

Los alimentos mágicos de las culturas indígenas mesoamericanas

*Karla Violeta Pillado Albarrán **

** Pasante de la Licenciatura en Gastronomía, Facultad de Turismo y Gastronomía, UAEM.*

Los alimentos mágicos de las culturas indígenas mesoamericanas

La historia de los alimentos es tan antigua como la del hombre mismo. Así pues, con la rápida inserción de alimentos ajenos a la dieta de cada sector poblacional, en el hombre se han hecho notar los efectos nocivos en su salud, dando origen a enfermedades causadas por el desarreglo metabólico, provocado por la ingesta excesiva de estos alimentos nuevos tales como azúcares, harinas refinadas y grasas procesadas, dentro de estas enfermedades se enlistan la diabetes, obesidad, enfermedades coronarias y cáncer. Pero no todo avance tecnológico en el procesamiento de los alimentos es negativo, muestra de ello es que la evolución de los alimentos son los llamados nutraceuticos. En la década de los ochenta en Japón se identificaron alimentos que además de nutrir ayudan a prevenir y/o tratar enfermedades, los llamados nutraceuticos, iniciando así una nueva era en cuanto a alimentación se refiere.

Homologando la idea de los alimentos nutraceuticos en México, se publica el libro *Los alimentos mágicos de las culturas indígenas mesoamericanas* (2006) escrito por Octavio Paredes López, Fidel Guevara Lara y Luis Arturo Bello Pérez. Los autores de este libro describen detalladamente algunos de los alimentos de origen mexicano como maíz, frijol, amaranto, nopal, chile, tomate, aguacate, calabaza, cacao, vainilla, chía, insectos comestibles, pulque y tequila. Así en cada capítulo correspondiente a cada uno de estos alimentos se da a conocer su importancia económica a nivel mundial y nacional, su diversidad genética, distribución y factores ambientales y culturales que determinan su cultivo. Así mismo, este documento describe la composición fisicoquímica y las propiedades funcionales de estos alimentos con la finalidad de poder entender su importancia nutraceutica, la cual, por conocimiento empírico de los antiguos mesoamericanos se había identificado en tiempos remotos. Con el mismo objetivo de caracterizar estos alimentos se analiza la importancia que tiene su cultivo y los procesos industriales por los que pasan y sus efectos en la ecología.

Los alimentos mágicos de las culturas indígenas mesoamericanas, es una lectura de carácter científico de muy fácil entendimiento. De esta manera los autores hacen público el conocimiento por el que fluctúan simultáneamente la biotecnología, la nutrición, la genética, la química y por qué no, la gastronomía, con la finalidad de ampliar nuestro acervo cultural y conocimiento científico que

nos permitan entender la relación genoma-alimento, entendiendo por genoma como la herencia genética que caracteriza a cada población, para evitar de esta manera enfermedades relacionadas con el consumo de alimentos.



FICHA BIBLIOGRÁFICA:

Pillado-Albarran, K. V.

Los alimentos mágicos de las culturas indígenas mesoamericanas.

Culinaria. Revista Virtual Gastronómica. México: Universidad Autónoma del Estado de México,
junio de 2010, núm. 06

<http://www.uaemex.mx/Culinaria/sexta_numero/art_05.pdf>.