

# **UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS**

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

## **VALORACION NUTRICIONAL DE LOS PLATILLOS TRADICIONALES DEL MUNICIPIO DE OCOZOCOAUTLA DE ESPINOSA, CHIAPAS**

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE

## **MAESTRIA EN ALIMENTACION Y NUTRICIÓN**

PRESENTA

**LIC. EN NUT. MABEL PÉREZ GÓMEZ**

DIRECTOR DE TESIS:

**DR. JORGE ALBERTO ESPONDA PÉREZ**

Tuxtla Gutiérrez. Chiapas. Octubre 2023





**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS**  
**SECRETARÍA ACADÉMICA**  
**DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO**

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas a 17 de octubre de 2023  
Oficio No. SA/DIP/879/2023  
Asunto: Autorización de Impresión de Tesis

C. Mabel Pérez Gómez  
CVU: 1327582  
Candidata al Grado de Maestra en Alimentación y Nutrición  
Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos  
UNICACH  
Presente

Con fundamento en la **opinión favorable** emitida por escrito por la Comisión Revisora que analizó el trabajo terminal presentado por usted, denominado **Valoración nutricional de los platillos tradicionales del municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas** cuyo Director de tesis es el Dr. Jorge Alberto Esponda Pérez (CVU: 1133968) quien avala el cumplimiento de los criterios metodológicos y de contenido; esta Dirección a mi cargo **autoriza** la impresión del documento en cita, para la defensa oral del mismo, en el examen que habrá de sustentar para obtener el **Grado de Maestra en Alimentación y Nutrición**.

Es imprescindible observar las características normativas que debe guardar el documento impreso, así como realizar la entrega en esta Dirección de un ejemplar empastado.

**Atentamente**  
**“Por la Cultura de mi Raza”**

**Dra. Carolina Orantes García**  
**Directora**



C.c.p. Mtro. Sergio Mario Galindo Ramírez, Director de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos, UNICACH. Para su conocimiento.  
Mtra. Brenda Lorena Cruz López, Coordinadora del Posgrado, Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos, UNICACH. Para su conocimiento.  
Archivo/minutario.

RJAG/COG/igp/gtr

**2023 AÑO DE FRANCISCO VILLA**  
**EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO**



Dirección de Investigación y Posgrado  
Libramiento Norte Poniente No. 1150  
Colonia Lajas Maciel C.P. 29039  
Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México  
Tel:(961)6170440 EXT.4360  
investigacionyposgrado@unicach.mx

<b>Contenido</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	5
<b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	6
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	8
<b>OBJETIVOS</b> .....	9
<b>MARCO CONTEXTUAL</b> .....	10
<b>INFORMACIÓN GEOGRÁFICA MUNICIPAL DE OCOZOCOAUTLA DE ESPINOSA, CHIAPAS</b> .....	10
<b>MARCO TEORICO</b> .....	12
<b>ALIMENTACIÓN</b> .....	12
<b>NUTRICIÓN</b> .....	14
<b>MALA NUTRICIÓN</b> .....	14
<b>NUTRICIÓN COMUNITARIA</b> .....	15
<b>PROGRAMAS Y POLÍTICAS DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN</b> .....	15
<b>CULTURA ALIMENTARIA</b> .....	18
<b>ALIMENTACIÓN TRADICIONAL</b> .....	22
<b>ETIQUETADO NUTRIMENTAL DE ALIMENTOS EMPACADOS Y EMBOTELLADOS.</b> .....	26
<b>OBESIDAD VS ALIMENTACIÓN MODERNA.</b> .....	28
<b>INTERVENCIONES A LO LARGO DE LA VIDA.</b> .....	30
<b>TIPO DE ALIMENTACIÓN DEL MUNICIPIO DE OCOZOCOAUTLA</b> .....	31
<b>HIPÓTESIS</b> .....	35
<b>METODOLOGÍA</b> .....	35
<b>PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS</b> .....	36
<b>RECETAS TRADICIONALES DE LA ZONA ZOQUE</b> .....	40
<b>MOLITO</b> .....	41
<b>FRIJOL CON CHIPILÍN</b> .....	42
<b>PATASHETE CON PEPITA DE CALABAZA</b> .....	43
<b>POZOL BLANCO</b> .....	44
<b>TASCALATE</b> .....	45
<b>AGUA DE CHÍA</b> .....	46
<b>DULCE DE PEPITA DE CALABAZA</b> .....	47
<b>MELCOCHA DE CACAHUATE</b> .....	48
<b>MUÉGANOS</b> .....	50

<b>CONCLUSIONES</b> .....	51
<b>PROPUESTAS Y RECOMENDACIONES</b> .....	52
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	53

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación nace como una inquietud por rescatar los platillos tradicionales que se han consumido durante décadas en el municipio de Ocozocoautla de Espinosa Chiapas y que con el paso del tiempo han sido olvidados o sustituidos por otras preparaciones modernas. Además el consumo de estos platillos por las nuevas generaciones ha disminuido.

En el presente trabajo se utiliza como herramienta de investigación una encuesta que se aplica a residentes del municipio para conocer los platillos tradicionales y su preparación, platillos que se utilizan en festividades, eventos especiales o que en alguna etapa de la historia de la alimentación de la población de Ocozocoautla fue importante, representando la cultura alimentaria tradicional del municipio.

El objetivo de la investigación es conocer un poco de la cultura alimentaria tradicional de éste municipio, por ello, la información recabada se organiza en un recetario tradicional con 9 platillos, distribuidas en 3 platillos de comidas, 3 bebidas y 3 dulces. El recetario incluye el nombre del platillo típico, ingredientes para la elaboración de la receta y procedimiento para realizar el platillo. Para completar el recetario y resaltar que la cultura alimentaria tradicional del municipio contribuye al fomento del consumo local y saludable, se evalúa el valor nutricional de los alimentos de cada platillo utilizando “tablas de composición de alimentos y productos alimenticios” integrando una etiqueta nutrimental que describe la cantidad de macronutrientes que contiene cada preparación, desglosando contenido energético, carbohidratos simples, carbohidratos complejos, proteínas de origen animal, proteínas de origen vegetal, lípidos saturados, lípidos insaturados, lípidos poliinsaturados, fibra y sodio.

Como profesional de salud, me sumo al fomento de hábitos saludables, con énfasis a la atención primaria a la salud, para promover, difundir y diseñar estrategias que mejoren el estilo de vida de la población. Una de las estrategias de mejora que se pretende aportar con éste trabajo es el rescate de la alimentación propia de la región de Ocozocoautla.

## JUSTIFICACIÓN

Este trabajo de investigación quiere rescatar la alimentación tradicional y analizar el valor nutritivo de los platillos que representan el municipio de Ocozocoautla para la promoción a nuevas generaciones una alimentación típica, saludable y de bajo costo. La promoción de la salud, se entiende hoy como la promoción de la vida y del bienestar y presenta a los profesionales en nutrición grandes retos en un mundo globalizado, dónde la economía, la industrialización, la política, el desplazamiento, la situación social, entre otros, determinan la alimentación y nutrición de los individuos y colectividades. (Investigación y educación en enfermería 2005)

Se ha observado que los platillos tradicionales presentan problemas para que la población los consuma:

1).- Se está olvidando que aportan un valor nutricional necesario para un óptimo desarrollo y crecimiento de los niños, alimentación que consumían padres y abuelos quienes actualmente presumen de longevidad y una esperanza de vida más larga, se ve disminuido la promoción al consumo de éstos platillos.

2).- Hay una cultura alimentaria diferente que se refleja en obesidad y sobrepeso por el consumo alto de productos energéticos y escaso valor nutricional. La dieta es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). La ingesta alta en sodio, proveniente principalmente de alimentos ultra procesados como botanas, dulces y postres industrializados se ha asociado con hipertensión, obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). El consumo de bebidas endulzadas se ha relacionado con mayor riesgo de obesidad y síndrome metabólico en varios grupos de edad, así como con caries dental en niños (ENSANUT 2018)

3).-Se pone en riesgo la identidad étnica y alimentaria, en este caso el municipio de Ocozocoautla es zoque. El municipio de Ocozocoautla es territorio de los zoques de la zona de la Depresión

Central, hasta la actualidad los zoques guardan una singular forma de preparar sus alimentos que estriba en el uso de gran cantidad de plantas, frutas, semillas, raíces y especias que se utilizan gracias al notable conocimiento y manejo del ambiente. (*Instituto nacional de estadísticas y geografía 2010*)

4).- Se hace caso omiso de los alimentos que ofrece el municipio, pensando que son alimentos no comestibles o destinados únicamente a los animales.

5).- Las amas de casa adoptan cada día más, platillos de comida rápida, de programas de televisión, de chefs o de modas actuales. En el sur de México se consume más frutas, pero menos leguminosas y lácteos, mientras que en las localidades urbanas se consume más carnes procesadas, botanas, dulces y postres. (*Salud pública de México (2020) vol.62. N°6*)

La idea es colaborar con el campo de la nutrición, identificando las comidas tradicionales que forman la cultura alimentaria de ésta región zoque y que las madres de familia o la población en general tengan a su alcance un recetario sencillo con comidas tradicionales para su consumo y elaboración de los platillos con productos típicos de la región, de fácil acceso, económicas y atractivos y sobretodo que conozcan el aspecto nutricional que tiene cada platillo, misma que servirá para tener una alimentación sana.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas cuenta con población de origen zoque, con tradiciones, costumbres y cultura diversificada. El folklor y colorido que se utiliza en las festividades es muy notorio, siendo la comida uno de los centros de atención para cada festividad. Como tradición, costumbre o simple gusto se ofrecen en las festividades variedad de platillos, atractivos, y de bajo costo. Sin embargo, el consumo de los platillos se limita al sabor, textura, tradición o porque es una receta de la abuela, atribuyéndole un valor emocional y no un valor nutricional, Siendo que la variedad de los platillos aporta nutrimentos que se pueden utilizar para contribuir al óptimo crecimiento de la población más vulnerable, como son los niños.

Por tradición Oral y testimonios verbales de personas residentes del municipio refieren que con el paso del tiempo la forma de alimentarse ha ido cambiando, con patrones de alimentación diferente a la tradicional, los platillos tradicionales lo conocen sólo la población adulta, quienes heredan la forma de prepararlos a sus hijos, de generación en generación, generaciones nuevas que rompen lo tradicional por la influencia de los medios de comunicación, roles sociales, moda, preferencias alimentarias, ocasionando que los alimentos industrializados, alimentos enlatados, comida rápida, comida que se reconstituye con agua, sean los protagonistas en la mesa familiar, olvidando así, la receta de la abuela, o tradicional que antes consumían.

El acceso a los medios digitales, permite que los niños pasen horas frente a pantallas y monitores adoptando hábitos alimentarios de comidas con escaso valor nutricional, poniendo en riesgo su crecimiento y desarrollo óptimo.

También se ha observado que la población joven, va inclinándose por la comida que consumen los amigos fuera del hogar, o se promociona en las redes sociales y grupos sociales.

Por todos estos factores descritos, y por la inquietud de rescatar la cultura alimentaria del municipio de Ocozocoautla, se investiga los platillos tradicionales más comunes del municipio con las personas que conocen la preparación, se elabora recetario de platillos.

## **OBJETIVOS**

### **GENERAL**

Conocer los platillos tradicionales del municipio de Ocozocoautla para rescatar la cultura alimentaria, a través de la aplicación de una encuesta a residentes del municipio, durante el 2022

### **ESPECIFICOS**

Relacionar platillos tradicionales, para integrar un recetario con valor nutricional de los platillos más comunes.

Realizar una etiqueta nutrimental de platillos del municipio, a través del uso de las tablas de composición de alimentos y productos alimenticios

Realizar cálculo nutrimental de los platillos tradicionales del municipio.

## MARCO CONTEXTUAL

### INFORMACIÓN GEOGRÁFICA MUNICIPAL DE OCOZOCAUTLA DE ESPINOSA, CHIAPAS.

#### Ubicación geográfica

Coordenadas: Entre los paralelos 16°25' y 17°10' de latitud norte; los meridianos 93°11' y 93°52' de longitud oeste; altitud entre 100 y 1 800 m.

