

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS**

TESIS PROFESIONAL

**INGREDIENTES LOCALES Y
CULTURA ALIMENTARIA DEL
MUNICIPIO DE COPAINALÁ**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN GASTRONOMÍA**

**PRESENTA
NEARLIN JAIRO ÁLVAREZ ÁLVAREZ**

**DIRECTOR DE TESIS
DRA. LURLINE ÁLVAREZ RATEIKE**

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

MAYO 2022





UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

SECRETARÍA GENERAL

DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES

DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR

AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
07 de marzo de 2022

C. Nearlin Jairo Álvarez Álvarez

Pasante del Programa Educativo de: Licenciatura en Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:

Ingredientes locales y cultura alimentaria del municipio de Copainala.

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

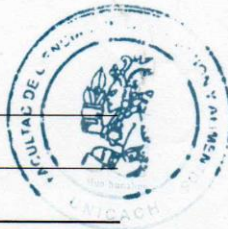
ATENTAMENTE

Revisores

Mtra. Veronica Lagunes Quevedo

Mtra. Karina Galdámez Gutiérrez

Dra. Lurline Álvarez Rateike



Firmas:

(Handwritten signatures in blue ink)

Ccp. Expediente



AGRADECIMIENTOS

Principalmente a Dios, a la vida, por las bendiciones dadas, por la fortaleza y el conocimiento aprendido.

A mi madre, por su paciencia, apoyo, confianza, motivación y sobre todo sacrificio que me dio y brindó durante todos estos años hasta la culminación de esta meta.

A mi segunda madre que siempre estuvo al tanto de todo este proceso, me acompañó y siempre estará ahí apoyándome y a quien le debo la motivación de estudiar esta carrera.

A todas las personas que me apoyaron y nunca me dejaron rendirme, a las que ya no están en este plano astral, pero fueron parte de la motivación en especial a mi amiga Miriam y Tía Evelia.

A mi asesora por la paciencia, dedicación y sobre todo la disponibilidad que me brindó para la realización de este trabajo.

CONTENIDO

Introducción	1
Justificación.....	3
Planteamiento del problema.....	5
Objetivos	6
General.....	6
Específicos.....	6
Marco Teórico	7
Antecedentes	7
La Alimentación.....	8
Cultura.....	8
Gastronomía.....	10
Identidad y Nuevos Hábitos Alimenticios	10
Identidad y Gastronomía en México.....	11
Gastronomía Ritual-Festiva.....	12
Costumbres.....	13
Proceso de aculturación alimentaria.....	13
Vida Cotidiana.....	14
Situación Alimentaria en México	15
Cultura Alimentaria	17
Ingredientes Culinarios.....	20
Ingredientes	20
Platillos de Chiapas	21
Origen de la Gastronomía Zoque.....	21
Antecedentes Históricos	22
Organización Comunitaria.....	24
Medio Físico.....	24
Extensión.....	24
Orografía.....	24

Hidrografía.....	25
Clima.....	25
Vegetación.....	25
Fauna.....	25
Monumentos Históricos.....	25
Festividades.....	25
Economía.....	27
El Mercado.....	27
Actividades Productivas.....	28
Ingredientes Regionales y Autóctonos.....	30
Espacios de Intercambio Alimentario.....	30
Metodología.....	31
Diseño de Investigación.....	31
Población.....	31
Muestra.....	31
Muestreo.....	32
Instrumento de Medición.....	32
Descripción de las Técnicas a Realizar.....	32
Descripción de Análisis de Resultados.....	33
Presentación y Análisis de Resultados.....	34
Nuevos Ingredientes y Comportamiento Alimenticio.....	51
Recetas Cotidianas.....	52
Guisado de Punta de Chayote.....	52
Calabacitas Guisadas.....	53
Sopa de Hierba Mora.....	54
Frijoles con Chipilín.....	55
Guisado de Frijoles Tiernos.....	56
Tzata.....	57
Bistec de Res en Salsa de Tomatillos.....	58
Ejotes Rellenos y Capeados.....	59

Caldo de Shuti.....	60
Estofado de Pollo.....	61
Caldo de Res.....	62
Frijol con Chicharrón	63
Chipilin con Bolita.....	64
Conclusión.....	66
Propuestas y/o Recomendaciones.....	67
Glosario	68
Referencias Documentales	69
Anexo 1. Entrevista de calidad alimentaria de las mujeres que acuden al mercado “San Vicente Ferre” de Copainalá	73
Anexo 2. Observación de campo a locatarios del mercado municipal “San Vicente Ferrer”	75

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mercado publico municipal San Vicente Ferrer.....	28
Figura 2. Guisado de punta de chayote.....	42
Figura 3. Calabacitas guisadas.....	43
Figura 4. Sopa de hierba mora.....	44
Figura 5. Frijoles con chipilin.....	45
Figura 6. Guisado de frijoles tiernos.....	46
Figura 7. Tzata.....	47
Figura 8. Bisteces de res en salsa de tomatillo.....	48
Figura 9. Ejotes rellenos y capeados.....	49
Figura 10. Caldo de shuti.....	50
Figura 11. Estofado de pollo.....	51
Figura 12. Caldo de res.....	52
Figura 13. Frijol con chicharrón.....	53
Figura 14. Chipilin con bolita.....	54

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Caracterización de los ingredientes locales de la región	34
Tabla 2. Diferenciación de la cultura alimentaria del antes y ahora en el municipio de Copainalá.....	53

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tiene el propósito de recopilar información sobre los ingredientes locales de la región de Copainalá. Lo anterior para identificar los factores económicos y culturales que se encuentran presentes en la cultura alimentaria de los habitantes. En este mismo, se ofrece un catálogo de ingredientes y la elaboración de un recetario enfatizando recetas cotidianas y reflejando el uso de ingredientes que se encuentran en el Mercado San Vicente Ferrer, lo que da como resultado el comportamiento alimenticio de las familias e identificar hábitos alimentarios. En este sentido, derivado de la revisión documental se advierte que no existe un trabajo que documente la alimentación de esta zona del Estado de Chiapas.

Derivado de lo anterior, es fundamental mencionar que la cultura alimentaria en México tiene sus orígenes en la época prehispánica. Después de la Conquista se originó un mestizaje alimenticio que hizo de la comida mexicana una de las más ricas y diversas gastronomías en el mundo, siendo inscrita por la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) en la lista Representativas del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en el 2010.

El sustento teórico de la investigación resalta temas sobre el origen de los principales ingredientes como son: Maíz, frijol quelites o hierbas. Dentro del documento se presenta un catálogo que describe cada uno de los ingredientes que se encuentran en el municipio de Copainalá, comercializados en el mercado para la adquisición de las familias. También, se incluye una lista de recetas cotidianas que forman parte de la cultura alimentaria de la región y son elaboradas por la población en general. Algunas de ellas heredadas de antiguas generaciones, que son elaboradas en la cotidianidad, el aspecto cultural y tradicional que rodea su contexto.

Los ingredientes mencionados en este documento, han formado parte de la cultura alimentaria y parte de los hábitos alimentarios del municipio de Copainalá por generaciones, un ejemplo de ello es la elaboración de tortillas, pozol, comidas tradicionales o no tradicionales entre otras preparaciones más que identifican al municipio.

Se identifica a través de la documentación que la gastronomía y la alimentación de Copainalá tienen rasgos de sencillez; ya que se utilizan verduras, quelites y productos de temporada que apoyan la economía de los hogares.

Por otro lado, la investigación se basa en un estudio con enfoque cualitativo y es de corte etnográfico, enfatizando el trabajo de campo con visitas al mercado municipal para documentar los ingredientes y la aplicación de un cuestionario dirigido a los habitantes para distinguir las recetas representativas y el uso de esos ingredientes para llevar a cabo una tabla de observación que integra datos textuales emitidos por la población encuestada.

Como resultado se presenta el catálogo de ingredientes nativos con fotografías, recetas elaboradas en el municipio de Copainalá y diferencias entre la cultura alimentaria del antes y de la actualidad.

JUSTIFICACIÓN

La evolución en las nuevas tecnologías y medios de transportes que permiten la interacción física de personas, mercancías, símbolos y mensajes de culturas diversas, han acelerado procesos de desvinculación y descontextualización de la significación material, económica y social de las diversas expresiones de la vida en diferentes latitudes (Salas, Serra y González 2013). Ya que derivados de la globalización y de la expansión de las sociedades de consumo y de una desarticulación o liquidez en las temporalidades del trabajo y el ocio; el turismo, la comunicación masiva y las políticas internacionales, intervienen y demandan la diversificación de nuevos ingredientes para el consumo.

A partir de la Revolución de principios del siglo XX, en México se han impulsado políticas alimentarias en dos líneas básicas: medidas encaminadas a incrementar la producción agrícola y programas centrados en el suministro directo de alimentos, o facilidades para que los hogares en condiciones desfavorables puedan adquirirlos (Báez, 1983). En este marco, las decisiones de los hogares rurales, en lo que refiere a la producción para el autoconsumo o la compra de alimentos básicos, han estado determinadas por las posibilidades que cada uno de ellos tiene para asumir los costos de los insumos agrícolas frente a los precios vigentes de los productos, la disponibilidad y precios de alimentos por efectos del mercado.

El aumento de la producción de alimentos procesados, la acelerada urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Ahora, se consumen más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, y grasas de tipo trans, más azúcares libres y más sal o sodio; además hay muchas personas que no comen suficiente frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales, pastas, arroz, salvado de trigo, galletas integrales. (Cabezuelo et al., 2007)

En Chiapas hay diversidad de platillos autóctonos por mencionar. También se preparan exquisitas bebidas y dulces. 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. 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 hongo. Las frutas que se consumen y se cultivan en Chiapas son melón, sandía, mango, papaya, chicozapote, guanábana, chirimoya, mamey, pitahaya y cupapé, principalmente de la región de la costa. Un ingrediente característico es el chipilín, cuyas hojas se incluyen en tamales y sopas.

La gastronomía es una actividad económica importante para la región por su relación con el sector productivo y el sector servicios, pero también por sus implicaciones en las representaciones sociales en torno a la región. Estamos en un momento de transformación dinámica del imaginario de Chiapas, donde juega el papel central la oferta gastronómica de la región, por lo que los cambios en la representación social de la gastronomía podrían implicar también cambios en las representaciones sociales más amplias y en los sectores que de alguna manera se encuentran interrelacionados.

El impacto que esta investigación tendrá es identificar y observar los ingredientes y la cultura alimentaria que tienen en el municipio de Copainalá, Chiapas; y cómo poder conservar el legado de su cocina, sin necesidad de adicionar ingredientes que no sean autóctonos, ya que desincentivan el cultivo y uso de alimentos regionales por las nuevas modalidades de consumo.

Así mismo mediremos la magnitud de los problemas alimenticios y veremos los cambios sucedidos a través del paso del tiempo, esperando que continúe prevaleciendo la buena alimentación y el consumo de ingredientes de la misma región, ya que no hay datos contundentes que sean propios del municipio de Copainalá.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Muchos de los alimentos de origen prehispánicos se siguen consumiendo y dan muestra de la continuidad cultural alimenticia de México. El pasado culinario es parte importante de lo que hoy se llama comida mexicana. En la actualidad, la cocina mexicana sigue presente en la religiosidad y en las tradiciones de una gran parte del pueblo indígena y mestizo, tanto rural como urbano.

Marín, Álvarez y Rosique conciben la cultura alimentaria como “los usos, tradiciones, costumbres y elaboraciones simbólicas de los alimentos”, los cuales además tienen relación directa con la consecución, transformación, consumo, manejo y distribución de los alimentos y sus ingredientes en un contexto en particular. En este sentido, Miriam Bertrán (2006) menciona que la alimentación es una forma de identificación cultural, puesto que expresa la pertenencia a un grupo social; comúnmente, las personas la perciben como una forma de identificarse.

México ha sufrido transformaciones constantes en las características étnicas de su población, en los alimentos ingeridos y el contexto sociocultural en que son consumidos (Román et al., 2013). Considerando la cocina mexicana como inacabada, porque está expuesta a constantes mezcolanzas, influencias e innovaciones, aunque en esencia conserve la cultura culinaria prehispánica.

Los efectos de la globalización, como la preferencia por los alimentos industrializados en lugar de los étnicos tradicionales y la migración del campo a la ciudad, han propiciado un cambio drástico en el estilo de vida de la población, el cual ha favorecido la transición epidemiológica en México, disminuyendo la prevalencia de enfermedades infecciosas e incrementando el índice de las enfermedades crónico-degenerativas.

Mientras en el Estado de Chiapas, las poblaciones indígenas como tsotsiles, tseltales, zoques y choles cambiaron a partir de los años setenta y ochenta debido al proyecto neoliberal de las sociedades modernas donde la alimentación está sujeta a la práctica que prioriza la rapidez y la corta duración, como parámetros que regulan mayor producción en el menor tiempo.

OBJETIVOS

GENERAL

Documentar los ingredientes del Mercado San Vicente Ferrer, explicando la forma en que los factores económicos y culturales interactúan y cambian los hábitos alimentarios de grupos domésticos ubicados en el municipio de Copainalá, Chiapas.

ESPECÍFICOS

Identificar y caracterizar los ingredientes locales de Copainalá, a través de investigación de campo enfatizando propiedades y cualidades organolépticas.

Determinar los factores que influyen en la utilización de nuevos ingredientes y su relación con el comportamiento alimenticio de las mujeres que visitan el Mercado San Vicente Ferrer.

Registrar recetas cotidianas de los hogares de Copainalá.

Diferenciar la cultura alimentaria del antes y del ahora.

