



México es el país con mayor número de población en el mundo que presenta sobrepeso y obesidad. Es

Según datos de la Secretaría de Salud (SSA), 70% de la población adulta presenta sobrepeso u obesidad.

Comida mexicana, rica y saludable

Los platillos considerados como típicos de la gastronomía mexicana, incluyen una gran variedad de legumbres.

“Antes consumíamos pozole, hoy lo usual es comprar sopas instantáneas. Cada vez son menos los platos tradicionales.”

Lo grave de esta situación es que la mala alimentación repercute en la salud de los individuos y “las consecuencias son graves.”

Aproximadamente un tercio de los niños mexicanos tienen sobrepeso y siete de cada 10 adultos, también.

Propuesta novedosa anti-obesidad

La comida mexicana guarda mucho de los elementos que conformaron la base de la alimentación de la

“La combinación de hierbas como las acelgas, quintoniles, nopales y demás plantas cultivadas en la mi

Pero la clave de esto no es el hecho de que se haga una dieta rigurosa basada en legumbres y hierbas

Y añadió: “Las proteínas contenidas en el maíz y las del frijol por si solas son deficientes, pero al juntar

La nutrición perfecta

Estudios recientes han comprobado que todos estos alimentos que fueron utilizados en las mesas de lo

Como parte de sus cualidades, algunas plantas y verduras originarias de las tierras mexicanas han sido

“Por ello –dice Amanda Gálvez-, hace unos 25 años los especialistas rebautizaron a estos alimentos co

La comida mexicana, patrimonio de la humanidad

Pero la comida mexicana no es solamente sana y nutritiva, sino que forma parte del catálogo del patrim

Este galardón es con base a la gran variedad de platillos que presenta, sus combinaciones de guisos cr

Finalmente, aclara la especialista: “Claro que al decir tradicional nos referimos a estilos de comer más c