Colindancias: Colinda al norte con el municipio de Tecpatán; al este con los municipios de Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez, Suchiapa y Villaflores; al sur con los municipios de Villaflores y Jiquipilas; al oeste con los municipios de Jiquipilas y Cintalapa.

Otros datos: Ocupa el 2.88% de la superficie del estado. Cuenta con 679 localidades y una población total de 72 426 habitantes

#### Fisiografía

Provincia: Sierras de Chiapas y Guatemala (95.84%) y Cordillera Centroamericana (4.16%)

Subprovincia: Altos de Chiapas (75.88%), Discontinuidad Depresión Central de Chiapas (18.03%), Sierras del Sur de Chiapas (4.16%) y Sierras del Norte de Chiapas (1.93%)

Sistema de topoformas: Sierra alta de laderas tendidas (71.42%), Llanura aluvial con lomerío (13.12%), Cañón típico (4.45%), Lomerío típico (4.92%), Valle con lomerío (3.30%), Sierra alta escarpada compleja (1.93%) y Sierra alta de laderas escarpadas (0.86%)

#### Clima

Rango de temperatura: 20 – 28°C

Rango de precipitación: 900 – 3 000 mm

Clima: Cálido húmedo con abundantes lluvias en verano (40.22%), cálido subhúmedo con lluvias en verano, de humedad media (30.44%), cálido subhúmedo con lluvias en verano, menos húmedo (23.12%), semicálido subhúmedo con lluvias en verano, más húmedo (3.96%), cálido subhúmedo con lluvias en verano, más húmedo (2.18%) y semicálido subhúmedo con lluvias en verano, de humedad media (0.08%)

### **Origen**

Origen: nahoa, viene de los vocablos okoshotl, ocozote: cierta planta textil y kuautla: bosque; es decir bosque de los ocozotes. y su origen se remonta a la época colonial. Tuvo un asentamiento poblacional zoque, como lo atestiguan las ruinas de Javepacuay, también conocido como “Cerro de Ombligo”.

Popularmente se conoce como: “Coita” (demasía, de coitán)

Antecedentes Históricos: De acuerdo a la reseña histórica del INEGI, se describe que en 1900 se conocía como el pueblo de Ocozocoautla. En 1930 cambió de nombre de localidad y cambió la categoría política, se denominó Ciudad de Ocozocoautla de Espinosa, según decreto promulgado por Carlos A. Vidal, Gobernador Constitucional del Estado y lleva el apellido de Espinosa, en honor al insigne revolucionario Luis Espinosa, por decreto del Raymundo Enríquez, Gobernador Constitucional del Estado.

### **Hidrografía**

Región hidrológica: Grijalva - Usumacinta (100%)

Cuenca: R. Grijalva - Tuxtla Gutiérrez (100%)

Sub cuenca: R. de la Venta (36.89%), P. Netzahualcóyotl (24.20%), R. Suchiapa (18.83%), El Chapopote (14.35%), R. de Zoyatenco (5.30%) y Tuxtla Gutiérrez (0.43%)

Corrientes de agua perennes: Grijalva, El Achilote, El Corozo, Los Plátanos, La Venta, Suchiapa y El Sauz. Intermitentes: Barranca Grande y La Pigua.

Cuerpos de agua: Perenne (2.91%): Presa Nezahualcóyotl.

### **Ocupación**

En labores agrícolas, ganaderas y forestales.

Producción de: Maíz, arroz, cacao, ajonjolí, café, caña de azúcar, plátano y piña

#### **Atractivos naturales**

La cascada El Aguacero, que se forma con numerosos chorros de agua que provienen de las partes más altas de la región.

Hay restos arqueológicos cerca de la ciudad, en una cueva del rancho de santa Marta.

## MARCO TEORICO

### ALIMENTACIÓN

Según la Nom. 043, 2012. Define la Alimentación al conjunto de procesos biológicos, psicológicos, y sociológicos, relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.

Existen cuatro leyes para tener una alimentación sana:

- Ley de la calidad.- debe ser completa aportando los 5 nutrientes fundamentales (Hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales)
- Ley de la cantidad.- toda alimentación debe cubrir las necesidades calóricas (es decir energía) de cada individuo y para ello es necesario tener en cuenta el balance energético (la cantidad que comemos y la cantidad que gastamos) debe cubrir las necesidades calóricas, así como los macro y micronutrientes suficientes
- Ley de la armonía.- es la ley de la proporcionalidad (equilibrio) entre los distintos nutrientes (hidratos, proteínas y grasas) se deben consumir una proporción adecuada de nutrientes entre 50-60% de Hidratos de carbono, 15-20% de proteínas, 25-30% de grasas.
- Ley de la adecuación.- la alimentación se tiene que adecuar a cada persona, sus gustos, hábitos, su situación económica, enfermedades, aspectos culturales, hábitos, estado fisiológico (niños, embarazadas, deportistas).

Por lo tanto, la alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada, y en concordancia a esto la OMS en sus acuerdos y propuestas de Alimentación saludable propone:

- Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida con la lactancia materna y la alimentación complementaria.
- Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas.
- Mantener el consumo de sal por debajo de 5 g/día.
- Limitar el consumo de azúcar libre al menos del 10% de la ingesta calórica total.

- Las grasas no deben superar el 30% de la ingesta calórica total, de preferencia no saturadas.
- Frutas y verduras deben consumirse diariamente y mínimo 5 raciones por día.

La alimentación de nuestros niños es por tanto la base de su desarrollo armónico. (<https://www.pediatríamildias.com>, 2020)

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19 refiere que el grupo de alimentos recomendado para consumo cotidiano con mayor número de consumidores entre los preescolares fue el agua, seguida de los lácteos. Las verduras fueron el grupo con menor porcentaje de consumidores sin diferencias por tipo de localidad de residencia o región del país. De los alimentos no recomendados para consumo cotidiano, las bebidas no lácteas endulzadas presentaron el mayor porcentaje de consumidores, seguidas de las botanas, dulces y postres. Los preescolares pertenecientes a las localidades urbanas, presentaron un mayor consumo de alimentos recomendables comparado con la localidad área rural, mientras que, en estas últimas, las leguminosas se consumieron en mayor proporción, así como las bebidas endulzadas no lácteas. Los preescolares ubicados en la región Norte presentaron el porcentaje de consumidores más alto de agua simple, leguminosas, huevo y carnes procesadas, mientras las bebidas endulzadas lácteas y no lácteas fueron consumidas por una menor proporción de preescolares, El porcentaje de preescolares consumidores de verduras, lácteos, comidas rápidas, antojitos mexicanos y cereales dulces se presentó de manera uniforme en todas las regiones del país.

El consumo elevado de alimentos no recomendables para consumo cotidiano constituye un factor de riesgo para el desarrollo de obesidad y sus comorbilidades, por lo cual es fundamental realizar estrategias que limiten el consumo de alimentos poco saludables y promuevan el consumo de frutas, verduras y otros alimentos recomendables desde estas etapas tempranas de la vida.

La región Sur presentó el porcentaje de consumidores más bajo de carnes procesadas y botanas, dulces y postres, no obstante, es la región con el porcentaje de consumidores más bajo de verduras y lácteos. El consumo de bebidas endulzadas está asociado con obesidad en niños, por

lo que es importante continuar con las estrategias que limiten el consumo de estos alimentos, sobre todo en etapas tempranas de la vida.

## **NUTRICIÓN**

Es el conjunto de procesos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrimentos por el organismo. En el ser humano tiene carácter bio-psico-social. La nutrición a lo largo del curso de la vida es una de las principales determinantes de la salud, del desempeño físico y mental y de la productividad.

La nutrición a lo largo del curso de la vida es una de las principales determinantes de la salud, del desempeño físico y mental y de la productividad. (*Nom. 043.-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria*)

## **MALA NUTRICIÓN**

Se refiere a la desnutrición y al exceso en la ingesta de los alimentos. Tiene causas complejas que involucran determinantes biológicos, socioeconómicos y culturales. La desnutrición en el niño es el resultado directo de una dieta inadecuada, en cantidad o calidad. La obesidad es el resultado de un desequilibrio entre la ingestión y el gasto energético. Este desequilibrio es frecuentemente consecuencia de la ingestión de dietas con alta densidad energética y bajas en fibra, y de bebidas azucaradas, en combinación con una escasa actividad física.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19 refiere que la evaluación de la prevalencia de desnutrición infantil mostró un ligero aumento, no significativo, en la talla baja en los niños y niñas menores de cinco años de edad.

El bajo peso ha mostrado una tendencia hacia el incremento en la prevalencia. Es importante monitorear este indicador ya que, si bien depende de la estimación de la talla, es indicativo de un alza en el peso corporal de los preescolares. Por último, las niñas y niños que residen en localidades rurales presentaron la mayor prevalencia de emaciación o desnutrición actual. Esto

es relevante dado que se traduce en mayores riesgos de morbilidad, principalmente en los preescolares de menor edad (<24 meses de edad).

En 2018, 33 de cada 100 niñas y 38 de cada 100 niños en edad escolar presentan exceso de peso (sobrepeso y obesidad) Estas cifras representan cerca de 4 000 000 de escolares con este padecimiento.

## **NUTRICIÓN COMUNITARIA**

La Nutrición Comunitaria se define como el conjunto de actividades vinculadas a la salud pública que dentro del marco de la nutrición aplicada y la promoción a la salud, se desarrollan con un enfoque participativo de la comunidad, (*revista Ocronos. 2020*)

## **PROGRAMAS Y POLÍTICAS DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN**

Las políticas nutricionales integran medidas de diversa índole que alcanzan desde las que afectan a la higiene y seguridad de los alimentos hasta las estrategias de educación nutricional y son adoptadas por decisión gubernamental para garantizar el acceso de la población a una alimentación sana y adecuada,

Propuestas:

1.- para la puesta en marcha eficaz de políticas nutricionales.

- Desarrollo de un alegato eficaz, dirigido a los agentes, en particular a los que no pertenecen al ámbito de la nutrición propiamente dicho, como los economistas, políticas, legisladores, representantes del mundo de la agricultura, de la industria agroalimentaria de la distribución, de la restauración y del medio ambiente.
- Organización de seminarios nacionales para la elaboración de políticas nutricionales, dichos seminarios reunirán a responsables de la toma de decisiones, investigadores y agentes(productores industriales, distribuidores y consumidores)

- Continuación y refuerzo de los programas que han demostrado ser eficaces, como el fomento a la lactancia materna exclusiva o la introducción adecuada de alimentos complementarios y lucha contra las carencias en micronutrientes adicionales.
- Toma de medidas legislativas o de otro tipo por el respeto de los derechos de los individuos a la alimentación y nutrición. La primera medida podría ser la adopción sobre el derecho del hombre a una alimentación adecuada.
- Refuerzo de la reglamentación de la producción agrícola e industrial de alimentos a fin de obtener alimentos de calidad (nutricional, sanitaria y gustativa) que respeten el medio ambiente.
- Refuerzo de la reglamentación del etiquetado de los alimentos para facilitarle al consumidor información objetiva.
- Refuerzo del control del contenido de la publicidad alimentaria, en particular la que se dirige a un público infantil.
- Imposición de los productos alimentarios con escaso interés nutritivo. Puede tratarse de un impuesto mínimo, que genere fondos para llevar a cabo acciones de prevención y fomento de la salud o de un impuesto más alto que disuada del consumo de dichos productos. También es posible disminuir el impuesto sobre el valor añadido de los productos que se quieren promocionar en el plano nutricional.
- Desarrollo de un entorno favorable para la actividad física, infraestructuras adaptadas en los diferentes lugares de vida de la población (desplazo, trabajo, tiempo libre)
- Creación de puestos de especialistas en nutrición pública en el seno de las administraciones centrales. Dichos especialistas formaran equipos multidisciplinarios que permitan poner en marcha un enfoque global e integrado.
- Creación de carreras universitarias sobre nutrición pública, con nivel de doctorado y multidisciplinarias.
- Refuerzo de la formación en nutrición pública de los profesionales a todos los niveles y en particular en el ámbito de la salud, la alimentación y la enseñanza.
- Implantación de actividades de control nutricional a escala nacional o regional en función de la estructura, política y administración de los países.

