

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICION Y
ALIMENTOS**

TESIS PROFESIONAL
**LA GASTRONOMÍA CHIAPANECA
COMO RÉGIMEN ALIMENTARIO
SALUDABLE**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

PRESENTAN

**AUGUSTO ALEJANDRO VICTORIA SARMIENTO
RUBÍ GUADALUPE CHÁVEZ MORALES**

DIRECTOR DE TESIS

DR. JORGE ALBERTO ESPONDA PÉREZ



CONTENIDO

Introducción	1
Justificación.....	2
Planteamiento del problema.....	4
Objetivos	5
General	5
Específicos	5
Marco Teórico	6
Antecedentes	6
Alimento saludable	7
Frutas	7
Verduras	8
Cereales y legumbres	8
Pescados	9
Carnes	9
Seguridad alimentaria	10
Seguridad alimentaria en México	12
Seguridad alimentaria en Chiapas	13
Plato del buen comer.....	14
Plato del buen comer en la cocina chiapaneca	16
Sistema mexicano de alimentos equivalentes.....	16
Porción y Ración.....	17
Importancia de la equivalencia de los alimentos	18
Calorías y Kilocalorías.....	19
Aporte nutricional	19
Chiapas y su gastronomía	21
Definición de Gastronomía	21
Gastronomía tradicional en Chiapas.....	22
Gastronomía actual en Chiapas	24
Alimentos saludables en México	25

Elementos gastronómicos de la cocina chiapaneca	27
Implementación de alimentos naturales saludables	28
Ingredientes de la cocina chiapaneca	31
Técnicas de cocción aplicadas en la cocina chiapaneca.....	32
Principales problemas alimenticios en Chiapas	35
Metodología	36
Diseño de investigación	36
Población	36
Muestra.....	36
Muestreo	36
Instrumentos de medición.....	37
Variables.....	37
Descripción de las técnicas a utilizar.....	37
Materiales y Equipos	38
Descripción de análisis de datos	40
Presentación y análisis de resultados.....	41
Listado de los alimentos representativos de la cocina tradicional chiapaneca.....	41
Resultados de la encuesta realizada	44
Paso a paso de la elaboración del recetario saludable de la cocina chiapaneca con las adecuaciones saludables.....	54
Recetario saludable y calculo nutrimental de nueve platillos de la cocina chiapaneca.....	71
Conclusión	89
Recomendaciones	91
Glosario.....	92
Anexos.....	96
Anexo 1. Encuesta sobre el consumo de alimentos saludables y su aceptabilidad sobre la inclusión de dichos alimentos en la cocina tradicional del estado de Chiapas.....	97
Anexo 2. Encuesta digital sobre el consumo de alimentos saludables y su aceptabilidad sobre la inclusión de dichos alimentos en la cocina tradicional del estado de Chiapas.....	100
Anexo 3. Elaboración del cálculo nutricional.....	104
Referencias documentales.....	107

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Plato del buen comer (NOM-043-SSA2, 2012).....	15
Figura 2. Infografía, Porciones y Raciones (IMSS, 2019).	18
Figura 3. Alimentos que poseen fitoquímicos (Chavarrías, 2018).	30
Figura 4. Alimentos Saludables.....	44
Figura 5. Régimen alimenticio.....	45
Figura 6. Frecuencia del consumo de alimentos funcionales.	46
Figura 7. Consumo de alimentos balanceados.....	47
Figura 8. Preferencia de consumo de alimentos.....	48
Figura 9. Frecuencia del consumo de vegetales.....	49
Figura 10. Ingesta de alimentos tradicionales.	50
Figura 11. Consumo de platillos chiapanecos con alimentos saludables.	51
Figura 12. Consumo de platillos enriquecidos con fibra e ingredientes saludables.	52
Figura 13. Conocimiento de los platillos tradicionales de Chiapas.....	53

INTRODUCCIÓN

La presente investigación, es un análisis de como la incursión de la cocina tradicional chiapaneca puede ser adoptada y adaptada como un régimen alimenticio de carácter saludable. Basándose desde aspectos nutricionales, términos gastronómicos y sobre todo el acervo cultural que la cocina tradicional chiapaneca tiene hoy en día para el mundo gastronómico.

Una de las características que hoy en día preocupa a la sociedad en general, es saber lo que comemos, sus orígenes, sus procesos y sobre todo si nos aportará un beneficio a la salud, por ello aunque no se tenga un conocimiento riguroso de los nutrientes correctos, esenciales o aquellos que se deben consumir día a día, se puede tener un acercamiento con el tema, con aspectos como una cocina propia, que es la chiapaneca, donde se observa la gran variedad de ingredientes, métodos de cocción, y de más elementos culturales que una cocina tradicional llevan consigo.

Para analizar dicha cocina se reúnen en esta investigación, aspectos que van desde la nutrición, los ingredientes, alimentos saludables, aporte calórico, y demás aspectos que también a la hora de la preparación y consumo de los alimentos se toman en cuenta para la creación de una propuesta basada en el análisis de la cocina tradicional chiapaneca desde un punto de vista como régimen alimenticio.

Por ello, el dar a conocer una propuesta sobre el buen comer dentro de la cocina tradicional chiapaneca, se podrá disipar ideas negativas y equivocadas sobre que una cocina tradicional no puede tener aspectos como el nutricional, el funcional o simplemente el termino sana dentro de tu acervo cultural.

JUSTIFICACIÓN

Dentro de este trabajo de investigación sobre la cocina chiapaneca, se destaca el análisis que se les da a los aspectos nutricionales de los ingredientes más representativos de esta cocina, además de sus platillos típicos, enfocándose y tomando como punto de partida el plato de buen comer. Por ello, se refuerza la postura de que una cocina tradicional si puede tomarse como un régimen alimenticio saludable actual, al poder elegir alimentos correctos, cantidades y adecuaciones concretas, sin dejar de lado aspectos como sabor, color, texturas y no restar a la esencia de esta cocina, y así también aporten nutrición, salud y bienestar.

En el estudio realizado por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2018-19) dio como resultado que a nivel nacional entre 9.3 y 15.2 millones de hombres y mujeres mayores de 20 años sufren alguna condición médica, obesidad, hipertensión arterial, triglicéridos o diabetes, provocadas por una mala alimentación o falta de actividad física, lo que favorece la aparición de dichas enfermedades. La primera causa de muerte en Chiapas son las enfermedades crónico-degenerativas, la diabetes mellitus ocupa el primer lugar, seguido por las enfermedades isquémicas del corazón y en tercer lugar las enfermedades del hígado que va de la mano con la hipertensión arterial (INEGI, 2021), por ello este análisis se da a conocer a base de los alimentos saludables como el aceite de oliva, frutos secos, cereales integrales, etc., aspectos donde si bien el plato del buen comer nos da el punto de partida, el conocimiento de los contenidos energéticos, calóricos y nutrimentales son de suma importancia para la investigación, por cual se hace énfasis de que ciertos alimentos son proveedores de mayor beneficio, que sin duda alguna encontrarlos en la cocina tradicional chiapaneca, son fácil de reconocer, ya que, son empleados cotidianamente en sus platillos.

Dentro de los alimentos de una cocina tradicional como la chiapaneca, normalmente, se puede ver aspectos como la nutrición, biodiversidad, inocuidad, accesibilidad y el arraigo sociocultural,

que nos llevan a un despliegue de una gama de opciones en el cual ciertos ingredientes, se llegan a ser cotidianos en su uso, para la elaboración de platillos tradicionales, que, si bien cuentan con lo nutricional, sabor y color también cuentan con características que difieren de una cocina nutricional. Por ello en el análisis a estos platillos se da a conocer características y una variación aspectos en el cual se puede lograr es de suma importancia el análisis de esta cocina, por cual dará cabida a un desarrollo de nuevas propuestas como la inmersión de platillos con las nuevas adecuaciones que se adaptaron para adquirir un régimen saludable que conlleve un bienestar saludable una innovación a la cocina tradicional chiapaneca, que una cocina tradicional tiene las suficientes bases tanto energéticas y nutricionales para poder tener una propuesta formal y concreta de comida nutricional saludable.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente se vive en un mundo lleno de rutinas y de tiempos muy a prisas, por lo que el hecho de ingerir continuamente alimentos regionales ricos con exceso de grasas saturadas, no son saludables para el cuerpo humano. Esto ha llevado a que no se ponga tanta atención a lo que se consume, además conlleva a generar problemas de salud como obesidad, hipertensión, etc., sin embargo, el comer bien y sanamente comúnmente lo confunden con comer poco, comer solo verduras, no grasas, o simplemente muchas restricciones.

Sin embargo, se podrá lograr hacer un espacio nuevo donde la cocina tradicional tenga inmersión en este nuevo ámbito nutricional, aunque es difícil reconocer que el espacio es limitado, tampoco no es inexistente, debido que no todos cuentan con los conocimientos nutricionales como el contenido energético, conteo calórico o bien gastronómicos como técnicas de cocción, preparación de alimentos, especias y más, que ayudaran a tener un equilibrio óptimo de cualquier tipo de alimentos.

Por ello la cocina tradicional chiapaneca tiene las características organolépticas, facilidad de acceso a sus ingredientes, distinción ante demás cocinas tradicionales de la región, bases gastronómicas y en tanto a las herramientas, ingredientes, platillos, sabores, nutrientes y demás para proyectarse como una propuesta nutrimental aceptable, que, para ello, se tendrá que realizar una reestructura en su contenido que conlleven a una propuesta de platillos regionales saludables.

En la época actual ha dejado de lado la comida tradicional, y la cocina chiapaneca no se ha salvado de esta nueva ola de tendencias gastronómicas que netamente se enfocan a una estética u otros aspectos donde carece de carácter cultural, solo valor adquisitivo por cual, su falta de identidad se ve reflejada en sus propios matices.

OBJETIVOS

GENERAL

Presentar un análisis a la cocina tradicional chiapaneca desde un enfoque nutricional y gastronómico; resaltando sus cualidades nutricionales, aportación calórica de algunos platillos principales que conlleven a una inmersión, adopción y ejecución como régimen alimenticio saludable en el contexto de la vida actual entre jóvenes de 20 a 30 años.

ESPECÍFICOS

- Dar a conocer los principales alimentos nutrimentales de la cocina chiapaneca.
- Elaborar encuestas sobre la aceptación de los platillos tradicionales saludables.
- Elaboración de un recetario saludable, acompañado de los cálculos nutrimentales, a base de ingredientes saludables y diferentes técnicas de cocción.

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES

Para iniciar esta investigación gastronómica nutrimental sobre la cocina tradicional chiapaneca donde se presentan platillos adecuados a un régimen nutricional saludable, se revisaron las siguientes investigaciones en los cuales destacan:

En la tesis de la Licenciatura En Nutrición De La Universidad De Ciencias Y Artes De Chiapas, titulada, OBESIDAD, DISLIPIDEMIAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN JÓVENES ESCOLARES DE LA CIUDAD DE TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS, realizada por Beatriz Estrada Álvarez, (2010) en la cual se aborda que los altos índices de obesidad en jóvenes se están volviendo tan comunes que están cambiando el panorama de calidad de vida actual, saliéndose de los estándares de salud.

En el libro de la HOJAS VERDES: ALIMENTOS SALUDABLES, opciones de consumo; de la Universidad De Ciencias Y Artes De Chiapas, realizada por Adriana caballero roque, (2013), se toma en cuenta el uso y difusión que se le hace a ciertos ingredientes regionales para elaboración de platillos emblemáticos en la cocina chiapaneca enfocados en la cocina saludable.

En el proyecto de Chiapas, Viaje culinario Recetario, (2014) en el cual tenemos puntos de partida de platillos típicos de gran sabor de la comida chiapaneca, que como punto a favor este hecho por catedráticos de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas en colaboración de gobierno del estado de Chiapas.

En la tesis de la licenciatura en nutrición de la universidad de ciencias y artes de Chiapas, titulada, FRECUENCIA DEL CONSUMO DE DIETA PERIFÉRICA EN ADMINISTRATIVOS DE CIUDAD UNIVERSITARIA UNICACH, (2019) en el cual se aborda los malos hábitos alimenticios y como repercuten en ellos y hacia su mala salud.

En el artículo de Técnicas de cocina saludables: mejoran el sabor y reducen las calorías (2020), donde nos recalca que Las técnicas de cocina saludables capturan el sabor y los nutrientes de los alimentos y no agregan cantidades adicionales de grasa ni de sal, y sin duda alguna, la gastronomía chiapaneca es nuestra de ello.

ALIMENTO SALUDABLE

Un alimento saludable es aquel que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona. “El organismo funciona a base de vitaminas, minerales y múltiples sustancias y nutrientes que proporcionan los alimentos.” (Corral, 2019).

Se debe tener una alimentación variada y equilibrada, también es importante seguir una serie de hábitos saludables, como realizar ejercicio, evitar el estrés en la medida de lo posible y descansar lo suficiente. Además de priorizar la ingesta de los alimentos que se incluyen en esta lista de alimentos saludables no debe implicar la exclusión de otros productos que también son necesarios para que el organismo lleve a cabo sus funciones.

Frutas

La fruta es un alimento que no debe faltar en ninguna dieta saludable, ya que de ellas provienen la mayoría de las vitaminas que se necesitan en el día a día. Aunque aquí se establecen dos ejemplos, cualquier elección de este tipo de producto es beneficiosa. Entre las frutas más saludables se incluyen:

- Kiwi: Es una de las frutas más ricas en vitamina C, componente esencial para la creación de la sustancia que se produce entre los glóbulos blancos y que es necesaria para mantener unos niveles altos de defensas que ayuden al sistema inmunológico a defenderse de amenazas exteriores. También tiene unos porcentajes muy altos de fibra y agua, que lo convierten en una fruta recomendada para combatir el estreñimiento y perder peso.

- Manzana: Contiene, entre otros componentes, pectina, flavonoides, ácido málico y quercetina, elementos que ayudan a reducir el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, por lo que son recomendables para prevenir enfermedades cardiovasculares. También es rica en potasio y vitamina E. (Corral, 2019).

Verduras

Las verduras siempre han sido consideradas como un ejemplo de alimentos beneficiosos para la salud que no deben faltar en las comidas. Sin embargo, son las hortalizas de hoja verde las que mayor cantidad de vitaminas y nutrientes contienen. Las verduras que se pueden incluir en una dieta saludable son:

- Brócoli: Es la verdura que contiene el mayor valor nutritivo por unidad de peso de producto comestible. Además de ser rica en vitamina C, niacina y ácido fólico, contiene betacarotenos y vitamina E, por lo que tiene un efecto antioxidante y de regeneración celular.
- Zanahoria: Destaca por su alto contenido en betacarotenos y sus propiedades antioxidantes. Su consumo permite reducir el impacto de los radicales libres, agentes perjudiciales que pueden ser producidos tanto por causas externas, como la contaminación, como internas, del propio organismo, y que atacan a las células favoreciendo la aparición de enfermedades degenerativas, como el envejecimiento prematuro.

Cereales y legumbres

Los cereales y las legumbres siempre han tenido un papel destacado en la historia de la alimentación, gracias tanto a su bajo coste de producción, como a sus beneficios nutricionales (aportan energía a la vez que son bajos en grasas). Entre estos productos se pueden destacar:

- Arroz integral: El hecho de que sea integral evita que pueda perder algunas de sus propiedades en los procesos de refinamiento a los que es sometido en la mayoría de las

ocasiones. Además de ser un producto que aporta mucha energía, tiene un bajo contenido en grasa y es muy rico en fibra.

- Habas: Son las legumbres más ricas en hierro, aunque al ser de tipo vegetal es más difícil de absorber, por lo que es recomendable consumir productos ricos en vitamina C, que favorece su absorción. También contienen vitamina B1 y niacina, además de minerales como manganeso, cobre, calcio y fósforo.

Pescados

El pescado tiene una gran cantidad de proteínas, a la vez que tiene pocas grasas saturadas, a pesar de ser un alimento de origen animal. También son una buena fuente de vitaminas y minerales, así como de ácidos grasos omega 3, recomendables para reducir el colesterol y prevenir enfermedades del corazón. Dos de los pescados más saludables son:

- Salmón: Es uno de los pescados más ricos en ácidos grasos omega 3, por lo que ayuda a reducir el colesterol y a mantener el correcto funcionamiento del cerebro. Es importante, a la hora de cocinarlo, hacerlo a la plancha o al horno, ya que freírlo influye de forma negativa y oxida su contenido en grasas esenciales.
- Sardinas: Además de contener ácidos grasos omega 3, también es una fuente de calcio, ya que es un pescado de hueso blando, por lo que los procedimientos térmicos a los que son sometidas para el consumo hacen que el calcio de sus espinas pase a la carne.

Carnes

La carne es una fuente rica en proteínas, vitamina B12, zinc, yodo, selenio y fósforo, elementos esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Las carnes blancas son más saludables que las rojas, ya que aportan una gran cantidad de proteínas a la vez que son bajas en grasa. Dos ejemplos de carnes blancas saludables son:

- Pollo o pavo: Aunque las carnes blancas, como el pollo y el pavo, sean menos ricas en hierro y zinc que las rojas, tienen un alto contenido en fósforo y potasio. Además, son

ricos en ácido fólico y niacina, que ayuda al funcionamiento del aparato digestivo, la piel y los nervios, y es importante para la conversión de los alimentos en energía.

- Conejo: Tiene un alto contenido proteico a la vez que es bajo en grasas. También tiene un bajo contenido en sodio, por lo que puede ser consumido por personas con hipertensión.

“Dentro de la dieta mediterránea, también es habitual el consumo de otros productos, como el aceite de oliva y el vino. El aceite es rico en grasas monoinsaturadas, lo que eleva los niveles de colesterol “bueno” sin incrementar los niveles de colesterol total. Además, gracias al ácido oleico y a sus grasas de origen vegetal, ayuda a disminuir el riesgo de padecer obstrucciones en las arterias” (Corral, 2019).

SEGURIDAD ALIMENTARIA

“La Seguridad Alimentaria Nutricional, es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo”. (INCAP, 1990)

México atraviesa dos problemas de salud asociados con la alimentación y la nutrición. Por un lado, el país ocupa la posición número uno a nivel mundial en obesidad; por el otro, la desnutrición continúa afectando a la población, en especial a los niños menores de cinco años que habitan en las zonas rurales del sur del país (Gutiérrez et al, 2012). La obesidad es un grave problema de salud pública en México.

Las causas inmediatas de esta enfermedad se relacionan con el balance energético, es decir, se ingiere más energía de la que se gasta, y a su vez, existen causas subyacentes como los cambios en la dieta tradicional, la alta disponibilidad y accesibilidad de alimentos procesados, el alto

consumo de bebidas endulzadas, la comida rápida, el marketing masivo de la comida chatarra y el estilo de vida sedentario. (Rivera et al, 2013).

Las conductas que favorecen la actual epidemia de obesidad en la población mexicana se originan desde la infancia y están fuertemente arraigadas, por lo que es muy difícil modificarlas sin un conocimiento cabal de la cultura alimentaria (Vargas et al, 2013). Sobre todo, las consecuencias de la obesidad derivan en múltiples patologías, como la enfermedad coronaria o isquémica, que se produce cuando las arterias que suministran sangre al corazón se obstruyen, los problemas metabólicos como la hipertensión arterial (tensión arterial alta) y la diabetes (azúcar sanguínea elevada), la dislipidemia, que es el nivel excesivamente elevado de colesterol en la sangre, entre otras.

