



Dieta casera contra la obesidad

Home diet against the obesity

Por Antonio Laguna Camacho y María de Jesús Serrano Plata

Resumen: La alimentación es una necesidad inherente al ser humano, pero no siempre se hace de manera adecuada. En México, la dieta tradicional ha venido disminuyendo por el aumento en el consumo de alimentos procesados no saludables que promueve sobrepeso y obesidad. Por lo cual se han promovido guías de alimentación saludable donde se recomienda el consumo de ciertos grupos de alimentos en ciertas proporciones. Las comidas caseras típicas consumidas cotidianamente en las proporciones adecuadas pueden ser nutritivas y promover un peso saludable, entre las ventajas está además que son facilitadas culturalmente pues son la cocina mexicana que todos conocemos y disfrutamos.

Palabras clave: comida casera, alimentos saludables, buenos hábitos.

Abstract: Food is an inherent human need, but not always is done properly. In Mexico, traditional diet has decreased, as a result of an increase in consumption of processed food that causes obesity and overweight, for this reason healthy eating guidelines have been promoted and these recommend the daily consumption of all food groups in certain proportions. Because of this, home meals with a suitable preparation and quantity are nutritious and allow to lose or maintain a healthy weight, as well as being culturally facilitated, as Mexican cuisine is what we all know and enjoy.

Keywords: home meals, healthy food, good habits.

Recibido: 22/11/21 Aprobado: 09/12/21

La **alimentación** es una necesidad básica para la vida que involucra factores biológicos, psicológicos y sociales con múltiples variantes, por lo que el acto alimentario es una vasta área de estudio. En las últimas décadas, las prácticas de alimentación en México han cambiado por las nuevas tendencias derivadas de la industrialización de alimentos y la promoción de la alimentación saludable. Entre las diversas prácticas alimentarias, en el presente trabajo se esclarece cómo la dieta tradicional, similar a

la dieta saludable, puede ayudar a tener un peso adecuado y, por tanto, puede ser una estrategia más contra la obesidad.

COMIDA TRADICIONAL MEXICANA

La alimentación tradicional en México tiene raíces socioculturales profundas, incluso es reconocida como patrimonio de la humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco). A lo largo del país, la comida

se configura por distintas costumbres culinarias transmitidas de generación en generación.

Estar en armonía con una cultura contribuye al bienestar del individuo (Levine *et al.*, 2016), por lo que siguiendo esta idea se propone una dieta basada en las comidas caseras típicas, que son socialmente aceptadas, satisfactorias y que, en cantidades adecuadas, también cubren necesidades nutricionales y, por tanto, favorecen tener un peso saludable (Serrano *et al.*, 2019).



Montaje: Gerardo Mercado

COMIDAS NO SALUDABLES

Desde inicios de los ochenta, el sobrepeso y la obesidad se han extendido gradualmente en la población. Esta epidemia de obesidad coincide, en parte, con una alta distribución de alimentos procesados no saludables, cuyo consumo frecuente, sobre todo fuera de casa y con amigos, más la baja actividad física son factores que promueven la ganancia de peso (Laguna *et al.*, 2017). Recientemente, estos alimentos no saludables fueron etiquetados con sellos de advertencia por contenido excesivo de calorías, grasa, azúcar o sal (White y Barquera, 2020). Además de que también hay antojitos mexicanos, como carnitas o garnachas, cuya ingesta excesiva no es saludable.

COMIDAS SALUDABLES

Para abatir la obesidad, los gobiernos han elaborado guías de alimentación saludable, como el Plato del Bien Comer en México. La intensa difusión de grupos de alimentos fuera de su contexto cultural ha llevado a la idea de que comer saludable es solo consumir cierto tipo de alimentos como fruta, carne magra, ensalada y agua; esto tanto para salud en general como para bajar de peso.

COMIDA CASERA Y PESO CORPORAL

Lo anterior muestra así la dinámica de las prácticas de alimentación en décadas recientes, que abarca tanto las tradicionales como las no saludables en paralelo con las saludables;

es decir, estas distintas formas de alimentación operan simultáneamente en una misma localidad. A diferencia de la comida saludable, la casera comprende el aspecto cultural. Por ejemplo, mientras un plato casero típico sería algún guisado como albóndigas, uno saludable sería pechuga de pollo asado y lechuga; en ambos casos hay carne y verduras, pero el primero conlleva la tradición culinaria de la región. Esta preparación de alimentos se aborda en trabajos previos, donde se resaltan las propiedades de algunos alimentos, como maíz, chile y frijol (Allen, 1992).

