


# UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y  
ALIMENTOS

## TESIS PROFESIONAL

ALIMENTACIÓN DURANTE LA  
PANDEMIA, RECETARIO DE  
COMIDA SALUDABLE

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

**LICENCIADO EN GASTRONOMÍA**

PRESENTA

**LARISSA AMEZCUA PÉREZ**

DIRECTOR DE TESIS

**MTRA. PAULINA AYVAR RAMOS**



TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

OCTUBRE 2024



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS  
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES  
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACION ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 18 de octubre de 2024

C. Larissa Amezcua Pérez

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:  
Alimentación durante la pandemia, recetario de comida saludable

En la modalidad de: Tesis profesional

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

Revisores

Dra. Tlayuhua Rodríguez García

Mtro. Vicente Tadeo Ramos Cruz

Mtra. Paulina Ayvar Ramos

ATENTAMENTE



COORDINACIÓN  
DE TITULACIÓN

Firmas

# CONTENIDO

Introducción .....	1
Justificación.....	2
Planteamiento del problema.....	3
Objetivos .....	4
General.....	4
Específicos.....	4
Marco teórico .....	5
Alimentación .....	5
SARS-CoV-2 .....	15
Vida universitaria .....	17
Estado de Chiapas .....	22
Metodología .....	30
Diseño de investigación.....	30
Población .....	30
Muestra .....	30
Muestreo .....	31
Variables.....	31
Instrumentos de medición .....	31
Descripción de las técnicas a utilizar .....	32
Descripción de análisis estadístico .....	32
Presentación y análisis de resultados .....	33
Alimentación durante la pandemia. ....	33
Hábitos durante la pandemia. ....	36
Ingredientes más consumidos.....	38
Propuesta de recetario .....	43
Conclusiones.....	60
Propuestas y recomendaciones.....	62
Referencias documentales.....	63
Anexos.....	76
Anexo 1.....	70
Anexo 2.....	70

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Hombres neandertales haciendo uso del fuego domesticado. (Un profesor, 2012). .....	5
Figura 2. Plato del buen de comer. (viaja bonito, 2023).....	8
Figura 3. Niño desnutrido del país de México, (Informador.mx., 2013).....	8
Figura 4. Representación de la obesidad en niños del país de México (Afore, año).....	11
Figura 5. Imagen en donde se muestra El chef James Martínez en La Tilma, restaurante operado por la iglesia católica del Sagrado Corazón en El Paso, Texas, que brinda alimentos y despensa a unas 250 familias por semana. (New York Times, 2022).....	12
Figura 6. Niño que vive en extrema pobreza, sufriendo de inseguridad alimentaria. (Pressenza, 2019).....	14
Figura 7. Virus Covid 19. (Organización mundial de la salud, 2020).....	15
Figura 8. Persona en confinamiento usando cubre bocas durante la pandemia de covid 19. (Larissa Amezcua, 2021).....	16
Figura 9. Jóvenes universitarios en su Facultad, (Larissa Amezcua,2024).....	18
Figura 10. Mujer influenciada por sus emociones al no saber qué es lo mejor que ella podría consumir. (Universidad de los andes Colombia, 2020).....	19
Figura 11. Tabla de muertes por suicidio y por Covid 19. (El mundo, 2022). ....	21
Figura 12. Estado de Chiapas en vista satelital. (México satélites pro, 2022).....	22
Figura 13 Imagen de mango ataulfo (adn 40,2021). ....	23
Figura 14. Región Maya, municipio de Palenque (Bon Plan Voyage, 2015). ....	26
Figura 15. Jovenes comiendo comida chatarra. (Larissa Amezcua,2024).....	28
Figura 16. Alimentación durante la pandemia, (Amezcua, 2023) .....	33
Figura 17. Alimentación de los alumnos actualmente, (Amezcua, 2023) .....	35
Figura 18. Frecuencia en la que pedían alimentos a domicilio, (Amezcua, 2023) .....	36
Figura 19. Actividad física de los alumnos durante la pandemia, (Amezcua, 2023) .....	37
Figura 20. Alimentos más consumidos, (Amezcua, 2023).....	39
Figura 21. Consumo moderado de alimentos, (Amezcua, 2023).....	39
Figura 22. Alimentos que no son parte de su dieta, (Amezcua, 2023).....	40
Figura 23. Lugares en donde adquirieron los alimentos, (Amezcua, 2023).....	40
Figura 24. Aguacate relleno, (Amezcua, 2023). ....	43
Figura 25. Calabacita rellena que champiñones y queso panela, (Amezcua, 2023). ....	44
Fotografía 26. Papa rellena de atún, (Amezcua, 2023). ....	45
Figura 27. Tostada de tinga de atún, (Amezcua, 2023). ....	46
Figura 28. Tostada de reina pepiada, (Amezcua, 2023).....	47

Figura 29. Tostada de carne molida, (Amezcuca, 2023).....	48
Figura 30. Mini pizza e avena y brócoli, (Amezcuca, 2023). .....	49
Figura 31. Crema de flor de calabaza, (Amezcuca, 2023). .....	50
Figura 32. Portobello relleno, (Amezcuca, 2023).....	51
Figura 33. Bola de sushi, (Amezcuca, 2023). .....	52
Figura 34. Tostada de camarón, (Amezcuca, 2023).....	53
Figura 35. Paletas de betabel, (Amezcuca, 2023). .....	54
Figura 36. Paletas de mango, (Amezcuca, 2023).....	55
Figura 37. Crepa de espinaca, (Amezcuca, 2023).....	56
Figura 38. Mini brownies de garbanzo, (Amezcuca, 2023).....	58

# INTRODUCCIÓN

El Covid-19 es una enfermedad proveniente del virus SARS-CoV-2, es una variante del coronavirus. El mundo tuvo sus primeras noticias el 31 de diciembre de 2019, comenzando desde el país de China y así esparciéndose por todo el mundo.

Todas las personas del mundo pueden correr con el riesgo de contraer esta enfermedad, sin embargo, las personas mayores a los 60 años y las personas que padecen enfermedades subyacentes, como hipertensión arterial, diabetes, obesidad, problemas cardíacos o pulmonares, o cáncer fueron personas de mayor cuidado ya que el Covid-19 podía empeorar su situación. Los síntomas más comunes son fiebre, tos seca y cansancio, entre los síntomas no tan frecuentes son pérdida del gusto o el olfato, congestión nasal, dolor de garganta, dolor de cabeza, conjuntivitis, dolores musculares o articulares, náuseas, vómito y diarrea.

Las personas que llegan a contagiarse, un 80% se recupera teniendo secuelas leves, un 15% desarrollan otra enfermedad aún más grave, y de ese 15%, un 5% llega a un estado crítico y pueden llegar hasta la muerte.

La alimentación durante la pandemia fue un pilar importante para el mantenimiento de la salud, al estarse enfrentando a la enfermedad del covid-19. El cómo las personas se alimentaban fue un punto importante para la recuperación ante dicha enfermedad. Los estudiantes son más vulnerables a consumir alimentos sin los aportes nutrimentales necesarios.

En este documento los lectores podrán encontrar información sobre que es el covid 19, como se vivió la pandemia, que es la alimentación y conocer más sobre sus distintas clasificaciones y características, dentro de este orden de ideas, se encuentra también un poco de información sobre cómo se es la vida universitaria, de igual manera, se toca el tema del estado de Chiapas.

Pero, en segundo lugar, se encuentra información sobre cómo fue la alimentación, hábitos, economía, emociones de la muestra (alumnos de gastronomía de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas), durante la pandemia.

Por consiguiente, se tiene una propuesta de recetario saludable, abordando así los alimentos que los alumnos marcaron como más consumidos.

## JUSTIFICACIÓN

La importancia de este tema es mucha ya que estamos hablando de la alimentación, para ser más concreto de ¿Cómo se alimentaron los jóvenes universitarios de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, de la licenciatura de gastronomía?, tomando en cuenta distintos factores como las emociones, la economía y el entorno. Ya que la buena nutrición es esencial para el desarrollo de las defensas de un individuo contra las infecciones, incluyendo aquella causada por el virus SARS-CoV-2.

La pandemia trajo consigo un aumento de diversas consecuencias y entre ellas la mala alimentación, gracias a la excesiva ingesta de alimentos que solo dañan nuestra salud, así es como en este documento se enfoca en los trastornos alimentarios que tuvieron los universitarios de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

El propósito es tener una propuesta de recetario saludable, recaudando primeramente los ingredientes más consumidos por los universitarios chiapanecos, teniendo recaudados estos datos, lo siguiente será elegir recetas ya existentes que contengan dichos ingredientes, y posterior a eso dar opciones de donde poder encontrar los ingredientes para llevar a cabo la realización de las recetas, estas opciones de dónde encontrar los insumos podrán ser frescos o sobre pedidos.

Para que se lleve a cabo la buena realización de las recetas, se tomara como referencia una tendencia llamada kilómetro cero, la cual consiste en comprar y comer todo lo que tenemos a nuestro alcance, por eso la importancia de recaudar la información de cuáles son los productos más consumidos y comunes que podemos encontrar en el estado de Chiapas, así tendremos recetas con insumos a un fácil alcance, de igual manera escoger recetas con una sencilla elaboración, esto para que sea llamativa para los jóvenes y no sientan pereza al llevarlas a cabo. Así con base a esto podremos aumentar y mejorar la calidad de la educación alimentaria en los jóvenes estudiantes chiapanecos.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los últimos tres años, la alimentación ha sido muy variada para los chiapanecos ya que tuvo un cambio muy fuerte, esto por el virus que actualmente estamos viviendo por todo el mundo, la cual es el Covid 19.

La UNICEF (2021) demostró que durante el confinamiento de la pandemia se produjo un aumento de consumo de snacks y dulces, bebidas azucaradas, productos precocinados y comida rápida, así como también disminuyó el consumo de frutas y verduras y el consumo del agua.

Los distintos factores como la economía, el entorno geográfico, los sentimientos y el estado psicológico; que se ven involucrados durante la pandemia se ven reflejados en la alimentación, aún más si hablamos de jóvenes. Como menciona Pedro Manuel Ruiz Lázaro en su artículo Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes durante pandemia covid-19: estudio transversal. Tomando en cuenta las situaciones de estrés que se dieron gracias al aislamiento.

No saber que ingredientes se acostumbra consumir en México y qué hacer con ellos es un problema también, ya que los tenemos a nuestro alcance y siendo más baratos preferimos irnos por lo extranjero, olvidando por completo los platillos tan ricos que podemos hacer con dichos ingredientes.

Por lo tanto, un documento con la explicación del cómo afecta a la alimentación y de ahí aumento a los diversos problemas como sobrepeso, bulimia, anorexia, etc. gracias por los factores que fueron mencionados con anterioridad puede ayudar a que los jóvenes tomen conciencia de la importancia de cuidar el cómo comer, terminando así con un recetario que en su contenido encontraran recetas con ingredientes fáciles de conseguir en el estado de Chiapas, así como también lugares en donde los puedan conseguir, ya sean mercados, supermercados o tiendas en línea, ya que este trabajo es en caso de que haya otro confinamiento.



# OBJETIVOS

## GENERAL

Diseñar propuesta de recetario saludable que favorezca el uso de materia prima de mayor consumo de Chiapas y siguiendo lineamientos de la tendencia kilómetro cero con la intención de mantener el buen funcionamiento del cuerpo humano para situaciones de contingencia sanitaria como el COVID-19.

## ESPECÍFICOS

- Conocer como fue la alimentación de un grupo alumnos del tercer y quinto semestre de la carrera de gastronomía en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas durante la pandemia de covid-19.
- Identificar los hábitos durante la pandemia de los jóvenes universitarios de la carrera de gastronomía en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.
- Identificar los ingredientes más consumidos por los jóvenes universitarios de gastronomía de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.
- Realizar una propuesta de un recetario con los ingredientes más consumidos de Chiapas y basándonos en la tendencia kilómetro cero.

## MARCO TEÓRICO

### ALIMENTACIÓN

Los primeros pobladores de aproximadamente 200 mil años eran cazadores y recolectores, su alimentación era rica y variada, el mar y la madre tierra les proporcionaba una alimentación sana, gracias a esto y a su caminata en busca de sus propios alimentos tenían una muy buena salud. Conforme el hombre fue evolucionando y con la llegada de nuevas tecnologías la alimentación cambio drásticamente hasta llegar a la era en la que ahora se vive contaminando no solo nuestros cuerpos sino también a la tierra misma. Como afirma Néstor Lujan (2019):

Parece absolutamente comprobado que después de alimentarse de bayas, frutos, raíces, hojas y tallos, lo primero que aprendió el hombre fue a cazar. Es, desde luego, la más antigua de las de las actividades humanas antes del cultivo de la tierra. El hombre cazó desde el Paleolítico y en las épocas glaciales sobrevivió, según parece gracias a la caza.(p. 13)



**Figura 1. Hombres neandertales haciendo uso del fuego domesticado (Un profesor, 2012).**

Situando en muchos años atrás, una parte elemental para la historia de la alimentación es la domesticación del fuego. (figura 1) El cómo el fuego intervino en nuestras vidas es un tema muy interesante.

Empezando de cómo los intestinos de aquellos humanos eran más largos, esto por comer sus alimentos crudos, al comenzar a cocinar los alimentos los intestinos se fueron acortando y el cerebro fue creciendo, aquí es donde nos damos cuenta de que si no se hubiera domesticado el fuego ¿Estaríamos tan evolucionados como lo estamos ahora? O también ¿si el fuego se hubiera domesticado antes que tan evolucionados estaríamos ahora? Estas son preguntas que ya no podremos contestar, pero si estar agradecidos con nuestros antepasados por la domesticación del fuego.

Otra de las evoluciones que tuvimos tan importantes fue el masticar los alimentos, esto porque al consumir los alimentos crudos, los antepasados tardaban no solo en digerirlos si no también en masticarlos, ya que tardaban aproximadamente 5 horas en masticar los alimentos, en la actualidad tardamos como máximo 1 hora. Otro aspecto que se ve involucrado en el tema de masticar alimentos, son los dientes, esto porque anteriormente los dientes de las personas eran más toscos, más afilados y más grandes, así como los tenemos y conocemos ahora.

Por lo tanto, el primer punto que se debe de mencionar es la alimentación, así que empezemos con que es la alimentación.

La alimentación es una actividad que como seres humanos llevamos a cabo. Al elegir un conjunto de alimentos que llevaremos a nuestro sistema. La alimentación es fundamental para conseguir energía y esta energía nos permite satisfacer nuestras necesidades y para nuestro desarrollo humano. Según Patricia Aguirre (2019), “La alimentación es, al mismo tiempo, individual y social, por el carácter dual del gusto como construcción social que condiciona al sujeto para elegir lo que de todas maneras estaría obligado a comer” (p. 464).