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES

Para la investigación sobre los ingredientes locales y cultura alimentaria del municipio de Copainalá, se realizó una búsqueda de antecedentes sobre los objetivos planteados con anterioridad, encontrándose lo siguiente:

En la tesis de Licenciatura en Gastronomía de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, titulada “Tzata, Pimbu, Adobo de Res. Platillos principales de la gastronomía zoque de Copainalá, Chiapas”, realizada por los estudiantes Fidel Enrique Álvarez Hernández y Ángel de Jesús Arévalo Velázquez (2014), en la cual realizaron un trabajo de 3 platillos principales; a partir de una investigación de campo con cocineras tradicionales, cronistas y documentos.

Álvarez Hernández y Arévalo Velázquez muestran tablas con las técnicas, utensilios, ingredientes y preparación de cada de una de estas recetas con las traducciones del zoque al español y que son consumidos cotidianamente, así mismo exhortan a las autoridades y público en general a difundirlo a través de cursos, talleres o seminarios para que no se pierdan los platillos en un futuro.

Esta investigación resultará útil para entender la forma de las preparaciones de las recetas en nuestro trabajo, ya que el trabajo actual se enfocará en la cultura alimentaria que se mantiene en el municipio, y observar si esta ha variado en la actualidad o se ha sustituido algún ingrediente local.

En el segundo trabajo titulado Herpetofauna en la Cosmovisión zoque del Municipio de Copainalá, en el Estado de Chiapas. Realizado por Ella Fanny Zúñiga Juárez (2018) del Instituto de Ciencias Biológicas de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas se presenta la biodiversidad, así como la lengua original del pueblo, escrito el trabajo en lengua zoque con traducción al español, así como características de la diversidad biocultural a través de literaturas, entrevistas e investigaciones de campo. Este trabajo resultó útil, ya que podremos apoyarnos de la diversidad biocultural que existe para describir los productos (Frutas, Verdura, entre otros)

científicamente y en lengua zoque de cada una de las recetas que vendrán en la elaboración de texto, así como el trabajo de apoyo que se realizó.

LA ALIMENTACIÓN

Según Guidonet (2007) dice que comiendo se logra satisfacer la necesidad básica de nutrir el cuerpo, las prácticas alimentarias no se pueden considerar sólo desde este prisma, ya que entonces se caería en una reducción y una naturalización del hecho alimentario y esta situación ocultaría los factores sociales, culturales e históricos que acompañan una actividad tan cotidiana comer el acto de comer

Los científicos sociales que trabajan en este ámbito de estudio han dedicado numerosas páginas a destacar la importancia del hecho alimentario entendido como un espacio en el que intervienen factores biológicos, psicológicos, culturales, sociales e históricos.

Se entiende el hecho alimentario como un espacio compartido por todos estos factores se podrá empezar a responder cuestiones importantes que le rodean desde una óptica que integre varios ámbitos del estudio (como la química, la biología, la medicina, la nutrición, la psicología, la antropología, la sociología e historia.)

CULTURA

Cultura se refiere al conjunto de bienes materiales y espirituales de un grupo social transmitido de generación en generación a fin de orientar las prácticas individuales y colectivas. Incluye lenguas, procesos, modos de vida, costumbres, tradiciones, hábitos, valores, patrones, herramientas y conocimientos.

La función de la cultura es garantizar la supervivencia y facilitar la adaptación de los sujetos en el entorno (Imaginario, 2019).

En 1952 los antropólogos estadounidenses Alfred Kroeber y Clyde Kluckhohn identificaron más de 150 definiciones y desde entonces, muchas más se han ido acumulando.

La primera definición del término Cultura se le atribuye al antropólogo británico Edward Brunett Tylor (1832-1917), quien afirmó que: Cultura o civilización, tomada en su amplio sentido etnográfico, es todo el complejo que incluye el conocimiento, la creencia, el arte, la moral, la ley, la costumbre y cualquier otra capacidad o hábito adquirido por el hombre en tanto que miembros de una sociedad. (Primitive Culture, 1871)

Malinowsk (1994) define la cultura como esencialmente un aparato instrumental por medio del cual el hombre se encuentra en la posición de poder hacer frente a los problemas concretos con los que tropieza en su ambiente, en el curso de la satisfacción de sus necesidades. Sus actividades y objetos están organizados alrededor de tareas importantes y vitales como la familia, el clan, la comunidad local, la tribu y equipos organizados de cooperación económica y de actividad política, lega y educativa.

EL SISTEMA CULINARIO

Según Padras y Guidonet (2007) el sistema culinario está formado por el conjunto de posibles alimentos que una cultura o un grupo social dentro de esta cultura seleccionan como comestibles, es decir, apropiados para el consumo humano. Sin embargo, no pudieron olvidar otras características conformadoras del sistema, como por ejemplo las asociadas con la transformación del alimento. Así se deberían tener en cuenta los principios de sabor, fondo de sabor o principios culinarios; definidos por el psicólogo de la alimentación Paul Rozin. Estos gustos son característicos del resultado final de la transformación culinaria y son la consecuencia de la combinación de determinadas sustancias que dan ese sabor tan particular al plato

Una vez hecha la selección de alimentos, hay que mencionar la transformación misma, es decir, el tipo de cocción empleadas y el grado de aplicación al alimento. También habrá que asociar los alimentos entre sí teniendo en cuenta diferentes factores combinables: los sabores, las texturas, las temperaturas, los colores.

GASTRONOMÍA

Según el Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (2001) la gastronomía es la disciplina que estudia la relación entre la cultura y la comida durante un periodo de tiempo determinado. El término nace de la unión de dos palabras griegas: gastros (estómago) y gnomos (conocimiento). En un sentido escrito, su objeto es el arte culinario, la relación entre preparar, servir y consumir comida.

Según Jean Anthelme Brillat-Savarin, (1826) la gastronomía es un conocimiento, un entendimiento, sobre todo lo que tiene que ver con la comida. Su objetivo es asegurar la supervivencia de la humanidad gracias a una alimentación sabrosa y adecuada.

IDENTIDAD Y NUEVOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

De acuerdo con Cristiane Nunes dos Santos, (2007) a lo largo de la historia el papel de la alimentación en la vida del hombre fue cambiando y aprendiendo un nuevo significado. En principio el hombre buscaba alimentos solo para satisfacer sus necesidad biológica, luego esa búsqueda de alimentos se relaciono con elementos como lujo, la religión, los festejos, las ofrendas, los status sociales, para finalizar en el placer y la satisfacción del ritual, este último influenciado por los franceses hicieron de la comida un momento de placer e interacción social.

Como el hábito culinario está asociado a determinados pueblos particulares, y muchos de ellos son considerados inequívocamente nacionales, se pugna frecuentemente con cuestiones relativas a la identidad. Según Gordon (2002) cada sociedad en particular posee su propia cultura, singular y coherente, culturas que no pueden ser juzgadas colocando una en oposición a otra.

La movilidad que los medios de transporte proporcionan combinada con las nuevas tecnologías de la conservación de alimentos revolucionó la alimentación diaria. En el proceso de la globalización en que se vive las culturas nacionales donde se nace se constituyen en una de las principales fuentes de identidad cultural que son formadas y transformadas en el interior de la representación.

Personas de sociedades descritas como muy conservadoras están dispuestas a probar comidas diferentes a la suya, este es uno de los comportamientos relativos a la comida que pueden ser al mismo tiempo o el más flexible o el más arraigado de los hábitos.

El ritmo de vida actualmente exige comidas simples y rápidas. Los cambios en las prácticas alimenticias son manifestaciones de transformación en la vida familiar y de la sociedad en general.

Surgen con todos estos cambios, nuevas identidades gastronómicas como es el caso de los restaurantes de comida rápida, los vegetarianos y veganos, y los macrobióticos.

IDENTIDAD Y GASTRONOMÍA EN MÉXICO

Partiendo de pensar en la identidad de los individuos y en los grupos como resultados históricos y de elecciones valorativas, por auto adscripción y simultáneamente por imposición surge y se recrea en cada cultura las vinculaciones interpersonales e intergrupales. El ser humano se constituye por y en procesos de comunicación, haciendo posibles el funcionamiento de los imaginarios colectivos en los cuales la identidad cultural se construye y funciona a partir de diferenciaciones y estigmatizaciones del uno y del otro, de los distintos a nosotros.

Los humanos, nos vinculamos a partir de los productos específicos de nuestra cultura. Pero es conveniente redimensionar la participación de los sujetos colectivos y sus prácticas culturales.

De acuerdo a la información de Guzmán (2019,) la identidad cultural se ha desarrollado en la modernidad, como tendencia general, en el entorno de un “ser nacional”, que se transmite un ethos colectivo dominante, pero no único; las imágenes y discursos construyen el mundo de vida y el mundo para la vida es decir las identidades.

Tras las históricas herencias es posible definir como identidad cultural mexicana un conjunto de discursos míticos que producen, provocan, refuerzan creencias y comportamientos, llevados a la práctica social por un idioma común y que es también visual y actitudinal; pero que siempre

distingue a sus practicantes como un colectivo de grupos específicos con modelos culturales dominantes en el contexto geopolítico, social y económico del estado-nación (México).

La gastronomía moderna en México cumple con la separación de lo público y lo privado, y se determina por la disponibilidad de alimentos, por el acceso económico a ellos y la cultura alimentaria; hay especificidades políticas complementarias en el largo plazo, siempre en multinivel, por ello son simultáneas y diferentes en acceso físico-económico, conocimientos, procedimientos, técnicas y reglas de convivencia colectiva; estos al conjuntarse producen alimentos bio culturalmente aceptables y diferenciables para cada uno de los grupos humanos que se aglutinan auto percibiéndose como grupo.

GASTRONOMÍA RITUAL-FESTIVA

La cocina en México también cumple funciones rituales y festivas determinantes, tales como la instalación del altar de muerto o la fiesta de quince años. La comida suele representar claramente la estructura social del país.

Una de las características de la gastronomía mexicana es que, aunque hace distinción entre la cocina cotidiana y la alta cocina, estos pueden consumirse en cualquier momento y ser adecuado. Así, aunque existen platillos típicos festivos como el mole o los tamales, éstos pueden consumirse cualquier día del año si así se desea, lo mismo en una casa particular que en un restaurante lujoso o en una pequeña fonda sin un valor ritual especial; y a la vez darle ese valor ritual cuando se requiera.

Para la fiesta del Día de Muertos, los platillos festivos se ponen en altares y se cree que los parientes muertos que los visitan comen la esencia de la comida y si esta es ingerida por las familias más tarde, ha perdido el sabor. Cualquier festividad o ceremonia como una boda, la fiesta de quince años, fiestas o reuniones familiares suele ser un pretexto para la preparación de platillos tradicionales, que incluyen mole, barbacoa, carnitas, mixiotes, birria o distintos platillos según la región. En ceremonias suelen estar preparados para alimentar a unos quinientos invitados, requiriendo grupos de cocineros profesionales o simplemente organizados por la familia. La cocina está fuertemente diseñada para vincular familias y comunidades.

COSTUMBRES

Básicamente, el mestizaje culinario se refiere a la mezcla de los productos consumidos por cada grupo social, mientras que los hábitos adquiridos alrededor de la mesa hacen parte de la aculturación. Puede decirse que la cocina es una práctica cultural, que tiene normas y reglas que se adaptan a cada sociedad y a su entorno.

De acuerdo a Vargas (1988), “En los siglos del coloniaje español se presenta una mezcla entre las costumbres alimenticias aborígenes y españolas, con gran predominio de las segundas sobre las primeras en los estratos superiores y de las aborígenes en los sectores inferiores” (1988:110).

PROCESO DE ACULTURACIÓN ALIMENTARIA

Hay que diferenciar el mestizaje culinario del proceso de aculturación alimentaria. El primero se refiere básicamente a la mezcla o combinación de los productos alimenticios, así como a sus técnicas de preparación, de varias culturas, dando como resultado la modificación y transformación de un plato.

El proceso de aculturación es algo complejo de interpretar, ya que intervienen una serie de comportamientos sociales referentes a las relaciones con “el otro”, estas conductas se observan desde ese primer contacto cultural reflejándose en el intercambio de los hábitos y las costumbres de una sociedad.

Se presentan tres actitudes ante esta problemática de acuerdo a Todorov (1987)

- a) Un juicio de valor que indicaría como es “el otro”: bueno, malo, lo acepto, no lo acepto, es mi igual o es inferior a mi
- b) La acción de acercamiento o alejamiento en relación “al otro”: me identifico con él, le impongo mi imagen, adopté sus valores o los rechazó.
- c) Conozco o ignoro la identidad del “otro”, soy neutral o indiferente.

Dentro de estas premisas hay diversas actitudes que se van a reflejar en todos los aspectos de la vida cotidiana de las dos culturas enfrentadas y, en este caso, en la alimentación.

Según Manrique (2005) El primer contacto de los españoles con el alimento indígena se dio en circunstancias extremas, el conquistador tenía hambre y necesitaba saciarla, luego viene la exigencia y la probabilidad de escoger o rechazar un producto. Se percibe una ambivalencia entre el admitir o no según la conveniencia, sobrevive la necesidad de sustento; pero también la posibilidad de tenerlo por otros medios, el dominio se va consolidando con el tiempo y se va asegurando una manutención cada vez más especial. Finalmente, imponen sus alimentos, ya sea importados o aclimatándose a la región, en detrimento de los comestibles subordinados.

VIDA COTIDIANA

De acuerdo a Aguilar (2009) a medio del siglo XX en los mexicanos desayunaba tortillas, frijol, chile, pan de trigo, atole de maíz, café o infusiones herbales ¿hay diferencia entre comer pan de caja o en crujiente bolillo, corn flakes o tortilla, café soluble o café recién molido? Si bien los ingredientes básico eran lo mismo, la manera en la que era servido o preparado nos ayuda a comprender cómo se dio el proceso de modernización en la vida cotidiana. El análisis de la forma en que se perciben ciertos productos o platillos muestran el valor simbólico de la comida y como este cambia dependiendo de las clases sociales y del espacio urbano o rural. La leche en polvo, por ejemplo, era rechazada por la familia de la clase alta o aquellos que podían beber leche recién ordeñada ahí. No obstante, la leche en polvo era apreciada por su novedad, conveniencia y sabor diferente entre las clases media-baja y los trabajadores de las grandes urbes.

