



Obesos y desnutridos en el paraíso.

Andrés Juárez Muñoz*

En cuevas del valle de Tehuacán, en Puebla, fueron encontrados restos de alimentos, dejados por pequeñas tribus nómadas. Coxcatlán es un sitio arqueobotánico que permite entender el proceso de domesticación milenaria. Aunque se sigue debatiendo si diez mil o seis mil años (De Ávila, 2021), el hecho es que la diversidad de plantas domesticadas es una herencia milenaria. Fue por falta de humedad en estas cuevas —el valle está sometido a una sombra orográfica (Piedra y Maldonado, s/f) por las montañas escarpadas que lo rodean— que ahora se tiene evidencia de que nuestros antepasados fueron capaces de cultivar una amplia diversidad de plantas. En estas cuevas se conserva la huella de aprendizaje sobre el uso de las plantas como alimento humano. Quizás el significado de Tehuacán, lugar de los que tienen a Dios, no es sólo etimología, sino es cultural por ser el principal sitio arqueobotánico alimentario del continente.

México es centro de origen y diversificación de al menos 200 especies de plantas cultivadas y comestibles (SADER, 2023), entre las que destacan el maíz (*Zea mays*), el chile

Capsicum spp.), el frijol (*Phaseolus* spp.) y la calabaza (*Cucurbita* spp.). Estas plantas forman parte de la dieta mexicana de manera esencial, heredada desde la época prehispánica. México también es lugar de origen de otras plantas de importancia económica y cultural a nivel mundial, como el cacao (*Theobroma cacao*) para elaborar el delicioso chocolate, que es incluso un rasgo identitario de países como Bélgica y Suiza; o el aguacate (*Persea* spp.) cuyo auge en los últimos años a nivel mundial ha generado uno de los debates más interesantes sobre la sostenibilidad de su cultivo en el país. Además hay otras plantas mexicanas de importancia económica, como el algodón o ixcatl (*Gossypium hirsutum*), dos especies de amarantos o huautli (*Amaranthus cruentus* y *A. hypochondriacus*), el chayote (*Sechium edule*), y la vainilla o tlilxóchitl (*Vanilla planifolia*)” (CONABIO, 2020).

Los cultivos heredados de las culturas mesoamericanas han sido la base de nuestra alimentación por siglos. Así, “lo que se come y bebe viene del exterior y se incorpora sensorial, emocional, material y simbólicamente a nuestro cuerpo” (Vargas y Casillas, 2008: 87). Los mexicanos sabemos oler el maíz, tenemos recuerdos vinculados al olor de la tortilla, al rincón junto al brasero y el comal; el taco de tortilla con frijoles y salsa de jitomate con chile aporta materialmente una cantidad de aminoácidos necesarios para

*Instituto de Ciencias Agropecuarias y Rurales. Universidad Autónoma del Estado De México.



alcanzar los requerimientos nutricionales indispensables, y simbólicamente comemos tradición, historia y amor a la tierra; así nuestra alimentación se convierte en lenguaje y en conducta, además de sustento.

Pero somos mucho más que maíz, frijol y calabaza. Una amplia diversidad de especies silvestres complementa una dieta proveniente de ecosistemas naturales y de agroecosistemas que están cada vez más amenazados por procesos antropogénicos, como el cambio de uso del suelo, el empleo de plaguicidas o la homogenización de la dieta. Un estudio de Colin K. Khoury et al, de la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos demuestra que la dieta global está cada vez más homogenizada. En los últimos cuarenta años, una gran cantidad de frutas y verduras han desaparecido de la dieta americana y lo mismo sucede en el resto del mundo, cuya alimentación depende de cada vez menos cultivos. La reducción drástica del número de especies que sostienen el sistema agroalimentario mundial puede tener impactos en la seguridad alimentaria por la vulnerabilidad ante problemas de plagas o alteraciones meteorológicas extremas potenciadas con el cambio climático. El sistema alimentario está en grave riesgo de colapso por dos razones fundamentales: la mala distribución de lo que se produce y la dependencia de una variedad de alimentos cada vez menor.

