

La cultura alimentaria tiene que ver los “estilos de vida colectivos”, entendiéndolo que éstos no son decisiones individuales, sino conductas influenciadas por las oportunidades definidas por el medio social en el que viven los individuos.



ALIMENTACIÓN Y CULTURA ALIMENTARIA

Dra. Laura Moreno Altamirano
Ma. Del Carmen Iñárritu Pérez
Departamento de Salud Pública
Facultad de Medicina
UNAM
2018

COCINA TRADICIONAL MEXICANA

Conforma una dieta saludable y culturalmente pertinente, incluye amplia variedad de frutas y verduras y cantidades moderadas de productos de origen animal, azúcar y grasas.

Es una alimentación saludable basada en alimentos mesoamericanos frescos o mínimamente procesados y platos hechos a **mano con productos de sistemas alimentarios de cultivos sostenible** que forman parte de nuestra identidad cultural, contribuyen a conservar la salud y a controlar enfermedades.

Estos platillos contienen menor cantidad sal, de grasas poco saludables y de azúcares libres y cuentan con más fibra, vitaminas y minerales que los productos ultra procesados



DIETA DE LA MILPA

Es fuente de energía, **carbohidratos complejos y proteínas** de maíz y frijoles combinados.

La dieta de la milpa tiene como base el maíz y frijol, calabaza, chile que se complementa con la riqueza de otros alimentos de la región o de diferentes regiones del país y del mundo.

Las **vitaminas y los minerales** son proporcionados por las frutas y verduras, incluidos los chiles.

Tiene un perfil de nutrientes compatible con lo recomendado para una alimentación saludable y con las metas establecidas por la **OMS** para mantener la buena salud.



DIETA DE LA MILPA



Es un sistema equilibrado y sano que a lo largo de siglos se ha consolidado como una dieta de gran valor nutritivo..

Los alimentos con proteína de origen vegetal aportan fibra soluble e insoluble, que inhibe la absorción de colesterol y disminuyen el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

