

Análisis integral de la dieta tradicional mesoamericana

Integral analysis of the traditional Mesoamerican diet

Nancy Arizpe,* Julio Cesar Cervantes-Parra,* Pedro Nieves.*

*Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, ISSSTE.

INTRODUCCIÓN

México es centro de origen de 200 especies de plantas comestibles, entre las que se encuentra el maíz (*Zea mays* L.)¹, segundo cultivo más consumido a nivel mundial. La dieta tradicional mesoamericana es una de las más completas de acuerdo a los requerimientos nutricionales.

En este ensayo se hace énfasis en los alimentos que provienen de cultivos con centro de origen y diversificación en Mesoamérica, como el maíz, frijol, calabaza y quelites.

Una de las problemáticas actuales relacionadas con los cambios de la alimentación tradicional es el sobrepeso y la obesidad. El 72.5 % de los mexicanos padece sobrepeso y 25 % obesidad, además de la presencia de enfermedades asociadas como la diabetes y enfermedades cardiovasculares, principalmente. Instituciones de salud, como el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), promueven la sana alimentación y otras acciones preventivas como estrategias para combatir el sobrepeso y la obesidad.

A continuación, se analizan integral y multiescalarmente los procesos biológicos, sociales, de salud, económicos y políticos asociados a la dieta tradicional mesoamericana. Asimismo, se realizan una serie de recomendaciones políticas y normativas que contribuyen a la visión integral de la dieta mesoamericana como una estrategia para enfrentar el sobrepeso y la obesidad.

El paradigma de la dieta mesoamericana

La alimentación debe ser comprendida como un sistema complejo donde convergen factores sociales, culturales, de salud, económicos, políticos, biológicos, entre otros. Se entiende como un sistema complejo aquel en el que sus dinámicas y estructuras no pueden ser reducidas a explicaciones ni gestiones de tipo cíclico, periódico, regular o previsible.² Los problemas relacionados

a la homogenización de la alimentación son complejos, ya que se tienen que entender los diferentes procesos temporales y espaciales. En este ensayo se desarrollan, desde una visión multiescalar e integral, los diferentes procesos asociados a la pérdida de la dieta tradicional mesoamericana y sus impactos en la población mexicana.

En México, la alimentación tiene su base en la dieta tradicional mesoamericana. En este ensayo se considera que dicha dieta se basa en los cultivos con centro de origen y diversificación en Mesoamérica, siendo considerada actualmente como uno de los centros primarios con relación a la diversidad de plantas cultivadas, también es el centro de origen y diversificación del 15.4 % de las especies que son utilizadas como sustento alimenticio mundialmente. Se estima el uso de 24 mil especies de plantas vasculares, de las que todavía se consumen al menos 100 de ellas en todo el mundo, ya sea por el valor nutricional o por los efectos benéficos derivados de las sustancias bioactivas. Algunos de los cultivos más empleados son el maíz (*Zea mays* L.), calabaza (*Cucurbita pepo*), frijoles (*Phaseolus vulgaris*), chile (*Capsicum annuum*), tomate (*Solanum lycopersicum*), cacao (*Theobroma cacao*), algodón (*Gossypium hirsutum*), entre otros. Esta diversidad agrícola es llamada agrobiodiversidad, la cual resulta de la combinación tanto de la naturaleza, en forma de plantas y animales, como de la sociedad y cultura, con el conocimiento tradicional. Padmanabhan habla de la doble identidad de la agrobiodiversidad como recurso natural y, simultáneamente, como bien cultural con características sociales.³ A nivel nutricional, se considera que la dieta tradicional mesoamericana es una de las más equilibradas, por ejemplo, los quelites podrían desempeñar un importante papel en la salud de los mexicanos por su contenido en fibra (8.61 %), vitaminas (tiamina 2.75 mg, riboflavina 4.24 mg, niacina 1.54 mg y 25.40 mg de ácido ascórbico en 100 g de muestra) y minerales (44.15 mg de calcio, 34.91 mg de fósforo, 54.20 mg de

Correspondencia: Nancy Arizpe.
Área de Planeación y Evaluación del Desempeño Institucional, ISSSTE.
Av. Jesús García 140 ala B piso 6, Col. Buenavista, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06350, CDMX, México.
Correo electrónico: nancy.arizpe@gmail.com

potasio, 231.22 mg de magnesio y 13.58 mg de hierro en 100 g de muestra).⁴ En la **figura 1** se observan productos agrobiodiversos de la región de Oaxaca en la Feria de la Agrobiodiversidad de Tlacolula.