Algunas personas podemos llegar a pensar que una alimentación balanceada o alimentación saludable consiste en la ingesta de solo alimentos “verdes”, como lo son la lechuga, apio, espinacas, acelgas, etc., en una llevar una dieta estricta, en limitarnos a todo, a no darnos ni un gusto en base a la alimentación, ya sea algún dulce o snack, pero yo siempre he dicho que una alimentación saludable es estar en armonía con todos los alimentos, claramente llevar una dieta

la cual su mayoría sean frutas, verduras, semillas, legumbres, carnes orgánicas, y sobre todo alimentos sin conservadores, pero de vez en cuando es importante comer cosas que se salgan de todos estos estándares y lineamientos. En resumidas cuentas, se debe de llevar una alimentación variada, equilibrada y adecuada. Afirman Reyes y Oyala (2020), “Una alimentación saludable es determinante para el buen estado de salud de las personas en cualquier etapa de su ciclo vital. Esta alimentación debe contener los nutrientes esenciales, además de ser variada, adecuada e inocua.” (p. 67).

Desde luego nuestra alimentación debe ser variada. Una alimentación variada y saludable es vital para vivir día con día, el decir que debe de ser balanceada es decir que es variada, en la cual consumes proteínas, fibras, carbohidratos etc. Algunas veces creemos que el limitarnos a comer ciertos alimentos estamos cuidando nuestra alimentación, sin embargo, nos estamos privando de nutrientes que esas comidas nos pueden proporcionar. Lozano (2003) sostuvo que: “Una alimentación equilibrada tiene gran importancia en los seres humanos, pues incide de forma directa en el mantenimiento y recuperación de la salud, y en la mejora del rendimiento, bienestar y calidad de vida.” (p. 3).

El como nosotros nos alimentamos lo decidimos dependiendo de absolutamente todo nuestro entorno, desde nuestras emociones, desde nuestra cultura, desde los ingredientes y productos que encontramos en nuestro alrededor. Desde el punto de vista Rodríguez y Bohórquez. (2019):

Los macronutrientes aportan energía, los micronutrientes no, pero son fundamentales en el metabolismo celular, al igual que el agua. Para el buen funcionamiento del organismo también se necesitan otras sustancias no nutritivas como la fibra, y compuestos bioactivos como flavonoides, licopeno, resveratrol, taninos, índoles y lignanos, presentes en pequeñas cantidades principalmente en frutas, verduras, aceites y nueces.



Figura 2. Plato del buen de comer (viaja bonito, 2023).

Así como existe una alimentación balanceada, también existe una alimentación descontrolada provocando así distintos problemas alimenticios como lo son la desnutrición y la obesidad. Para tener buenas referencias de que comer podemos consultar el plato del buen comer (figura 2).



Figura 3. Niño desnutrido del país de México (Informador.mx., 2013).

La desnutrición es un problema que se da en los países con más bajos recursos, es causado cuando no se tienen los suficientes nutrientes y calorías, hay distintos factores que pueden provocar la desnutrición, como lo son, el no poder adquirir alimentos, no poder prepararlos,

tener trastornos alimenticios (figura 3). La organización mundial de la salud (OMS) define la desnutrición como el estado proteico originado por el consumo deficiente de alimentos y de una ingestión energética inferior a los requerimientos durante periodos prolongados.

Barrutia *et al.* (2021), plantean que:

La desnutrición comienza junto con la vida, en el vientre materno, es fundamental apoyar y asesorar a las futuras madres en cuanto a su alimentación y consumo de suplementos como hierro, ácido fólico, calcio, etc. que garantice un nacimiento a término, con talla y peso adecuado. (p.3)

Siendo este una investigación enfocada en jóvenes universitarios, la desnutrición afecta para el rendimiento académico, ya que impide un buen desarrollo de conducta y cognitivo, salud productiva, afectando así en un futuro el desarrollo de sus actividades, el tema de la desnutrición es un tema muy reflejado en México, puesto que siendo un país con tanta pobreza hay muchas familias con bajos recursos, y al no tener estos recursos, no tienen la oportunidad de solventarse alimentos, los alimentos necesarios para estar bien nutridos.

Como señala Oscar Olortegui, (2017):

Toda influencia nutricional que se ejerce en el estudiante debe ser positiva, porque se convertirá en un hábito alimenticio con el transcurso de su vida, sin embargo, las familias descuidan la alimentación de sus hijos por sus diferentes carencias y lo llevan a una desnutrición, donde lo perjudicaría en su adolescencia y adultez. (p.12)

En los resultados de octubre de la Encuesta de Seguimiento de los Efectos del COVID-19 en el Bienestar de los Hogares Mexicanos (ENCOVID-19), realizada por del Instituto de Investigaciones para el Desarrollo con Equidad (EQUIDE) de la IBERO, se muestra que fue en mayo (el momento de mayor desempleo y reducción de ingresos) cuando aproximadamente 10.6 millones de personas pudieron haber entrado en pobreza y 9.2 millones en pobreza extrema.

En México como hay una gran parte de personas con desnutrición las hay con obesidad, y esto no solo es por los recursos ya sean económicos sino también por la educación y responsabilidad que tenemos por nosotros mismos.

La obesidad en México es un caso de preocupación, puesto que, las malas enseñanzas sobre los alimentos repercuten ahí, gran parte de las personas con obesidad son personas de bajos recursos quienes tienen una dieta baja en proteínas y alta en grasas, de igual manera el no tener los recursos necesarios para invertir en una dieta y estilo de vida correctos como ir a practicar algún deporte o ir con un especialista de la salud ya sean doctores y nutriólogos recae en una mala alimentación. Postulan Rodríguez y Casas (2018):

Se transformaron los hábitos de consumo de la población hacia alimentos de comida rápida con altos contenidos de grasas y calorías, en donde es posible que cueste menos consumir una sopa instantánea, que cocer un kilo de frijol (p. 284)

Nuestra alimentación es una de las partes más fundamentales para sobrevivir, ya que desde primer punto si no nos alimentamos de una forma saludable corremos el riesgo de tener enfermedades.

El Covid-19 ha sido un virus que vino a mover radicalmente el planeta por completo, trayendo con él muchos cambios, desde económicos, sociales hasta alimenticios. Una alimentación sana y variada se ha dicho que es clave para una vida larga y ahora con una nueva enfermedad por medio se requiere que esta se lleve a cabo con mayor frecuencia y de ser posible para siempre.

Durante el confinamiento, la mayoría de las personas que tenían ingresos seguros, o sueldos, incremento a su dieta la comida chatarra, acompañada de una vida física no activa, afectando así su peso corporal, o algunas otras enfermedades, como pueden ser el azúcar, diabetes, afectar su presión arterial, colesterol, etc., Almendra *et al* (2021) afirman que “El confinamiento ha modificado la ingesta de alimentos hacia un patrón alimentario no saludable, reducción de la actividad física e incremento del sedentarismo” (p. 151).

Con problemas de salud ya en un país como México, la llegada de una pandemia como la que se vive en la actualidad vino a empeorar aún más la alimentación, ya que la mayoría de las personas por el hecho de estar encerrados tanto tiempo optaron por comprar comida chatarra para pasar los ratos



**Figura 4. Representación de la obesidad en niños del país de México (Afore, año).**

La obesidad se da a causa de la ingesta mucha comida chatarra, ya que estas tienen muchas grasas saturadas (figura 4). En México desgraciadamente adoptamos mucho el alimentarnos como los norteamericanos, al comer de sus restaurantes de comidas rápida, al comer de sus frituras, al beber de sus sodas. Teniendo a la mano muchos ingredientes naturales ricos en nuestros estados, pero se nos es más fácil comprar un refresco que hacernos un agua natural en nuestro hogar.

Conforme pasa el tiempo muchos de los mexicanos cambiar su forma de pensar, y con esto también cambian su forma de alimentarse ya que muchos hemos visto el daño que le causa nuestra salud la comida rápida.

Por una parte, tenemos a las personas que aprovecharon el confinamiento para tomar una vida más balanceada, que era realizar acondicionamiento físico y sumarle una dieta balanceada. Así es como muchas personas bajaron de peso por realizar ejercicio y por cuidar y ser más minuciosos en su alimentación.

Mientras tanto, igualmente hubo personas que hicieron todo lo contrario a esto, personas que cayeron en sedentarismo, y hacían solo las actividades necesarias, y al comer sin hacer ningún tipo de ejercicio físico, muchas personas subieron de peso.



Una vez llegando la pandemia, al encerrarnos todos, muchas personas con escasos recursos y situación de calle, sufrían de hambre al no tener la accesibilidad a los alimentos, pero gracias a los bancos alimenticios algunas de estas personas podían ingerir alimentos.

Los bancos alimentarios son entidades que no lucran con ninguna empresa, político o gobierno, su única finalidad es proporcionar a las personas necesitadas alimentos, en la anterioridad solo se recibían alimentos como enlatados o procesados que duraran más tiempo sin caducar, pero en la actualidad ya se puede donar alimentos ya hechos. Como señala Natalí Basílico (2020):

Las redes identifican territorios con necesidades de alimentación donde no existen BdA y fomentan y acompañan su implantación. En estos casos, establecen vínculos con organizaciones benéficas, líderes sociales, empresas y autoridades públicas, con el objetivo de impulsar el desarrollo de proyectos de asistencia alimentaria, que aprovechen las capacidades existentes y las utilicen como base para la creación de nuevos BdA. (p. 9).



**Figura 5. Imagen en donde se muestra El chef James Martínez en La Tilma, restaurante operado por la iglesia católica del Sagrado Corazón en El Paso, Texas, que brinda alimentos y despensa a unas 250 familias por semana. (New York Times, 2022).**

Los bancos alimenticios tienen un muy buen funcionamiento y muy ordenado, comenzando con recoger los alimentos, estos los dan los donadores, la mayoría de veces los dan las empresas, supermercados, industrias alimenticias etc., posteriormente a la recolecta son almacenados, se organizan los alimentos, clasificándolos, por ejemplo, los enlatados de fruta, enlatados con

verduras, bolsas de arroz, bolsas de frijol, y esto normalmente lo llevan a cabo los voluntarios, una vez organizados se donan a quienes más lo necesiten y según lo que se esté viviendo, en este caso la pandemia provocada por el Covid-19(figura 5).

Durante la pandemia muchas familias de escasos recursos se vieron afectadas económicamente, por distintos factores como que se quedaron desempleados, Vivían de lo que ganaban en el día o simplemente su salario era muy poco, por eso los bancos alimentarios fueron de gran ayuda para estas personas, y quizá no solo los bancos si no también aquellas personas que se solidarizaron con sus conocidos y familiares apoyándolos con estos suvenires.

Gracias al avance a los diversos programas con respecto a la alimentación y a la nutrición las diversas enfermedades ocasionadas por la malnutrición son cada vez menores y menos agresivas para los ciudadanos, aunque conforme vamos avanzando como sociedad vamos encontrando diferentes enfermedades las cuales pueden ser extremadamente dañinas para nuestra salud.

La inseguridad alimentaria es el motivo por el cual existen los bancos alimentarios, ya que es que las personas no tengan acceso a los alimentos que necesita nutrirlos correctamente.

Las personas que corren riesgos de malnutrición es porque no pueden acceder a una canasta básica para una alimentación correcta, una de las cosas que afecta la malnutrición es la educación ya que como estamos hablando de zonas rurales de escasos recursos no le dan la importancia que debería a la educación y base a esto no saben que está bien comer y que no, que tanto debes de consumir de ciertos alimentos, como debes de consumirlos, y así es como se abre paso a la desnutrición, sobre peso y obesidad.

Debemos partir de que la nutrición y la enfermedad siempre han estado estrechamente conectadas, pues de su interacción depende en una medida importante el buen estado general de la salud. Parte del tema consiste en determinar rigurosamente la cantidad optima de los nutrimentos que necesita cada día una persona para el funcionamiento apropiado de su organismo y el desempeño corriente de sus actividades. Rodriguez *et al.* (2021), mencionan que:

En México como en América Latina la inseguridad alimentaria tiene un vínculo estrecho con la pobreza, por lo tanto, un incremento significativo en los precios de los alimentos pone en grave riesgo la cantidad y la diversidad de la dieta de la población que se encuentra en pobreza (p. 767).

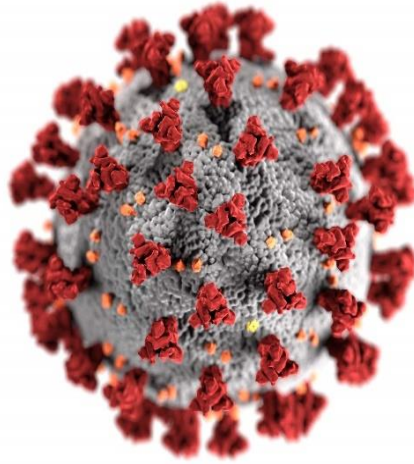
Para llegar al nivel de nutrientes requeridos en un alimento sintético, conlleva de muchos procesos los cuales mientras son más menos saludables y más dañinos son para nosotros, lo más recomendable es dejar de consumir dichos productos que lo único que hacen es mortificarnos con el paso del tiempo.



**Figura 6. Niño que vive en extrema pobreza, sufriendo de inseguridad alimentaria (Pressenza, 2019).**

Entre las líneas de acción de México están el tener programas para apoyar a campesinos para una mejor producción de alimentos para nosotros lo mexicanos, por lo tanto, se les brinda equipo de trabajo capacitaciones y asesorías. La desnutrición en menores de edad (figura 6) no es una sorpresa puesto que la mayoría de nuestro país es pobre y gracias ciertos programas para combatir esto, se fueron reduciendo la mortandad de menores de edad en nuestro país, aunque desgraciadamente hay una cifra existente aun por las colonias más marginadas de México.

## SARS-CoV-2



**Figura 7. Virus Covid 19 (Organización mundial de la salud, 2020).**

Es un virus que forma parte de la familia de virus “Coronavirus”, que reciben su nombre por su forma en “corona”. Es el más reciente de los coronavirus, identificado en el 2019 y causa la enfermedad llamada COVID-19, responsable de la actual pandemia.

Existen 7 coronavirus capaces de producir enfermedad en humanos.

- Los coronavirus HCoV-229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63 y HCoV-HKU1 son los más frecuentes y circulan entre humanos, suelen causar resfriados leves o enfermedades diarreicas en lactantes.
- Los coronavirus MERS-CoV, SARS-CoV y SARS-CoV-2, circulaban entre animales y mutaron hasta tener la capacidad de infectar al ser humano. Estos 3 virus pueden causar enfermedad respiratoria más grave.

La COVID-19 se puede transmitir de 3 formas:

- La principal es al inhalar aire que contenga las gotitas de saliva que emiten personas enfermas al toser, estornudar o hablar.
- Al estar cerca de personas infectadas, las gotitas de saliva que estas emiten al toser estornudar o hablar pueden entrar en contacto con la mucosa de ojos nariz o boca e infectarte.