- Implantación de un seguimiento de los procesos de satisfacción del derecho a la alimentación y a la nutrición.

2.- Para que los sectores de la agricultura y la agroalimentación se comprometen a producir alimentos de calidad.

- Diversificación de las culturas agrícolas hacia alimentos ricos en micronutrientes (verduras y legumbres) que respeten el medio ambiente y las reglas de seguridad sanitaria.
- Establecimientos de objetivos de calidad nutricional y la restauración colectiva (disminución de sal, azúcar, grasas, aumento de micronutrientes y fibras)
- Desarrollar a nivel local un sector de conservación y de transformación más performante y adaptado al mejorar la disponibilidad, la accesibilidad y la correlación calidad-precio de los alimentos.
- Refuerzo del enriquecimiento de los alimentos, prestando especial atención al hecho de que sean las personas que más lo necesitan las que consuman el alimento enriquecido y, si es posible, que dicho alimento esté arraigado en la cultura alimentaria local.
- Elaboración de una información nutricional objetiva, completa y comprensible.
- Fomento de la instauración de códigos de buenas prácticas y de un compromiso deontológico para la elaboración de material pedagógico por parte de la industria agroalimentaria.
- Impulso del acceso de las mujeres a la formación profesional en los sectores de la agricultura y la alimentación.

3.- Para lograr la movilización social

- Implicación de la comunidad local en el desarrollo y la puesta en marcha de los planes de acción para la nutrición, factor esencial para la sostenibilidad de la acción.
- Refuerzo de la capacidad de análisis de los problemas nutricionales en cuanto a sus dimensiones, sus tendencias y sus causas.
- Movilización de los consumidores, refuerzo de los programas de educación y las campañas de información para sensibilizarlos y educarlos.

- Movilización de los jóvenes, prioridad a los colegios, para la puesta en marcha de programas de educación nutricional, implicación de los jóvenes en programas para mejora de los modos de vida y los métodos de consumo tanto para ellos mismos como para los demás.
- Movilización de las mujeres: utilizar métodos participativos para incrementar el acceso de las mujeres a recursos que les permitan mantener su papel principal en la seguridad alimentaria y en los cuidados de las familias,
- Desarrollo de programas de voluntarios comunitarios en los países con recursos limitados, en los que los problemas nutricionales están muy extendidos entre las mujeres y los niños. Dichos voluntarios podrían participar en la localización y la responsabilidad activa de las mujeres embarazadas, con el objeto de prevenir la malnutrición fetal y en actividades que se lleven a cabo en el ámbito de la educación nutricional y del fomento de la actividad física. (*revista ocronos 2020*)

## **CULTURA ALIMENTARIA**

La cultura Alimentaria Tradicional ha sufrido tendencias al cambio, orientado a homogeneizar los patrones de consumo, mediante la incorporación paulatina de nuevos alimentos en la dieta de la población.

Con la firma del tratado del libre comercio de América del Norte (*TLCAN, 1994*) se creó en nuestro país un ambiente alimentario “obeso génico” mismo que es causante de la obesidad derivada del consumo aumentado de bocadillos o comida chatarra y no es exclusivo de la zona urbana, sino que también en las zonas rurales existe una gran disponibilidad y accesibilidad de alimentos y bebidas con alta densidad, elevado contenido de azúcar, grasa y sal, la oferta masiva de alimentos procesados y bajos precios, han llevado a que la población adopte dietas poco sanas.

Los cambios en la industria alimentaria y la globalización del mercado, la urbanización y las nuevas formas de recreación y transporte, así como los cambios en la dinámica familiar y la

influencia de los medios masivos de comunicación, que promueven el consumo de nuevos productos que se asocian con una mayor ingesta energética, son factores a una alteración alimentaria. Si a todo esto sumamos la modificación de los hábitos alimentarios, los patrones de alimentación que tienen establecidos algunas familias, el tiempo limitado para la compra, la selección y preparación de alimentos de mayor calidad nutrimental, aunado a los hábitos nutricionalmente negativos que han adquirido gran parte de la población, tenemos como resultado el incremento en las enfermedades crónicas cuyas consecuencias, sino son tratadas a tiempo, pueden llegar a ser fatales.

Una opción para establecer un rescate alimentario en nuestro organismo es el pasado culinario, esa parte importante que hoy se llama comida mexicana, no solo en su vertiente gastronómica sino también en lo cultural, ya que está presente en la religiosidad y en las tradiciones de los pueblos. Se ha perdido la cultura alimentaria tradicional, por la modificación de los hábitos alimentarios, la desvalorización de alimentos naturales, que son bajos en energía como frutas, verduras, granos, leguminosas, mismos que son de producción local. Actualmente se dan poco valor a las raíces culinarias, hemos perdido nuestras costumbres gastronómicas y tenemos poco aprecio sobre la alimentación nutritiva y más natural, lo que nos ha llevado a perder nuestra cultura alimentaria tradicional. Las nuevas generaciones han cambiado sus hábitos derivándolos a sus modos de vida, por lo cual ahora se desdeña y relegan cultivos nativos tradicionales y sus derivados, en cambio se consumen productos preparados refrigerados e industrializados que usan otros ingredientes adicionados con sabores artificiales y grandes cantidades de grasas y azúcares y sólo la alimentación tradicional promueve la utilización preferente de alimentos frescos de temporada procedentes del reino vegetal y en los que se cuenta con la presencia de una gran cantidad de alimentos crudos o ligeramente cocinados que proporcionan gran entidad de nutrientes y por eso es bueno que la ciudadanía conozca la gran disponibilidad de frutas, verduras y hortalizas, que puedan ser complementadas con legumbres, cereales, granos y semillas, todas existentes en el mercado y las cuales desde el hogar podemos promover sean consumidas, compartiendo al mismo tiempo, sus propiedades y las diferentes formas en que podemos consumirlas, ya que son una expresión de nuestra cultura y por varias generaciones ha trascendido la forma en que lo preparamos. El rescate de la cultura alimentaria tradicional implica informar a la población los beneficios de los alimentos producidos en la región y los de

temporada, para que éstos se consuman como parte de la dieta diaria, por ello es que desde hace algunos años la salud ha dejado de dedicarse únicamente a la transmisión de información y a tratar de cambiar los estilos de vida individuales enfocándose actualmente a realizar intervenciones en las que se consideran los factores culturales, sociales, económicos y ambientales que propician estilos de vida saludables en los ámbitos familiares y comunitarios proporcionando para ello las herramientas suficientes para que la población sepa que hacer y cómo actuar para mejorar su nutrición y su salud en general. (<https://SLP.gob.mx/salud/noticias>.)

La cultura alimentaria en México tiene sus orígenes en la época prehispánica. Después de la conquista se originó un mestizaje alimentario que hizo de la comida mexicana, una de las más ricas y diversas gastronomías en el mundo, siendo inscrita por la Unesco en la lista representativa del patrimonio cultural inmaterial de la humanidad en el 2010.

México ha sufrido transformaciones constantes en las características étnicas de su población en los alimentos ingeridos y el contexto sociocultural en que son consumidos. La gastronomía prehispánica consistía en diferentes guisos cotidianos y comidas de temporada que se preparaban y servían en las celebraciones en honor a los dioses. El maíz fue el alimento básico de la mayoría de los pueblos antes de la conquista.

Tras la conquista española en 1521 la comida prehispánica sufrió modificaciones, sin embargo se conservaron algunos ingredientes y técnicas culinarias que después se mezclaron con la comida española.

Durante ésta etapa se introdujeron diversos ingredientes traídos de Europa y Asia, como trigo, arroz, garbanzo, olivo, cerezas, uvas, duraznos y manzanas. Entre los ingredientes de origen animal, los españoles incorporaron en América el cerdo, la oveja, la gallina y sus huevos, leche y sus derivados. Con la introducción de éstos alimentos también se diversificaron las formas de cocción, en España los alimentos se preparaban cocidos en agua, fritos con manteca de cerdo o en aceite de oliva y asados, por su parte los nativos solamente hervían o asaban sus alimentos, ya que la mayoría de los ingredientes de su dieta los consumían crudos. En las últimas décadas la cultura alimentaria nacional asumió tendencias al cambio orientadas a homogeneizar los

patrones de consumo mediante la incorporación paulatina de nuevos alimentos en la dieta de la población, La época actual se caracteriza por el alto consumo de alimentos industrializados y bebidas azucaradas, como los refrescos que son altamente calóricos y pobres en nutrientes, se puede atribuir este incremento a que son alimentos de fácil acceso y bajo costo. Éstos como ya se dijo están desplazando a la dieta tradicional, que se distingue por ser equilibrada, variada y rica en nutrientes.

Es evidente que el cambio de la cultura alimentaria en México, ha propiciado problemas de salud en la población. “La urbanización, la modernización y la sofisticación frecuentemente han llevado a dietas en las que un gran porcentaje del consumo de energía viene de azúcares y grasas y conduce a un mayor consumo de sal, éstos hábitos nutricionalmente negativos que han adquirido la mayor parte de las personas, han influido en el aumento de enfermedades crónicas. Cuyas consecuencias si no son tratadas a tiempo llegan a ser fatales. Ante ésta problemática de salud resulta necesario replantear los modelos que se siguen a la hora de realizar los programas de intervención para mejorar la salud y nutrición de los habitantes, ya que éstos actualmente se diseñan según una concepción reduccionista de los hábitos y estilos de vida, si se consigue cambiarlos, se combate o previene la enfermedad, ésta visión no toma en cuenta que los problemas de salud tienen causas complejas que involucran determinantes culturales, sociales, políticos, económicos, ambientales y biológicos. Se ha sobrevalorado la promoción de los estilos de vida saludable, porque la mayor parte del tiempo, no se consideran las condiciones de los individuos, ni su capacidad real para el autocuidado de la salud.

Los profesionales de la salud junto con los demás profesionistas interesados en mejorar la alimentación de los mexicanos deben de poner en marcha estrategias de promoción y educación para la salud que rescaten la dieta tradicional mexicana, al hacerlo se logrará la supervivencia de un gran legado cultural, mejores hábitos alimentarios y salud en la población.

La educación para la salud es un instrumento fundamental para la revaloración de la dieta tradicional mexicana, ya que desde hace algunos años ha dejado de dedicarse únicamente a la transmisión de información y a tratar de cambiar los estilos de vida individuales, ahora se concentra más en realizar intervenciones considerando los factores culturales, sociales,

económicos y ambientales que propician estilos de vida saludable en los ámbitos familiares y comunitarios, es decir, la educación nutricional no solamente debe contemplar la difusión de información acerca de los alimentos y sus propiedades nutrimentales, sino que también debe proporcionar a las personas herramientas para saber qué hacer y cómo actuar para mejorar su nutrición y salud en general (<https://www.revista.unam.mx>)

## **ALIMENTACIÓN TRADICIONAL**

La sociedad Española (incluida la Almeriense) en la década de los años sesenta y coincidiendo con el despegue económico, comenzó a abandonar sus hábitos alimenticios. El desarrollo de la industria alimentaria, la gran disponibilidad de alimentos, el desplazamiento masivo de personas del medio rural, y la masificación de las grandes ciudades, con el consiguiente cambio en el estilo de vida, la incorporación de la mujer al mundo laboral y la importancia de costumbres dietéticas de otros países, supuestamente más desarrollados, fue relegando la alimentación tradicional apareciendo la comida rápida, (hamburguesas, platos combinados, precocinados,) en sustitución de las típicas legumbres, hortalizas, verduras y frutas.

