



# Grasa y chile: ingredientes cotidianos en las mesas mexicanas

## Fat and chili: everyday ingredients on mexican tables

**M.C. Dolores Patricia Delgado Jacobo**

Carrera de Medicina

UNAM, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza

biomedicas\_dj@comunidad.unam.mx

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.45.84860>

### Resumen

La alimentación “a distancia” en pandemia ha forzado a la población a cambiar su estilo de vida incluyendo el alimentario. Si bien el estilo alimentario en México a lo largo de su historia ha tenido muchos cambios desde la época nómada hasta la occidentalización pasando por la prehispánica y la colonial. En ese recorrido, algunos nutrientes mexicanos han sobrevivido a los cambios como el maíz, el frijol, el chile, el jitomate y el aguacate, variando su preparación y conservación. La incorporación de la grasa animal derivada del cerdo, pollo o res ha enriquecido la preparación de alimentos “típicos” como las carnitas, las quesadillas o los tamales. En años de pandemia (2020 y 2021) su acceso se facilitó por los servicios de comida a domicilio. El presente trabajo consistió en revisar el estilo de vida alimentario en confinamiento a través de los reportes científicos, que permitieron obtener una descripción actual de los efectos de la pandemia en la alimentación de la población mexicana. Además de los efectos en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles como el sobrepeso y la obesidad.

**Palabras clave:** estilo de vida, alimentación, confinamiento, nutrición, dieta.

### Abstract

The “distance” feeding pandemic has forced the population to change their lifestyle, including their diet. Although the food style in Mexico has undergone many changes throughout its history, from the nomadic era to the pre-Hispanic and colonial times to westernization. In this journey, some Mexican nutrients have survived the changes, such as corn, beans, chili, tomato and avocado, varying their preparation and preservation. The incorporation of animal fat derived from pork, chicken or beef has enriched the preparation of “typical” foods such as carnitas, quesadillas or tamales. In pandemic years (2020 and 2021) their access was facilitated by home delivery services. The present work consisted of reviewing the dietary lifestyle in confinement through scientific reports, which allowed us to obtain a current description of the effects of the pandemic on the diet of the Mexican population. In addition to the effects on the prevalence of chronic non-communicable diseases such as overweight and obesity.

**Keywords:** lifestyle, feeding, confinement, nutrition, diet.

Recibido el 10 de febrero de 2022.

Aceptado el 5 de agosto de 2022.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

## Estilo de vida

**D**ieta, patrón, hábito o esquema, son sinónimos de conductas y cogniciones empleadas en el consumo alimentario ya que la característica común es el estilo de la conducta de consumo que se conserva por las creencias, los comportamientos y la cultura aprendida de generación en generación, que a su vez se mantiene por ser favorable a la conservación del individuo y del grupo social. Salir al sonido de los tamales, del pan o de los camotes, forma parte del estilo de vida alimentario en la población urbana mexicana. Estos comportamientos, al ser procesos de aprendizaje social requieren de otros procesos para cambiarlos o eliminarlos como las migraciones sociales.

Galán-Ramírez (2021), señala que el cambio del patrón alimentario mexicano se debió a la condición económica, geográfica, intercambio de alimentos por apertura de mercados nacionales e internacionales así como a las migraciones humanas. También ha influido la movilidad y la jornada de trabajo, reduciendo el tiempo para la compra y preparación de los alimentos favoreciendo el consumo de alimentos ricos en harinas, azúcar y sal, con su consecuente daño a la salud integral.

## Cultura alimentaria

Gómez-Delgado y Velázquez-Rodríguez (2019), señalan que en *la época actual se caracteriza por el alto consumo de alimentos industrializados y bebidas azucaradas, como los refrescos, que son altamente calóricos y pobres en nutrientes. Se puede atribuir este incremento a que son alimentos de fácil acceso y bajo costo... [que] están desplazando a la dieta tradicional... distinguida por ser equilibrada, variada y rica en nutrientes.*

Las consecuencias de este tipo de alimentación nocivo a la salud afectan a la condición corporal de sobrepeso y obesidad al incrementar el mayor acceso a alimentos altos en azúcares, grasas y sales: *...han influido en el aumento de enfermedades crónicas ya antes descritas, cuyas consecuencias si no son tratadas a tiempo llegan a ser fatales* (Gómez-Delgado y Velázquez-Rodríguez, 2019).