En el periodo colonial, alimentos tales como la leche, la carne o trigo fueron asociados con la civilización occidental, es decir con Europa. Si bien los llamados objetos y prácticas civilizatorias, en palabras de Arnold Beuer, transformaron la cultura latinoamericana, no lo hicieron sólo por imposición sino también por una entusiasta adopción. En el Siglo XX los objetos y prácticas civilizatorias se convirtieron en modernistas si se identificaban con Estados Unidos.

En las décadas de 1940 y 1950 la publicidad retrata al consumo como la actitud característica de la clase media. Si bien la mayoría de los productos no eran estadounidenses o producidos por el capital extranjero, la publicidad utilizaba un discurso nacionalista argumentando que el proceso de la nación dependía de que la gente comprara tal o cual producto. El consumo y la adopción

de ciertas prácticas fueron presentados como la base de un estilo de vida moderno en el que los mexicanos vivían en hogares limpios y ordenados, donde la familia se conducía con disciplina, racionalidad y moralidad. Las mujeres tuvieron un rol fundamental en el proceso de la modernización y transformación de la cultura material en el hogar y en particular de la dieta, ya que eran ya las encargadas de adquirir los ingredientes y transformarlos en alimentos.

En cuanto al Estado de Chiapas la vida cotidiana, ha estado cambiando drásticamente en las urbes más grandes con la que cuenta el Estado: comidas más comercializadas, grandes cadenas de comida rápidas, menos tiempo para cocinar, grandes supermercados donde los ingredientes son importados. Mientras que, en las zonas rurales aún siguen con las mismas costumbres y tradiciones de las antiguas generaciones. No se ve un cambio drástico, los alimentos son cultivados en las localidades, se manejan tiendas de las esquinas y algunos pobladores cuentan con huertos propios.

SITUACIÓN ALIMENTARIA EN MÉXICO

México es un mosaico cultural y geográfico, en el que, de una región a otra, se pueden encontrar grandes diferencias de clima, creencias, idioma, recursos y costumbres. Aunando a ello, existe una diversidad de culturas, con tradiciones y costumbres que varían de un lugar a otro y que persisten en el país desde épocas prehispánicas y que forman parte de la identidad nacional. No obstante, actualmente en México se vive una situación de alarma alimentaria, ya que muchísimos alimentos de consumo diario se importan. Además, la producción agropecuaria no ha sido lo suficientemente rentable para que los productores puedan atender sus necesidades básicas de la población, ahondando la condición de pobreza. Desde hace cinco décadas el campo mexicano se ha quedado estancado debido a la aplicación de un modelo de desarrollo agropecuario que no ha sido modificado, pese a la reforma agraria y que ha llevado a un déficit al alza constante en la producción de alimentos.

Hoy día, 50% de los productos que consumen los mexicanos son productos procesados y de transnacionales que fabrican alimentos chatarras con alto contenido de grasa, sal y azúcar, y son productos que contradicen la buena cultura alimentaria. Enrique Jacoby, asesor regional sobre alimentación saludable y vida activa de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) advirtió

que en México se comen demasiados “snacks” y que en tan solo 20 años se reemplazó todo el sistema alimentario de una variedad gastronómica que caracteriza el patrimonio cultural mexicano.

Cabe resaltar que en México desperdicia cada día 30 mil toneladas de alimentos; mientras alrededor de 19 millones de mexicanos sufren pobreza alimentaria. No obstante, la población mexicana más vulnerable y con inseguridad alimentaria presenta tasa de obesidad y sobrepeso. Asimismo, la mitad de los productos que consume la gente son procesados. Cabe preguntar entonces: ¿Dónde queda la cultura alimentaria? ¿Qué pasó con la cultura culinaria de platillos ricos y saludables? Las respuestas pueden ser diversas, pero una de ellas es que se han transformado los hábitos alimenticios debido al deseo de consumir alimentos de mayor “prestigio social” o aquellos que dan status.

En el Estado de Chiapas y en algunos de sus municipios, se han reemplazado las tortillas de maíz por el pan blanco o por las tortillas de harina; el atole y agua frescas por el refresco, la leche fresca por la leche de caja; el jitomate por el puré; las salsas de molcajete por salsa catsup o salsas enlatada: los frijoles de olla por frijoles de lata; el café de olla por café soluble; las verduras frescas por verduras de lata o congeladas, entre otro más. Estos cambios, están fuera del contexto cultural nacional. Mucho de ello obedece a copiar un modelo que no corresponde a nuestra realidad social y que con frecuencia genera gasto familiar.

Otro factor de la pérdida de cultura alimentaria es, que el sector alimentario está siendo dominado por pequeñas y grandes cadenas de servicios alimentarios como restaurantes, cafeterías, supermercados. Estas cadenas o franquicias han venido a “facilitar la vida”: proporcionando comida rápida en todos los horarios, a menor precio, menor tiempo de preparación, aunque no necesariamente saludable. En contraparte, en los mercados locales es común la falta de higiene, tanto en la preparación de los alimentos como en los espacios donde se ubican.

CULTURA ALIMENTARIA

La alimentación es el primer aprendizaje al que se enfrenta el ser humano y los comportamientos alimentarios forman la base de la cultura alimentaria. Es decir, el conjunto de representaciones, de creencias, de conocimientos y de prácticas heredadas o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura o grupo social determinado dentro de una cultura de acuerdo a Pérez-Gil (2009). Las culturas tradicionales evolucionaron en una relación íntima con la naturaleza, desarrollaron prácticas de uso múltiple y sosteniéndose de su entorno; por tanto, la construcción de una racionalidad ambiental impacta en el rescate de estas prácticas

Al hablar del término cultura se conduce a una amplia polisemia de significados y disputas que han acompañado incesantemente la historia de la formación del concepto. De acuerdo a Tylor (1871), la cultura es la totalidad compleja que incluye conocimientos, creencias, arte, ley, costumbres y cualquier otra capacidad y hábitos adquiridos por el ser humano como miembro de una sociedad. Por tanto, el término cultura tiene una relación directa con los hábitos, comportamiento y costumbres que existen y se construyen en la vida social dentro de una comunidad, la cual se ha ido transformado de acuerdo a las necesidades del ser humano. Esas necesidades de sobrevivencia que la cultura del ser humano ha desarrollado son resultados de un proceso evolutivo a través de “prueba y error”. Esto tiene que ver con la aseveración de la teoría de la selección natural de Carlos Darwin: la supervivencia del más apto y el más fuerte garantiza la reproducción de la especie.

Hoy en día hombres y mujeres, para sobrevivir tienen que transformar su cultura para perpetuar su existencia. Además, la presión que la globalización ejerce sobre una sociedad, afecta la identidad local, controlando y dominando su entorno físico y social, mediante las fuerzas del mercado. Camou (2008) señala que la necesidad de alimentarse fue uno de los alicientes que dio pie al desarrollo de la cultura. La nutrición tiene dos consecuencias paralelas: la primera es asegurar la sobrevivencia del individuo y la segunda, establecer rutinas, costumbres y formas de organización para conseguir el alimento. Asimismo, se define las maneras de prepararlo y cocinarlo. Lo anterior, marcó las pautas para dar inicio, de acuerdo al grupo social, a una cultura

centrada en la indudable necesidad de comer de manera diaria y sin ese requerimiento mínimo de nutrientes la vida de la persona no sería algo viable. Gracias a la inteligencia humana y la necesidad de sobrevivir, se vio la necesidad de cazar, intercambiar, cocinar, categorizar, creando una identidad comunitaria.

En la medida en que un grupo social se esfuerza por conseguir la comida cotidiana, utiliza un sistema de conocimiento y herramientas susceptibles de mejorarse o de transformarse, desarrollando tecnología, como una parte fundamental de su cultura.

Para que un alimento se convierta en un alimento base no basta con que sea comestibles, pues su consumo mayoritario va más allá de la simple satisfacción de una necesidad alimentaria, sino que se inscribe en lo más profundo de su cultura, regido por una serie de acondicionamientos culturales, entretejido con leyendas y mitos. Su consumo está determinado no solo por las contingencias agrológicas, ambientales y económicas, sino que está también, en una gran parte, determinado por la mentalidad del grupo, por sus ritos sociales, por el valor de los mensajes intercambiados cuando es consumido en compañía, por los valores éticos y religiosos que representa, y por la posición individual y colectiva que determinan sus factores.

De ahí que Montanari (1993) afirma que “si bien el hombre es lo que come, también es cierto que el hombre come lo que es, o sea, sus propias opciones, su propia cultura.”

Lo anterior nos lleva a preguntar: ¿Existe una dualidad entre la cultura e identidad? ¿Es posible separar ambos conceptos? A medida que uno de estos conceptos se modifica, repercute directamente sobre el otro término y viceversa. Esto es lo que muchos casos hace falta comprender, que la cultura es una abstracción compleja que utilizamos para poder identificar el comportamiento general de un grupo y que cada particularidad que se presenta en un grupo lo distingue de otro. La sociedad es un conjunto de individuos específicos que comparte particularidades culturales, las cuales, dependiendo de la necesidad que se tenga modifica y transforma su identidad para sobrevivir.

Las formas de alimentarse, los productos que se consumen y el modo de cocinarlos están relacionados con la disponibilidad de los recursos locales, ingresos familiares, las características del medio, la diversidad de formas de producción, de abastecimiento y del comercio, pero a la vez tienen que ver con la cultura relacionada con el contexto socioeconómico. Por tanto, la alimentación es un tema de interés y preocupación para especialistas y científicos, y se ha empezado abordar de manera interdisciplinaria, debido a que constituye una necesidad fisiológica y se asocia con el estado de salud física y mental, y es un proceso central en la estructuración o desestructuración del orden económico y social.

Se sostiene que la cultura es algo complejo, variable que está en constante movimiento, es cambiante, ya que no existen los menores límites para frenar y esto puede ocasionar pérdidas en relación a las dietas, el medio ambiente y las formas de producción.

Se está viviendo un cambio de cultura con la pérdida de identidad que nos aleja de las prácticas convencionales en el consumo de alimentos, adoptando otros criterios de consumo bajo otras categorías culturales ajenas a las ancestrales como es el caso de municipio de Copainalá, Chiapas; las cuales no son adecuadas en términos de nutrición e identidad.

Los avances tecnológicos producto de la globalización, han proporcionado cambios en la conducta humana, a ritmos muy acelerados. Se han recibido otras costumbres, comportamientos, así como y forma de comer, de cocinar, de producir los alimentos, al grado que vemos uniformizando los cultivos y se consume lo que el mercado global lo demanda, reemplazando nuestros mercados regionales. Y es así, como se comienza a optar por otro comportamiento alimenticio; nos apropiamos de cosas novedosas, sazonadas en otros lugares, con aromas y sabores que reflejan su identidad, adquiriendo a su vez menos nutrientes deteriorando nuestra dieta, cayendo en el afán de mostrarnos distintos y más sofisticados, siendo menos autóctonos.

La globalización alimentaria, reúne una diversidad de elección de alimentos, que permite al consumidor encontrar fácilmente productos procedentes de otros países y un conjunto de “nuevos alimentos” que incluyen desde los refrescos a diversos tipos de snacks, derivados de lácteos, cereales u otros alimentos no tradicionales de la región. Sin embargo, la globalización ha traído efectos sobre la estructura y composición de las comidas, constituyendo así un nuevo

orden alimenticio. Es vergonzoso decir que las políticas públicas y económicas están diseñadas para que los nuevos comportamientos alimentarios converjan con los comportamientos locales.

Dentro de este proceso de globalización, los movimientos migratorios también forman parte de esta pérdida de identidad. El rápido incremento de las migraciones ha producido cambios en la alimentación, originando una adaptación de la alimentación, debido a la mezcla de nuestra cultura gastronómica con las del nuevo espacio, reflejando un grado de integración social del inmigrante en su nuevo contexto. Un claro ejemplo es la comida asiática, la cual se han ido extendido por todo el Estado.

INGREDIENTES CULINARIOS

Los ingredientes culinarios son sustancias extraídas del componente de los alimentos, tales como las grasas, aceite, harinas, almidones y azúcares; o bien obtenidas de la naturaleza, como la sal.

Estos ingredientes son a menudo muy duraderos. Mientras que algunos pueden ser producidos a mano con herramientas sencillas, la mayoría requieren de maquinaria industrial. Los procesos incluyen el prensado, molido, triturado, pulverizado y refinamiento. También se puede utilizar agentes químicos para estabilizar o purificar los ingredientes.

Estos ingredientes culinarios no se consumen aisladamente por sí mismo, pero forman parte importante <Como ingredientes> en los platos habituales. La importancia nutricional de estos ingredientes culinarios no debe ser evaluada de forma aislada, sino en combinación con los alimentos.

Los ingredientes culinarios usados con moderación y adecuadamente combinados con alimentos, proporcionan comidas y platos sabrosos, variados y atractivos, así como dietas nutricionalmente equilibradas. (Organización Panamericana de la Salud, 2020)

INGREDIENTES

Según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) en el 2021, un ingrediente es una sustancia que forma parte de una mezcla (en términos generales). En el mundo culinario, por ejemplo, una receta específica que ingredientes son necesarios para preparar un plato determinado. Muchos productos comerciales contienen un ingrediente secreto

que la diferencia de los productos de la competencia. En la industria farmacéutica un ingrediente activo es el componente de la fórmula responsable del efecto deseado por el cliente. Las leyes nacionales normalmente requieren que se especifique una lista de los ingredientes, especialmente cuando se trata de aditivos.

En la mayoría de los países desarrollados, la ley también requiere que se listen los ingredientes según su peso relativo en el producto.

