de salud ocasionados por los aditivos, preservativos, colorantes y sabores artificiales, hormonas y antibióticos en la alimentación industrial del mundo moderno, publicado en: http://www2.ulpgc.es/hege/almacen/download/6/6710/Problemas_de_salud_ocasionados_por_los_aditivos.pdf

mientras que las vitaminas se pierden en su totalidad, siendo indigestos y poco digeribles.

Los huevos duros o cocidos, que son hervidos por prolongado espacio de tiempo tienen una pérdida del 50% de agua. Las albúminas existentes en la clara se coagulan debido al calor, dando origen a compuestos amoniacaes productores de ácido úrico (purinas). Las grasas existentes en la yema, debida al calor y pérdida de agua, se destruyen en parte. Las sales minerales se disuelven en un 30% y las vitaminas desaparecen totalmente.

Los huevos hervidos ligeramente o pasados por agua, pierden agua en proporción de un 25%. Las albúminas se coagulan en parte, y las grasas, sales minerales y vitaminas se conservan en su totalidad. Esta forma era la más recomendable en años anteriores, pero actualmente no se recomienda este tipo de consumo debido a que está asociado con la salmonella, según estudios realizados recientemente.

Por la cantidad de antibióticos y hormonas que se utilizan en la alimentación de estos animales, se asocian con la tarquia o desarrollo sexual precoz en los niños y la feminización de los hombres, en el sentido de que se vuelven estériles. Incluso autores como Joaquín Velázquez, señalan que podría ser factor para la homosexualidad.

El huevo contiene un 81% de sales minerales ácidas, ello lo convierte en un alimento muy acidificante para el organismo; si el consumidor es una persona con tendencias a alteraciones hepatobiliares, colecistitis, litiasis biliar, nefritis, alergias, artritis, gota, obesidad y pasa de los 50 años, no debe consumirlos.

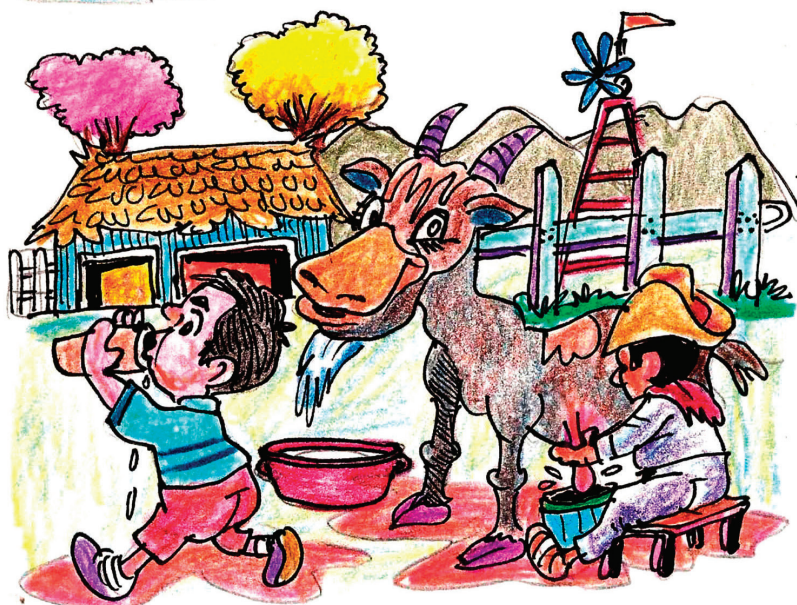
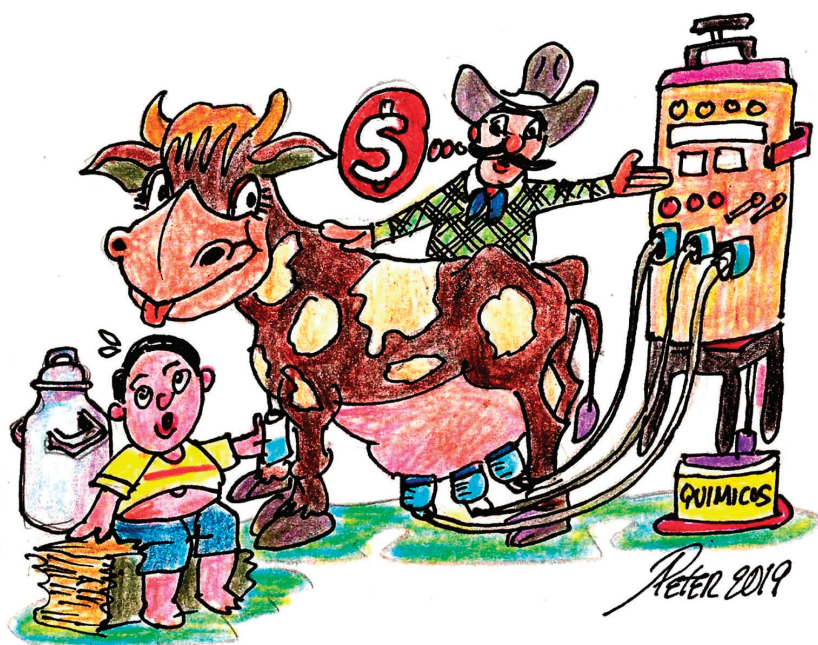
La leche es un alimento de origen extraño para nuestra cultura prehispánica, ya que no existía en los territorios de Mesoamérica el ganado que la produce; esto es una premisa para afirmar que genéticamente no estamos preparados para recibir tal alimento, como lo demuestra la famosa alergia que se conoce como intolerancia a la lactosa. El consumo de leche y sus derivados están relacionados con consecuencias graves a la salud, como cáncer, obesidad, osteoporosis, alergias y problemas digestivos, entre otros.

⁴⁷De acuerdo al Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales de Estados Unidos (NIDDK, por sus siglas en inglés), de 30 a 50 millones de personas en su país son intolerantes a la lactosa, por el azúcar presente en la leche y sus derivados.

Datos de la facultad de Medicina de Harvard indican que el 70% de la población mundial es intolerante a la lactosa. La intolerancia entonces no es una enfermedad sino un estado fisiológico normal. Esto ocurre porque entre los dos y cuatro años de edad nuestro cuerpo empieza a perder el poder de la enzima lactasa, que es la responsable de digerir la lactosa. Al seguir consumiendo leche, la lactosa que no se digiere permanece en el intestino, donde es fermentada por las bacterias del colon, lo que nos causa gases, dolor e inclusive diarrea.

Cuando hablamos de leche, el primer nutrimento que nos viene a la mente es el calcio. Pero precisamente una proteína de la leche, la caseína, impide que podamos absorber el calcio que contiene. Esto ocurre porque al consumir proteí-

47 Investigación de Raquel Pérez de León, publicado en: <https://cnnespanol.cnn.com/2013/06/19/la-leche-y-sus-derivados-tienen-consecuencias-graves-para-tu-salud/>



nas animales, el PH de la sangre se vuelve ácido, y el organismo reacciona sacando parte del calcio que tenemos en los huesos para poder neutralizar esa acidez.

Una investigación del Doctor William Ellis, expresidente de la Academia Americana de Osteopatía Aplicada, demostró que las personas que toman entre 3 y 5 vasos de leche diarios presentan los niveles más bajos de calcio en la sangre. Lo que implica que el consumo en grandes cantidades de proteínas lácteas produce un exceso de acidez que el organismo intenta compensar mediante la liberación de minerales alcalinos.

