

TOLUCA

Dieta de la milpa, factor clave en la salud de adultos mayores

El cambio en la alimentación mexicana pasó de ser una dieta prehispánica, rica en chile, calabaza, frijol y maíz, a una moderna, en la que predomina el consumo de alimentos procesados ricos en carbohidratos y exceso de grasas saturadas, que atentan contra la salud, así lo refiere, Juana Ivette Ramírez Villalobos, licenciada en Enfermería especialista en Cuidados Intensivos, en Administración Gerontológica y maestra en Sociología de la Salud.

En México, el síndrome metabólico ha impactado de manera severa en la salud de los adultos mayores, lo que implica una serie de padecimientos médicos como la hipertensión o diabetes, que terminan por saturar la demanda de los servicios públicos de salud. La dieta de la milpa, cuyo origen es prehispánico, consiste en el consumo prioritario de chile, frijol, calabaza, maíz y productos locales que impactan de manera positiva en la salud, ambiente y economía.

Ramírez Villalobos, en su artículo “Síndrome metabólico en adultos mayores y dieta de la milpa”, publicado en la revista Universitaria, explica los factores de riesgo en los hábitos alimenticios de la población, entre ellos, el alto consumo de productos procesados, debido a la desinformación alimentaria que existe en el país.

En este sentido, la autora propone retomar la dieta de nuestros ancestros, la cual se basaba en el consumo de los “cuatro fantásticos” (frijol, chile, calabaza y maíz), hortalizas, frutas y hierbas, puesto que en ellas se observa un alto valor nutricional, reducción en el impacto ambiental y

apoyo a la economía local. Asimismo, al incluir estos alimentos en la vida cotidiana se logra el control de colesterol, triglicéridos, glucosa y presión arterial, lo que permite el envejecimiento saludable.

Por ello, como menciona Juana Ivette Ramírez Villalobos, es imperativo la elaboración de programas y políticas públicas que apoyen estas iniciativas de salud y cuidado, con el fin de lograr un envejecimiento saludable.

Revista

Visita <https://revistauniversitaria.uaemex.mx> para leer la revista Universitaria y revista el artículo completo en <https://revistauniversitaria.uaemex.mx/article/view/21956>.





La dieta de la milpa, cuyo origen es prehispánico, consiste en el consumo prioritario de chile, frijol, calabaza y maíz

