



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE  
MÉXICO

---

FACULTAD DE CIENCIAS POLITICAS Y  
SOCIALES

**LA PARADOJA DE LA  
SOCIEDAD LIPÓFOBA :  
OBESIDAD Y SOBREPESO EN  
LOS ESTUDIANTES ;  
EL ESTUDIO DE CASO DE LA  
FCPyS TURNO MATUTINO**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE :

**LICENCIADA EN SOCIOLOGÍA**

PRESENTA :

**DIANA LIBERTAD GONZÁLEZ  
MONTOYA**



DIRECTOR DE TESIS :

**LIC. CARLOS BRAVO VAZQUEZ**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



# Introducción

Cuando caminamos por la calle y nos detenemos a comer un tamal, un par de tacos, una torta o cuando nos sentamos a comer en casa o en alguna fonda un plato de sopa y un guisado pocas veces reflexionamos sobre el conjunto de disposiciones culturales y sociales que nos llevan a preparar y preferir un alimento y aún en menor medida en los efectos en nuestra la salud que tienen las formas en las que nos alimentamos.

En el caso de México el análisis de las prácticas alimentarias cobra importancia porque se han incrementado los índices de obesidad y sobrepeso a partir de los años 80 y de otras enfermedades estrechamente relacionadas con el incremento de grasa corporal como lo son las enfermedades las cardiovasculares, la diabetes y la hipertensión. La composición de la dieta que ha llevado a estos problemas de salud es el resultado de la cultura y política alimentaria, los ingresos económicos, el habitus de los agentes y la producción.

En este trabajo de tesis se presenta un análisis sociológico de la historia alimentaria de México desde la época prehispánica hasta la modernidad con la finalidad de comprender el origen de los habitus y gustos alimentarios de la población y las consecuencias en su salud. En particular se analizan las prácticas y preferencias alimentarias de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Nacional Autónoma de México del turno matutino durante el semestre 2012/2.

## *Introducción*

El interés por analizar las formas alimentarias y las condiciones de los estudiantes surge de observar sus necesidades particulares debido a los horarios y la oferta a la que se ven sujetos, además del sobrepeso y obesidad que padecen, si bien, a simple vista de acuerdo a las cifras oficiales elaboradas por los Servicios Médicos de la Universidad el indicador de sobrepeso y obesidad no parece ser alarmante ya que se consideraba que un 30 por ciento de la población universitaria padece alguna de estas enfermedades<sup>1</sup> era notorio que las técnicas de obtención de información habían sido inadecuadas para la medición precisa del problema ya que eran indirectas y por tanto estaba siendo subestimado.

Las interrogantes principales que dirigieron este trabajo de tesis son las siguientes :

- 1 . ¿Cómo se ha transformando el campo alimentario en México ?
- 2 . ¿Cuáles son los alimentos mayormente consumidos ?
- 3 . ¿Por qué las personas prefieren ciertos alimentos a pesar de saber que puede tener efectos negativos en su salud ?
- 4 . ¿Cuáles son los factores que influyen en las elecciones de los alimentos de los estudiantes de la FCPyS ?
- 5 . ¿Cuáles son los índices de obesidad y sobrepeso de los alumnos en la FCPyS ?
- 6 . ¿Cuáles son sus gustos alimentarios y por qué ?
- 7 . ¿Cuáles son sus prácticas alimentarias ?
- 8 . ¿Cómo consideran su cuerpo respecto a la dicotomía salud/enfermedad ?

La comprensión de las consideraciones acerca de la alimentación, las enfermedades que padecen, las prácticas alimentarias y gustos de la población, así como el funcionamiento del campo alimentario contribuye a que se puedan formular políticas y programas adecuados para la reducción de la obesidad y el sobrepeso de la población.

---

1. Dato obtenido de Servicios Médicos.

En México más de 70 millones de personas padecen obesidad o sobrepeso<sup>2</sup>, lo que llevo a formular la siguiente hipótesis de trabajo :

Los agentes eligen sus alimentos siguiendo un gusto de necesidad<sup>3</sup>, de mayor sensación de satisfacción al menor costo económico y de tiempo dejando en segundo plano las negativas a la salud que pueden ocasionar sus elecciones.

Para poder comprender y analizar las prácticas alimentarias empleo elementos teóricos de Pierre Bourdieu y del antropólogo Igor de Garine, debido a la complejidad de las mismas y a la escasez de investigaciones alimentarias desde la sociología, consideré necesario conjuntar ambas teorías para explicar de manera más completa las formas alimentarias.

La investigación esta compuesta por tres apartados : teórico, histórico y la situación alimentaria de los estudiantes de la FCPyS.