PLATILLOS DE CHIAPAS

Chiapas posee una amplia tradición culinaria producto de la fusión cultural después de la conquista. En ella hay una increíble variedad de sabor y formas en las que están presentes los productos de la tierra, ocasionalmente sazonado algún raro ejemplar como el armadillo, el venado, el conejo o la iguana.

Tal vez el platillo principal de Chiapas sean los tamales, que por lo menos se preparan en veintitrés variedades o formas distintas; podemos mencionar los de chipilín, de bola, cambray, untados, pictes, de azafrán, de manjar y de dulce. Estos ricos productos de masa de maíz acompañan usualmente a la sopa de fiesta, que está confeccionada con fideos, menudencias de pollo, plátanos fritos y huevo cocido en rebanadas, una verdadera fiesta para el paladar. Otra sopa exquisita es la de chipilín con bolitas, preparada con la hierba de la región llamada chipilín, que se incorpora a bolita de masa con manteca, caldo llamado de “shutis”, confeccionado con caracol de río, chile, caldo de jitomate, epazote y hierba santa.

En platillos fuertes hay interesantes guisos como la “chanfaina”, plato casi olvidado, que se prepara con viseras de res: otros más sofisticado es el llamado “ninguijuiti” a base de carne de cerdo con ajo, chile, jitomate, pimienta y masa, al igual que el “cochito” que es un pequeño cochito al horno, o bien probar el tasajo con chirmol. (Gastronomía de Chiapas).

ORIGEN DE LA GASTRONOMÍA ZOQUE

En la cultura zoque la agricultura ha sido la actividad económica predominante y de esta se derivan que los tipos de alimentos son preparados principalmente con los diferentes productos de la región.

Por la diversidad de climas en el municipio, los cultivos son variados, predominando el maíz, chile, frijol y calabaza para construir la base de la alimentación. El café, cacao, pimienta, también forman parte primordial en la preparación de las bebidas y condimentos zoques.

Los utensilios empleados para la preparación de los alimentos fueron elaborados por ellos mismos, como el molino para batir el pinol, chocolate y tascaste, la jícara de palo para beber el pozol, la cuchara de palo para sacar el frijol de la olla, entre otros utensilios que se irán documentando. (Ñañez, 2008).

Los platillos más representativos de este municipio son: Tzata, Frijol con Chipilín, Zispolá, Pimbu, Chipilín en Caldo, Adobo de Res con Frijol Seco; Tamales: Hierba Santa, Elote y Chipilín. Bebidas como: Pozol Blanco, Cacao, Bebida Blanca o Pinol Blanco, Polvillo, Atol Agrio, Chocolate, Café, Mistela, Rompopo, Cupzi, Té de Zacate y Chilacayote. Dulces como: Pepita con Panela, Melcocha, Cocoyol, Conserva de Condua, Turulete, Dulce de Maíz de Guineo, entre otros.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Según palabras de Nañez en 2008, surge de la antigua palabra Koa-Painal-Lan que significa “Lugar de las culebras corrieron” del nahoa Kohuatl, culebra; painali, corredor y lan, desistencia locativa abundancia.

Copainalá se fundó en el siglo XVI con habitantes zoques, que provenían de aldeas dispersas, es un municipio de profunda cultura zoque y que durante los primeros años la colonia había sido evangelizados por misioneros dominicos, quienes construyeron la iglesia de San Vicente Ferrer, de Gran valor artístico.

Aquí nació Juan de Grijalva, sacerdote zoque del siglo XVIII, práctico su ejercicio en Ocozocoautla.

El 13 de noviembre de 1883 se divide el estado en 12 departamentos, siendo este parte del Departamento de Mezcalapa.

El 14 de diciembre de 1909 es elevada a la categoría de Villa, según decreto del gobernador Ramón Rabasa.

En 1915 desaparecen las jefaturas políticas y se crean 59 municipios libres, estando este dentro de esta primera remunicipalización

En 1990 un grupo de copianaltecos se levantan a favor del movimiento obregonista liderados por el coronel Arsenio Narváez, mismo que era partidario del mapachismo que encabezaba el general Tiburcio Fernández Ruiz.

El 5 de marzo de 1925 el gobernador Cesar Córdova promulga el decreto que la eleva a categoría de ciudad.

Ñañez, Lidia (2008), investigó que es un lugar famoso desde la época de la conquista por la semejanza con el nombre Painala que da Bernal Díaz del Castillo al pueblo natal de los padres de la Malintzin cacique de la comarca y de origen nahoa. Copainalá es un municipio de gran cultura zoque quienes en la época de la colonia fueron evangelizados por los misioneros dominicos.

Los zoques, tzoqye, soque o zoo se llaman a sí mismo o de pÜt que significa “gente de idioma” “palabra de hombre” o, en otros términos, “verdadero”, “auténtico”.

A lo largo del río Grijalva y la costa surgieron centros ceremoniales zoques que serían el asiento de conglomerados humanos dedicados a la agricultura, a la manufactura de artesanías y al comercio.

Los centros más importantes se ubicaron en las actuales poblaciones de Chiapas de Corzo, Tonalá, Ocozocoautla y Jiquipilas donde se controlaban las redes de intercambio comercial y se difundió el conocimiento sobre el calendario, la arquitectura, la ciencia y las artes.

ORGANIZACIÓN COMUNITARIA

La organización comunitaria de los socios de Copainalá, está conformado bajo autoridades locales, ellos representan, dirigen y toman las decisiones, resolviendo diferentes problemáticas de los habitantes de la localidad, reconocidos públicamente bajo los siguientes puestos públicos: presidente municipal y regidurías en la cabecera. De la rivera cuentan con representante comunitario: presidente de la comisión de cuidado ejidal, agentes municipales que son los que se encarga de mantener el orden y hacer cumplir el reglamento interno de la comunidad (INEGI, 2008).

MEDIO FÍSICO

El municipio se ubica en la región económica “1 Centro” y limita al norte con Francisco León y Ocoatepec, al este con Coapilla y Chicoasén, al sur con San Fernando y Berriozábal; y al oeste con Tecpatán.

Las coordenadas de la cabecera municipal son: 17° 05´ 37´´ de latitud norte y 93° 12´38´´ de longitud oeste y se ubica a una altitud de 450 metros sobre el nivel del mar. Se ubica dentro de las regiones fisiográficas de las Montañas del Norte, por lo que su territorio es montañoso en su mayoría. (INEGI, 2010)

EXTENSIÓN

La extensión territorial del municipio es de 342.84 km² la cual representa el 2.6% del territorio de la región Centro y el 0.44% de la superficie estatal. (INEGI, 2010)

OROGRAFÍA

El 70% del territorio del municipio está constituido por zonas accidentadas y el restante son zonas planas en el centro del municipio. (INEGI, 2010)

HIDROGRAFÍA

La hidrografía del municipio la componen las afluentes del río Mezcalapa o Grijalva, así como el Zacalapa, Opac, y Agua fría, además de los arroyos Noepac, Chilpancingo, Arroyo San Nicolás, Noshipac, Jamambac, Cuyapiac y Cuñasen, entre otros. (INEGI, 2010)

CLIMA

El clima en este municipio es cálido y subhúmedo, en la cabecera municipal la temperatura media anual es de 25.9°C con una precipitación pluvial de 1,115 milímetros anuales. (INEGI, 2010)

VEGETACIÓN

La vegetación del municipio es de selva alta, en donde existen una gran variedad de especies de las que sobresalen las siguientes: cacahual, cunduj, pino, candox, mango, nanche, roble, caoba, amate, cedro, ceiba, hule, entre otras. (INEGI, 2010)

FAUNA

El municipio cuenta con una gran variedad de especies entre las que destacan las siguientes: mico de noche, tigrillo, iguana, conejo, víbora de cascabel, nauyaca, boa, corales, iguanas de ribera, tortuga plana, entre otros. (INEGI, 2010)

MONUMENTOS HISTÓRICOS

El municipio cuenta con el templo de San Miguel y la iglesia de San Vicente, así como el convento de Santo Domingo, construcciones que son consideradas como valiosa por su arquitectura antigua. Encontramos con el museo comunitario, la casa de la cultura, Río Zacalapa. (SIC,2020)

FESTIVIDADES

Hernández (2017) nos describe las festividades que son realizadas por las costumbristas de Copainalá como son las siguientes:

- 21 al 22 de enero: Festividades a San Fabián, es la primera celebración de alegría en honor al patrón del barrio de Copainalá.
- 25 al 28 de febrero: Se lleva a cabo el carnaval tradicional zoque de Copainalá, la cual se realiza un domingo antes del miércoles de ceniza, y de acuerdo a los calendarios anuales, las fechas pueden variar; en el que hay un velorio previo y el día siguiente se celebra el carnaval, con el recorrido y baile del Weya-Weya.
- Actividades de Cuaresma: Las actividades empiezan en el templo de la Santísima Trinidad, los albaceas, los músicos, mayordomos y otros costumbristas se reúnen para ejercer prácticas que por años han realizados.
- 7 al 8 de mayo: Se celebran las festividades en honor a San Vicente Ferrer en el Ex-Convento de San Miguel Arcángel. Durante el día se ejecuta el baile de la Encamisada.
- 15 de julio. Festividad a la Virgen del Carmen en el barrio de la Inmaculada Concepción, con el recorrido de los Potis.
- 21 y 22 de julio: Festividades a María Magdalena en el barrio de Santa Ana.
- 24 de julio: Festividades en honor a Santiago de Galicia en el barrio de Santa Ana, la danza que se ejecuta en la plazuela del barrio es el Caballito o el Caballito chiquito.
- 25 y 26 de julio: Festividades en honor a Santa Ana.
- 14 y 15 de agosto: Festividades en honor a Asunción de María en el barrio de Santa Ana.
- 24 y 25 de agosto: Festividades a San Luis Rey de Francia en el barrio de San Juan Evangelista.
- 28 y 29 de septiembre: Festividad a San Miguel Arcángel en el barrio centro. Llevándose a cabo en el Ex-Convento, se ejecuta la danza de San Miguel
- 1, 2 Y 8 de noviembre: Celebración del día de Muertos, con visita al planteo y baile en la cancha de enfrente.
- 10 y 11 de diciembre: Festividades a la virgen de Guadalupe en el barrio centro.
- 8 de diciembre: Festividad en honor a la Virgen de la Concepción.
- 24 de diciembre: Festividad al nacimiento del niño Dios.
- 25 de diciembre: Celebración en honor al niño dios. Se celebra una misa católica en el templo de San Miguel Arcángel, posteriormente se ejecuta frente al belén la danza de Mochtøktzu.

ECONOMÍA

La economía en Copainalá está basada principalmente en el comercio del café y la pimienta, y también a otros implementos para el campo como: fertilizantes, plaguicidas y herramientas para el trabajo agrícola. Además, hay varias veterinarias y ambos tipos de comercios dejan ver que en este lugar todavía hay personas que se dedican a la agricultura y a la ganadería.

La ganadería no es menos importante, la mayoría de las veces se trata de pequeños ganaderos. En el censo agrícola y ganadero del 2007, se contabilizaban 15615 cabezas de ganado en Copainalá, casi el 10% del total del estado (Acevedo, 2018).

EL MERCADO

El mercado era el principal centro de abastecimiento de comida, se encontraba en el centro urbano y desde el siglo XIX poseía deficientes medidas higiénicas. En 1886 se realizó la construcción de la plaza del mercado público de Copainalá. La importancia de este espacio reside en la necesidad de vender productos comestibles de toda la zona. Sin embargo, su ubicación fue motivo de varias anegaciones. Las aguas residuales inundaron las zonas, afectando a las oficinas administrativas y el mercado. Poco después, en 1921, los cimientos de la plaza donde se instalaba el comercio se debilitaron a consecuencia de las lluvias torrenciales. La junta de obra públicas municipales atiende las deficiencias en el inmueble. Se le hicieron mejoras principalmente de ornato y se dejaron de lado las medidas higiénicas. (Obras publicas y transformacion sanitaria en Copainala, 2013)

El mercado de Copainalá era sencillo en cuanto a su construcción y se mantuvo así hasta la década de 1940, sin embargo, con el avance de la bacteriología, los médicos, higienistas y autoridades administrativas lo consideraron un foco de infección. Después de 1928, el mercado atravesó por un periodo de insalubridad como resultado de las condiciones generales en la cabecera municipal. La mortalidad se concentró en la cabecera y las enfermedades infecciosas predominaron a su alrededor. Las constantes en este centro y solo después de la emisión del código sanitario de Chiapas, las juntas de sanidad tuvieron la obligación de verificar el estado de la carne y leche que se expedían en el mercado público. Los hábitos de higiene de quienes ahí vendían sus productos fueron criticados por el ayuntamiento municipal, que siguió las recomendaciones del departamento de salubridad.



FIGURA 1. MERCADO PÚBLICO MUNICIPAL SAN VICENTE FERRER (ALVAREZ, 2020).

ACTIVIDADES PRODUCTIVAS

Durante el último cuarto del siglo XVIII, la actividad económica en la región de Mezcalapa era de menor importancia en comparación con el resto de las regiones del territorio chiapaneco. Debido a la riqueza acuífera y las variedades de climas, la producción agrícola sobresalía en comparación con las actividades ganaderas o industriales que prácticamente no existían. En las zonas limítrofes con el departamento de Pichucalco la producción de añil era la más importante debido a la demanda en el vecino Estado de Tabasco. El comercio de este producto impulsa a los finqueros de Magdalena e Ixhuatán a cosechar grandes cantidades que luego vendían los

comerciantes de Pichucalco. Los poblados serranos como Tapalapa, Pantepec, Magdalenas, Tapilula y Ocoatepec, tuvieron un comercio muy dinámico debido a la influencia comercial de Pichucalco e Ixtacomitan, poblados que comenzaron a ser sumamente prósperos.

