

Somos lo que comemos: la huella de los alimentos en nuestra vida

Morgana Carranco

Consumir alimentos es algo que hacemos diariamente. Que necesitamos para subsistir. Al menos que haya dificultades económicas, muchas veces comer es algo tan cotidiano, tan básico en nuestras vidas, que lo damos por sentado. Es por ello que en este número de la *Revista Digital Universitaria (RDU)* exploramos algunas de las facetas de ese poliedro que son los alimentos.

Los alimentos son tan fundamentales que tuvieron un papel en nuestra evolución, en nuestro llegar a ser *Homo sapiens*. Por un lado, hay estudios que evidencian que el consumir más proteína animal fue un punto clave para el desarrollo de nuestro cerebro (Zink et al., 2016). Por el otro, existen investigaciones que apuntan a que el consumo de más plantas con almidón contribuyó de igual manera en la evolución del cerebro, en particular al cocinarlas, pues así se obtiene más energía del almidón (Hardy et al., 2015). Asimismo, el uso del fuego permitió que masticar y procesar la carne fuera más sencillo.

En este sentido, en esta editorial, antes de hablar propiamente de los artículos que conforman este número, me gustaría compartir una brevísima historia: la de cómo la humanidad y los alimentos han estado y estarán siempre vinculados. En el inicio, dependíamos sólo de la naturaleza. La principal actividad de nuestros ancestros consistía en recolectar una gran variedad de plantas, frutos y semillas —esto constituía el 80% de nuestra alimentación—, y ocasionalmente cazar o pescar —lo que equivalía al 20% de lo que consumíamos— (Alt et al., 2022, p. 7). Sin duda, el obtener alimentos era la actividad a la que más tiempo dedicaban nuestros antepasados.

Pero todo cambió alrededor del año 12,000 a. e. c. Tras un largo período de glaciaciones, ya con un clima más cálido, empezaron los asentamientos humanos (Alt et al., 2022, p. 7). Con ello, se fue alterando el estilo de vida: de nómada a sedentario, de una alimentación basada en la recolección y la caza a una cuyo eje era el cultivo y, después, también el ganado. En consecuencia, empezó la transformación de la sociedad, con roles divididos y un aumento de la densidad poblacional.

CÓMO CITAR ESTE TEXTO

Carranco, Morgana. (2024, julio-agosto). Somos lo que comemos: la huella de los alimentos en nuestra vida. *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 25(4). <http://doi.org/10.22201/ceide.16076079e.2024.25.4.0>

Las cosas siguieron más o menos iguales hasta la revolución industrial, cuando se combinaron una serie de elementos que ya venían sucediendo —la rotación de cultivos, una mejora en la crianza del ganado y la introducción de la papa— con la mecanización en el campo y las nuevas técnicas de conservación de los alimentos (enlatados). Estos eventos provocaron que una vez más se cambiara nuestra relación con los alimentos y, por lo tanto, la forma de vida de la humanidad (Alt et al., 2022, p. 18).

Es en este sentido que estamos determinados por los alimentos: pues lo que comemos y lo que hacemos para obtenerlos ha influido en la evolución del ser humano, en cómo está organizada la sociedad y en nuestro estilo y calidad de vida. Y algo de esto es lo que conoceremos en los artículos del número julio-agosto de la *RDU*.



En la sección Varietas, en [“Del puesto de tacos al cuerpo humano: el viaje de tus alimentos”](#), la autora, al compartir la manera en la que un taquito se convierte en nutrientes, también nos recuerda que el dicho “Eres lo que comes” tiene un significado en distintos niveles, incluso, el literal, al tener los alimentos “cierto poder sobre el funcionamiento de nuestro cuerpo”.

[“Influencers de la salud: compuestos bioactivos contra la obesidad”](#) trata, como su nombre lo indica, sobre los compuestos bioactivos, que se encuentran en las plantas, frutas y verduras. Su importancia radica en que tienen efectos antioxidantes y antiinflamatorios, además de que contribuyen al equilibrio de la microbiota, con lo que se pueden prevenir enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas, e incluso algunos tipos de cáncer.