El apartado teórico del capítulo primero comprende los fundamentos sociológicos y antropológicos para el estudio de las prácticas alimentarias; en el segundo apartado compuesto por los capítulos segundo y tercero se hace un análisis de las transformaciones en el campo alimentario en México, de las formas alimentarias y gustos, la obesidad y las concepciones acerca del placer y sus transformaciones desde la época prehispánica, continuando con la época colonial, el porfiriato y las nuevas formas alimentarias en la industrialización, así como algunos aspectos de la alimentación en materia de derecho. En el capítulo tercero se aborda el papel del placer en la alimentación cotidiana, su importancia en las elecciones y la lipofobia.

---

2. Instituto Nacional de Salud Pública; *Más de 70 millones de personas con problemas de sobre peso u obesidad* [En línea] México, Dirección URL : <http://www.insp.mx/noticias/nutricion-y-salud/270-mas-de-70-millones-con-problemas-de-sobrepeso-u-obesidad.html> [Consulta : 3 de febrero del 2012 ]

3. Adaptación de las elecciones a los recursos económicos, pero no solamente a ellos además es la expresión de la posición social a la que se pertenece y por tanto a los valores y expectativas de la misma, este concepto es definido con mayor profundidad en el primer capítulo, página 23.

## *Introducción*

Dentro del tercer apartado compuesto por el capítulo cuarto se trata el estudio de caso de los alumnos de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales del turno matutino mostrando los indicadores de peso y obesidad, sus concepciones corporales, prácticas y preferencias alimentarias. Finalizó con una propuesta, a grandes rasgos, para atender la problemática de la población objetivo.

# Prólogo

Una de las necesidades básicas del ser humano es la alimentación, cuya función principal es nutrir al cuerpo y darle constitución. La alimentación posee dimensiones que van más allá de sólo permitir la continuidad de la vida. Las ciencias humanas, desde hace mucho tiempo, han insistido en el hecho de que la alimentación humana no sólo cumple con una necesidad fisiológica sino que también posee una dimensión imaginaria, simbólica y social. “Es un lugar común : nos nutrimos de nutrimentos, pero también de lo imaginario. Absorber caviar o un simple tomate es incorporar no sólo una sustancia nutritiva, sino también una sustancia imaginaria, un tejido de evocaciones, de connotaciones y significados que van de la dietética a la poética pasando por el standing y la festividad”.<sup>4</sup>

La alimentación es un proceso biocultural compuesto de tres etapas : dentro de la primera etapa hay un planteamiento de la necesidad en la cual el individuo necesita o desea conseguir alimentos, este planteamiento puede ser originado por hambre o por el hábito de comer a una hora determinada, después viene la obtención, la preparación y el consumo ; la segunda etapa está compuesta por la digestión y el estado nutricional<sup>5</sup> ; la tercera etapa corresponde al replanteamiento de la necesidad “(...) en esta etapa se cierra el circuito del proceso de alimentación y a la vez se reinicia actualizando cuantitativa y cualitativamente la necesidad, el modo y tiempo en que volverá a satisfacerse. En

---

4. Claude Fischler, *El (h)omnívoro*, Barcelona, Anagrama, 1995, pp. 16-17.

5. Es una condición dinámica resultado de la digestión y reserva de nutrimentos, puede ser medido según la cantidad de nutrimentos en el organismo.



este momento se conjugan resignificados los criterios objetivos (hambre, sed, etc.) y subjetivos (simpatía o antipatía, gusto o disgusto, etc.), a fin de replantear el conjunto del proceso alimentario.”<sup>6</sup>

Dentro de la primera etapa del proceso de alimentación los agentes se plantean conseguir alimentos de acuerdo a : los gustos, prácticas alimentarias, posibilidades económicas, disponibilidad de alimentos de acuerdo a su región geográfica, entre otros aspectos. Es importante conocer las condiciones materiales de existencia, las ideas, representaciones y significados que tienen las prácticas alimentarias para analizar y resolver las problemáticas que se desencadenan a partir de las particularidades del consumo alimentario de cada sociedad.

En la actualidad la alimentación y sus consecuencias físicas ya sea en la salud o en la estética aparecen cotidianamente en los discursos médicos y publicitarios. El agente se encuentra ante cúmulos de información que llegan a ser confusos, por una parte la industria alimentaria incita a los compradores a satisfacer sus necesidades y deseos, por el contrario la industria de la cosmética y el campo de la medicina señalan las consecuencias negativas de tener una alimentación inadecuada.

En México uno de los más grandes retos (en particular en las zonas urbanas) es transformar la dieta debido a las consecuencias en la salud que han originado las formas alimentarias, la obesidad y el sobrepeso se han convertido en enfermedades comunes dentro de la población.

Para entender porqué se han originado estos problemas de salud es necesario analizar los gustos, habitus alimentarios<sup>7</sup> y concepciones corporales, prácticas que expresan : la pertenencia a una clase social, las formas de producción alimentaria, la relación con su cuerpo y el proceso de salud-enfermedad.

---

6. Aguilar Piña Paris, *Una aproximación teórico-metodológica para el estudio de la antropología alimentaria*, UNAM, Facultad de Filosofía y letras, 2002, p. 52.