La dieta tradicional mesoamericana se encuentra en riesgo de desaparecer. El cambio de la dieta es consecuencia del factor económico, principalmente afectado por el modelo industrializado que influye en la modelación, estandarización y homogenización del patrón del consumo de alimentos. En el caso urbano y semiurbano, se encuentra una adaptación sociocultural, donde hay necesidades de reducción de tiempo para la preparación y consumo de los alimentos, por lo que se integran a la alimentación productos industrializados de bajo contenido nutrimental. Además, la transición del modelo económico genera transformaciones en las condiciones de producción y demanda alimentaria, principalmente por las migraciones del campo hacia las ciudades y al crecimiento demográfico concentrado primordialmente en ciudades, lo que se denomina transición alimentaria.⁵ En la **figura 2** se muestra un análisis de los impactos que hay en la salud, tanto en las regiones rurales como en las urbanas de México, de acuerdo a las estadísticas de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT 2012-2018.⁶

Las poblaciones rurales están sufriendo cambios, no solo demográficos sino de salud y culturales, por ejemplo, una menor producción de comestibles referentes a la dieta tradicional mesoamericana y un mayor consumo de alimentos industrializados que tienen como consecuencia sobrepeso y obesidad. Por lo que, se considera necesario el retomar la alimentación tradicional propia de cada región con alimentos naturales, en su mayoría, sin la presencia de grasas saturadas y con hidratos de carbono simples.⁷

Procesos históricos en los sistemas de alimentación

A lo largo de la historia, el intercambio de productos entre diversas culturas sirvió para enriquecer el valor nutricional de los alimentos, diversificar las dietas y optimizar los procesos bioculturales. Una constante en los patrones de consumo alimentario de cada nación había sido hasta mediados del siglo XX, su evolución y apertura a las influencias externas.

En México, de acuerdo a los procesos históricos en las últimas décadas, se observa una disminución del consumo de alimentos de la dieta tradicional mesoamericana, en primera instancia con la migración de la población de los sistemas rurales a los urbanos, como se analiza en la sección anterior. La consecuencia de estas migraciones generó una variación en la alimentación y una mayor incidencia de sobrepeso y obesidad. Aunado a esto, los hábitos de alimentación se modifican de acuerdo con procesos macrosociales que se definen por el contexto, así como por los procesos grupales e individuales y por los históricos. En seguida, se

hace referencia a uno de los más estudiados: la firma del Tratado de Libre Comercio de América del Norte (TLCAN), en el cual se generaron transiciones en los sistemas agrícolas y, por tanto, la industrialización de la alimentación.⁸

Aunado a esto, el patrón alimentario cambió como resultado de la apertura comercial, la globalización de los mercados y el dominio de la industria alimentaria, así como con las innovaciones tecnológicas que permitieron incorporar instrumentos para facilitar y agilizar la preparación de alimentos. La dieta tradicional mexicana, si bien es dinámica en el tiempo, su transformación proviene de cambios en costumbres culturales, la disponibilidad territorial de los productos, además de las preferencias de los individuos.⁹

De acuerdo a los impactos negativos en la transición alimentaria, una de las mayores problemáticas en salud es la obesidad, convirtiéndose en un grave problema de salud pública que deriva de los padecimientos asociados al exceso de peso y acumulación de grasa corporal.¹⁰ Los reportes recientes han alertado sobre su dimensión en México, puesto que 72.5 % de la población adulta se ubica en esta condición¹⁰. Los adultos mexicanos consumen mayormente granos, lácteos, azúcares agregados y proteínas de origen animal, lo que se propone en la dieta de salud planetaria; por estudios recientes plantean una dieta de referencia saludable y sustentable adaptada a la población mexicana.¹¹

Políticas integrales

El Instituto Internacional de Investigaciones sobre Políticas Alimentarias (IFPRI) evalúa los principales temas, avances y decisiones en materia de política alimentaria a escala mundial y regional.¹² De igual modo, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (IUCN), tienen como eje elemental proporcionar seguridad alimentaria. Se entiende ésta como la disponibilidad de alimentos a los que todos tengan acceso, sean seguros y localmente apropiados, y estables a través del tiempo y el espacio.¹³