En [“El ADN de tu cena: ¿qué secretos ocultan los aditivos alimentarios?”](#) las autoras nos hablan sobre esos aditivos con los que convivimos desde la revolución industrial, y que se usan para conservar los alimentos o para mejorar su aspecto y transporte. Ya que algunos aditivos contienen nanopartículas, en años recientes ha aumentado la preocupación de saber si éstas pueden tener efectos genotóxicos, o sea, afectar nuestro ácido desoxirribonucleico (ADN), la molécula que guarda la información de lo que somos y de los procesos del cuerpo humano. Por ello, se ha comenzado a investigar si los aditivos nos pueden afectar y en qué medida. No obstante, hace falta más investigación en el campo.

Pero alimentarse no es sólo por sobrevivencia, tiene una parte psicológica. Las emociones pueden tener algo que ver con el acto de comer. Por ejemplo, ante emociones “negativas” algunas personas comen de manera compulsiva ciertos tipos de alimentos, con el objetivo de evitar, disminuir o enfrentar lo que sienten. A esto se le conoce como *alimentación emocional* y encontramos un primer acercamiento a este tema y a su detección en el artículo [“Comer con el corazón: los lazos entre emociones y alimentación”](#).

A pesar de que ya no somos tan dependientes de la naturaleza como alguna vez lo fuimos, no hay manera que seamos ajenos a ella. Esto nos lo recuerdan los autores de [“Cambio climático y el agro mexicano: desafíos alimentarios”](#), texto que aborda cómo el cambio climático ha afectado y puede afectar la producción de alimentos en nuestro país, así como sus consecuencias: sequías, abandono del campo y migraciones hacia Estados Unidos. No obstante, no todo está perdido. Hay algunas soluciones que aún podemos implementar.

Y hablando del campo mexicano, uno de sus productos fundamentales es el maíz y no sólo por su rol en nuestra alimentación, sino por su relevancia para los pueblos originarios. Así, [“Taxcal, Chuj: la tortilla y su poder sagrado”](#) recupera el significado del maíz y, en particular, el de la tortilla en algunos pueblos originarios de la Sierra Nororiental de Puebla. En estas comunidades, las creencias y costumbres en torno a la tortilla siguen configurando la manera en que los habitantes viven y se desarrollan, lo que se puede dar desde distintos ángulos: el explicativo, punitivo y adivinatorio.



Regresando a nuestra alimentación, la autora de [“Dime qué comes y te diré qué bioacumulas”](#) discute el fenómeno de *bioacumulación*, que sucede cuando organismos que consumimos, durante su vida, absorben sustancias tóxicas. Entonces, los productos que comemos podrían contener plaguicidas o metales pesados, lo que afectaría nuestra salud. Una vez más, al igual que en el caso de los aditivos, hacen falta estudios y evaluaciones al respecto.

Como ya se mencionó, nuestro tipo de dieta afecta nuestra salud, incluso a niveles insospechados. En este sentido, tiene un papel en los *miomas*, que son crecimientos no cancerosos en la pared del útero. Aunque son benignos, provocan síntomas que no son menores: ciclos irregulares, cólicos intensos y dificultades para embarazarse. Una de las maneras en las que se pueden prevenir o mejorar es a través de la dieta; de eso trata el artículo [“Miomas bajo control: nutrición y ejercicio en acción”](#).

De vuelta al campo, en la sección Caleidoscopio, compartimos una infografía que nos habla de cómo los alimentos, además de nutrirnos, nos ayudan a proteger el medio ambiente. En [“Barreras vivas de nopal y agave: un escudo natural contra incendios forestales”](#) descubrimos que, al retener mucha agua, el nopal y el agave también pueden ser usados para prevenir incendios, además de muchos otros beneficios que implica su cultivo.

En Impresiones contamos con un bello texto: [“La milpa mazahua: la cosmovisión de dos generaciones”](#). Aquí conocemos qué es exactamente la milpa y cómo la perciben dos generaciones diferentes. Esta colaboración evidencia que los alimentos son un eje fundamental en la construcción de comunidad, en la división de tareas y en el vínculo de la agricultura con la ganadería. Aún más, la milpa es ejemplo de un sistema agrícola tradicional que maximiza la

producción de alimentos respetando los ciclos naturales, y que puede minimizar la dependencia de fertilizantes químicos.