7. Este concepto se encuentra definido en el capítulo 1 página 16.

El gusto alimentario se construye de manera individual y social : en lo individual intervienen los aspectos biológicos, por ejemplo : hay una tendencia del ser humano a elegir alimentos azucarados<sup>8</sup> o con gran aporte calórico y se tiene una aversión a los alimentos amargos ya que pueden ser tóxicos o venenosos. Desde una perspectiva social los gustos alimentarios se definen como “sistemas normativos socialmente contruidos desde prácticas y representaciones diferenciadas, como sistemas de clasificación que clasifican a los clasificadores.”<sup>9</sup> Es decir, por medio del gusto los agentes clasifican los alimentos que pueden ser consumidos de acuerdo a las reglas culturales y sociales establecidas, y a partir de sus preferencias se puede conocer la posición social y la cultura a la que pertenece el agente.

Los habitus alimentarios son un sistema de disposiciones y prácticas recurrentes de consumo de los alimentos. Tanto los gustos como las prácticas son fundamentales en la elección de los alimentos, porque son las pautas directrices de las elecciones y formas alimentarias, es necesario conocerlos para comprender el consumo alimentario y las consecuencias en la salud del sujeto. “La forma en cómo se satisface la necesidad de alimentos repercute directamente sobre el organismo, su desarrollo y su funcionamiento, y por tanto sobre la salud.”<sup>10</sup>

---

8. Esto se he establecido experimentalmente en el hombre y en varias especies. Claude Fischler, *El (h)omnívoro*, Barcelona, Anagrama, 1995, p. 91.

9. Claude Fischler, *El (h)omnívoro*, Barcelona, Anagrama, 1995 p. 20.

10. Juanjo Cáceres Nevot y Elena Espeitx Bernat, *Comensales, consumidores y ciudadanos*, España, Montesinos, 2010 p. 31.



# Planteamiento del problema

En la actualidad se ha constituido una contradicción en las sociedades referente a las posibilidades de acceso a los alimentos en contextos urbanos y sus efectos en el cuerpo,

Diabète, hypertension, hyperlipidémies et obésité -maladies chroniques et n'entraînant pas la mort- prèsent sur la qualité de vie quotidienne, des citoyens et sur les budgets santé des collectivités occidentales. Non contente d'offenser l'esthétique de minceur inhérente aux contextes socio-économiques d'opulence alimentaire, l'obésité apparaît comme le cause majeure -responsable et coupable- de l'inflation des maladies métaboliques de la pléthore. Aujourd'hui, grossir et en payer le prix sanitaire, affectif et social, est le premier risque dont s'inquiètent les mangeurs.<sup>11</sup>

---

11. <La diabetes, la hipertensión, la hiperlipidemia y la obesidad - enfermedades crónicas pero no mortales-, presentes sobre la calidad de vida cotidiana, sobre los ciudadanos y los presupuestos sanitarios de las comunidades occidentales. No contenta con ofender a la estética de delgadez inherente de los contextos socio-económicos de opulencia, la obesidad parece ser la causa principal -responsable y culpable- de las enfermedades metabólicas de la inflación plétórica. Hoy en día engordar y pagar los gastos médicos, emocionales y sociales, es el primer riesgo que inquieta a los comensales> Michelle Le Brazic; "Le plaisir oral est-il nutritionnellement correct?", *Le plaisir : ami ou ennemi de notre alimentation?* Colloque de l'Institut Français pour la Nutrition, 2006 [En línea] Dirección URL : [https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:XNjwXxBANKgJ:www.ifn.asso.fr/presse/ifnmedia-dossier-telechargement-colloque-2006.pdf+alimentari+on+et+plaisir+Fischler&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESjMLfzci6FnAtD1L\\_d1PN1pUJAvdBvW6sP1dXMrcoSqMNMU3XxgumgrxMz3cz\\_0udNYLzn58rzuBB5pCMsNCEglguC3NmQB6C7wd1V7HAKqzo6DdXLXnhS\\_JsbWs1Q1tS11YZfq&sig=AHIEtbSXaJB4PJbSihIdwPe66rC40iQm8w](https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:XNjwXxBANKgJ:www.ifn.asso.fr/presse/ifnmedia-dossier-telechargement-colloque-2006.pdf+alimentari+on+et+plaisir+Fischler&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESjMLfzci6FnAtD1L_d1PN1pUJAvdBvW6sP1dXMrcoSqMNMU3XxgumgrxMz3cz_0udNYLzn58rzuBB5pCMsNCEglguC3NmQB6C7wd1V7HAKqzo6DdXLXnhS_JsbWs1Q1tS11YZfq&sig=AHIEtbSXaJB4PJbSihIdwPe66rC40iQm8w) [Consulta : 5 de junio del 2012]