- A través de superficies (fómites). Al tocarse los ojos, nariz o boca después de haber tocado superficies contaminadas.

Con la llegada de este virus tuvimos que encerrarnos, dejando la vida a la que estábamos acostumbrados.



**Figura 8. Persona en confinamiento usando cubre bocas durante la pandemia de Covid 19 (Larissa Amezcua, 2021).**

El confinamiento es cuando el gobierno de un país o estado manda a cerrar todos los lugares de ocio, como las plazas comerciales, restaurantes, gimnasios, parques, parques de atracciones, y centros turísticos, quedando abiertos solo supermercados y establecimientos en los que se compran productos para nuestra vida a vida, mejor ejemplo que tenemos con el covid cuando en los supermercados solo podían entrar una persona y dicha persona debía estar con cubre bocas, caretas, guantes, y estarse desinfectando constantemente. Llegando a nuestro hogar para seguir con el confinamiento desde nuestras cosas se tenía que lavar todo lo que llegara del exterior para descartar que el virus se pegara en dichas cosas.

Como conclusión de esto podemos decir que El confinamiento debido a la pandemia COVID-19 trajo como resultado un mayor incremento en el consumo de alimentos saludables, estudios demuestran que el confinamiento trajo como resultado un cambio en la alimentación con una tendencia al consumo de fruta, huevos, carne, leche, verduras y pescado. El periodo de confinamiento produjo un mejor interés nutricional, debido al requerir un sistema inmunológico saludable para tener un menor riesgo de contagio, el interés nutricional y el confinamiento de la población a su vez trajeron como consecuencia un uso de la práctica de cocinar en casa, debido a la suspensión de servicios.

## **VIDA UNIVERSITARIA**

Los universitarios forman una población estudiantil la cual desarrolla diversos problemas físicos y emocionales. La vida universitaria es una forma de adaptarse a cambios en su formación según su casa de estudios.

Cada universitario tiene su forma personal de hacer referencia a dicha vida universitaria producto del proceso de su experiencia, en esta hay ciertos factores que influyen en su resultado como el entorno, los recursos, los factores escolares y nos psicosociales. Nancy Veramendi (2020) sostiene:

En la población universitaria alcanza una singular importancia la calidad de vida percibida, ya que permite conseguir información sobre las condiciones de vida de los estudiantes y, sobre todo, de cómo éstos las perciben. Debemos tener en cuenta que los universitarios de hoy serán quienes conformen la sociedad del futuro y una enorme parte del activo económico de un país (p. 247)

La experiencia forma parte del conocimiento, la experiencia universitaria es conocimiento, emociones y sensaciones que harán más fácil o difícil pasar por la universidad.

A lo largo de la vida universitaria el alumno en este caso tiene que pasar circunstancias que debe afrontar estén aun o no directamente ligadas con la universidad. la misma universidad es parte del éxito de los estudiantes por lo cual es importante y a tener en consideración el porcentaje de impacto sobre los alumnos.



**Figura 9. Jóvenes universitarios en su Facultad (Larissa Amezcua,2024).**

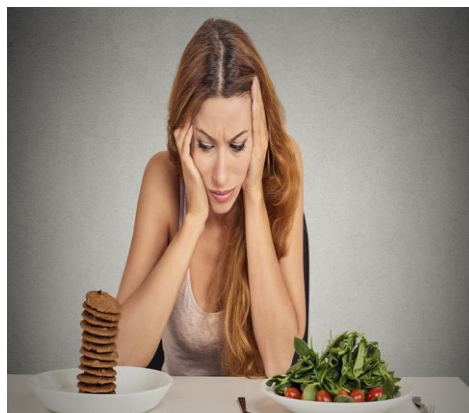
A pesar de las presiones y los retos que los universitarios enfrentan, el de reconocer el que permanecen en una carrera (figura 9). Ser estudiante te fuerza a llevar desafíos personales y sociales. El inicio de esta vida universitaria ofrece la oportunidad de conocer y aprender de forma gradual una cultura especial. Como hacen mención Paredes *et al.* (2020) “La dificultad surge cuando estudiantes con características específicas (sociales, educativas, psicológicas, principalmente) acceden a un nuevo contexto totalmente diferente y diverso al de la escuela, al cual estuvieron acostumbrados durante más de 10 años” (p. 245).

En el entorno universitario es bueno por no decir indispensable el apoyo social y sea de la familia, los amigos o de nuestra pareja ya que esto nos ayuda a estimular y desarrollar habilidades cuya finalidad es facilitar los problemas que surjan a lo largo de nuestra experiencia.

Al ser jóvenes estamos más susceptibles a las emociones y nos vimos más afectados en la pandemia, al estar encerrados con las mismas personas todos los días o en algunos casos solos.

Para todo esto igual tenemos muchos factores en pie, como el regreso a clases, el cual en algunas escuelas sigue siendo muy estricto con el tema del cubre bocas, impidiendo una ingesta de alimentos adecuada.

Así como también regresaron los alimentos a las cafeterías escolares, en los cuales tenemos alimentos que no son del todo buenos para nuestra salud, sin embargo, siguen estando en nuestras escuelas, a un alcance muy rápido y muchos también muy económicos.



**Figura 10. Mujer influenciada por sus emociones al no saber qué es lo mejor que ella podría consumir (Universidad de los andes Colombia, 2020).**

Otro de los factores que son de preocuparse al momento de alimentarnos aún más en la pandemia son las emociones. Ya que nos podemos encontrar como se mencionó en líneas anteriores con la depresión y la ansiedad, estos dos estados emocionales son muy riesgosos, y muchos al estar tanto tiempo encerrados en su casa sin nada que hacer entraba en contacto estrés y lo solucionaban comiendo mucho y muchas veces esa comida era comida chatarra.

A lo largo de la pandemia las personas enfrentamos un desafío al encontrarse ante un escenario desconocido que tiene como resultado una forzada adaptación al mismo. El impacto psicológico que este tiene en nuestras emociones y pensamientos son inevitables debido a que es una respuesta de lo que vivimos.

En el transcurso de la pandemia pudimos experimentar ciertas emociones en un mismo espacio y lugar, además de la difícil situación de un contacto social, casi todas las emociones están relacionadas negativamente y aparecen de esta forma; el miedo, ansiedad, angustia, estrés y enojo. Anna Fernández (2021) describe que, “cuando las emociones surgen de desastres colectivos



también el miedo es protagónico. Esto porque ante situaciones de emergencia, la reacción generalmente es la huida como respuesta a las emociones experimentadas” (pp. 65-66).

El miedo es de las primeras emociones que pudimos experimentar en esta situación, este vino en forma de alerta ante una posible amenaza para detectar peligros y protegernos, esta reacción fue adaptada ante la información de la situación y así poder actuar de una forma rápida.

Junto con el miedo viene casi siempre acompañado la tristeza. La ira, la sensación de soledad e importancia y la incertidumbre, estas puedan provocar una ansiedad o depresión en nosotros; estas con reacciones agudas debido a la situación que persisten a lo largo de todo el periodo de duración de la pandemia.

Es importante conocer estas emociones y sus reacciones para poder clasificarlas y así actuar de la forma correcta a la hora de resolverlos. Existen diversas formas de ayudar ante estas situaciones, la forma más básica es afrontar la crisis y sensación son las relaciones sociales y la comunidad, estas ayudan a restaurar la sensación de bienestar ya que genera espacios seguros a pesar de la amenaza de la pandemia. De acuerdo con Anna Fernández (2021):

El miedo es la emoción más reportada en los estudios sobre la pandemia realizados en México y en el resto del mundo. Ante esto, en este trabajo plantea que el miedo es la emoción central que el virus y la pandemia han generado en la población (p.67).

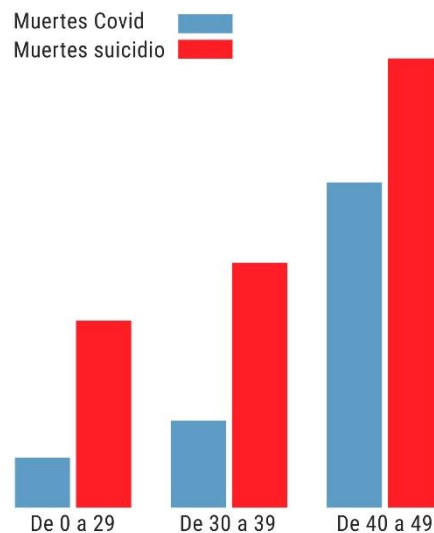
Cada uno de nosotros llega a experimentar estas emociones de formas diferentes o de forma particular por lo que es imprescindible saber manejar nuestras emociones y pensamientos para minimizar el impacto emocional sobre nosotros de ahí la importancia de expresar adecuadamente ante la situación.

La ansiedad y depresión es algo que justamente en mi generación se ha dado mucho, y al estar en un confinamiento estos problemas psicológicos se dieron a relucir aún más. en su mayoría, las personas que sufrirían de ansiedad eran más propensos a comer más comida, y en su mayoría comida chatarra.

Por otro lado, tenemos la depresión, solo con el afán de hacer mención, durante la pandemia hubo muchos suicidios en el mundo y la mayoría fueron de jóvenes. Retomando este problema psicológico con la alimentación, mucha gente que sufría de esto dejaba de comer.

No estoy generalizando los padecimientos de las personas que sufrían de estas enfermedades, pero en su mayoría era así como lo planteo. Afirman Lugo-González *et al.* (2021):

Otro de los elementos a discutir es la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales sobre el impacto emocional de la enfermedad. La exposición a Facebook y televisión tenía efectos sobre la percepción emocional del COVID-19 y dado que el efecto fue muy pequeño, se puede hipotetizar que en medida que la pandemia avance, el impacto será mayor, esto, en gran medida no solo por el miedo a lo que puede suceder sino también a que al paso de la pandemia se viven paulatinamente sus secuelas (p.5)



**Figura 11. Tabla de muertes por suicidio y por Covid 19 (El mundo, 2022).**

Tristemente cada semana había reportes en las noticias de jóvenes que se suicidaron, se registraron más de siete mil suicidios de jóvenes de entre 15 a 35 años (figura 11) siendo la mayoría del sexo masculino.

## ESTADO DE CHIAPAS

Durante el Virreinato, el actual territorio de Chiapas era una Audiencia Real y pertenecía a la Capitanía General de Guatemala, hasta su anexión a México en 1824, siendo hoy uno de los 31 Estados que forman la República Mexicana. Se localiza al sureste de México; colinda al norte con el Estado de Tabasco, al sur con el Océano Pacífico, al oeste con los Estados de Oaxaca y Veracruz y al este con la República de Guatemala. La superficie del Estado es de 74,415 km<sup>2</sup> ocupando el 3.8% del territorio nacional, abarca 658.5 kilómetros, que representan el 57.3% del porcentaje total de la extensión de la frontera sur. Posee siete regiones naturales: Llanura Costera del Pacífico, Sierra Madre de Chiapas, Depresión Central, Altiplanicie Central, Montañas del Oriente, Montañas del Norte y Llanura Costera del Golfo (figura 12).



**Figura 12. Estado de Chiapas en vista satelital. (México satélites pro, 2022).**

Se integra por 124 municipios que se distribuyen en 15 regiones económicas:

- Región I. Metropolitana

Conformada por los municipios de Berriozábal, Chiapa de Corzo, Suchiapa y Tuxtla Gutiérrez.

En donde sus alimentos más tradicionales son todos aquellos en su mayoría los que son preparados a base de masa de maíz como lo son los tamales de chipilín, de hierba santa, etc. entre otros de sus alimentos más emblemáticos esta la chanfaina y el cochito

horneado. Esta zona tiene también bebidas como el pozol que también es a base de masa de maíz y tascalate.



**Figura 13. Imagen de mango Aaulfo (adn 40, 2021)**

El clima húmedo de esta zona es favorable para el cultivo del café, plátano, papaya, mango Aaulfo, entre otros.

Tanto el mango Aaulfo (figura 13) como el café tienen denominación de origen en Chiapas.

- **Región II. Valles Zoque**

Conformado por los municipios de Ocozocoautla, Cintalapa, Jiquipilas, Berriozábal.

Algunos de sus alimentos más consumidos son la carne de cerdo, chanfaina, sopa de pan, teniendo también postres como las tortas de maíz, frutas cristalizadas, bebidas tradicionales como el atole de maíz combinándolo con chocolate y vainilla.

Sus distintos efectos de clima ocasionados por las estaciones permiten que en esta región se cultive el maíz, frijol, plátano y café.

Olvein *et al.* (2020) afirman que:

El clima predominante en la región Valles Zoque es cálido subhúmedo con lluvias de verano. Durante los meses de mayo a octubre, la precipitación pluvial oscila de los 800 a 2300 mm. Los suelos predominantes son los litosoles y luvisoles. Los suelos litosoles ocupan la mayor parte de la sierra alta de laderas tendidas, en el centro y este de la región. (p. 476).

- **Región III. Mezcalapa**

Integrado por los municipios de Mezcalapa, Cacahotpec, Ocozocoautla y Berriozábal.

Sus alimentos principales son los tamales de masa de maíz rellenos de carne, la chanfaina y la chaya con huevo. Sus frutas y verduras más consumidas dentro de la zona son el plátano, piña, cebolla, chile, tomate, en esta región comen la carne de pescado de río como la mojarra y el robalo. Sus cultivos principales son el café, el maíz, mango, piña, frijol y cacao. Venegas *et al.*(2020): “La historia de la producción, comercialización y organización del café en México refleja el proceso continuo de transformaciones ocurridas en respuesta a diferentes amenazas y oportunidades”(p. 2).

- Región IV. De los Llanos

Conformado por los municipios de Pichucalco, Solosuchipa, Ixtapanjoya, Francisco León, Cacahotpec.

Dentro de sus alimentos más consumidos son los tamales, la carne asada con cebolla, chile y limón, sopa de pan. Dentro de las frutas que más consumen están el plátano, mango, papaya, piña. Sus productos locales son el café, cacao, miel de abeja, pecana y piñón.

- Región V. Altos Tsotsil-Tseltal

Integrado por los municipios de San Cristóbal de las Casas, Teopisca, Acala, Chanal, Oxchuc, Huixtan, Tenejan, Yajalon.

Dentro de sus cultivos están el maíz, frijol, café, plátano, dentro de su gastronomía podemos encontrar los tamales de maíz o de platano, caldo de pollo con pan seco y frito. Florescaco (como se citó en EUTOPIA. Revista de Desarrollo Económico Territorial 2022) plantea que:

El Alto Bloque Central de Chiapas, hoy la región de Los Altos de Chiapas, constituye un territorio ocupado desde épocas prehispánicas. Los pueblos que lo habitan son llamados Mayas de Las Tierras Altas,<sup>8</sup> y actualmente conforman dos extensos bloques etnolingüísticos, tsotsil y tseltal. Estos pueblos contemporáneos mantienen una organización territorial basada en un patrón de poblamiento disperso a través de los parajes (p. 187).