Vivir sin leche no es un impedimento para tener huesos y dientes fuertes; al contrario, estudios han demostrado que el consumo de lácteos o de alimentos con calcio no es un factor protector contra el riesgo de fracturas. La leche sí tiene nutrimentos indispensables, pero para obtenerlos no necesitamos tomarla. Los mejores alimentos para adquirir el calcio son los vegetales.

La leche de vaca tiene tres veces más proteína que la humana. La caseína, una de sus proteínas, es una sustancia muy espesa que nuestro organismo no puede eliminar. En algunas personas se adhiere a los vasos linfáticos del intestino, impide la absorción de nutrimentos y ocasiona problemas inmunológicos, alergias y asma.

En la alta producción láctea se recurre a la hormona recombinante de crecimiento bovino (RBGH), que se inyecta a la vaca para que produzca más leche de la que podría dar de manera natural.

Esto incrementa los niveles de otra hormona denominada

Factor de crecimiento insulínico (IGF-1) que se traspa a la leche y está relacionada con el cáncer de próstata, mama y ovarios, según datos del Instituto Nacional de Cáncer, publicados por la Universidad de Oxford. Los países que tienen menor índice de cáncer, como China, son los que no consumen lácteos.

La leche tiene su propósito natural: alimentar a los mamíferos en sus primeros momentos de vida. Bebés, becerros, cachorros, oseznos y toda cría, desde que nacen toman leche materna, pero ésta proviene de su misma especie, aunque en casos raros de otras especies. No debemos olvidar que la excepción no hace la regla. Los adultos mamíferos de toda especie, con excepción de la raza humana, no beben leche, pues sus organismos están preparados para consumir proteínas y calcio que tienen sus orígenes en fuentes diferentes. Si bien, es indispensable consumir el producto lácteo, la de mejor calidad y que aprovecha mejor el organismo es la de cabra. El Departamento de Fisiología de la Universidad de Granada ha puesto de manifiesto que ésta posee más propiedades beneficiosas para la salud que la de vaca⁴⁸.

En un artículo publicado en Andalucía Investiga se afirma que la leche de cabra “ayuda a prevenir la anemia ferropénica (falta de hierro) y la desmineralización ósea (osteomalacia)”. La mayoría de quienes beben esta leche no tienen sobrepeso ni alergias ni trastornos digestivos. Es considerada como la leche sustituta de la materna, que coadyuva en la recuperación de diversas enfermedades, y uno de los mejores alimentos para ancianos y niños.

48 <https://www.globalhealingcenter.net/salud-natural/leche-cabra-beneficios.html>

Algunos estudios sugieren que uno de los principales beneficios de la leche de cabra es que puede tener propiedades antiinflamatorias.

Esta es otra razón por la cual es recomendable que la gente que padece inflamación de colon beba leche de cabra.

Tiene menos grasa y sigue preservando los niveles elevados de proteínas y aminoácidos esenciales que contiene la de vaca, además, es rica en ácidos grasos.

Los glóbulos de grasa en la leche de cabra son una novena parte del tamaño de los que se encuentra en la de vaca, por la cual no produce irritación en el estómago. Es un alimento hipoalergénico para personas que sufren eczemas, asma, catarros crónicos, dolor de cabeza, colitis, úlceras de estómago, dolores abdominales y oclusión epigástrica.

Es usada en tratamientos para casos de reacciones intestinales, obstrucción coronaria, alimentación de infantes prematuros, epilepsia infantil, fibrosis cística y problemas biliares. Los ácidos grasos que contiene esta leche son metabólicos únicos en la provisión de energía para el crecimiento de los niños, tanto como en efectos hipocolesterolémicos sobre los tejidos, por cuanto inhiben los depósitos de colesterol y disuelven el colesterol de los contenidos biliares⁴⁹.



49 <https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/los-beneficios-de-la-leche-de-cabra/>



LAS HARINAS

La harina blanca o comercial se obtiene de la molienda del grano del trigo. En este proceso se pierden tanto la fibra propia del salvado, los minerales y vitaminas del germen del trigo, así como los nutrientes naturales; es decir, solo quedan calorías vacías o hidratos puros. Podemos decir que la harina es el polvo fino que se obtiene al moler un cereal.

⁵⁰Un grano de trigo se divide en tres partes: el salvado (cáscara del grano), endospermo y germen de trigo.

La cáscara del grano contiene la mayor parte de las propiedades del cereal, hierro y vitaminas del tipo B. El endospermo forma, la mayor parte del grano, está compuesto por almidón (carbohidrato) y la proteína.

El germen de trigo es la parte más pequeña del grano, contiene ácidos grasos esenciales, vitaminas del tipo B, vitamina E, magnesio, potasio, zinc y manganeso.

El proceso (molienda) del cual se obtiene la harina blanca o refinada se consigue retirando previamente el germen

⁵⁰ <http://crearsalud.org/los-peligros-de-la-harina-refinada-cosas-que-nadie-sabe-cuando-la-ingiere/>

de trigo y el salvado, moliendo exclusivamente el endospermo.

Como se observa, a este tipo de harina se le ha quitado todo lo esencial y nutritivo del cereal, es una harina que carece de fibra, minerales y vitaminas. Lo único que aporta son calorías vacías e hidratos puros.

A la harina refinada también se le somete a una serie de procesos para blanquearla, se suelen utilizar gases, cloro y peróxidos para que tenga ese aspecto tan blanco y esponjoso.

A diferencia de los granos enteros que contienen fibra, los alimentos fabricados con harina blanca se mastican y se digieren rápidamente. Por esta razón, los expertos afirman que comemos más cuando ingerimos harinas blancas que integrales: la sensación de saciedad llega mucho más tarde. Está comprobado, además, que consumir harina refinada altera varias funciones hormonales y metabólicas⁵¹.

Además de lo propiamente perjudicial que tiene la harina refinada, generalmente esta se une a otros dos venenos alimenticios: la leche de vaca y el azúcar. Esta combinación, puede acarrear múltiples consecuencias en el consumidor, pero centrándonos en la harina blanca, cuando comemos productos que contienen harinas refinadas, nuestro cuerpo detecta que los niveles de azúcar en sangre se elevan rápidamente y el páncreas libera insulina.

51 Agustina López, ¿Cuáles son los riesgos de consumir harinas refinadas?, publicado en: <https://www.vix.com/es/salud/176441/cuales-son-los-riesgos-de-consumir-harinas-refinadas>



Pero al producirse un exceso por la rápida liberación de insulina el cuerpo no consigue quemarlo y se transforma en grasa. Está muy extendida la creencia de que comer grasa engorda más que los carbohidratos, pero esto es totalmente erróneo: los carbohidratos no consumidos al momento se almacenan en nuestro cuerpo en forma de glucógeno, transformándose en grasa.

52 Al ingerir este tipo de alimentos, notamos que no nos sentimos saciados. Esto ocurre porque se deja de generar la hormona que actúa en el metabolismo del glucógeno, esta hormona es la encargada de que sintamos saciedad y sin ella continuamos con hambre a pesar de haber comido suficiente.

También sucede que sentimos un subidón de energía al consumirlos, pero igual que sube, baja a igual velocidad; ello provoca que se bajen los niveles de cortisol, adrenalina y dopamina en la sangre.

Nuestro cuerpo sufre un gran desgaste liberando este tipo de hormonas en el simple acto de alimentarnos ¿No te ha ocurrido en alguna ocasión que después de comer sientes taquicardias? Si alguna vez te ocurre, piensa si había harinas refinadas en tu menú.