## *Planteamiento del problema*

En México la obesidad y el sobrepeso<sup>12</sup> se han convertido en un problema de salud pública, originado por una alimentación desbalanceada.<sup>13</sup> El desarrollo de estas enfermedades ha tenido una tendencia a la alza con mayor notoriedad a partir de los años 90, en 1999 el 20 por ciento de la población padecía obesidad o sobrepeso y para el 2006 el porcentaje ascendió en un 10 por ciento.<sup>14</sup> Hablando en particular de la población juvenil según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2006 de la población masculina perteneciente a la Ciudad de México comprendida en un rango de edad de 20 a 29 años un 24.9 por ciento presentó sobrepeso y 24.1 por ciento obesidad, del mismo rango de edad la población femenina el 41.8 por ciento presentó sobrepeso y 14.9 por ciento obesidad.<sup>15</sup>

---

12. La obesidad y el sobrepeso es definido por la Organización Mundial de la Salud como : “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.” Tomado de Organización Mundial de la Salud ; *10 datos sobre obesidad* [En línea] s/lugar de edición, Dirección URL : <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/index.html> [ Consulta : 3 de febrero del 2012 ] Estas enfermedades son a su vez factores de riesgo para el incremento de colesterol, hipertensión arterial, glucosa y enfermedades como diabetes y arterioesclerosis.

13. Una dieta balanceada significa obtener los tipos y cantidades adecuadas de alimentos y bebidas con el fin de proporcionar nutrición y energía para el mantenimiento de órganos, tejidos y células del cuerpo, al igual que para apoyar el crecimiento y desarrollo normales. Tomado de : University og Maryland ; *Dieta balanceada* [En línea] s/ lugar de edición, Dirección URL : [http://www.umm.edu/esp\\_ency/article/002449.htm#ixzz11Mw0QP5p](http://www.umm.edu/esp_ency/article/002449.htm#ixzz11Mw0QP5p) [ Consulta : 3 de febrero del 2012 ]

Por tanto una dieta desbalanceada es aquella que no proporciona los nutrimentos y cantidades necesarias para el buen funcionamiento del organismo.

14. Cifras obtenidas del Gobierno Federal; *Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria : estrategia contra el sobrepeso y la obesidad* [ En línea] s/lugar de edición, Dirección URL : [https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:jfEhqQ7MgskJ:www.censia.salud.gob.mx/de-scargas/infancia/2010/2.9.\\_Estrategia\\_Salud\\_Alim.pdf+sobrepeso+obesidad+mexico&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESixM811jw0My4w8a9T7EJTzM1D\\_35Z\\_uFUnluzJ2g4\\_mF5wSzb1Pzc1oDTzf9DhX5aRsELECxKUW02WL8ryQRk6EIYePR-bwPq2ZBOSEjjW5oD04HEdCSjfDJv-duW-ZuLrjAKG&sig=AHIEtbS1z28w1A1DkxHAXgaxMpQm41uu1g](https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:jfEhqQ7MgskJ:www.censia.salud.gob.mx/de-scargas/infancia/2010/2.9._Estrategia_Salud_Alim.pdf+sobrepeso+obesidad+mexico&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESixM811jw0My4w8a9T7EJTzM1D_35Z_uFUnluzJ2g4_mF5wSzb1Pzc1oDTzf9DhX5aRsELECxKUW02WL8ryQRk6EIYePR-bwPq2ZBOSEjjW5oD04HEdCSjfDJv-duW-ZuLrjAKG&sig=AHIEtbS1z28w1A1DkxHAXgaxMpQm41uu1g) [ Consulta : 3 de febrero del 2012 ]

15. Datos tomados del Instituto Nacional de Salud Pública ; *Resultados de nutrición de la ENSANUT 2006*, [ En línea ] s/lugar de edición, Dirección URL : [www.insp.mx/ensanut/resultados\\_ensanut.pdf](http://www.insp.mx/ensanut/resultados_ensanut.pdf) [ Consulta : 3 de febrero del 2012 ] Son los datos más recientes respecto a la población de adultos jóvenes en la Ciudad de México, en los resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición 2011 no hay

La población estudiantil no se encuentra exenta de estos problemas de obesidad y sobrepeso, como estudio de caso elegí la población estudiantil de todas las carreras y semestres de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM del turno matutino, cuya población aproximada es de 3,550 estudiantes.<sup>16</sup> Se eligió esta población porque de acuerdo a los datos obtenidos de la Evaluación Médica Anual de los estudiantes que ingresaron a la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales en el año 2011 el 4.1 por ciento padece obesidad y el 16 por ciento padece sobrepeso.<sup>17</sup> Lo cual representa otros riesgos para la salud ya que las personas que padecen obesidad incrementan por causas cardiovasculares la posibilidad de muerte de un 50 a un 100 por ciento en comparación con las personas que tienen un peso normal.<sup>18</sup>

Si este tipo de población presenta problemas nutricios y tiene una edad que oscila entre los 18 y 25 años es probable que acentue su situación ya que hay una tendencia a que el peso se incremente con la edad. Lo cual representaría costos en diversos niveles : para el sistema de salud ya que tendrá que dar cobertura médica ; a nivel familiar, en caso de no ser atendidos dentro del sistema de salud pública tendran que solventar los gastos económicos ; a nivel social porque al haber modelos estéticos basados en la delgadez se generan formas de exlcusión de las personas con estos padecimientos ; y personal, repercute en su calidad de vida y autoestima porque al incrementar su peso no podrán desempeñarse en sus actividades cotidianas plenamente (puede presentarse falta de agilidad y fatiga).