- Región VI. Frailesca

Formado por los municipios de Tuxtla Gutiérrez, Berriozábal, Ocozocoautla, Cintalapa, Jiquipilas, San Fernando.

Dentro de su gastronomía están los tamales de maíz y plátano, carne asada con cebolla, limón y chile, caldo de pollo con pan seco y frito; sus productos típicos dentro de la región son el mango, papaya, plátano, café, maíz, frijol, res, cerdo, pollo.

- Región VII. De Los Bosques

Formado por los municipios de Bochil, El Bosque, Huitiupan, Jitotol, Pueblo Nuevo Solistahuacán, Rayón, San Andrés Duraznal, Simojovel.

Sus productos típicos son el café, plátano, maíz, cacao, frijol; dentro de su gastronomía tienen los tamales, poc chuc cochito horneado.

- Región VIII. Norte

Comprendida por los municipios de Tumbalá, Tila, Sabanilla, Salto de Agua, Palenque, Ocosingo, Maravilla Tenejapa, La Libertad, Frontera Comalapa, Chilón.

Sus tierras les permiten cosechar chayote, calabacita, tomate, pepino, piña, aguacate, maíz, frijol, café.

- Región IX. Istmo-Costa

Formado por los municipios de Tapachula Huixtla, Huehuetán, Mazatán, Cacaohatán, Tuxtla Chico, Frontera Hidalgo, Suchiate.

Dentro de su gastronomía variada podemos encontrar los tamales, chanfaina, sopa de pan; como ingredientes locales está en chile, cebolla, ajo, cilantro, limón, coco, arroz.

- Región X. Soconusco

Conformada por los municipios de Suchiate, Frontera Hidalgo, Tuxtla Chico, Cacaohatán, Mazatán, Huehuetán, Tapachula.

- Región XI. Sierra Mariscal

Formada por por los municipios de Motozintla, El Porvenir, Bellavista, La Grandeza, Metapa, Tuzantán.

Sus productos agrícolas con el maíz, frijol, café, plátano. Dentro de sus grupos alimenticios están las carnes, consumen carne de res, carne de cerdo, trucha, tilapia, pescado.

- Región XII. Selva Lacandona

Conformado por los municipios de Ocosingo, Maravilla Tenejapa, Altamirano, Las Margaritas, Ocosingo.



**Figura 14. Región Maya, municipio de Palenque (Bon Plan Voyage, 2015)**

- **Región XIII. Maya**  
Comprendida por los municipios de Palenque (figura 14), Ocosingo, Maravilla Tenejapa, Altamirano, Las Margaritas, La Independencia, Comitán de Domínguez, Chilón.  
Gracias a su clima húmedo y su selva tropical tienen un buen cultivo del café, cacao, plátano.
- **Región XIV. Tulijá Tseltal Chol**  
Conformada por los municipios de Ocosingo, Maravilla Tenejapa, Altamirano, Las Margaritas, La Independencia, Comitán de Domínguez, Chilón, Sabanilla.
- **Región XV. Meseta Comiteca Tojolabal**  
Formada por los municipios de Comitán de Domínguez, La Trinitaria, Tenejapa, San Juan Cancuc, Chilón, Sabanilla, Sitalá.  
Dentro de los grupos de alimentos hay mango, papaya, pera, manzana, cebolla, tomate, garbanzo, maíz, avena, leche, queso.

Chiapas, nombre que deriva de la palabra de origen náhuatl "Chiapán o Tepechiapan"; así fue llamada la ciudad más importante de los chiapanecas, por uno de los grupos indígenas que habitaban la entidad antes de la llegada de los españoles y cuyo significado es "lugar donde crece la chía (planta que da un fruto comestible)" o "agua debajo del cerro", del náhuatl "tepetl", cerro; "chí", abajo; "atl", agua; "pan" río, lugar.

Cuando los españoles fundaron las dos primeras villas en la entidad, las llamaron: "Chiapa de los Indios", que fue también la primera capital del Estado, hoy Chiapa de Corzo y "Villa Real de Chiapa de los Españoles", la segunda capital, que con el tiempo cambió de nombre a Ciudad

Real actualmente San Cristóbal de Las Casas, perteneciente en ese entonces a la Capitanía Real de Guatemala. A partir de entonces, la entidad fue conocida con el nombre de Las Chiapas y posteriormente, Chiapas. Finalmente, los poderes se trasladan a la ciudad de Tuxtla Gutiérrez durante la gubernatura de Emilio Rabasa, siendo hasta la actualidad la capital del Estado. Jose Guillen (2021) describe:

Chiapas estuvo circunscrita a los ámbitos de las distintas fiscalidades que recaían sobre los indios. Los decretos y la constitución gaditanos alteraron por completo la relación que los naturales habían tenido con el erario regio e introdujeron o propiciaron innovaciones en la fiscalidad eclesiástica a la que estos estaban sujetos y en la forma en que alimentaban sus erarios municipales, es decir, sus cajas de comunidad (p. 210).

Ahora retomando el tema de la alimentación, Covid-19, y agregando la economía de Chiapas tenemos lo que era la alimentación en la pandemia en Chiapas. La economía de todos no fue la misma, ya que había personas que viven del día, ósea de lo que ganen produciendo en un día, y de esto ellos sacan para comer y sobrevivir, entonces gracias al confinamiento mucha población tuvo escases de recursos gastronómicos por lo tanto su alimentación no era las más balanceada, al no tener una dieta balanceada y completa muchas personas comenzaron a sufrir de desnutrición y malnutrición. Egaña *et al.* (2020) sostiene que:

La alimentación y nutrición de los individuos y de la población, independiente de su condición alimentario nutricional previa, se ha visto directa e indirectamente afectada por la pandemia. Esto se debe tanto al impacto económico, como a las medidas sanitarias de confinamiento, que han determinado cambios en términos de disponibilidad y acceso a los alimentos. (p. 110)

Este es un tema bastante delicado, ya que las personas con menos posibilidades económicas fueron las que más arriesgaron su vida por el tema de salir a buscar un sustento y muy probablemente regresar con el virus, y al no tener los nutrientes necesarios y las vitaminas, dicha enfermedad les podía dar con mayor agresividad ya que estaban más débiles y más propensos a recuperarse con mayor lentitud o peor aún, no recuperarse.



Este tema del descenso de la economía no se vio solo en las zonas centros de las ciudades y países sino también en los pueblos marginados y pueblos indígenas. Cruz *et al.* (2021) afirman que:

La población de México se ha distinguido a lo largo de la historia por su diversidad étnica, quienes viven en condiciones precarias en materia de ingresos, educación, vivienda y servicios; factores que determinan desigualdad social basada en su ubicación dentro de la jerarquía de poder, prestigio y acceso a los recursos, y que influyen de manera determinante en la salud, y se manifiesta al analizar el proceso de transición epidemiológica en México (p. 33)

Ahora, adentrándonos en el otro lado de la economía y su influencia en la alimentación del mexicano durante la pandemia, tenemos a todos aquellos que no tenían que preocuparse de salir a ganar su sustento, y ya haya sido su pago quincenal o mensual, siempre había, entonces algunas personas que tenían la suficiente economía, compraban sus insumos personales sin problema alguno, y estos los compraban en supermercados y en caso de mi familia llegamos a pedir nuestra despensa por la empresa de Amazon. Tomando en cuenta a Zebadua y Celaya, (2016):

Chiapas es el estado más pobre de México. De sus 111 municipios, 37 son considerados con un "grado de marginación muy alto", la mayoría de ellos localizados en las regiones de los Altos y la Selva. Chiapas tiene el índice de mortalidad más elevado del país; aun así, entre 1970 y 2005 la tasa de crecimiento anual de la población superó la del nivel nacional, incluso a pesar de que desde 1995 el estado se ha convertido en un expulsor neto de población (párr. 4).



### **Figura 15. Jóvenes comiendo comida chatarra (Larissa Amezcua, 2024)**

Por lo tanto, al tener dinero en el que anteriormente se podía gastar en pasajes para los transportes, en gasolina, etc., al no ser utilizados, muchos optaban por comprar mucha comida y mucha de esa comida era comida chatarra, por lo tanto, al tener comida y tiempo mucha gente comenzó a tener sobrepeso, lo cual de igual manera afectaba grandemente por si te llegaba atacar el virus. Lidia Cortés (2021) describe que:

Se ha analizado que los jóvenes no consumen verduras ni frutas (figura 15), ya que desde su infancia no lo consumieron, este es un factor principal en ellos. Este problema les afecta a los jóvenes en cuanto a su rendimiento académico, social y si se menciona hasta su estado físico y emocional (p. 1).

Sin embargo, los cuerpos de todos son muy diferentes, así que, al momento de ser infectado por el virus, tu sistema reaccionaría según tus defensas sin importar tu economía o estatus social.

# **METODOLOGÍA**

## **DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación que se va a desarrollar será mixta, la cual nos ayudara a saber e indagar más sobre la población que estudiaremos, saber más sobre su alimentación, sobre su entorno, las actividades que hicieron, los sucesos que vivieron y a lo que se enfrentaron al estar en un confinamiento, todo esto basándonos y guiándonos en el método de diseño de investigación experimental. Como menciona Carlos Ramos (2021):

En un diseño de tipo experimental, la variable independiente se caracteriza por generar los grupos de intervención que se organizan en el estudio. Clásicamente, una variable independiente es la variable causal que genera un impacto sobre una variable dependiente, en tal sentido, los niveles de experimentación de la variable independiente generarán un impacto en la variable que se pretende influir (p.2).

## **POBLACIÓN**

La población elegida para llevar a cabo estos estudios se realizó en estudiantes de la Licenciatura en Gastronomía de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos, en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH).

## **MUESTRA**

Esta encuesta fue aplicada en 121 estudiantes que se encuentran inscritos en el ciclo escolar agosto-diciembre del 2023, que actualmente se encuentran cursando en tercer y quinto semestre de la carrera de gastronomía, de los A, B y C.

## **MUESTREO**

El muestreo se definió como muestreo estratificado, ya que se dividirá en los tipos de alimentación que obtendrán, alimentación balanceada y alimentación no balanceada. Como nos mencionan Piedra y Manqueros (2021):

El muestreo estratificado es un diseño de muestreo probabilístico en el que dividimos a la población en subgrupos o estratos. La estratificación puede basarse en una amplia variedad de atributos o características de la población como edad, género, nivel socioeconómico, ocupación, etc. (p.88).

## **VARIABLES**

Variable independiente

Edad, sexo, actividad física, núcleos familiares, situación económica.

Variable dependiente

Hábitos alimentarios, tipos de alimentos, preparación de alimentos.

## **INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN**

Como nos detallan Ramírez y García (2019):

Los investigadores cualitativos formulan preguntas y construyen respuestas que permiten destacar el modo en que la experiencia social es creada y dotada de sentido. La investigación cualitativa como proceso implica actividades con orientación genérica e interconectadas entre sí, y cubren un amplio espectro de elementos como la teoría, análisis, ontología, epistemología y metodología, entre otras (p. 429).

Con la ayuda de un cuestionario, el cual su función fue recaudar una serie de respuestas obtenidas por preguntas que yo planteé, usando una cantidad de 31 (abiertas y cerradas) preguntas en donde los entrevistados plasmaron sus respuestas.

## **DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS A UTILIZAR**

Se utilizó la técnica de la investigación documental, esta fue llevada por la investigación previa que se realizó para la conformación de esta tesis profesional, lo que es llamado Marco Teórico.

La segunda técnica es la de investigación de campo que se llevó a cabo fue realizando las encuestas al alumnado de quinto semestre de la licenciatura de gastronomía de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. De les hizo llegar un formulario (enviándoles un link por vía WhatsApp), para que ellos lo llenaran de forma anónima.

En cuanto se obtuvieron los resultados, se realizó la propuesta del recetario, el cual esta conformados por los ingredientes que eligieron y mencionaron al momento de llenar el formulario.

Dentro de algunos de los ingredientes generales que se pueden señalar como los más consumidos dentro de la dieta de los alumnos son:

- Papa
- Zanahoria
- Calabazas
- Piña
- Aguacate
- Lechuga
- Pescado
- Pollo

## **DESCRIPCIÓN DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

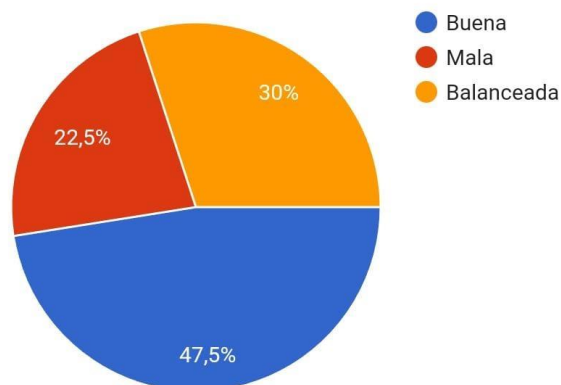
Los resultados, son presentados en gráficas de tipo circular, en donde solo serán presentadas las preguntas de opciones múltiple, ya que las preguntas abiertas están hechas solo con la finalización de discusión y análisis, en el momento de defender esta tesis.

## PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el siguiente apartado se presentan los resultados obtenidos de la investigación que se llevó a cabo para identificar como fue la alimentación de los estudiantes de tercero y quinto semestre de la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas durante el confinamiento por la pandemia del covid 19. Para la obtención de estos datos se aplicó una encuesta en donde se recaudaron los siguientes datos.

### ALIMENTACIÓN DURANTE LA PANDEMIA.

La comunidad estudiantil que participa en este estudio, se encuentra en un rango de edad que predominan con 20 años un 41.3%, siguiendo la edad de 19 años con 25.6%, con 21 años el 18.2%, 22 años con el 8.3% y con más de 22 años el 6.6%. En donde un 53.7% son mujeres y un 46.3% son hombres.



**Figura 16. Alimentación durante la pandemia (Amezcuca, 2023)**

En la gráfica (figura 16) se puede observar cómo la mayoría con un 47.5% tuvieron una buena alimentación, siendo porque tenían el suficiente tiempo de organizar lo que consumirían en su dieta día con día, procurando que uno de los ingredientes principales fueran las verduras, con un 30% las personas que tuvieron una alimentación balanceada, los alumnos indican que en su dieta

había verduras, carnes y frutas de la misma forma en la que consumían comida chatarra y alimentos procesados y ultra procesados; y el menor porcentaje que fueron las personas que tuvieron una mala alimentación con un 22.5%, dentro de este apartado expresaron que su ingesta de alimentos era muy limitada, reduciéndose a una comida por día y en algunos casos no comían, esto porque hubieron quienes entraron en depresión, una de las características que pudieron contribuir a que la mayoría de los jóvenes tuvieran el tiempo de poderse cocinar es que la mayoría con un 97.5% esta soltero mientras que tan solo el 1.7% casado. Según Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, CACIA (2017), “Al inicio, implica ponerse de acuerdo en el organizar las compras, quién cocina y el tiempo para hacerlo, situaciones que a veces pueden complicarse por lo que se opta más fácilmente por comer fuera de casa” (p. 11).