La FAO y el gobierno mexicano (Secretaría del Bienestar, Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales [SEMARNAT], Secretaría de Desarrollo Rural [SADER]), además de considerar la seguridad alimentaria, integran en sus programas como eje fundamental, la soberanía alimentaria. Esta se define como el derecho de los pueblos a alimentos nutritivos y culturalmente adecuados, asequibles, producidos de forma sostenible y ecológica.¹⁴ Esto pone a aquellos que producen, distribuyen y consumen alimentos, en el corazón de los sistemas y políticas alimentarias.¹⁵ Programas como Sembrando Vida, Programa de Conservación para el Desarrollo Sostenible (PROCOCODES), Programa de Producción para el Bienestar, son algunos ejemplos que están relacionados con fomentar los cultivos vinculados a la dieta tradicional mesoamericana.



Figura 1. Agrobiodiversidad en México.

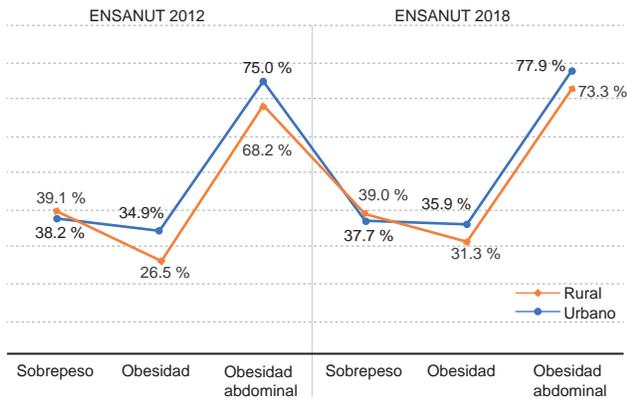


Figura 2. Sobrepeso, obesidad y obesidad abdominal en zonas rurales y urbanas de México.

La problemática de la modificación de la alimentación asociada a la dieta tradicional mesoamericana se ve reflejada en el incremento de problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad; al respecto, la Secretaría de Salud, junto con el Comité Nacional de Seguridad en Salud a través del Subcomité de Enfermedades Emergentes, emitió la declaratoria de emergencia epidemiológica EE-4-2016 para todo el territorio nacional, ante la magnitud y trascendencia de los casos de diabetes mellitus.¹⁶

En octubre de 2020, se implementó el nuevo etiquetado, reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), para amparar políticas públicas que defienden el bienestar y el derecho a la información de los mexicanos. Esta herramienta permite conocer si el contenido nutricional rebasa los niveles adecuados para mantener la salud; es decir, facultará a los consumidores para la toma consciente de decisiones, a fin de reducir los niveles de obesidad y sus consecuencias sobre la morbi-mortalidad que produce la diabetes, el cáncer, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y también la actual pandemia por COVID-19.¹⁷

Otras políticas en 2020-2021, que consideran la problemática de la nutrición en infantes, hacen referencia al fortalecimiento del Plan Nacional de Desarrollo, en donde se consideran Programas de Alimentación Escolar; Infraestructura para Espacios Alimentarios y Bebederos; Educación Alimentaria y Nutricional; Regulación para la Venta y Publicidad de Alimentos y Bebidas en las Escuelas; y Articulación y Gobernanza.

El Sistema Nacional de Salud tiene tendencias similares en cuanto a las problemáticas de salud, como se observa en la **figura 3**. Se han desarrollado distintos programas en las diferentes instituciones. El Programa de Prevención y Regresión del Sobrepeso y La Obesidad