---

datos específicos de la población juvenil.

16. Cifra proporcionada por la Secretaria de Servicios Escolares de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales. En este turno asiste la mayor parte de la población al rededor de un 60 por ciento.

17. Datos obtenidos de la Evaluación Médica Anual (EMA) elaborada por Servicios Médicos. Se considera obesidad cuando se tiene un IMC mayor o igual a 30 y se considera sobrepeso cuando el IMC es mayor a 25 y menor a 30.

18. Datos obtenidos de Martha Kauffer-Horwitz, Loredana Tavana-Colaizzi, *Obesidad en el adulto*, s/n editorial, México, s/n año de edición, p. 2. [En línea] Dirección url : [www.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/spi/.../obesidad.pdf](http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/spi/.../obesidad.pdf) [Consulta : 15 de mayo del 2013 ]

## *Planteamiento del problema*

Como parte de la sociedad, es importante el estudio de los gustos y prácticas alimentarias de la población estudiantil, porque es un grupo de población con acceso a la información,<sup>19</sup> con un nivel de capital cultural que les permite tener mayores posibilidades de conocer las consecuencias de llevar una dieta determinada.

En las sociedades modernas se construye un discurso acerca de la responsabilidad del cuidado de la salud, dejándole ésta en su totalidad al agente, cuando las condiciones en las que se genera la salud o la enfermedad están influenciadas por una serie de factores que escapan a sus decisiones, como lo son las posibilidades económicas y el acceso al sistema de salud. La práctica alimentaria “se presenta como voluntaria, en la cual los sujetos utilizan la comida como herramienta para disciplinar al cuerpo, para civilizar el apetito.”<sup>20</sup>

En la sociedad mexicana la contradicción entre las prácticas alimentarias y sus efectos en el cuerpo se expresa en el apego al modelo de belleza occidental que aprecia los cuerpos esbeltos, mientras 70 millones de personas padecen obesidad o sobrepeso.<sup>21</sup>

Las sociedades modernas se han vuelto lipófobas odian la grasa. La cultura de masas, productora desenfrenada de imágenes, nos da a admirar cuerpos juveniles y esbeltos. Los cuerpos reales parecen afanarse, casi siempre en vano, por alcanzar estos modelos soñados prescritos.<sup>22</sup>

El deseo de apegarse a una estética corporal de delgadez surge en un contexto socio-cultural preciso, en la actualidad “estar delgado es sinónimo de salud, atracción física,

---

19. Puede acceder a recursos electrónicos en la misma universidad y consultar documentos en las bibliotecas.

20. Juanjo Cáceres Nevot y Elena Espeitx Bernat, op. cit., p. 182.

21. Instituto Nacional de Salud Pública; *Más de 70 millones de personas con problemas de sobre peso u obesidad* [En línea] México, Dirección URL : <http://www.insp.mx/noticias/nutricion-y-salud/270-mas-de-70-millones-con-problemas-de-sobrepeso-u-obesidad.html> [Consulta : 3 de febrero del 2012 ]

22. Claude Fischler, *El (h)omínovoro*, España, Anagrama, 1997, p. 297.

persuasión, éxito, realización personal, auto control, aceptación del orden, mientras que estar gordo lo es de egoísmo, descontrol, suciedad, debilidad, dejadez, enfermedad. El cuerpo se convierte en una medida de valoración personal, de ahí su centralidad económica, social y simbólica.”<sup>23</sup>

De lo anterior surge el cuestionamiento ¿cómo ha logrado constituirse la paradoja de tener prácticas alimentarias poco acordes al mantenimiento de la salud y a los cánones estéticos? Para poder responder a este cuestionamiento es necesario conocer los condicionamientos de la alimentación, el campo de la alimentación, los gustos y prácticas, las concepciones estéticas, de salud corporal y sus significados, los recursos económicos, es decir, las etapas de la alimentación y los factores que intervienen.

---

23. *Ibíd.*, p. 181.