Estos padecimientos representan un gran reto para el sistema de salud por el elevado costo de los tratamientos y el incremento en la mortalidad a causa de dichas enfermedades. Es evidente que el cambio en la cultura alimentaria en México ha propiciado problemas de salud en la población: “La urbanización, la modernización y la sofisticación frecuentemente han llevado a dietas en las que un gran porcentaje del consumo de energía viene de azúcares y grasas, y conduce a un mayor consumo de sal”. (Latham, 2002).

“Estos hábitos nutricionalmente negativos que han adquirido la mayor parte de las personas, han influido en el aumento de enfermedades crónicas ya antes descritas, cuyas consecuencias si no son tratadas a tiempo llegan a ser fatales. Ante estas problemáticas de salud, resulta necesario replantear los modelos que se siguen a la hora de realizar los programas de intervención para mejorar la salud y nutrición de los habitantes, ya que éstos actualmente se diseñan según una concepción reduccionista de los hábitos y estilos de vida: si se consigue cambiarlos, se combate o previene la enfermedad.” (Arnaiz, 2011).

Esta visión no toma en cuenta que los problemas de salud tienen causas complejas que involucran determinantes culturales, sociales, políticos, económicos, ambientales y biológicos.

Siguiendo esta línea, Del Cura y Huertas (Bertrán, 2010) plantean que se ha sobrevalorado la promoción de los estilos de vida saludables, porque la mayor parte del tiempo no se consideran las condiciones de los individuos ni su capacidad real para el autocuidado de la salud. Los profesionales de la salud, junto con los demás profesionistas interesados en mejorar la alimentación de los mexicanos, deben poner en marcha estrategias de promoción y educación para la salud que rescaten la dieta tradicional mexicana. Al hacerlo, se logrará la pervivencia de un gran legado cultural, mejores hábitos alimentarios y salud en la población.

Seguridad alimentaria en México

La seguridad alimentaria saltó a la primera página de las agendas políticas mundiales a raíz de los acontecimientos que se desencadenaron tras la aparición de la crisis financiera energética y alimentaria de 2008. El impacto de la crisis no se transmitió de forma homogénea a todos los países. Las respuestas descoordinadas de los grandes productores mundiales amplificaron el impacto negativo a nivel internacional y crearon gran inestabilidad, volatilidad de precios y un aumento generalizado de los precios de los granos básicos. El impacto negativo que esta crisis tuvo en la seguridad alimentaria mundial no se hizo esperar. Los avances en el alcance del primer objetivo del milenio, de disminuir a la mitad el porcentaje de personas en desnutrición se ralentizaron bruscamente. Si en el periodo 2005-2008 la población subalimentada en los países en desarrollo disminuyó 33 millones de personas (de 885 a 852 millones), en el periodo 2008-2012 la población con subalimentación ha permanecido invariable.

“En 2020, en 9 de cada 10 municipios indígenas, más del 60% de la población se encontraba en situación de pobreza. Con los resultados de 2020, la mayor concentración de la pobreza se ubica en las regiones que históricamente han registrado los mayores rezagos: la del Nayar, la Tarahumara, Altos de Chiapas y la Mixteca (Oaxaca, Puebla y Guerrero). Los cinco municipios que se han mantenido en el grupo de los de mayor porcentaje de población en situación de pobreza en la década 2010-2020 se localizaron en Chiapas y Oaxaca. En contraste, en Ciudad de México, Sonora y Nuevo León se encuentran los tres municipios que durante 2010-2020 se han

mantenido en el grupo de los de menor porcentaje de población en situación de pobreza” (CONEVAL, 2020)

Por ende, por ello se refiere a que en un mayor índice de pobreza ya sea de infraestructura, educación y más la alimentaria lamentablemente estará ligada al contexto socio cultural, impactara en su déficit del acceso alimentario el cual conlleva, desnutrición, obesidad y problemas graves de salud a corto y media plazo.

Los países y los organismos internacionales multilaterales, incluso el grupo de las 20 potencias, llamaron a tomar medidas urgentes para mitigar el impacto a corto plazo aumentando la ayuda internacional para asegurar el suministro de alimentos, así como los fondos para reforzar los sistemas productivos, particularmente en África subsahariana, sur de Asia y Centroamérica. Por otra parte, se crearon a nivel internacional, mecanismos para asegurar una información transparente de la disponibilidad de la oferta como el Sistema de Información de Mercados Agrícolas (AMIS), y mecanismos de alerta temprana para evitar medidas unilaterales distorsionadoras de los mercados globales como el Foro de Respuesta Rápida del AMIS. (Aguilar, 2015)

Seguridad alimentaria en Chiapas

El proceso de alimentación, incluye el acceso, la distribución, la preparación y el consumo, se ha transformado drásticamente ante la disminución de la producción de alimentos para el autoconsumo, el bajo ingreso económico y el abandono de ciertas prácticas como la preparación de tortillas hechas a mano y el cultivo de quelites, entre otros alimentos, además de la penetración de alimentos industrializados con altos contenidos de grasas y carbohidratos.

En Chiapas existe un alto consumo de alimentos industrializados y que los sistemas de producción de alimentos locales, centrados hasta ahora en el maíz y el frijol, han sido afectados por el deterioro del suelo, la contaminación del agua y la sequía. Así como el uso de los

fertilizantes por los agricultores en los cultivos, han ocasionado el deterioro del suelo y crisis a los cultivos.

De esta manera, en las últimas décadas, en contextos de pobreza “donde predominaba la desnutrición” empezó a aparecer la obesidad, como resultado de las condiciones sociales, ya que las personas empezaron a consumir alimentos industrializados por su bajo costo, fácil acceso y la sensación de saciedad que les proporcionan.

Se percibe la pérdida de cultivos de hortalizas y la escasez de alimentos, ha habido un deterioro de la biodiversidad y de los recursos naturales y que, aunado a esto, las estrategias locales como la venta o intercambio de maíz, frijol y hortalizas resultan insuficientes para que los pobladores puedan cubrir sus necesidades de alimentación y vivienda, por lo que, para tener un ingreso económico o mejorar el que tienen, emigran a otros lugares dentro del estado de Chiapas y a regiones agrícolas de temporal en el norte del país, con lo cual su proceso alimentario y el de sus familias sufre alteraciones, y las posibilidades de mantener una buena salud se tornan todavía más difíciles.

A raíz de la prevalencia de la desnutrición, la obesidad y la diabetes están impactando las ya de por sí precarias condiciones socioeconómicas de la población de contextos rurales, debido a que implican gastos imprevistos y pueden provocar, en algunos casos, la incapacidad para el trabajo de las personas que las padecen. (Gordillo, 2018)

PLATO DEL BUEN COMER

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM-043-SSA2, 2012), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada. (SIAP, 2019)

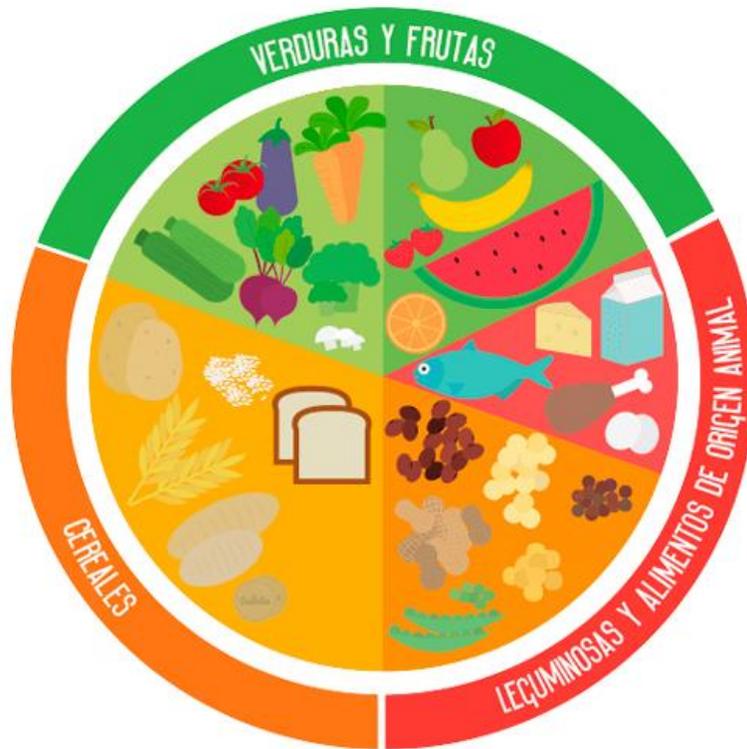


Figura 1. Plato del buen comer (NOM-043-SSA2, 2012).

Divide a los alimentos en tres grupos:

- Frutas y verduras.

Las frutas y verduras forman parte de una alimentación saludable; es importante consumirlas todos los días. Las frutas y verduras aportan energía, fibra, minerales, vitamina A, vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y otros nutrimentos.

- Cereales y tubérculos.

Cereales como el maíz, la avena, el arroz y el trigo han sido la base de la alimentación de diferentes pueblos y culturas del mundo. Constituyen la fuente más importante de energía (hidratos de carbono).

- Leguminosas y alimentos de origen animal.

En este grupo encontramos dos tipos:

- Leguminosas como el frijol, las habas, las lentejas, los cacahuates, las nueces, los garbanzos que son de origen vegetal pero que aportan a nuestra alimentación proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas.
- Alimentos de origen animal como el huevo, la leche y sus derivados, el pescado, la carne de res, cerdo, pollo y todos sus derivados como los embutidos.
(Mendoza, 2008,)

Plato del buen comer en la cocina chiapaneca

La alimentación correcta es aquella dieta que cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en las niñas y los niños el crecimiento y desarrollo adecuados, así como en los adultos permite conservar y alcanzar el peso esperado para la talla, y previene la generación de enfermedades. Ya que, comprende una serie de características que debemos tomar en cuenta al seleccionar, preparar y consumir nuestros alimentos.

Todos los alimentos contienen todas las sustancias nutritivas que el organismo necesita, por lo que se deben consumir alimentos de todos los grupos en cada una de las tres comidas principales del día. La pérdida de peso recomendada es de medio kilo a un kilo máximo por semana.

Los chiapanecos deben de implementar en su vida diaria el “Plato del Bien Comer”, debido a que ayudará a integrar a su vida una alimentación correcta, ya que se encuentran distribuidos los alimentos como verduras y frutas que abarcan la tercera parte; otro tercio de cereales integrales y el resto leguminosas, y en menor cantidad los de origen animal con bajo contenido en grasa.

SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES

Su principal característica es que permite el cálculo aproximado de menús, es decir una dieta en base a alimentos equivalentes nunca podrá ser considerada exacta en su contenido de macro y micronutrientes.

Porción y Ración

Porción. Cantidad de un alimento, expresada en medidas, que generalmente es consumida por una persona en una oportunidad. (FAO, 2003).

Ración. Alimento o preparación que se entrega a cada persona o grupo. En cada tiempo de comida. (FAO, 2003).

	Porciones y Raciones	
Utiliza tus manos para medir el tamaño de las porciones de los alimentos.		
Alimento	Tamaño de la porción con la mano	Tamaño de la porción en medida casera
Fruta	 Un puño	1 taza de 240 ml
Verdura	 Dos palmas juntas ahuecadas	1 taza de 240 ml
Pasta, arroz, avena, frijol, haba, lenteja	 Una palma ahuecada	1/2 taza de 240 ml



Figura 2. Infografía, Porciones y Raciones (IMSS, 2019).

Importancia de la equivalencia de los alimentos

Los alimentos equivalentes son importantes para la vida diaria, ya que ayudan a equilibrar el consumo de los alimentos de manera que estos tengan los contenidos correctos en vitaminas, minerales y de más nutrimentos. Este equilibrio se basa en sustituir un alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en calidad y en cantidad, lo que permite que puedan ser intercambiables entre sí. De este modo, por ejemplo, 1 manzana y ½ plátano corresponden ambos a 1 equivalente de fruta, y por lo tanto contienen el mismo aporte nutricional. Los alimentos equivalentes están calculados con base en el peso neto de los alimentos o con base en el peso de los alimentos cocidos. (Córdova, 2010)

Calorías y Kilocalorías

Son unidades de energía y no indican los aportes nutricionales adicionales que puede contener el alimento. Los alimentos que gastan más energía para ser digeridos suelen tener proteínas, nutrientes y grasas esenciales necesarias para un cuerpo saludable.

Aporte nutricional

El valor nutricional que un alimento tiene se determina por su composición química. Esta cualidad del alimento es a su vez función de los siguientes factores:

- Potencial genético del vegetal
- Estación de producción
- Climatología
- Características de la tierra de cultivo
- Tratamientos fitosanitarios y de fertilización
- Estado de madurez del fruto
- Almacenamiento
- Transformación

“Los nutrientes esenciales son aquellos que nuestro organismo no puede sintetizar o que si lo hace es en cantidades muy pequeñas. Por tanto, lo que principalmente nos debe de aportar un alimento son nutrientes esenciales. Cuando compramos alimentos no nos fijamos en este concepto y mucho menos en si el alimento es o no vital. Nos limitamos a pagar por kilos o volumen de producto. Así pues, es importante tener en cuenta unas pocas cuestiones que nos ayudan a discriminar: (Garbancita, 2021)

- El azúcar y las harinas refinadas, así como los productos que los contengan carecen de las vitaminas y minerales que tienen los productos integrales. El

proceso de refinado de la harina nos da un producto que sólo es gluten y almidón. Alternativa al pan blanco es el pan integral ecológico.

- La azúcar refinada produce descalcificación en nuestro organismo. Buenas opciones para aportar a nuestra dieta azúcar es consumir frutas, miel y azúcar panela. Todos de producción ecológica.
- Los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados de los aceites vegetales no refinados son muy beneficiosos (aceite de oliva y girasol), a excepción de los aceites de palma y coco que tienen ácidos grasos saturados. El refinado del aceite es una práctica industrial para aumentar el rendimiento en la extracción y consiste en mezclar la torta de semillas con disolvente. Posteriormente la mezcla de aceite y disolvente se someten a elevada temperatura para separar el disolvente. Nuestra salud nos agradecerá evitar la grasa saturada y la grasa vegetal refinada (aceite de girasol refinado y aceite de orujo). Un buen hábito es el consumo de aceite de oliva virgen extra y aceite de girasol de primera prensada ecológicos.
- Las grasas hidrogenadas de la bollería industrial o “grasas trans” se comportan en nuestro organismo peor que las grasas saturadas. La hidrogenación de las grasas vegetales es un proceso industrial que las convierte en grasa sólida a temperatura ambiente. Evitar el consumo de bollería industrial, sobre todo de los niños nos evitará muchos problemas en el futuro.
- El marchitamiento de ciertos alimentos por mala conservación produce pérdida de ácido ascórbico y ácido fólico.
- La congelación y deshidratación de hortalizas supone pérdida de parte de las vitaminas.
- La lista de aditivos autorizados en productos transformados es amplísima y no todos son inocuos. Es muy importante conocerlos bien y rechazar productos con los aditivos más peligrosos.

- Los alimentos probióticos son una necesidad creada en el consumidor por empresas de transformación de alimentos, empleando para ello campañas millonarias de marketing. Los aportes extras en ciertos productos (minerales, vitaminas, microorganismos y ácidos grasos en lácteos y derivados lácteos) los podemos ingerir en su forma natural en otros alimentos frescos con la garantía de que se absorberán mejor.
- Es muy importante saber que los productos modificados genéticamente (OGM) están presentes en los productos que podemos adquirir habitualmente en el comercio. Algunos están etiquetados como tal y otros aún no lo están, pese a ser obligatorio para los alimentos de origen vegetal o que los contengan. Es muy útil la Guía Verde y Roja de Green Peace. Este tipo de organismos modificados son un sin sentido, una verdadera amenaza en la naturaleza y para la salud.
- Los falsos bio invaden el mercado en un claro ejemplo de la práctica inmoral de ciertas empresas, aprovechándose del trabajo de las personas que se han dedicado a la defensa de la Agricultura Ecológica durante décadas.
- Es importante consultar las etiquetas de los alimentos transformados, ya que con los actos diarios de comprarlos y comerlos podemos influir de forma directa e indirecta en la mayor parte de los problemas de salud, contaminación ambiental y desigualdades económicas y sociales.” (Garbancita, 2019).

CHIAPAS Y SU GASTRONOMÍA

Definición de Gastronomía

“La Gastronomía es el estudio de la relación entre cultura y alimento. A menudo se piensa erróneamente que el término gastronomía únicamente tiene relación con el arte de cocinar y los platillos alrededor de una mesa. Sin embargo, esta es una pequeña parte de dicha disciplina. No

siempre se puede afirmar que un cocinero es un gastrónomo, ya que la gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida. De esta forma se vinculan las Bellas Artes, ciencias sociales, ciencias naturales e incluso ciencias exactas alrededor del sistema alimenticio del ser humano” (Gonzales, 2013).

Desde el punto de vista etimológico la palabra gastronomía no tiene un significado del todo valido ya que deriva del griego “gaster” o “gastros” que significa estómago y “gnomos”, conocimiento o ley.

Gastronomía tradicional en Chiapas

La comida chiapaneca posee ciertos rasgos de autenticidad, es un mosaico gastronómico compuesto por su biodiversidad natural, donde cada lugar le imprime características propias, define gustos y crean hábitos.

De acuerdo a Jesús B. Sánchez, “Una de las más antiguas prácticas gastronómicas en el estado de Chiapas es la tradición de comer shuti o caracol de agua dulce, que se conoce en otras regiones como shote, shute o jute y en zoque como zoquinomo, con el que se prepara un exquisito platillo cuyo consumo puede rastrearse desde el periodo arcaico. Esta tradición data aproximadamente de 10 a 12 mil años, hoy en día se conserva y recrea en casi todos los pueblos indígenas y no indígenas de Chiapas, cobrando gran significado en la mayor parte de los pueblos zoques los que lo conocen como Zoqui caldú (caldo de caracol). Su consumo comienza poco antes del inicio de la Semana Santa en las poblaciones ribereñas cuyos habitantes salen en la noche a buscar este gastrópodo como comida de vigilia cuando el caracol abunda en poza, arroyos y riachuelos”. (Sánchez Jesús B., 1915, como se cita en Vela G., Morales B., Esponda J., et al., 2017)

En Chiapas hay diversidad de platillos autóctonos por mencionar algunos como son: Frijol escumite con chilpilín, frijoles negros con carne salada de res, tanate y chumul, caldo de shuti, chanfaina estilo Soconusco, estofado de pollo, tamales de iguana, armadillo guisado, tamal de jacuané, nacapitu, cuchunuc, putzatzé, yumimujú, picte de elote, toro pinto y caldo de

sihuamonte, mole de guajolote o el palmito de coroso, chaya, chipilín y hierba mora, caldo de chipilín, carne asada y longaniza, frijoles en sus diversas modalidades, y no podían faltar los tamales de chipilín, de elote, de bola, de carne con verdura, el casquito, la tortuga con pollo, tortuga en mole, pescado y mariscos.(Montoya, 2016)

También se preparan exquisitas bebidas como el agua de Chicha y el pozol reventado, pozol negro y blanco, cacao, pinol y taberna, agua de naranja, tamarindo, papaya, tascalate, atol agrio, pinole, o, si lo prefiere, puede deleitarse con un rico chocolate.