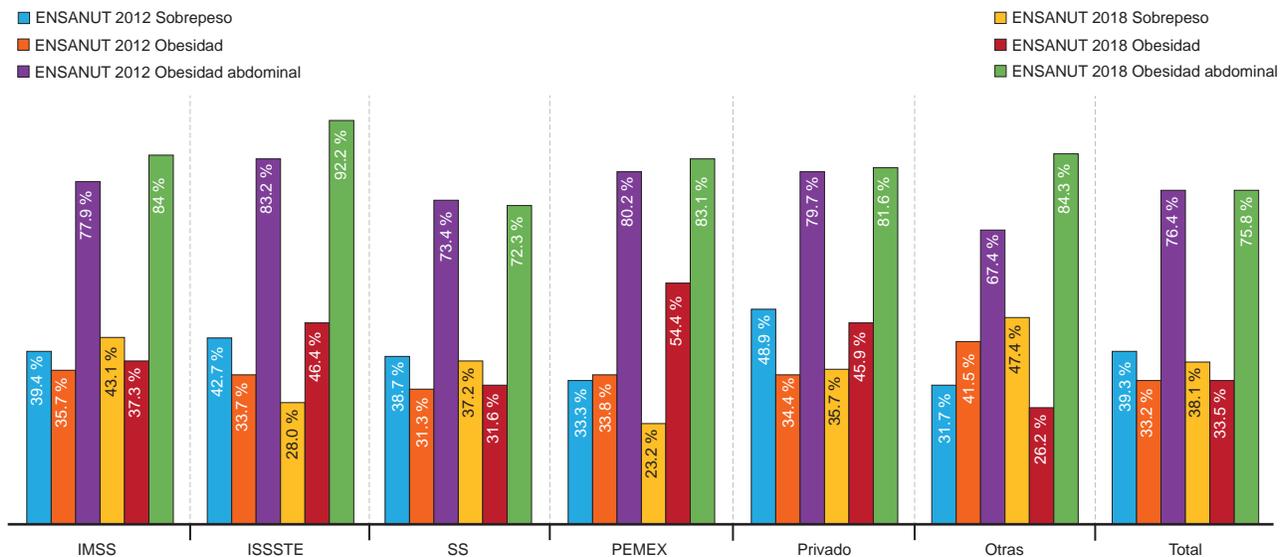


Figura 3. Sobrepeso, obesidad y obesidad abdominal en el Sistema Nacional de Salud 2018.⁶

(PPRESyO) del ISSSTE, tiene como meta mejorar la alimentación, la calidad de vida, la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y, en su caso, el tratamiento temprano de las mismas.¹⁸ Diseña planes de alimentación personalizados para que el paciente adopte una alimentación adecuada a su salud y propicie el llevar a cabo actividad física de forma habitual.

Del mismo modo, el ISSSTE tiene la Escuela de Dietética y Nutrición (EDN) que es un referente nacional por su calidad en la formación de profesionales en nutrición clínica a nivel licenciatura, posgrado y de educación continua. La formación académica genera tesis e investigaciones que promueven la dieta tradicional mexicana.

CONCLUSIONES

La alimentación tiene que ser abordada desde los sistemas complejos donde convergen diferentes disciplinas y marcos teórico-metodológicos. En este sentido, la alimentación tiene una influencia directa en la salud; sin embargo, no se puede reducir el estudio a solo conocer los alcances en la salud, dado que se tiene que entender el contexto histórico, al igual que los factores biológicos, socioculturales, económicos y políticos implicados.

La dieta tradicional mesoamericana es una de las más completas en cuanto a los requerimientos nutricionales necesarios; a pesar de los procesos históricos se siguen consumiendo parte de estos alimentos. Los procesos que conlleva la dieta tradicional mesoamericana son tan importantes para mitigar el cambio climático, conservar la biodiversidad, preservar las prácticas culturales como la lengua y la gastronomía, entre otros. Por tanto, se estima que las políticas alimentarias en México deben considerar como alimentos básicos para el desarrollo de programas, los que pertenecen a los cultivos mesoamericanos. Se contempla que es fundamental revalorizar los productos alimenticios mesoamericanos que se encuentran subvalorados en los mercados locales, nacionales e internacionales. Asimismo, resulta relevante que las políticas sean integrales para generar un mayor impacto positivo en la población.