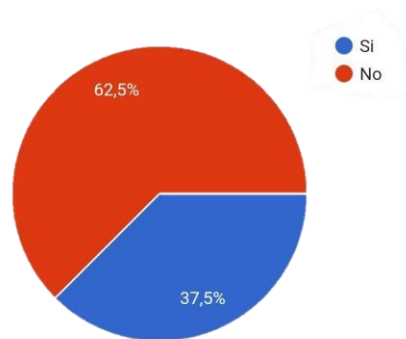
Otro motivo para inclinar a los jóvenes a una buena alimentación como afirmo la mayoría en la encuesta, es vivir con sus padres ya que la mayoría con un 76.9% viven en casa con sus padres, un 9.9% viven solo y el resto del porcentaje se dividió entre familiares cercanos como hermanos, abuelos, tíos; y amigos. Como mencionan Castrillón y Giraldo (2015):

Los padres van modificando las prácticas de alimentación, tratando de lograr que sus hijos consuman la cantidad de alimentos que ellos consideran adecuada; sin embargo, no son conscientes de los efectos a corto y largo plazo de dichas prácticas en la conducta alimentaria de sus hijos y en la capacidad de autorregulación de la ingesta en años posteriores (p.58).

La mayoría de los jóvenes encuestados habitan en una casa con hasta 4 o más personas con un porcentaje del 55.5%, mientras que el 26.7% habita en una casa de 3 personas, y la menoría en un hogar de 2 personas con un 20.8%. El habitar en una casa con muchas personas puede ayudar a tener una dieta más balanceada esto porque las personas se obligan a organizar sus comidas para no gastar mucho dinero y sobre todo tiempo, porque es más fácil preparar una sola comida para todos que hacer comidas diferentes. Rechy G (2023) afirma que:

Además, las familias numerosas suelen tener una alimentación más equilibrada. La preparación de comidas para más personas implica una mayor variedad de alimentos y la necesidad de planificar una dieta balanceada. Esto puede resultar en una mayor ingesta de frutas, verduras y alimentos nutritivos, lo cual contribuye al bienestar físico y previene enfermedades relacionadas con la mala alimentación.

Otra de las respuestas más comunes era por cuestión de economía, ya que en otras de las preguntas se les cuestionaba si su economía se había visto afectada y de la población muestra siendo la mayoría con 75% comentaron que sus ingresos económicos si fueron afectados durante este periodo por lo que como consecuencia su alimentación cambio, en referencia a los ingresos económicos en la pandemia se identifica que un factor que afecto a este 75% fue que existió una disminución de su economía. Un 62.5% de la población respondieron que su economía disminuyo durante la pandemia, la economía de un 35% se mantuvo igual, y tan solo a un 2.5% su economía aumentó. Arellano Morales (2022) plantea que “El impacto negativo de esta crisis se manifiesta en la súbita contracción del producto, el comercio internacional, el empleo, la inversión productiva, así como en la agudización de la pobreza y la mayor desigualdad económica y social” (p. 857).



**Figura 17. Alimentación de los alumnos actualmente (Amezcuca, 2023)**

En la actualidad, la alimentación de los jóvenes universitarios se vio aún más afectada, ya que por cuestiones de tiempo la mayoría no mantiene una buena alimentación, que sería tener una dieta rica en vegetales, consumiendo frutas y con las raciones de proteína necesarias. Al contrario,



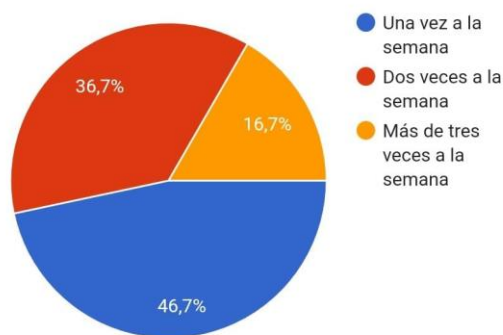
comunicaron que al estar en la escuela su tiempo para elaborar alimentos saludables se redujo totalmente llevándolos a consumir alimentos de fácil acceso, por consecuente terminan siendo alimentos procesados y comida chatarra, altas en grasas saturadas, lo que no favorece una alimentación correcta, así es como la mayoría con un 62. 5% afirman no llevar una alimentación correcta y un 37.5% afirman llevar una buena alimentación, guiándose en su mayoría de una dieta porque son más conscientes al tratar de variar sus alimentos como podemos observar en la figura 17.

Como afirman Berna y Martin los alimentos ultra procesados son:

Productos se caracterizan por tener muchas calorías en una porción pequeña de alimentos, ser ricos en azúcares, grasas saturadas y sal, tener una baja calidad nutricional, ya que son pobres en fibra dietética, proteínas, vitaminas y minerales, y llevar muchos aditivos. Todas estas modificaciones hacen que sean alimentos muy sabrosos, listos para consumir, duraderos y baratos (p. 2).

## HÁBITOS DURANTE LA PANDEMIA.

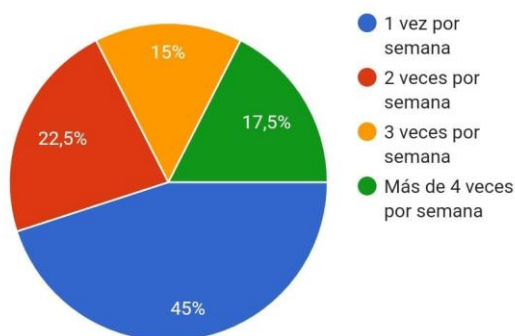
En referente a los hábitos como se ha explicado anteriormente los hábitos son aquellas actividades y acciones que sueles realizar cotidianamente y que tienen un patrón que llevas acabo en tu vida. En cuanto el confinamiento se obtuvo de la muestra no todos cumplieron con resguardarse en sus hogares, siendo la mayoría de personas que si lo cumplieron con un porcentaje de 92.5%, y teniendo un 7.5% que no cumplieron dicho confinamiento.



**Figura 18. Frecuencia en la que pedían alimentos a domicilio (Amezcuca, 2023)**

Al ser alumnos que actualmente se encuentran estudiando la carrera de gastronomía no todos llevaban a cabo la actividad de realizar los alimentos que consumían en su casa ya que solo un 60% si cocinaba sus propios alimentos y un 40% consumían alimentos ya sean hechos por alguien más que habitaba en su casa o que se pedían a domicilio (figura 18). De las respuestas que más se tuvieron al preguntar que pedían a domicilio se puede resumir en comidas chatarras, en este sentido como fueron alimentos que se pedían a domicilio podemos observar que el menú más frecuente que ofrecen las industrias que dominan el mercado que se encuentran en nuestra población urbana generalmente encontramos este tipo de alimentos (pizza, hamburguesa, hot dog, etc.) afectando así su salud al realizar una excesiva ingesta de hidratos de carbono, azúcares refinadas y una dieta rica en harinas, contribuyendo a enfermedades como la obesidad, diabetes etc. y muy pocas respuestas de como aprovechaban el recurso de poder pedir a domicilio al pedir frutas, verduras y carnes. Desde el punto de vista de Valencia F (2021):

El aumento de 20 por ciento en el consumo de alimentos superprocesados durante la pandemia pinta un escenario poco favorable para la población mexicana, ya que repercute en tres índices cruciales para el país: la sustentabilidad, la contaminación y la diabetes. Sin embargo, en medio de la pérdida de empleos, y con la reducción de salarios a causa de la emergencia sanitaria por la COVID-19, este tipo de alimentos se convierten en los más accesibles para algunas personas.



**Figura 19. Actividad física de los alumnos durante la pandemia (Amezcuca, 2023)**

De igual importancia la actividad física que mantuvo la muestra desafortunadamente fue muy poca, ya que de los 7 días de la semana la mayoría realizaba ejercicios tan solo una vez a la semana con un porcentaje de 45%, un 22.5% 2 veces por semana, un 17.5% eran más constantes con su actividad física y un 15% tan solo 3 veces por semana, la población que afirmó llevar a cabo actividad física entre algunas de sus actividades menciono el hacer ejercicio con pesas, caminar, saltar la cuerda, cardio, estiramientos, yoga, ejercicios de relajación y bailar. (figura 19).

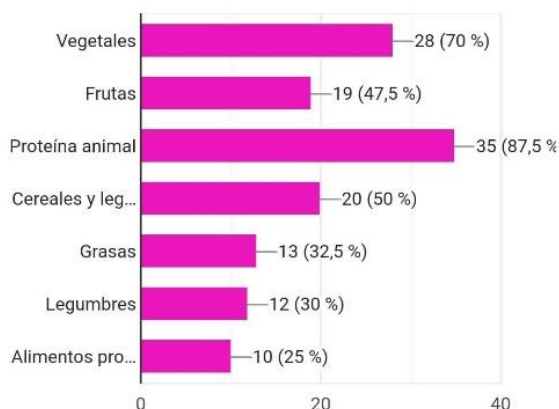
Conllevándonos esto a que nuestra población se favoreció al sedentarismo, trayendo como consecuencia la pérdida del rendimiento físico, masa muscular, la resistencia pulmonar siendo este un problema mayor ya que al ser el Covid 19 una enfermedad que ataca nuestro sistema respiratorio como primer lugar, pone en mayor riesgo nuestra capacidad de combatir esta enfermedad. Como (Rodolfo J (2019) hace mención:

El sedentarismo y la inactividad física son altamente prevalentes globalmente y están asociados a un amplio rango de enfermedades crónicas y muerte prematura. El interés en la conducta sedentaria está justificado por la creciente evidencia que apunta hacia una relación entre esta conducta y el incremento en la prevalencia de obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular (p. 1)

Por otro lado, los hábitos más frecuentes que tenía la muestra incluían aparatos electrónicos, como teléfonos celulares en una de las aplicaciones más consumidas en tiempos de pandemia “tik tok”; entre otras era ver películas y series o jugar videojuegos, interactuar con amigos de manera virtual. Rodríguez Abitia (2021) afirma que “Hoy por hoy internet es una herramienta tecnológica cuyo cambio y crecimiento son exponenciales, además de ser el recurso más valioso con que cuenta la sociedad en toda circunstancia, especialmente en una situación como la pandemia causada por la COVID-19”.

Muy pocos hicieron mención de actividades que incluían su familia y el cuidado del hogar, como hacer aseo en su casa para poder distraerse juegos de mesa, cantar con su familia.

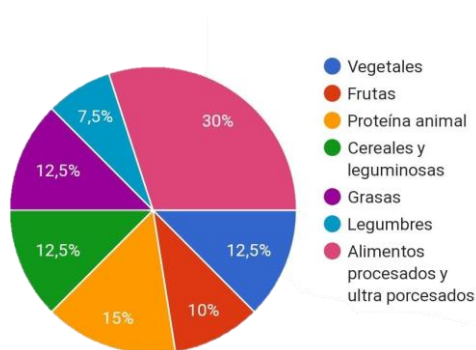
## **INGREDIENTES MÁS CONSUMIDOS.**



**Figura 20. Alimentos más consumidos (Amezcuca, 2023).**

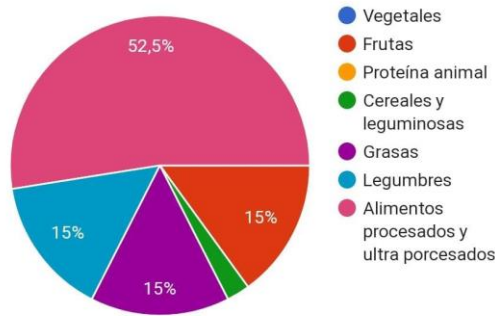
Dentro del formulario se encontraba un apartado en donde los alumnos tenían que clasificar el alimento de mayor consumo en su dieta, teniendo así los resultados en donde la mayoría con un 87.5% consumen con mayor frecuencia proteína animal, un 70% consumiendo vegetales, siendo en su mayoría zanahorias, tomate, cebolla, aguacate, betabel, lechuga etc. un 50% cereales y leguminosas, un 47.5% consumiendo frutas, un 32.5 grasas, un 30% legumbres, y un 25% consumiendo alimentos procesados y ultra procesados. (figura 20)

Dentro de las proteínas más consumidas las 4 más predominantes era primeramente el pollo, seguido de la carne de res y por último la carne de cerdo y pescado. Y dentro de las muy pocas consumidas estaban la carne de conejo y la carne de codorniz.



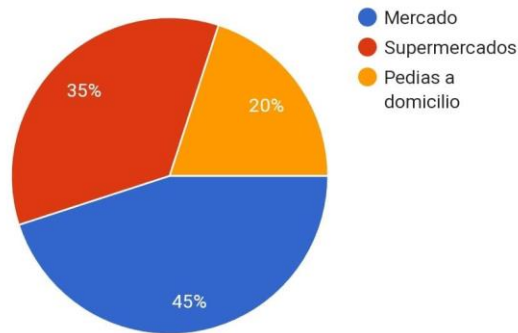
**Figura 21. Consumo moderado de alimentos (Amezcuca, 2023)**

A la muestra se le pidió que clasificara su consumo moderado de los alimentos (figura 21), teniendo como resultado lo siguiente 30% consumiendo alimentos procesados y ultra procesados, con el mismo porcentaje de 12.5% están los vegetales, las grasas, cereales y leguminosas, con un 10% tenemos el consumo de las frutas y con el 7% legumbres.



**Figura 22. Alimentos que no son parte de su dieta (Amezcuca, 2023)**

Por otra parte, dentro de los alimentos que no se encuentran dentro de la dieta de la muestra encontramos los siguientes resultados (figura 22), el 52.5% no consumen alimentos procesados y ultra procesados, con el 15% encontramos 3 clasificaciones que son frutas, legumbres y grasas, y por ultimo con un 2.5% están los cereales y las leguminosas.