Dulces de plátano, chilacayote, cacahuete, chocolate, yuca, de ajonjolí, de calabaza, de papaya, coco molido, de cacahuete, turrón, tostadas de coco, y nuégado, pan de dulce y pasteles, y frutas de la región en ates, almíbar, cupapé, putzinu, caballito, melcocha, oblea, empanadas de queso y de leche.

Dado que el maíz es el elemento básico en la alimentación chiapaneca, no es extraño encontrar que el tamal, en sus variedades, sea el platillo distintivo de la región. Entre tzotziles y tzeltales las formas más comunes del maíz son los elotes, las tortillas, los atoles, el pinol, los tamales y el pozol, una bebida tradicional obtenida a partir de una bola de masa envuelta en hoja de plátano.

El frijol se come simplemente cocido con chile y sal. También se consumen cultivos de la región como calabaza, papa, haba, chayote, col, pepino, camote y yuca. Las plantas silvestres que se consumen son los nabos, mostaza, rábanos, tomates ácidos y diversas variedades de hongos. El pito es una flor que se come cocida, frita o rebozada en huevo, a manera de tortitas. También se come la yuca tierna y la chaya guisada en chile.

Las frutas que se consumen y se cultivan en Chiapas son melón, sandía, mango, papaya, chicozapote, guanábana, chirimoya, mamey, pitahaya y cupapé, principalmente en la región de la costa. Un ingrediente característico es el chipilín, una planta parecida a la verdolaga, cuyas hojas se incluyen en tamales y sopas.

Las comidas típicas de algunos pueblos de Chiapas incluyen carnes de armadillo, ixcuintle, iguana, jabalí, conejo, cordero, ternera, perdiz, pavita, codorniz y avestruz que se comen asadas y cocidas con chile y hojas de cilantro. No puede dejar de mencionarse el cacahuete, la miel silvestre, el chocolate casero, la semilla de girasol y la calabaza tostada en comal.

Las bebidas alcohólicas más populares de la región son la chicha, de jugo de caña y azúcar fermentada, y el aguardiente. (Ancona, 2020,)

Gastronomía actual en Chiapas

Al describir la gastronomía chiapaneca actual tendríamos que decir que presenta tendencias por un lado mayoritarias, de gran apego a la tradición y por otro, iniciales, de transición hacia la vanguardia, definida ésta como fusión de comida tradicional, con nuevas técnicas, texturas, sabores, respetando siempre el origen de los alimentos en una mezcla de innovación y creatividad. En el panorama gastronómico chiapaneco de hoy se observa la fuerza de la comida tradicional pero también los resultados de quienes se arriesgan a lo contemporáneo y de la creciente presencia de varias escuelas de gastronomía, ubicadas principalmente en la capital del estado. Esto ha significado, junto con la profesionalización, la apertura a elaborar platillos con ingredientes locales, pero con nuevas técnicas de cocción y presentación.

Al mismo tiempo, falta todavía camino por recorrer para que la cocina de Chiapas tenga la presencia que merece en el resto del país y que su vinculación con la actividad turística se consolide y pase de ser, además de sustento, un atractivo por sí misma, ya que sus valores de sabor, cultura e historia lo ameritan. Para ello se parte de los platillos tradicionales de los pueblos originarios que mantienen un fuerte arraigo ritual y ceremonial; de la disponibilidad de los productos agrícolas y de recolección; del consumo de flores, frutos, insectos y caracoles, además de hongos y hierbas; de preparaciones como las botanas donde se pone el ejemplo de versatilidad y mestizaje; de la gran variedad de quesos, bebidas y dulces y de la enorme gama de tamales.

Chiapas se distingue por tener el primer lugar nacional en producción orgánica. En la variedad de productos encontramos los endémicos como la flor de cuchunuc, la del pitillo, el chicle o chicozapote, el cupapé, la pacaya, el ramón, el nanche, la guanábana, la gran variedad de frijoles y chiles, los chayotes y aguacates, sólo por mencionar algunos. Asimismo, el estado ha sido extraordinario anfitrión de productos llegados de otras tierras, permitiendo el cultivo de maravillas como el café y el mango ataúlfo, ambos con denominación de origen, además de carambola, pitahaya, maracuyá, macadamia, rambután, papaya, sandía, melón, entre otros.

Todo ello hace que un menú en Chiapas sea obligadamente una sorpresa llena de color y sabor. Propuestas como la marca Chiapas han tenido un interesante papel en el desarrollo e inclusión al mercado, promoción y consolidación de los productos chiapanecos por medio de este sello, gracias al cual han alcanzado mercados clave para su posicionamiento. (Ramos, 2014)

Alimentos saludables en México

Los alimentos saludables son comestibles muy beneficiosos que ayudan a obtener una mejora en la salud del ser humano. Condiciones como obesidad, hiperlipidemia, diabetes e hipertensión se han extendido por la población mundial. Estas enfermedades crónicas están a menudo relacionadas con la dieta. El consumo excesivo de alimentos nutricionalmente pobres, altamente procesados y rápidamente absorbidos por el organismo pueden llevar a una inflamación sistémica, a reducir la sensibilidad a la insulina y a un conjunto de anormalidades metabólicas, incluyendo obesidad, hipertensión e intolerancia a la glucosa.

En México hay numerosos alimentos que provienen de plantas nativas o de microorganismos, los cuales se consideran alimentos funcionales. Quizá los más conocidos y utilizados sean los nopales (*Opuntia* spp.), sus tallos disminuyen picos de glucosa después de haber ingerido alimentos, además de contener antioxidantes. Las semillas de chía (*Salvia mexicana*) han sido consumidas desde tiempos prehispánicos por su alto contenido de ácidos grasos benéficos, proteínas y fibra. Del amaranto (*Amaranthus* spp.) se aprovechan las hojas, las inflorescencias,

pero sobre todo sus semillas, conocidas como alegría. Estas tienen un alto contenido de proteína, así como elevados niveles de aminoácidos esenciales. (CONACyT, 2013)

La cianobacteria espirulina (*Arthrospira* spp.) es otro alimento que se consume desde épocas prehispánicas. Se preparaba en pequeñas tortas, sus compuestos pueden disminuir obesidad, hipertensión e hiperglicemia. Asimismo, en la alimentación mexicana se conocen varias bebidas fermentadas que contienen bacterias buenas para la biota intestinal como el pozol a partir de maíz, derivados destilados o no destilados de los agaves o el tepache fermentado de la cáscara de la piña, una fruta sudamericana.

Sin duda, en México los frutos de los cactus son los mejores ejemplos de alimentos funcionales ya que todos contienen antioxidantes, gracias a las betalainas, pigmentos exclusivos de plantas suculentas. Los frutos pueden ser pigmentados en la pulpa y/o en la cáscara. Las tunas son los frutos de cáscara verde o morada de un nopal con una pulpa verde (*Opuntia ficus-indica*); las pitayas provienen de un cacto columnar (*Stenocereus queretaroensis* y *S. pruinosus*), sus cáscaras son púrpura o verdes, y la pulpa rojo intenso; las pitahayas tienen colores variados (grupo *Hylocereus*), la cáscara es roja o intensamente rosada y la pulpa grisácea o púrpura. Son producidas por plantas epífitas que crecen sobre árboles, utilizadas por los mayas desde tiempos prehispánicos; el xonocostle o xonochtle es una tuna agria (*Opuntia joconostle*) que se usa como verdura para acompañar pucheros; los garambullos tienen un color negro azulado producidos por un cacto candelabro (*Myrtillocactus* spp.); las jiotillas (*Escontria chiotilla*) tienen una cáscara escamosa y su pulpa es roja y dulce; las guamishas (*Ferocactus* spp.) se fermentan fácilmente y se utilizan para hacer bebidas; los chilitos o chilillos de color rojo intenso son producidos por varias especies de cactus globosos (*Mamillaria*, *Corypantha*, *Melocactus*) de sabor agridulce y el chichipe o chichituna es producido por cactus columnares (*Polaskia chichipe* y *P. chende*). (CONACyT, 2015)

En particular, las pitahayas, pitayas o frutos del dragón (grupo *Hylocereus*) tienen grandes cualidades nutritivas de alimentación funcional, poseen fibras alimentarias que ayudan a

incrementar microorganismos beneficiosos de la flora intestinal, su pulpa tiene antioxidantes, pectinas y sustancias hipoglicémicas. Se puede cultivar sobre árboles o tutores y las plantas crecen en una gran variedad de hábitats desde muy secos hasta semiáridos. Sería beneficioso contar con una mayor producción de pitahayas para que sean consumidas en forma más generalizada por la población mexicana y se beneficie de este alimento funcional. (CONACyT, 2015)

Elementos gastronómicos de la cocina chiapaneca

La influencia nativa de la cocina chiapaneca se ve reflejada en el uso de quelites (hierbas comestibles) como el chipilín, una planta aromática de hojas delgadas que se usa frecuentemente en tamales y sopas, o la hoja santa, muy común en todo el sur de México. El alimento básico por excelencia es el maíz, al igual que en toda la gastronomía mesoamericana, con el que se elaboran numerosos platillos, bebidas como el atole o la masa para hacer tortillas. Otros ingredientes comunes son el chile, el grano de cacao, los frijoles, el aguacate y una flor comestible llamada cuchunuc. Se consumen una amplia variedad de vegetales, como rábanos, mostaza, tomates verdes y una variedad de hongos. El cacahuete es una semilla que se muele junto con las de calabaza para hacer salsas. En las zonas rurales se siguen consumiendo carnes de caza como la de armadillo, tepezcuintle, iguana, jabalí, conejo y diversas aves autóctonas. En Chiapas prevalece el frijol negro, generalmente cocinados sin manteca ni aceite, solo con el chile y sal. Los indígenas de Chamula consumen ciertas variedades de frijol con todo y raíces. (Duran, 2002)

La conquista de Chiapas, marcó un antes y un después en el devenir de la región, y esto se reflejó en su tradición culinaria, que vio la llegada de nuevos ingredientes desde el Viejo Mundo: las carnes de res, de cerdo y de pollo, siendo la primera la más popular. Gran parte del terreno es ideal para la ganadería y desde la época colonial, la cría de ganado vacuno y ovino ha sido una importante actividad económica. Un popular plato de carne es el tasajo, tiras de carne especiadas, en limonadas y cocinadas a la parrilla acompañado de salsa. La cría de ganado también ha impulsado una industria de quesería, la mayor parte de la cual todavía se elabora en ranchos y

pequeñas cooperativas. Las principales zonas queseras son Ocosingo, Rayón y Pijijiapan. El queso bola de Ocosingo es popular en los delicatessen mexicanas. Además, las zonas más frías del estado elaboran embutidos. Los cultivos introducidos más populares son el café, la soya, el azúcar y una amplia variedad de frutas tropicales como el mango Ataúlfo, que es una de las 16 denominaciones de origen mexicanas. (El universal, 2011)

La cocina de Chiapas es tan dependiente de los chiles como lo son otras cocinas regionales mexicanas. Se usan principalmente como condimentos. Los chiles regionales incluyen el chile siete caldos, una subvariedad de chile piquín, y el chile simojovel, el cual es pequeño, rojizo y muy picante. En la gastronomía chiapaneca son comunes los condimentos ligeramente dulces para usarse en platos principales, como la canela, las ciruelas pasas, el plátano, la piña o el jitomate. La versión chiapaneca del chile relleno incluye chícharos, almendras, duraznos, piña confitada y pasas.

Ha habido algunas influencias extranjeras en la cocina de la inmigración de alemanes, ingleses, franceses y asiáticos después de la de los españoles. Las contribuciones alemanas incluyeron el desarrollo de una industria cafetera, así como la elaboración de cerveza y embutidos en algunas áreas. El café de Chiapas, además de ser otra denominación de origen, es un cultivo importante, particularmente en el área del Soconusco, gran parte se exporta al mercado internacional y a nivel local atrae al turismo. (Hernández, 2011)

Hoy en día, los cultivos populares que se encuentran en la cocina incluyen calabazas, papas, habas, chayote, col, pepinos, batatas, yuca, melón, sandía, mango, papaya, zapote, guanábana, chirimoya, mamey zapote, pitahaya o cupapé.

Implementación de alimentos naturales saludables

Al adaptar un elemento saludable a uno natural no se trata de quitarlos si no de incorporarlos a los aportes sobre la base de una dieta equilibrada y variada.

Los alimentos saludables comerciales no tiene cabida para su consumo saludable, no obstante, hay una gran variedad de alimentos que constituyen la dieta mediterránea que pueden considerarse alimentos funcionales naturales, el aceite de oliva proporcionando los nutrientes necesarios para el metabolismo del cuerpo humano, las aceitunas “Un alimento con un alto valor funcional, tanto por su composición química, con una alta presencia de antioxidantes naturales, fibra, ácido oleico y ácidos triterpénicos, entre otros, pero también por los microorganismos que se desarrollan durante su fermentación” (Arroyo, 2010), el yogurt contemplado como “ Un alimento probiótico, es decir, contiene un cultivo de microorganismos vivos que influyen beneficiosamente en nuestro organismo. Para que un alimento pueda considerarse probiótico, debe contrastarse a través de numerosas investigaciones científicas, que avalen sus propiedades saludables sobre quienes lo consumen” (Puleva, 2019), los frutos secos y las semillas son ricos en ácidos grasos oleicos y linoleico, también presentando antioxidantes (vitamina C y E) además que aporta fibra y proteína vegetal, los cereales integrales (arroz integral, palomitas de maíz, trigo sarraceno, harina integral) con una fuente de fibra y otros nutrientes importantes, como la vitamina B, el hierro, el folato, el selenio, el potasio y el magnesio, el pescado “contribuye al estado anímico de las personas, ya que mejora los niveles de serotonina, un transmisor del sistema nervioso que facilita la comunicación entre las neuronas” (Navarro, 2013) o las frutas y hortalizas “son alimentos bajos en calorías, grasas y sodio, y buenas fuentes de fibra, folato, potasio, vitamina A y vitamina C. Además de sus aportes nutrimentales, numerosas evidencias procedentes de la Medicina Alternativa y la Herbolaria, de estudios epidemiológicos, de experimentos con dietas controladas en humanos y animales de laboratorio y con cultivo de células, han mostrado que existe una fuerte asociación entre el consumo aumentado de este tipo de alimentos y la disminución del riesgo de adquirir diversos tipos de cáncer, trastornos cardiovasculares, diabetes, algunas enfermedades neurológicas y otras alteraciones de la salud” (Beecher, 1998).

El color de las frutas y verduras que se consumen puede reflejar alguna de sus propiedades. Esto se debe a los fitoquímicos, sustancias que se encuentran en alimentos de origen vegetal y que producen el color de los mismos. Los alimentos que poseen fitoquímicos son denominados alimentos funcionales, esto se debe a los beneficios que aportan a nuestra salud. Cada fitoquímico aporta unos beneficios distintos a nuestro organismo, por eso es recomendable tomar frutas y verduras de diferentes colores.

Uno de los fitoquímicos más conocidos son los flavonoides. Aunque existen más de 5.000 variedades los antocianinas destacan sobre el resto. Poseen un color azul-morado (ciruelas, berenjenas, moras, uvas, arándanos...) y entre sus beneficios están:

- PODER ANTIINFLAMATORIO
- MEJORA LA VISIÓN
- REDUCE LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES CORONARIAS
- ANTIOXIDANTES
- ELIMINA LOS RADICALES LIBRES

Los carotenoides son los fitoquímicos que podemos encontrar en aquellas frutas y verduras que van del color amarillo al rojo. Dentro de los carotenoides podemos encontrar dos tipos: los carotenos y las xantófilas. Entre sus propiedades se encuentran:

- VITAMINA A, C Y B9
- MAGNESIO
- REFUERZA LAS DEFENSAS
- MEJORA LA MEMORIA
- PREVIENE LA DEGENERACIÓN MACULAR
- ANTIOXIDANTES
- POTASIO
- MEJORA LA PIEL

(Piña, maíz, plátano, naranja, papaya, melocotón, zanahoria, sandía, remolacha, granada...)

Los alimentos cuyo color predominante es el blanco forman parte de los fitoquímicos conocidos como glucosinolatos. Se trata de compuestos azufrados que se encuentran mayoritariamente en plantas del género brassica (coliflor, nabo, repollo...) También podemos encontrarlo en champiñones, patatas o cebolla. Entre sus beneficios destacan:

- PODER ANTIOXIDANTE
- PODER ANTIINFLAMATORIO
- REGULA LA PRESIÓN ARTERIAL
- REGULA EL COLESTEROL

Aunque la clorofila no es un fitoquímico se trata de un pigmento con enormes beneficios para la salud. Es esencial para que las plantas realicen la fotosíntesis y da como resultado el color verde en frutas y verduras como el kiwi, la manzana, el calabacín, los guisantes, entre otros. Entre sus beneficios están:

- VITAMINA C
- MAGNESIO
- ANTIOXIDANTES
- CALCIO
- FIBRA
- MEJORA LA SALUD VISUAL
- MEJORA EL SISTEMA CIRCULATORIO

Figura 3. Alimentos que poseen fitoquímicos (Chavarrías, 2018).

Ingredientes de la cocina chiapaneca

En la gastronomía chiapaneca, tomándola como patrimonio cultural intangible, es rica y variada, se diferencia dependiendo de las diferentes regiones del estado. En cada región tiene sus platillos característicos, y muchas veces, son emblemas de identidades locales.

Debido a las tradiciones y diferentes tipos de etnias (mayenses, zoques) y de la cocina española, las regiones proveen una experiencia única de los productos e ingredientes.

En Palenque predomina el consumo de tamales (de chipilín y elote), pavo y cochito relleno, chanfaina, tortitas de yuca, pato en chimol y salpicón de venado. En cuanto a sus bebidas a sus bebidas, las más conocidas son el agua de chicha (derivada de la fermentación de frutas), pozol, balché (bebida fermentada y preparada con miel) y el tascalate (con maíz, cacao, achiote, azúcar y canela), servidas en vaso de bamboo.

San Cristóbal de las Casas está influenciado de la cocina española, la cocina alemana y a la tradición culinaria en su región. Se puede encontrar embutidos como el jamón serrano, la butifarra y la longaniza. Los platillos más representativos asado coletto, la chanfaina, la sopa de pan, el guajolote en mole, la costilla de puerco adobada y los tamales, además de las bebidas como la mistela, los atoles, el champurrado y el posh (destilado de maíz con caña de azúcar y trigo).

Los platillos de la región de Tonalá se elaboran principalmente con pescado, como las tostadas turulas, empanadas de cazón, sopa de chipilín con camarón, camarones empanizados o filete de pescado. Aunque también consumen platillos con carne, como por ejemplo el caldo de res, la ubre asada y el frijol con costilla de res, entre otros, acompañados de agua de chíá y tepache, siendo las bebidas más representativas del municipio.