Los pueblos más cercanos a la vertiente del río Mezcalapa tenían como principal ventaja el afluente del río Grijalva que, en los límites de Copainalá, Tecpatán y Quechula, era fácilmente navegable. En la época colonial estos pueblos gozaron de importancia económica gracias a que era la entrada de comerciantes provenientes de los estados cercanos del Golfo de México. Durante mucho tiempo Quechula había experimentado mayor desarrollo económico gracias a su embarcadero situado en un terreno denominado Simbac. Este lugar fue denominado como el principal puerto fluvial del río Mezcalapa, donde se trasladaban productos a Tabasco o a los valles de Cintalapa. Además, existía una vereda que conectaba a Simbac con un camino más o menos transitable para acceder de Tecpatán a Osumacinta pasando por Copainalá y Chicoasén. Aunque este sendero siempre estuvo en mal estado, por el trasladaban la mayor parte de los productos comerciales. Gracias a la importancia del embarcadero en Quechula los pueblos de la vertiente del Mezcalapa experimentaron un importante auge económico durante los siglos XVI Y XVII.

Para 1870 las actividades económicas de los pueblos zoques de Tecpatán, Copainalá, Coapilla y Chicoasén no habían cambiado mucho. Las producciones agrícolas seguían siendo la principal actividad de la zona. El cultivo de maíz, frijol, chile y cacao era importante, pero únicamente del consumo local. En el Municipio de Copainalá la producción de panela aumentó gracias al establecimiento de fincas cañeras en las riberas de Miguel Hidalgo y Zacalapa, donde los canales de riego se extendieron hasta Jotiquetz. En 1883, los informes del gobierno estatal reportaron que la producción en la región de Mezcalapa era agrícola con la presencia de nuevos cultivos como el de henequén, café y achiote. Aunque la obtención de la cochinilla hacía mucho que había decaído en la región, en los municipios de Tecpatán, Chicoasén y Copainalá, aún existían grandes terrenos propicios para la producción de algodón y el añil. En los informes administrativos de la época se advierte que la producción de sombreros y petate de palma había aumentado en Copainalá, donde la actividad era realizada por mujeres, así mismo algunos finqueros se dedicaban a la crianza de ganado vacuno y equino en el Valle de Guadalupe.

Durante los primeros años del siglo XX, la producción en Copainalá permaneció inalterable, pues los indios zoques continuaron sembrando maíz y chile, entre otros cultivos, para consumo local. En 1910, el jefe político Gustavo Serrano resumió la producción agrícola en la región Mezcalapa de la siguiente manera: cacao 44 392 kg, maíz 12 268 kg, frijol 12 268 kg y café 256 880 kg. Sin duda alguna, el café proporcionó los mejores dividendos, además de concentrar grandes cantidades de mano de obra indígena.

INGREDIENTES REGIONALES Y AUTÓCTONOS

En Copainalá existe un sinfín de ingredientes de la propia región, que se comercializan dependiendo de la temporada o la estación del año en la que estarán, como son:

Los brotes de chayotes, hierba santa, hoja de plátano, limón, maíz, chile habanero, pimienta, café, cacao, pinol, calabaza, frijol negro, comba, ayocote y tepari, tomatillo, guanábana, cebollín, frijol tierno, albejas, queso seco para pan, mandarina, plátano macho, plátano manzanita, piloncillo, cacate, queso doble crema, queso de sal, carne de pollo, guajolote, pescados, cerdo, res, chayote de espina, mango verde, mango piña, mago ataulfo, castaña, chinini, aguacate, pepita de calabaza, flor de calabaza, cueza, nachi rojo y amarillo, chile blanco, tamarindo, mamey, crema, huevo de rancho, rompopo, calabaza italiana, calabaza crioya, cilantro, sandía, plátano verde, naranja, pan y miel.

ESPACIOS DE INTERCAMBIO ALIMENTARIO

En Copainalá todo se encuentra en el centro del municipio, siendo el principal espacio, el mercado municipal de nombre “San Vicente Ferrer”, donde comúnmente bajan todos los pobladores de los ejidos a vender sus productos, mayormente los días, miércoles y domingo de cada semana, llamando a estos días como de plaza. Algunos de los pobladores de los municipios aledaños como: Tecpatán, Coapilla, Chicoasén o algunas riveras cercanas venden sus productos a las orillas de las calles principales, con sus canastas en la banqueta o cajas de huevo con gallinas o guajolotes, siendo esta una manera de fiesta colectiva, donde todos los productos que se ofrecen son frescos, de calidad y buen precio. Muchos de los vendedores acaban sus ventas antes de las 11 de la mañana.

METODOLOGÍA

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es con enfoque cualitativo y de corte etnográfico, se basa en un modelo interpretativo donde la observación adquiere especial importancia. Nolla Cao en 1997, señala que, este tipo de estudio ayuda a la descripción de creencias, valores, y perspectivas del modo de vida de un grupo o etnia.

Por lo anterior, este estudio es cualitativo y se apoya en la etnografía para interpretar el comportamiento cultural en este caso en el municipio de Copainalá, Chiapas.

En este sentido, se tiene la finalidad de conocer los ingredientes de esta región, la alimentación diaria dando pauta a la descripción de la cultura alimentaria retomando aspectos fundamentales que se denotan en la comunidad como los factores económicos, hábitos alimentarios y la terminación de ingredientes locales del Mercado San Vicente Ferrer.

POBLACIÓN

La población de estudio está constituida por mujeres que acuden y compran sus alimentos en el Mercado Municipal San Vicente Ferrer y el grupo de locatarios que lo conforman en el municipio de Copainalá, Chiapas.

MUESTRA

La muestra está conformada por 20 mujeres que acuden y compran sus alimentos en el mercado con edades de 20 a 80 años de edad y 50 locatarios que venden sus ingredientes y productos en el Mercado Municipal “San Vicente Ferrer” en el municipio de Copainalá, Chiapas.

MUESTREO

El tipo de muestreo es no probabilístico de tipo intencional, de acuerdo al criterio del investigador. En este sentido, se integraron todas las mujeres que acudieron al mercado San Vicente Ferrer de Copainalá en las tres visitas llevadas a cabo para la documentación de la utilización de sus ingredientes, recetas cotidianas y el comportamiento alimenticio observado en el trabajo de campo.

INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Se realizó una entrevista semiestructurada dirigida a mujeres que acuden a comprar al Mercado Municipal de Copainalá “San Vicente Ferrer” para conocer la cultura alimentaria de las familias y cómo ha evolucionado al día de hoy. (Ver anexo 1)

DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS A REALIZAR

Para efectos de esta investigación se utilizaron las siguientes técnicas de recolección de información:

Investigación documental: Técnica utilizada en la indagación para revisar la argumentación teórica del estudio, con la revisión de fuentes primarias y secundarias que sustentan el planteamiento del problema y el marco teórico. En este sentido, se revisaron libros (ocho) y páginas web (siete); las cuales fueron base fundamental para obtener información del tema, conceptos y perspectivas sobre la cultura alimentaria y su relación con los ingredientes locales de la zona.

Observación participante: la cual permite ordenar las piezas de nuestra investigación, anotando los resultados de la observación y su interpretación, captando sus significados y alcances. De esta manera, se ayuda a controlar sin ningún tipo de interferencia, modificación o manipulación el análisis en el estudio.

La investigación de campo se efectuó en el Mercado Municipal “San Vicente Ferrer” del Municipio de Copainalá que está ubicado en Primera Poniente Norte #26 Barrio la Trinidad.

Durante las visitas se fue construyendo la tabla que aglutina cada uno de los ingredientes locales del municipio y se comercializan en el Mercado Municipal para distinguir como los utilizan en las recetas cotidianas. (Ver anexo 2)

Por su parte, en la entrevista semiestructurada el investigador le llevo a cabo la lectura del instrumento integrado con preguntas abiertas y con relación a los objetivos planteados en esta investigación, tomando en cuenta la confidencialidad de las participantes y estableciendo un diálogo.

DESCRIPCIÓN DE ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para el análisis de los resultados utilizo la técnica de análisis de contenido para categorizar las preguntas y respuestas de las entrevistas a profundidad, así como la concentración de información detallada de los diarios de observación con las visitas al mercado municipal “San Vicente Ferrer”.

Estas mismas, se encuentran presentes en la descripción de los objetivos, entre ellas: ingredientes locales, cultura alimentaria, influencia de nuevos ingredientes y comportamiento alimenticio de los hogares.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Con base en la investigación de campo realizada el día 21 de septiembre del 2021 en el municipio de Copainalá, Chiapas. Podrán observar que lo que más se consumen son verduras y hierbas de silvestres como: punta de chayote, calabaza, hierba mora, zarzamora, camote morado, cueza yame, chipilín, coliflor de hoja, calabacita, frijol tierno, plátano, tomate, ejote, chayote, chipilín. Todos estos ingredientes son cosechados en cada casa, o rancho de las distintas comunidades cercanas al municipio, lo que hace único estos ingredientes por sus características organolépticas de otras regiones, ya que la gente prefiere lo cosechado en el municipio o lugares cercanos. Así mismo también hay personas que consumen carne como: res, cerdo y pollo. Estos productos son frescos y de compras diarias, no se refrigeran en las carnicerías del mercado.

La alimentación de la actualidad no ha variado, como se tenía previsto, por todo el cambio cultural que se tiene actualmente, al contrario, según las mujeres que consumen en el mercado, prefiere sus ingredientes locales y son pocas personas que consumen algún enlatado por facilidad de preparación

Por el fácil acceso a los ingredientes, por la cultura alimentaria del municipio, las mujeres de la cabecera municipal de Copainalá, que llegan al mercado municipal, no presentan enfermedad por la mala alimentación según la encuesta realizada lo que viene siendo algo positivo, comparado con algunas riveras cercanas del municipio o la misma capital del Estado, que sufren de: diabetes, tifoidea, obesidad, entre otros padecimientos, en algunos casos de la rivera cercana se llega a padecer anemia esto derivado de la pobreza que existe.

Con la observación realizada en el mercado y a los alrededores, se obtuvo una conducta en los jóvenes, que presentan un cambio mínimo en la cultura alimentaria, en el caso de las bebidas se pudo observar que consumen más refrescos embotellados a diferencia de las personas mayores que toman lo más natural. Esto puede presentar un foco de alerta en cuanto la salud.

Finalizando en el ámbito de la cultura alimentaria, se le preguntó a las entrevistadas acerca de comidas que ya no se preparan y contestaron la mayoría que la Tzata ya no se elabora, aunque los ingredientes siguen siendo disponibles y por ser muy cotidiano ya no lo consumen.




Asimismo, un plato que no tiene ningún registro de la preparación llamado Mole Blanco, que está hecho de un plátano comúnmente llamado Blanco, ya no se elabora, ni se consume.



aEntre los ingredientes locales de Copainalá, Chiapas; existen varios, mencionados anteriormente, como: la calabaza italiana, plátano macho, cilantro, tomatillo, papaya. Que, si bien no son originarios de ahí, han adaptado sus características organolépticas, siendo este un cambio en el sabor y el color que los distingue de forma particular. Son ingredientes de temporada, cultivados localmente en los patios de las casas o rancherías. Según los locatarios son productos que la población consume muy frecuentemente, y sus preparaciones son fáciles de realizar, como sopas, caldos, guiso, entre otros.




Las comidas de fiestas son muy distintas a las cotidianas, ya que entre sus ingredientes abunda el uso de la carne, lo que hace una gran diferencia. Los platillos de fiesta son: la barbacoa, chanfaina, tamales de mole, chipilín, frijol tierno, hierba santa, adobado de res y cochito.




Todas estas recetas se preparan con ingredientes de la región.

TABLA 1. CARACTERÍSTICAS DE LOS INGREDIENTES LOCALES DE LA REGIÓN.