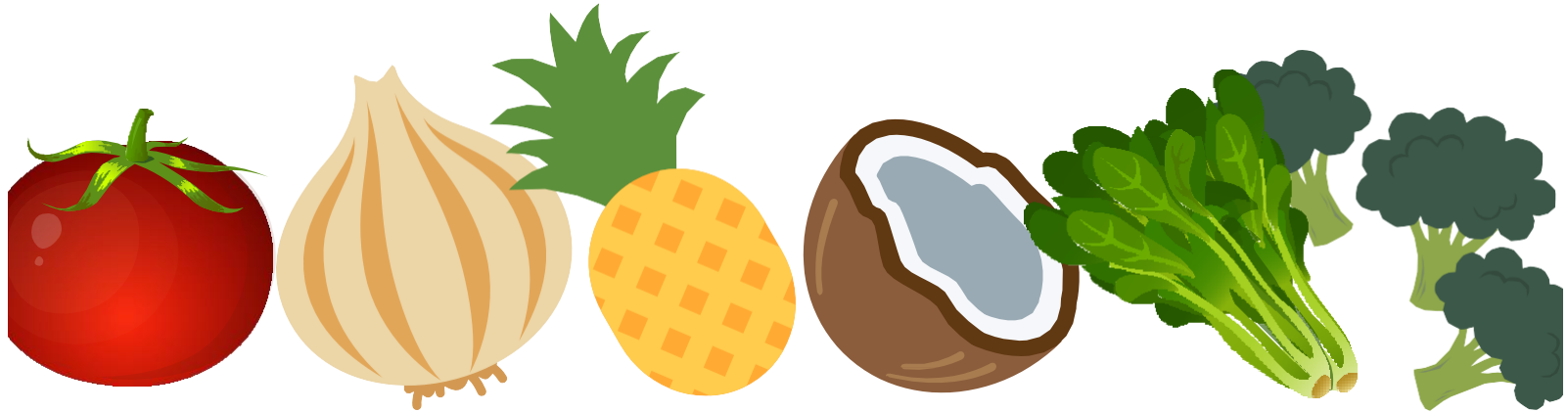


**Figura 23. Lugares en donde adquirieron los alimentos (Amezcuca, 2023).**

La muestra para adquirir sus alimentos se les pregunto a qué lugares recurrían para comprarlos (figura 23), en donde un 45% iban a los mercados, entre estos sus opciones eran el mercado San Juan, mercado de San José Terán, mercado del norte, en donde ellos afirman que por que hay más variedades de productos, es más económico, y los productos los puedes encontrar más frescos. El 37% prefería comprar en los supermercados como en Chedrauí, Wal-Mart, Bodega Aurrera, Sam´s y Soriana, esto porque las medidas de seguridad que se debían de tomar en ese entonces como el uso de cubre bocas, el uso de caretas, el uso de gel anti bacterial, y el medir la temperatura entre otras, eran más estrictas y si se llevaban a cabo con el fin de salvaguardar la salud de los clientes. De la misma forma un 20% pedía sus insumos a domicilio, esto para evitar cualquier contacto con las personas y os objetos que se hubieran podido tocar y así no poder contagiarse. Una de las medidas de seguridad que se tomaba en los tres tipos de compra era que al llegar a tu hogar se lavaban y desinfectaban todos los productos esto con el fin de matar todo aquello que pudiera arriesgar la salud de todos aquellos que vivían en el hogar.

A continuación, y de acuerdo a los objetivos planteados en esta investigación se presenta la propuesta de recetario, conteniendo 15 recetas, cada receta con los ingredientes y cantidades correspondientes, tiempo de preparación, procedimiento, etc.

Contando con ingredientes de proximidad consumidos en la región de Chiapas y alimentos que pueden estar más retirsdos de nuestra vivienda pero que sigues encontrando dentro de la región, todos estos ingredientes y alimentos al alcance para la facilidad de elaboración de las recetas.



# **ALIMENTACIÓN DURANTE LA PANDEMIA, RECETARIO DE COMIDA SALUDABLE**



## Aguacate relleno

(Rendimiento 2 pax)

### Ingredientes

- Aguacate 2 pzas
- Pechuga de pollo fileteada 400 g
- Zanahoria 100 g
- Papa 100 g
- Limón 2 pzas
- Agua
- Sal
- Pimienta negra

### Instrumentos a utilizar

1. 2 recipientes hondos.
2. Tabla.
3. Cuchillo.
4. Plancha para asar.
5. Coludo.

### Tiempo de preparación

25 minutos

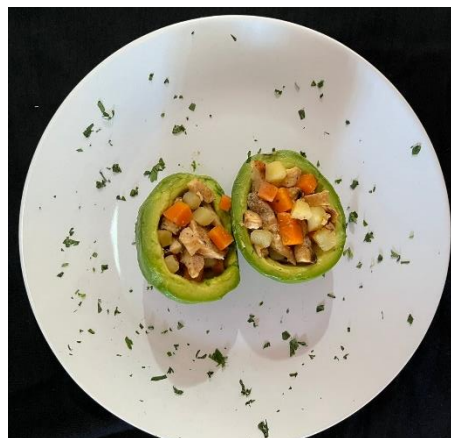


Figura 24. Aguacate relleno (Amezcuca, 2023).

### Procedimiento

1. Sazonar el pollo con sal, pimienta y limón, y dejar marinar por 15 min.
2. Asar a la plancha la pechuga de pollo una vez pasado el tiempo del marinado.
3. Cocer la papa y la zanahoria en agua.
4. Partir el aguacate por la mitad, quitar el hueso y hacer espacio suficiente raspando el aguacate para que entre el relleno.
5. Deshebrar el pollo asado y revolver junto con la zanahoria, papa y lo que se quitó del aguacate, rellenar las dos mitades del aguacate.



## Calabacitas rellenas de champiñones y queso panela

(Rendimiento 2 pax)

### Ingredientes

- Calabacita 2 pzas.
- Champiñones 400 g
- Queso panela 100 g
- Tomate 100 g
- Cebolla blanca 75 g
- Ajo 1 Pza
- Agua
- Aceite
- Sal

### Instrumentos a utilizar:

1. Tabla.
2. Cuchillo.
3. Sarten.
4. Reflectario.
5. Horno

### Tiempo de preparación:

45 minutos.

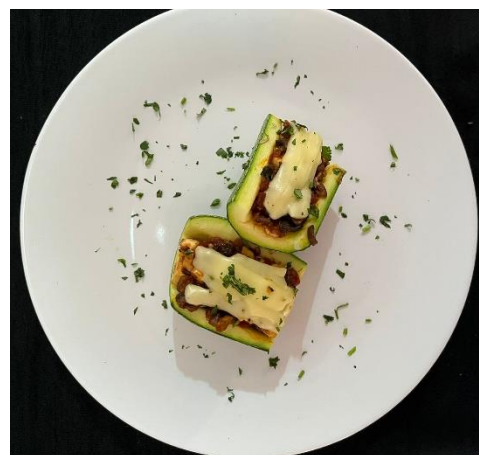


Figura 25. Calabacita rellena que champiñones y queso panela (Amezcuca, 2023).

### Procedimiento

1. Partir las calabacitas por la mitad, y retirar las semillas.
2. Picar el tomate, la cebolla, champiñones y ajo finamente.
3. Calentar en un sarten un poco de aceite, para después agregar la cebolla, tomate y el ajo. Una vez cocido, agregar los champiñones y queso panela y sazonar al gusto.
4. Rellenar las calabacitas con los champiñones.
5. Untar en un reflectario un poco aceite para que no se peguen las calabacitas, y hornear 15 min a 180 °.

## Papas rellenas de atún

(Rendimiento 2 pax)

### Ingredientes

- Papa 1 pza
- Atún de lata 2 pzas
- Queso manchego 2 pza
- Puré de tomate 150 g
- Cebolla blanca 50 g
- Agua
- Orégano
- Sal
- Pimienta
- Aceite

### Instrumentos a utilizar:

1. Coludo.
2. Tabla.
3. Cuchillo.
4. Sarten.
5. Reflectario.
6. Horno.

### Tiempo de preparación:

40 minutos.



Fotografía 26. Papa rellena de atún (Amezcuca, 2023).

### Procedimiento

1. Cocer las papas en agua.
2. Partir por la mitad las papas, quitar un poco de su relleno para que pueda entrar el atún.
3. Calentar en una sarten aceite y agregar la cebolla hasta que esta se ponga traslucida, agregar el atún, y después de 5 minutos agregar el puré de tomate (reservar un poco del puré de tomate), agregar la papa que se quitó del relleno y sazonar.
4. Agregar un poco del puré de tomate en el fondo de cada mitad que reservamos, y sobre eso poner el relleno, encima agregar el queso manchego.
5. Untar en un reflectario un poco de aceite para que no se peguen las papas y hornear 10 minutos a 180 °.

## Tostada de tinga de atún

(Rendimiento 2 pax)

### Ingredientes

- Tostada horneada 2 pza
- Atún de lata 1 pza
- Tomate 2 pzas
- Cebolla blanca 1 pza
- Lechuga orejona 2 hojas
- Ajo 1 pza
- Chile chipotle 1 pza
- Aceite
- Sal
- Pimienta negra

### Instrumentos a utilizar:

1. Coludo.
2. Tabla.
3. Cuchillo.
4. Licuadora.
5. Sarten.

### Tiempo de preparación:

35 minutos.



Figura 27. Tostada de tinga de atún (Amezcuca, 2023).

### Procedimiento

1. Poner a cocer el tomate,  $\frac{1}{2}$  cebolla y el ajo en agua.
2. Cortar la lechuga en tiras, y el resto de la cebolla en julianas delgadas.
3. Licuar las verduras cocidas junto el chile chipotle, y salpimentar al gusto.
4. Calentar un poco de aceite en una sartén y dejar caer el atún, pasado 5 minutos, dejar caer la sala del tomate y esperar a que reduzca. Rectificar sazón.
5. Armar las tostadas colocando suficiente atún y por encima lechuga.

## Tostada de reina pepiada

(Rendimiento 2 pax)

### Ingredientes

- Pechuga de pollo 200 g
- Aguacate 100 g
- Yogurt griego 200 g
- Cilantro 3 ramas
- Tostadas hornadas 2 pzas
- Limón 1 pza
- Sal
- Pimienta
- Agua

### Instrumentos a utilizar:

1. Coludo.
2. Bowl.
3. Tabla.
4. Cuchillo.

### Tiempo de preparación:

40 minutos.



Figura 28. Tostada de reina pepiada (Amezcu, 2023).

### Procedimiento

1. Cocer la pechuga en agua.
2. Desmenuzar la pechuga.
3. Agregar el aguacate en un recipiente junto con el yogurt griego y aplastar hasta integrar bien.
4. Picar finamente el cilantro y agregarlo junto con el pollo a la mezcla anterior.
5. Agregar el limón, y salpimentar al gusto.
6. Armar las tostadas.

## Tostada de ensalada de carne molida

(Rendimiento 2 pax)

### Ingredientes

- Tostada horneada 2 pzas
- Carne molida 200 g
- Rábano 2 pzas
- Tomate ½ pza
- Cebolla blanca ¼ pza
- Chile verde ¼ pza
- Cilantro ½ manojo
- Salsa de soja 30 ml
- Vinagre blanco 10 ml
- Ajo ½ pza
- Sal
- Aceite

### Instrumentos a utilizar:

1. Sarten.
2. Tabla.
3. Cuchillo.
4. Bowl.

### Tiempo de preparación:

50 minutos.



Figura 29. Tostada de carne molida (Amezcu, 2023).

### Procedimiento

1. Agregar en una sartén un poco de aceite y calentar, una vez caliente agregar el ajo y dorarlo un poco, para después agregar la carne.
2. Agregar la sal cuando la carne este pre cocida (considerando que la salsa de soja es salada) y al estar bien cocinada agregarle la salsa de soja. Dejar enfriar la carne.
3. Picar todas las verduras finamente.
4. Revolver las verduras con la carne y el vinagre, verificar sazón y servir en la tostada.

## Mini pizza de avena y brócoli

(Rendimiento 2 pax)

### Ingredientes

- Brócoli 250 g
- Avena 250 g
- Huevo 1 pza
- Acelga 2 pzas
- Tomate ½ pza
- Cebolla blanca ¼ pza
- Ajo 1 pza
- Queso manchego 4 rebanadas
- Puré de tomate 200 ml
- Aceite
- Sal
- Pimienta

### Instrumentos a utilizar:

1. Licuadora.
2. Sarten.
3. Tabla.
4. Cuchillo.

### Tiempo de preparación:

40 minutos.



Figura 30. Mini pizza e avena y brócoli (Amezcuca, 2023).

### Procedimiento

1. Licuar el brócoli junto con la avena y hasta hacer polvo y estén bien incorporados, agregar el huevo, sazonar y seguir licuando.
2. Calentar el aceite en una sartén y agregar la mezcla anterior y extenderla por toda la sartén dejando una capa delgada. Tapar y dejar cocinando a fuego bajo.
3. Picar la cebolla y el ajo finamente.
4. Calentar en otra sartén aceite y agregar la cebolla y ajo. Una vez translúcida la cebolla añadir la acelga, cocinar un poco y agregar el puré de tomate.
5. Dar vuelta a la base de la pizza para seguir cocinando la otra parte. En la parte dorada agregar la acelga y encima poner el queso manchego, volver a tapar y dejar hasta que se cocine por completo la base para pizza.

## Crema de flor de calabaza

(Rendimiento 2 pax)

### Ingredientes

- Flor de calabaza 400 g
- Cebolla blanca ½ pza
- Mantequilla 40 g
- Ajo 2 pzas
- Fondo de pollo 200 ml
- Crema espesa 100 ml
- Sal
- Pimienta

### Instrumentos a utilizar:

1. Cacerola.
2. Cuchillo.
3. Tabla.
4. Licuadora.

### Tiempo de preparación:

30 minutos.



Figura 31. Crema de flor de calabaza

(Amezcuca, 2023).

### Procedimiento

1. Derretir en una cacerola la mantequilla y agregar la cebolla y el ajo previamente picado. Una vez traslucida la cebolla agregar las flores y dejarlas cocinando.
2. Agregar dentro de la misma cacerola el fondo de pollo. Seguir cocinando por 5 minutos.
3. Pasar los ingredientes a una licuadora. Licuar hasta tener una mezcla homogénea. Una vez licuado pasar por un colador y regresar a la cacerola.
4. Agregar la crema y cocinar por 5 minutos sin dejar de mover. Sazonar y servir.

## Portobello relleno

(Rendimiento 2 pax)

### Ingredientes

- Portobello 2 pza
- Nopales 2 pzas
- Tomate 30 g
- Cebolla blanca 15 g
- Ajo 1 pza
- Crema espesa 15 ml
- Aceite de olivo c/s l
- Romero 10 g
- Tomillo 10 g
- Queso manchego 1 rebanada
- Sal
- Pimienta negra

### Instrumentos a utilizar:

1. Bowl.
2. Tabla.
3. Cuchillo.
4. Cacerola.
5. Sarten.
6. Parrilla.

### Tiempo de preparación:

45 minutos.



Figura 32. Portobello relleno (Amezcuca, 2023).

### Procedimiento

1. Limpiar el portobello y dejarlo marinar en un recipiente con el aceite de oliva, sal, pimienta, romero y tomillo.
2. Picar los nopales, tomate, cebolla y ajo.
3. Poner a cocer los nopales en una cacerola con agua.
4. Calentar en una sartén un poco de aceite y agregar la cebolla y el ajo, cuando la cebolla este traslucida agregar el tomate. Por ultimo agregar los nopales y sazonar.
5. Rellenar el portobello y encima poner la rebanada de queso manchego.
6. Asar el portobello en una parrilla.