# Justificación

El tener una alimentación adecuada es un derecho universal que se encuentra contemplado en diversos pactos, tratados y declaraciones, entre ellos esta estipulado en la Declaración Universal de Derechos Humanos dentro del artículo veinticinco “ 1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios (...)”.<sup>24</sup> El derecho alimentario también

---

24. *Declaración Universal de Derechos Humanos*, s/lugar de edición [En línea] Dirección URL: [www.acnur.org/biblioteca/pdf/0013.pdf](http://www.acnur.org/biblioteca/pdf/0013.pdf) [ Consulta: 12 de septiembre 2011]

También este derecho es asegurado dentro del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC) en el artículo 11 que establece:

“1. Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación, vestido y vivienda adecuados, y a una mejora continua de las condiciones de existencia. Los Estados Partes tomarán medidas apropiadas para asegurar la efectividad de este derecho, reconociendo a este efecto la importancia esencial de la cooperación internacional fundada en el libre consentimiento.

2. Los Estados Partes en el presente Pacto, reconociendo el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre, adoptarán, individualmente y mediante la cooperación internacional, las medidas, incluidos los programas concretos, que se necesitan para: a) Mejorar los métodos de producción, conservación y distribución de alimentos mediante la plena utilización de los conocimientos técnicos y científicos, la divulgación de principios sobre nutrición y el perfeccionamiento o la reforma de los regímenes agrarios de modo que se logren la explotación y la utilización más eficaces de las riquezas naturales; b) Asegurar una distribución equitativa de los alimentos mundiales en relación con las necesidades, teniendo en cuenta los problemas que se plantean tanto a los países que importan productos alimenticios como a los que los exportan.” *Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y*

## *Justificación*

está contemplado dentro de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en la última reforma los artículo cuarto:

Se adiciona un párrafo tercero al artículo 4o., recorriéndose en el orden los subsecuentes quedando de la siguiente manera:

Artículo 4o.- (...) Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El Estado lo garantizará.<sup>25</sup>

El derecho alimentario citado sólo considera el acceso a una alimentación dejando de lado que ésta debe ser proporcionada en una cantidad adecuada de acuerdo a las actividades físicas que se realicen, la edad y peso de las personas, con la finalidad de conservar una buena salud.

A pesar de la existencia de un marco legal referente al derecho alimentario y de políticas en la materia, la alimentación de la población mexicana no es adecuada para mantener la salud, tiende a ser desequilibrada, de ello derivan los índices de obesidad y sobrepeso.

Estas consecuencias en la salud han sido atendidas por el gobierno por medio del Instituto Mexicano del Seguro Social, que ha impulsado campañas de prevención y de difusión de información de amplia cobertura en televisión, internet y espacios públicos

---

*Culturales*, s/lugar de edición [En línea] Dirección URL: [www.acnur.org/biblioteca/pdf/0014.pdf](http://www.acnur.org/biblioteca/pdf/0014.pdf) [Consulta: 12 de septiembre 2011]

25. TRANSITORIO ÚNICO.- El presente Decreto entrará en vigor al día siguiente de su publicación en el Diario Oficial de la Federación. México, D.F., a 17 de agosto de 2011.- Sen. Manlio Fabio Beltrones Rivera, Presidente.- Dip. Juan Carlos López Fernández, Secretario. “En cumplimiento de lo dispuesto por la fracción I del Artículo 89 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, y para su debida publicación y observancia, expido el presente Decreto en la Residencia del Poder Ejecutivo Federal, en la Ciudad de México, Distrito Federal, a diez de octubre de dos mil once.” Tomado de Diario Oficial de la Federación; Decreto,[En línea] s/lugar de edición, Dirección URL: [http://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5213965&fecha=13%\%\\$2F10\%2F2011](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5213965&fecha=13%\%$2F10\%2F2011) [Consulta: 12 de septiembre 2011]

como anuncios en las paradas del transporte público<sup>26</sup> acerca de los riesgos de padecer obesidad y sobrepeso.<sup>27</sup> Las estrategias de campaña y prevención no contemplan los aspectos sociales y económicos de la alimentación y únicamente señalan lo que es adecuado comer nutricionalmente o sugieren prácticas para mantener la salud, como la activación física. Por ello el gobierno sólo está atendiendo los efectos de la alimentación desequilibrada y no los factores que intervienen en ella.

Para comprender las prácticas alimentarias es necesario tener en cuenta las consideraciones subjetivas del individuo, independientemente de las cualidades nutricionales las personas tienen “otros criterios de selección de los alimentos que pueden corresponder a un beneficio fisiológico en términos de costo beneficio o un beneficio imaginario; no es necesario que estos criterios de selección correspondan a una alimentación pensada en cuanto a qué es lo mejor para la salud.”<sup>28</sup>

La alimentación tiene un carácter social por lo cual hay otros criterios para la selección y las formas de ingerir los alimentos:

Es importante aclarar que el hecho de que aporten nutrimentos no significa que éstos sean de buena calidad o que sean suministrados en poca, adecuada o demasiada cantidad. Es decir, es la relación entre los factores fisiológicos y culturales la que determina que exista o no el equilibrio adecuado entre las necesidades del individuo y los beneficios que le aportan los alimentos a los que tiene acceso.<sup>29</sup>

Para atender un problema de esta índole es necesario plantearse el problema de una alimentación adecuada desde su origen, éste tiene como bases fundamentales los recursos económicos destinados a la alimentación, la disponibilidad de alimentos por región

---

26. Espacio público es aquel al que puede accederse sin restricción alguna.

27. Para mayor información acerca de las recomendaciones que plantea el IMSS sobre qué productos alimenticios consumir consultar la siguiente página: <http://www.imss.gob.mx/programas/prevenim>

ss

28. Aguilar Piña Paris., op. cit., p.46

29. *Ibíd.*, p.46.