Ingredientes de origen vegetal	Características	Imagen
Aguacate hass	Es una variación o mutación de una raza de aguacate americano. Fue creada mediante una semilla de raza de aguacate originario de Guatemala.	
Cacaté	Fruta comestible producida por un árbol de 2 a 25 metros de altura, de hojas simples con forma elíptica y flores blancas. El fruto tiene forma globosa y color verde que se torna café al madurar, mide de 2 a 3 cm de largo por 1 o 2 de ancho, su semilla es de sabor amargo y color café.	
Cacao	El cacao es una fruta de cascara dura y una coloración que va desde amarillo blanquecino a rojo oscuro; puede medir hasta 20 cm de longitud y contiene una pulpa de color blanco o rosa rojizo con semillas	




<p>Café</p>	<p>El café de Chiapas es una denominación de origen que regula y protege el café producido en el estado mexicano de Chiapas al sur del país. El cultivo del café para la portación arrancó con fuerza a partir de 1980 en los altos y la zona de Comitán. Actualmente son 13 las delegaciones donde se registran cafetales, entre ellas Copainalá. Es así como la tónica general del cultivo cafetalero en Chiapas se ha expandido por distintas regiones.</p>	
<p>Calabaza</p>	<p>Fruto que se caracteriza por tener una cáscara muy gruesa, pulpa carnosa y pepitas en su interior</p> <p>Rica en proteínas, ácidos y grasos omega 3, fibras, vitamina A y C, hierro, potasio, magnesio y zinc.</p>	
<p>Calabacita italiana</p>	<p>Es una fuente importante de potasio, así que ayuda a controlar la hipertensión. Fuente de hierro, ideal para ser consumida por niños y mujeres jóvenes, es recomendable comerla con todo y piel, ya que la mayoría de sus antioxidantes y fibras se encuentran en esta.</p>	

<p>Camote Morado</p>	<p>El camote morado es rico en carbohidratos, vitaminas C, B6 y A, minerales como potasio, fibra y compuestos antioxidantes. Las antocianinas destacan ya que son exclusivas de las frutas y hortalizas de color morado.</p>	
<p>Cebollín</p>	<p>El cebollín es una planta que habitualmente se utiliza para cocinar y que le agrega a las comidas.</p> <p>El cebollín es utilizado para condimentar muchos platos, ya que aporta un gusto similar al de la cebolla, pero con un toque de ajo. Es rico en vitaminas, minerales, fibra y ácido fólico. Ayuda a regular los niveles de colesterol en sangre.</p>	
<p>Chayote espinoso</p>	<p>El chayote forma parte de la dieta mesoamericana.</p> <p>Es una planta trepadora perenne, de tallos aristados y lisos hasta 15 m de largo.</p> <p>El fruto es una baya solitaria o en pares sobre un mismo pedúnculo, vivípara, canosa, indehisciente, con diferentes formas tamaños y con un crecimiento sigmoide.</p>	




<p>Chinini</p>	<p>Se trata de un pariente del aguacate. Posee una gran diversidad de formas y colores, los cuales cambian según el terreno en el que crezcan.</p> <p>La pulpa del chinini suele ser mucho más cremosa y pálida casi blanca, aunque en ocasiones se torna café y con sabor poco agradable.</p>	
<p>Chipilín</p>	<p>Conocido por ser una planta indígena, chop, chipile, su nombre asignado que se le da según la popularidad a la región que pertenezca en Chiapas el nombre popular de chipilín es de origen náhuatl.</p> <p>Es considerado un quelite, su sabor es dominante, como el caso del epazote, por lo cual resulta difícil de aceptar por el paladar de algunas personas.</p>	
<p>Chicozapote</p>	<p>Fruto globoso u ovoide, de pulpa suave, color café rojizo y sabor muy dulce. Tiene en su interior varias semillas negra ovaladas y planas; la piel más o menos del mismo color que la pulpa puede ser áspera y suave.</p>	

<p>Cilantro</p>	<p>El cilantro es una hierba aromática de crecimiento anual utilizada de forma habitual. Su nombre científico es <i>Coriandrum Sativum</i>.</p> <p>El origen del cilantro es incierto, el sabor del cilantro, aunque cambia según que parte de la planta empleemos, es cítrico, fresco y penetrante.</p> <p>Además, aporta vitamina C y vitamina K. También posee vitamina A, B1, B2 hierro, calcio, fósforo, fibra y magnesio.</p>	
<p>Coliflor Hoja</p>	<p>La coliflor es una hortaliza perteneciente, muy apreciada por su sabor. Se puede utilizar de distintas maneras, tanto cruda como cocinada. Es una fuente importante de vitaminas y minerales. Además, aporta fibra y es un alimento bajo en calorías.</p>	
<p>Ejote</p>	<p>El ejote también conocido como judía verde o habichuela, es una variedad del frijol originaria de México, se consume con todo y vaina cuando aún está verde.</p> <p>Esta leguminosa es rica en agua, contiene vitaminas A y C, ácido fólico, fibra soluble, minerales como sodio, potasio, calcio, magnesio y hierro, lo que hace que su consumo sea ideal para fortalecer el sistema inmunológico.</p>	



<p>Frijol</p>	<p>Los frijoles pertenecen a la familia de las leguminosas.</p> <p>Los frijoles son elementos fundamentales de la mesa mexicana, pues están presentes en la mayoría de los platos.</p> <p>Los frijoles contienen carbohidratos complejos y entre las vitaminas que aportan se encuentran las del complejo B, asimismo tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico.</p>	
<p>Frijol Tierno</p>	<p>Frijoles en vaina, completamente desarrollados y frescos. No se trata del ejote, pues estos se encuentran listos para cosecharse. En algunos guisos el frijol se desenvaina para incluirlo en los guisos, pero en ocasiones se dejan en la vaina y se cocina así. En muchas regiones los frijoles tiernos se utilizan para guisos y tamales tradicionales.</p>	
<p>Hierba Mora</p>	<p>Hierba morfológicamente variable. Tallos cortamente pubescentes o glabros. Peciolos de 12 a 50 mm de largo.</p> <p>Es una planta silvestre y anual, que se propaga por semillas y no requiere de cuidados especiales para su desarrollo.</p>	

<p>Maíz</p>	<p>En la mazorca, cada grano o semilla es un fruto independiente llamado cariósido que está insertado en el raquis cilíndrico del elote.</p>	
<p>Naranja</p>	<p>Es el fruto del naranjo dulce, árbol que pertenece al género Citrus de la familia de las Rutáceas. Esta familia comprende más de 1600 especies.</p>	
<p>Pepita de calabaza</p>	<p>Es una semilla comestible del fruto de algunas especies del género Cucurbita que ha sido desecada.</p> <p>Las variedades y razas nativas de calabazas se cultivan prácticamente en todas las regiones agrícolas.</p> <p>Son una buena fuente de proteínas, grasas insaturadas, vitaminas, minerales y compuestos bioactivos, que en conjunto brindan diversos beneficios a la salud.</p>	




<p>Pimienta gorda</p>	<p>La cosecha se realiza quebrando las puntas de las ramas en donde se encuentran los granos. Utilizan escaleras y lazos para trepar a los árboles más altos. Desde arriba se deja caer sobre una lona donde atrapan el grano. Esta actividad agrícola es también fuente de ingreso complementario de las familias como en Copainalá.</p> <p>El uso principal de este grano es aromático y de repelente, por naturaleza se da en el área farmacéutica y de perfumería, también es un preservador de carne, condimentos culinarios, se usa en aceites volátiles, así como en la obtención de Eugene y vainilla.</p>	
<p>Plátano Macho Maduro</p>	<p>Su forma es alargada, algo curvada y puede llegar a pesar unas 200 grs o más cada unidad. La piel es gruesa y de color verdoso y su pulpa de color blanco.</p> <p>La pulpa tiene consistencia harinosa y su sabor, a diferencia de otros plátanos, no es dulce ya que apenas contiene hidratos de carbono sencillo o azúcares.</p>	




<p>Plátano Verde Macho</p>	<p>Su forma es alargada, algo curvada y puede llegar a pesar unas 200 grs o más cada unidad. La piel es gruesa y de color verdoso y su pulpa de color blanco.</p> <p>La pulpa tiene consistencia harinosa y su sabor, a diferencia de otros plátanos, no es dulce ya que apenas contiene hidratos de carbono sencillo o azúcares.</p> <p>Este tipo de plátano sirve para un platillo característico de Copainalá, la Tzata</p>	
<p>Punta de Chayote</p>	<p>Las puntas de chayote forman parte de la planta que da una verdura rica en agua y nutrientes</p> <p>La punta es cortada y lavada. Se seleccionan las puntas de la enredadera porque son más tiernas.</p>	
<p>Sandia</p>	<p>La sandía es un fruto grande y de forma más o menos esférica que suele consumirse cruda como postre. Su pulpa es de color rojizo y de sabor dulce.</p> <p>Resulta beneficiosa contra las insolaciones, la hipertensión o la faringitis entre otras enfermedades</p>	



<p>Tomatillo</p>	<p>Tomate silvestre, por su pequeño tamaño y color rojo brillante, también se le conoce como tomate cherry o tomate cereza, aunque este nombre también se aplica a muchas variedades de tomates pequeños.</p> <p>El tomate silvestre crece en colores, desde el rosa, rojo y púrpura hasta el amarillo. El tomate silvestre crece en muchas regiones tropicales de México.</p>	
<p>Yuca</p>	<p>Es un tubérculo rico en vitaminas K, la cual protege los huesos y previene el desarrollo de la osteoporosis. También cuenta con vitaminas B y ácido pantoténico que ayuda a los huesos y a otras funciones vitales del organismo.</p>	
<p>Ingredientes de origen animal</p>	<p>Características</p>	<p>Imagen</p>
<p>Carne de puerco</p>	<p>El cerdo pelón mexicano tiene su origen en 1492, cuando los españoles trajeron los primeros porcinos a América. Hoy en día, esta raza se preserva en la península de Yucatán.</p> <p>Antes de la llegada de los europeos, en México no existía el cerdo.</p>	

<p>Carne de res</p>	<p>Al hablar del origen de la carne de res, se refiere a las etapas iniciales de la producción, la cual comienza con la fase de reproducción, en la que se cruza para que después de 9 meses de gestación, nazcan los becerros.</p> <p>Es importante considerar que los animales destinados a la producción de carne de res son normalmente cruza de las especies de bovinos <i>Bos indicus</i> y <i>Bos taurus</i>.</p>	
<p>Chuti / Caracol</p>	<p>Nombre con el que se conoce a varias especies de la familia Pachychilidae. El caracol de agua dulce, que se desarrolla principalmente en riachuelos y lagunas, se encuentra fácilmente en época de sequías, especialmente en primavera cuando sale a la orilla para pegar su huevo en las paredes de los caucos.</p>	
<p>Gallina de rancho</p>	<p>Son preferidos por la población indígena; ya que su sabor, la textura de su carne, el color y poca presencia de grasa los diferencia con los productos de granja.</p>	

<p>Guajolote</p>	<p>Es un ave del orden de los galliformes, originario de América. Pertenece a la familia de los Phasianidae,</p> <p>Fueron los mayas quienes 2 mil años antes que los aztecas comenzaron a domesticar estas aves.</p> <p>Cuando está destinada al engorde para su consumo puede llegar a pesar más de 20 kg.</p>	
<p>Lisa</p>	<p>Es un pescado que se produce en los estados litorales del océano Pacífico y golfo de México. Las lisas son peses pequeños, regularmente miden entre 30 a 60 centímetros aproximadamente, tienen la cabeza verticalmente comprimida.</p>	
<p>Sardina de río</p>	<p>Es la especie tipo de género de peces Lycengraulis, de la familia de los engraulidos. Habita en ambientes acuáticos de agua dulce y marinos del este de América.</p>	
<p>Tilapia</p>	<p>La tilapia tiene un gran potencial en el mercado como sustituto de varias especies de carne blanca.</p> <p>Cabe destacar que los mariscos son traídos de los alrededores de Copainalá, como Malpaso o Chicoasén</p>	

Tenguayaca	<p>Su cuerpo es alto y comprimido, presenta la aleta caudal redondeada, mandíbulas protráctiles, la inferior muy sobresaliente. Tiene boca grande y cada mandíbula esta armada con una hilera de dientes viliformes, la otra serie comprende dientes largos y cónicos.</p> <p>Habita en lagunas, ríos y en lugares denominados popales.</p>	
Otros ingredientes derivados	Características	Imagen
Pan	<p>En esta localidad no se conoció el pan de trigo hasta principios del siglo XX.</p> <p>Solo se consumía en forma de totoposte con miel silvestre, acompañado con atole.</p> <p>Tiempo después algunas mujeres fueron a San Cristóbal para aprender a elaborarlo y así fue como empezó a producirse el pan en Copainalá.</p>	
Queso Crema	<p>Es un queso, el cual pertenece al grupo de quesos de pasta blanda, fresca y prensada. Se elabora con leche vaca.</p>	

<p>Queso Crema Enchilado</p>	<p>Es un queso que lleva una pasta de chiles secos rojos que en algunos casos contiene vinagre y ajo.</p> <p>La técnica preserva el queso y el añejamiento, además de que le aporta una característica y sabor único.</p>	
<p>Queso Doble Crema</p>	<p>Es un queso blanco, la textura es cremosa y de sabor ácido, lechoso, salado y muy fresco. Su pasta se asemeja al queso de cabra en cuanto a la textura.</p>	
<p>Quesillo</p>	<p>Es un queso color crema y semiduro semejante al Mozzarella, pero de sabor mucho más suave. Es típico principalmente de la región sureste del país.</p>	

<p>Queso Seco</p>	<p>Tiene la característica de haber perdido todo su suero, ser más compacto, de sabor más salado y con mayor porcentaje de grasa.</p>	
<p>Rompopo</p>	<p>Es una bebida parecida al ponche de huevo hecha con huevos, leche y vainilla. Las yemas de huevo imparten un tono amarillo a la bebida emulsionada.</p>	

NUEVOS INGREDIENTES Y COMPORTAMIENTO ALIMENTICIO

Durante la investigación de campo, con la documentación que se obtuvo, se puede determinar que existen ingredientes que no son propios de la región, pero sí del Estado. Una de las características que más resaltan en la observación es la llegada de verduras del municipio de San Cristóbal de las Casas, denotando ingredientes no producidos en la región, pero son consumidos por sus habitantes, tal es el caso de verduras como: tomate, cebolla, brócoli, pepino, chile poblano, pimientos, manzana, pera, lechuga, ciruela, repollo y plátano macho.

Cabe distinguir que el producto del plátano se produce en Copainalá, pero este mismo tiene diferencias, tanto en su textura, apariencia y color. También, existen productos de los municipios cercanos, en el caso de Coapilla, que cuenta con un clima frío donde se produce: mora, aguacate y yuca. Por ejemplo, Raudales Malpaso o Chicoasén, que tienen un río cercano y represas, se lleva a cabo la mayor producción y venta de pescado como la tilapia, lisa, tenguyaca. Y por su parte, Tecpatán comercializa en Copainalá sardina de río, caracol de río, entre otros ingredientes que están presentes en la venta de los locatarios del mercado municipal.

A partir de lo anterior, se visualiza un sincretismo y a la vez un nuevo comportamiento alimenticio, provocando la generación de nuevas recetas y un intercambio de ingredientes en la dieta diaria del habitante. También se pueden observar que estos productos naturales y saludables los consumen los habitantes de manera habitual y es positivo ya que se denota poco producto procesado. Cabe recalcar que los miércoles y domingos son los días en que las mujeres realizan la compra de sus productos frescos en el mercado municipal.

A continuación, se presentan las recetas cotidianas expresadas por las mujeres que acuden al mercado municipal y participaron en la entrevista semiestructurada de esta investigación.

