

DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN

PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...APRENDAMOS SOBRE:

EL BOLILLO MEXICANO

datos curiosos





No cabe duda que nuestro país y su gente somos fuertes y resilientes, ya que además de enfrentar en estos momentos la pandemia por COVID-19, en muchas ciudades esta semana vivimos un sismo. La Dirección General de Personal, la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños así como la Coordinación de Nutrición deseamos que todas las familias de nuestra comunidad de niños, niñas y trabajadores se encuentren bien. Y dado que se habló mucho acerca de comer "un bolillo para el susto" compartimos con ustedes estos datos curiosos sobre el delicioso alimento.



El Bolillo

Es un pan tradicional mexicano, de sencillo sabor y bajo precio, es una de la forma más comunes de pan salado, tiene forma de rombo con una hendidura en el centro, es crujiente por fuera y suave y esponjoso por dentro, lo que todo mexicano conocemos como migajón.

Ya sea solo o acompañado, forma parte de muchas preparaciones de la gastronomía de nuestro país como molletes, tortas, pambazos y capirotadas.

¿Cuál es su origen?



UN POCO DE SU HISTORIA

Durante la Colonia, los españoles introdujeron diversos cereales, entre estos el trigo, además de traer la técnica de los molinos de rueda de piedra. Diversos relatos populares dicen que Juan Garrido* un esclavo/criado de Hernán Cortés, encontró tres granos de trigo entre un costal de arroz, plantándolos en un solar ubicado en la actual Rivera de San Cosme en la Ciudad de Mexico. De estos tres granos de trigo germinó solo uno que dió 180 granos y de esa espiga se hicieron otras siembras que comenzaron a cultivarse en diferentes regiones.

*El Trigo en México. Camara Nacional de la Industria Molinera de Trigo (CANIMOLT)

*Historia del Pan Cámara Nacional de la Industria Panificadora y Similares en Mexico (CANAINPA)





Sin embargo es hasta el Porfiriato que la cultura francesa influyó en la vida cotidiana y en la cocina mexicana incluyendo la panadería. Y sobre el origen del bolillo se tienen diferentes historias, una de las más aceptadas cuenta que su creador fue **Camille Pirotte**, uno de los panaderos de la corte de Maximiliano de Habsburgo.

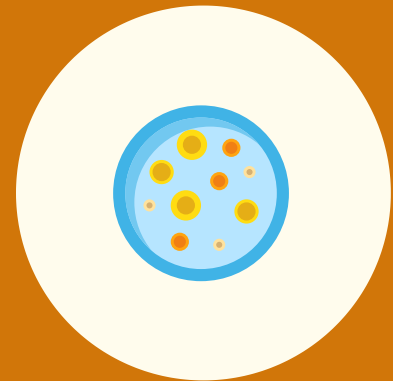


Camille Pirotte tras varias pruebas fallidas con un mismo tipo de masa la dejaba podrir, lo que provocó la fermentación del trigo actuando como la levadura que le hacía falta para darle la consistencia esponjosa que hoy conocemos. Pirotte era muy querido por la gente ya que les regalaba el pan que no se vendía y como no sabían pronunciar el apellido del panadero se fue acuñando la palabra "**Birote**" para denominar al pan que preparaba.

Durante el siglo XX los panaderos comenzaron a vender el bolillo calentito con el fin de destacar y vender más que la competencia, llegando a sacar a la venta bolillo caliente cada 20 minutos. De ahí la frase *"se vende como pan caliente"* para hacer referencia a productos que se venden con mucha facilidad y rapidez.



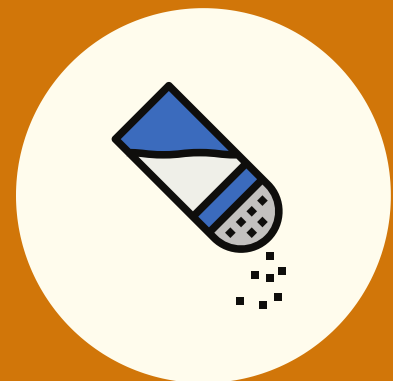
Harina de trigo



Levaduras



Agua



Sal



Contenido Nutrimental

Sus ingredientes principales son harina de trigo, levaduras, agua y sal, por lo que las calorías que aporta son principalmente provenientes de Carbohidratos y lo encontramos en el Grupo de Alimentos de los Cereales.

Según el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 1 pieza de 60 gramos contiene 183 calorías, 5.7 gramos de proteína, 39 gramos de carbohidratos y 341.4 mg de sodio, es por lo anterior que la porción que se considera equivalente es de 1/3 de pieza, es decir, si consumes una pieza completa de bolillo es equivalente a comer 3 tortillas de maíz o hasta ¡7 tazas y media de palomitas de maíz naturales!

¿Ayuda o no para los sustos?

Cuando pasamos por un susto la creencia popular nos llama a "comer bolillo para el susto" ya que para curarlo hay que darle alimento al estómago "para que se asiente la panza"

Un susto es una reacción repentina causada por el miedo cuando percibimos algún peligro, ante el cual nuestro cuerpo responde para defenderse y prepararnos para huir o luchar. Ante el susto, nuestro cuerpo segrega adrenalina y cortisol ocasionando que se acorte la respiración, se acelere el ritmo cardiaco, los músculos se endurezcan, nos suden las manos y también se alteran temporalmente los niveles de glucosa en la sangre para tenerla disponible para cualquier órgano que la requiera en el momento, del mismo modo como respuesta al estrés del susto se secretan jugos gástricos los cuales pueden ocasionar acidez o hasta náuseas.





¿Ayuda o no para los sustos?

Es decir, no vamos a contradecir a nuestras abuelas y tías...

Comer un bolillo sí puede ayudar a estabilizar la glucosa en la sangre y a contrarrestar la sensación de hueco en el estómago después de un susto, ya que los carbohidratos y las grasas inhiben la producción de ácido gástrico*.

Además el mero acto de masticar un alimento puede funcionar como distractor y ayudar a mitigar los efectos del susto.

Sin embargo estos efectos se pueden conseguir con el consumo de otros alimentos y no necesariamente de un bolillo.

Y no lo olvides, UNICEF México recomienda como estrategias para calmar a los niños y niñas tras situaciones de emergencia como un sismo: Estar cerca de ellos, explicarles lo ocurrido, contarles historias, jugar con ellos, escuchar lo que tienen que decir y abrazarlos para ayudarlos a recuperar la calma.





Y para terminar con un buen sabor de boca, dejamos estos dignos representantes de la adopción del bolillo en diferentes estados de la República Mexicana.

TORTAS AHOGADAS

Jalisco



GUACAMAYAS

Guanajuato



TORTAS DE LA BARDA

Tamaulipas



PAMBAZOS

Veracruz



CEMITAS

Puebla



GUAJOLOTA

Ciudad de México

