

¿Qué alimentos saludables comían nuestros antepasados?

<https://umg.edu.mx/holaxochitl>

XOCHITL

Sabías que nuestros antepasados vivían de forma saludable, con una dieta basada en frijol, nopal y maíz; la combinación de estos alimentos aporta nutrientes de alto valor.



El nopal es alto en fibra, lo cual nos puede ayudar a controlar los niveles de glucosa o azúcar y colesterol en sangre.

Hoy en día México está imitando la alimentación industrializada de otros países, lo cual está impactando en la salud de muchos mexicanos que enferman de obesidad y diabetes.

Es urgente que retomemos nuestras raíces y valorar nuevamente la base de la dieta prehispánica, sobre todo ahora que México enfrenta una epidemia de obesidad.

Ahora, si al frijol, nopal y maíz, le agregamos amaranto, aguacate, chile o chía, entonces la dieta se vuelve mucho más rica.



El amaranto nos aporta calcio, el aguacate y la chía grasas buenas y el chile vitamina C.



Cuando el maíz y el frijol se combinan, obtenemos una nutritiva mezcla de cereal con leguminosa que nos aporta proteína.



GOBIERNO DE
MÉXICO



Este proyecto núm. 298200 de la Convocatoria para Proyectos de Apropiación Social del Conocimiento de las Humanidades, Ciencias y Tecnologías 2019 fue apoyado por el Conacyt.