## *Justificación*

geográfica, los gustos y prácticas alimentarias, por lo cual en este estudio de caso se contemplan los factores que intervienen en las elecciones alimentarias para comprender de forma más completa por qué los estudiantes consumen determinados alimentos y los efectos en su salud, relacionados con la obesidad y sobrepeso.

Aunado a lo anterior no hay estudios acerca de las prácticas y gustos alimentarios de los estudiantes de la UNAM y menos en específico de la población de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales. La única información referente al tema es obtenida de la Evaluación Médica Anual, esta evaluación consiste en un cuestionario aplicado a los alumnos de nuevo ingreso y mide algunos indicadores con el fin de conocer las características generales de la población, entre ellos el peso y la estatura, pero estos no son datos de primera mano porque dentro de esta evaluación no se mide directamente a los estudiantes, sino que se deja a su interpretación las respuestas del cuestionario.

# Índice general

<b>Introducción</b>	<b>iii</b>
<b>Prólogo</b>	<b>vii</b>
<b>Planteamiento del problema</b>	<b>xi</b>
<b>Justificación</b>	<b>xvii</b>
<b>1 El habitus y gustos alimentarios</b>	<b>1</b>
<b>2 Historia alimentaria de México</b>	<b>29</b>
2.1 La alimentación en la región central durante la época prehispánica . . . . .	30
2.2 Intercambio culinario en la época colonial . . . . .	42
2.3 Influencia de la comida francesa en México . . . . .	63
2.4 Industrialización alimentaria en el siglo XX . . . . .	73
2.4.1 Consumo alimentario . . . . .	83
2.4.2 Distinciones alimentarias en la modernidad . . . . .	87
2.4.3 Política y derecho alimentario . . . . .	89
<b>3 Placer, alimentación y lipofobia</b>	<b>93</b>
<b>4 Alimentación de los estudiantes de la FCPyS del turno matutino</b>	<b>101</b>
4.0.4 Salud y habitus . . . . .	102
4.0.5 Ingreso y consumo . . . . .	117

*Índice general*

4.0.6	Comer y beber en la FCPyS . . . . .	132
	<b>Programa alimentario</b>	<b>139</b>
1	Anexo . . . . .	148
	<b>Bibliografía</b>	<b>155</b>

# 1 El habitus y gustos alimentarios

La alimentación, prácticamente desde sus orígenes, ha tenido más funciones que ser el sustento de la vida humana, desde la antigüedad el hombre ha buscado modificar los alimentos para su consumo : cocinándolos, combinándolos, adornándolos y cortándolos, de acuerdo a las pautas que se establecen en su sociedad respecto a las formas de transformación para hacerlos aptos para su consumo.

“Pour l’être humain, manger est donc beaucoup plus que <se nourrir> et la fonction alimentaire humaine poursuit une triple finalité, nutritive, hédonique et symbolique, qui assure simultanément la survie, le destin affectif et la intégration des mangeurs à la communauté humaine.”<sup>1</sup>

---

1. <Para el ser humano, comer es mucho más que alimentarse, la función alimentaria humana tiene un triple propósito : nutritivo, hedónico y simbólico, que asegura simultáneamente la supervivencia, el destino afectivo y la integración de los comensales de la comunidad humana.>

Michelle Le Brazic., op.cit.



## 1 *El habitus y gustos alimentarios*

Además la alimentación tiene otros usos y significados que han ido surgiendo a través de la historia entre los cuales podemos mencionar :

(...) iniciar y mantener relaciones de negocios; demostrar la naturaleza y extensión de las relaciones sociales; proporcionar un foco para las actividades comunitarias; expresar amor y cariño; expresar individualidad; proclamar la distintividad de un grupo; demostrar la pertenencia a un grupo; hacer frente al estrés psicológico o emocional; significar estatus social; recompensas o castigos; reforzar el autoestima y ganar reconocimiento; ejercer poder político y económico; prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades físicas; prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades mentales; simbolizar experiencias emocionales; manifestar piedad o devoción; representar seguridad; expresar sentimientos morales y significar riqueza.<sup>2</sup>

Los significados y motivos sociales de la alimentación son muy amplios, en muchas ocasiones son más frecuentes en el acto de comer que la necesidad fisiológica misma.

