Infobae América (Sitio)

2026-05-05

El ingrediente de la cocina tradicional mexicana que es un tesoro para la salud

Autor: RedacciónSal EmerguiVoces de la UAM

Género: Nota Informativa

https://www.infobae.com/mexico/2026/05/06/el-ingrediente-de-la-cocina-tradicional-mexicana-que-es-un-tesoro-para-la-salud/

El ingrediente de la cocina tradicional mexicana que es un tesoro para la salud. (UAM)En la vasta herencia de la gastronomía mexicana, pocos elementos poseen la profundidad histórica y la riqueza biocultural de la sal de la Mixteca. Este insumo, recolectado principalmente en los paisajes áridos de Zapotitlán Salinas y otras comunidades de la Reserva de la Biosfera Tehuacán-Cuicatlán, ha sido reconocido por universidades nacionales y dependencias del gobierno como un recurso clave para el presente y el futuro de la soberanía alimentaria mexicana.PUBLICIDADDurante siglos, la obtención de esta sal ha dependido de un proceso artesanal que, lejos de la lógica extractiva industrial, implica paciencia, conocimiento del entorno y un respeto absoluto por los ritmos de la naturaleza. Investigadores de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) han señalado que el método tradicional se basa en la evaporación solar y la oxigenación del agua salina, un ciclo que puede extenderse hasta seis meses y permite varios ciclos de cosecha al año.PUBLICIDADComposición química y perfil nutricional de la sal de la MixtecaLos análisis realizados por especialistas de la UAM han confirmado que la sal de la Mixteca presenta un perfil mineral único. Destaca por su bajo contenido de sodio, lo que la hace apta incluso para personas con afecciones del sistema inmune, y por su abundancia en minerales esenciales como potasio, calcio y magnesio.PUBLICIDADSi bien la Secretaría de Salud de México ha alertado sobre los riesgos asociados al consumo excesivo de sodio, especialmente el que proviene de productos ultraprocesados, la sal artesanal de la Mixteca representa una alternativa que favorece la salud pública. Su composición contribuye a mantener el equilibrio electrolítico y ayuda en la prevención de enfermedades cardiovasculares.PUBLICIDADEn términos bromatológicos, la sal mixteca comparte similitudes con sales consideradas de alta calidad a nivel internacional, como la del Himalaya. Sin embargo, su origen y proceso la distinguen como un producto genuinamente mexicano, protegido por las condiciones geológicas de la región y por la práctica responsable de las comunidades productoras.Estudios de la UAM confirman que la sal de la Mixteca posee un perfil mineral único con bajo sodio y abundancia de potasio, calcio y magnesio, ofreciendo una alternativa saludable y protegida por su origen artesanal mexicano. (Imagen Ilustrativa Infobae)Desafíos legales y vías para la protección del patrimonio salineroA pesar del aval científico y nutricional, los productores enfrentan serias dificultades para comercializar su sal en mercados formales. El principal obstáculo radica en la clasificación legal vigente, que la identifica como una actividad extractiva y la somete a normativas diseñadas para la industria minera a gran escala.La ausencia de apoyo institucional y la imposibilidad de cumplir con requisitos industriales han provocado, en ocasiones, la acumulación de grandes cantidades de sal sin poder ser vendidas. Por ello, la obtención de la Indicación Geográfica se plantea como una solución estratégica: este reconocimiento legal permitiría que la sal de la Mixteca sea reconocida oficialmente como patrimonio regional, asegurando su autenticidad y su acceso a mercados especializados.En paralelo, los investigadores y líderes comunitarios elaboran propuestas para declarar la sal como parte del patrimonio cultural nacional, lo que fortalecería su protección frente a la competencia desleal y la piratería agroalimentaria.La obtención de esta sal sigue un proceso artesanal basado en el conocimiento del entorno y el respeto por los ritmos de la naturaleza. (UAM)Innovación y perspectiva a futuroEl acompañamiento de la UAM y el respaldo de la UNAM y otras instituciones han sido fundamentales para que las familias salineras exploren nuevos canales de comercialización y diversificación. Experiencias recientes han demostrado que, al ingresar a circuitos gourmet y tiendas universitarias, la sal mixteca puede alcanzar precios justos y dignos, revirtiendo décadas de marginación económica.El reconocimiento institucional también tiene un impacto directo en la reducción de la migración forzada, ya que abre oportunidades laborales locales y promueve el arraigo de las nuevas generaciones en su territorio. Además, la integración de la sal en proyectos turísticos y gastronómicos, como rutas alimentarias y experiencias de ecoturismo, fortalece la economía regional y proyecta la imagen de la Mixteca como un referente nacional de calidad y sustentabilidad alimentaria.El caso de la sal prehispánica de la Mixteca es un ejemplo de cómo la articulación entre ciencia y

tradición puede transformar la vida de comunidades enteras, rescatando saberes ancestrales y generando alternativas reales para la salud de los mexicanos.Compartir nota:Temas RelacionadosSalSaludmexico-saludmexico-noticiasNewsroom MX