Progresivamente y a partir de la década de los ochenta la dieta mediterránea ha ido ganando adeptos. Puesto que la alimentación es un conjunto de actos voluntarios y conscientes que comprende la elección, conservación, preparación e ingestión de los alimentos y por lo tanto educables e influenciados por factores socioeconómicos, psicológicos y geográficos. Podemos afirmar que estamos en la mejor situación para encuadrar la cocina tradicional almeriense dentro de la que se denomina dieta mediterránea, la cual se basa en la trilogía trigo, olivo y vid acompañado de una serie de alimentos como las verduras, hortalizas, legumbres, frutas y pescado, todo ello acompañado de un estilo de vida propio parecido al famoso hombre de Creta, que muy bien podemos adaptar a los tiempos modernos a la denominada calidad de vida de la provincia de Almería. (*Moreno, 2000*)

En las familias europeas de clase popular, el plato por excelencia era la sopa y su acompañamiento: el cocido. Por ejemplo, cuando en Inglaterra se le dice a alguien: venga a comer la sopa esta expresión equivale a venga a comer, y es que este plato se asociaba al hecho de comer, siendo la sopa (cocido) todo aquello que se come y que no es un bocadillo. Aunque no tenemos información de todas las zonas de Europa, todas las investigaciones apuntan a que esta

comida es casi el plato de la alimentación diaria de las clases populares, y ello desde la Edad Media hasta mediados del siglo XVIII. Hay muchísimas variedades que dependen, sobre todo, de los productos de la zona, aunque todos ellos tienen en común el hervir huesos, verduras, legumbres y hortalizas, embutidos, etc. en una olla. En Francia se localizan casi veinte variedades con distintas denominaciones, y en Esparta, probablemente, hay muchas más: cocidos, pucheros, potes, ollas, olla aranesa etc. son algunos nombres como se conocen a las distintas variantes locales o regionales de este plato. (*Universidad de Barcelona, 2000*)

Desde hace muchos años se sabe que la dieta tiene una importancia crucial como factor de riesgo de enfermedades crónicas. Es evidente que desde mediados del siglo XX el mundo ha sufrido grandes cambios que han repercutido enormemente en el régimen alimentario, primero en las regiones industriales y, más recientemente, en los países en desarrollo. Las dietas tradicionales, basadas en gran parte en alimentos de origen vegetal, han sido reemplazadas rápidamente por dietas con un alto contenido de grasa, muy energético y constituido principalmente por alimentos de origen animal.

La transición nutricional se caracteriza por cambios tanto cuantitativos como cualitativos de la dieta. Los cambios alimentarios adversos incluyen una dieta con mayor densidad energética, lo que significa más grasa y más azúcar añadido en los alimentos, una mayor ingesta de grasas saturadas (principalmente de origen animal) unida a una disminución de la ingesta de carbohidratos complejos y de fibra, y una reducción del consumo de frutas y verduras. Estos cambios alimentarios se combinan con cambios del modo de vida que reflejan una reducción de la actividad física en el trabajo y durante el tiempo de ocio.

Las dietas evolucionan con el tiempo, bajo la influencia de muchos factores y de interacciones complejas. Los ingresos, los precios, las preferencias individuales y las creencias, las tradiciones culturales, así como factores geográficos, ambientales, sociales y económicos, conforman en su compleja interacción las características del consumo de alimentos. Los datos sobre la disponibilidad nacional de los principales productos alimenticios son un valioso reflejo de las dietas y de su evolución a lo largo del tiempo. (*OMS, 2003*)

**Factores Sociales:** En este rubro se incluye la distribución comercial, donde los sistemas de abasto se integran de manera diferenciada, permitiendo una abundante y variada oferta de productos en zonas urbanas de niveles sociales altos, mientras que en zonas rurales urbanas y marginadas el abasto es diferente y poco variado.

**Factores Económicos:** La distribución de la riqueza social influye de manera notoria en la distribución de alimentos, determinando que estén disponibles o no y que los consumidores puedan acceder a ellos con el dinero que obtienen por su trabajo, pues aun existiendo oferta los consumidores seleccionan el tipo y cantidad dependiendo del costo. Sin embargo, el ingreso no determina totalmente los cambios en la alimentación, la influencia de la publicidad y los medios masivos de comunicación juegan un papel decisivo.

**Factores Culturales:** La cultura alimentaria expresa una adaptación del hombre a su entorno, por tanto, la diversidad socioeconómica y climática del país ha propiciado la existencia de una gran variedad de hábitos de consumo, caracterizándose en tres patrones dietéticos.

a) Dieta Indígena. Se encuentra en más del 40 % de la población rural y está basada en maíz, frijol, chile y ocasionalmente verduras, frutas y algunos productos de origen animal.

b) Dieta Mestiza. Es consumida por el resto de la población rural, incluye la dieta indígena más pan y leche en el desayuno.

c) Dieta Urbana. Incluye los productos de los dos tipos de dieta anteriores, pero consume mayores cantidades de productos animales y con grasas saturadas, incorpora además productos industrializados y se asemeja progresivamente a los patrones de consumo de Estados Unidos. (INAES, 2000)

Las dietas de los países en desarrollo están cambiando a medida que aumentan los ingresos. La proporción de alimentos básicos, como cereales, raíces y tubérculos, está descendiendo. Mientras, que la de carne, productos lácteos y oleaginosas está aumentando. Entre 1964-1966 y 1997-1999, el consumo per cápita de carne en los países en desarrollo aumentó un 150%, y el de leche y productos lácteos un 60%. Para 2030, el consumo per cápita de productos pecuarios podría aumentar otro 44%. Se prevé que el consumo de productos avícolas es el que crecerá más rápidamente. Las mejoras de la productividad probablemente serán una fuente importante de crecimiento. El rendimiento del sector lácteo debería aumentar, mientras que la mejora de la cría del ganado y de su manejo debería traducirse en un aumento de los pesos medios en canal y de la tasa de reses sacrificadas. Esto permitirá incrementar la producción con un crecimiento menor del número de animales, lo que frenará el daño ambiental causado por el pastoreo o los desechos animales. (OMS, 2003)

Miembros del Conservatorio de la Cultura Gastronómica de México A.C. urgieron a recuperar y revalorar la dieta tradicional mexicana, cuya base es el maíz, frijol, chile y calabaza, para revertir los problemas de obesidad y diabetes que atacan actualmente a los mexicanos.

La maestra Sol Rubín destacó que a partir de la declaratoria de Patrimonio Inmaterial de la Cocina Tradicional Mexicana, otorgada hace tres años por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (*UNESCO*), se han realizado varias acciones para su rescate, difusión y salvaguardia, sin embargo, dijo, que lo primordial es la revaloración. “Es fundamental que la gente se sienta orgullosa de decir que come frijol, tortillas y chile”.

Indicó que en la actualidad los mexicanos han roto la dieta tradicional y han permitido la entrada a una serie de productos industrializados que han disparado las enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad.

“Esto no se va a terminar con fórmulas de fuera, sino que se va a solucionar cuando se regrese a la dieta tradicional, a lo que se produce en México con las maneras de servir y de preparar y que le han dado de comer a los mexicanos por miles de años, y la base siguen siendo los productos de la milpa: maíz, frijol, chile y calabaza con todas las variantes que pueda haber desde el norte hasta el sur.

Sol Rubín, vicepresidenta de Cultura del Conservatorio de la Cultura Gastronómica de México A.C., expresó que otra de las acciones que está realizando para la salvaguardia de la Cocina Tradicional Mexicana es un inventario a nivel nacional.

Detalló que esta tarea se está haciendo en las comunidades y municipios, e incluirá un concepto integral de la cocina tradicional como patrimonio cultural, la región de dónde procede el platillo, su preparación tradicional e información de los productos endémicos de las cocinas tradicionales.

“Las recetas no tienen valor, si no tienen este contexto, por eso también incluiremos a los mercados en el inventario, pues ahí se comercializa y están ligados a todas las cocinas tradicionales. El proceso de la cocina tradicional empieza desde que se está sembrando hasta que ponen el platillo en la mesa, y alrededor están los productores, los comerciantes y los símbolos”.

Finalizó que por el momento no se pudo dar un estimado del avance que se lleva pues siempre hay recetas nuevas, “y como ejemplo podemos mencionar el encuentro de cocineras de Michoacán. El Conservatorio pidió un platillo de innovación y el resultado fue el rescate de recetas que habían perdido”. (*INAH, 2013*).

En la alimentación cultural zoque de Ocozocoautla se observa que el maíz es uno de los alimentos principales en su dieta diaria, como son las tortillas, pozol, elote hervido y diferentes preparaciones culinarias de la cocina mexicana reconocidos como antojitos, y con ellos el frijol, incluido en diferentes tiempos y platillos, el cacao en la bebida emblemática consumido todos los días, identificado como un sustento para el estómago. (*Caballero Chanona, Esponda Pérez, & Vela Gutiérrez, 2022*)

## **ETIQUETADO NUTRIMENTAL DE ALIMENTOS EMPACADOS Y EMBOTELLADOS.**

En respuesta al crecimiento de las tasas de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) relacionadas a la dieta, el gobierno federal de México ha adoptado algunas estrategias para controlar el problema y prevenir que siga en aumento. Entre las estrategias que se han implementado, se encuentran varias medidas regulatorias, como es el etiquetado frontal de alimentos empacados y bebidas embotelladas, vigente a partir de 2015.

El etiquetado frontal nutrimental tiene como propósito orientar al consumidor, en el punto de venta, sobre las opciones de alimentos y bebidas más saludables y, de esta manera, influir en la selección de productos de mejor calidad nutrimental y al mismo tiempo ser un incentivo para la reformulación de los productos menos saludables.

En México, el etiquetado se encuentra regulado en la Norma Oficial Mexicana 051. A partir de la implementación de la regulación que entró en vigor en 2015, los productos procesados deben tener en su empaque el etiquetado frontal del sistema de resumen basado en las *Guías Diarias de Alimentación* (GDA) El etiquetado GDA se define como la guía que indica la cantidad de energía (kcal) y el máximo de grasa saturada, otras grasas, azúcares totales, sodio y energía; referenciados al porcentaje que estos nutrimentos representan en las necesidades diarias de una dieta promedio de 2 000 kcal. Este tema de la Ensanut 2018-19 se justifica en los cambios en el estilo de vida, como el consumo de alimentos y la actividad física, que se han visto reflejados en la salud de la población mexicana. En un periodo muy corto, se documentó un aumento sin precedente de la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la nutrición, el sobrepeso y la obesidad en los diferentes grupos de edad.

Asimismo, en nuestro país, se han realizado diversas investigaciones para evaluar el potencial del etiquetado de productos industrializados actual para ayudar a la población a tomar decisiones saludables respecto a los productos que consume.

Para esta sección se obtuvo información a través de un cuestionario semiestructurado, previamente validado y piloteado en población, de diferentes estratos socioeconómicos, grupos de edad y regiones del país para cumplir con los siguientes objetivos:

- Documentar el uso y percepción de la información de las diferentes etiquetas presentes en los productos empacados y /o bebidas embotelladas en México.
- Evaluar el potencial del etiquetado de alimentos actual para ayudar a la población a tomar decisiones saludables respecto a los productos que consume.

Estos mismos criterios se aplicaron en la Ensanut 2012, con el fin de tener comparaciones válidas con la presente Ensanut 2018-19. El análisis de los datos se realizó en el paquete estadístico Stata v14 College Station, TX: StataCorp LP. Los cuadros que hacen referencia a las prevalencias de anemia correspondientes a la Ensanut 2018-19 se presentan estratificados por tipo de localidad urbana y rural, para cada grupo de edad.

El cuestionario de etiquetado consistió en 16 preguntas. Las dos primeras estuvieron relacionadas con el conocimiento que tiene la población sobre la cantidad de calorías que debe consumir una persona al día. La primera pregunta fue sobre la cantidad de calorías promedio que requiere un adulto, de características similares al entrevistado y la segunda, sobre la cantidad de calorías que debe consumir un niño de entre 10 y 12 años de edad.

Las preguntas sobre el etiquetado estuvieron relacionadas con el conocimiento, lectura, uso y comprensión de la información que aparece en los empaques de los alimentos empacados y/o bebidas embotelladas para elegir un producto en el punto de venta. Se excluyeron a las personas analfabetas debido a que la comprensión de la información que contiene el etiquetado nutrimental actual requiere que la persona sepa leer.

Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018, mostraron que más de 90% de la población no sabe cuántas calorías debe consumir al día y que 44.9% de los entrevistados,

no comprende y no utiliza el etiquetado vigente, sugiriendo que el etiquetado actual no facilita la decisión de compra de la población hacia productos más saludables.