Linares y Bye (2015: 2) identificaron “127 especies herbáceas nativas distintas que habitan en las milpas mexicanas, encontrándose que las especies de quelites más representativas a nivel de país son: la verdolaga (*Portulaca oleracea*), el quintonil o amaranto (*Amaranthus* del que se reportan 8 especies principales), el epazote (*Dhysphania ambrosioides*), el pápalo (*Porophyllum rudemale* subsp. *macrocephalum*), el quelite cenizo (*Chenopodium berlandieri*), la yerba mora (*Solanum americanum*), el alache o violeta (*Anoda cristata*), el jaltomate (*Jaltomata procumbens*), hierba mora (*S. nigrescens*), la lentejilla (*Lepidium virginicum*) y el amolquelite (*Phytolacca icosandra*), entre otras”.

¿Cuántos de estos quelites o “herbáceas nativas de la milpa” ha comido usted en el último año? Es altamente probable que ninguno. Pese a que México ha sido centro de origen y domesticación, además de ser altamente prodigioso en agrobiodiversidad y en saber-hacer en la cocina agrobiodiversa, actualmente existen especies “subutilizadas y subvaloradas por su consumo marginal en la actualidad (Vargas y Bourges, 2015). Entre las especies despreciadas en la actualidad destacan los quelites y los nopales con propiedades benéficas para el sistema cardíaco o digestivo, con sustancias conocidas como bioactivas, aunque buscar incluirlos solamente por estas sustancias



sería un error; contar con ellas debería ser resultado de la elección de una dieta diversa (Bourges y Vargas, 2015).

La agrobiodiversidad es amenazada, entre otras causas estructurales, por la deforestación, que además disminuye la fertilidad del suelo e incrementa su erosión, favorece el escurrimiento superficial del agua revuelta con suelo hacia sistemas acuáticos, facilita la pérdida y fragmentación del hábitat de especies. Pero la agrobiodiversidad es amenazada sobre todo por el olvido. El olvido y el pragmatismo en el estilo de nuestras vidas que nos hace constreñir la dieta a dos o tres frutos y algunos granos básicos. Es un olvido que implica también falta de manejo.

Un caso emblemático es el del chile chilhuacle, cultivado en San Juan Bautista Cuicatlán, en apenas diez hectáreas (López, Rodríguez y Bravo, 2016). Se trata de un chile negro utilizado como ingrediente principal para el mole negro oaxaqueño. En algunos años el número de productores registrados pasó de 20 a cinco. El cultivo de especies para alimentos es similar al de las lenguas nativas: si no se cultivan, se pierden. Nuestro sistema alimentario se ha erosionado no sólo por la disminución en la variedad de especies, sino por la pérdida de saberes y del saber hacer.

Que cada uno piense en el número de plantas (frutas y verduras) que consume en lo cotidiano. Es un ejercicio sencillo para

evaluar lo estrecha que se ha vuelto nuestra dieta. El antropólogo Ricardo Garibay lo expone así: “el sistema alimentario mundial se centra sólo en 15 especies, de ellas cuatro vegetales (papa, arroz, maíz y trigo) y tres animales (vacas, cerdos y pollos) aportan más de la mitad de los alimentos del sistema alimentario en el ámbito mundial” (Garibay, 2011:3). Pasamos de ser un país que aportó 200 especies de plantas comestibles al mundo a depender de cuatro especies. Y más aún, el 22.6% de hogares en el país presenta inseguridad alimentaria moderada y severa, mientras que el 32.9% inseguridad leve (INSP, 2018).

Por las condiciones geográficas México es un país megadiverso y sus recursos biológicos incorporados como alimentos han proporcionado una gastronomía prodigiosa, desarrollada por las sociedades a lo largo de su historia (Vargas y Bourges, 2015), un prodigio de diversidad tanto de especies alimenticias como de gastronomía. Es, se puede decir, un paraíso. Un edén con altos índices de obesidad y al mismo tiempo de desnutrición. Hacia finales de la segunda década del siglo XXI, en el país persiste la desnutrición infantil crónica, baja talla en menores y, por otro lado, en 2018, tres cuartas partes de la población con más de veinte años se reportan con sobrepeso u obesidad, esto es 39.1% con sobrepeso y 36.1% con obesidad. (INSP, 2018).