Por último, en las secciones de *Continuum* educativo y Universidades se trata la disciplina de nutrición. Por un lado, en “[Nutriología: un compromiso con la salud de México desde las aulas](#)” nos acercamos a la vivencia de una estudiante de la Licenciatura en Nutriología, así como a su experiencia como mentora. La autora plantea la necesidad de que “los nutriólogos en formación seamos agentes de cambio que eduquen a la población sobre la importancia de una alimentación balanceada y un estilo de vida activo”. Por otro lado, “[Nutrición y educación: innovaciones curriculares en la UNAM](#)” analiza la oferta educativa de la Universidad Nacional en torno a la nutrición. Además de su papel en la formación de profesionales de la salud, la autora destaca la labor de las licenciaturas en Ciencia de la Nutrición Humana y Nutriología en la promoción de la nutrición y estilos de vida saludables en la población mexicana.



Sobre estos últimos artículos, me gustaría enfatizar que ambos hacen hincapié en el estilo de vida como una cuestión fundamental en la nutrición y en la salud de la población. Y es que, comparada con nuestros ancestros, nuestra manera de vivir es muy diferente. Ahora somos sedentarios, nos movemos muy poco, y sólo un sector de la sociedad se dedica a la agricultura y a la ganadería como fuente principal alimentaria. El resto de nosotros obtenemos nuestra comida al ir al súper o incluso pidiéndola en una app o en línea. Lo que comemos es altamente procesado, con conservadores y aditivos, y poco variado. Encima, el radio de consumo de alimentos está prácticamente al revés del de nuestros antepasados: la mayoría de lo que comemos es de origen animal y la minoría se obtiene de las plantas (Alt et al., 2022, p. 19).

Estos cambios en la alimentación y en el estilo de vida, en un período relativamente corto —en relación con la evolución humana— han ocasionado un aumento en las enfermedades no transmisibles, aquellas que son “crónicas, suelen ser de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023). Las principales dentro de este tipo de enfermedades son las cardiovasculares, pero también están el cáncer y la diabetes, entre otras.

Por lo anterior, esperamos que este número de la *Revista Digital Universitaria* sea útil no sólo para saber más acerca de los alimentos y su relación con la humanidad, sino para comprender los matices en las funciones de cada uno de ellos: los efectos que pueden tener para desarrollar o prevenir enfermedades, la importancia cultural de su obtención y significado, la carga emocional y social que implican, otros usos que poseen, así como los retos a los que nos enfrentaremos en su producción. Todo esto sin olvidar que hay una mancuerna entre la alimentación y el estilo de vida. Que una afecta al otro y viceversa. Que, al final, somos lo que comemos...

Referencias

- ❖ Alt, K. W., Al-Ahmad, A., y Woelber, J. P. (2022, agosto). Nutrition and Health in Human Evolution-Past to Present. *Nutrients*, 14(17), 3594. <https://doi.org/10.3390/nu14173594>
- ❖ Hardy, K., Brand-Miller, J., Brown, K. D., Thomas, M. G., y Copeland, L. (2015). The Importance of Dietary Carbohydrate in Human Evolution. *The Quarterly Review of Biology*, 90(3), 251–268. <https://doi.org/10.1086/682587>
- ❖ Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023, 16 de septiembre). *Enfermedades no transmisibles*. <https://tinyurl.com/4c96esap>
- ❖ Zink, K. D., y Lieberman, D. E. (2016). Impact of Meat and Lower Palaeolithic Food Processing Techniques on Chewing in Humans. *Nature*, 531, 500–503. <https://doi.org/10.1038/nature16990>

Morgana Carranco

Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)

Maestra en Letras (Letras Mexicanas) por la UNAM. Estudió la Licenciatura en Ciencias Genómicas y la Licenciatura en Lengua y Literaturas Hispánicas en la misma universidad. Cursó el Diplomado en Creación Literaria del Centro de Creación Literaria Xavier Villaurrutia del Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA) y el Diplomado en Traducción de Textos Especializados de la UNAM. Asimismo, en 2017 fue seleccionada para participar en la Beca Juan Grijalbo, Seminario de Introducción al Mundo del Libro y la Revista, organizada por la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana (CANIEM).

Actualmente estudia el Doctorado en Letras (Letras Mexicanas) en la UNAM y colabora con la *Revista Digital Universitaria*, publicación de la misma universidad para la comunicación social de las ciencias, las artes y las humanidades. Le interesa el estudio de la figura de la bruja, la divulgación del conocimiento, la creación literaria, la literatura fantástica, la danza, los virus y las neurodivergencias.

 morgana.carranco@gmail.com

 [0000-0002-2520-2560](https://orcid.org/0000-0002-2520-2560)