El trigo crea adicción, es un estimulante del apetito, por eso está considerado como un opiáceo alimentario ¿Has intentado dejarlo en varias ocasiones y al final te ha sido casi imposible? En algunos individuos se ha llegado a descri-

52 A partir de aquí se sigue el trabajo publicado en: <http://crearsalud.org/los-peligros-de-la-harina-refinada-cosas-que-nadie-sabe-cuando-la-ingiere/>

bir síndrome de abstinencia con cefaleas e incluso dolores musculares. A través del consumo de harina refinada estamos alterando nuestro cuerpo a nivel metabólico, cerebral y hormonal.

El consumo excesivo de harinas blancas también está relacionado con problemas de alergias, intolerancia al gluten y problemas en el aparato digestivo. También está comprobado que producen déficit de vitamina B.

En la elaboración de este tipo de harinas se utiliza una enzima llamada amilasa, que puede provocar asma en algunas personas.

Entre los efectos que produce el consumo de harinas refinadas están la fatiga y el cansancio, ya que este tipo de productos influyen en la química del cerebro. Nos quitan energías y fuerzas, a pesar de la creencia tan extendida de que aportan energía.





LOS CEREALES EN CAJA

El desayuno que la nueva cultura alimentaria nos ha vendido como “completo y equilibrado”, los cereales procesados con colores y sabores artificiales, son venenos que se unen con otros, como la leche y las harinas refinadas, altamente adictivos pues los saborizantes, colorantes y azúcares, lo provocan de manera intencionada para que sean consumidos.

⁵³Una nueva investigación realizada por la asociación “Action On Sugar” acaba de demostrar que –algunos de ellos– están muy lejos de ser saludables al contener una ingente cantidad de azúcar. Según explica en su versión digital el diario “Daily Mail”, la investigación ha determinado que algunos cereales para el desayuno están formados en una tercera parte por azúcar (lo que equivaldría a ingerir aproximadamente ocho cucharadas por cada ración).

Esta cantidad, según el estudio, no es saludable para los más pequeños, pues puede provocar, entre otras cosas, obesidad y favorecer la aparición de diabetes tipo 2. Por

53 Investigación realizada por: <https://www.abc.es/salud/saber-comer/20150128/abci-ce-reales-azucar-peligrosos-ninos-201501281709.html>

ello, y en base a lo adictiva que es y a los diferentes problemas de salud que puede crear, “Action On Sugar” afirma que esta sustancia puede llegar a convertirse en el “tabaco de los niños”.

Concretamente, la investigación ha establecido que 14 de las 50 marcas de cereales analizadas en el Reino Unido (varias de ellas comercializadas también en España) cuentan al menos con 30 gramos de azúcar por cada 100 (llegando incluso a 39 gramos).

⁵⁴En México, cuando el laboratorio de la Profeco analizó 41 marcas de “cereales para niños” en abril del 2011, encontró altísimos porcentajes de azúcar, lo que representa un riesgo para la salud infantil. Entre las peores marcas de cereales, por contener casi la mitad de su peso en azúcar, están:

MARCA / PRESENTACIÓN	% DE AZÚCAR
Kellogg’s Apple Jacks, 345 gr	52.0%
Kellogg’s Corn Pops, 590 gr	48.5%
Nestlé Cookies Crisp, 530 gr	46.7%
Great Value Fruti Aros	46.4%
Nestlé Chuky Charms, 326 gr	45.5%

Algunas marcas, continua el estudio, utilizan como ingrediente uno o varios endulzantes artificiales. Instituciones como el Instituto de Medicina de los Estados Unidos y la

⁵⁴ <https://elpoderdelconsumidor.org/2011/10/mucha-azucar-y-pocos-nutrientes-cereales-de-caja/>

Secretaría de Salud en México han recomendado que los menores no consuman estos endulzantes por no existir certeza científica de que no generen algún riesgo en la salud a largo plazo.

La sucralosa, por ejemplo, es un endulzante artificial que incluso es presentado como una opción “saludable” por sustituir al azúcar, en supuestos cereales con altas cantidades de fibra; sin embargo no es tal, pues contribuye a reforzar el gusto por los sabores dulces, lo que propicia un incremento en su consumo.

55 Lamentablemente muchos cereales para el desayuno, que vienen en caja, están altamente procesados y con este procesamiento se han perdido los nutrientes funcionales que ayudan a darnos una energía constante, sensación de saciedad por más tiempo y que no generan resistencia a la insulina debido a los picos elevados que produce el almidón y el azúcar cuando se digieren.

Las empresas fabricantes de cereales de caja forman parte de verdaderos emporios en la industria alimenticia. Para obtener la materia prima (los cereales) cuentan con proveedores importantes. Los productores de cereales que dominan el mercado necesariamente usan semillas genéticamente modificadas para cubrir las necesidades de producción. Los métodos de agricultura tradicionales no podrían abastecer el mercado de los cereales porque no pueden producir esas cantidades de materia prima.

55 Con base en la investigación de Diana Alva, Cereales para el desayuno ¿Son buenos o malos? Descúbrelo. Publicado en: <https://www.vivesanamente.com/cereales-para-el-desayuno/>



Existe mucha información que apunta a que los productos obtenidos de semillas genéticamente modificadas pueden afectar la salud e incluso causar cáncer. Desgraciadamente para los amantes de cereales para el desayuno, los cultivos donde más se usan las semillas genéticamente modificadas son el maíz (ingrediente principal de Corn Flakes), el trigo y la soya. A menos que el producto diga en su etiqueta no contiene GMO U OMG, es casi seguro que la gente está comiendo cereales genéticamente modificados.

Otra desventaja de los cereales de caja es su elevado contenido de sal. Es de sorprender este dato ya que se trata de un producto dulce fundamentalmente, pero generalmente, los alimentos altos en azúcar, como los cereales procesados, también contienen mucha sal y los cereales de caja no son la excepción.





COMIDA CHATARRA

También puede llamarse comida basura, se usa para describir los alimentos con poca cantidad de nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, elementos que el cuerpo obtiene en exceso con mucha facilidad.

Las papas fritas, las golosinas y las bebidas con gas suelen considerarse comida chatarra. Si te gustan estos alimentos, la clave está en comer pequeñas porciones para lograr obtener los nutrientes que el cuerpo necesita diariamente⁵⁶.

⁵⁷¿Por qué nos gustan estos alimentos que potencialmente nos hacen más daño que aquellos que nos nutren mejor, y la gente que acostumbra a consumirlos cotidianamente no puede dejar de comerlos? Su ingesta hace que el cerebro libere una sustancia llamada dopamina, que genera en el organismo una sensación de bienestar, placer y saciedad. Por eso se le antojan a una persona cuando está estresada, enojada o ansiosa.

⁵⁶ <https://kidshealth.org/es/kids/word-junk-food-esp.html>

⁵⁷ <https://www.gob.mx/profeco/documentos/alimentos-chatarra?state=published>

De acuerdo con un estudio realizado por el Instituto de Investigación de Florida, ingerir cotidianamente comida rica en calorías y grasas, genera una adicción similar al que causan la cocaína y heroína. Para demostrar esto realizó un experimento con ratas; a un grupo le dio alimentos bajos en calorías y altos en nutrientes, mientras al otro lo alimentó con tocino, salchichas y pastel (BACKHAUSS, 2018).

Los roedores del segundo grupo desarrollaron hábitos alimentarios compulsivos y se pusieron obesos. Además, no sólo desarrollaron tolerancia al placer que les generaba dicha alimentación, sino que necesitaron comer cada vez más para desencadenar la misma sensación. Para medir el grado de adicción, los investigadores ofrecieron los mismos víveres a ambos grupos, pero acompañados de una descarga eléctrica en las patas.

