Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://comsoc.udg.mx)

Comida mexicana puede prevenir enfermedades

Chile, tomate y aguacate previenen cáncer y problemas vasculares

En México, sus habitantes han perdido parte de la tradición alimenticia que heredó de los ancestros indígenas para sustituirla por alimentos fritos y ricos en carbohidratos, que en nada benefician a la salud.

El investigador del Departamento de Química de la Universidad de Guadalajara, Fernando López-Dellamary Toral dijo lo anterior en rueda de prensa al referirse a las propiedades curativas de frutas y verduras originarias de México.

“Hemos descuidado lo que comíamos y que deberíamos tener como base de nuestra alimentación. Al ingerir alimentos como el tomate, el aguacate o la jamaica podemos ayudar a nuestro cuerpo no solo a nutrirse y a adquirir las sustancias para crecer sino también le estaríamos dotando de sustancias que le ayuden a prevenir las enfermedades que nos aquejan hoy en día”, señaló.

López-Dellamary Toral enumeró diversos alimentos naturales que contienen nutracéuticos, sustancias que sirven como antioxidantes, anticancerígenos, antinfalamatorios y que pueden ser consumidos en cualquier platillo.

“El tomate que las señoras utilizan para las salsitas contiene sustancias altamente efectivas para prevenir el cáncer. El amaranto disminuye el riesgo de osteoporosis, el cansancio y elimina el colesterol dañino. La Jamaica tiene compuestos antioxidantes tan positivos como el vino tinto. Tomarse un vaso de agüita de jamaica es casi igual que tomar una copa de vino”, afirma el investigador.

Preparar por ejemplo, un guacamole favorece la antinflamación y la cicatrización del cuerpo, evita la gastritis y el colesterol alto, las enfermedades vasculares y la arterioesclerosis, gracias a las propiedades del jitomate, el chile y el aguacate.

El académico forma parte de una investigación en la que estudian las propiedades curativas de los diversos tipos de maíz que existen en la región. Esta leguminosa contiene antocianinas, sustancias que ayudan a prevenir riesgos del corazón y cáncer.

También realizan análisis de frutas derivadas de los cactus como el nopal, la tuna y la pitahaya a fin de conocer sus efectos en la salud de la población.

Este tema será analizado en la primera Reunión de química de productos naturales en la salud, a desarrollarse del 22 al 24 de abril en el Centro Universitario de Ciencias Exactas e Ingenierías (CUCEI).

La académica del CUCEI Ofelia Guitrón, dijo que a esta reunión asistirán especialistas en análisis de alimentos de diversas partes del País y el mundo. El carácter informativo y educativo del encuentro permite que personas de la sociedad en general asistan, a fin de conocer las diversas opciones que tienen para aminorar sus males de salud.

Para mayores informes e inscripciones, los interesados pueden escribir al correo electrónico prodnat.salud@red.cucei.udg.mx [1] o consultar la página electrónica http://qpnatsalud.cucei.udg.mx [2]

Guadalajara, Jal., 16 de abril de 2010.
Texto: Mariana González
Fotografía: Abel Hernández
Edición de noticias: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:
Alimentos [3]
Conferencia de Prensa [4]
Convocatoria [5]

URL Fuente: https://comsoc.udg.mx/noticia/comida-mexicana-puede-prevenir-enfermedades

Links
[1] mailto:prodnat.salud@red.cucei.udg.mx
[2] http://qpnatsalud.cucei.udg.mx
[3] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/alimentos
[4] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/conferencia-de-prensa
[5] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/convocatoria