Otro beneficio de las comidas caseras es que su consumo reduce peso de forma similar que con las comidas saludables. Estos hallazgos fueron registrados en mujeres mexiquenses



con sobrepeso u obesidad que, al practicar la mayor parte de la semana preparaciones caseras en los distintos tiempos de alimentación, mostraron reducción de peso y grasa corporal a lo largo de doce semanas (Laguna y Serrano, 2021). A partir de esto se recomienda seguir un modelo de plato casero para desayuno y cena que incluya fruta, cereal o pan (con leche), té o café y guisado, y para comida, sopa, guisado (con carne y verduras), frijoles, tortillas y agua. Las proporciones de grupos de alimentos a consumir en una comida casera pueden basarse en las recomendadas en el Plato del Bien Comer, esto es muchas frutas y verduras, suficientes cereales combinados con leguminosas, pocos alimentos de origen animal, y poca grasa, azúcar y sal (DOF, 2012).

El reto es disminuir el consumo habitual de alimentos no saludables, pues tanto la comida casera como la saludable compiten contra la gran distribución de alimentos industrializados ricos en calorías. En general, a medida que se disminuya el consumo de estos alimentos no saludables, la alimentación será más nutritiva. Saber que la comida casera puede beneficiar el peso corporal contribuirá a que la población la consuma con mayor frecuencia.

Para la comunidad universitaria y público general interesados en este tipo de intervención para elevar su bienestar, el Programa Buenos Hábitos (antes Mega Programa Universitario para Bajar Peso) continúa funcionando en modalidad *online* para que puedan participar. 

Referencias

- Allen, Lindsay H. (1992). "The Mexican food system: traditional and modern", en *Ecology of Food and Nutrition*, vol. 27, núm. 219-234, doi: 10.1080/03670244.1992.9991246.
- Laguna, Antonio, Gustavo A. Castro Nava y Jerónimo A. López Arriaga (2017). "Episodic frequency of energy-dense food consumption in women with excessive adiposity", en *BioMed Research International*, ID 5910174. <<https://www.hindawi.com/journals/bmri/2017/5910174/>>.
- Laguna, Antonio y María de Jesús Serrano Plata (2021). "Efecto en peso de una dieta 'casera' en mujeres con sobrepeso u obesidad: un ensayo controlado aleatorio", en *Psicología Conductual* (artículo aceptado).
- Levine, Cynthia et al. (2016). "Culture and healthy eating: the role of independence and interdependence in the United States and Japan", en *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42, 10, pp. 1335-48. <<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0146167216658645>>.
- DOF (2012). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, *Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación* <http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013>
- Serrano, María de Jesús et al. (2019). "Comidas 'caseras' y abatimiento de obesidad: una revisión narrativa", en *Ciencia ergo sum*, vol. 26, pp. 1-11. <<https://cienciaergosum.uaemex.mx/article/download/9336/9194?inline=1>>.
- White, Mariel y Simon Barquera (2020). "Mexico adopts food warning labels, why now?", en *Health Systems and Reform*, núm. 6, <https://doi.org/10.1080/23288604.2020.1752063>.



Antonio Laguna Camacho es doctor en Psicología por la Universidad de Birmingham, Reino Unido. Se desempeña como profesor-investigador de tiempo completo en la UAEMéx, donde dirige el Laboratorio de Conducta Alimentaria y el Programa Buenos Hábitos en la Clínica Multidisciplinaria de Salud. Es miembro del SNI I, su línea de investigación es formación de hábitos y bienestar. Facebook: @ProgramaBuenosHabitos



María de Jesús Serrano Plata es licenciada en Nutrición, educadora en diabetes, maestra en Administración de Recursos Humanos y doctora en Ciencias de la Salud. Actualmente es profesora en la UAEMéx y consultora privada en obesidad y diabetes. Facebook: @NutMaríaSerrano