REFERENCIAS

- Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad. CONABIO. Diversidad natural y cultural: Centros de plantas cultivadas [Internet]. México: CONABIO. 2020 [Citado mayo 2021]. Disponible en: <https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/evolucion-bajo-domesticacion/centrosPlantas>
- Maldonado CE. ¿Qué es un sistema complejo?. Rev Colombiana de Filosofía de la Ciencia [Internet]. 2014 [Citado mayo 2021]; 14(29): 71-93. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41438646004>
- Burandt A, Mölders T. Nature-gender relations within a social-ecological perspective on European multifunctional agriculture: the case of agrobiodiversity. J Agric and Hum Values. 2017; 34: 955-67. <https://doi.org/10.1007/s10460-016-9763-7>
- López-García G, Baeza-Jiménez R, Garcia-Galindo HS, Dublán-García O, Lopez-Martinez LX. Cooking treatments effect on bioactive compounds and antioxidant activity of quintonil (*Amaranthus hybridus*) harvested in spring and fall seasons. CyTA - J of Food, 2018; 16(1): 707-14. <https://doi.org/10.1080/19476337.2018.1475422>
- Torres F, Rojas A. Obesidad y salud pública en México: transformación del patrón hegemónico de oferta-demanda de alimentos. Rev Problemas del Desarrollo [Internet]. 2018; 193(49): 145-69. Disponible en: <http://probdes.iiec.unam.mx>
- Instituto Nacional de Salud Pública. INSP. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. [Internet]. México: Secretaría de Salud [Citado mayo 2021]. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx>
- Maldonado VJA, Cortés GNL, Gómez-Alonso C, Ortiz GMJ. Prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en poblaciones: Rural, suburbana y urbana de los estados de Guanajuato y Michoacán. Rev Mex Cardiol. 2012; 23(3): 125-33.
- Jacobs A, Richtel M. El TLCAN y su papel en la obesidad en México. The New York Times. 2017.
- Torres-Torres F. La alimentación de los mexicanos al final del milenio: de la diversidad a la homogeneidad regional. México: CODHEM. 2003; 60(2): 88-96.
- Vigarello G. La metamorfosis de la grasa. Historia de la obesidad. Desde la Edad Media al siglo XX. Barcelona: Ediciones Península. 2011.
- Instituto nacional de Salud Pública. INSP. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016. México: Secretaría de Salud.
- Castellanos-Gutiérrez A, Sánchez-Pimienta TG, Batis C, Willett W, Rivera JA. Toward a healthy and sustainable diet in Mexico: where are we and how can we move forward? Am J Clin Nutr. 2021; 113(5): 1177-84.
- International Food Policy Research Institute. IFPRI. La estrategia del IFPRI en breve. Hacia la seguridad alimentaria y nutricional. [Internet]. Washington, D.C: IFPRI. 2005. [Citado mayo 2021]. Disponible en: <https://www.ifpri.org/node/2324>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. SADER. La seguridad alimentaria con soberanía, objetivo prioritario de este gobierno: SADER. México: SADER. 2019 [Internet]. [Citado mayo 2021]. Disponible en: <https://www.gob.mx/agricultura/prensa/la-seguridad-alimentaria-con-soberania-objetivo-prioritario-de-este-gobierno-sader>
- La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. FAO. La Seguridad Alimentaria: Información para la toma de decisiones. Guía práctica. Una introducción a los conceptos básicos de la seguridad alimentaria. 2011 [Internet]. [Citado mayo 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/al936s/al936s00.pdf>
- Secretaría de Salud. Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (CENAPRACE). Declaratoria de Emergencia Epidemiológica EE-4-2016 [Internet]. México: 2016 [Citado mayo 2021]. Disponible en: <http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/emergencias/descargas/pdf/DeclaratoriaEmergenciaEpidemiologicaEE-4-16.pdf>
- El Poder del Consumidor. La Secretaría de Salud de México gana premio de las Naciones Unidas por avanzar con el etiquetado frontal de advertencia en alimentos y bebidas. [Internet]. 2020. [Citado mayo 2021]. Disponible en: <https://elpoderdelconsumidor.org/2020/09/la-secretaria-de-salud-de-mexico-gana-premio-de-las-naciones-unidas-por-avanzar-con-el-etiquetado-frontal-de-advertencia-en-alimentos-y-bebidas/>
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. ISSSTE. Programa de Prevención y Regresión del Sobrepeso y la Obesidad. México: ISSSTE. 2020 [Citado mayo 2021]. Disponible en: <https://www.gob.mx/issste/videos/programa-de-prevencion-y-regresion-del-sobrepeso-y-la-obesidad-ppresyo>