## **OBESIDAD VS ALIMENTACIÓN MODERNA.**

La obesidad afecta a todos los grupos etarios. El porcentaje de niños de entre 5 y 11 años con obesidad, creció de 14.6% en 2006 al 17.5% en 2018. Al considerar a los niños en riesgo de obesidad (categoría equivalente al sobrepeso en adultos) el 35.6 tiene un peso mayor al saludable creció de 34.9% en 2012 (21.6% sobrepeso y 13.3% de obesidad) a 38.4% en 2018 (23.8% sobrepeso y 14.6% de obesidad) al igual que en los adultos la proporción de los casos con un peso mayor al saludable es mayor en las mujeres ( 41.1%) que en los hombres (15.1%) todo esto llevo al incremento de enfermedades y aumento en el costo de hospitalizaciones y muertes a edades tempranas.

Miembros del área de Investigación en políticas y programas de Nutrición del Instituto Nacional de Salud Pública (*INSP*) dieron a conocer resultados preliminares de estudios que abordan importantes aspectos de la nutrición poblacional desde la óptica de los programas y políticas públicas.

Uno de los temas a investigar fue el programa de acción en el contexto escolar (*PACE*) Este programa incluyó componentes como asesoría nutricional y de salud, herramientas de auto monitoreo, búsqueda activa de apoyo social, entre otros.

Los resultados refieren a una comparación entre dos períodos de implementación en 20 escuelas del Distrito Federal. Entre éstos períodos se observó una reducción en la cantidad de sodio en los alimentos preparados que se ofrecían en el recreo de 248.7% a 204.4 mg/porción. Así mismo se identificó una disminución en la cantidad de calorías por porción en las botanas saladas pasando de 116.7 a 43.6 kcal/porción, aunado a una constante disponibilidad de frutas y verduras, durante la semana en el 80% de las escuelas; éstos resultados deja en visto que la implementación de estrategias de publicidad nutricionales para la prevención de la malnutrición son muy eficientes, especialmente si son dirigidos en los grupos con mayor aprendizaje y vulnerabilidad que es la población en el contexto escolar. (<https://alimentación.y.salud.unam.mx>)

La prevención de la obesidad en los lactantes y los niños pequeños deben considerarse un asunto de mayor prioridad. Para esos grupos, las principales estrategias de prevención son las siguientes:

- Promover la lactancia materna exclusiva
- Evitar la adición de azúcares y almidones a la leche del biberón
- Enseñar a las madres a aceptar la capacidad de su hijo para regular el aporte calórico, en lugar de alimentarlo hasta que haya acabado el plato;
- Asegurar la ingesta de micronutrientes necesaria para promover un crecimiento lineal óptimo.
- En el caso de los niños y los adolescentes, para prevenir la obesidad es necesario:
- Promover un estilo de vida activo
- Limitar las horas de televisión
- Fomentar el consumo de frutas y verduras
- Restringir la ingesta de alimentos ricos en energía y pobres en micronutrientes (por ejemplo, aperitivos envasados)
- Restringir la ingesta de refrescos azucarados.
- Entre las medidas complementarias, hay que modificar el entorno para aumentar la actividad física en las escuelas y comunidades, crear más oportunidades para las relaciones familiares (por ejemplo, hacer las comidas en familia), limitar la exposición de los niños pequeños a la intensa publicidad de alimentos ricos en energía y bajos en micronutrientes, y ofrecer la información y las herramientas necesarias para hacer elecciones correctas en materia de alimentación.
- En los países en desarrollo hay que procurar sobre todo evitar la sobrealimentación de los grupos de población que padecen retraso del crecimiento. Los programas diseñados para combatir o prevenir la desnutrición deben evaluar la talla en combinación con el peso para evitar que se suministre un exceso de energía a niños que tienen bajo peso para la edad pero valores normales de peso en relación con la talla. En los países en transición económica, a medida que las poblaciones se hacen más sedentarias y capaces de acceder a alimentos ricos en energía, es necesario conservar aquellos componentes de las dietas tradicionales que son saludables (por ejemplo, un elevado consumo de verduras, frutas

y productos con fibra). Las actividades de educación destinadas a las madres y las comunidades de bajo nivel socioeconómico que padecen inseguridad alimentaria deben insistir en que el sobrepeso y la obesidad no son sinónimo de salud.

#### **INTERVENCIONES A LO LARGO DE LA VIDA.**

Hay numerosos datos científicos que destacan la necesidad de aplicar un enfoque que abarque toda la vida a la prevención y el control de las enfermedades crónicas. Sin embargo, el panorama todavía no está completo, y la evidencia acumulada adolece a veces de incoherencias. A partir de la información disponible, es posible afirmar lo siguiente:

Los regímenes alimentarios insalubres, la inactividad física y el tabaquismo son comportamientos de riesgo confirmados de enfermedades crónicas.

Está firmemente establecido que la hipertensión, la obesidad y las dislipidemias son factores de riesgo de cardiopatía coronaria, accidentes cerebrovasculares y diabetes.

Los nutrientes y la actividad física influyen en la expresión génica y pueden definir la vulnerabilidad.

Los principales factores de riesgo biológicos y comportamentales surgen y actúan en etapas tempranas de la vida y siguen teniendo efectos nocivos a lo largo de la misma.

Los principales factores biológicos de riesgo pueden seguir afectando a la salud de la generación siguiente.

Es importante asegurar un entorno nutricional posnatal suficiente y adecuado.

A nivel mundial, se observa una tendencia al aumento de la prevalencia de numerosos factores de riesgo, especialmente de la obesidad, la inactividad física y, en el mundo en desarrollo en particular, el tabaquismo. Determinadas intervenciones son eficaces, pero deben extenderse más allá de los factores de riesgo individuales y prolongarse toda la vida.

Algunas intervenciones preventivas en etapas tempranas de la vida reportan beneficios de por vida.

El mejoramiento de los regímenes alimentarios y la actividad física en los adultos y las personas de edad reducirán los riesgos de muerte y discapacidad asociados a las enfermedades crónicas.

## REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

Márgenes de las metas de ingesta de nutrientes por la población

Grasas totales	15%-30%
Ácidos grasos saturados	< 10%
Ácidos grasos poliinsaturados	(AGPI) 6%-10%
Ácidos grasos poliinsaturados n-6	5%-8%
Ácidos grasos poliinsaturados n-3	1%-2%
Ácidos grasos trans	< 1%
Ácidos grasos mono insaturados	Por diferencia
Carbohidratos totales	55%-75%
Azúcares libres	< 10%
Proteínas	10%-15%
Colesterol	< 300 mg/día
Cloruro sódico (sodio)	< 5 g/día (< 2 g

Fuente: GUIAS DE ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FISICA 2014

## TIPO DE ALIMENTACIÓN DEL MUNICIPIO DE OCOZOCOAUTLA



FUENTE: WWW. MEXICOLINDOYQUERIDO.COM.MX

La gastronomía del Municipio de Ocozocoautla es variada tienen diferentes platillos típicos como:

- cochito al horno o adobado
- estofado,
- chanfaina,

- chipilín con bolita,
- chicharrones con patashete
- huevo en pipián,
- frijoles con chipilín,
- caldillo de patashete con huevo.
- fríjol con tasajo, costilla o con chicharrón, al servirse se le agrega chilmol con chile al gusto.

Además, por ser población zoque cuenta con platillos como son:

- zispolá , llamado también wacas- zis-caldú , caldo con carne de res: una especie de cocido que lleva repollo, garbanzo, rabos de cebollas y achiote, comida que no puede faltar en la tradicional fiesta Carnaval Zoque Coiteco.
- pux-xaxé , guiso con las vísceras de res, partidas en pedacitos como la chanfaina, pero con mole hecho con tomate, chile bolita y masa.
- El niguijutí, a base de espinazo de puerco, mole hecho con tomate, chile bolita, masa y cebolla, al sacarlo del fuego se le agrega limón.

Entre los alimentos se cuenta también la gran variedad de tamales como son:

- de hoja untados con mole y carne,
- de aves,
- de puerco o res;
- de cambray a base de masa con carne y mole;
- de verdura y acelga;
- de bola envueltos con tomoste, (brácteas de la mazorca del maíz);
- picles de elote, aderezados con mantequilla, envueltos en la misma hoja de elotes frescos;
- de chipilín con chilmol y queso
- zocpipú o toro pinto de masa de maíz con fríjol fresco y envueltos con las hojas de milpa
- de fríjol o jacuané , de hoja de hierba santa, camaron seco molido y masa. Estos se preparan untando la hoja de hierba santa con masa, luego con una capa de frijoles refritos

con cabeza de camarón y pepita de calabaza, chile al gusto, se enrollan a manera de puro y envueltos en totomoste.

- Los nacapitús son de masa de maíz revuelto con pastashete, manteca y horneados.
- Los tamalitos de hoja de milpa, llamados así porque llevan envoltura de la misma hoja, son de masa de maíz. En forma de tortilla se pone la carne, remojada previamente con limón, llevan un mollito semejante al de niguijuti. Se acostumbra comer el día de La Santa Cruz, el 3 de mayo.

También la población consume alimentos exóticos, como son:

- el nucú, que no son más que las reinas de las arrieras que por lo general salen al caer las primeras lluvias. Se comen tostados.
- chapulín de manteca, que por lo general se dan cuando es la temporada de milpa, ya que son plagas de esta planta y llegan a nuestra ciudad persiguiendo la luz, al igual que el nucú estos también se comen dorados o tostados pero en hoja de totomoste (hoja que cubre al elote).
- En la temporada de lluvias se comen los hongos que aquí les llamamos moní. La producción de este crece bajo las sobras del palo de guanatocal, se comen solo hervidos con limón o entomatados.

Entre las bebidas típicas del municipio se encuentra:

- pozol blanco que puede tomarse con azúcar, o simple pero acompañado con sal y chile. Hay quienes lo toman ya fermentado o agrio. El pozol se sirve en jícaras (elaboradas del fruto del árbol de morro) o en bochis de calabaza.
- El tascalate es una bebida muy refrescante. Se elabora con maíz y tortillas tostadas, canela, achiote y cacao tostado.
- El atole agrio es otra bebida típica, también se acostumbra beber el atole de elote, elaborado con granos de elotes molidos y agua.
- Como refresco se preparan las aguas de chía, el tepache, la horchata hecha con semillas de melón y canela, y las aguas de tamarindo y frutas.

Entre los dulces típicos se puede mencionar los siguientes:

- coyol con dulce

- puxinú , parecido a las alegrías y tradicional en la fiesta del **Carnaval Zoque Coiteco**,
- jocotes,
- cupapé
- mango y mezquite con dulce.
- Dulce de pepita de calabaza y miel de panela,
- empanizados, elaborados con cacahuates molidos y miel de panela.
- obleas de clara de huevo o de mejido,
- melcochas con cacahuete,
- caramelos de panela,
- muéganos,
- dulces de chilacayote y calabaza,
- dulce de manzanillita.
- tortaditas de elote espolvoreadas con azúcar.
- tubérculos como el camote en dulce, la yuca, el yumí; cocida y cortada en rebanadas, las venden puestas en agua, al comerla se siente fresca en el paladar.

## **HIPÓTESIS**

Las personas encuestadas durante el trabajo de campo en su mayoría madres de niños menores de 5 años identifican y conocen los platillos tradicionales del Municipio de Ocozocoautla.

## **METODOLOGÍA**

La presente investigación se guía por el enfoque de un Modelo Cualitativo, extrayendo descripciones a partir de las observaciones que adoptan la forma de entrevistas, narraciones notas de campo, grabaciones, transcripciones de audio y registros escritos de todo tipo, con el apoyo del método etnográfico, con la finalidad de comprender el modo de vida de una sociedad, y para este caso la alimentación tradicional de las familias. *(Herrera, 2017)*

### **TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

- Anotaciones o notas de campo
- Anotaciones personales
- Bitácora o diario de campo, registrando listado de datos encontrados en la observación y entrevistas (recetas, fotografías)

### **POBLACIÓN / MUESTRA**

30 a 50 personas de la comunidad del municipio de Ocozocoautla, debido a que el tipo de estudio es etnográfico cultural.

### **TÉCNICAS DE ANÁLISIS**

- Organización de datos
- Descripción del material

## PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

Se aplicaron 54 encuestas vía Online con resultados interesantes. La mayoría de las encuestas fueron respondidas por mujeres y sólo un 9% respondida por hombres.