La cultura gastronómica de Tuxtla Gutiérrez tiene una fuerte influencia de la etnia zoque. Se consume una gran variedad de tamales (de chipilín, de hoja de milpa, jacuané o de toro pinto),

siendo uno de los platillos principales, pero también se preparan platillos con carne (cocido de res con garbanzos, puerco con acelgas, cerdo niguijuti o tasajo con frjol).

La gastronomía de Tapachula ha tenido una importante influencia con la cocina oriental debido a la presencia de un gran número de inmigrantes chinos. En su cocina hay una fusión de la cocina oriental con la cocina autóctona, aunque también se elaboran platillos tradicionales de la región como pescado en chumul, moronga, kishitan en mole, salpicón de res y cerdo con chipilín. Las bebidas más importantes son: el tepache, el chocolate, el tizte, el pulunche, el zapuyul y los atoles.

La cocina de Comitán tiene como influencia la cocina española, así predominando el consumo de los embutidos, los quesos, los antojitos y los tamales. Entre sus platillos más tradicionales están: el estofado de espinazo, el chicharrón de hebra con frijoles, las chalupas, lengua en pebre y la chanfaina.

La tradición gastronómica de Chiapa de Corzo ha tenido como presominante las costumbres culinarias de la etnia zoque. Los platillos más representativos son la pepita con tasajo, el cochito horneado, el puerco con arroz, puerco en ninguijuti o el mole almendrado, además de tener como bebida tradicional el pozol de cacao y el pozol blanco.

TÉCNICAS DE COCCIÓN APLICADAS EN LA COCINA CHIAPANECA

Los métodos de cocina saludable que se describe aquí capturan mejor el sabor y retienen los nutrientes en los alimentos sin agregar cantidades excesivas de grasa ni de sal.

Emparrillado inferior (grill).

Emparrillado inferior, grill, asar a la parrilla o parrillar. Cocer un alimento exponiéndolo a la acción directa del calor, mediante difusión o por contacto: brasas de carbón de madera, de leña o de sarmientos; o una parrilla. Esta técnica de cocción permite que el alimento experimente un golpe fuerte de calor inicial y conserve todo su sabor. (Larousse, 2014).

Emparrillado en sartén (pan broiling).

Emparrillado en Sartén, Pan broiling o a la plancha es una técnica mediante la cual el producto se cocina en una sartén de acero colado, la cual provoca rápidamente una capa dorada en el producto debido a la caramelización de los azúcares naturales que contienen los alimentos, con un ligero sabor ahumado proveniente de los jugos quemados en la sartén. (Larousse, 2014)

Asar (Spit roasting).

A casi todo el mundo de cualquier lugar le encanta el asado. El problema es que casi nadie en casi ningún sitio asa de verdad la comida. El auténtico asado casi se extinguió, cedió ante la economía y la comodidad, y se acabó convirtiendo en un asado a la plancha o al horno. (Myhrvold, Young, & Bilet, 2012).

Ahumado (smoke roasting).

El ahumado es una técnica culinaria que consiste en someter alimentos a humo proveniente de fuegos realizados de maderas con poco nivel de resina, esto se puede realizar con la cámara de ahumado es un recinto construido en acero inoxidable, alimentado por la salida de humos del hogar, que puede estar incorporado o no en la cámara. La cámara tiene una salida de humos en su parte superior y en su interior se introducen los alimentos a ahumar por la puerta habilitada para ello.

Técnicas al vapor (steam techniques).

Consiste en cocinar los alimentos a través del vapor del medio líquido (agua), sin que éstos entren en contacto con él. Para ello, los ingredientes se colocan en un recipiente tipo rejilla o perforado suspendido en una cazuela, olla o similar que contiene el agua que se lleva a ebullición. Con esta técnica, los vapores que ascienden al hervir el líquido, cuecen los alimentos, de forma lenta, pero sin dilución de los nutrientes.

Empapelado (en papillote).

Es una técnica de cocina que consiste en la cocción de un alimento en un envoltorio resistente al calor, como puede ser un papel de aluminio, El alimento empleado en esta técnica suele ser de consistencia blanda: generalmente pescados de diferentes tipos o verduras frescas. El papillote se hincha con el calor del horno, y se sirve muy caliente, antes de que vuelva a bajar. (Larousse, 2014).

Baño María (bain Marie).

Procedimiento culinario destinado a mantener caliente una salsa, un potaje o un aparejo, a fundir alimentos sin que se quemen o bien cocer muy lentamente alimentos con el calor del agua hirviendo. Consiste en situar el recipiente en el que se halla la preparación en otro recipiente de mayor tamaño, que contiene el agua en ebullición. En todos los casos es preciso evitar que el agua hierva con excesiva fuerza, ya que podría penetrar en la preparación. (Larousse, 2014).

Hervir a fuego lento (simmer).

La cocción a fuego lento es una técnica culinaria en la que los alimentos se cocinan en líquidos calientes manteniéndolos justo en el punto de ebullición del agua o un poco por debajo de éste (a nivel de mar, 100°C), pero a mayor temperatura que en el escalfado.

Hervir a fuego alto (boiling).

El Punto de ebullición es el método de cocinar alimentos en agua hirviendo, u otro líquido a base de agua como caldo o leche. Es una técnica muy dura de la cocina. No se pueden cocinar alimentos delicados como el pescado de esta manera porque las burbujas pueden dañar los alimentos. Para esta técnica se suele utilizar carne roja, pollo y vegetales de raíz pueden debido a su textura.

PRINCIPALES PROBLEMAS ALIMENTICIOS EN CHIAPAS

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2018) en Chiapas, hay un alza de los IMC de acuerdo con las clasificaciones de la OMS, en el cual prevalece el sobrepeso y obesidad en hombre y mujeres mayores de 20 años

uno de cada dos chiapanecos tiene algún problema de nutrición o sobrepeso, así lo dio a conocer durante la presentación del informe de valoración nutricional de niños, adolescentes y jóvenes de Chiapas.

La Delegación Chiapas de Cruz Roja Mexicana (2020) presentó un Informe de valoración nutricional de niños, adolescentes y jóvenes de Chiapas, en el cual de un total de 816 atenciones realizadas para valoración nutricional en la entidad a niños, adolescentes y jóvenes de entre 0 a 30 años, sólo 1 de cada 2 personas presenta un peso normal.

Los resultados presentados fueron además en niños de 0 a 12 años, 14.56 % presenta desnutrición y 26 % sobrepeso y obesidad. Mientras que, en los adolescentes, 13 a 18 años, el 14% presenta bajo peso y 23% sobrepeso u obesidad. El informe da cuenta que, en jóvenes adultos, de 19 a 30 años el 45.5% presenta sobrepeso u obesidad. Uno de cada 5 es obeso.

La institución precisó que la obesidad y sobrepeso son las principales causas de la diabetes e hipertensión que a su vez representan los principales factores de agravamiento y muerte. (El Herald, 2020)

Así como en el estudio realizado por Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2019) Continua 2019 menciona que el consumo de alimentos endulzados, cereales y botanas aumento más sin embargo el consumo de alimentos saludables como las verduras, leguminosas y frutas durante la pandemia de Covid – 19.

METODOLOGÍA

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación tiene enfoque cualitativo, descriptivo y cuantitativo, por cual se explorará libros, revistas, artículos, recetarios, etc., para obtener una recopilación de información sociocultural gastronómica, en el cual se plantea que la cocina chiapaneca puede ser una buena y nueva propuesta para tener una alimentación nutricionalmente aceptable desde el punto de vista.

POBLACIÓN

La población fueron alumnos de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos de las licenciaturas en Gastronomía y Nutriología.

MUESTRA

La muestra fue un total de 50 alumnos mayores de 20 años de los cuales 30 son de la Licenciatura en Gastronomía y 20 de la Licenciatura en Nutriología.

MUESTREO

El muestreo es de tipo no probabilística, con fin en especial, debido a que tómanos en cuenta a cierta población y se le indaga y se le presenta respuestas ya establecidas a fin de obtener una repuesta en específico.

INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

Se elaboró una encuesta con respuestas cerradas de manera online, donde los encuestados pudieron seleccionar una o varias opciones. Y así obtener datos a base de porcentajes sobre la implementación de alimentos saludables en platillos tradicionales saludables del estado. Tomando en cuenta, ingredientes, presentación y arraigo gastronómico. Se utilizaron estos equipos de medición que fueron participes en la elaboración de los platillos:

- Bascula digital RHINO
- Cucharas medidoras Molina
- Taza medidora Pyrorey

VARIABLES

Variable dependiente

- Elaboración de encuestas para la aceptación del recetario alimenticio saludable.
- Se modificaron los métodos tradicionales de cocción en los platillos de la cocina chiapaneca.
- Se integraron alimentos saludables en algunos de los platillos de la cocina chiapaneca para complementarlos nutricionalmente.
- Se elaboro el cálculo nutrimental por porción de cada una de las recetas realizadas.

Variable independiente

- Propuesta de un recetario alimenticio saludable basada en las adecuaciones de la cocina chiapaneca.

DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS A UTILIZAR

Técnica Documental

Para esta investigación se utilizó bases en referencia a la ciudad e Tuxtla Gutiérrez del estado de Chiapas, recaudando información acerca de la gastronomía, esto se realizó visitando bibliotecas

municipales, documentos electrónicos y libros encontrados en la Universidad de Artes y Ciencias de Chiapas, que nos ayuden a profundizar el tema de los ingredientes de manera científica, así como empírica, documentando y obteniendo conclusiones.

Técnicas de Cocción

- Cocción en su jugo. Líquido más o menos rico en sabores y principios nutritivos que se forma en el curso de la cocción de una carne o una verdura. Abundante sobre todo cuando la cocción se hace tapada, el jugo fluye también de las carnes asadas y sirve para aromatizarlas. Ciertas preparaciones se denominan “en su jugo” cuando se cocinan o terminan con un jugo de cocción de sabor intenso y bien aromatizado, sobre todo las verduras, los huevos en cocotte, la pasta y el arroz.
- Cocción lenta. (*Simmer*) Consiste en cocer un alimento sumergido en un líquido que no alcanza el punto de ebullición (no hierve). La temperatura apropiada es aquella que permite que se formen unas pocas y ligeras burbujas en la superficie del líquido. En algunas ocasiones, se lleva primero el líquido al punto de ebullición (hierve) e inmediatamente se baja el fuego y se hace la cocción por un período largo.
- Hornear. Consiste en cocer un alimento en un horno mediante calor seco. Se suele utilizar para preparar galletas, tortas, pasteles, pan.
- Tostar. Es un método que consiste en cocer un alimento al fuego sin usar grasa o aceite. Mediante este proceso se extrae la humedad del alimento de tal modo que adquiere un color dorado y una consistencia crujiente. En algunos casos, también permite realzar su sabor.

MATERIALES Y EQUIPOS

Utensilios

Los utensilios e instrumentos de medición que se usaron para el proceso de elaboración de productos son:

- Cuchillos Tramontina
- Tablas Uline
- Bowls Uline
- Coladores Ekco
- Cortadores Ekco
- Moldes Performance
- Cucharas medidoras Molina
- Ollas Vasconia
- Pinzas Winco
- Batidor globos Vasconia
- Sartenes con tapas T- fal
- Coludos con tapas T- fal
- Palas de madera Stuff
- Charolas pequeñas Vasconia
- Platos Stylo
- Taza medidora Pyrorey
- Rodillo Stuff

Equipos

- Estufa con horno Koblenz Zurich
- Batidora Oster
- Bascula digital Rhino
- Licuadora Oster
- Mezclador Hiperware
- Procesador de alimentos Nutribullet

Insumos

- Cereales
- Verduras
- Frutas
- Leguminosas
- Alimentos de origen animal
- Especias y Aceites

Materiales varios

- Libreta
- Archivos PDF
- Libros
- Laptops Acer y Hp

DESCRIPCIÓN DE ANÁLISIS DE DATOS

Con los datos obtenidos de las encuestas se realizarán gráficas, revisión documental, Microsoft Excel 2019 y Microsoft Word 2019.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

La presente investigación estuvo conformada con una muestra de 50 alumnos de la facultad de ciencias de la nutrición de las licenciaturas en nutriología y gastronomía, los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes:

LISTADO DE LOS ALIMENTOS REPRESENTATIVOS DE LA COCINA TRADICIONAL CHIAPANECA

Se presenta una lista de los principales alimentos nutrimentales de la cocina chiapaneca de los cuales se destaca su elaboración a base del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE 2014). De igual forma la utilización de estos datos para elaboración de un recetario saludable.

Verduras

Acelga
Berro
Betabel crudo rallado
Calabaza de Castilla cocida
Calabaza redonda cruda
Cebolla blanca rebanada
Cebolla morada rebanada
Cebolla cambray
Coliflor cocida
Chepil crudo
Chicharo
Chilacayote crudo
Chiles secos
Jitomates
Flor de calabaza cocida
Nabo cocido

Frutas

Anona
Caimito
Caña de azúcar
Capulín
Chicozapote
Cocoyol
Durazno amarillo
Fresa entera
Guanábana
Guayaba
Higo
Lichis
Mandarina
Mango ataúlfo
Maracuyá

Nopal cocido

Pepino

Quelite crudo

Tomate verde

Verdolaga cocida

Sandía rebanada

Tamarindo

Tejocote

Tuna

Zapote

Cereales con grasa

Papa

Cereales sin grasa

Arroz

Camote

Elote blanco

Maíz

Tortilla de maíz

Leguminosas

Frijol

Garbanzo

Alimentos libres de energía

Mostaza

**Alimentos de origen animal muy bajo
aporte de grasa**

Armadillo

Melón

Naranja

Papaya hawaiana

Pitahaya

Platano

Platano macho

Rambután

Camaron 16 – 20

Camaron seco

Cecina

Chamberete de res

Charales secos

Filete de pescado

Guachinango

Iguana

Jaiba

Pechuga de pollo sin piel

Venado cocido (carne magra)

**Alimentos de origen animal bajo aporte
de grasa**

Gallina

Guajolote

Higado de cerdo cocido

Lomo de cerdo

Pierna de cerdo

Queso fresco

Bagre

Bistec de res

Alimentos de origen animal alto aporte de grasa

Queso Oaxaca (Quesillo)

Yema de huevo

Leche entera

Leche de vaca

Aceites y grasas

Aceite

Crema

Manteca de cerdo

Aceites y grasas con proteína

Cacao pataste

Chistorra

Chorizo

Pepita de calabaza

Alimentos de origen animal moderado

aporte de grasa

Chicharrón de cerdo

Huevo fresco

Alimentos libres de energía

Café en grano

Bebidas alcohólicas

Aguardiente

Bebidas

Atole

Champurrado

RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA

De acuerdo a la encuesta realizada, se pudo interpretar que sí aceptarían el incluir alimentos saludables a los platillos tradicionales chiapanecos para así mejorar su salud, sin dejar de lado la cultura gastronómica del estado.

A continuación, se retoma la información de los porcentajes obtenidos de las encuestas donde se muestra las diversas interpretaciones sobre la aceptación, consumo, preferencia y la inmersión en la cocina tradicional en el ámbito saludable.

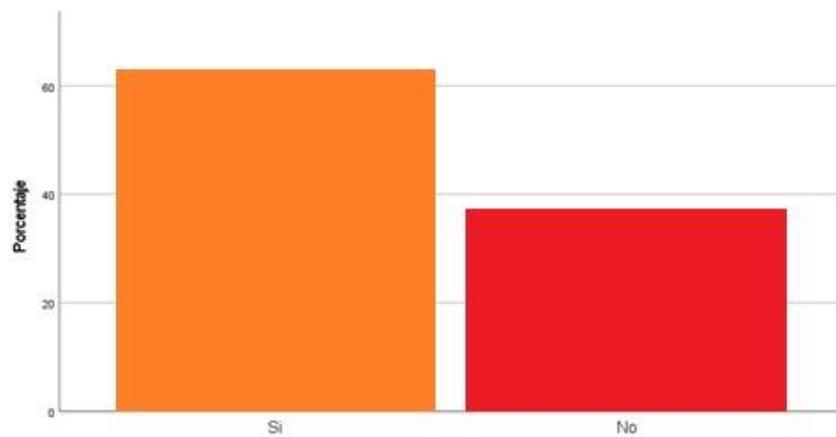


Figura 4. Alimentos Saludables.

Alimentos saludables

El 62.8% del total de respuesta en esta primera pregunta, reconocen e identifican cuales son los alimentos saludables en su alimentación diaria, se observa que los encuestados conocen ciertos grupos de alimentos que pueden llegar a tener una repercusión benéfica a su salud por cual ellos consumen, pero no con tanta frecuencia, pero si tratan de incluirnos a casi diario en su dieta del día.

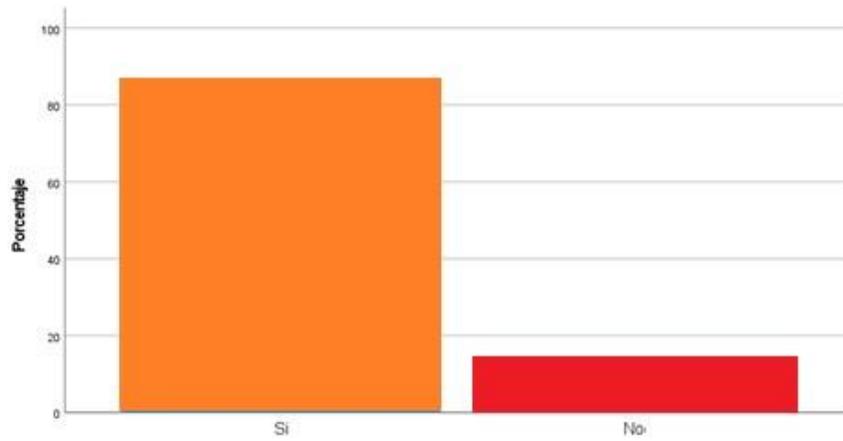


Figura 5. Régimen alimenticio.

Régimen alimenticio

Gran parte de los encuestados conoce e identifican un régimen alimenticio incluso puede decir que conocen el plato del buen comer y los alimentos en base a la clasificación de este. Por lo que se analiza que muchos de ellos pueden detectar como está constituido de manera nutrimental un platillo de la cocina chiapaneca. Y ver que alimentos están en demasía, mal equilibrados y alimentos que están óptimos a la preparación.

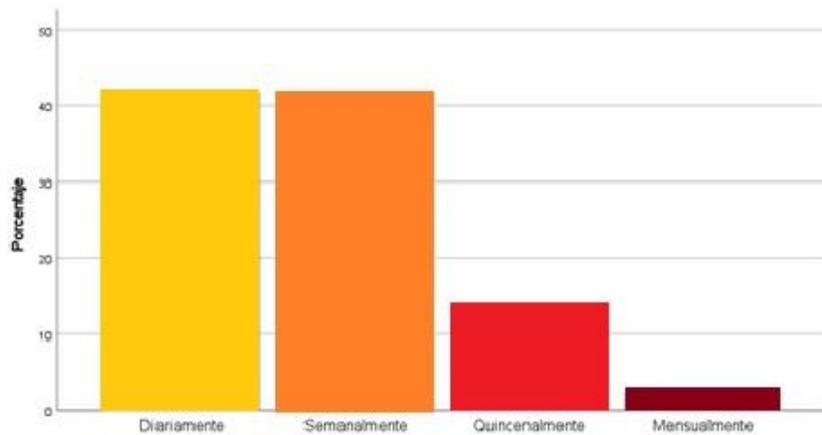


Figura 6. Frecuencia del consumo de alimentos funcionales.

