



## alianza por la salud alimentaria

### **Lanza la Alianza por la Salud Alimentaria El Reto del Tlacoyo, un esfuerzo por reivindicar la alimentación tradicional frente a la invasión de comida chatarra**

- *El tlacoyo es un platillo popular, de gran valor nutricional, precio accesible y contiene algunos de los ingredientes más importantes en la dieta de los mexicanos.*
- *La iniciativa invita a la población a compartir en redes sociales fotos de tlacoyos mencionando ingredientes y lugar de consumo usando el hashtag #RetoTlacoyo.*
- *Proponen un Sistema Alimentario Nutricional, Justo y Sustentable que recupere la riqueza culinaria del país.*

**Ciudad de México, 11 de septiembre 2018.-** En el marco de las fiestas patrias, la Alianza por la Salud Alimentaria lanzó el Reto del Tlacoyo, invitando a la población a revalorizar la comida tradicional mexicana a través de este valioso platillo, haciendo a un lado el alto consumo de ultraprocesados.

México vive una de las peores paradojas en materia de alimentación: por un lado, la cocina mexicana es reconocida como patrimonio de la humanidad por su gran variedad y riqueza y, por otro, los mexicanos nos convertimos en los mayores consumidores de comida chatarra y refrescos.

El abandono de los alimentos tradicionales y de nuestra cultura culinaria, de gran variedad y riqueza, relacionada con la diversidad biológica y cultural de nuestro país, y su sustitución por alimentos y bebidas altamente procesados y no saludables, es la causa principal de las declaradas emergencias epidemiológicas de obesidad y diabetes en 2016. La mala alimentación está ya considerada la causa principal de enfermedad y muerte en nuestro país.

México padece una de las peores epidemias de enfermedades crónicas no transmisibles a escala mundial. La obesidad y el daño metabólico asociado se expresan en una enorme y creciente cifra de enfermedades como la diabetes, los infartos cardiacos, la hipertensión arterial, la insuficiencia renal, el hígado graso, algunos tipos de cáncer, entre otras.

Al respecto, en la presentación de “El reto del tlacoyo”, el investigador y experto en nutrición Abelardo Ávila mencionó: “Pese a *una Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso la Obesidad y la Diabetes* implementada en este sexenio que termina, las acciones para enfrentar esta crisis de salud han eludido el problema central: el cambio en el patrón de consumo alimentario que se dio a partir de principios de los años ochenta del siglo pasado y se aceleró con entrada del Tratado de Libre Comercio en 1994, más por las decisiones internas de políticas públicas en materia de alimentación y salud, que como efecto directo del tratado mismo. La única manera de enfrentar esta epidemia es recuperar las bases de la milenaria cultura alimentaria derivada de la agricultura familiar sustentable”.

El Reto del Tlacoyo se enfoca en revalorar los alimentos y la cultura culinaria a través de un platillo muy popular, de gran valor nutricional, de precio muy accesible y que contiene algunos de los ingredientes más importantes de nuestra dieta. El propósito es revalorar este alimento frente a los ultraprocesados que han penetrado en la dieta diaria, en cuanto a su valor nutricional, precio, pertenencia cultural y significado.

### **El tlacoyo como ícono de la cocina tradicional mexicana**

De acuerdo a la investigadora Cristina Barros, la historia del tlacoyo, clacoyo, tlatoyo, tlatlaoyo, como se le llama según la región del centro del país de que se trate, es muy larga. Así lo muestra la *Historia general de las cosas de Nueva España* de Bernardino de Sahagún, escrita a mediados



## alianza por la salud alimentaria

del siglo XVI para dar a conocer las costumbres de los antiguos mexicanos. Ahí se refiere a las diversas clases de tortillas que había: “las que son gordas, y otras veces las que son delgadas, unas redondas y otras prolongadas, y otras enrolladas hechas redondas, y las que tienen dentro masa de frijoles cocidos... También menciona que a los señores o tlatoanis se les daba un tamal llamado iztac tlaxcalli etica tlaoyo, que quiere decir “tortilla muy blanca que tiene adentro harina de frijoles... El tlacoyo debió nacer cuando nació la masa nixtamalizada hace cerca de 1,200 años”.

Hoy encontramos tlacoyos no solo alargados sino también de forma triangular, de rombo y ovalada. Se rellenan de frijol, de requesón, de alverjón, de haba, y en Tlaxcala, de frijol ayocote; se cuecen al comal. Para servirlos se les puede poner ensalada de nopales cocidos y alguna salsa de chile, en especial las hechas en molcajete. Un alimento completo con proteínas, vitaminas y minerales, tiene todo lo que se requiere para una buena alimentación.

El tlacoyo ha sido alimento por excelencia de la gente del campo que suele comerlos en el almuerzo, y ahora, también para quienes en las ciudades requieren de un alimento sabroso, sano, rápido de preparar y fácil de comer. Su equivalente en otros lugares del país son los bocoles huastecos, los polkanes mayas rellenos de pasta de pepita de calabaza, así como toda clase de gorditas.

La reconocida escritora y columnista hizo la siguiente invitación: “volvamos a nuestros milenarios y exquisitos tlacoyos de maíz blanco o de maíz azul. ¿Para qué queremos más si el tlacoyo nos da todo?”

Finalmente, Yatziri Zepeda, economista ambiental e investigadora del Instituto de Investigaciones Ambientales de la Universidad Iberoamericana Puebla recordó una cita del profesor-investigador emérito del Instituto Nacional de Antropología e Historia, Eckart Boege: “Cuando se coman un tlacoyo piensen que es la experiencia de 350 generaciones de abuelos y abuelas”. La investigadora agregó: “El tlacoyo es la experiencia de nuestros ancestros agricultores y cocineras; representa la expresión cultural y de identidad de un pueblo; la incansable experimentación, innovación y capacidad de adaptación de los pequeños productores, guardianes de la diversidad biocultural, y la capacidad adaptativa de las especies locales ante condiciones climáticas cambiantes a lo largo de miles de años”.

Como demanda conjunta de la Alianza por la Salud Alimentaria, se presentó la propuesta para edificar un Sistema Alimentario Nutricional, Justo y Sustentable que recupere la riqueza culinaria del país dando nutrición, fortaleciendo a los pequeños y medianos productores del campo y revalorando el papel de la cocina en nuestro país. Se demandó de igual forma una campaña permanente del gobierno mexicano para revalorar los alimentos propios de nuestras diferentes regiones del país.

### **El #RetoTlacoyo**

En el evento de lanzamiento del #RetoTlacoyo, cocineras de San Pedro Mártir de la CMDX prepararon este platillo con diversos ingredientes incluyendo nopales, quelites y salsas para ofrecer a los asistentes, exponiendo así a los sentidos las texturas, sabores y olores de nuestros alimentos originarios y su perfecta combinación que brinda una gran y explícita riqueza nutrimental.

Esta iniciativa invita a la población a compartir en redes sociales las fotos de tlacoyos que consuman, mencionando los ingredientes y el lugar donde lo realizaron, usando el hashtag #RetoTlacoyo y arrobando a la cuenta de la Alianza por la Salud Alimentaria @actuaporlasalud así como invitando a sus conocidos a participar.

### **Contacto prensa**

Diana Turner cel. 55-8580-6525, Rosa Elena Luna cel. 55-2271-5686, Denise Rojas cel. 55-1298-9928