## Consecuencias por pandemia

Pérez (2020) reporta la propuesta de los titulares de la Academia Española de Nutrición y Dietética, y del centro

de nutrición y entrenamiento NutriHeart sobre los aprendizajes derivados del confinamiento en pandemia:

1. Nuestra sociedad no estaba preparada en materia de alimentación y salud para un confinamiento.
2. Compra responsable: no hace falta arrasar con el supermercado.
3. Niveles que hay que seguir al hacer la lista de la compra.
  - 3.1. Garantizar el consumo de frutas y verduras frescas, y si no es posible, en conserva o congeladas.
  - 3.2. Proveerse de pastas, arroces y legumbres, y la harina para poder elaborar el pan en casa si fuese necesario.
  - 3.3. Hacerse con carnes, pescados, huevos y lácteos.
4. El valor de cocinar en casa.
5. Evita los procesados y ultraprocesados: no sucumbas a la ansiedad.
6. Menos gasto energético, menos consumo: no necesitamos tanto. En este punto, el autor añade: *Pero la complejidad de controlar el consumo en una situación de encierro, estrés y ansiedad invita a los expertos a intuir que un porcentaje alto de la población española habrá salido de la cuarentena con un incremento de peso. «Claro que lo ideal era hacer una dieta más baja en calorías, pero por las situaciones emocionales era muy complicado hacer un cambio tan radical. Por eso se ha previsto un aumento de peso en la población —avanza el director de la Academia Española de Nutrición y Dietética—. Nos han quitado un aspecto fundamental para controlar el peso, como es movernos. Eso, sumado a que de por sí los hábitos nutricionales de la población no son buenos en general, ha provocado que la salud de la mayoría haya empeorado durante el confinamiento».*

Por último, el 7. La importancia de una alimentación saludable: el sobrepeso es un factor de riesgo ante la covid-19: *La importancia de llevar a cabo una alimentación saludable se ha evidenciado a causa de la covid-19. Los estudios aseguran que las personas con sobrepeso son consideradas como población de riesgo ante el virus, estando expuestas a un pronóstico más grave y una peor evolución. Esto es un motivo más para promover y ayudar a llevar una alimentación saludable y un estilo de vida activo.*

Islas-Vega et al. (2021), en su estudio sobre la alimentación en México y el incremento de las enfermedades crónicas degenerativas como el sobrepeso y la obesidad, concluyen sobre la debilidad en el diseño de políticas públicas sobre las campañas para reducir estas enfermedades: *el consumo de productos industrializados va en aumento y se ha estimado que más de 58 por ciento del total de calorías consumidas por los mexicanos proviene de alimentos procesados.*

Se suman la producción y comercialización de alimentos que no promueven una mejor salud, resultando una *“economía propicia a la obesidad”*, en la que los niños son un objetivo prioritario. Bajo este panorama, se continúa reforzando el consumo de alimentos industrializados que en pandemia se incrementa la movilidad corporal (sedentarismo) y representa un enorme riesgo al contagio de COVID-19.

## Referencias

- Galán-Ramírez, G. A. (2021). *Patrón de alimentación en México*. <https://alimentacionysalud.unam.mx/patron-de-alimentacion-en-mexico/>
- Gómez-Delgado, Y., y Velázquez-Rodríguez, E. B. (2019). Salud y Cultura en México. *Revista Digital Universitaria*, 20(1). DOI: <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2019.v20n1.a6>
- Islas-Vega, I., Reynoso-Vázquez, J., Hernández-Ceruelos, M. C. A. y Ruvalcaba-Ledezma, J. C. (2020). La alimentación en México y la influencia de la publicidad ante la debilidad en el diseño de políticas públicas. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(8), 853-862. [dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3259](https://doi.org/10.19230/jonnpr.3259)
- Pérez, P. (2020). *Alimentación y salud: estas son las 7 lecciones que nos ha dejado la pandemia*. <https://www.consumer.es/alimentacion/alimentacion-salud-lecciones-covid.html>