Las ratas nutridas sanamente pronto dejaron de ingerirla, pero las del segundo grupo siguieron haciéndolo pese al dolor.

Alimentos como hamburguesas, hot dogs, papas fritas, pizza, quesadillas y de postre pastel, galletas o frutas en almíbar con crema, son fuente de una desproporcionada cantidad de energía.

En cambio, una escasa cantidad nutricional es aprovechada por el organismo.







LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Los malos hábitos alimenticios son la principal causa de enfermedades crónicas como afecciones cardiovasculares, obesidad, diabetes, patologías del sistema digestivo, cálculos de vesícula, reflujo, caries, y distintos tipos de cánceres como el de colon, páncreas, y los relacionados con hormonas como el de mama y el de endometrio⁵⁸.

Según informes de la Secretaría de Salud, la obesidad y la desnutrición, están relacionadas con la mala alimentación, ya sea que se coma en exceso o que se pasen por alto las comidas, la mayoría de las veces no se perciben de manera consciente las malas costumbres alimenticias, detectarlas para cambiarlas puede mejorar la salud y la vida.

Estos son algunos de los malos hábitos que debemos evitar:

Saltarse el desayuno. Nunca hay que prescindirlo, el cuerpo necesita tener un buen nivel de glucosa para realizar las

58 Con base en: <http://www.fundacionunam.org.mx/salud/malos-habitos-alimenticios/>



labores del día. Después de haber pasado 6 o 10 horas sin alimento se recomienda tomar un desayuno nutritivo y saludable conformado por granos, fruta y lácteos. Tomar alimentos azucarados solo da energía de manera transitoria, no quita el hambre y provoca que la persona vuelva a comer, ganando peso con ello.

Chatarra para calmar el hambre. No cumplir con los horarios de comida origina hambre, por consecuencia, surge la necesidad de alimentarse con cualquier cosa sin importar la hora o la calidad de la ingesta; generalmente se cae en el error de tomar alimentos procesados y comidas rápidas, la conocida comida chatarra, dejando de lado el consumo de frutas naturales, verduras y hortalizas frescas.

Tomar refrescos en vez de agua. Estas bebidas contienen muchos edulcorantes como la fructuosa, aunque sean light, sus efectos no son buenos dado que suelen ser gaseosos y beberlos diariamente puede generar diabetes tipo 2.

Consumir bebidas alcohólicas. El exceso de este tipo de bebidas puede ocasionar varios problemas de salud, además, su alto contenido calórico puede incrementar rápidamente el peso corporal.

No tener una dieta variada. Una alimentación saludable debe estar integrada por toda clase de alimentos que abarquen desde verduras, frutas hasta carnes y lácteos, entre otros. No se debe abusar de ciertos alimentos ni prescindir de otros.

Existen otros malos hábitos como consumir comidas y bebidas light, pensando que de esta manera no se subirá de

peso y se pueden tomar indiscriminadamente. Se dice que el pan integral engorda menos que el pan blanco, aunque los dos poseen la misma cantidad de calorías y lo único que cambia es la fibra que contienen.

Hay que entender que una mala nutrición es ocasionada por una insuficiencia o exceso de uno o más nutrientes en la dieta, y el riesgo de malnutrición se corre si la cantidad de energía y/o nutrientes de la dieta no satisface sus necesidades nutricionales por tener malos hábitos alimenticios.





CONCLUSIONES

Este capítulo nos ha servido para desenmascarar la nueva cultura de la alimentación en nuestro estado y en México en general, pues este estilo de comer nos está matando paulatinamente.

Hoy, la humanidad se enfrenta cada vez más a una doble carga de malnutrición, donde la desnutrición y la sobre nutrición contribuyen al empeoramiento de los estándares de salud.

Por lo menos 2.8 millones de personas mueren cada año en el mundo como consecuencia de sobrepeso u obesidad. Al aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardíacas, la obesidad también reduce la productividad y causa el aumento de los costos del cuidado de la salud.

Los alimentos de contenidos altos en grasa, azúcar y sal, y al mismo tiempo bajos en contenidos de micronutrientes, tienden a ser más baratos que los alimentos saludables, y por ello tienen un mayor impacto perjudicial en la salud de los más pobres.



La obesidad es un problema creciente no sólo en los países de altos ingresos, sino también en los países del G20 como Brasil, China, India y México, así como en otros países de ingresos bajos y medios.

La desnutrición causa pérdidas anuales de hasta un 3 por ciento del producto interno bruto en las naciones pobres. La volatilidad y los altos precios de los alimentos causan que los hogares pobres consuman alimentos de menor valor nutritivo, arraigándolos en un ciclo de nutrición pobre⁵⁹.

El 1º de noviembre de 2016, la Secretaría de Salud (SSA) emitió las declaratorias de emergencia epidemiológica ante las cifras alarmantes de sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus tipo 2 (DM2).

La declaratoria de dichas emergencias tienen como objetivo darle visibilidad a la problemática de salud: primero, mediante el convencimiento a la población de que se necesita su participación; segundo, catalogarla de alta prioridad; tercero, buscar la coordinación con todas las instancias, el Gobierno Federal y todos los sectores, poderes públicos y niveles de gobierno; y cuarto: encontrar la forma de asegurar los insumos para la detección oportuna y el tratamiento de la enfermedad.

La estrategia para combatirla está compuesta por tres grandes ejes: salud pública, atención médica y regulación sanitaria.

De hecho, la Organización Mundial de la Salud, con relación

59 https://www.who.int/pmnch/media/press/2012/20120619_articula_sobre_g20_jfrenk/es/

a la obesidad infantil y enfermedades que se derivan de la mala alimentación, ha emitido con urgencia seis recomendaciones a los gobiernos que, junto con mi experiencia personal, conformarán la columna vertebral del siguiente capítulo:

Primero: Promoción del consumo de alimentos saludables.

Segundo: Fomento de la actividad física. Aplicar programas amplios que promuevan la actividad física y reduzcan los hábitos sedentarios de los niños y los adolescentes.

Tercero: Atención pregestacional y durante el embarazo; integrar y reforzar las orientaciones relativas a la prevención de las enfermedades no transmisibles con orientaciones actuales sobre atención pregestacional y prenatal (para reducir el riesgo de obesidad en la niñez mediante la prevención del bajo y el alto peso al nacer, la prematuridad y diversas complicaciones del embarazo).

Cuarto: Alimentación y actividad física en la primera infancia. Proporcionar orientación sobre una buena alimentación, sobre el sueño y la actividad física; promover hábitos saludables y velar por que los niños crezcan adecuadamente y adopten esos hábitos (promoviendo la lactancia materna; limitando el consumo de alimentos con alto contenido de grasa, azúcar y sal, y garantizando que los niños tengan acceso a una alimentación sana y puedan hacer ejercicio en las guarderías).

Quinto: Salud, nutrición y actividad física desde los niños en edad escolar: aplicar programas amplios que promuevan entornos escolares saludables, la educación sobre salud y

nutrición, y la actividad física entre los niños en edad escolar y los adolescentes (mediante el establecimiento de normas relativas a las comidas en los centros escolares, la eliminación de la venta de bebidas y alimentos malsanos y la inclusión en los planes de estudio básicos de formación sobre salud y nutrición y una buena educación física).

Sexto: Control del peso: ofrecer a los niños y los jóvenes obesos servicios de control del peso basados en la familia y en el modo de vida y con componentes múltiples.