El 39% corresponden al grupo de edad de 41-50 años y solo el 9% oscilan entre 20-30 años de edad.

El 84% son originarios del Municipio y el resto de los encuestados no son originarios del lugar, pero tienen más de 20 años de residencia en el municipio y por consiguiente conocen los platillos típicos de la región.

Los encuestados refieren haber consumido una gran variedad de platillos típicos y conocen su preparación, conocimiento que han adquirido a través de generaciones, abuela, mamá, suegra, tía o algún nativo aficionado por la preparación de comidas; Además de que las familias siguen consumiendo y/o preparando los platillos, por la conservación de costumbres, tradiciones, por sabor o simplemente porque les gusta.

La mayoría de los encuestados (63%) considera que la preparación de un platillo típico es de fácil elaboración y de bajo costo y sólo el 4% considera que es de difícil elaboración y caro.

Se continúan transmitiendo las recetas tradicionales a familiares cercanos, hijos y amigos en un 76% y sólo el 2% de los encuestados respondió que no ha transmitido a nadie ninguna receta tradicional, éste hecho se ha establecido para conservar tradiciones y costumbres alimentarias.

Los platillos tradicionales que los encuestados dijeron conocer son los siguientes:

- Más del 50% de la gente encuestada coincide que los platillos más comunes son: tamal de hojas untadas, tamal de elote (picte), tamal de frijolito, caldo de res, chipilín con bolita.
- Dentro de las bebidas que conocen están el pozol blanco, tascalate, atole agrio. Es importante recalcar que sólo el 17% de las familias encuestadas conocen el agua de chía como un alimento típico y las semillas de chía ofrecen al mundo una nueva oportunidad para mejorar la nutrición humana, siendo una fuente natural de ácidos grasos, omega 3, antioxidantes, proteínas, minerales y fibra dietética. Y desde la época precolombina, la chía era uno de los cuatro alimentos básicos de las civilizaciones de América Central (aztecas y mayas) junto con el maíz, el amaranto y los porotos. En dialecto “náhuatl” la palabra “chiactic” significa aceitoso o grasoso y el nombre Chiapas significa “agua de chía” y por todas estas razones debe rescatarse el consumo de éste alimento.
- Los dulces típicos: dulce de pepita, melcocha con cacahuete, puxinú, y el alimento exótico como el nucú el 64% lo conoce y lo consume.

Así también refirieron variedades de platillos, comidas, dulces y bebidas, descritas en el cuadro

I.

<b>Cuadro I</b>		
<b>Alimentos típicos que conocen las personas Encuestadas</b>		
<b>Comidas</b>	<b>Número de personas que lo conocen</b>	<b>%</b>
Tamal de hoja untados	37	8
chipilin con bolita	36	8
tamal de elote (picte)	34	7
caldo de res	32	7
tamal de frijol	31	7
tamal de chipilin	30	6
cochinito	30	6
tamal de bola	28	6
tamal de cambray	24	5
chanfaina	24	5
tamal de toropinto	22	5
estofado	22	5
frijol con chicharron	20	4
frijol con tasajo	19	4
tamal de masa de maiz con patashete	15	3
tamal de verduras/acelga	14	3
tamal de hoja de milpa	13	3
guisado con vísceras	11	2
frijol con sostilla	11	2
tamal de puerco/res	10	2
tamal de aves	3	1
tamal de mole rojo de puerco	1	0
tamal de ninhuijuti	1	0
tamal de hierbasanta	1	0
carne guisada con pepita (zihuamonte)	1	0
consomé de caracol (shuti)	1	0
cueza con huevo	1	0
patashete guisado	1	0
frijoles molidos con huevo	1	0
frijol con guineo verde	1	0
<b>TOTAL</b>	<b>475</b>	<b>100</b>
<b>FUENTE: Encuestas realizadas Vía Online. Octubre 2022.</b>		

Y las bebidas que conocen como típicas las personas encuestadas, se describen en el Cuadro II

<b>Cuadro II</b>		
<b>Bebidas típicas que conocen las personas Encuestadas</b>		
<b>Bebidas</b>	<b>Número de personas que lo conocen</b>	<b>%</b>
Pozol blanco	44	29
Tazcalate	34	23
Atole agrio	22	15
Agua de Tamarindo	20	13
Tepache	16	11
Agua de Chía	9	6
Horchata con semilla de melón	4	3
Cacapote	1	1
Curadito	1	1
<b>TOTAL</b>	<b>151</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuestas realizadas Vía Online. Octubre 2022.

Los dulces conocidos han sido una gran variedad y se ven descritos a continuación:

<b>Cuadro III</b>		
<b>Dulces típicos que conocen las personas Encuestadas</b>		
<b>Dulces</b>	<b>Número de personas que lo conocen</b>	<b>%</b>
Coyol con dulce	36	11
Dulce de pepita	63	20
Melcocha rellena de Cacahuate	36	11
Puxinú	33	10
Cupapé	33	10
Muéganos	29	9
Dulce de Chilacayote	27	9
Jocote curtido	22	7
Obleas de Clara de Huevo	20	6
Yumi	8	3
Mango/mezquite	6	2
Caramelo de Panela	1	0
Dulce de Gaznate	1	0
Dulce de Camote	1	0
Pan de Plátano	1	0
<b>TOTAL</b>	<b>317</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuestas realizadas Vía Online. Octubre 2022.

Y no menos importante, es mencionar que también existen alimentos que se consumen en la región, que son originarios, típicos y de temporadas, y que contribuyen a una alimentación diferente y con nutrientes especiales, y se encuentran en el cuadro siguiente:

<b>Cuadro IV</b>		
<b>Otros Alimentos típicos que conocen las personas Encuestadas</b>		
<b>Otros Alimentos</b>	<b>Número de personas que lo conocen</b>	<b>%</b>
Nucú	35	51
Moní	21	30
Chapulín de Manteca	13	19
TOTAL	69	100

**FUENTE: Encuestas realizadas Via Online. Octubre 2022.**

Con esta variedad de alimentos recolectados, observo la riqueza de la cultura alimentaria que existe en el Municipio de Ocozocoautla, el cuál es una base sólida para que se dé a conocer a nuevas generaciones y se promocióne el uso y consumo de alimentos locales, ricos en nutrimentos y de bajo costo, además que colaboramos en la prevención de enfermedades crónico-degenerativas en la población infantil. Sumar es nuestra misión, sumar conocimientos y sumar variedad alimentaria para una mejor calidad de vida de las futuras generaciones, muy similar a la que vivieron nuestros abuelos o padres de familia. Es mirar atrás, con visión en el futuro. Una niñez sana y saludable basada en alimentos libres de conservadores y procesados, moda actual y vistosa que ofrecen los medios de comunicación.

Ésta propuesta es saludable y va dirigida a la población en general y sobre todo a las mamás que en la mayoría de las veces son quiénes preparan los alimentos y lo ofrecen a sus hijos, nietos o niños en edad de desarrollo y crecimiento, edad idónea para enseñarles a comer bien, enseñarles otra opción de menús saludables, para ello se elabora un recetario fácil, que incluye 3 comidas, 3 bebidas y 3 dulces. El recetario describe el nombre del platillo típico, los ingredientes y el modo de preparación. También se ha descrito la información nutrimental por porción, información de interés a la población creando una expectativa favorable al preservar o rescatar la cultura alimentaria del Municipio.

# RECETAS TRADICIONALES DE LA ZONA ZOQUE



FUENTE: Caballero Chanona y col. 2022

## **Platos fuertes**

- Molito
- Frijol con Chipilín
- Patashete con Pepita de Calabaza

## **Bebidas**

- Pozol Blanco
- Tazcalate
- Agua de Chía

## **Dulces**

- Dulce de pepita de Calabaza
- Melcocha con Cacahuate
- Muéganos

## MOLITO (Ninhuijuti)

Platillo mestizo, perteneciente a la región Centro. En el Municipio de Ocozocoautla, las familias le atribuyen el nombre de “molito de los pobres”. (*Encuestas realizadas via online. Octubre 2022*)

### INGREDIENTES (3 PORCIONES)

- 2 piezas de Tomate
- 2 chiles guajillos
- 1 diente de ajo
- 1 rebanada de cebolla
- ½ taza de masa de maíz.
- 1 cucharada de manteca
- 30 gramos de queso de sal



Fuente: Caballero y col. 2022

INFORMACION NUTRIMENTAL MOLITO	PORCION 100 G
CONTENIDO ENERGETICO (kcal)	184 KCAL
Proteína	vegetal.- 1.0 g
	anima.- 1.9 g
Grasas (Lípidos)	saturadas.- 2.9 g
	insaturadas.- 5.0 g
	poliinsaturadas.- 0 g
Carbohidratos	simples.- 1.4 g
	complejos.- 20.5 g
Fibra Dietética	5.9 g
Sodio	74.5 mg

### PROCEDIMIENTO

1. Limpiar los chiles, desvenarlos y quitar las semillas, remojar en agua caliente por 10 minutos y escurrir.
2. Licuar tomates, ajo, cebolla, y agregar los chiles escurridos con ½ taza de agua.
3. Colocar en una cacerola la manteca y verter lo que se licó anteriormente y freír, agregar la masa disuelta en una taza de agua y cocinar a fuego lento. Cuando esté cocinado, agregar los trozos de queso, dejar unos minutos.

## FRIJOL CON CHIPILÍN

(Sok tsopojing)

Platillo típico de la región, se consume el miércoles de ceniza, cuando está iniciando la Cuaresma. El Chipilín es uno de los Ingredientes típicos de la Gastronomía de Chiapas, es una planta rica en hierro, calcio y beta carotenos. (Encuestas realizadas vto online. Octubre 2022)

### Ingredientes (3 porciones)

- 1 taza de chipilín
- 1 taza de frijol cocido
- 1 cucharada de manteca de cerdo



Fuente: Caballero y col. 2022

INFORMACION NUTRIMENTAL FRIJOL CON CHIPILIN	PORCION 100 G
CONTENIDO ENERGETICO (kcal)	106 KCAL
Proteína	vegetal.- 7.0 g
	animal.- 0g
Grasas (Lípidos)	saturadas.- 1.3 g
	insaturadas.- 2.4 g
	poliinsaturadas.- 0g
Carbohidratos	simples.- * 0 g
	complejos.- 13.7 g
Fibra Dietética	4.3 g
Sodio	0.1 mg
* valor no encontrado en las fuentes consultadas	

### PROCEDIMIENTO

1. Licuar los frijoles enteros hasta que queden molidos.
2. En una cacerola colocar la manteca y calentar, acitronar la cebolla, una vez que ésta esta translucida agregar los frijoles machacados.
3. Cuando empiece a hervir, incorporar las hojas de chipilín bien lavados y dejar cocinar a fuego lento hasta que estén cocidos y listo.

**PATASHETE CON PEPITA DE CALABAZA**  
(yaguazole Pucjing)

EL Patashete es una Leguminosa o frijol grande blanco y plano que se utiliza en guisos solos o acompañados. (*laroussecocina.mx*)

**Ingredientes (3 porciones)**

- 1 taza de Patashete
- ½ taza de pepita de calabaza tostada y molida
- 2 piezas de tomate
- 1 cebolla de rabo
- 3 huevos
- ½ manojo de cilantro
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 1 pizca de sal



Fuente: Caballero y col. 2022

INFORMACION NUTRIMENTAL PATASHETE CON PEPITA	PORCION 100 G
CONTENIDO ENERGETICO (kcal)	241 KCAL
Proteína	vegetal.- 15.6 g
	animal.- 0 g
Grasas (Lípidos)	saturadas.- 2.6 g
	insaturadas.- 7.5 g
	poliinsaturadas.- 4.6 g
Carbohidratos	simples.- 0.8 g
	complejos.- 17.4 g
Fibra Dietética	6.5 g
Sodio	576.3 mg

**PROCEDIMIENTO**

1. En un recipiente con sal cocer los patashetes
2. Licuar tomates y cebolla y reservar.
3. Lavar y desinfectar el cilantro y picar finamente. Reservar.
4. En una cacerola, colocar la manteca y freír el licuado de tomate y cebolla, agregar los patashetes cocidos con el caldo e incorporar la pepita de calabaza, calculando el espesor.
5. Agregar cilantro picado
6. Cuando el patashete esté cocido, se quiebran los huevos, dejando caer al contenido dentro del guisado.
7. Dejar hervir, sin mover, hasta que los huevos estén cocidos.