## Bola de sushi

(Rendimiento 1 pax)

### Ingredientes

- Arroz para sushi 1 tza
- Vinagre de arroz 150 ml
- Mirin 100 g
- Azúcar 5 g
- Pepino 1 pza
- Zanahoria 1 pza
- Surimi 200 g
- Chipotle 1 pza
- Yogurt griego sin azúcar 100 ml
- Agua 1 tza
- Sal

### Instrumentos a utilizar:

1. Cacerola.
2. Tabla.
3. Cuchillo.
4. Licuadora.

### Tiempo de preparación:

50 minutos.



Figura 33. Bola de sushi (Amezcuca, 2023).

### Procedimiento

1. Poner a cocer el arroz con la taza de agua. Una vez cocido en un bowl dejar enfriar un poco.
2. Juntar el mirin, vinagre de arroz y azúcar en un recipiente y revolver bien hasta que el azúcar se disuelva. Y agregarlo al arroz, revolver bien y tapar con un trapo.
3. Picar las verduras y el surimi.
4. Licuar el yogurt junto con el chipotle y agregarlo a las verduras y surimi. Revolver bien. (esto usaremos como relleno)
5. Formar las bolitas de arroz. Primero agarrar un poco de relleno y formar una bolita, teniendo esto ir cubriendo con arroz sin perder la forma redonda.

## Tostada de camarones

(Rendimiento 2 pax)

### Ingredientes

- Tostada horneada 2 pzas
- Camarones frescos 250 g
- Chipotle 25 g
- Frijoles refritos 50 g
- Lechuga orejona 1 pza
- Tomate 20 g
- Cebolla blanca 10 g
- Paprika
- Ajo en polvo
- Aguacate 1 pza
- Limón 1 pza
- Sal
- Pimienta
- Aceite

### Instrumentos a utilizar:

1. Bowl.
2. Tabla.
3. Cuchillo.
4. Sarten.

### Tiempo de preparación:

25 minutos.

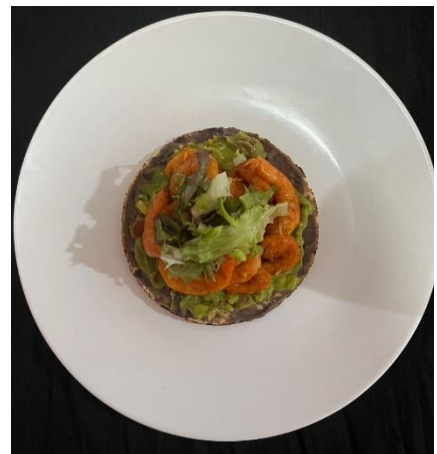


Figura 34. Tostada de camarón (Amezcuca, 2023).

### Procedimiento

1. Agregar los camarones en un recipiente y dejar marinar con la sal, pimienta, ajo en polvo y paprika.
2. Picar la cebolla y el tomate. Hacer un guacamole.
3. Picar la lechuga.
4. Calentar en una sartén un poco de aceite, soltar los camarones y saltear por tan solo 2 minutos.
5. Armar las tostadas. Primero un poco de frijol como base. Seguido del guacamole.
6. Decoramos con lechuga

## Paleta de betabel

(Rendimiento 3 pax)

### Ingredientes

#### Paleta de betabel

- Betabel 1 pza
- Fresa 50 g
- Naranja 2 pzas
- Chile en polvo 25 g
- Chamoy de Jamaica 50 g

#### Chamoy de Jamaica

- Flor de Jamaica 50 g
- Durazno 2 pzas
- Limón 1 pza
- Ciruela pasa 4 pzas
- Agua 720 ml
- Endulzante stevia

### Instrumentos a utilizar:

1. Licuadora.
2. Colador.
3. Cacerola.
4. Moldes para paleta.

### Tiempo de preparación:

#### Chamoy:

25 minutos.

#### Paletas:

15 minutos.

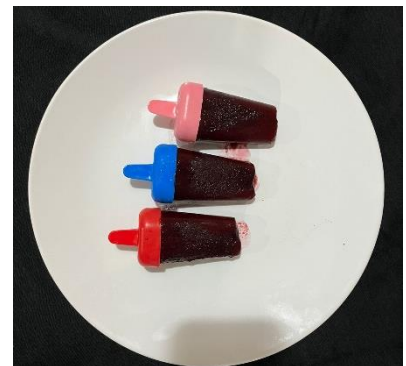


Figura 35. Paletas de betabel (Amezcuca, 2023).

### Procedimiento

1. Licuar el betabel, fresa y naranja hasta incorporar bien. Pasar por un colador.
2. Agregar en tus moldes para paleta chamoy y chile en polvo y sobre eso agregar la mezcla del betabel, fresa y naranja.
3. Congelar.

### Chamoy de Jamaica

1. Agregar en una cacerola el agua, Jamaica, duraznos y ciruelas. Poner a cocer hasta que llegue a ebullición. Una vez haya hervido retirar del fuego y esperar a que enfríe.
2. Licuar hasta obtener una mezcla tersa, endulzamos al gusto.

## Paleta de mango

(Rendimiento 1 pax)

### Ingredientes

- Mango ataulfo 2 pzas
- Leche evaporada 100 ml
- Yogurt griego sin azúcar 50 g
- Endulzante stevia
- Chocolate amargo

### Instrumentos a utilizar:

1. Licuadora.
2. Moldes de paleta.
3. Recipiente hondo de cristal.

### Tiempo de preparación:

15 minutos.



Figura 36. Paletas de mango (Amezcuca, 2023).

### Procedimiento

1. Partir los mangos y quitarles la fruta. Licuarla con el yogurt, y la leche evaporada.
2. Endulzar al gusto.
3. Llenar tus moldes de paleta. Congelar.
4. Derretir el chocolate.
5. Desmoldar las paletas y cubrirlas con chocolate.

## Crepas de espinaca

(Rendimiento 1 pax)

### Ingredientes

#### Crepas

- Espinacas 200 g
- Hojuelas de avena 70 g
- Huevo 1 pza
- Agua 20 ml
- Sal
- Pimienta

#### Relleno

- Coliflor 50 g
- Pimiento rojo 50 g
- Mantequilla 15 g
- Agua
- Sal
- Pimienta

#### Aderezo de chipotle

- Yogurt griego sin azúcar 100 ml
- Chipotle 1 pza
- Leche 20 ml

### Procedimiento

#### Crepas:

1. Licuar todos los ingredientes para hacer la crepa, hasta obtener una mezcla homogénea y tersa.
2. Agregar en un sartén un poco de aceite y hasta que esté bien caliente soltar la mezcla y hacer la crepa muy delgada.

#### Relleno:

1. Cortar el chile en julianas y rallar la coliflor.

### Instrumentos a utilizar:

1. Licuadora.
2. Sartén de teflón.
3. Tabla.
4. Cuchillo.
5. Rallador.

### Tiempo de preparación:

45 minutos.



Figura 37. Crepa de espinaca (Amezcuca, 2023).

2. En una sartén derretir la mantequilla y ahí saltar las verduras. Sazonar.

**Aderezo:**

1. Licuar los ingredientes del aderezo y sazonar si es necesario.

**Montaje:**

1. Agregar en una crepa extendida el relleno.
2. Cerrar como crepa.
3. Bañar con aderezo.

## Mini brownies rellenos

(Rendimiento 8 pax)

### Ingredientes

#### Brownie

- Garbanzos 150 g
- Crema de cacahuete 45 g
- Harina de avena 35 g
- Leche 100 ml
- Cocoa en polvo 45 g
- Polvo para hornear 10 g
- Endulzante 25 g
- Huevo 1 pza

#### Mermelada de piña

- Piña 250 g
- Endulzante splenda 25 g
- Limón 1 pza
- Fécula de maíz 15 g

### Instrumentos a utilizar:

1. Coludo.
2. Licuadora.
3. Molde.
4. Horno.
5. Cacerola.
6. Moldes para hielo.

### Tiempo de preparación:

90 minutos.



Figura 38. Mini brownies de garbanzo (Amezcuca, 2023).

### Procedimiento

#### Brownie:

1. Dejar remojando los garbanzos por un día entero. Pasado el día cocerlos, pelarlos y ya están listos para usarse.
2. Agregar en una licuadora todos los ingredientes del brownie y licuar hasta obtener una mezcla homogénea y tersa.
3. Cubrir un molde para hornear con un papel encerado y agregamos la mezcla. Horneamos durante 10 minutos a 180° c.

4. Sacar del horno y dejamos enfriar.

### **Mermelada de piña:**

1. Licuar la piña.
2. Pasar la piña ya licuada a una cacerola y agregarle el endulzante. Agregar un poco de agua y seguir moviendo.
3. Exprimir el limón y ahí agregamos la fécula de maíz y revolvemos bien sin dejar grumos.
4. Agregar la mezcla del limón a la mermelada de piña sin dejar de mover. Dejamos reducir.
5. Dejar enfriar.

### **Brownies rellenos:**

1. Deshacer con ayuda de nuestras manos el brownie para obtener migajas.
2. Agregar un poco de leche si notamos que el brownie está seco.
3. Rellenar los moldes para hielo con las migajas de brownie, dejando un espacio en medio.
4. Rellenar con la mermelada de piña y tapamos con más de la migaja del brownie.
5. Meter a congelar.
6. Desmoldar 10 minutos antes de comerlo.



## CONCLUSIONES

La pandemia originada por el SARS-CoV-2 en el período febrero 2020 a mayo 2023 en México generó en la sociedad mexicana mayor consciencia en sus hábitos alimentarios, dado que, en este período nos demostró que una alimentación variada y saludable puede favorecer que un sujeto posea un cuerpo sano y una vida de calidad. En este sentido, el presente documento nos desglosa algunas problemáticas que suscitaron los síntomas de la enfermedad antes mencionada y en el que, desde el punto de vista de la salud, un parteaguas importante fue el estado de salud de los pacientes, es decir, si poseían alguna enfermedad crónico degenerativo y en correlación con este, los alimentos que ingieren como parte de su dieta.

En relación a ello, cabe destacar que la dieta mexicana se ha distinguido por poseer una canasta variada de alimentos, caracterizado por poseer desde el punto de vista gastronómico un amplio catálogo de antojitos mexicanos, en el que se resaltan las frituras y dulces, aunado a esto, la inclusión de productos ultra procesados ricos en azúcares y sustitutos, así como sodio y grasas saturadas; y la *fast life* favoreciendo una sociedad con altos índices de estrés, ansiedad, preocupación por la falta de estabilidad económica y falta de tiempo para realizar actividades físicas; siendo factores que pueden considerarse abonaron a ser parte del grupo en mediano y alto riesgo.

Al estar en el confinamiento de la pandemia del covid 19, el no saber reaccionar ante dicha situación tan desconocida, muchos cayeron en la ansiedad de comer alimentos que los hiciera hacer sentir satisfechos, plenos y felices, esto afectando a su salud. Añadiendo a esto la falta de actividad física presentada en las personas. Como otro factor que se vio involucrado haciendo repercusiones hacia la alimentación fue la economía, ya que, esto porque hubo muchos desempleados, ya que cerraron empresas que no se podían mantener por la falta de clientes, y también porque había quienes obtenían sus ingresos económicos de su día a día. La alimentación de la muestra en la actualidad, empeoro aún más al salir del confinamiento, esto porque al encontrarse estudiando en el nivel superior la demanda de tiempo y actividades crece, teniendo como resultado una menor dedicación a una dieta saludable, invirtiéndole el menor del tiempo, teniendo como consecuencia la ingesta de alimentos que no cumplen con el porcentaje correcto y adecuado de nutrientes.

Por eso la finalidad del proyecto, en dado caso que volvamos a enfrentar otra pandemia de cuestión sanitaria, se tenga a la mano esta propuesta, conteniendo recetas de las cuales las

personas se puedan guiar de que alimentos pueden incluir en su dieta que si cubran los nutrimentos que requieren. Las recetas incluidas en esta propuesta, son sencillas que cualquier persona puede ejecutar sin ninguna complicación, de un tiempo corto de preparación, y más importante con ingredientes fáciles de conseguir (a excepción de los ingredientes de temporada, de igual manera los instrumentos utilizados son básicos o fáciles de sustituir, cumplen con un con un cálculo nutrimental básico, de manera general.

## **PROPUESTAS Y O RECOMENDACIONES**

- Elaborar un menú cíclico, (en decir, por temporadas) y por región basados en la clasificación.
- Considerando la propuesta anterior se recomienda que se favorezcan los productos que se cultivan o están más a la mano en el territorio.
- Incluir alimentos enlatados y procesados al menú, e identificar cuáles son los menos dañinos a la salud y sin tantos aditivos.
- Invito a que este recetario sea llevado a una población y lo pueda estudiar.

## REFERENCIAS DOCUMENTALES

- Aguirre, P. (2016). Alimentación humana: el estudio científico de lo obvio. *Salud Colectiva*, 12, 463-472.
- Almendra-Pegueros, R., Baladía, E., Contreras, C. R., Cárdenas, P. R., Martí, A. V., Osorio, J. M., ... & Muñoz, E. M. N. (2021). Conducta alimentaria durante el confinamiento por COVID-19 (CoV-Eat Project): protocolo de un estudio transversal en países de habla hispana. *Revista de Nutrición Clínica y metabolismo*, 4(3).
- Apocalyptic. (2022, 24 febrero). Así como vamos, obesidad en niños crecería 60% en México para la próxima década. Apocalyptic. <https://apocalyptic.com/salud/2022/02/24/asi-como-vamos-obesidad-en-ninos-creceria-60-en-mexico-para-la-proxima-decada/>.
- Arellano Morales, M. A. (2022). Consecuencias de la covid-19 en la economía y las finanzas públicas en México: más allá de la pandemia. *El trimestre económico*, 89(355), 829-864.
- As.com. (2020, 3 agosto). La depresión y la ansiedad, secuelas de los pacientes de coronavirus. AS.com. [https://as.com/diarios/2020/08/03/actualidad/1596445456\\_927924.html](https://as.com/diarios/2020/08/03/actualidad/1596445456_927924.html)
- Basilico, N., & Figueroa, D. (2020). Los bancos de alimentos y su rol en el contexto de la pandemia del COVID-19. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 30(55).
- Castrillón, I. C., & Giraldo Roldán, O. I. (2015). Prácticas de alimentación de los padres y conductas alimentarias en niños: ¿Existe información suficiente para el abordaje de los problemas de alimentación?. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 6(1), 57-74. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.21617>

Cervantes Trejo, E. Reproducción de espacios biodiversificados y acción colectiva en la comunidad tsotsil, Altos de Chiapas, México.