RECETA COTIDIANAS

GUISADO DE PUNTA DE CHAYOTE

Ingredientes:

3 Manojos de punta de chayote

2 Pza. Tomates rojo

1 Pza. Cebolla

1 Pza. Chayote sin espina

Sal al gusto



FIGURA 2. GUISADO DE PUNTA DE CHAYOTE (ALVAREZ, 2021).

Preparación:

- 1.- Lavar las puntas de chayote, deshojarlas y picarlas.
- 2.- Hierve el agua y después pela el chayote para picar en cuadraditos, posteriormente freír.
- 3.- Después agregar las puntas de chayote, la cebolla picada y los tomates picados subirlo hasta formar un guiso y poner sal al gusto.

CALABACITAS GUIADAS

Ingredientes:

6 Pzas de calabazas tiernas

3 Pzas de Jitomates

1 Pza Cebolla mediana

1 Pza Dientes de ajo f/p

Queso y Crema al gusto



FIGURA 3. CALABACITA GUIADA (ALVAREZ, 2021).

Preparación

- 1.-Picar jitomate cebolla y ajo apartar y luego picar las calabazas. Reservar aparte.
- 2.-Calentar la cazuela con poco aceite. Una vez que esté caliente; freír el jitomate, la cebolla y el ajo hasta que suelte el jugo del tomate. Después incorporar las calabazas ya picadas.
- 3.- Sazonar y dejar aproximadamente 10 min y listo.
- 4.- Poner crema al gusto y a disfrutar las calabazas puedes acompañar con una sopa de arroz o pasta al gusto.

SOPA DE HIERBA MORA

Ingredientes:

6 Pzas tomate o tomatillo verde en cuadros

2 Manojos de hierba mora picadas

1 Cda de Orégano

3 Pzas Cebolla en cuadros

4 Dientes de ajo f/p

Elote desgranado

Aceite

Sal y pimienta



FIGURA 4. SOPA DE HIERBAMORA (ALVAREZ, 2021).

Preparación:

- 1.- Vierta aceite en una olla y agregue el jitomate, el tomatillo, el ajo, el elote y la cebolla.
- 2.- Sofríe durante 2 minutos.
- 3.- Añade las hojas de hierba mora y sofreír hasta que se ablanden. Sazona con orégano, sal y pimienta.
- 4.- Agregar caldo de pollo o agua, dejar hervir y servir.

FRIJOLES CON CHIPILÍN

Ingredientes:

- ½ Kilo de frijoles negro
- 6 Ramas de chipilín
- 1 Pza Cebolla
- 4 Hojas de apio
- Sal
- 3 Ramas de epazotes



FIGURA 5. FRIJOLES CON CHIPILÍN (ALVAREZ, 2021).

Procedimiento:

- 1.- Poner a fuego lento los frijoles negros, y agregarles la cebolla, la sal, las hojas de apio, la cabeza de ajo y el apazote
- 2.- Una vez que se ha cocido el frijol y está blandito sacarle todo lo que se puso y agregar el chipilín.
- 3.- Dejarlo a que se concentre el sabor
- 4.- Una vez que el chipilín esté cocido está listo para servir.

GUISADO DE FRIJOLES TIERNOS

Ingredientes:

10 Moños de frijoles tiernos

1 Pza Cebolla blanca

2 Pza Jitomates

1 Pza Huevo

3 Pza Taza de leche o agua

Masa de maíz

Crema

Sal y Pimienta



FIGURA 6. GUISADO DE FRIJOLES TIERNITOS (ALVAREZ, 2021).

Procedimiento:

- 1.- Primero se limpian las vainas quitando las puntitas y se cortan en trocitos pequeños. Se enjuagan con abundante agua limpia, luego se ponen a pre-cocer en una olla por unos 25 minutos; se sacan y se escurren bien, y se pone a sofreír con los siguientes ingredientes: cebolla y jitomates, igualmente picados en trocitos pequeños con la sal y pimienta al gusto.
- 2.- En un tazón aparte, se mezcla la masa con la leche y los huevos; se bate bien hasta que todo se haya incorporado. A esta mezcla se le agrega las vainas de frijoles sofridas con los ingredientes restantes y se revuelve para que no se pegue, si queda espesa se le agrega un poco de agua.
- 3.- Se deja hervir unos 3 minutos sin dejar de moverla
- 4.- Se sirve caliente con tortillas o tostadas si las desea.

TZATA

Ingredientes:

100 gramos de chicharrón.

300 gramos de frijol

1 Pza plátano macho

1 rama de epazote

1 diente de ajo

Aceite



FIGURA 7. TZATA (ALVAREZ, 2021).

Procedimiento:

- 1.- Cocinar los frijoles en la olla exprés durante 45 minutos.
- 2.- Licuar el plátano verde y agregarlo a los frijoles.
- 3.- Agregar el ajo, el chicharrón en trozos y el epazote
- 4.- Continuar la cocción hasta que el chicharrón se encuentre suave.
- 5.- Servir bien caliente y decorar con epazote.

BISTEC DE RES EN SALSA DE TOMATILLOS

Ingredientes:

½ Kilo de bistec de res

3 Pza Jitomates

2 Pza Tomates verdes

300 Gr de tomatillos silvestre

5 Pzas Chiles verdes serranos

6 pimientas

1 Clavo de olor

1 Diente ajo

Sal al gusto



FIGURA 8. BISTEC DE RES EN SALSA DE TOMATILLO (ALVAREZ, 2021).

Procedimiento:

- 1.- Lavar y partir la carne en trozos, ponerla a cocer con un poco de agua, dejar que se consuma y freír con un poco de aceite.
- 2.-Hacer la salsa. Se puede a asar o hervir los tomates. Una vez listos, se muelen los chiles y enseguida los jitomates y los tomatillos. En el molcajete moler el ajo y los condimentos.
- 3.- Una vez lista la salsa la incorporamos a la cacerola de la carne, agregamos sal al gusto, la dejamos que hierva por unos 25 min aproximadamente y listo a disfrutar de una deliciosa carne.

EJOTES RELLENOS Y CAPEADOS

Ingredientes:

300 gramos de ejotes

2 Pzas Huevos

Queso fresco

Cordón

3 Pza. Tomates

½ Pza. Cebolla

1 Ajo

Caldo o agua



FIGURA 9. EJOTES RELLENOS Y CAPEADOS (ALVAREZ, 2021)

Procedimiento:

- 1.- En un sartén con poco aceite dorar los tomates con la cebolla y ajo, después licuarla con el consomé.
- 2.- Batir las claras a punto de turrón y agregar sal y pimienta, al final agregar las llenas ya que están a punto de meter los ejotes.
- 3.-El queso debe estar tiras, los ejotes recocidos, colocar el hilo sobre la mesa y poner unos ejotes después encima del queso y cubrir con otros ejotes, amarrar y meterlos al huevo a punto de turrón.
- 4.- Freír en aceite caliente, licuar los tomates con cebolla, ajo y consomé con suficiente agua y agregar en un sartén con poco aceite. Dejar hervir unos 5 minutos.
- 5.- Sumergir los ejotes en salsa y dejar otros 5 minutos a fuego bajo. Acompañar con algún arroz de su preferencia.

CALDO DE SHUTI

Ingredientes:

2 Medidas de caracoles (400 gramos aproximadamente)

2 Jitomates grandes

1 Cucharadita de manteca

2 Rebanadas de cebolla

2 Chiles chimborotes o verdes

Epazote

Sal



FIGURA 10. CALDO DE SHUTI (ALVAREZ, 2021).

Procedimiento:

- 1.-Lavar perfectamente los caracoles y despuntarlos para quitarles los deshechos. Lavar de nuevo y cocer con agua y sal al gusto.
- 2.- Licuar los jitomates, la cebolla y los chiles. Freír y agregar lo anterior
- 3.- Cuando los caracoles están a punto de cocerse, añadir el epazote y servir caliente.

ESTOFADO DE POLLO

Ingredientes

- 1 Kilo de pollo en piezas
- ½ Kilo de jitomate
- 1 Cebolla en rodaja
- 5 Dientes de ajo
- 5 Hojas de laurel
- 1 Rama de orégano
- 1 Rama de tomillo
- 1 Raja de canela
- 15 Pimientas gordas
- 2 Clavos
- Sal
- Vinagre al gusto
- 1 Chayote
- 2 Zanahorias
- 2 Papas
- 1 Pieza de pan de rosca
- ¼ de Aceitunas
- ¼ Manojito de perejil
- 100 Gramos de chile morrón
- 100 Gramos de almendra pelada
- 50 Gramos de pasitas
- 1 cucharada de azúcar

Procedimiento:

- 1.- Sazonar el pollo con sal.
- 2.- Colocar en una cazuela el pollo, encima una cama de verduras en rebanadas y sazonar nuevamente; agregar el vinagre, colocar otra copa de verdura, y el resto de los ingredientes.
- 3.- Cubrir con el papel aluminio.
- 4.- Hornear a 200°C durante 45 minutos.



FIGURA 11. ESTOFADO DE POLLO (ALVAREZ, 2021).

CALDO DE RES

Ingredientes

- 12 Tazas de agua
- 2 Kilos de trozos de res con hueso
- ½ Cabeza de ajo
- 2 Hojas de laurel
- 2 a 3 Cucharadas de sal
- 4 Papas blancas cortadas en cubo
- 1 Cebolla blanca cortada en cubos
- 4 Zanahorias cortadas gruesas
- 3 elotes cortados en 9 trozos
- ¼ De taza de repollo verde cortado en tozos
- ½ Taza de cilantro picado



FIGURA 12. CALDO DE RES (ALVAREZ, 2021).

Procedimiento:

- 1.-En una olla grande y pesada, vierta las 10 tazas de agua, la carne de res, ajo, las hojas de laurel y 1 ½ cucharada de sal. Cocinar hasta hervir retirando la espuma de la parte superior, si es necesario. Tapa la olla, baja el fuego y continúe cocinando entre 1 ½ hora y 2 horas o hasta que la carne esta blanda.
- 2.- Una vez que la carne esta blanda, retira las hojas de laurel y la cabeza de ajo. Agrega las papas en la olla, además de las cebollas, las zanahorias y los elotes. Añade las 2 tazas de agua restantes, pruebas el caldo para determinar si tiene suficiente sal y condimenta a gusto. Deja que hierva luego baja el fuego y continúe cocinando hasta que las papas estén tiernas cuando las pruebas con un tenedor.
- 3.- Cuando las papas estén tiernas, retira los elotes y la carne de la sopa, transfiere a un recipiente grande y tapa para mantener todo caliente.
- 4.- Agrega el repollo y ¼ de taza de cilantro a la sopa. Cocina durante 20 minutos, hasta que el repollo este tierno, pero aldente. Retira la sopa del fuego y reposa 15 minutos. Agrega el elote y un trozo de carne a cada plato.

FRIJOL CON CHICHARRON

Ingredientes

- 1 Taza de frijol negro
- ½ Kilo de chicharron con carne
- 1 Cebolla de rabo
- 4 Jitomate
- Sal



FIGURA 13. FRIJOL CON CHICHARRON (ALVAREZ, 2021).

Procedimiento:

- 1.-Poner a cocer los frijoles, agregándoles una cucharada de manteca y el rabo de la cebolla.
- 2.- A media cocción se añade el chicharon en trozos y se sazona con sal.
- 3.- Se cocina por una hora aproximadamente. Se sirve.

CHIPILÍN CON BOLITA

Ingredientes:

½ Kg de masa de maíz

150 Ml de manteca

¼ De queso fresco de sal

1 Manojito de chipilín

1 Rabo de cebolla

250g. De granos de elote

1 Aguacate

Sal a gusto



FIGURA 14. CHIPILÍN CON BOLITA (ALVAREZ, 2021).

Procedimiento:

- 1.-En una cacerola poner suficiente agua con sal al gusto
- 2 Agregar el rabo de cebolla, los granos de elote y el chipilín que previamente estarán lavados y escurridos.
- 3.- En un recipiente revolver la masa con la manteca y agregarle un poco de sal y probar de manera que la sal quede equilibrada.
- 4.- Formar bolitas con la masa y rellenar con el queso fresco de sal.
5. Dejar caer las olitas de maza en el caldo de chipilín, que ya debería estar en hervor.
- 6.- Continuar en el fuego hasta terminar su cocción, moviendo suavemente fondo, para no romper las bolitas de masa.
- 7.- Se acompaña con aguacate.

TABLA 2. DIFERENCIACIÓN DE LA CULTURA ALIMENTARIA DEL ANTES Y AHORA EN EL MUNICIPIO DE COPAINALÁ.

Antes	Ahora
<p>Anteriormente en el Municipio de Copainalá Chiapas, la cultura alimentaria era más saludable y estaba al alcance de todos, sin importar la condición socioeconómica, porque se basa la alimentación en hojas, ya sea de patio o de milpa y por ende era económico. La mayoría de la gente comía guisado de distintas hierbas, así también carne de animales silvestres como son: iguana, armadillo, venado, guajolote, entre otros animales más conocidos como: vaca, cerdo, pollo y mojarra. Siendo la carne un poco para las clases medias y altas por el precio.</p> <p>En cada uno de los hogares nunca ha faltado la comida por lo mismo que es de propia cosecha y productos de temporadas.</p>	<p>En la actualidad en la cultura alimentaria del municipio, no ha variado la alimentación en cuanto en casas por las costumbres de las amas, ya que siguen cocinando las recetas de la región usando ingredientes locales. Aunque antiguamente, el consumo de carne era escaso sino era de animales silvestres, pero se han adaptado para usar carnes que comúnmente encontramos en los mercados, si bien ha sido una mezcla de ingredientes debido a la comercialización, el cambio no ha sido profundo. Los jóvenes del municipio modificaron su alimentación por la mezcla cultural, ya que actualmente se ofertan comidas rápidas, americanas o snack, que no son propios del municipio. Sin embargo, aún siguen consumiendo productos locales del municipio.</p>

CONCLUSIÓN

Como resultado de la documentación de ingredientes locales en las 3 visitas de diferentes época de año como primavera, otoño, verano y se descubrió que en Copainalá se consumen los siguientes productos de forma común: tamarindo, gallina de rancho, la variedad de queso, naranja, mango, frijol, plátano macho, plátano manzanita, calabaza criolla, huevo de rancho, chayote, rompopo, cebollín, tomatillo rojo, cilantro, pimienta, café, y los ingredientes de lugares de fuera de Copainalá Chiapas como: marisco, mojarra, albejas, habanero camote, yuca, calabaza italiana, , chinini, aguacate has. Se observó la importancia del uso de los mismos, y como aún se mantiene, se cultiva, se vende y se cocina con ellos, siendo el mercado un importante lugar de reunión para todas las personas de la cabecera sin importar el rango socioeconómico de cada una. Es impresionante ver que todos los lugareños aún sigan consumiendo productos nobles como son las hierbas que se preparan en cualquier tipo de guisado.

