iStock.com: Svetlanalsochenko, Valentin Rusanov, Kruglov Oleg, Fotokostic, Fmajor, Duxx, George Marks, Andresr, Alvarez, SGR, Zlikovec, Wezekial, Paul Grecaud, Zelijkosa

Cenando a través de las décadas: 70 años de comida Estadounidense

Lo que estamos comiendo ahora no es la comida que alguna vez fue.

- Jorg Mardian
- 27/8/2018

En el último siglo, el transporte humano ha ido de los caballos y las carretas a los viajes espaciales. Los alimentos que hemos comido también han tenido un recorrido igualmente sorprendente, con patrones dietéticos que cambian de la mesa familiar al estilo de vida ocupado y urbanizado de hoy en día.

¿Pero es esta revolución alimentaria *progreso?* Estados Unidos ahora gasta más que cualquier otro país en atención médica y sufre vergonzosamente de mala salud. Hemos destruido nuestra base agrícola y envenenado nuestro ambiente y nuestros cuerpos con químicos y alimentos procesados. La alimentación estándar para la mayoría de los estadounidenses es rica en calorías y pobre en nutrientes.

La explosión de calorías

Coma como sus abuelos y mejore su salud. ¿Suena esto loco? Hace 50 a 70 años, la familia típica comía tres comidas diarias. Comer en exceso era raro y los bocadillos eran limitados. Nuestros abuelos comían menos, y generalmente comían productos mucho más enteros y sin procesar: arroz, hojuelas de avena, papas, verduras, mantequilla, panes integrales, muchos huevos y leche entera. La comida rápida era una novedad.

En el mundo de hoy, las comidas son cuatro veces más grandes y tienen 500 calorías más por día que en los años setenta, y 800 calorías más por día que a finales de los años cincuenta. PewResearch.org dice que la mayoría de nuestras calorías viene de grasas no saludables, azúcares y granos refinados. Consumimos 16 kilogramos de aceite de cocina al año, y 35 kilogramos de endulzantes, o *22,9 cucharaditas por día.*

El colapso de nutrientes

Durante décadas, la agricultura se ha desplazado de la carne y las aves de corral criadas en el pasto a los corrales donde los animales ingieren hormonas de crecimiento, antibióticos y alimentos genéticamente modificados. Más de 10 mil millones de animales son criados anualmente en fábricas estadounidenses, y la mayoría de ellos nunca ve la luz del día, excepto cuando se dirigen al matadero. Viven en condiciones oscuras, pequeñas e insalubres donde las enfermedades se propagan rápidamente. Reciben alimentos antinaturales cargados con químicos y drogas que impactan directamente la salud humana a través de la disminuida absorción de nutrientes (aspca.org).

Las frutas y los vegetales también son diferentes. “Las variedades que crecían hace décadas eran más ricas en vitaminas y minerales que las que consumimos hoy, siendo la causa principal el agotamiento del suelo debido a los métodos agrícolas intensivos. Los químicos, fertilizantes sintéticos y la modificación genética garantizan que cada generación sucesiva de zanahorias de rápido crecimiento y resistente a las plagas sea menos benéfica para nosotros que la anterior. Un estudio de la Universidad de Colorado señaló que la densidad de nutrientes de la comida había declinado más de un 50% desde 1950” (TotalHealthMagazine.org).

En el nivel minorista, los productos locales de alimentos de lotes pequeños han sido reemplazados por productos de

supermercado de producción masiva que soportan un tortuoso proceso de refinamiento. El resultado final es que los restaurantes y supermercados proveen un panorama demasiado endulzado y químico de alimentos procesados que engaña a nuestros cuerpos, tornándonos gordos y enfermos.

“De acuerdo con el [Centro para el Control y Prevención de Enfermedades], las mujeres estadounidenses pesan ahora tanto como el hombre promedio en 1960. El estómago de los hombres estadounidenses también se ha expandido, a un tono de casi 13 kilos desde 1960” (cbs Atlanta). Más atrás aún, la mujer promedio en 1950 tenía una talla 12 y tenía 68 centímetros de cintura. En estos días, la mujer promedio tiene talla 16 y 86 centímetros de cintura. En resumen, nuestra degradación gastronómica ha llevado a una crisis de obesidad. Y más del 60% de los adultos sufre de enfermedades crónicas, con 700.000 de ellos muriendo anualmente. En las décadas de 1950 y 1960, sólo el 10% de la población estaba crónicamente enfermo.

La conclusión del asunto

En [el documental] *Food Inc.,* el autor Michael Pollan resume nuestra dieta de esta manera: “La forma en que comemos ha cambiado más en los últimos 50 años que en los 10.000 anteriores”. Él dice que nuestros alimentos han cambiado de integral a refinado, de complejos a carbohidratos simples, y “de la cultura de la comida a la ciencia de la comida”.

El hecho de que la mayoría de los alimentos de supermercados y restaurantes venga de fábricas hace más difícil para usted comer alimentos saludables que lo que era para sus abuelos. Pero no es imposible. Coma frutas y vegetales de la estación, como también granos enteros y sin procesar, leche, mantequilla, crema, carne, pescado y huevos en la forma más natural y digerible posible.

Comer alimentos integrales que permanecen cercanos a la forma en que fueron creados originalmente es simple. No es necesario que sepa de química compleja o procesos industriales. Simplemente *evite* el número cada vez mayor de productos alimenticios que tienen largas listas de ingredientes impronunciables. Apéguese a lo simple, a comidas saludables que sus abuelos podrían reconocer.

Coma lo más cercano a como Dios originalmente creó los alimentos, y usted disfrutará una salud similar a la salud que disfrutó la generación de sus padres. ▪