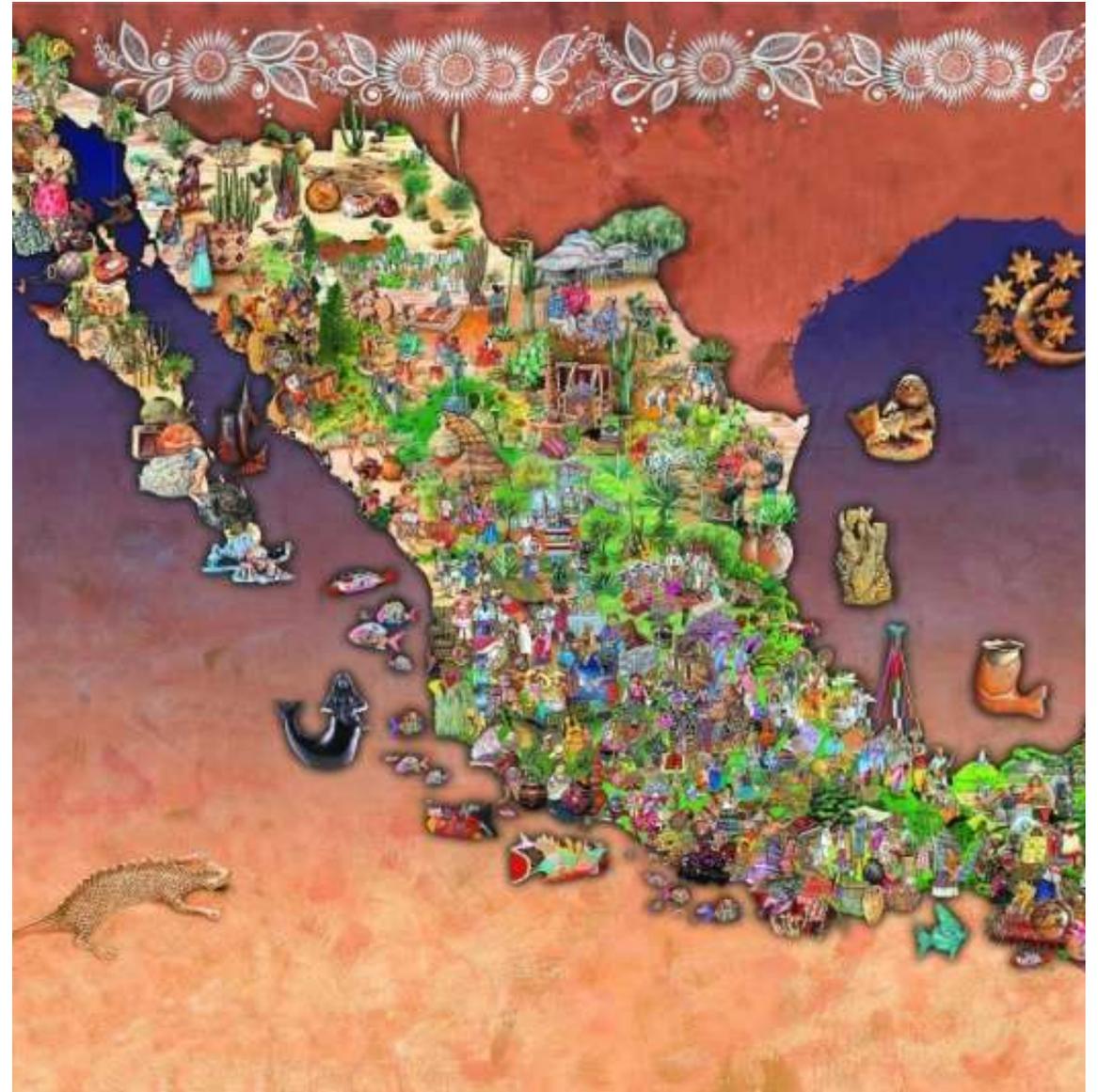
Los vegetales son ricos en fibra, micronutrientes y antioxidantes.

Ayudan a la eliminación de toxinas y disminuyen la formación de sustancias tóxicas.

←
México nación mega diversa:

Cuenta con una gran variedad de alimentos ricos en fibra, minerales y antioxidantes como:

Calabaza, flor de calabaza, chayote, chilacayote, nopales, jitomate, tomate verde, pimientos, quelites, quintoniles, verdolagas, ejotes, jícama, berros, epazote, romeritos, huauzontle, huitlacoche, aguacate, achiote, acullos, hongos, cacao, vainilla.



México nación mega diversas:

Las frutas aportan vitaminas: piña, chirimoya, guanábana, tuna, zapote, chicozapote, nance, ciruela amarilla, papaya, mamey, tejocote, xoconoxtle, capulín, moras y zarzamoras.