## POZOL BLANCO (Hujcuy)

El pozol blanco es una bebida de origen prehispánico que forma parte del gran repertorio y riqueza de nuestras bebidas típicas mexicanas. Ésta bebida es una fuente importante de carbohidratos y es una bebida refrescante. (<https://casamejica.com>)

### Ingredientes (3 porciones)

- 75 gramos de masa de maíz
- 300 mililitros de agua purificada
- Hielo al gusto



Fuente: Caballero y col. 2022

INFORMACION NUTRIMENTAL POZOL BLANCO	PORCION 100 MI
CONTENIDO ENERGETICO (kcal)	38.3 KCAL
Proteína	vegetal.- 0.8 g
	animal.- 0 g
Grasas (Lípidos)	saturadas.- 0.0 g
	insaturadas.- 0.4 g
	poliinsaturadas.- 0 g
Carbohidratos	simples.- * 0 g
	complejos.- 7.9 g
Fibra Dietética	0.8 g
Sodio	* 0. mg

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas

### PROCEDIMIENTO

1. En una jarra, colocar el agua purificada y la masa de maíz.
2. Batir la masa con la mano, procurando que quede lo más disuelto posible.
3. Agregar hielo al gusto y listo.

**Nota:** Ésta bebida se acompaña con Melcocha de panela.

## TASCALATE

El tascalate es una mezcla de Achiote, canela y Azúcar. La palabra tascalate viene del Náhuatl Tlaxcalati (tlaxcalli: tortilla y att: agua) es decir, que el tascalate se puede traducir como “agua de tortilla”. Originalmente se hace con granos tostados de maíz y semillas de cacao natural (<https://web.didiglobal.com>)

### Ingredientes (para 1 litro)

- 5 cucharadas de polvo de tascalate
- 1 litro de agua purificada
- Hielo al gusto



Fuente: Caballero y col. 2022

INFORMACION NUTRIMENTAL POZOL BLANCO	PORCION 100 ML
CONTENIDO ENERGETICO (kcal)	38.3 KCAL
Proteína	vegetal.- 0.8 g
	animal.- 0 g
Grasas (Lípidos)	saturadas.- 0.0 g
	insaturadas.- 0.4 g
	poliinsaturadas.- 0 g
Carbohidratos	simples.- * 0 g
	complejos.- 7.9 g
Fibra Dietética	0.8 g
Sodio	* 0. mg
* valor no encontrado en las fuentes consultadas	

### PROCEDIMIENTO

1. En una jarra, colocar el agua purificada y el polvo de tascalate, con una cuchara grande mezclar el contenido hasta que este se disuelva.
2. Agregar hielo al gusto.

## AGUA DE CHÍA

El Agua de Chía es una bebida refrescante y usada en los hogares Chiapanecos. Se mezcla las semillas de chía con agua, azúcar y limón.

Las semillas de Chía son una buena fuente de mucilago, fécula y aceite, contiene ácidos grasos omega 3, antioxidante, proteínas, vitaminas, minerales y fibra dietética. (<https://www.endocrino.cat>)

### Ingredientes (para 1 litro)

1. 5 limones
2. 100 gramos de semillas de Chía
3. 100 gramos de azúcar
4. 1 litro de agua purificada
5. Hielo al gusto



Fuente: Caballero y col. 2022

INFORMACION NUTRIMENTAL CHIA CON LIMON	PORCION 100 MI
CONTENIDO ENERGETICO (kcal)	85 KCAL
Proteína	vegetal.- 1.8 g animal.- 0 g
Grasas (Lípidos)	saturadas.- 0.3 g insaturadas.- 0.0 g poliinsaturadas.- 2.7 g
Carbohidratos	simples.- 9.3 g complejos.5.9 g-
Fibra Dietética	3.4 g
Sodio	1.6 mg

### PROCEDIMIENTO

1. Triturar las semillas de chía y remojar en medio litro de agua durante 2 – 3 horas.
2. En el resto de Agua purificada añadir el zumo de los limones y azúcar.
3. Posteriormente mezclar con la chía remojada.
4. Agregar hielo al gusto.

## DULCE DE PEPITA DE CALABAZA

Éste dulce es típico zoque y representativo del Municipio de Ocozocoautla.

Las semillas de Calabaza son ricos en Antioxidantes como carotenoides y vitamina E. los Antioxidantes pueden reducir la Inflamación y proteger las células contra los radicales libres dañinos, por lo tanto, consumir alimentos ricos en éstos compuestos químicos ayuda a proteger el cuerpo contra muchas enfermedades. ([www.lofficialmexico.com](http://www.lofficialmexico.com))

### Ingredientes (25 porciones)

- 125 gramos de semilla de calabaza
- 125 gramos de azúcar

INFORMACION NUTRIMENTAL DULCE DE PEPITA DE CALABAZA	PORCION 10 Gramos
CONTENIDO ENERGETICO (kcal)	45 KCAL
Proteina	vegetal.- 1.8 g
	animal.- 0 g
Grasas (Lípidos)	saturadas.- * 0 g
	insaturadas.- * 0 g
	poliinsaturadas.- 2.2 g
Carbohidratos	simples.- 4.8 g
	complejos.- 0.3 g
Fibra Dietética	0.1 g
Sodio	0 mg

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas



Fuente: Caballero y col. 2022

### PROCEDIMIENTO

1. En una cacerola, colocar las semillas de calabaza, con agua y 3 cucharadas de ceniza, dejar que hierva 40 minutos aproximadamente, hasta que se desprendan las cáscaras.
2. Escurrir y secar al sol.
3. Ya seca la pepita de calabaza, moler en un molino y reservar.
4. Preparar la miel en una cacerola, colocar el azúcar con un cuarto de taza de agua a fuego lento, mover constantemente hasta que tenga “punto de miel”, cuando esté en éste punto agregar la semilla de calabaza molida (la que reservamos anteriormente) mezclar y mover para que no se pegue, hasta que se consuma la miel y tenga una consistencia espesa, retirar del fuego.
5. En una mesa de madera, vaciar el contenido anterior, extendiendo en forma de un círculo, dejar enfriar.
6. Cuando esté fría la mezcla anterior, cortar en trozos pequeños, para servirlos por porción.

## MELCOCHA DE CACAHUATE

Dulce popular de elaboración artesanal, a base de Piloncillo, panocha o panela.

La panela o azúcar no centrifugada es un producto alimenticio con excelentes características que se obtienen de la evaporación de los jugos de la caña de azúcar y de la caña panelera dando como resultado la cristalización de la sacarosa que contiene minerales, vitaminas, fructuosa y glucosa, minerales como hierro, cobre y magnesio. (*Tierra madre.org*)

La palabra Melcocha es un compuesto que viene del latín mel, mellis (miel) y cocta (cocido). (<https://etimologias.dechile.net>)

El dulce de Melcocha sirve para acompañar el pozol blanco, bebida chiapaneca, refrescante.

### Ingredientes (17 porciones)

- 125 gramos de panela
- 50 gramos de cacahuate molido



Fuente: Caballero y col. 2022

INFORMACION NUTRIMENTAL MELCOCHA DE CACAHUATE	PORCION 10 Gramos
CONTENIDO ENERGETICO (kcal)	35 KCAL
Proteína	vegetal.- 0.6 g
	animal.- 0 g
Grasas (Lípidos)	saturadas.- * 0 g
	insaturadas.- 0.9 g
	poliinsaturadas.- 0.g
Carbohidratos	simples.- * 0 g
	complejos.- 6.4 g
Fibra Dietética	0 g
Sodio	29.4 mg

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas

## PROCEDIMIENTO

1. Colocar en una cacerola a fuego lento la panela con medio vaso de agua, dejando que se derrita a punto de miel, mover constantemente con una cuchara grande para evitar que se pegue, aproximadamente 20 minutos. Hasta alcanzar el “punto de Melcocha”
2. Para saber, si ya alcanzo el punto deseado, se coloca en una cuchara sopera un poco de esta miel que estamos cocinando e inmediatamente sumergimos la cuchara sopera en agua fría, si la miel se solidifica, está listo para hacer la melcocha, de lo contrario tendrá que seguir bajo el fuego, hasta que alcance dicha consistencia.
3. Una vez alcanzado el punto de melcocha, la miel se retira del fuego y se extiende en una mesa, dejando enfriar ligeramente la sustancia
4. Posteriormente levantar una porción y realizar un movimiento envolvente con ambas manos, aireando la porción a trabajar, clarificándola lentamente, conforme se va enfriando, va tomando un color de melcocha (color amarillo ámbar), así que proseguimos a levantar de la mesa, otra porción que uniremos a la porción inicial, con los mismos movimientos envolventes, utilizando ambas manos y al aire libre, así continuamos sucesivamente hasta que tengamos toda la miel incorporada en una sola porción de Melcocha, el cuál será solidificada y moldeable.
5. En seguida, tomaremos una porción de Melcocha, lo extenderemos en forma circular y rellenamos con cacahuete molido, cerramos formando una empanada pequeña y lo colocamos en pedazos de totomoste para servirlos.

## MUÉGANOS

### Ingredientes (25 porciones)

- 250 gr. de harina blanca
- 1 pieza de huevo
- 1 cucharada sopera de manteca de cerdo
- 250 gramos de azúcar



Fuente: Caballero y col. 2022

INFORMACION NUTRIMENTAL MUÉGANOS HORNEADOS	PORCION 10 Gramos
CONTENIDO ENERGETICO (kcal)	38 KCAL
Proteína	vegetal.- 0.6 g
	animal.- 0 g
Grasas (Lípidos)	saturadas.- 0 g
	insaturadas.- 0.6 g
	poliinsaturadas.- 0 g
Carbohidratos	simples.- 4.8 g
	complejos.- 3.7 g
Fibra Dietética	0.5 g
Sodio	0.8 mg

### PROCEDIMIENTO

1. Sobre una mesa colocar la harina blanca, haciendo un círculo y en el círculo integrar el contenido del huevo, mezclar con las manos de manera uniforme hasta que se tenga una pasta moldeable.
2. En otro extremo de la mesa colocar la manteca y ahí se continúa amasando la pasta de manera homogénea.
3. Cuando esté totalmente mezclado y manejable la pasta, hacer bolas pequeñas del tamaño del puño de la mano y dejar reposar la pasta sobre la mesa 2 horas aproximadamente.
4. Después de 2 horas de reposo, extender con un rodillo cada bola de pasta, haciendo bolas o cilindros pequeños, los que se colocaran en una bandeja engrasada, para hornearlos por 20 minutos. Y reservar
5. En una cacerola a fuego lento, colocar el azúcar con  $\frac{1}{4}$  de taza de agua, mezclando con una cuchara grande, hasta que se consuma el agua y quede miel de azúcar, la miel debe estar de consistencia pegajosa.
6. Cuando la miel tenga la consistencia pegajosa, retirar del fuego y se verter sobre las bolitas horneadas, con mucho cuidado para no quemarse con la miel caliente, se van tomando con una cuchara sopera cada una de las bolitas y pegándolas dos o tres con la miel, colocando en una bandeja, para que se enfríen.
7. Cuando se han enfriado, los muéganos están listos para servirlos.

