



## Frijoles y maíz: tradición de alto valor nutricional

### Todo cambia

Desde hace casi 30 años los hábitos alimenticios de México han cambiado al sustituir el consumo de alimentos tradicionales por alimentos ultraprocesados, los cuales contienen altos contenidos de azúcares y grasas. El aumento progresivo del consumo de este tipo de alimentos ha propiciado una epidemia de sobrepeso y obesidad.



**Figura 3.23** Los frijoles y el maíz aportan suficientes proteínas y minerales para que los músculos y huesos se desarrollen. Aun así, es recomendable consumir también proteína animal.

¿Sabías que unas ricas enfrijoladas aportan la misma cantidad de proteínas que un trozo de carne?, además, sus principales ingredientes son frijol y maíz (figura 3.23). La cantidad de proteínas que aportan individualmente ambos ingredientes es alta y consumirlos en combinación es equiparable a consumir proteínas de origen animal, pero con menos grasa.

Comer 100 g de frijoles aporta aproximadamente 29 g de proteínas y 64 g de carbohidratos, dependiendo de la variedad de grano de la que se trate (pintos, bayos, negros, morados o peruanos). Además, los frijoles contienen fibra, antioxidantes y hierro. Este mineral es de gran importancia en tu cuerpo pues contribuye a mantener en buen estado el transporte de oxígeno a través de la sangre, por tanto evita la anemia, afección caracterizada por la baja producción de los glóbulos rojos.

Por otro lado, 100 g de tortillas de maíz aportan 7 g de proteínas y 47 g de carbohidratos, así como calcio, nutriente importante para el sistema óseo. Las tortillas son un alimento que también contiene minerales como fósforo y potasio, y son ricas en fibra, esta última es necesaria para controlar las concentraciones de azúcar y colesterol en la sangre, también es muy útil para prevenir enfermedades del corazón.

Los lípidos contenidos en las enfrijoladas provienen del aceite que se utiliza para prepararlas y del queso que se les espolvorea. No obstante, reutilizar el aceite que se usa para cocinar es inadecuado, ya que su repetida exposición al fuego genera lípidos dañinos para la salud.

### Actividad 4

## ¿Cuánta energía para cada día?

Trabajen en parejas.

1. Analicen la tabla de requerimientos energéticos diarios por edad y género.

Requerimientos energéticos diarios (en kilocalorías) por edad y género				
Edad (años)	Hombres		Mujeres	
	Actividad ligera*	Actividad pesada**	Actividad ligera*	Actividad pesada**
9 a 13	1 675 a 2 175	2 275 a 2 925	1 575 a 1 925	2 125 a 2 625
14 a 18	2 550 a 2 900	3 450 a 3 925	2 075 a 2 125	2 825 a 2 875
19 a 30	2 100 a 2 950	2 750 a 4 200	1 650 a 2 550	2 200 a 3 600

\* Actividades cotidianas que no alteran la respiración ni el ritmo cardiaco.

\*\* Actividad física que altera la respiración y el ritmo cardiaco de manera que es difícil sostener una conversación sin perder el aliento.

**Fuente:** M. E. Valencia, en Anabelle Bonvecchio Arenas et al., eds., *Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana*. Documento de postura.