Frecuencia del consumo de alimentos funcionales

Con un porcentaje mayor a 40% según resultados arrojados, la mayoría de las personas cuidan su salud consumiendo alimentos saludables diariamente o semanalmente. Así mismo un porcentaje inferior a 10% es que no consumen alimentos bajo el criterio saludable, posiblemente a que no saben en qué manera poderlos consumir o una manera en que esté relacionada con la cocina tradicional del estado, el cual posiblemente la haga más atractiva a cualquier de los sectores encuestados.

De igual forma tal parece que los elementos que conforman un platillo chiapaneco son parte de una alimentación saludable, en esta investigación se contempla analizar cantidades, grupos de alimentación e ingredientes en base a un régimen alimentario y de esta manera comprobar que factibilidad tienen para formar parte de un menú o de una dieta diaria.

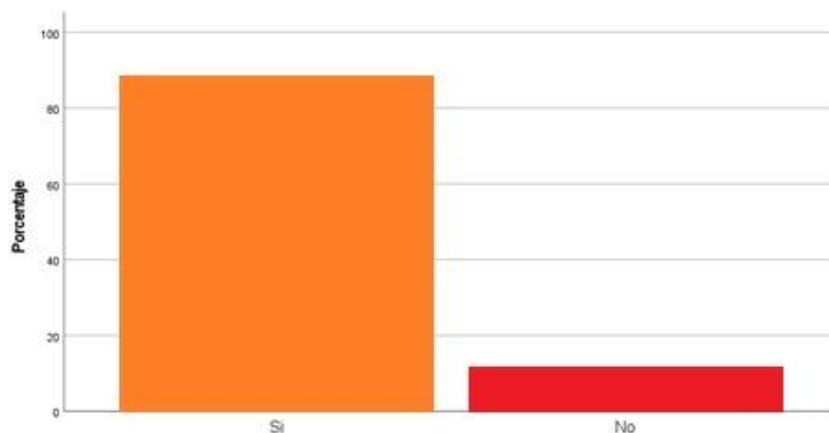


Figura 7. Consumo de alimentos balanceados

Consumo de alimentos balanceados

Dentro de este apartado del análisis se observa que un 85% del total, si está de acuerdo o pretende consumir alimentos ricos de nutrientes para así poder tener un desempeño y un estilo de vida más saludable. Que a comparación del resto (15%) no está interesado en este estilo de vida saludable, aquí posiblemente es porque no ha tenido acercamiento con algo interesante o bien atractivo a su vista y paladar.

Y a su vez dentro del análisis, se hace una recopilación de los platillos más relevantes de la cocina chiapaneca, pero desde un punto de vista del buen comer y de esta manera proponer de forma balanceada cada uno de ellos, agregando o disminuyendo ingredientes, según cantidades adecuadas en base a una dieta apta a cualquier persona.

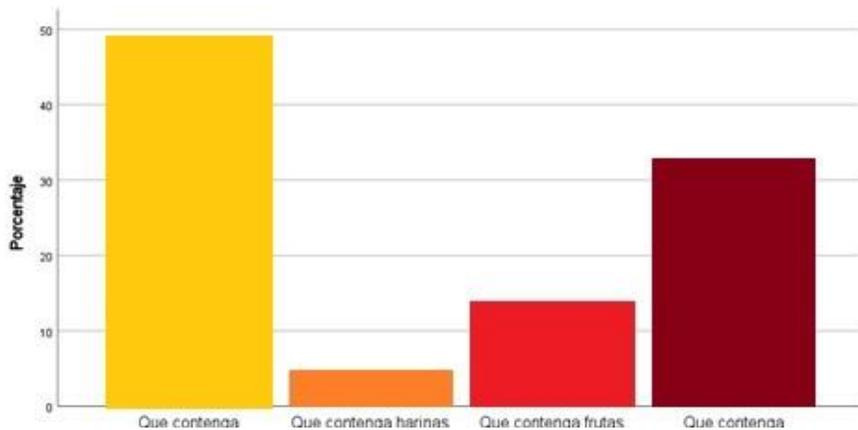


Figura 8. Preferencia de consumo de alimentos.

Preferencia de consumo de alimentos

En el análisis de la preferencia en algunos alimentos los encuestados mostraron con un 48% que el consumo de los vegetales está por encima de harinas o alimentos fritos, cual reflejan que quieren y les gusta el cuidar de su salud por cual la elección de vegetales es más fácil al momento de adquirir o preparar sus platillos.

Según resultado obtenidos, ayudaran a la mejora de los platillos chiapanecos seleccionados donde se podrá hacer una reestructura en los contenidos nutrimentales.

Si bien es conocido que un platillo debe ser balanceado, además de ser proporcional en cada uno de sus ingredientes. Ya que una dieta no se trata de dejar de comer, sino más bien comer lo que corresponde en cuanto a cantidades de nivel proporcional. Cabe mencionar que no se trata de cambiar una receta tradicional, si no de estandarizar y adecuar en base a resultados de los encuestados y así otorgándole sabor, textura y un valor nutricional agregado.

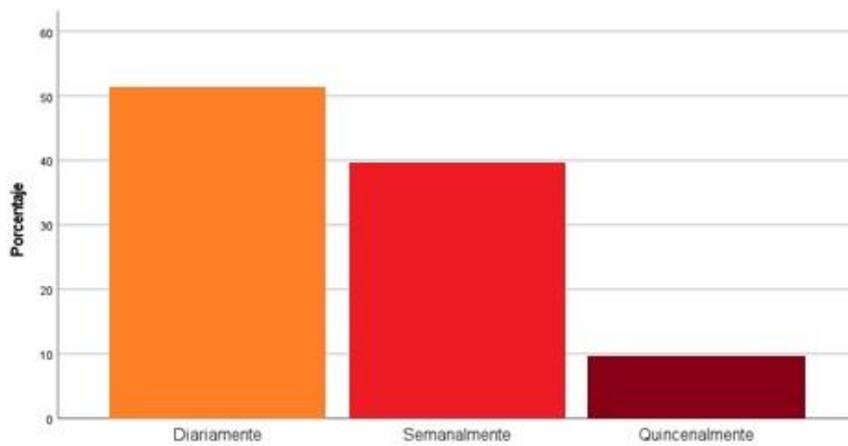


Figura 9. Frecuencia del consumo de vegetales.

Frecuencia del consumo de vegetales

Mediante este resultado, se da a la tarea de proponer la integración de vegetales en estos platillos tradicionales como parte de la fomentación del consumo de estos mismos. Ya que en la actualidad existen estudios que indican que, “el consumo de hojas verdes y verduras en una dieta normal, así como un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y más azúcar añadida en los alimentos, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes” (Barbero, 2012).

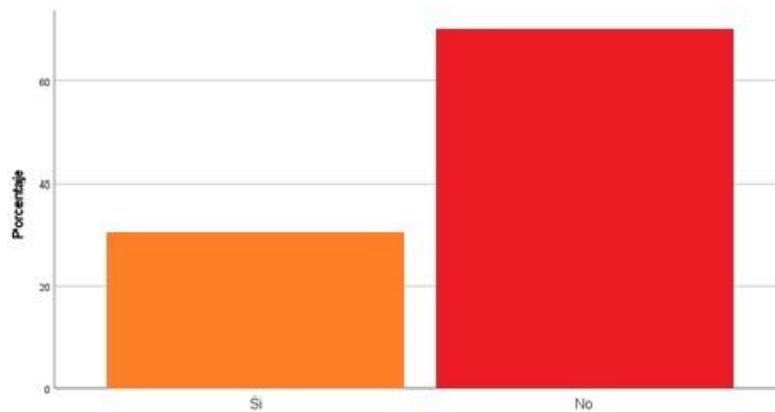


Figura 10. Ingesta de alimentos tradicionales.

Ingesta de alimentos tradicionales

Con una mayoría en el porcentaje (68%) al no consumo de alimentos tradicionales en los encuestados indican que desafortunadamente los índices de consumo de platillos tradicionales han disminuidos, esto derivado a que muchos han cambiado su estilo de vida y alimentación, y se tiene el concepto de que la cocina chiapaneca es muy grasosa y condimentando sobre todo iniciando con su proceso de preparación y terminando con la cantidad de ingredientes. Por lo que la intención de este análisis es verificar porciones e ingredientes en base a su valor nutrimental de cada uno de los platillos, ya que como es bien sabido no todo lo tradicional es dañino para nuestra salud, incluso alguno de estos productos se utiliza como remedios caseros. Por ello la propuesta a una reestructuración en ingredientes y contenidos que hará de este un régimen alimenticio saludable aceptable.

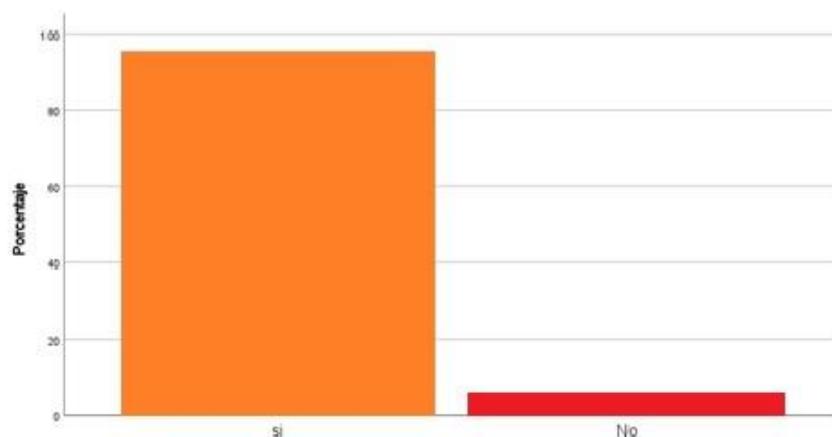


Figura 11. Consumo de platillos chiapanecos con alimentos saludables.

Consumo de platillos chiapanecos con alimentos saludables

En base a esta respuesta con mayor porcentaje (97.7%) obtenida en los encuestados se percata, que una propuesta saludable será aceptable y servirán para la mejora de una alimentación diaria y el incremento del consumo de estos platillos presentados de manera equilibrada. De igual forma con esto se pretende que los platillos sean una opción llamativa a un régimen alimentario saludable en el cual se respetaran sabores, colores, texturas y sobre todo el contexto de las recetas mismas.

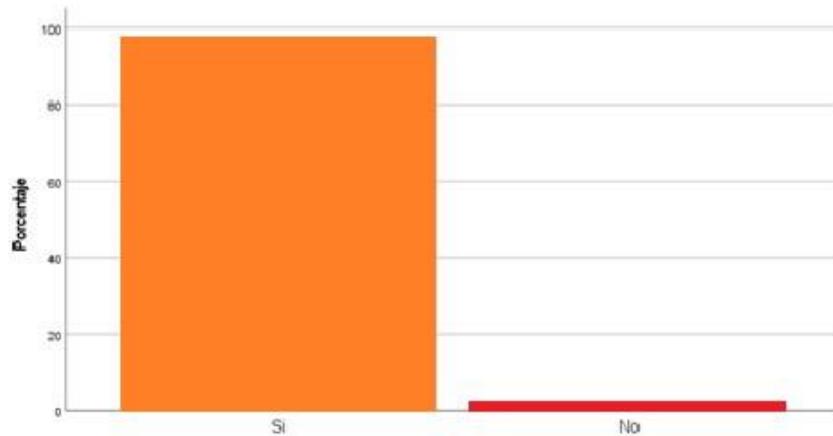


Figura 12. Consumo de platillos enriquecidos con fibra e ingredientes saludables.

Consumo de platillos enriquecidos con fibra e ingredientes saludables

Es bien sabido que el consumo de fibra diaria en la alimentación es benéfico a la misma, y que el poderla incluir dentro de los platillos tradicionales será una magnífica idea y una manera de consumirlos sin tener que pensar como incluirlos como un agregado extra o algo ajeno a nuestro platillo. Tal cual nos enseña el resultado de esta encuesta con un 97.7% a favor de la incluir alimentos ricos en fibra que ayuden al organismo sin dejar de lado el sabor de una comida tradicional.

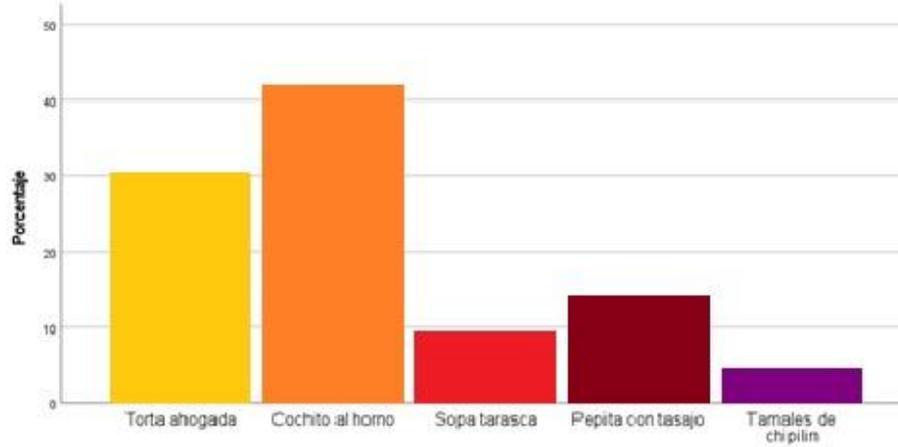


Figura 13. Conocimiento de los platillos tradicionales de Chiapas.

Conocimiento de los platillos tradicionales de Chiapas

Se puede indicar que como chiapanecos existe desconocimiento de la gastronomía tradicional de nuestro estado, la intención de esta investigación es dar a conocer parte de esta cocina, así como visualizar, analizar, identificar y proponer, en base a etá rica gastronomía una alimentación saludable utilizado ingredientes funcionales, vegetales, magros y ricos en fibra de una manera proporcional para la mejora de la salud e incrementar los estándares nutricionales que se puede tener con el consumo de alimentos tradicionales.

PASO A PASO DE LA ELABORACIÓN DEL RECETARIO SALUDABLE DE LA COCINA CHIAPANECA CON LAS ADECUACIONES SALUDABLES.

Tostadas chiapanecas



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Paso 2. Untar el frijol en las tostadas de nopal horneadas, agregar el pollo.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Paso 3. Agregar la lechuga, jitomate, betabel, zanahoria.

Paso 4. Agregar el aguacate, una cucharada de crema y 1 cucharada de queso. Listo.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Tostadas turulas

Paso 1. Elaboración del Mise en place. Lavar el camarón seco para quitarle el exceso de sal, picar en brunoise la cebolla morada, jalapeños, jitomate, jícama y pepino, cortar en chiffonade el cilantro, zanahoria en julianas y rábano en rodajas.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Paso 2. Colocar en un bowl en cantidades iguales, agregar el jugo de limón y mezclar. Servir en los totopos.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Chipilín con bolita



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Paso 2. Poner una cacerola a fuego lento y agregar el tomate y la cebolla para acitronar.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Paso 3. Una vez acitronado el tomate y la cebolla, agregar agua y caldo de pollo (1 tz de c/u) y dejar hervir.

Paso 4. Cuando ya este hirviendo agregar la zanahoria, el elote y las hojas de chipilín, cocer.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.



Paso 5. Agregar Las bolitas de masa y las flores de calabaza. Esperar a que este cocida la bolita y servir.

Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Cochito horneado

Paso 1. Mise en place. Lavar la carne de cerdo y cortarla en cuadros, separar los ingredientes a utilizar (chile guajillo, ancho y especias). Colocar en una sartén sin aceite los chiles para tostarlos.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Paso 3. Pasar el adobo por el colador y agregarlo a la cacerola. Esperar a que se termine de cocer y servir.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Paso 2. Agregar en la licuadora las especias, los chiles. Mientras se licua lo anterior en una cacerola colocar la carne a fuego lento.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Paso 4. En un bowl mezclar zanahoria en julianas, hojas de berros, espinaca, verdolaga, lechuga y col blanca.

Paso 5. Para la vinagreta; colocare en un recipiente la miel, maracuyá, vinagre blanco, jugo de limón o de naranja y aceite de oliva. Mezclar de forma rápida para integrar todo y verterlo sobre la ensalada anterior. Agregándole unas bolitas de queso fresco y servir junto con el cochito horneado.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Pepita con tasajo



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Paso 2. Poner en un sartén a derretir la manteca. Luego poner a cocinar ahí las sábanas de tasajo agregándole una pizca de sal. Una vez que estén fritas, sacarlas y ponerlas a escurrir en un papel absorbente.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Paso 3. Licuar el pure de tomate con la cebolla, achiote, arroz y la mitad del caldo de pollo. Procurar conseguir una textura tersa, suave, sin grumos. Agregar a la olla de con el tasajo y cocer.

Paso 4. Mezclar la otra mitad de caldo de pollo con la pepita y agregar a la olla a llama baja. Mover perfectamente, para que los ingredientes no se peguen en el fondo, el resultado debe ser caldoso, no tan espeso.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.



Paso 5. Para el arroz en una olla, adicionar el aceite vegetal. Poner arroz con un diente de ajo finamente picado para darle más sabor y sal. Adicionar el agua y los vegetales, dejar cocer el arroz como normalmente. En un plato sirve la cantidad de tasajo que consideres correcta, bañar la carne con la salsa que preparaste acompañado del arroz.

Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Chimbo

Paso 1. Separa y pesar todos los ingredientes.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Paso 3. Poner la mezcla en el molde y hornea 20 minutos. La corteza deberá estar firme y tener un color apenas dorado. Esperar a que enfríe y desmoldar.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.



Paso 4. Para el musse de café, montar las claras a un 70%. Reservar.

Paso 5. En una cacerola colocar el azúcar y derretir a punto de bola, posterior se integra en forma de hilo a las claras montadas y batir por 5 min más. Mezclar Licor y café, y agregar la grenetina clarificada. Después integrar al merengue que se hizo primero. Servir.

Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Gaznate

Paso 1. Tostar el garbanzo y moler en un procesador. Pesar y porcionar los ingredientes antes de empezar a mezclar. Batir las yemas hasta que esponjen; agregar la harina. Sin dejar de batir, añadir poco a poco la mantequilla derretida.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Paso 2. Cuando se forme la masa, estirar lo más delgado posible, cortar en círculos o rectángulos.
derretida.

Paso 3. Colocarlos sobre el molde y unir las orillas para formar un rollito.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Paso 4. Hornear por 15 minutos 160° C. Batir las claras hasta que lleguen a punto de nieve. Agregar poco a poco el azúcar y el cacahuate tostado y rellenar los gajates con el merengue. Servir.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Pozol de cacao



Paso 1. Elaborar la masa de maíz y porcionar el mise en place.

Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Paso 2. En un recipiente mezcla el cacao con la masa de maíz y avena especiada hasta que queden bien integrados (la masa debe tomar el color del cacao).