Clae. (2021, 2 diciembre). 60 millones de latinoamericanos padecemos hambre y 267 millones inseguridad alimentaria. CLAE. <https://estrategia.la/2021/12/02/60-millones-de-latinoamericanos-padecemos-hambre-y-267-millones-inseguridad-alimentaria/>.

*Consumo de comida chatarra crece 20% en pandemia, daña salud y provoca obesidad y diabetes.* (s. f.). El Heraldo de México. <https://heraldodemexico.com.mx/nacional/2021/7/21/consumo-de-comida-chatarra-crece-20-en-pandemia-dana-salud-provoca-obesidad-diabetes-318045.html>

Cortés, L. C. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. *Vida Científica Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 4*, 9(17), 9-12.

Cruz-Macías, W. O., Rodríguez-Larramendi, L. A., Salas-Marina, M. Á., Hernández-García, V., Campos-Saldaña, R. A., Chávez-Hernández, M. H., & Gordillo-Curiel, A. (2020). Efecto de la materia orgánica y la capacidad de intercambio catiónico en la acidez de suelos cultivados con maíz en dos regiones de Chiapas, México. *Terra latinoamericana*, 38(3), 475-480.

Cruz-Serrano, N. I., Briones-Aranda, A., del Rosario Bezares-Sarmiento, V., Toledo-Meza, M. D., & León-González, J. M. (2021). Factores de riesgo cardiovascular en población indígena y mestiza, en chiapas. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 20(4), 31-46.

del Carpió Ovando, P. S., & Oppenheim, V. N. (2019). MINEROS Y ARTESANOS DE LA BURBUJA DE MAR: ÁMBAR DE CHIAPAS. *CPMark-Caderno Professional de Marketing*, 7(4 SI), 94-114.

De Los Andes, U. (2020, 3 noviembre). ¿Cómo influyen las emociones en la alimentación? Universidad de los Andes - Colombia - Sitio oficial. <https://uniandes.edu.co/es/noticias/psicologia/como-influyen-las-emociones-en-la-alimentacion>

Ec, R. (2023, 17 abril). ¿Sabías que el abuso de comida rápida causa más cirrosis que el alcohol? El Comercio Perú. <https://elcomercio.pe/bienestar/alimentacion/sabias-que-el-abuso-de-comida-rapida-causa-mas-cirrosis-que-el-alcohol-noticia/>

El Informador :: Noticias de Jalisco, México, Deportes & Entretenimiento. (2017, 12 octubre). En México, 1.5 millones de niños sufren desnutrición. El Informador :: Noticias de Jalisco, México, Deportes & Entretenimiento. <https://www.informador.mx/Mexico/En-Mexico-1.5-millones-de-ninos-sufren-desnutricion-20131211-0114.html>.

Espinoza Freire, E. E. (2019). Las variables y su operacionalización en la investigación educativa. Segunda parte. Conrado, 15(69), 171-180.

Fernández, A. M. (2021). Clima emocional en estudiantes universitarios durante la pandemia. Revista de Sociología, 36(2), 64-75.

Galarza, C. A. R. (2021). Diseños de investigación experimental. CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica, 10(1), 1-7.

Galería | Noticonquista. (s. f.). <https://www.noticonquista.unam.mx/imagen-popup/2251>

Gilma, R. E. (2019). Alimentación y nutrición aplicada. Universidad del Bosque.

Gracia, J. F. H., & Garza, A. M. P. (2020). Obesidad y desnutrición en México. Boletín

Científico De La Escuela Superior Atotonilco De Tula, 7(13), 16-18.

Guillén-Villafuerte, J. J. (2021). Los “españoles naturales”. Los indios de Chiapas y la fiscalidad durante el primer periodo gaditano, 1812-1815. *LiminaR*, 19(1), 209-224.

Guzmán, M. D. (2023). Nuevo plato del Buen Comer 2023 descargar o imprimir en PDF.

viajaBonito. <https://www.viajabonito.mx/mexico/plato-del-buen-comer/>.

Lugo-González, I. V., Pérez-Bautista, Y. Y., Becerra-Gálvez, A. L., Fernández-Vega, M., & Reynoso-Erazo, L. (2021). Percepción emocional del COVID-19 en México: estudio comparación entre la fase 1, fase 2 y medios de información. *Interacciones*, 7, e164.

Luján, N. (2019). Historia de la gastronomía. Debate.

Mapa satelital de México // América del Norte. (s. f.).

[https://satellites.pro/mapa\\_de\\_Mexico](https://satellites.pro/mapa_de_Mexico)

Mar, A. (2021, 5 mayo). Ámbar: la gema preciosa de Chiapas con certificación de origen. Top Adventure. <https://topadventure.com/cultura/Ambar-la-gema-preciosa-de-Chiapas-con-certificacion-de-origen-20201012-0002.html>

Morales, C. (2022, 17 abril). A la sombra del muro fronterizo, una cocina reparte esperanza y comida caliente. The New York Times. <https://www.nytimes.com/es/2022/04/17/espanol/iglesia-sagrado-corazon-el-paso-texas-comida.html>.

Navarro Pérez, A. G., & Toledo Espinosa, D. S. (2020). Tradición y arraigo de la fiesta

grande de chiapa de corzo (Bachelor's thesis, Universidad de Ciencias Y Artes de Chiapas).

Olortegui Paredes, O. A. (2017). Alimentación saludable.

*Pandemia acelera 10 años el uso de tecnologías digitales.* (s. f.).

[https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2021\\_419.html](https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2021_419.html)

Pérez, A. B. D., Quispe, F. M. P., Aguilar, O. A. G., & Cortez, L. C. C. (2020).

Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de ciencias sociales*, 26(3), 244-258.

Piedra, J. A. M., & Manqueros, J. M. C. (2021). El muestreo y su relación con el diseño metodológico de la investigación. *MANUAL DE TEMAS NODALES DE LA INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA. UN ABORDAJE DIDÁCTICO.*, 81.

Post, M. (2022, 9 enero). En España, el suicidio se llevó más personas que el Covid.

MendozaPost. <https://www.mendozapost.com/mundo/suicidio-y-depresion-pandemia-covid-espana/>

Ramírez-Elías, A., & Arbesú-García, M. I. (2019). El objeto de conocimiento en la investigación cualitativa: un asunto epistemológico. *Enfermería universitaria*, 16(4), 424-435.

Rechy, G. (2023, 7 octubre). Beneficios y desafíos de ser una familia numerosa: ¡Descubre cómo sobrevivir y prosperar juntos! *Guía de Salud*. <https://www.guiasalud.com/familia-numerosa>

Reyes Narvaez, S., & Canto, M. O. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 67-72.



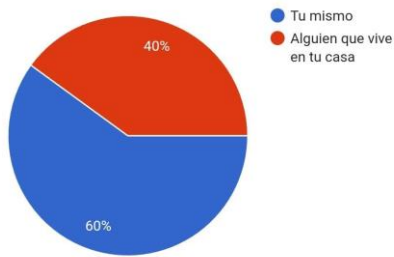
- Rodrigo, B. (2021, 4 agosto). Cómo exprimir una vida universitaria que va mucho más allá de las aulas. Diario ABC. [https://www.abc.es/formacion/abci-como-exprimir-vida-universitaria-mucho-mas-alla-aulas-202107082121\\_noticia.html](https://www.abc.es/formacion/abci-como-exprimir-vida-universitaria-mucho-mas-alla-aulas-202107082121_noticia.html)
- Rodríguez-Ramírez, S., Gaona-Pineda, E. B., Martínez-Tapia, B., Romero-Martínez, M., Mundo-Rosas, V., & Shamah-Levy, T. (2021). Inseguridad alimentaria y percepción de cambios en la alimentación en hogares mexicanos durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19. *Salud pública de México*, 63(6), 763-772.
- Rodríguez-Torres, A., & Casas-Patiño, D. (2019). Determinantes sociales de la obesidad en México. *Revista de enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 26(4), 281-290.
- Rojas, D. E., Espinoza, P. G., & Osiac, L. R. (2020). La alimentación en tiempos de pandemia por COVID-19. *Revista Chilena de Salud Pública*, 110-122.
- Sandoval, A. V., Pinto, L. S., Herrera, O. B., & Gordillo, G. Á. (2020). Transformaciones de la caficultura en Chiapas: un análisis de las crisis desde la perspectiva del ciclo de renovación adaptativa. *Sociedad y Ambiente*, (23), 1-31.
- Tovilla Martínez, A. F. (2020). La Traslación del Son al Jazz: 4 arreglos a la música zoque de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas (Master's thesis, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas).
- Veramendi Villavicencios, N. G., Portocarero Merino, E., & Espinoza Ramos, F. E. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 246-251.
- World Health Organization: WHO. (2020, 29 junio). Cronología de la respuesta de la OMS a la COVID-19. *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news/item/29-06-2020-covidtimeline>

Zebadúa, E., & Nández, Y. C. (2016). Chiapas. Historia breve. Fondo de Cultura  
Económica.

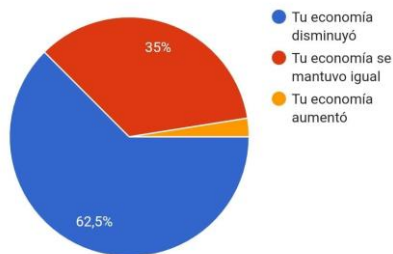
# ANEXOS

Anexo 1.

Gráfica de la pregunta, ¿Quién elaboraba los alimentos que consumías durante la pandemia?



Gráfica de la pregunta, ¿Cómo fue afectada tu economía durante la pandemia?



Anexo 2.

¿Con que sexo te identificas?

- a) Hombre
- b) Mujer
- c) Otro. Especifique cuál \_\_\_\_\_

2. ¿Qué edad tienes?

- a) 19 años
- b) 20 años
- c) 21 años
- d) > 22 años

3. Define tu estado civil

- a) Soltero
- b) Casado
- c) Otro. Especifique cuál \_\_\_\_\_

4. ¿Con quienes vives?

- a) Papas
- b) Abuelos
- c) Solo
- d) Otro. Especifique cuál \_\_\_\_\_

5. ¿Cuántas personas habitan en tu casa?

- a) 2
- b) 3
- c) 4 o más

6. ¿Padece alguna enfermedad?

- a) Si
- b) No

En caso que su respuesta fue afirmativa, ¿especificar cuál?

7. ¿Padece de alguna alergia?

- a) Si
- b) No

En caso que su respuesta fue afirmativa, ¿especificar cuál?

8. Considerando la clasificación de los alimentos, cuáles consideras son de mayor consumo en tu dieta:

- a) Vegetales
- b) Frutas
- c) Proteína animal
- d) Proteína vegetal
- e) Cereales y leguminosas
- f) Grasas
- g) Legumbres
- h) Alimentos procesados y ultra procesados

Considerando la clasificación de los alimentos, cuáles son de consumo MODERADO en tu dieta:

- a) Vegetales
- b) Frutas
- c) Proteína animal
- d) Proteína vegetal
- e) Cereales y leguminosas
- f) Grasas
- g) Legumbres
- h) Alimentos procesados y ultra procesados

Considerando la clasificación de los alimentos, cuáles consideras NO son parte de tu dieta:

- i) Vegetales
- j) Frutas
- k) Proteína animal
- l) Proteína vegetal
- m) Cereales y leguminosas
- n) Grasas
- o) Legumbres
- p) Alimentos procesados y ultra procesados

9. ¿Profesas alguna religión que te prohíba comer ciertos alimentos?

- a) Si
- b) No

Cual

10. ¿Cuál es el alimento que más consumes?

- a) Vegetales
- b) Frutas
- c) Carnes blancas
- d) Carnes rojas

11. Menciona que vegetales son de mayor consumo o se encuentran presentes en tu dieta

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

12. ¿Qué fruta consumes más?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_



13. Enlista la proteína animal que consumo con mayor frecuencia, siendo el 1 con mayor ingesta:

- a) Pollo \_\_\_\_\_
- b) Pescado \_\_\_\_\_
- c) Carne de res \_\_\_\_\_
- d) Carne de cerdo \_\_\_\_\_
- e) Codorniz \_\_\_\_\_
- f) Atún \_\_\_\_\_
- g) Mariscos \_\_\_\_\_
- h) Conejo \_\_\_\_\_
- i) Otro, \_\_\_\_\_

15. ¿Actualmente consideras que tienes una alimentación balanceada?

- a) Si
- b) No

En caso de su respuesta sea afirmativa, decir el ¿por qué?

---

16. Durante el confinamiento por el covid 19, ¿contraíste el virus?

- a) Si
- b) No

17. ¿Cómo consideras que fue tu alimentación durante la pandemia?

- a) Buena
- b) Mala
- c) Balanceada

¿Por qué?

18. ¿Cumpliste con resguardarte durante la pandemia?

- a) Sí
- b) No

19. con que frecuencia comías comida chatarra?

- a) Una vez a la semana
- b) Dos veces a la semana
- c) Más de tres veces a la semana

20. ¿En dónde comprabas tus ingredientes para elaborar tus alimentos durante la pandemia?

- a) En el mercado ¿qué mercado fue de tu preferencia?
- b) En supermercados, ¿qué mercado fue el de mayor visita?
- c) Los pedían a domicilio

21. ¿Comprabas alimentos ya hechos a domicilio?

- a) Sí
- b) No

Enlista los alimentos de mayor consumo que solicitabas a tu domicilio:

22. Si tu respuesta es sí. ¿Con que frecuencia los pedías?

- a) Una vez a la semana
- b) Dos veces a la semana
- c) Más de tres veces a la semana

23. ¿Crees que tus ingresos económicos fueron afectados durante la pandemia?

- a) Si
- b) No

24. ¿Cómo afectó la economía en este tiempo de pandemia en tu vida?

- a) Tu economía disminuyó
- b) Tu economía se mantuvo igual
- c) Tu economía aumentó

25. ¿Te fue complicado adquirir los insumos básicos de supervivencia?

- a) Si
- b) No

26. Los alimentos que consumías preparados en tu hogar, ¿Quién los preparaba?

- a) Tú mismo
- b) Alguien más que vivía en tu casa
- c) Otro:

27. Si tu respuesta fue “tú mismo”. ¿Con que frecuencia cocinabas?

- a) Una vez a la semana
- b) Dos veces a la semana
- c) Más de tres veces a la semana

28. ¿Seguiste alguna de las muchas tendencias que surgieron durante la pandemia?

- a) Si
- b) No

¿Cuál?

29, Actualmente prefieres consumir alimentos preparados en casa o comprarlos ya listos para su consumo:

a) Si

b) No

¿Por qué?

30. Consideras que tener una alimentación variada rica en vegetales, frutas, legumbres, semillas y hortalizas promuevan un estado de salud de calidad para reducir enfermedades a futuro: (prevención)

31. Menciona que medidas de prevención se han incluido en tus hábitos una vez culminada la pandemia. (pregunta abierta)