En el país, entre 35 y 65% de la población (según rangos de edad) consume de manera habitual dulces, botanas y postres, y entre 83 y 86% de la población consume bebidas no lácteas azucaradas, mientras que entre 37 y 54% consume leguminosas y apenas 20% de niños entre 2 y 4 años y 54% de adultos mayores de 20 años consume habitualmente verduras. Es decir, los porcentajes de población que come lo no recomendable supera por mucho la ingesta de lo recomendable, y si a esto agregamos la poca diversidad de los alimentos, podemos establecer la gravedad del problema de la alimentación en México.

Reconocer nuestra agrobiodiversidad y la gastronomía tradicional es recomendable como primer paso para salir del problema. “el rescate de la cultura de la alimentación familiar de los mexicanos. En épocas recientes la UNESCO nombró la comida mexicana como Patrimonio Cultural de la Humanidad, ya que rescata alimentos sanos y nutritivos como el frijol, el maíz, los quelites y el amaranto, entre otros, los cuales contribuyen a una alimentación correcta” (Shamah Levy et al, 2015: 1). ¿Estamos perdidos en el paraíso? Si revaloramos la agrobiodiversidad y la rescatamos ¿podríamos reencontrarnos? Tal vez sí, pese a que nos vendieron una idea equivocada del paraíso. Durante los últimos cincuenta años, construimos en el imaginario el paraíso de un

supermercado repleto y diverso en comida procesada, de comida rápida, de alimentos cuya producción deteriora los sistemas agroalimentarios tradicionales. Llegó la hora de repensarlo.

REFERENCIAS

- A., D. Á. (2021). ¿Cuna o escaparate? La domesticación de plantas en el Valle de Tehuacán. *Elementos*, 57-64.
- Bourges Rodríguez, H. y. (2015). La cocina tradicional y la salud. *Revista UNAM*. VOL 16.
- CONABIO. (2020). Centros de plantas cultivadas. Obtenido de <https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/evolucion-bajo-domesticacion/centrosPlantas>
- Colin K. Khoury, Anne D. Bjorkman, Hannes Dempewolf and Paul C. Struik: Increasing homogeneity in global food supplies and the implications for food security. *Proceedings of the National Academy of Sciences*.
- Garibay, Ricardo María y De la Torre, Mayra. Maíz Criollo y Agrobiodiversidad. *Revista Ciencia y Desarrollo CONACYT*, Octubre 2011. <https://www.cyd.conacyt.gob.mx/archivo/255/articulos/maiz-criollo-milpa-y-agrobiodiversidad.html>



Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), INEGI, SSA, 2018. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Página electrónica

INSP.https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf

Linares Mazari, E. B. (2015). Especies vegetales de uso tradicional subvaloradas y subutilizadas de las milpas de México. Revista Digital Universidad Vol. 16 Núm. 5 Rescate de las especies subutilizadas de la milpa.

López López, P., & Rodríguez Hernández Rafael, B. M. (2016). Impacto económico del chile huacle (*Capsicum annum* L) en el estado de Oaxaca. Revista Mexicana de Agronegocios, vol. XX, núm. 38., 317-328.

Piedra-Malagón, Eva María y Maldonado-Sánchez, Denisse. Los efectos de la sábana de nubes sobre Xalapa y alrededores. INECOL.

SADER, (2023). Conoce las diferencias entre centro de origen y de diversificación. Blog.
<https://www.gob.mx/agricultura/arti>

culos/conoce-las-diferencias-entre-centro-de-origen-y-de-diversificacion#:~:text=Nuestro%20pa%C3%ADs%20es%20multidiverso%2C%20y,El%20frijol%20(Phaseolus%20spp.)

Shamah Levy, Teresa, Amaya Castellanos, Maritza Alejandra y Cuevas Nasu, Lucía. (2015) “Desnutrición y obesidad: doble carga en México”, Revista UNAM

Vargas, Luis Alberto y Leticia E. Casillas: (2008). Comer, beber, cuerpo y cosmovisión, un viaje de ida y vuelta, Anales de Antropología No. 42: Revista del Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM, 87-115.

Fotografía: Andrés Juárez Muñoz.