## CONCLUSIONES

- Tras el análisis de la información recabada puedo deducir que la hipótesis planteada en el presente trabajo es afirmativa, la población encuestada incluyendo a las madres de los niños menores de cinco años, más del 50% conocen las recetas tradicionales, pero no lo elaboran para incluirlos en su dieta habitual, a pesar que son platillos tradicionales de fácil elaboración y bajo costo (según la referencia del 63% de los encuestados).
- Gracias a todo lo anterior, podemos interpretar que las recetas tradicionales no se le ha dado la promoción adecuada para su consumo, ya que el 76% de las personas encuestadas sigue transmitiendo la elaboración de las recetas tradicionales a familiares cercanos, hijos, amigos, razón por la cual no hay desconocimiento de su elaboración, sin embargo, lo que desconocen es que sea opción nutritiva, que se pueda incluir en la dieta habitual de la población.
- Para ilustrar mejor los resultados se integró un Recetario Sencillo con 9 recetas tradicionales, que son más comunes en el municipio de Ocozocoautla y cuyo valor nutrimental es completo y óptimo para el crecimiento y desarrollo de los niños.
- Se pretende Intensificar los trabajos en materia de nutrición rescatando la alimentación tradicional, enseñando a la población a comer sano, basados en alimentos de origen vegetal, disminuyendo las dietas de alto contenido energético, alto contenido de grasa y constituido por alimentos de origen animal.
- Tras el análisis de uno de los dulces que incluye el recetario, concluyo que la melcocha de cacahuete es un dulce artesanal y lo consumen poco los niños en la actualidad, a diferencia de un caramelo, que la mayoría de los niños lo consume en grandes cantidades, por ser más comercial, sin embargo, el contenido energético es mayor en el caramelo que en la melcocha. Además, la Melcocha es elaborada con panela, quien tiene 73% de Carbohidratos, es un alimento que contiene sacarosa, glucosa y fructosa, a diferencia del caramelo que está elaborado a base de azúcares refinados. Por tanto, es una buena opción para sustituir aquellos dulces que contienen conservadores. Además de contribuir al comercio local.
- Otro de los dulces que el 54% de las personas encuestadas contestaron que conocen y consumen son los muéganos y por consiguiente los niños lo adquieren con facilidad, éste dulce casero, es una buena opción para sustituir galletas azucaradas que los niños consumen comúnmente.

## PROPUESTAS Y RECOMENDACIONES

- Ahora que veo los resultados de la valoración nutricional de los platillos típicos propongo, que se promocióne a la población en general, como una opción alimentaria y que se incluyan platillos típicos en el consumo diario, no menospreciando el valor nutricional que nos aportan , además se utilizan alimentos de la región, cuidamos la economía local, rescatamos nuestras costumbres, cultura alimentaria, nuestras raíces étnicas y transmitimos a las nuevas generaciones recetas tradicionales, con énfasis al valor nutricional que aporta cada platillo.
- Se propone enseñar a los cuidadores de niños menores de cinco años y a la población en general la revisión de las etiquetas nutrimentales de las recetas tradicionales, etiquetas que no se limitan sólo al contenido energético, sino que incluye la cantidad de nutrimentos que contiene cada receta, como son. Carbohidratos, proteínas y lípidos, nutrimentos necesarios para el crecimiento óptimo de los niños.
- Se recomienda cuidar el consumo de azúcares refinados en los menores de cinco años, evitando dulces comerciales y bebidas gaseosas, cuya densidad energética es muy elevada, siendo responsables de desequilibrios en la alimentación del menor., excesos que conllevan a enfermedades crónicas degenerativas y obesidad infantil.
- Como profesional de la nutrición recomiendo detenernos a ver la alimentación tradicional que mucha gente consumía anteriormente y que en la actualidad lo han sustituido por alimentos modernos, para concientizarlos que es una buena opción nutritiva conservar la alimentación tradicional, para tener una población con una mejor calidad de vida.

## ANEXOS

Entrevista a residentes del Municipio			
Folio:			
Edad:			
Sexo:		HOJA 1 DE 3	
No.	Pregunta	Respuesta	
1	Es ud. Originaria de éste municipio?	1.- si	2.- no
<b>( si contesta SI, omite la pregunta 2 y pase a la pregunta 3)</b>			
2	Si no es ud. Originaria del municipio, cuántos años tiene de residencia?		
3	Qué platillos conoce que son típicos de éste municipio?		
<b>(De acuerdo a la respuesta del entrevistado, marcar con una X si está dentro del listado siguiente o de lo contrario, escribir en el espacio en blanco que aparece abajo del listado, especificando a que tipo de alimento corresponde, es decir, comida, bebida, postre)</b>			
<b>COMIDAS</b>			
	tamal de hoja untados con mole y carne	caldo de carne con res	
	tamal de puerco de aves	guiso con las vísceras de res	
	T. de cambray a base de masa con Carne y mole	cochito al horno o adobado	
	T. de verdura y acelga	estofado	
	T. de bola envuelto con totomoste	chanfaina	
	picetes de elote	chipilin con bolita	
	T. de chipilin con chilmol y queso	chicharrones con patashete	
	T. de toro pinto	huevo en pipian	
	tamal de frijol	frijoles con chipilin	
	Tamal de masa de maíz revuelto con patashete.	caldo de pataShete con huevo	
	Tamal de hoja de milpa	frijol con tasajo	
	frijol con chicharrón	frijol con costilla	
<b>BEBIDAS</b>			
	pozol blanco	tepache	
	tascalate	horchata hecha con semilla de melon y canela	
	atole agrio	agua de tamarindo	
	agua de chía	otros	

Entrevista a Residentes del Municipio

**DULCES**

	coyol con dulce		caramelo de panela
	puxinu		muéganos
	jocotes		dulce de manzanillita
	cupapé		camote en dulce
	mango y mezquite con dulce		yuca cocida
	dulce de pepita de calabaza y miel de panela		dulce de calabaza y chilacayote
	melcocha con cacahuete		yumi cocido
	obleas de clara de huevo o de mejido		tortadita de elote espolvoreada con azúcar

**OTROS**

	nucú		
	chapulin de manteca		
	moni		

Escribir nombres de platillos típicos que no se encuentren en la lista anterior y que el entrevistado conoce

--

## Entrevista a Residentes del Municipio

No.	Pregunta	Respuesta	
4	Conoce la preparación de éstos platillos típicos del municipio?	1.- si	2.- no
5	Puede compartir la receta del platillo y describirla?		
	Nombre de la receta		
	Ingredientes (unidad de medida y cantidad)		
	Modo de preparación		
	Número de porciones		
	Tiempo de preparación		
	Tiempo de cocción		
	Temperatura de servicio		
	Información nutrimental (posteriormente se realizarán los cálculos)		
6	Quién le enseñó la receta del platillo?		
7	En la actualidad, sigue incluyendo en su alimentación habitual alguno de éstos platillos?	1.- si	2.- no
	Cuales?		
8	Si contestó No. Cuál es el motivo?		
	Especifique		
9	Éstos platillos los ha dado a conocer a nuevas generaciones?	1.- si	2.- no
	A quién?		
10	Cómo considera la preparación de los platillos típicos?		
a)	De fácil elaboración		
b)	De bajo costo		
c)	De fácil elaboración y bajo costo		
d)	Difícil elaboración		
e)	Caros		
f)	Difícil elaboración y caros		
<b>Gracias por su participación</b>			

## BIBLIOGRAFIA

1. OMS (2020) Recopilación Sociedad Argentina de Nutrición. Disponible en: (<https://www.pediatríamildías.com>) Fecha de consulta 15 abril de 2023.
2. [ Investigación y educación en Enfermería. Medellín, vol. XXIII N° 1 ] (2005)
3. Salud Pública de México (2020). Ensanut 2018-2019
4. Huerta González N (2020). Revista Ocronos. Vol. III. N° 228.
5. Tovar Ríos M (2020) Promueve la Secretaría de Salud el rescate de la cultura alimentaria tradicional. Disponible en (<https://slp.gob.mx.salud.nutricion>). fecha de consulta 15 de abril de 2023.
6. Gómez Delgado Y (2019). Salud y cultura alimentaria en México. Vol. 20. Disponible en ([www.revista.unam.mx](http://www.revista.unam.mx)) fecha de consulta 20 de abril 2023.
7. Salud y Cultura alimentaria en México (2019) Acercamiento Antropológico de la Alimentación y Salud en México. vol.20. Disponible en: (<http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v30n138/v30n138a03.pdf>). Fecha de consulta 23 de Octubre del 2022.
8. Alimentación Tradicional y Dieta Mediterránea. (SF) Disponible en: ([www.dipalme.org/Servicios/Anexos/anexosiea.nsf/.../HART-c9.pdf](http://www.dipalme.org/Servicios/Anexos/anexosiea.nsf/.../HART-c9.pdf)) Fecha de consulta 23 de Octubre del 2022
9. Impacto de estrategias de publicidad nutricional en prevención de malnutrición en niños de contexto escolar. (SF) Disponible en (<http://alimentación.y.salud.unam.mx>) Fecha de consulta 17 de enero del 2023
10. Cancino Gaspar AB. (2010). Clasificación de los alimentos en un Menú. Disponible en ([www.mailxmail.com/curso. Restaurantes/clasificación-alimentos-menú](http://www.mailxmail.com/curso/Restaurantes/clasificación-alimentos-menú)). Fecha de consulta 16 de Octubre del 2022.
11. WHO (SF) Dieta y Nutrición y Prevención de Enfermedades. Disponible en: ([www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO\\_TRS\\_916\\_spa.pdf](http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf) - 1073k) Fecha de consulta 23 de Octubre del 2022.
12. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-2019 (2018) Disponible en: ([ensanut.insp.mx/informes/ensanut2018](http://ensanut.insp.mx/informes/ensanut2018)).
13. Especialistas Urgen a Recuperar la Dieta Tradicional Mexicana. Disponible en: ([www.inah.gob.mx](http://www.inah.gob.mx)). Fecha de consulta 23 de febrero del 2022.

14. INEGI. Disponible en: [http://www.inegi.org.mx/geo/contenidos/geoestadistica/consulta\\_localidades.aspx](http://www.inegi.org.mx/geo/contenidos/geoestadistica/consulta_localidades.aspx)  
Fecha de consulta 23 de marzo del 2023.
15. Las bases modernas de la alimentación tradicional. Disponible en: [www.ub.edu/.../images/.../bases\\_modernas\\_alimentacion\\_tradicional.pdf](http://www.ub.edu/.../images/.../bases_modernas_alimentacion_tradicional.pdf) Fecha de consulta 23 de Octubre del 2022
16. Las comidas tradicionales en tiempos de Globalización. Disponible en ([www.globalcult.org.ve/doc/Candida PPEP.doc](http://www.globalcult.org.ve/doc/Candida_PPEP.doc)) Fecha de consulta 16 de Octubre del 2022.
17. Ocozocoautla “coita”, Chiapas. Disponible en ([www.mexicolindoyquerido.com.mx/.../index.php?...id](http://www.mexicolindoyquerido.com.mx/.../index.php?...id)). Fecha de consulta 16 de Octubre del 2022.
18. Ocozocoautla Todo Chiapas. Disponible en ([www.todochiapas.mx](http://www.todochiapas.mx). Ocozocoautla de espinosa-coita). Fecha de consulta 16 de Octubre del 2022.
19. INAES. (SF) Panificación. Disponible en: ([www.inaes.gob.mx/doctos/pdf/guía\\_empresarial/panificación.pdf](http://www.inaes.gob.mx/doctos/pdf/guía_empresarial/panificación.pdf)) Fecha de consulta 23 de Octubre del 2022.
20. Secretaría de Salud (2012).NOM. 043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
21. Secretaria de Salud (2000) Consejo nacional de Vacunación. Orientación Alimentaria y Recuperación Nutricia en población Infantil.
22. Visión intercultural de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación ancestral mapuche en una escuela con programa oficial. Disponible en: (<http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v30n138/v30n138a03.pdf>) Fecha de consulta 23 de Octubre del 2022
23. Visita Coita. Disponible en ([visitacoita.galeon.com](http://visitacoita.galeon.com)). Fecha de consulta 16 de Octubre del 2022.
24. Chiapas. ¿Qué pueblos de Chiapas poblaron los zoques? Disponible en ([gloriapinto.com](http://gloriapinto.com)). Fecha de Consulta 14 de Enero del 2023.
25. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ) Tablas de Composición de Alimentos y Productos Alimenticios. 2015
26. Norma Oficial Mexicana. NOM-051-SCF1-2010, Especificaciones generales de Etiquetado para Alimentos y Bebidas Alcohólicas pre envasadas- Información Comercial y Sanitaria.

27. Caballero Chanona, A. L., Esponda Pérez, J. A., & Vela Gutiérrez, G. (2022). Alimentación y costumbres zoques de los municipios de Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez, San Fernando y Ocozocoautla, Chiapas. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas: UNICACH.
28. Herrera, J. (2017). La investigación cualitativa.