

Sobrepeso y obesidad en México

<https://doi.org/10.25009/pc.v1i1.13>

Entre comida chatarra y prácticas culinarias de alta toxicidad

Dra. Yuribia Velázquez-Galindo

yvelazquez@uv.mx/ORCID:0000-0003-0953-4079

Instituto de Antropología, Universidad Veracruzana

Dra. Tania Citlalli Gabriel-Peralta

gs14007460@egresados.uv.mx

Facultad de Nutrición, región Veracruz Universidad Veracruzana

Dr. Ángel Trigos Landa

atrigos@uv.mx

Centro de Investigación en Micología Aplicada, Universidad Veracruzana

Resumen: El texto trata sobre el problema del sobrepeso y la obesidad en México, causado principalmente por la malnutrición derivada del consumo de alimentos ultraprocesados o comida chatarra. Estos alimentos tienen bajo valor nutricional y alto contenido de grasa, azúcar, sodio y conservadores. Aquí se explica cómo se elaboran estos productos, cómo afectan la salud y cómo se pueden prevenir sus consecuencias.

Palabras clave: Sobrepeso, Obesidad, Malnutrición, Alimentos ultraprocesados, Salud.

Abstract: The text deals with the problem of overweight and obesity in Mexico, caused mainly by malnutrition derived from the consumption of ultra-processed or junk food. These foods have low nutritional value and high content of fat, sugar, sodium and preservatives. The text explains how these products are made, how they affect health and how to prevent their consequences.

Keywords: Overweight, Obesity, Malnutrición, Alimentos ultraprocesados, Health

Si eres una persona observadora, posiblemente habrás notado que cada vez hay más personas a tu alrededor que presentan sobrepeso. Eso nos puede hacer pensar que la edad adulta está acompañada del incremento no solo de años vividos, sino de kilos y achaques. No obstante, si ampliamos la mirada, nos percataremos que también hay jóvenes e infantes con algunos kilos de más.

Ahora bien, ¿es el sobrepeso una característica de nuestra época?, ¿es propio de nuestra genética?, ¿es común en todas partes del mundo o únicamente en nuestro país? La respuesta definitivamente es “no”. El sobrepeso y la obesidad generalizada no deben normalizarse; para lograr una población sana, es necesario despertar la consciencia colectiva sobre nuestras prácticas de alimentación y del cuidado del cuerpo.

En la actualidad, un alto porcentaje de la población mexicana sufre una epidemia de sobrepeso y obesidad, detectada y reconocida como tal por la Secretaría de Salud desde el año 2006. La principal causa es la malnutrición, que afecta a gran parte de las personas, sin respetar ni la edad ni el sexo, y lo peor es que continúa avanzando de manera acelerada. Hoy sabemos que México ocupa el primer lugar en sobrepeso y obesidad en toda América Latina.

Los alimentos ultraprocesados, o comida chatarra, se encuentran a nuestro alcance, principalmente en las tiendas de abarrotes y supermercados.

Hace dos siglos se pensaba que dicho fenómeno era un problema derivado de la abundancia y de la ingesta excesiva de alimentos, a diferencia de la desnutrición, que se considera consecuencia directa de la escasez de comida y el hambre. Actualmente, los estudiosos del tema coinciden en señalar que el sobrepeso y la obesidad han tomado características particulares como resultado directo de un cambio paulatino en la forma de alimentarnos. Hoy sabemos que podemos presentar sobrepeso u obesidad y al mismo tiempo estar desnutridos ¿Cómo es esto posible?

Si bien, el sobrepeso y la obesidad son producidos por la convergencia de múltiples factores, entre los que se encuentran el estilo de vida y la genética, estudios recientes coinciden en apuntar que una de sus principales causas es la mala nutrición, derivada del alto consumo de alimentos ultraprocesados ¡Imagínese! Existen estudios que aseguran que, en promedio, cada mexicano consume 212 kilogramos al año de comida y bebida chatarra, es decir, productos con alto contenido en grasa, carbohidratos, sodio y azúcar, casi siempre muy bajos en nutrientes.