3

Vive bien, comiendo mejor



APRECIAR LA DIETA DE NUESTROS ANTEPASADOS

Retomando el primer capítulo, discurrimos que la alimentación de nuestros antepasados era muy saludable en los aspectos básicos: la preparación y forma de consumir. La ingesta principal de proteínas era la del pescado, y en Tabasco, la mayoría del pescado contiene escamas, recomendable al ser vertebrados limpios que no comen carroña sino plantas, peces más pequeños, larvas e insectos.

Este consejo para vivir sano, proviene del libro sagrado y sabio del Levítico en su capítulo 11, versículos 9 al 12: *“Entre los animales que viven en el agua, ya sea en el mar o en los ríos, ustedes podrán comer aquellos que tienen aletas y escamas. Pero deberán tener por una cosa inmunda a cualquier animal que carezca de aletas y escamas, entre los seres que se mueven por las aguas y entre los vivientes que están en las aguas, ya sea en el mar o en los ríos. No comerán su carne y sentirán repulsión por sus cadáveres. Todo lo que vive en el agua y no tiene aletas ni escamas, será para ustedes una cosa inmunda”*.

Actualizando estas últimas palabras, los peces sin escamas

tienen tendencia a comer carroña, desperdicios y hasta heces, lo que puede provocar alergias, infecciones y enfermedades autoinmunes.

La carne de pescado tiene un excelente valor nutritivo, proporciona proteínas de gran calidad y una amplia variedad de vitaminas y minerales, como las vitaminas A y D, fósforo, magnesio, selenio, y yodo en el caso del pescado de mar.

Sus proteínas, como las de la carne, son de fácil digestión y complementan favorablemente las proteínas cotidianas aportadas por los cereales y las legumbres que se suele consumir en muchos países en desarrollo.

En investigaciones más recientes, se revela que el pescado es más que una simple opción de consumo de proteínas animales. Las grasas de algunos pescados proporcionan, mejor que ningún otro alimento, el tipo de grasa vital para el desarrollo normal del cerebro en los niños por nacer y en los recién nacidos. Sin una cantidad adecuada de esos ácidos grasos, no se favorece un desarrollo normal del cerebro⁶⁰.

Otra fuente de proteínas ancestrales, es la de animales en estado salvaje, pues había muy pocos domesticados. La carne de caza tiene menos grasa ya que el animal realiza más ejercicio hasta el momento de la captura.

Así, la mayoría de esta carne contiene entre un cinco y un siete por ciento de grasa, mientras que la carne de cordero, por ejemplo, contiene un 25 por ciento de grasa, por su parte,

60 <http://www.fao.org/focus/s/fisheries/nutr.htm>

una ración de carne de vacuno puede contener hasta un 45 por ciento.

De hecho, debido a su falta de grasa, proporciona menos calorías que la carne de cría. Es una buena fuente de proteínas y aporta la vitamina B y hierro. Asimismo, la carne de los animales de pelo contiene gran cantidad de sales minerales, fósforo, magnesio, y potasio⁶¹.

La Biblia nos dice que Dios nos ha dado *“todas las plantas que producen semilla sobre la tierra, y todos los árboles que dan frutos con semilla: ellos les servirán de alimento”*. (Génesis 1, 29), palabra muy bien apreciada por nuestros antepasados, cuyas vitaminas provienen de múltiples verduras, como se analizó en el capítulo primero, tubérculos silvestres, así como maíz, frijol, chiles, calabaza y otros más.

Asimismo, aunque la agricultura ya había prosperado, las técnicas del cultivo se basaban en buena tierra, cuidado manual de las siembras, sol y agua.

La principal técnica utilizada en los cultivos Olmecas fue la de tala y quema, la cual consistía en quemar toda una extensión de plantas y maleza sobre la tierra, dejando asentar la ceniza que funciona como fertilizante, para luego sembrar el producto requerido.

La mayor parte de los terrenos de cultivo Olmeca presentaron las cualidades resultantes de esta técnica. Bajo esta óptica, los Olmecas trabajaban de forma tradicional dos co-

61 <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2001/03/27/propiedades-nutritivas-carne-caza-9769.html>



sechas al año: milpa del año, que corresponde a la cosecha principal y tonamil, correspondiente al invierno⁶².

Los carbohidratos son naturales, propios de los tubérculos silvestres, que junto con el cacao y el maíz, son la fuente privilegiada de éstos. Otras vitaminas son de frutas naturales, las locales, y los azúcares de mieles y endulzantes procesados desde de la misma naturaleza, como la miel de monte.

En pocas palabras, la sana manera de vivir de nuestros antepasados desde la alimentación debe ser, en la medida de lo posible, emulada por estas nuevas generaciones.

No se trata de que debemos cazar o sembrar olvidando los siglos de evolución que como raza humana hemos alcanzado, sino de poner en claro que hay que tomar lo mejor de la antigua cultura y potenciarla con las nuevas técnicas, pues lamentablemente, la evolución alimenticia ha llevado sus objetivos hacia el consumo y producción sin importar la corrupción de procesos para lograrlo.

No hay que olvidar que esta ingesta de proteínas de alta calidad, vegetales que producen vitaminas y minerales, así como carbohidratos que aproveche el organismo, son indispensables desde la gestación hasta por lo menos los 12 años.

Aquí el organismo necesita de los mejores nutrientes para crecer sanamente, desarrollar las capacidades cognitivas e intelectuales, potenciarlo y evitar enfermedades cróni-

62 <https://www.lifeder.com/agricultura-olmeca/>

co-degenerativas. Es, pues, imprescindible y urgente cambiar de hábitos alimenticios, comer sano para que vivamos mejor.

La propuesta es la siguiente: comer en equilibrio con los nutrientes y en la cantidad que necesitamos, cuidando que el origen del alimento sea orgánico, sin químicos adicionales; y que privilegiemos los mejores hábitos alimenticios, con una actividad física adecuada a la altura de los nuevos tiempos.





LOS PLATOS DE LA VIDA

Por la mañana. Se aconseja ingerir, en ayunas, frutas en cantidades que se deseen, siempre y cuando no se combinen con otros alimentos.

Los azúcares de las frutas y los jugos provocan fermentación de otros alimentos si se mezclan. Tal fermentación causa inflamación, malestar, flatulencias y lo que es peor: un mal aprovechamiento de los nutrientes, causando lo que coloquialmente conocemos como “el mal del puerco”, y provocando una sensación de pesadez, cansancio, y aletargamiento que induce a la necesidad de dormir, dificultando la capacidad de atención y las actividades intelectuales y cognoscitivas.

Esto es causado porque los alimentos no son bien digeridos, y provoca una vasoconstricción de las venas y arterias del estómago e intestinos, se eleva el nivel de glucosa en la sangre, la cual se dirige hacia el sistema nervioso e inhibe la actividad de células que se encuentran en el hipotálamo lateral. Ahí las neuronas orexinérgicas disminuyen su actividad, lo que facilita la sensación de tranquilidad y de quedarse dormido como si se estuviera fatigado⁶³.

63 www.unamglobal.unam.mx/p=23396

Los líquidos que se recomiendan es el agua tibia, café, no sintético sino de grano, sin azúcar ni endulzantes artificiales. Asimismo, puede beberse infusiones o tes, que idealmente deben ser consumidos sin azúcares sintéticos, pero en caso de querer darle sabor dulce, se puede recurrir a las mieles naturales, no jarabes, siendo la de abeja real, la ideal por sus propiedades y nutrientes; esta es una correcta fuente de energía para iniciar la mañana.

Por la tarde. A la hora del almuerzo, se puede confeccionar un gran plato, económico y saludable con una triple base: proteínas, vegetales (vitaminas y minerales) y carbohidratos. El 35% del plato puede acompañarse de carnes, preferencialmente pescado, y en caso de ser de animales de tierra, res, aves, cordero y cerdo son buenas opciones, siempre y cuando no se excedan los 300 gramos máximos para los adultos.