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Paso 3. Pon en otro recipiente el agua y agrega la masa anterior, y mezcla hasta obtener una consistencia espesa. Añade el azúcar y mezcla de nuevo, servir en jícaras, y si se desea le puedes agregar hielo.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Tascalate

Paso 1. Porcionar el mise en place (maíz, chía, canela, avena y cacao).



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Paso 2. Calentar un comal a temperatura media y tostar las semillas de maíz, avena y chía hasta obtener un color dorado. De igual manera tostar el cacao y la canela.

Paso 3. Moler en un procesador todos los ingredientes hasta obtener un polvo. Mezclar el polvo de tascalate con agua y azúcar al gusto.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

RECETARIO SALUDABLE Y CALCULO NUTRIMENTAL DE NUEVE PLATILLOS DE LA COCINA CHIAPANECA

A continuación, se presenta el recetario saludable de nueve recetas seleccionadas donde se enfoca a la realización de platillos adecuados saludablemente para su inmersión en el ámbito actual que conlleven a un régimen saludable de la mano de la cocina tradicional.

De igual forma se acompañan del cálculo nutrimental por porción de cada receta con el fin de conocer la ingesta calórica, proteínica de los alimentos y tener un mejor control en el consumo de los mimos.

Tostadas chiapanecas

Las tostadas chiapanecas, es uno de los principales platillos tradicionales ya sea como antojito o como plato principal, los ingredientes principales de este platillo son Tomate, betabel, lechuga, zanahoria, aguacate, frijol, crema, queso, tostada de maíz y pollo.

Se podría indicar bajo este análisis que en porciones adecuadas su consumo es digerible para el organismo ya que contiene alimentos que no provoca irritación a nivel digestivo, es un platillo que contiene todo lo relacionado al plato del buen comer proteínas como el pollo ya que es un alimento de origen animal bajo en grasa, en esta preparación se utiliza la porción adecuada mediante una cocción sin grasa, verduras como el betabel caracterizado por su contenido en vitamina B, crema y queso en porciones mínimas ya que su ingesta sería casi imperceptible y que debido a que se deriva de la leche tiene contenido en calcio.

Realizando una adecuación saludable, en ciertos ingredientes, esto sin sacrificar, sabor y presentación. Se agregaron ingredientes para mejorar su aporte nutrimental como la tostada proponiendo la sustitución de estas por las de nopal y que no aportaran grasas saturada por ser horneadas, además de que tiene un alto contenido de fibra y se sugiere bajar la cantidad de grasa

animal en la que y el queso. Pueden consumirse ya sea en la comida y la cena siempre y cuando no exceda de dos tostadas.

 1 porción

 30 minutos

Ingredientes:

- 2 tostadas de nopal horneadas
- ½ Jitomate
- ½ tz Zanahoria
- ¼ taza Betabel

- 100 g Pechuga de pollo
- 1/4 Cebolla
- 1 tz Lechuga
- 1/3 tz Frijoles molidos
- 1/2 pz Aguacate
- 2 cucharadas Crema
- 20 g Queso fresco



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Calculo nutrimental por porción (325g) 2 tostadas	
Kcal	618.6 g
Proteína	60.68 g
Lípidos	16.3 g
Hidratos de carbono	53.6 g
Fibra	17.1 g
Sodio	63 mg

Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Preparación:

Paso 1. Elaboración del Mise en place. Picar en julianas la cebolla, zanahoria y betabel, cortar en chiffonade la lechuga, cortar rodajas de tomate y aguacate, deshebrar la pechuga de pollo y licuar los frijoles ya cocidos.

Paso 2. Untar el frijol en las tostadas de nopal horneadas, agregar el pollo.

Paso 3. Agregar la lechuga, jitomate, betabel, zanahoria.

Paso 4. Agregar el aguacate, una cucharada de crema y 1 cucharada de queso. Listo.

Tostadas turulas

Oriundas de Tonalá, Chiapas. Este platillo es de gran demanda en la gastronomía de la región por su frescura y sabor, Tostaditas fritas servidas con una mezcla de camarón seco, jitomate, cebolla y chile.

Se podría indicar bajo este análisis que en porciones adecuadas su consumo es óptimo para el organismo, siempre y cuando se utilice de forma moderada chile, camarón ya que según el SMAE es una proteína con alto contenido en sodio sin embargo, esto se le puede quitar realizando un lavado constante e hidratando la proteína, es un platillo que contiene todo lo relacionado al plato del buen comer ya que contiene las verduras en porciones adecuadas y el cereal en las totopos tonaltecós que sirven como acompañante de este platillo.

Realizando el análisis nutricional para su mejora, se le agrego pepinos, jícamas, zanahorias, que son altas en vitaminas y minerales, es importante no agregarle ningún tipo de sodio ya que se contempla el que viene incluido en la proteína. Las tostadas serian horneadas para evitar el consumo de grasas saturadas. Con estas adecuaciones no se limita ni sabor, textura mucho menos esencia de la receta, por cual, la mejora ayudara a que se tenga un aporte calórico menor y una mayor fuente de nutrientes por la integración de verduras con alto contenido en fibra, vitamina A, complejo B, fortaleciendo al sistema inmunológico.



1 porción



30 minutos

Ingredientes:

- 100 g camarones secos salados
- ½ tz cebolla morada picada finamente,
- 2 pz rábanos
- 1 pz jalapeño
- ¼ tz jugo de limón
- 2 tostadas de maíz horneadas
- ¼ tz pepino en cubos
- ¼ tz zanahoria rallada
- ¼ tz jícama en cubos
- ¼ tz cilantro picado



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Calculo nutrimental por porción (230g) 2 tostadas	
Kcal	468.18 g
Proteína	79.14 g
Lípidos	3.88 g
Hidratos de carbono	36.60 g
Fibra	6.79 g
Sodio	2205 mg

Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Preparación:

Paso 1. Elaboración del Mise en place. Lavar el camarón seco para quitarle el exceso de sal, picar en brunoise la cebolla morada, jalapeños, jitomate, jícama y pepino, cortar en chiffonade el cilantro, zanahoria en julianas y rábano en rodajas.

Paso 2. Colocar en un bowl en cantidades iguales, agregar el jugo de limón y mezclar. Servir en los totopos.

Chipilín con bolitas

El caldo de chipilín con bolitas y crema es oriundo del centro de dicho estado al sureste de México, preparado con ingredientes como el elote, chipilin, masa de maíz, cebolla, jitomate, queso y crema.

Bajo este análisis nutrimental, el chipilin con bolita, en porciones correctas su consumo es viable para el organismo, ya que, contiene ingredientes que no provoca alteración a nivel digestivo, pues es un platillo alto en hierro con sus quelites (chipilin), vitamina C con el tomate y cebolla, y la masa de maíz con un alto aporte en fibra.

Al incluirse a un régimen nutricional saludable, a este platillo elaborándolo a cocción lenta se le incorporo elementos como la zanahoria con vitamina A y rica en betacarotenos, además la flor de calabaza con complejo B, hacen un aporte nutrimental significativo, disminuyendo los niveles de grasa y sal (sodio) en dicho platillo, forman una combinación adecuada de una dieta diaria.

 1 porción

 40 min

Ingredientes:

- ½ tz Hojas de chipilin
- 1 tz Caldo de pollo
- 1 tz Agua
- ½ pz Elote blanco desgranado
- 120 g Jitomate
- ¼ tz Cebolla blanca
- 1 cda Queso fresco
- 1 cda Crema



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

- 90 g Masa de maíz
- ½ tz Zanahoria
- 1 tz Flor de calabaza

Calculo nutrimental por porción (375g)	
Kcal	716 g
Proteína	48.6 g
Lípidos	18.3 g
Hidratos de carbono	85.2 g
Fibra	16.6 g
Sodio	952.7 mg

Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Preparación:

Paso 1. Elaboración del Mise en place. Preparar la masa con agua sal y hojas de chipilin (si se desea) y hacer las bolitas. Picar en brunoise la zanahoria, cebolla y jitomate, lavar las hojas de chipilin, el elote ya desgranado y la flor de calabaza además de quitar el tallo de la misma.

Paso 2. Poner una cacerola a fuego lento y agregar el tomate y la cebolla para acitronar.

Paso 3. Una vez acitronado el tomate y la cebolla, agregar agua y caldo de pollo (1 tz de c/u) y dejar hervir.

Paso 4. Cuando ya esté hirviendo agregar la zanahoria, el elote y las hojas de chipilin, cocer.

Paso 5. Agregar Las bolitas de masa y las flores de calabaza. Esperar a que este cocida la bolita y servir con queso y crema.

Cochito horneado

El cochito horneado es uno de los platillos más tradicionales y de mayor relevancia a nivel gastronómico en el estado, su sabor característico ha sido punta de partida en diferentes variaciones, como tacos, tostadas, rellenos de empanada y más, sin dejar de lado su sabor de chiles y especias.

Realizando el análisis de esta receta tradicional, en porciones correctas su consumo es viable para el organismo, es un platillo que tiene poco balance en su contenido nutricional, ya que los condimentos predominan en el proceso de elaboración, tales como los chiles secos, vinagre y especias (pimienta, clavo, laurel, etc.).

La receta se adecuo de manera nutrimental, sin modificar los ingredientes principales a utilizar poniendo la olla a llama baja, se propone una carne magra baja en grasa, el contenido calórico reduce con la integración de una ensalada verde, a base de ingredientes como la verdolaga, los berros y espinacas, incrementando los niveles de hierro y calcio, además de que se agregó la zanahoria con propiedades anticancerígenas y vitamina A, aceite de oliva rico en ácido oleico y HDL que combate el colesterol.

 1 porción

 60 min

Ingredientes:

- 200 g Lomo de cerdo
- 40 g Chiles secos (guajillo, ancho)
- Pimienta
- 1/5 raja Canela en rama



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

- 1 pizca Clavos de olor entero
- ½ cdta Ajo en polvo
- 2 tz Agua
- 2 cdas Vinagre blanco
- 1cdita Tomillo fresco
- 1cta Orégano fresco
- 2 hojas de Laurel
- Sal al gusto
- ½ tz Col blanca
- ½ tz Lechuga orejona
- ½ tz Tomate Cherry
- ½ tz Espinaca
- ½ tz Berro
- ½ tz Aguacate Chiapas
- ½ tz Verdolaga
- Jugo de 1 limón
- ¼ tz Maracuyá
- 1 cd Miel de abeja
- 1cd Aceite de oliva

Calculo nutrimental por porción (449.8g)	
Kcal	586.83 g
Proteína	50.4 g
Lípidos	22.3 g
Hidratos de carbono	55.8 g
Fibra	8.2 g
Sodio	181.9 mg

Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Procedimiento:

Paso 1. Mise en place. Lavar la carne de cerdo y cortarla en cuadros, separar los ingredientes a utilizar (chile guajillo, ancho y especias). Colocar en una sartén sin aceite los chiles para tostarlos.

Paso 2. Agregar en la licuadora las especias, los chiles. Mientras se licua lo anterior en una cacerola colocar la carne a fuego lento.

Paso 3. Pasar el adobo por el colador y agregarlo a la cacerola. Esperar a que se termine de cocer y servir.

Paso 4. En un bowl mezclar zanahoria en julianas, hojas de berros, espinaca, verdolaga, lechuga y col blanca.

Paso 5. Para la vinagreta; colocare en un recipiente la miel, maracuyá, vinagre blanco, jugo de limón o de naranja y aceite de oliva. Mezclar de forma rápida para integrar todo y verterlo sobre la ensalada anterior. Agregándole unas bolitas de queso fresco y servir junto con el cochito horneado.

Pepita con Tasajo

Este platillo consiste en tiras de res bañadas en una especie de mole, conocido como mole tipo pipián. Hecho a base de pepitas de calabaza al que se le suma arroz molido para espesar, manteca de cerdo y achiote.

En base al análisis de las recetas en este platillo tradicional se puede consumir en porciones correctas, es una preparación con alto contenido en calorías con la manteca de cerdo y la grasa que contiene el tasajo y alto contenido de sodio.

La propuesta se basa en disminuir lo anteriormente mencionado, se modificó la proteína por una magra y se cocinó en su jugo, la cantidad de sodio y grasa. Agregando vegetales y arroz al vapor, permitiendo que el platillo a nivel visual y nutrimental tenga un mayor balance y provoque mayor apetito.

 3 porciones

 90 minutos

Ingredientes:

- 500 ml Caldo de pollo
- 200 g Tasajo de pulpa de res
- 6 cda Pepitas de calabaza
- 10 g Arroz blanco
- ¼ cda Achiote en pasta
- 100 ml Puré de tomate enlatado

- ½ tz Cebolla blanca
- 1 cedita Manteca de cerdo

Para el arroz primavera:

- 1 cda Aceite vegetal
- 100 g Arroz
- ¼ pz Zanahoria
- ½ pz Elote desgranado
- ¼ tz Chicharo
- ¼ tz Cebolla
- Ajo
- 480 ml Agua



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Calculo nutrimental por porción (350g)	
Kcal	530.33 g
Proteína	26.03 g
Lípidos	25.48 g
Hidratos de carbono	50.33 g
Fibra	10.45 g
Sodio	305.33 mg

Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Preparación:

Paso 1. Preparar mise en place, lavar la carne y porcionar lo que se ocupara (arroz, puré de tomate, caldo de pollo, cebolla, pepita de calabaza molida, achiote, sal).

Paso 3. Licuar el puré de tomate con la cebolla, achiote, arroz y la mitad del caldo de pollo. Procurar conseguir una textura tersa, suave, sin grumos. Agregar a la olla de con el tasajo y cocer.

Paso 4. Mezclar la otra mitad de caldo de pollo con la pepita y agregar a la olla a llama baja. Mover perfectamente, para que los ingredientes no se peguen en el fondo, el resultado debe ser caldoso, no tan espeso.

Paso 5. Para el arroz en una olla, adicionar el aceite vegetal. Poner arroz con un diente de ajo finamente picado para darle más sabor y sal. Adicionar el agua y los vegetales, dejar cocer el arroz como normalmente. En un plato sirve la cantidad de tasajo que consideres correcta, bañar la carne con la salsa que preparaste acompañado del arroz.

Paso 2. Poner en un sartén a derretir la manteca. Luego poner a cocinar ahí las sábanas de tasajo agregándole una pizca de sal. Una vez que estén fritas, sacarlas y ponerlas a escurrir en un papel absorbente.

Chimbo

Chimbo postre típico de Chiapas consumido en hogares y restaurantes y comercializado en mercados públicos tradicionales. Su elaboración es a base de huevos, harina, azúcar, alcohol y un toque de anís.

Postre con alto contenido en azúcar por el jarabe aromatizado en el cual es sumergido el pan.

Para la elaboración de este dulce típico se eligió una propuesta de disminución de ingredientes como la azúcar añadida tanto al pan y al jarabe especiado por lo que no afecta sabor y textura del pan, además de optar por una presentación básica de la repostería, mediante la incorporación

de un mousse a base de café y licor aportando hidratos de carbono, proteínas, vitamina E, fosforo, etc. Ayudando con la disminución del riesgo de padecer enfermedades como diabetes, asma, arritmias o cáncer, permitiendo una presentación más atractiva, disminuyendo los altos niveles de azúcar, en una porción correcta para su consumo.

 6 porciones

 60 minutos

Ingredientes:

- 3 pz huevos (separa las claras de las yemas)
- 30 gr azúcar granulada
- 90 gr harina de trigo
- 6 gr polvo para hornear
- 20 gr mantequilla derretida

Musse de café:

- 1 cda café instantáneo
- 1 cda grenetina
- 50 g azúcar granulada
- 50 g Claras de huevo
- 10 ml Licor de café



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Calculo nutrimental por porción (67.66g)	
Kcal	160.49 g
Proteína	5.18 g
Lípidos	3.33 g
Hidratos de carbono	26.9 g
Fibra	0.375 g
Sodio	47.50 mg

Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Procedimiento:

Paso 1. Separa y pesar todos los ingredientes.

Paso 2. Batir los huevos e ir agregando poco a poco la mitad del azúcar. Luego, cernir la harina y el polvo para hornear, mezclar con el resto del azúcar e incorpora al batido poco a poco, de forma envolvente para conservar la mezcla lo más esponjosa posible, al final incorporar la mantequilla derretida lentamente.

Paso 3. Poner la mezcla en el molde y hornea 20 minutos. La corteza deberá estar firme y tener un color apenas dorado. Esperar a que enfrié y desmoldar.

Paso 4. Para el musse de café, montar las claras a un 70%. Reservar.

Paso 5. En una cacerola colocar el azúcar y derretir a punto de bola, posterior se integra en forma de hilo a las claras montadas y batir por 5 min más. Mezclar Licor y café, y agregar la grenetina clarificada. Después integrar al merengue que se hizo primero. Servir.

Gaznate

El gaznate es uno de los dulces típicos mexicanos más ricos y tradicionales, popular de forma cilíndrica, elaborado con una pasta de harina de trigo similar a la de los buñuelos, fría y rellena con merengue.

Realizando el análisis nutricional de la receta, en este postre en porciones recomendadas su consumo porciones correctas, es un dulce que contiene un alto contenido de grasas y azúcares.

En una presentación atractiva, se propone una reducción y sustitución de ingredientes, disminuyendo el uso de la azúcar, la sustitución de la harina de trigo por la de garbanzo rica en fibra, es una excelente fuente de proteínas de origen vegetal, aporta hidratos de carbono de

liberación lenta además de minerales como magnesio y potasio y más propiedades e integración de granos de cacahuate para su menor consumo calórico

En el método de cocción se aplicó el tostado para la elaboración de la harina de garbanzo y posteriormente el horneado en la masa para los tubitos de gaznate para disminuir el consumo de grasas. De esta forma no se pierde el origen de este postre, permitiendo ser parte del régimen alimenticio saludable.

 8 porciones

 60 minutos

Ingredientes:

- 3 yemas de huevo
- 125 g harina de garbanzo
- 15 g mantequilla derretida
- 2 claras huevo
- 1/4 tz azúcar granulada
- 30g Cacahuate tostado



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Calculo nutrimental por porción (42g)	
Kcal	167.34 g
Proteína	32.53 g
Lípidos	10.37 g
Hidratos de carbono	12.63 g
Fibra	0.70 g
Sodio	48.54 mg

Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento,

Preparación:

Paso 1. Tostar el garbanzo y moler en un procesador. Pesar y porcionar los ingredientes antes de empezar a mezclar. Batir las yemas hasta que esponjen; agregar la harina. Sin dejar de batir, añadir poco a poco la mantequilla derretida.

Paso 2. Cuando se forme la masa, estirar lo más delgado posible, cortar en círculos o rectángulos. derretida.

Paso 3. Colocarlos sobre el molde y unir las orillas para formar un rollito.

Paso 4. Hornear por 15 minutos 160° C. Batir las claras hasta que lleguen a punto de nieve. Agregar poco a poco el azúcar y el cacahuate tostado y rellenar los galletas con el merengue. Servir.

Pozol

El pozol es una bebida inventada por los mayas de Tabasco que también es muy popular en Chiapas.

Bebida tradicional, el cual se recomienda en porciones correctas para su consumo de dos vasos o una jícara mediana. Esta se prepara con granos de maíz hervidos en agua de cal rico en aminoácidos y calcio, adicionada con cacao en pasta que contiene magnesio, cobre, potasio y hierro preparando una masa la cual es la base del pozol.