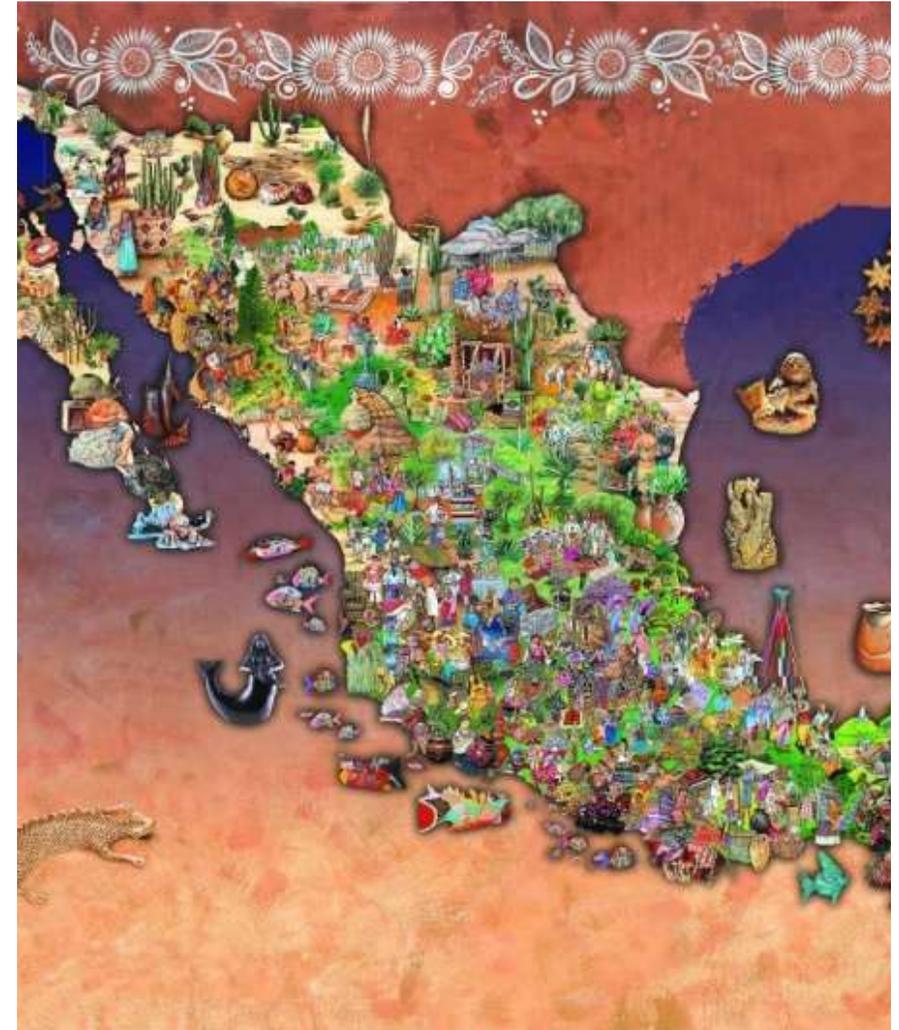
¡Mejor consumirlas completas y no en jugo!

Otros alimentos importantes

El aguacate contiene propiedades alimenticias enormes.

El chocolate es una delicia con múltiples efectos favorables para la salud.

La miel de agave y el piloncillo, son de bajo índice glucémico, contienen principalmente vitaminas y minerales.





LA COCINA TRADICIONAL MEXICANA

La Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) proclamó oficialmente a la Cocina Tradicional Mexicana como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad (2010).



La UNESCO buscaba antigüedad, autenticidad, continuidad histórica, originalidad de los productos y su conexión con los sistemas culturales de las diferentes gastronomías

"El arte culinario mexicano es muy elaborado y está cargado de símbolos"

La cocina tradicional mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva.



UNESCO

La UNESCO tomó la decisión de incorporar la cocina autóctona de México como “un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres ancestrales”.

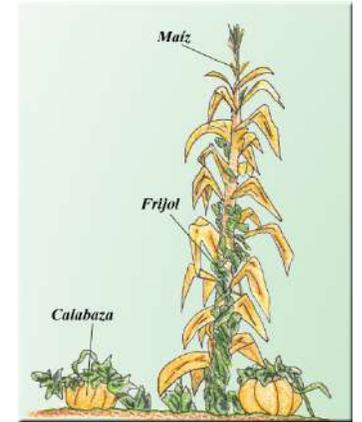
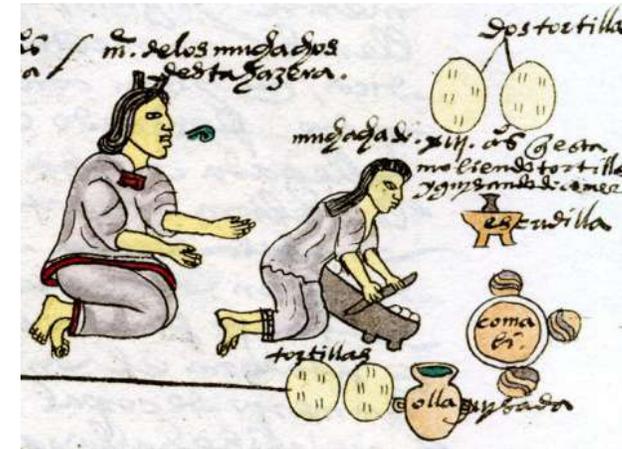