Pueden complementarse las proteínas de alta calidad con las nueces, pistaches, almendras, avellanas, cacao, huevo orgánico y otras semillas, queso de cabra, que tienen una gran riqueza y aprovecha muy bien nuestro cuerpo.

La preparación de las carnes y el pescado debe ser asado, hervido, al vapor o con alguna otra técnica que no implique el uso de aceite, a excepción, si es absolutamente necesario, de manteca natural de animal, como la de cerdo.

Contrario a lo que la nueva cultura alimenticia nos ha vendido, la manteca de cerdo es la segunda fuente dietética más rica en vitamina D, junto con el aceite de hígado de bacalao. Contiene entre 500 y 1000 UI. de vitamina D por cada cucharada, por lo que es muy requerida por especialistas en nutrición para añadirla a la dieta diaria.

La manteca de cerdo contiene nutrientes benéficos para la salud, tales como las vitaminas del complejo B y C, además de minerales como el fósforo y el hierro. Cabe destacar que carece totalmente de azúcar, lo que la hace excelente para aquellas personas que padecen de diabetes; además, contiene una baja cantidad de sodio.

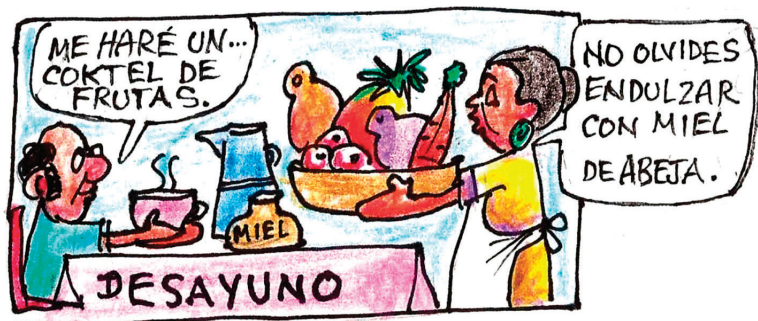
La manteca de cerdo es muy buena para el corazón, pues contiene gran cantidad de grasas monoinsaturadas, saludables para la salud cardiovascular; además, colesterol bueno, que se encarga de detener el avance del colesterol malo, causante de la mayoría de las enfermedades cardíacas.

El aceite que usamos para cocinar, al calentarse en demasía libera compuestos tóxicos para la salud, como los radicales libres que son cancerígenos si se consumen por tiempo prolongado. La manteca de cerdo, en cambio, alcanza el punto justo de cocción para freír alimentos en forma mucho más rápida, y la comida termina siendo más sana⁶⁴.

Las verduras (vitaminas y minerales) forman el 45% del plato y provienen de una gran variedad como zanahoria, acelga, tomate, brócoli, papa, cebolla, repollo, lechuga, espinaca, calabaza, arroz integral, centeno, espárrago, pepino, coliflor, frijol, rábano, champiñón, aguacate, ajo, berro, cilantro, perejil, cebollín, cacahuete, soya y germinados.

Muchos de estos vegetales son económicos según la temporada, por lo que pueden irse variando según las ofertas. Deben comerse crudos, y en caso de ser necesario, cocidos

64 <https://www.vix.com/es/imj/salud/6271/5-razones-para-amar-la-manteca-de-cerdo>. Más información en: http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2017_510.html



al vapor, justo con lo mínimo para no perder cualidades. Además, si son crudos, pueden aderezarse con aceite de oliva (dos cucharadas) limón y una pizca de sal.

Carbohidratos: Los mejores son los de bajo índice glucémico, como el frijol, haba, lenteja, garbanzo, papa, camote, cebada, cereal de alto contenido de fibra y quinoa. Estos no pueden formar parte del plato de la vida más que en un 20%. Su preparación debe ser tradicional, sin usar polvos saborizantes y exceso de sal.

Los líquidos para consumir durante la comida no deben ser saborizados con azúcares, carbonatados como los refrescos, ni fríos. Con relación al agua y bebidas frías, hay que decir que el cuerpo tiene una temperatura de unos 37 grados.

Cuando se bebe algo frío, el organismo se pone a trabajar intensamente para compensar la diferencia de temperaturas. Se produce en el cuerpo una contracción de los vasos sanguíneos, y una constricción de las venas y arterias del estómago e intestino que provoca dificultades al organismo, pues en lugar de trabajar para extraer los nutrientes de la alimentación que proporcionan energía, utiliza toda su capacidad para regular la temperatura corporal, lo que supone una pérdida de agua.

Aumenta la mucosidad, que a su vez puede repercutir en una disminución de la función inmunológica, de ahí que sea fácil coger un resfriado o dolor de garganta. Las mucosas nasales se vuelven más espesas y dificultan la respiración, algo poco conveniente sobre todo en personas que sufren alguna dolencia relacionada, porque no hará más que empeorar los síntomas.

El agua fría hace pesada la digestión, pues además de la constricción vaso-sanguínea, se solidifican los lípidos (grasas) que se ingieren en las comidas, dificultando el trabajo estomacal y dejándolos adheridos a las paredes interiores de los intestinos, lo que aunado a la indigestión deriva en estreñimiento.

Se sugiere que el agua sea bebida a temperatura ambiente, aunque es más apropiado a temperatura tibia; puede beberse alguna infusión o té, incluso café de grano natural caliente, pues lo que se busca es que los líquidos ayuden al proceso de digestión, por eso deben ser consumidos al final de ingerir los alimentos.

Si se toman bebidas frías, el estómago que está caliente por el trabajo que realiza con sus jugos, puede atemperarse. Las bebidas calientes después de comer, facilitan todos los procesos digestivos y el aprovechamiento de nutrientes.

La cena. Puede privilegiarse la ingesta de los mismos alimentos, ya que son ricos y saludables, o incluir comidas ligeras y nutritivas, como el queso —de preferencia de cabra— o quesos frescos, o cottage. Lo que se recomienda es que sean en menor proporción que lo consumido por la tarde.

Las recomendaciones adicionales son que la cena se realice entre las 18:00 y 21:00 horas, con la finalidad de que el cuerpo tenga al menos una hora para digerir los alimentos, y no ir a la cama a descansar con el sistema digestivo en plena labor, así se evitan reflujos, inflamaciones y otros malestares.





EDUCAR PARA VIVIR MEJOR

La ignorancia debe ser erradicada de nuestra vida en todos los niveles, máxime en lo alimenticio. Iniciemos por cambiar hábitos malos por buenos, como el comer fuera de horarios establecidos, comer sin tener hambre, no realizar actividad física y bajar de peso por motivos estéticos en lugar de privilegiar la salud.

Es materia de disciplina el comer a las horas correctas, por lo menos cada 8 horas; el desayuno no puede omitirse. Saltarse una comida no es sinónimo de salud sino todo lo contrario. Y es que si nos saltamos el desayuno sentiremos mucha hambre a la hora del almuerzo y acabaremos excediéndonos con la ingesta de calorías, algo que no ocurriría si hemos desayunado previamente. Un hábito tan sencillo como no saltarse el desayuno puede ayudarnos considerablemente a disminuir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

Según una investigación realizada por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, las personas que no ingieren el desayuno tienen 27% más posibilidades de sufrir un ataque cardíaco. Saltarse esta comida conduce al desarrollo de enfermedades como obesidad, colesterol alto y



diabetes, por lo que al final, está relacionado también con los problemas del corazón.