En esta ocasión al pozol se le incorpora avena y especias tostando todas las semillas para disminuir el exceso de grasa, como la canela, clavo y cardamomo, que, en conjunto mejoran de la digestión y el control de la depresión, así mismo las propiedades de la avena como regulador del colesterol, hacen una mancuerna favorable para la salud. Además del maíz influyendo positivamente a la memoria y aportes de vitamina B1, B3 y ácido fólico y cacao adicionando

potasio, disminuye los efectos negativos de exceso de sodio además de disminuir los niveles de lipoproteína, hidratando, tonificando y regenerando la piel.

 4 porciones

 30 minutos

Ingredientes:

- 125 gr masa de maíz
- 60 gr cacao molido
- 1 l agua
- 9 cdas Azúcar morena
- 90 gr Avena en polvo especiada (canela, clavo, cardamomo)



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Calculo nutrimental por porción (341.25g)	
Kcal	222.5 g
Proteína	4.92 g
Lípidos	10.02 g
Hidratos de carbono	31.06 g
Fibra	1.7 g
Sodio	145.22 mg

Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Procedimiento:

Paso 1. Elaborar la masa de maíz y porcionar el mise en place.

Paso 2. En un recipiente mezcla el cacao con la masa de maíz y avena especiada hasta que queden bien integrados (la masa debe tomar el color del cacao).

Paso 3. Pon en otro recipiente el agua y agrega la masa anterior, y mezcla hasta obtener una consistencia espesa. Añade el azúcar y mezcla de nuevo, servir en jícaras, y si se desea le puedes agregar hielo.

Tascalate

Mezcla de tortillas de maíz pulverizadas con cacao tostado y maíz, pasta de achiote, saborizada con chile. Producto se elabora con agua da como resultado una bebida de color anaranjado endulzada y fría.

Para que esta bebida sea considerada parte de este régimen alimenticio saludable, se opta por enriquecerla con avena y chía, con la avena debido favoreciendo la pérdida de peso, control de azúcar en la sangre, antioxidantes y pro de la digestión, así mimo la chía con su alto contenido de fibra y omega-3, por lo que estos elementos juegan un factor importante en la aplicación de alimentos funcionales que conlleven a una vida más saludable.

Los nutrimentos originales de la receta tradicional incorporando lo anterior permite ser parte de un régimen alimenticio saludable.

Por cual, con los nutrimentos originales de la receta tradicional, adicionando más elementos anteriormente tostados para mejorar la absorción de los nutrimentos, podemos decir que puede ser tomado en cuenta como una bebida apta para un plan alimenticio saludable.

 4 porciones

 30 minutos

Ingredientes:

- ½ tz Maíz, en grano, seco
- ½ tz avena en hojuela
- 2 cdas Chía
- 1 cda Cacao
- 1 raja Canela

- 1 cdita Pasta de achiote
- 1pz Chile guajillo seco desvenado
- 1 l Agua
- Hielo (al gusto)



Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Calculo nutrimental por porción (295.5g)

Kcal	180.76 g
Proteína	5.07 g
Lípidos	4.99 g
Hidratos de carbono	31.03 g
Fibra	3.25 g
Sodio	12.11 mg

Fuente: R. Chávez, A. Sarmiento, 2021.

Preparación:

Paso 1. Porcionar el mise en place (maíz, chía, canela, avena y cacao).

Paso 2. Calentar un comal a temperatura media y tostar las semillas de maíz, avena y chía hasta obtener un color dorado. De igual manera tostar el cacao y la canela.

Paso 3. Moler en un procesador todos los ingredientes hasta obtener un polvo. Mezclar el polvo de tascalate con agua y azúcar al gusto.

CONCLUSIÓN

Se concluye que hay una aceptación notable sobre la adaptación de la cocina tradicional chiapaneca en un régimen alimenticio saludable, aunque aún exista un desconocimiento de cuáles son los alimentos saludables y del como emplearlos, además de que hay una confusión entre el régimen alimenticio y una dieta, por lo que se observa un manejo erróneo del concepto.

Por lo anterior, cumpliendo con los objetivos propuestos en esta investigación y en base al análisis de las encuestas realizadas, podemos percatarnos de que la cocina tradicional chiapaneca denominada como patrimonio cultural intangible del estado, puede tomarse como base de un régimen nutricional saludable, realizando la propuesta de una forma equilibrada, fomentando el consumo de vegetales.

Por lo que podríamos indicar que cada estado de nuestro país cuenta con una rica gastronomía tradicional, sin embargo, estas pueden ser complementadas agregándole alimentos funcionales, que permitan beneficiar de manera proporcional a la salud, incluso enriqueciendo a los platillos de manera nutricional, haciéndola más vistosa, mezclando sabores, texturas, consistencias y mejorando su presentación, hablando de guarniciones.

Es importante destacar que, al tomar como referencia a nueve platillos populares de la cocina chiapaneca, no se pierden las técnicas de cocción y la preparación original de las recetas, tal y como lo mencionan los objetivos, lo que se realizó fue analizar y mejorar el aporte nutrimental de cada una de ellas. En aspectos generales, estas mejoras pueden contribuir a la prevención de padecimientos, como mala digestión, afecciones pulmonares, cardíacas, auxiliar en el proceso de pérdida de peso, así como una mejora al sistema inmune, y control de niveles de azúcar en el organismo.

Para finalizar, se concluye a través de esta investigación, la fomentación del consumo de los platillos tradicionales y además de dar a conocer el equilibrio que puede existir entre ellos, y con esto incrementar el consumo y la elaboración de alimentos saludables tradicionales de la región, siempre y cuando se consuman y respeten en cantidades correctas.

RECOMENDACIONES

- 1) Aprender la importancia de destacar los beneficios que ofrece una alimentación saludable, para tener una vida sin complicaciones de salud.
- 2) Desestimar el consumo frecuente de alimentos con grasas saturadas que generalmente causan riesgos para la salud, además de no ser nutritivos.
- 3) Enriquecer la dieta diaria con la ingesta de vegetales, carnes magras, cereales,
- 4) Consumo de bebidas frescas de temporadas sin azúcar añadida.
- 5) Tener habito de porciones en alimentos a según edad, complexión, sexo y demás características que nos diferencia.
- 6) Mejorar habidos de salud en general. Como dormir mejor, caminar, comer más vegetales, mayor consumo de agua, evitar el tabaco etc.

GLOSARIO

Anemia. La anemia se produce por la falta de glóbulos rojos o la presencia de glóbulos rojos disfuncionales en el cuerpo, lo que provoca una reducción del flujo de oxígeno hacia los órganos.

Brunoise. Modo de corte de las verduras en dados minúsculos, de 1 o 2 mm de lado, y resultado de esta operación, ya sea una mezcla de verduras variadas (zanahorias, nabos, apio-nabo, etc.) o cierta cantidad de una sola verdura.

Chiffonade. Técnica de corte muy fino que se aplica a verduras y hortalizas, especialmente a aquellas de grandes hojas, como lechuga, espinacas, albahaca, hojas de endibia, etc. Para realizar el corte, se lavan y se secan las hojas, luego se apilan poniendo las más pequeñas en la parte inferior, se enrollan y se cortan transversalmente con un grosor de 2 a 3mm. Es más fino que el corte en juliana.

Cocción en su jugo. Líquido más o menos rico en sabores y principios nutritivos que se forma en el curso de la cocción de una carne o una verdura. Abundante sobre todo cuando la cocción se hace tapada, el jugo fluye también de las carnes asadas y sirve para aromatizarlas. Ciertas preparaciones se denominan “en su jugo” cuando se cocinan o terminan con un jugo de cocción de sabor intenso y bien aromatizado, sobre todo las verduras, los huevos en cocotte, la pasta y el arroz.

Cocción lenta. (*Simmer*) Consiste en cocer un alimento sumergido en un líquido que no alcanza el punto de ebullición (no hierve). La temperatura apropiada es aquella que permite que se formen una pocas y ligeras burbujas en la superficie del líquido. En algunas ocasiones, se lleva primero el líquido al punto de ebullición (hierve) e inmediatamente se baja el fuego y se hace la cocción por un período largo.

Diabetes Mellitus. La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos. La glucosa proviene de los alimentos que consume. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía.

Fosfolípidos. Los Fosfolípidos son lípidos anfipáticos, que se encuentran en todas las membranas celulares, disponiéndose como bicapas lipídicas. Pertenecen al grupo de lípidos derivados del glicerol, presentando una estructura similar a la de los triglicéridos.

Grasas. Son un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación. Es esencial comer algunas grasas, aunque también es dañino comer demasiado. Las grasas que usted consume le dan al cuerpo la energía que necesita para trabajar adecuadamente.

Hidrolizados. La hidrólisis proteica de los alimentos convierte las proteínas en sus aminoácidos constituyentes, al igual que en péptidos, polipéptidos, y peptonas. Suele realizarse cuando se cuece un alimento en una solución de ácido hidrocórico.

Hipertensión Arterial. La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo. Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta.

Hornear. Consiste en cocer un alimento en un horno mediante calor seco. Se suele utilizar para preparar galletas, tortas, pasteles, pan.

Julianas. Preparación de una o varias verduras cortadas en bastoncillos. Las verduras se cortan con cuchillo (o con mandolina) en láminas regulares de 1 a 2 mm de grosor, luego se superponen y se cortan en filamentos de 3 a 5 cm de longitud.

Lípidos. Los lípidos son un grupo de moléculas biológicas que comparten dos características: son insolubles en agua y son ricas en energía debido al número de enlaces carbono-hidrógeno. Un lípido es un compuesto orgánico molecular no soluble compuesto por hidrógeno y carbono.

Macronutrientes. Son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

Mise en place. Con este término se designa en el ámbito profesional de la cocina a los preparativos previos y necesarios que se deben contemplar antes de comenzar a ofrecer servicio al cliente en cualquier establecimiento de alimentos y bebidas. La mise en place incluye la modificación previa de los ingredientes (limpieza, desinfección, cortes, precocción), organización y acondicionamiento de los materiales y utensilios (ollas, cazuelas, cazos, cucharas, palas, afilado de cuchillos), preparación de salsas, guarniciones y decoraciones básicas (caldillo de jitomate, salsas picantes, arroz blanco, salsa holandesa, rallado de quesos, aderezos, mezclas de hierbas), entre muchas otras acciones. El objetivo es agilizar al máximo la labor de elaboración, servicio y presentación de los platillos.

Minerales. Son nutrientes que el organismo humano precisa en cantidades relativamente pequeñas respecto a los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y lípidos).

Nutracéuticos. Los nutraceuticos son compuestos bioactivos (es decir, productos químicos) que son beneficiosos para la salud. Los nutraceuticos pueden producirse de forma natural o bien sintetizarse por medios químicos o biológicos. Los nutraceuticos incluyen nutrientes y no nutrientes porque, desde el punto de vista de los beneficios para la salud, unos y otros pueden complementarse (por ejemplo, los antioxidantes nutrientes, como las vitaminas C y E y el betacaroteno, se complementan con antioxidantes no nutrientes, como licopeno, resveratrol y otros para producir el efecto antioxidante sobre el alimento o el organismo).

Nutrimientos. Son sustancias que provienen del exterior del organismo, contenidas en los alimentos y que proporcionan energía a nuestras células, forman estructuras en nuestro cuerpo y participan en las reacciones químicas mediante las cuales funciona el metabolismo humano.

Quelite. Del náhuatl quilitl, que significa hierba comestible. Nombre genérico utilizado para referirse a las hojas y tallos comestibles de un gran número de hierbas y plantas. Actualmente se considera como quelite a distintas variedades de plantas, cualquier verdura tierna, hojas, plantas jóvenes, brotes, retoños de árbol y hasta algunas flores.

Régimen. Conjunto de normas que reglamentan o rigen una cosa o una actividad.

Tostar. Es un método que consiste en cocer un alimento al fuego sin usar grasa o aceite. Mediante este proceso se extrae la humedad del alimento de tal modo que adquiere un color dorado y una consistencia crujiente. En algunos casos, también permite realzar su sabor.

Valor nutricional. Indicación de la contribución de un alimento al contenido nutritivo de la dieta. Este valor depende de la cantidad de alimento que es digerido y absorbido y las cantidades de los nutrientes esenciales (proteína, grasa, hidratos de carbono, minerales, vitaminas) que éste contiene.

Vitaminas. Sustancia orgánica, contenida en los alimentos e indispensable para la buena utilización de sus principios nutritivos (lípidos, proteínas y glúcidos) y para ciertas funciones.

ANEXOS

**ANEXO 1. ENCUESTA SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES Y SU
ACEPTABILIDAD SOBRE LA INCLUSIÓN DE DICHS ALIMENTOS EN LA COCINA
TRADICIONAL DEL ESTADO DE CHIAPAS.**



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS
LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA



Encuesta sobre el consumo de alimentos saludables y su aceptabilidad sobre la inclusión de dichos alimentos en la cocina tradicional del estado de Chiapas

Buenos día, las siguientes preguntas tienen el único fin de ayudar en la elaboración de una tesis acerca de la aceptabilidad de la inclusión de alimentos funcionales en la cocina tradicional chiapaneca.

Nombre: _____

1. ¿Sabes que son los alimentos funcionales?

Si___ No___

2. ¿Sabes que es un régimen alimenticio?

Si___ No___

3. ¿Con que frecuencia consume alimentos saludables?

a) Diariamente

b) Semanalmente

- c) Quincenalmente
 - d) Mensualmente
4. ¿Le gusta consumir alimentos balanceados para cuidar su salud?
Si___ No___
5. Al momento de elegir un alimento para consumir prefiere:
- a) Que contenga vegetales
 - b) Que contenga harinas
 - c) Que contenga frutas
 - d) Que contenga alimentos fritos
6. ¿Qué tan frecuente consume alimentos con vegetales?
- a) Diariamente
 - b) Semanalmente
 - c) Quincenalmente
 - d) Mensualmente
7. ¿Al consumir alimentos tradicionales del estado lo hace pensando en su salud?
Si___ No___
8. ¿Consumirías platillos chiapanecos con alimentos saludables?
Si___ No___
9. ¿Consumirías un platillo enriquecido con fibra y con ingredientes diferentes a los usados en un platillo tradicional?
Si___ No___
10. De los siguientes platillos que se mencionan ¿cuáles son platillos tradicionales de Chiapas?
- a) Torta ahogada

- b) Cochito al horno
- c) Sopa tarasca
- d) Pepita con tasajo
- e) Tamales de chipilín

ANEXO 2. ENCUESTA DIGITAL SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES Y SU ACEPTABILIDAD SOBRE LA INCLUSIÓN DE DICHS ALIMENTOS EN LA COCINA TRADICIONAL DEL ESTADO DE CHIAPAS.

Preguntas Respuestas 43 Puntos totales: 0



ENCUESTA SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES Y SU ACEPTABILIDAD SOBRE LA INCLUSIÓN DE DICHS ALIMENTOS EN LA COCINA TRADICIONAL DEL ESTADO DE CHIAPAS.

Encuesta sobre el consumo de alimentos saludables y su aceptabilidad sobre la inclusión de dichos alimentos en la cocina tradicional del estado de Chiapas

Correo *

Correo válido

Este formulario registra los correos. [Cambiar configuración](#)

1. ¿Sabes que son los alimentos saludables? *

- Sí
- No

2. ¿Sabes que es un régimen alimenticio? *

- Sí
- No

3. ¿Con que frecuencia consume alimentos saludables? *

- a) Diariamente
- b) Semanalmente
- c) Quincenalmente
- d) Mensualmente

4. ¿Le gusta consumir alimentos balanceados para cuidar su salud? *

- Si
- No

5. Al momento de elegir un platillo para consumir prefiere que contenga: *

- a) Que contenga vegetales
- b) Que contenga harinas
- c) Que contenga frutas
- d) Que contenga alimentos fritos

6. ¿Qué tan frecuente consume alimentos con vegetales? *

- a) Diariamente
- b) Semanalmente
- c) Quincenalmente
- d) Mensualmente

7. ¿Al consumir alimentos tradicionales del estado lo hace pensando en su salud? *

- Si
- No

8. ¿Consumirías platillos chiapanecos con alimentos saludables? *

- Si
- No

9. ¿Consumirías un platillo enriquecido con fibra y con ingredientes diferentes a los usados en un platillo tradicional? *

- Si
- No

10. De los siguientes platillos que se mencionan ¿Cuáles son platillos tradicionales de Chiapas?

- Torta ahogada
- Cochito al Horno
- Sopa tarasca
- Pepita con tasajo
- Tamales de chipilin

ANEXO 3. ELABORACIÓN DEL CÁLCULO NUTRICIONAL

Este cálculo nutricional de las recetas propuestas, se elaboraron con ayuda del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE, 2014), Bascula digital, Cucharas medidoras y Microsoft Excel 2019.