Muchas de las mujeres que acuden al mercado municipal, a pesar del tiempo aún mantienen una alimentación saludable, ya que consumen varios grupos de alimentos que fortalecen el sistema inmune. Lo anterior coadyuva en su comportamiento alimenticio. Estas mismas consumen de forma natural la mayoría de sus alimentos, y utilizan pocos alimentos procesados. Culturalmente cocinan con las recetas de generaciones pasadas, la mayoría son libres de grasa.

Esta cultura alimentaria ayuda a que en esta población los índices de enfermedades por una mala alimentación sean relativamente bajos. En cuanto a bebidas, en la población adulta y tercera edad, prefieren consumir aguas frescas empleando frutas de temporadas, ya que existe la posibilidad para todos, caso contrario al que sucede con los jóvenes porque en ellos se manifiesta un alto consumo de refrescos embotellados, existiendo un riesgo a la salud por el alto contenido de azúcar en las sodas.

Así mismo en cuanto la cultura alimentaria de la población de Copainalá, Chiapas, se observa que con el paso del tiempos aún se sigue cuidando celosamente el uso de ingredientes locales tanto de la vida cotidiana como para su uso en festividades, esto nos lleva a la conclusión de que Copainalá, Chiapas aún mantiene una alimentación saludable, a pesar de los cambios producidos por la globalización, ya que actualmente muchos alimentos o ingredientes vienen procesados o enlatados.

PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES

Se recomienda llevar a cabo infografías de cada ingrediente de la comunidad para dar a conocer a todos los pobladores o visitantes sus características organolépticas, así como sus propiedades nutricionales de cada uno.

Incluir las recetas cotidianas en cada una de las infografías con el ingrediente principal de la comida, para dar a conocer y resaltar la gastronomía de Copainalá.

Dar talleres o cursos en las escuelas de la localidad para instruir a las nuevas generaciones acerca de lo importante que es preservar los ingredientes de la cocina local, así como las comidas cotidianas que forman parte de la identidad cultural y culinaria del municipio, vigente hasta el día de hoy gracias a todas las mujeres que se dedican al hogar.

Seguir influenciando a la población en general a consumir productos e ingredientes naturales del mercado evitando a consumir alimento enlatados o comida rápida, que provocan daños severos a la salud a corto o mediano plazo, y de esta forma incentivar la comercialización y el cultivo local mejorando la calidad del mercado económico interno.

GLOSARIO

Aculturación: Proceso de recepción de otra cultura y de la adaptación a ella, en especial con pérdidas de la cultura propia.

Adscripción: Participio pasivo del verbo adscribir, es aquel objeto o sujeto que está adherido o agregado a otra cosa o sujeto, o lo que se inscribe o incorpora a otra entidad, o la cualidad que se liga a un objeto o sujeto.

Ambivalencia: Es un estado de tener simultáneamente en conflicto sentimientos hacia una persona u objeto.

Chirimoyo: *Annona cherimola* es un árbol perteneciente a la familia de las anonáceas cuyo fruto comestible es la chirimoya o chirimoyo.

Ethos: Forma común de vida o de comportamiento que adopta un grupo de individuos que pertenecen a una misma sociedad.

Herpetofauna: Es la rama de la zoología que estudia a los reptiles y anfibios. La herpetología comprende la biología, ecología, taxonomía, genética y manejo de estos organismos.

Nabos: También llamado berza, colza, naba, raba, rábano blanco, es una planta comestible cultivada principalmente en climas templados de todo el planeta como alimento de ganado, planta de interseembra y consumo humano.

Neoliberal: Es una corriente económica y política asociada al capitalismo. Sostiene que la economía se debe regir por el libre comercio, está desregularizada y privatizada, es decir con menor intervención de las políticas del Estado.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

ACEVEDO, M. La práctica musical y dancística zoque en Copainalá, Chiapas, expresiones de la memoria histórica y la reproducción cultural. Tesis (Doctor en Historia y Etnohistoria). México: Escuela Nacional de Antropología 3 Historia, División de Posgrado. 2018. 224 pp.

AGUILAR, Sandra. La mesa está servida: comida y vida cotidiana en el México de mediados del siglo XX. **Revista de historias iberoamericanas**. 2009.

ISSN: 1989-2616

ALVAREZ, Fidel y AREVALO, Ángeles de Jesús. Tazta, pimbu, adobo de res, Platillos principales de la gastronomía zoque de Copainalá, Chiapas. Tesis (Licenciado en Gastronomía) Chiapas: Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos, 2014. 45 pp.

BAEZ, Mariano. Café y formación regional (Una contribución al conocimiento de la región Coatepec, Veracruz). Universidad Veracruzana. Xalapa, Ver., 1983. 175 pp.

ISBN: 978-607-502-105-8

BERTRAN, M. Cultura alimentaria y obesidad. En E. García. La obesidad. Perspectiva para su comprensión y tratamiento. México: Editorial Médica Panamericana. 2010. pp. 51-55

ISBN: 6077743089

CABEZUELO, Gloria y FRONTERA Pedro. Enséñame a Comer: Hábitos, Pautas y Recetas Para evitar la Obesidad Infantil. México, D.F: Edaf, S.L, 2007. pp. 48-50

ISBN: 978-844-1417090

CLASIFICACIÓN de los alimentos y sus implicaciones en la salud [en línea]. Ecuador 2020. [Fecha de consulta: 23 de septiembre de 2020]. Disponible en: https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1135:clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360

GORDON, M. Cultura global e identidad individual: à procura de um lar no supermercado cultural. EDUSC, Bauru, SP, 2002. pp. 9-70 ISBN: 8574601292

GUIDONET, Alicia. La antropología de la Alimentación. Barcelona. Editorial UOC. 2007. pp. 5-77

ISBN: 978-84-9788-617-8

GUZMAN, Hilda. Identidad y gastronomía en el México contemporáneo [en línea] México, CDMX. 2015. [Fecha de consulta: 25 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.elclastro.edu.mx/claustromia/index.php/investigacion/item/184-identidad-y-gastronomia-en-el-mexico-contemporaneo>

GASTRONOMÍA de Chiapas. [en línea]. México. [Fecha de consulta: 1 de octubre 2020]. Disponible en: <https://www.turimexico.com/estados-de-la-republica-mexicana/chiapas-mexico/cultura-de-chiapas/gastronomia-de-chiapas/>

HERNANDEZ, Z. Te' Tsuni Otowe: Un estudio y registro de las músicas y sonoridades tradicionales de tambores y carrizos de Copainalá. Tesis (Licenciatura en Gestión y Promoción de las Artes) Chiapas: Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. Facultad de Artes Colegio de Artes e Interdisciplinarias. 2017. 273 pp.

ÑAÑEZ, Lidea. Muestra de la gastronomía zoque de Copainalá para el rescate y fortalecimiento de las tradiciones. Universidad Virtual UNACH, 2008. pp. 2

ÑAÑEZ, Lidea. Muestra de la gastronomía zoque de Copainalá para el rescate y fortalecimiento de las tradiciones. Universidad Virtual UNACH, 2008. pp. 3

INEGI. Censo de Población y Vivienda [en línea]. México, 2010 [fecha de consulta: 3 de octubre 2020] Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2010/?ps=herramientas>

INEGI. División territorial del estado de Chiapas de 1810 a 1995. Tuxtla Gutiérrez. 2008 [fecha de consulta: 3 de octubre del 2020] Disponible en: http://www3.inegi.org.mx/contenidos/app/mexicocifras/datos_geograficos/07/07021.pdf

IMAGINARIO, Andrea. Cultura. [en línea]. Venezuela: 2009 [fecha de consulta: 22 de octubre del 2020]. Disponible en: <https://www.significados.com/autor/andrea-imaginario/>

MARIN, G y [et al.]. Cultura alimentaria en el municipio de Acandí. Boletín de Antropología. Vol 18. Universidad de Antioquia, Medellín. 2004. pp. 27-51
ISBN: 0120-2510

MANRIQUE, Cecilia. La alimentación en la vida cotidiana, 1a. ed. COLOMBIA: Editorial Universidad del Rosario, 2005. pp.166
ISSN:978-958-8225-41-8

MONTANARI, Massimo. Historia de la Alimentación, La comida de la vida. España. Universidad de Salamanca. España 2011. pp. 1104
ISBN:84-9704-145-3

MUZEUNM GASTRONOMIE [Mensaje en un blog]. Namesti Republiky: 2015? [Fecha de consulta: 19 de septiembre del 2020]. Disponible en <https://www.muzeumgastronomie.cz/es>

PRADAS, Mauriel y Guidonet, Alicia. La comida en Japón. Barcelona: Editorial UOC. 2007 16 pp.
ISBN: 979-84-9788617-2007

ROMAN, Sonia, GRANADOS, Claudia. y PANDURO Arturo. Genética y evolución de la alimentación de la población en México. Revista de Endocrinología y Nutrición [en línea]. [Fecha

de consulta: Septiembre 2020]. Disponible en <https://www.medigraphic.com/pdfs/endoc/er-2013/er131f.pdf>

ISBN: 9849-3456

SALAS, H; SERRA, M. y GONZÁLEZ, I. La identidad en el mundo globalizado. En Salas, H; Serra, M. y González, I (Eds.) Identidad y patrimonio cultural en América Latina. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Antropológicas. pp. 9-24

ISBN 978-607-02-4993-8

TODOROV, Tzvetan. La conquista de América. La cuestión del otro Bogotá, Siglo XXI del a Colombia Ltda. México, 1997. 195 pp.

ISBN: 1870-1191

VARGAS, Rosula. La vida cotidiana del Altiplano cundiboyacense en la segunda mitad del siglo XIX. Academia Boyacense de Historia. Colombia, 1998. 110 pp.

ISBN: 0122-7238

ZUÑIGA, Fanny. Herpetofauna en la cosmovisión zoque del municipio de Copainalá, en el estado de Chiapas. Tesis (Maestría en Ciencias en Biodiversidad y Conservación de Ecosistema Tropicales) Chiapas: Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Instituto de Ciencias Biológicas. 2018. 111 pp.

ANEXO 1. ENTREVISTA DE CALIDAD ALIMENTARIA DE LAS MUJERES QUE ACUDEN AL MERCADO “SAN VICENTE FERRE” DE COPAINALÁ



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



Buenos días (tardes) las siguientes preguntas son de gran ayuda para la elaboración de tesis sobre la Cultura Alimentaria de este Municipio.

Nombre: _____ Edad: _____

1.- ¿SU ALIMENTACIÓN EN QUE SE BASA?

2.- ¿RECUERDA COMO ERA LA ALIMENTACIÓN ANTIGUAMENTE?

3.- ¿CREE QUE HA CAMBIADO LA ALIMENTACIÓN EN LA ACTUALIDAD?

SI _____ NO _____

4.- SI SU RESPUESTA ES SI, ¿POR QUÉ LO PIENSA?

5.- ¿USTED CONSUME COMIDAS YA PREPARADAS O COMIDAS RÁPIDAS O ENVASADAS?

SI _____ NO _____

6.- ¿PADECE ALGUNA ENFERMEDAD DERIVADO A LA MALA ALIMENTACIÓN?

SI _____ NO _____ ¿CUÁL ES? _____

7.- ¿SU FAMILIA Y USTED, MAYORITARIAMENTE CONSUME INGREDIENTES LOCALES DEL MERCADO MUNICIPAL?

SI NO
¿CUÁLES?

9.- ¿RECUERDA ALGUNA COMIDA QUE YA NO SE PREPARE EN LA ACTUALIDAD POR FALTA DE INGREDIENTES O LA PERDIDA DE CULTURA ALIMENTARIA?

10.- ¿CAMBIARIA SU ALIMENTACIÓN PARA CUIDAR Y RESCATAR LAS RECETAS ORIGINARIAS DEL MUNICIPIO?

ANEXO 2. OBSERVACIÓN DE CAMPO A LOCATARIOS DEL MERCADO MUNICIPAL “SAN VICENTE FERRER”



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



Nombre del observador: Nearlin Jairo Alvarez Alvarez **Lugar:** Mercado Municipal “San Vicente Ferrer” **Sujetos a observar:** Locatarios que se encuentran en el mercado y Mujeres que compran en el mercado **Objetivo:** Conocer ingredientes locales, cultura alimentaria, influencia de nuevos ingredientes y comportamiento alimenticio de los hogares. **Espacio físico:** Copainalá Chiapas.

Formato:

Fecha ___/___/___ Día de Observación: _____ Hora: _____ Población aproximado: _____

Categoría de análisis	Observación
INGREDIENTE LOCAL:	
COMPORTAMIENTO ALIMENTICIO (de acuerdo a la opinión de locatarios)	
RECETAS COTIDIANAS Y RELACION DE INGREDIENTES	
CULTURA ALIMENTARIA DE COPAINALA (recetas cotidianas y de fiesta)	