También puede provocar estreñimiento y aumentar el riesgo de obesidad, diabetes e infartos, además de gastritis. Comenzar la jornada sin tener algo de alimento en el estómago se relaciona con una menor capacidad de concentración y rendimiento intelectual, el mal humor y la sensación de cansancio⁶⁵.

La mejor hora para almorzar debe girar entre las 13:00 y 15 horas, pues el desayuno se propone sobre una base frugal. Además de comer sano, se recomienda hacer actividad física de 20 a 40 minutos diarios, sin necesidad de hacer actividades propias del alto rendimiento como deportes extenuantes, extremos y maratones; basta con caminar, usar la bicicleta, realizar alguna actividad cardiovascular, sin importar la edad; se recomienda esta actividad de 4 a 5 días a la semana.

La hidratación debe ser con agua natural, sin exceder los 2 litros diarios, ya que los alimentos también forman parte de la fuente de agua que necesita el cuerpo.

⁶⁶La educación es la herramienta más viable que tenemos, mediante ella es posible construir una nueva relación positiva hacia la comida y prevenir los potenciales problemas de salud. Asimismo, es necesario invertir más y mejor en educación nutricional, promocionando los hábitos saludables

⁶⁵ <https://mejorconsalud.com/no-saltarse-desayuno/>

⁶⁶ Tomado de: <http://www.fen.org.es/blog/la-importancia-de-la-educacion-nutricional-para-una-sociedad-mas-sana-y-feliz/>

ante la sociedad, porque a pesar de que se hacen esfuerzos no son suficientes.

Un claro ejemplo de ello es la educación nutricional que se imparte en las escuelas, aunque se contempla dentro del currículum escolar, se realiza de una forma superficial e insuficiente para transmitir e instaurar en los pequeños/as los buenos hábitos saludables de alimentación.

En la asignatura de educación nutricional se enseña a los pequeños/ as la importancia de tomar hábitos saludables de alimentación, higiene, ejercicio, y construir desde el principio una buena relación con la comida para convertirlos en futuros adultos saludables y felices.

La eficacia de la educación nutricional es muy alta y tiene buena acogida entre los más pequeños/as que disfrutan y se divierten aprendiendo sobre alimentación, siempre en contacto con la naturaleza. Esto ocurre porque es un tema que les incumbe, con el que tienen contacto diario, como algunos estudios afirman, aunque parezca contradictorio, existe un amplio desconocimiento entre los niños/as respecto a los alimentos y los hábitos saludables.

La comida está muy relacionada con la felicidad de las personas debido a que comer representa un gran placer, que en condiciones óptimas puede ayudar a desarrollar una sensación de bienestar. Ya que comemos varias veces todos los días, comer no solo se limita al acto de ingerir alimentos, abarca diferentes esferas sociales y culturales que afectan directamente a nuestra salud psicosocial. Por esto, una buena relación con la comida puede aportarle bienestar y felicidad a nuestra vida.

Finalmente, una razón más para respaldar la necesidad de la educación nutricional, radica en la economía. La sanidad pública invierte al año cantidades ingentes de dinero en tratamiento y atención de las enfermedades asociadas a la alimentación, en su mayoría enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

El costo desorbitado del tratamiento de estas enfermedades, supone una carga enorme para el gasto público; cuando sería más sencillo y efectivo invertir en educación nutricional como prevención para reducir estos gastos. Por ello, no nos queda más que insistir en la necesidad de una educación integral que contemple una educación nutricional adecuada y suficiente para poder revertir la situación que hoy en día tenemos y generar una sociedad más saludable, informada y feliz.



4

Propuestas



POR UNA NUEVA CULTURA ALIMENTICIA

Los ojos son la ventana del alma y la luz de nuestro cuerpo, unos ojos sanos provienen de una alimentación sana, una alimentación sana fortalece el espíritu. El gran Moisés, obedeciendo al Levítico, sabio y santo libro en su capítulo 11, que proporciona muchas líneas alimentarias a considerar en la actualidad, gozó de los beneficios de una alimentación sana: *Cuando murió, tenía ciento veinte años, pero sus ojos no se habían debilitado, ni había disminuido su vigor* (Dt 34,7).

Como observamos, es necesario emprender una profunda reeducación alimentaria entre la población. ¡Sí, reeducar! Pues hay que recuperar lo mejor de la cultura alimenticia mesoamericana. Los habitantes de estos ancestrales pueblos trataban con higiene los alimentos que eran sanos y nutritivos, y los preparaban con procesos muy saludables.

Valoraban el agua como regalo de los dioses⁶⁷; ésta era percibida como multiforme y omnisciente, ya que en todas sus

67 <http://ww2.oikos.unam.mx/CIEco/comunidades/files/El%20manejo%20del%20agua%20en%20territorios%20in%20Mex4.pdf>



SE DEBEN LAVAR Y
DESINFECTAR TODOS
LOS ALIMENTOS.



TAMBIÉN HERVIRLOS
MUY BIEN, PARA PO-
DERLOS CONSUMIR.



LAVARSE BIEN LAS
MANOS, ANTES Y
DESPUES DE COMER.



Peter 2017

formas, olores, sonidos y representaciones —manifestaciones de la naturaleza— se le atribuía origen divino. Por ello, aunque era un derecho gratuito el acceso a ella, era administrada por los sacerdotes⁶⁸.

Como se bebía el agua directamente de los manantiales, brotes de agua, mantos y ríos, los sacerdotes daban importancia ritual a su consumo y uso para la agricultura. El agua se cuidaba y no se contaminaba por ninguna circunstancia e incluso se limpiaban los mantos ante la presencia de animales muertos o cualquier otro agente contaminante.

Hay que dejar de lado la pésima cultura de higiene adoptada por los europeos, quienes por la mañana tiraban sus orines y excrementos a la calle. Usaban las bacinicas, recipientes en que captaban las heces y orina dentro de las casas, para después tirar el contenido a la vía pública o en los ríos para que la corriente se los llevara (también hacían lo mismo con la basura y desperdicios de toda índole). Escupían por las calles, acto que los indígenas no hacían; contaminaban sus propios pozos por orinar en los patios de sus casas, de los cuales tomaban agua y la usaban domésticamente.

Precisamente para evitar cualquier contaminación, los indígenas defecaban y orinaban muy lejos de sus casas, y hasta el imperio Azteca —antes de la llegada de los españoles— había ideado un sistema de ducto para aguas negras, como lo constata la red de drenaje debajo del Templo Mayor descubierta por arqueólogos, que corresponde al año 1430 aproximadamente, cuando Tenochtitlan era gobernada por

68 <http://www.aporrea.org/actualidad/a261163.html>



Itzcóatl (1427-1440 d.C.). Este tlatoani, junto con las ciudades de Texcoco y Tacuba, alcanzaría la independencia tenochca de los tepanecas de Azcapotzalco, a quienes estaban sujetos los mexicas por aquel entonces⁶⁹.

Si bien esta obra es una aportación a la buena alimentación, queda claro que es imposible lograr cambios positivos sustanciales en la población sin la participación decidida de los diversos actores, tanto del orden público como privado. La tarea no es fácil, ya que según los estudios que hemos presentado, desde los años 70 del siglo pasado, se ha planteado una nueva forma de comer, según lo “dicta” la industria más importante del planeta, la alimentaria.

En el primer capítulo abordamos la vida sana de nuestros antepasados, la calidad de proteínas, vitaminas y minerales, propios de una vegetación todavía silvestre, así como la aportación de carbohidratos positivos para el cuerpo. Además de señalar la inexistencia del grupo de alimentos que hoy es pieza fundamental del comer en nuestra tierra: la harina, los lácteos, los huevos y los aceites.