Tostada Chiapaneca (por porción)							
	Kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Fibra	Sodio	
2 tostadas	67	1.3	1.3	15.3	2.7	0	
1/2 jitomate	113	20	1	0.2	4.4	0	
1/2 tz zanahoria	26	0.6	0.2	4.3	1.8	0	
1/4 tz betabel	18	0.8	0.1	4.1	0.3	0	
100g pechuga d epollo	102	23.33	1.5	0	0	61.2	
1/4 de cebolla	23	0.7	0.1	5.3	0.7	0	
1 tz lechuga	7.6	0.5	0.2	1.5	0.9	0	
1/3 tz frijoles molidos	96	6.4	0.4	17.2	6.3	0.8	
2 cucharadas crema	86	0	6.4	4.2	0	0	
20 g queso fresco	34	7	0.5	0	0	0	
1/2 aguacate	46	0.05	4.6	1.5	0	1	
TOTAL	618.6	60.68	16.3	53.6	17.1	63	
Ensalada de camaron (por porción)							
	Kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Fibra	Sodio	
100gr Camaron secos salados	330	75	2	5	0	2205	
2 tostadas	73	2	1.3	16	2	0	
1/4 tz Cilantro	5.75	0.2	0.175	1.07	0	0	
1/2 tz Cebolla morada	20	0.5	0.1	4.4	0.7	0	
1/2 tz Rábanos	6.5	0.35	0.05	1.75	0.85	0	
1 pz jalapeño	3.83	0.183	0.083	0.76	0.36	0	
1/4 tz Pepino	8	0.35	0.05	1.9	0.25	0	
1/4 tz Jicama	11.5	0.2	0.05	2.65	1.45	0	
1/4 Zanahoria rallada	11.5	0.25	0.05	2.05	0.75	0	
1/4 tz Jugo de limón	1.9375	0.1125	0.03125	1.025	0.4375	0	
TOTAL	468.1875	79.1455	3.88925	36.605	6.7975	2205	
Chipilin con bolita (por porción)							
	Kcal	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Fibra	Sodio	
70g hojas de chipilin	22	2	0.1	4.9	3	175.4	
1 tz de caldo de pollo	18	2.8	0.6	0.2	0	762	
1 tz Agua	2	0	0	0	0	7.1	
1/2 eleote blanco desgranado	132	4.6	0.8	32.4	4	8.2	
120g jitomate	113	20	1	0.2	4.4	0	
1/4 tz cebolla blanca	23	0.7	0.1	5.3	0.7	0	
1 cda queso fresco	68	14	1	0	0	0	
1 cda crema	172	0.5	12.8	8.4	0	0	
1 tz Flor de calabaza	5	0.3	0	1.1	0	0	
1/2 pz Zanahoria	23	0.5	0.1	4.1	1.5	0	
90g maza de maiz	138	3.2	1.8	28.6	3	0	
TOTAL	716	48.6	18.3	85.2	16.6	952.7	

Cochito horneado (por porción)						
	Kcal	Proteina	Lípidos	Hidratos de carbono	Fibra	Sodio
200 gr Lomo de cerdo	280	39.5	12.5	0	0	164
40 g Chiles secos (guajillo, ancho)	92	3.2	2.8	17.2	0	0
1 pizca Pimienta	5	0.2	0.1	1.3	0	1
1/5 raja de Canela	5	0.1	0.1	1.6	0	1
1 pizca Clavos de olor entero	6	0.1	0.4	1.2	0	5
1/2 cdita Ajo en polvo	5	0.3	0	1.1	0	0.5
2 tz Agua	4	0	0	0	0	7.1
1 cdita Vinagre blanco	1	0	0	0.3	0	0
1 cdita Tomillo fresco	7	0.2	0.2	1.3	0	1
1 cdita Oregano fresco	6	0.2	0.2	1.3	0	1
2 hojas Laurel	6	0.2	0.2	1.4	0	0
1/2 tz Col morada	8.5	0.4	0.05	2.05	0.6	0
1/2 tz Lechuga orejona	3.83	0.28	0.066	0.75	0.46	0
1/2 tz Tomate Cherry	26	2.3	0.1	4.1	0.8	0
1/2 tz Espinaca	7	0.85	0.1	1.1	0.6	0
1/2 tz Berro	8.5	0.325	0.025	0.175	0.075	0
1/2 tz Aguacate Chiapas	46	0.5	4.6	1.5	0	1
1/2 tz Verdolaga	7.75	0.55	0.5	1.65	0.375	0
Jugo de 1 limón	7.75	0.45	0.125	4.1	1.75	0
1/4 tz Maracuyá	33	0.75	0.25	8	3.55	0
1 cd Miel de abeja	21.5	0	0	5.75	0	0.3
TOTAL	586.83	50.405	22.316	55.875	8.21	181.9
Pepita con Tasajo						
	Kcal	Proteina	Lípidos	Hidratos de carbono	Fibra	Sodio
500ml caldo de pollo	18	2.8	0.6	0.2	0	762
200g tasajo de pulpa de res	696	54.4	52	0	0	130
6 cdas de pepita de calabaza	132	4.2	11	3.4	0	0
10g arroz blanco	36	0.65	0.2	7.95	0	0.1
1/4 cda chiote pasta	10	0.5	0.1	2.1	0	0
100ml pure de tomate	24	1	0.1	5.6	1.5	0
1/2 tz cebillo blanca	23	0.7	0.1	5.3	0.7	0
1cda manteca de cerdo	39	0	4.3	0	1.7	0
1 cda Aceite vegetal	44	0	5	0	0	0
100 g Arroz	360	6.5	2	79.5	0	1
1/4 g Zanahoria	11.5	0.25	0.05	2.05	0.75	0
1/2 pz Elote	132	4.6	0.8	32.4	4	8.2
1/4 tz Chicharo	34	2.1	0.1	6.1	22	0
1/4 tz Cebolla	23	0.7	0.1	5.3	0.7	0
Ajo	5	0.3	0	1.1	0	0.5
480 ml Agua	4	0	0	0	0	14.2
TOTAL	1591.5	78.7	76.45	151	31.35	916
POR PORCION	530.5	26.2333333	25.4833333	50.3333333	10.45	305.333333
Chimbo						
	Kcal	Proteina	Lípidos	Hidratos de carbono	Fibra	Sodio
3 pz Claras de huevo	48	10.8	1.05	0.75	0	163.8
30gr Azúcar granulada	123.7	0	0	30	0	0
90 gr Harina de trigo	319.5	9	0.9	67.05	2.25	2.25
6 gr Polvo para hornear	15	2.1	0.3	2.1	0	3
20 gr Mantequilla derretida	156.51	0.333	17.64	0	0	1.99
1 cda café instantáneo	4	0.2	0	0.7	0	1
1cda grenetina	9	1.5	0	0.8	0	3.8
50gr azúcar granulada	206.25	0	0	52.5	0	0
50gr claras de huevo	32	7.2	0.1	0.5	0	109.2
10 ml licor de café	49	0	0	7	0	0
TOTAL	962.96	31.133	19.99	161.4	2.25	285.04
POR PORCION	160.493333	5.18883333	3.33166667	26.9	0.375	47.5066667

Gasnates						
	Kcal	Proteina	Lipidos	Hidratos de carbono	Fibra	Sodio
3 yemas de huevo	162	8.1	13.5	1.8	0	244
125g harina	442.26	244.94	8.31	70.68	5.67	32.13
30ml de ron	70.5	0	0	7.1	0	0
15g de mantequilla derretida	216	0	24.6	0	0	3
1tz de aceite para freír	264	0	30	0	0	0
2 clara de huevo	32	7.2	0.2	0.5	0	109.2
1/4 de azucar refinada	66	0	0	16.8	0	0
1/4 de azucar glass	86	0	6.4	4.2	0	0
TOTAL	1338.76	260.24	83.01	101.08	5.67	388.33
POR PORCION	167.345	32.53	10.37625	12.635	0.70875	48.54125
Pozol						
	Kcal	Proteina	Lipidos	Hidratos de carbono	Fibra	Sodio
225 gr de masa de maiz	62	0.6	3.25	7.45	0.8	87.7
60 gr de cacao molido	360	10.5	32.5	13	0	3
1l de agua	0	0	0	0	0	0
9 cdas de azucar	132	0.8	0.1	33.6	0	0
90 g Avena en polvo especiada	336	7.8	4.2	70.2	6	490.2
hielo al gusto	0	0	0	0	0	0
TOTAL	890	19.7	40.05	124.25	6.8	580.9
POR PORCION	222.5	4.925	10.0125	31.0625	1.7	145.225
Tascalate						
	Kcal	Proteina	Lipidos	Hidratos de carbono	Fibra	Sodio
1/2 tz Maiz	335	11	4.5	65	11	1
1/2 tz Avena en hojuela	73	3.2	1.3	13.4	2	0.8
2 cdas Chia	19.71	1	1.68	0.54	0	3.51
28 gr Cacao con cascara	140	3.6	11.8	6.6	0	1
1 cdita Achiote	20	1	0.2	4.2	0	0
1 L Agua	8.334	0	0	0	0	29.5857
9 cdas Azúcar morena	102	0	0	26.4	0	7.5
1 raja Canela	25	0.5	0.5	8	0	5
TOTAL	723.04	20.3	19.98	124.14	13	48.40
POR PORCION	180.761	5.075	4.995	31.035	3.25	12.098925

REFERENCIAS DOCUMENTALES

ALIMENTOS funcionales [Boletín informativo]. México: CONACyT, (-). [Fecha de consulta: 25 de marzo del 2020]. Disponible en <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/2017-06-26-16-35-48/17-ciencia-hoy/1135-alimentos->

[funcionales?fbclid=IwAR0O6I5A9LF8jyPcmkVZgaoxHnxpXC9CGWIjSOflvFIXu3M9QtDPWb06zQA#:~:text=En%20M%C3%A9xico%20hay%20numerosos%20alimentos,alimentos%20C%20adem%C3%A1s%20de%20contener%20antioxidantes](https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/2017-06-26-16-35-48/17-ciencia-hoy/1135-alimentos-funcionales?fbclid=IwAR0O6I5A9LF8jyPcmkVZgaoxHnxpXC9CGWIjSOflvFIXu3M9QtDPWb06zQA#:~:text=En%20M%C3%A9xico%20hay%20numerosos%20alimentos,alimentos%20C%20adem%C3%A1s%20de%20contener%20antioxidantes)

ALIMENTOS funcionales: frutos secos y semillas (blog informativo) Estados Unidos: ESPN (5 de junio de 2017) [fecha de consulta: 31 de enero de 2022] disponible en: https://www.espn.com.mx/espn-run/nota/_/id/3301822/alimentos-funcionales-frutos-secos-y-semillas

ALIMENTOS saludables [Blog informativo]. Madrid, España: Cúdate plus. (18 de diciembre del 2019). [Fecha de consulta: 08 de marzo del 2021]. Disponible en <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/alimentos-saludables.html>

ALIMENTOS que contienen sustancias fotoquímicas (Blog informativo) Estados Unidos: breastcancer. (17 de septiembre de 2012). [fecha de consulta: 31 enero de 2022]. Disponible en: https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/reducir_riesgo/alimentos/fitoquimica

ALIMENTACIÓN y salud de familias de áreas rurales de Chiapas [Blog informativo]. Chiapas: Álvarez G. (16 de noviembre del 2018). [Fecha de consulta: 10 de marzo del 2021]. Disponible en <https://www.ecosur.mx/alimentacion-y-salud-de-familias-de-areas-rurales-de-chiapas/>

ARNAIZ, M. G. (2011). La obesidad como enfermedad, la obesidad como problema social. Reflexiones sobre programas para combatir la obesidad. Revista de la Facultad de Medicina [UNAM], 54(3), 20-28.

BERTRÁN, M. (2010). Cultura alimentaria y obesidad. En E. García, M. Kaufer, J. Pardío y P. Arroyo P. (eds.), La obesidad. Perspectivas para su comprensión y tratamiento (pp. 51- 56). México: Editorial Médica Panamericana.

CABALLERO Roque Adriana, Hojas verdes: Alimentos saludables. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 2013, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas y Gobierno del Estado De Chiapas, [febrero 2022], primera edición, 11 pp.

CELIS Juárez María Engracia (2014). Chiapas, viaje culinario. Chiapas, México 2014, Gobierno de Chiapas, 1ra edición. 2014, 174 pp.

CHIAPANECOS con problemas de nutrición y sobrepeso: Cruz Roja [Blog informativo]. Chiapas: Náfate E. (3 de septiembre del 2020). [Fecha de consulta: 07 de marzo del 2021]. Disponible en <https://www.elheraldodechiapas.com.mx/local/chiapanecos-con-problemas-de-nutricion-y-sobrepeso-cruz-roja-5711411.html>

POBREZA a nivel municipio 2010 – 2020: Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social [Blog informativo]. Chiapas: CONEVAL. (2020). [Fecha de consulta: 16 de febrero 2el 2021]. Disponible en <https://www.coneval.org.mx/Medicion/Paginas/Pobreza-municipio-2010-2020.aspx>

DESCUBIERTO el poder antiinflamatorio de la aceituna de mesa (Blog informativo) España: EUROPA PRESS (25 marzo 2020). [Fecha de consulta: 31 enero 2022]. Disponible en <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-descubierto-poder-antiinflamatorio-aceituna-mesa-20200325105622.html>

CABALLERO Roque Adriana, Hojas verdes: Alimentos saludables. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 2013, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas y Gobierno del Estado De Chiapas, [febrero 2022], primera edición, 11 pp.

ESTUDIO sobre hábitos de consumo de frutas y verduras de los consumidores cordobeses [Documento de trabajo]. Córdoba, España: Barbero L. (agosto del 2012). [Fecha de consulta: 30 de enero del 2022]. Disponible en <https://desarrolloterritorial.adec.org.ar/horticola/images/habitos-de-consumo-de-frutas-y-verduras.pdf>

ESTRADA Álvarez Beatriz, Obesidad, dislipidemias y hábitos alimentarios en jóvenes escolares de la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, Tesis (Maestra en alimentación y nutrición) Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 2010, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos, mayo 2010, 14 pp.

FAO, FIDA, PMA. El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2013. El crecimiento económico es necesario, pero no suficiente para acelerar la reducción del hambre y la malnutrición [documento en internet]. Roma: FAO, 2013. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/019/i3434s/i3434s00.html>

FAO. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en México 2012. Informe país. México: FAO, Sagarpa, Sedesol, Coneval, INP, noviembre 2020.

FIGUEROA, Vilda, LAMA José, el Vegetarianismo ¿Qué es? Y ¿Por qué? México, Agricultura Orgánica, 2010, 46-47 pp.

GUTIERREZ De Alva, Cecilia, Historia de la Gastronomía, Estado de México 2012, RED TERCER MILENIO, primera edición, 2012.

GUTIÉRREZ, J. P., Rivera, J., Shamah-Levy, T., Villalpando, S., Franco, A., Cuevas, L., Romero, M. y Hernández, M. (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.

LATHAM, M. (2002). Nutrición humana en el mundo en desarrollo. Roma, Italia: FAO.

LAS FRUTAS Y Hortalizas Como Alimentos Funcionales (blog informativo) España: Pelayo C. (enero 2002) [fecha de consulta: 1 de febrero de 2022] disponible en: [https://www.infoalimentacion.com/documentos/las_frutas_y_hortalizas_como_alimentos_funcionales.asp#:~:text=\(2002\)%20de%20alimento%20funcional.&text=Las%20frutas%20y%20hortalizas%20son,vitamina%20A%20y%20vitamina%20C.&text=Asimismo%2C%20se%20ha%20encontrado%20un,sistema%20inmunol%C3%B3gico%20\(Tabla%201\)](https://www.infoalimentacion.com/documentos/las_frutas_y_hortalizas_como_alimentos_funcionales.asp#:~:text=(2002)%20de%20alimento%20funcional.&text=Las%20frutas%20y%20hortalizas%20son,vitamina%20A%20y%20vitamina%20C.&text=Asimismo%2C%20se%20ha%20encontrado%20un,sistema%20inmunol%C3%B3gico%20(Tabla%201))

LOPEZ Ojeda, PEREZ Camacho Andrés, Carmen, Caracterización de las principales tendencias de la gastronomía mexicana en el marco de nuevos escenarios sociales, 2016. Universidad Autónoma del Estado de México, Estado de México 2016. 25pp.

LOS SIETE alimentos diuréticos que serán tus aliados en esta cuarentena [Blog informativo]. Chiapas: El heraldo. (25 de marzo del 2021). [Fecha de consulta: 05 de marzo del 2021]. Disponible en <https://www.elheraldodechiapas.com.mx/cultura/gastronomia/los-siete-alimentos-diureticos-que-seran-tus-aliados-en-esta-cuarentena-5227017.html>

MANGELS Reed, EL vegetarianismo en pocas palabras, Baltimore, USA, 2014, The vegetarian Resource Group, Baltimore 2014, 8 pp.

MAYO Clinic, Técnicas de cocina saludables: mejoran el sabor y reducen las calorías [septiembre 2020], disponible en <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-cooking/art-20049346>

MEDINA Arango, Catalina, El mundo vegano: Un nuevo estilo de vida, una nueva ética, Bogotá 2016, Universidad EAFIT Trabajo de grado para optar al título de Magíster en Administración, Bogotá Colombia. 43 pp.

NADER Alfredo Jorge, buenos aires, La calidad. Aplicación de sus principios a los alimentos, su visualización por distintos sectores, buenos aires argentina., 2020, resumen 6pp.

NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. (2012). Servicios básicos de salud. promoción y educación para la salud en materia alimentaria. criterios para brindar orientación. <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>

PESCADO, alimento funcional para cerebro (Blog informativo) México: Martínez A. (31 de octubre del 2013) [fecha de consulta: 31 de enero de 2022] disponible en: <https://www.udg.mx/es/noticia/pescado-alimento-funcional-para-cerebro>

RESALTAN importancia del “Plato del Bien Comer” [Blog informativo]. Chiapas: Flores R. (25 de marzo del 2019). [Fecha de consulta: 15 de marzo del 2021]. Disponible en cuartopoder.mx/chiapas/resaltan-importancia-del-plato-del-bien-comer/286900/

RIVERA, J. A, Barquera, S., González-Cossío, T., Olaiz, G. y Sepúlveda, J. (2004). Nutrition transition in Mexico and in other Latin American countries. *Nutrition Reviews*, 62(7), 149-57.

RODRIGUEZ García, Tlayuhua, Chiapas viaje culinario. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 2014, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas y Gobierno del Estado De Chiapas, [septiembre 2020], primera edición, 99 pp.

RODRIGUEZ José María, Guía de Buena Práctica Clínica en Alimentos Funcionales. Madrid, España 2015, Gobierno de España, 1ra edición. 2015, 112 pp.

TAPIA Roberto. Una visión crítica sobre la salud pública en México. *Gaceta médica de México* [en línea]. Volumen 152. (2016). [Fecha de consulta: 23 de noviembre del 2020].

Disponible en https://www.anmm.org.mx/GMM/2016/n2/GMM_152_2016_2_278-284.pdf

ISSN: 278-84

VARGAS, L. y Bourges, H. (2013). Los fundamentos biológicos y culturales de los cambios de la alimentación conducentes a la obesidad. El caso de México en el contexto general de la humanidad. En J. A. Rivera, M. Hernández, C. Aguilar, F. Vadillo y C. Murayama (eds.),

Obesidad en México. Recomendaciones para una política de estado (pp. 119-152). México: UNAM.

TENDENCIAS gastronómicas que pondremos en la mesa [Blog informativo]. España: Patrino, D., (23 de octubre del 2019). [Fecha de consulta: 25 de marzo del 2020]. Disponible en <https://bcncoolhunter.com/2019/10/food-trends-2020-tendencias-gastronomicas/?fbclid=IwAR1uoG-RVxX2eO8PKzV1UAg8FORLtfFx9QLgR12EI3qB-2NgxOippJkTSrU>

SABORES de Chipas, mezcla de ingredientes y mestizaje [Blog informativo]. México: El universal (23 de febrero del 2011). [Fecha de consulta: 25 de marzo del 2020]. Disponible en <https://www.horacero.com.mx/minuto-a-minuto/sabores-de-chiapas-mezcla-de-ingredientes-y-mestizaje/>

REGRESAR a cobertura [Blog informativo]. México: Mendoza, S., (17 de mayo del 2011). [Fecha de consulta: 25 de marzo del 2020]. Disponible en <https://archivo.eluniversal.com.mx/articulos/64157.html>

TENDENCIAS gastronómicas para 2020 [Blog informativo]. España: Balanzino, M., (-). [Fecha de consulta: 25 de marzo del 2020]. Disponible en <https://www.thegourmetjournal.com/noticias/tendencias-gastronomicas-2020/?fbclid=IwAR3d3zLPvLwW4Jx-8ttoAiI9WKPzhJquU1t3SgJmAyKePUdtVqOwWvljklc>

VALOR nutricional de los alimentos [Blog informativo]. España: La Garbancita. (18 de diciembre del 2020). [Fecha de consulta: 07 de marzo del 2021]. Disponible en <https://lagarbancitaecologica.org/salud-y-alimentacion/valor-nutricional-de-los-alimentos/>

Vela G., Morales B., Esponda J., Hernández J., Caballero A., Serrano C., Jiménez F., De la Piedra J., (2017). Recetario tradicional zoque. Unicach.

YOGUR alimento funcional de primera necesidad (Blog informativo) España: Puleva (15 mayo 2021) [fecha de consulta 1 febrero 2022] disponible en: <https://www.lechepuleva.es/todo-sobre/la-leche/yogur>