

## REVISTA CUADERNOS DE NUTRICIÓN DIVULGANDO SOBRE LA DIETA SALUDABLE

Escrito por: Margarita Delgado Nute  
13/04/2022

Esta publicación se ha dedicado, desde 1981, a difundir investigaciones y artículos especializados sobre nutrición y buena alimentación en México.



La nutrición fue una de las claves para nuestra evolución, no sólo cognitiva, también social y cultural. En México -aun siendo un país que goza de una gran riqueza gastronómica en platillos e ingredientes- hay presentes problemas de salud por una alimentación inadecuada, especialmente obesidad o desnutrición.

Es así como en 1981, bajo la dirección del Dr. Salvador Zubirán, se originó una revista que busca dar a conocer prácticas de sana alimentación para una óptima nutrición a través de diversos artículos escritos por especialistas.

“Cuadernos de Nutrición es una de las pocas revistas de divulgación científica de alto nivel que se hace en México. Somos un grupo profesional relacionado con ciencias de la nutriología y lo que buscamos es que la información sea respaldada científicamente”, dice el Dr. Luis Alberto Vargas, investigador de la UNAM, colaborador y editor de la revista.



En el siglo XVI comienzan a llegar las influencias europeas, africanas y asiáticas, a través del trigo, arroz, cierta fauna, especias, así como técnicas de cocina, lo que cambia nuevamente la alimentación.

Es a partir de la mitad del siglo XX cuando una globalización transforma la manera de distribuir los alimentos. Aquí

entran las cadenas de supermercados y los productos industrializados, época en la que comenzaría a gestarse el problema de la obesidad en México

“Sin maíz no hay país”, dicen, y es cierto. La tortilla tiene gran importancia. Sin embargo, ha incrementado la cantidad de tortillas industrializadas, incluso hay muchos que no saben cómo identificar la calidad de una buena tortilla. Uno debe fijarse en el sabor, la textura, el cómo se infla, o que cuando se enrolle no se parta en pedazos”, recalca.

Debido a la gran importancia del maíz en la dieta de los mexicanos, la Revista Cuadernos de Nutrición dedicó la portada del número de su 40 aniversario al maíz azul e incluyó un artículo especial sobre el valor de este tipo de maíz.



Consulta aquí el volumen 44 de la revista Cuadernos de Nutrición

En todos los números de la revista Cuadernos de Nutrición se puede encontrar información que va desde artículos científicos de actualización, consejos, biografías de personas que han trabajado en el campo de la nutrición, hay secciones de historia, sociología y antropología, esto con el fin de ofrecer variedad de contenido y de compartir la idea de que la alimentación no es solamente un fenómeno biológico, sino, como lo compartió el Doctor, uno en el que interviene la cultura y las prácticas sociales.

Se puede suscribir a la revista de manera digital, es de acceso abierto y algo que menciona Vargas es que los artículos se pueden reproducir siempre y cuando se den crédito. Conoce más sobre ellos y descarga los números más recientes en su [página web](#).

El equipo editor de la revista se encarga de revisar minuciosamente cada artículo para poder seguir manteniendo el nivel de calidad de contenido, del que se sienten orgullosos, y brindar mensajes importantes a sus lectores sobre nutrición y salud.

“Lo más importante es que las personas sepan lo que es una buena alimentación, por eso la revista busca aportar información, tanto a profesionales como al público en general”.

El doctor Vargas comparte que México tiene una herencia compleja de alimentación; siendo el primer cambio la llegada del humano a América y de cómo se tuvo que adaptar a lo que había ahí. El segundo es cuando en Mesoamérica se inicia la agricultura. Y el tercero cuando el maíz se convierte en el alimento básico. También fue muy importante la domesticación del [frijol](#), la calabaza y el chile, que junto con el maíz formarían la base de la dieta mexicana.

“La [nixtamalización](#) fue una de las enormes aportaciones de México, pues es la que permite que se aprovechen las

propiedades nutritivas de la planta, así como la incorporación de calcio y favorece la digestión y asimilación de vitaminas”.