Los productos mencionados pasan por varios procesos durante su elaboración para conservar su “frescura” y evitar su deterioro. Estos procesos son necesarios porque los productos tardan bastante tiempo desde que se preparan, se empacan, se transportan, se distribuyen en los distintos lugares de venta, hasta que llegan a nosotros para consumirlos.

Estos productos se presentan como “listos para comer”, sin necesidad de cocinarlos o prepararlos. Algunos ejemplos son las frituras de diversas marcas, los cereales envasados, los panes empaquetados, las galletas, los yogures de diferentes tipos y los embutidos como salchichas, mortadela, jamón, etc.

Generalmente, durante la elaboración de la comida chatarra se añaden sustancias que actúan como “conservadores”, cuyo propósito es evitar su descomposición, lo que frecuentemente hace que disminuya o se pierda su sabor, olor y color natural. Por ello, en la descripción de los ingredientes aparecen términos que hacen referencia a saborizantes, colorantes y otras sustancias usadas como conservadores.

Pero lo más terrible para la salud de quienes los consumen es que también pierden sus cualidades nutritivas; por ello, muchas veces encontramos alimentos “adicionados” con diferentes nutrientes como “vitaminas, calcio o hierro”.

La propaganda nos ha hecho creer que esto es una ventaja, cuando en realidad no es así. Los nutrientes que contiene un alimento fresco y natural son superiores en calidad y absorción a cualquier **alimento ultraprocesado**.

La expansión del consumo de estos “alimentos” es un fenómeno relativamente reciente. Podemos ubicarlo en la segunda mitad del siglo pasado, va de la mano con la centralización urbana, el abandono de la vida rural y la popularización de los medios masivos de comunicación, particularmente de la televisión que, mediante anuncios promocionales —muchas veces engañosos—, busca generar una demanda a la medida de su producción industrial.

Entonces, ¿cómo era la alimentación de los mexicanos antes de la década de los cincuenta? ¿Era una alimentación saludable?

Es probable que así fuera, ya que los ingredientes venían en su mayoría directamente del campo, con más frescura y naturalidad. Algunos se cosechaban, como los productos esenciales de la milpa: el maíz, el frijol, la calabaza, el chile y algunas variedades de quelites. Otros, de los huertos familiares como el chayote; y otros más de los distintos ambientes naturales, como los hongos, el pescado, los animales silvestres o domésticos.

Existía, seguramente, un amplio consumo de una gran variedad de frutas y verduras de la estación que eran distribuidas en los mercados locales por los productores directos. Además había menos contaminación y el agua usada para su producción era más limpia.

Los procesos de preparación eran artesanales: el maíz se nixtamalizaba para preparar la masa, posteriormente se cocinaba de múltiples formas. Las formas de preparación de los alimentos, con carne o sin ella, eran saludables, e incluían el cocido al comal, el tostado, el hervido, el asado y el horneado. Otro aspecto fundamental: el consumo de grasas era reducido. Es por ello que este tipo de alimentación probablemente era más sana, adecuada y más inocua.

En este escrito nos interesa centrar la atención sobre este último punto, porque la comida tradicional indígena ha sufrido transformaciones poco saludables derivadas de la introducción y mal manejo de los aceites comestibles industrializados, entre otros factores. Antes de la expansión de estos productos en el mercado, la grasa utilizada para cocinar era la manteca de cerdo, que si bien es rica en grasas saturadas, se consumía en cantidades muy pequeñas y se utilizaba para realzar el sabor de los alimentos.

Los aceites comestibles de cártamo, maíz, girasol y soya ingresaron al mercado acompañados de campañas publicitarias que los declaraban como productos más saludables que la manteca de cerdo. Sin embargo, además de que los aceites no tienen un sabor dominante para realzar el sabor de los alimentos, con el fin de cumplir esa función, se introdujo un nuevo procedimiento culinario: los alimentos fritos en abundante aceite.

Desde ese momento, se modificó radicalmente la alimentación mexicana. Ahora, en cualquier lado encontramos tortillas fritas recortadas, en lugar de los tradicionales totopos tostados al comal. Casi nadie recuerda que las tostadas —como su nombre indica— tampoco se pasaban por un cazo de aceite hirviendo. En la actualidad, la técnica del freído se utiliza para preparar un sinfín de alimentos: chiles capeados, tacos dorados, quesadillas, papas, plátanos, empanadas, entre otros, sin conocer los riesgos que este procedimiento conlleva.