Deseo recalcar que la ingesta de estos alimentos en la actualidad, no es positiva para el organismo, debido a varios factores, pero destacando la genética originaria de las razas de nuestra región. Durante milenios, los alimentos mencionados no formaron parte de la dieta de los pobladores originarios, y si bien, ya pasaron 500 años desde la llegada europea a estos lares, también es cierto que no se compara

69 <https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/etapa-constructiva-iii-del-templo-mayor-de-tenochtitlan>

este lapso de tiempo a los miles de años que los habitantes de la región vivieron sin ellos, como lo constatan los hallazgos arqueológicos y antropológicos que se han descrito en esta obra.

Desde el primer capítulo he tratado de hacer énfasis en la preparación de los alimentos. Nuestros antepasados no los freían, los cocinaban de manera muy sana; asados, al vapor, hervidos, crudos, y hasta los conservaban de modo natural; así, con estas técnicas los alimentos no perdían nutrientes o propiedades, haciéndolos idóneos para el aprovechamiento del organismo.

En el segundo capítulo hemos alertado sobre la serie de “invasores” en nuestra forma de alimentarnos. Los aditivos que trajo la modernidad, haciendo más “sabrosos” los productos alimenticios; nocivos pero adictivos para aumentar su consumo, sin importarle a la industria condenar a la gente a su destrucción.

Con estas conclusiones pretendemos aportar a la salud, estableciendo que la industria nos ha engañado con los sabores, olores, colores y la durabilidad actual de los alimentos, haciéndolos ver más saludables, ricos y nutritivos, lo cual está muy alejado de la realidad.

Basta con observar las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud para darnos cuenta que desde los años 70, década cuando se inició con la introducción de estos alimentos con presencia de químicos de toda clase para “mejorarlos”, inició la calamidad de las diversas enfermedades que han postrado a la humanidad.

Asimismo, describimos otros alimentos aparentemente naturales, pero con procesos tan dañinos como sus efectos en el organismo. Las carnes y leche que contienen hormonas desde los orígenes de la alimentación del ganado; además, a la leche se le añaden productos químicos para su “enriquecimiento” y envasado.

El huevo y la forma cruel de ser producido por las gallinas de granja, los azúcares sintéticos tan adictivos y nocivos, superando incluso a la misma azúcar refinada, de mala fama bien ganada, de ser perjudicial para la salud humana.

Con lo anterior concluimos que es indispensable informar a la población que, en aras de aumentar la producción, compra y venta de los productos alimentarios, las empresas del ramo faltan a la ética en cualquiera de sus formas, envenenándonos impunemente.

Añadimos a esta larga lista de alimentos con presencia de diversos químicos y hormonas, los alimentos alterados desde su genética, que desgraciadamente han sido ignorados por las autoridades que tienen a su cargo la vigilancia de estos productos, callando criminalmente sobre los estragos que producen en el cuerpo humano, alentando desde luego las enfermedades crónico- degenerativas.

No omitimos a los alimentos fritos, las grasas hidrogenadas tan perjudiciales para la salud, así como la banal harina refinada, llena de calorías y carbohidratos huecos, producto de su propio proceso.

Nuestro objetivo primordial, apreciado lector, es que juntos logremos una nueva forma de vida desde una alimentación

1



CONSUMIR
ALIMENTOS
SALUDABLES

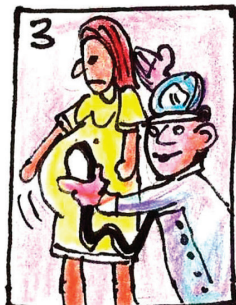
2



FOMENTO A LA
ACTIVIDAD FÍSICA

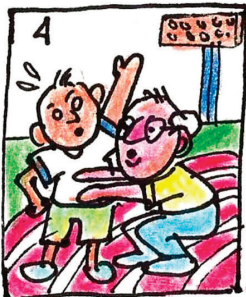
COINCIDO CON LA
OMS EN ESTAS
SEIS RECOMEN-
DACIONES.

3



ATENCIÓN
PRENATAL

4



ACTIVACIÓN
FÍSICA

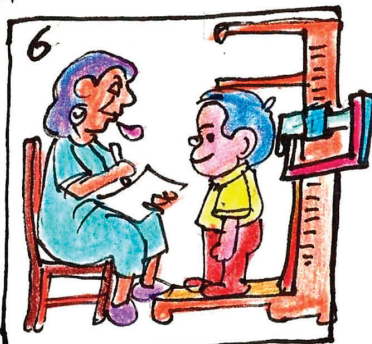
EL DOCTOR
WONG ORTIZ..
ES UN CONVEN-
CIDO, QUE ES ME-
JOR LA PREVEN-
CIÓN

5



SALUD Y ACTIVACIÓN
FÍSICA EN LAS
ESCUELAS

6



CONTROL DEL PESO
EN LA FAMILIA

Peter 2019

natural. No es nuestra intención ofrecer fórmulas rebuscadas, dietas nutricionales o formas costosas y extenuantes para que el consumidor regrese con buenos pasos hacia la salud, sino presentar un plato basado en las tres comidas elementales, incluyendo lógicamente, aquellos que el cuerpo necesita para su óptimo funcionamiento, la forma de prepararlo y el mejor modo de ingerirlo.

Si bien, para alertar a la población sobre los malos hábitos alimenticios, y la voracidad económica de la industria alimentaria y farmacéutica que trafican impunemente con su destino vital. Fue necesario recurrir a una valiosa bibliografía, esta obra está sustentada en nuestro afán permanente y compromiso vital de velar por la salud pública desde nuestra modesta trinchera. Y este esfuerzo será ampliamente recompensado si consideras estas propuestas, pues a la salud, bendición del rico y riqueza del pobre, debemos cederle el paso mediante una sana alimentación.

Por un esfuerzo conjunto para salvar a la humanidad... ¡Que la fuerza y la salud sean contigo!





EDITORIAL
ÁGUILA-JAGUAR



Esta obra debería ser un libro de texto en todas las escuelas, pero especialmente en las facultades de Medicina de nuestras universidades, ya que se dirige a informar para formar, despertar la conciencia y alertar sobre la urgencia de cambiar los hábitos alimenticios.

El Dr. Feliciano Wong Ortiz es un científico con dimensión y vocación social, que llama la atención contra los hábitos de comida con sabores, colores y conservadores artificiales a base de químicos altamente nocivos que potencia una industria farmacéutica que produce medicamentos caros para mantenernos vivos, pero no sanos.

Hace un análisis profundo sobre la alimentación que practicaban nuestras culturas ancestrales, sus aportes al mundo y su enriquecimiento con el mestizaje, hasta la sana nutrición que llevábamos antes del arribo de la indeseable globalización, que con sus alimentos chatarra, a base de productos sintéticos y conservadores, han traído una verdadera pandemia de enfermedades antes irrelevantes o desconocidas, como cáncer, diabetes, hipertensión arterial, obesidad y males cardíacos o cerebro-vasculares, entre otros.

El Dr. Wong Ortiz nos explica cómo mantener una nutrición sana, libre de agentes nocivos, que preserve nuestra salud y nos rescate del secuestro en que pretende mantenernos la industria farmacéutica.

VIVE BIEN, COMIENDO MEJOR es un tratado para una alimentación correcta, que deber ser premisa de índole gubernamental, para una política de Estado.

Nuestra felicitación y gratitud al Dr. Feliciano Wong Ortiz por esta importante contribución a la salud y a una sana y efectiva nutrición de nuestro pueblo.

Ferdusi Bastar Mérito