ORGANIZACIÓN DE NACIONES UNIDAS PARA LA EDUCACIÓN, LA CIENCIA Y LA CULTURA (UNESCO) 2010. PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

Sus técnicas de preparación culinaria son la **nixtamalización** que consiste en el descascarillado del maíz con agua de cal, lo cual aumenta su valor nutritivo.

Los utensilios tradicionales son el **metate** y **molcajete** (mortero de piedra).

Los métodos de cultivo tradicionales son la **milpa** que consiste en el cultivo por rotación del maíz y otros productos y la **chinampa**, islote artificial de cultivo en zonas lacustres.



DIETA MEXICANA O MESOAMERICANA

LA MILPA ES: "CONJUNTO DE CULTIVOS SIMULTÁNEOS EN UNA MISMA PARCELA CON EL MAÍZ COMO BASE Y FRIJOL, CALABAZA, CHILE"
¡NO NOS OLVIDEMOS DE ELLA!



"Hay que repetirlo: los mesoamericanos no sembramos maíz, los mesoamericanos hacemos milpa. Y son dos cosas distintas porque el maíz es una planta y la milpa es una forma de vida. La milpa es matriz de la civilización mesoamericana. Si en verdad queremos preservar y fortalecer nuestra identidad profunda, no sólo agroecológica sino socio-económica, cultural y civilizatoria, debemos pasar del paradigma maíz al paradigma milpa: un concepto complejo que incluye al maíz pero lo rebasa"...

*... "La fuerza de la milpa no está en la productividad del maíz o del frijol o de la calabaza o del chile o del tomatillo medidas por separado. Su virtud está en la sinergia armónica del conjunto". Armando Bartra**



Es una dieta saludable y culturalmente pertinente, incluye amplia variedad de frutas y verduras y una cantidad moderada de productos de origen animal, azúcar y grasas. La alimentación tradicional está basada en alimentos frescos o mínimamente procesados y platos hechos a **mano con productos de sistemas alimentarios de cultivos sostenible**. Tiene menos sal, menor cantidad de grasas poco saludables y azúcares libres y contiene más fibra, vitaminas y minerales que los productos ultra procesados.** Es una buena fuente de energía, carbohidratos complejos y proteínas de maíz y frijoles combinados. Las vitaminas y los minerales son proporcionados por las frutas y verduras, así como por el consumo diario de chiles.*
Tiene un perfil de nutrientes compatible con lo recomendado para una alimentación saludable y con las metas establecidas por la **OMS** para mantener la buena salud.***



Las dietas a base de productos **ultra procesados** listos para consumir son producidos por la industria y **no son saludables**.

Referencias*. Bartra, Armando; "de milpas, mujeres y otros mitotes, la Jornada del Campo No. 31, 17 de abril de 2010.

**Parra DC, Levy R, Moubarac JC, Monteiro CA. Consumption of ready to-consume products and its association with diet quality in Colombian adults [resumen]. Conferencia 2014 de la Asociación Mundial de Nutrición y Salud Pública "Building Healthy Global Food Systems" [creación de sistemas mundiales de alimentos saludables], Keble College, Oxford, Reino Unido, 8 y 9 de septiembre del 2014. Londres: WPHNA; 2014.

***Pan American Health Organization. Consumption of ultra-processed food and drink products in Latin America: trends, impact on obesity, and policy implications. Washington: OPS