Sabemos que, cuando el aceite se sobrecalienta, al grado de producir humo y ponerse oscuro, no debe utilizarse porque puede emitir malos olores y transmitir sabores desagradables a los alimentos, pero estos son detalles menores. La investigación científica han encon-

trado que, cuando el aceite alcanza altas temperaturas o se reutiliza en varias ocasiones, sufre cambios físicos y químicos. Se oxida, luego comienza a descomponerse y, en consecuencia, genera compuestos tóxicos (radicales libres y sus precursores) capaces de producir lentamente inflamación sistémica y perjudicar nuestra salud.

Estos cambios en los hábitos y formas de preparar muchos de los deliciosos platillos mexicanos, denominados “antojitos”, los han convertido en productos ideales para venderse como comida rápida, práctica y económica, puesto que se ofertan a precios bajos y permiten obtener buenas ganancias. Para lograr esta dualidad, en muchas ocasiones, inducen al comerciante, sin saber las graves consecuencias para la salud, a añadir grandes cantidades de almidones, poca proteína, mucha grasa saturada y, por supuesto, el mismo aceite para freír una y otra vez, hasta generar gran cantidad de precursores de radicales libres. A la larga, pueden ocasionar en los consumidores enfermedades crónicas degenerativas (colesterol alto, diabetes, aterosclerosis, hipertensión arterial, cáncer, etc.), que junto con el alto consumo de azúcares simples y almidones, ponen en riesgo su salud.



Nuestro objetivo con este texto no es desalentar el disfrute de nuestros deliciosos “antojitos”, sino informar y promover una cultura que prevenga el abuso de los aceites reutilizados para freír. Invitemos a nuestra gente a volver a los métodos tradicionales de preparación de la comida mexicana y, al mismo tiempo, a disminuir el consumo de azúcares simples (glucosa y fructuosa), almidones y grasas saturadas, y a aumentar el consumo de frutas y verduras.

Regresemos, en la medida de lo posible, a la dieta mexicana de nuestros abuelos y abuelas, sin desaprovechar lo que hoy la ciencia conoce de una dieta saludable. Corra la voz, ¡no permitamos que nuestros maravillosos antojitos se conviertan en comida chatarra!



Escucha este artículo escáneauando el código o dando clic sobre él.



Para saber más:

Barquera, S., Campos-Nonato, I., Hernández-Barrera, L., Pedroza-Tobías, A., Rivera-Dommarco, J.A. (2010). Obesity in Mexico: epidemiology and health policies for its control and prevention. *Gaceta Médica de México*, 154(Suppl 2), S4-S11. [<https://europepmc.org/article/med/21384636>].

Rivera, J. A., Pedraza, L. S., Aburto, T. C., Batis, C., Sánchez-Pimienta, T. G., González de Cosío, T., ... & Pedroza-Tobías, A. (2016). Overview of the dietary intakes of the Mexican population: results from the National Health and Nutrition Survey 2012. *The Journal of nutrition*, 146(9), 1851S-1855S. [<https://academic.oup.com/jn/article-abstract/146/9/1851S/4584848>].

Jaacks, L. M., Siegel, K. R., Gujral, U. P., & Narayan, K. V. (2016). Type 2 diabetes: A 21st century epidemic. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 30(3), 331-343. [<https://www.scielo.org.mx/pdf/rica/v34n4/0188-4999-rica-34-04-565.pdf>].

Hernández-Ávila, M., Gutiérrez, J. P., & Reynoso-Novérón, N. (2013). Diabetes mellitus en México: El estado de la epidemia. *Salud pública de México*, 55, s129-s136. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342013000800009&script=sci_abstract&tlng=pt].

Rivera, J.A., de Cossío, T.G., Pedraza, L.S., Aburto, T.C., Sánchez, T.G., & Martorell, R. (2014). Childhood and adolescent overweight and obesity in Latin America: a systematic review. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 2(4), 321-332. [https://www.insp.mx/images/stories/INSP/evidencia/docs/131219_Rivera_The_Lancet.pdf].