Para comprender los aspectos sociales de la alimentación de una forma más completa, utilizaré los conceptos de : campo, habitus, gusto y clase social de Pierre Bourdieu y algunos elementos de la propuesta de sistema alimentario de Igor de Garine.

Antes de retomar los conceptos de Pierre Bourdieu es necesario precisar su postura teórica, el autor menciona que las diversas posturas teóricas intentan imponerse como la forma legítima de hacer sociología, pero éstas son parciales. La ciencia social se puede dividir fundamentalmente en dos perspectivas : el objetivismo y el subjetivismo, cada una de estas perspectivas deja de contemplar algunos aspectos “(...) así como el subjetivismo se inclina a reducir las estructuras a las interacciones, el objetivismo tiende a deducir las acciones y las interacciones de la estructura.”<sup>3</sup>

---

2. Jesús Contreras Hernández, *Antropología de la alimentación*, Eudema, España, 1993, p. 140.

3. Pierre Bourdieu, *Cosas dichas*, España, Geddisa, 1996. p. 132.

Para superar estas oposiciones es necesario hacer una sociología de la sociología, para poder comprender y ver lo que no es visible por creer que nuestra postura teórica es la verdadera. La sociología de la sociología es necesaria para impedir que se cometa el error de tener una relación incontrolada con el objeto de estudio y que esta relación se proyecte en él. “La sociología verdaderamente reflexiva debe cuidarse continuamente de este episcentrismo de científico, que estriba en ignorar todo aquello que el analista proyecta en su percepción del objeto, por el hecho de que es exterior al objeto, que lo observa de lejos desde arriba.”<sup>4</sup>

Por ello esta investigación se adhiere a la propuesta de Pierre Bourdieu basada en el constructivismo estructuralista o estructuralismo constructivista<sup>5</sup>, esta postura consiste en reconocer que en el mundo social hay estructuras objetivas que escapan a la conciencia y a la voluntad de los agentes, estas estructuras pueden limitar y orientar sus acciones, pero se reconoce al mismo tiempo la génesis social de los esquemas de percepción, pensamiento y acción (habitus)<sup>6</sup>. Al tomar en cuenta estos dos aspectos se supera la oposición entre el estructuralismo y el subjetivismo. Por lo cual en esta investigación se analizan tanto el subcampo alimentario como las prácticas y gustos.

---

4. Pierre Bourdieu, *Respuestas : por una antropología reflexiva*, México, Grijalbo, 1995, p. 32.

5. P. Bourdieu se aleja de la definición estructuralista de Levi-Strauss o de Saussure porque las prácticas de los agentes no están totalmente constreñidas por las estructuras sociales, ni son reproducidas mecánicamente, los agentes adaptan sus prácticas a las circunstancias en las que se encuentren, tienen capacidad de innovación.

6. El habitus tiene una dimensión eidos (sistema de esquemas lógicos o estructuras cognitivas (...), hexis (expresión corporal); y aisthesis (gusto y disposición estética). Gilberto Giménez, *Introducción a la sociología de Pierre Bourdieu*, Colección Pedagógica Universitaria, No. 37-38, enero-junio/ julio-diciembre, México, 2002, p. 6. )

## 1.1 Campo

El espacio social está constituido por campos (económico, cultural, social, del poder), estos son espacios pluridimensionales e históricamente existentes, estructurados por posiciones móviles, que se encuentran en permanente conflicto por los agentes o instituciones que desean posicionarse dentro del mismo; estos conflictos permiten su reproducción y funcionamiento.

Un campo se encuentra determinado por la existencia de un capital común y la lucha por su apropiación. Entendido como una arena dentro de la cual tiene lugar un conflicto entre los actores por el acceso a recursos específicos que lo definen, el campo posee una estructura determinada por las relaciones que guardan entre sí los actores involucrados.<sup>7</sup> La estructura del campo es un estado de la relación de fuerzas entre los agentes o las instituciones que intervienen en la lucha o, si ustedes prefieren de la distribución del capital específico que ha sido acumulado durante las luchas anteriores y que orienta las estrategias ulteriores.<sup>8</sup>

En todos los campos hay algo en juego (algún tipo de capital) para que estos funcionen, agentes dispuestos a jugar que poseen un habitus que les permite conocer y reconocer las reglas del juego (parte de su trayectoria depende de la habilidad que tienen para emplear las reglas del campo) y de lo que hay en el mismo. Los agentes poseen una serie de intereses concretos, una *illusio* de que vale la pena participar dentro de un campo y de su sentido, “La creencia es constitutiva de la pertenencia a un campo”.<sup>9</sup> Cada agente tiene intereses distintos por los cuales participar de acuerdo a la posición que tiene en

---

7. Amparán Chihu Aquiles, *La teoría de los campos en Pierre Bourdieu*. [Documento para descargar] Dirección URL: [www.juridicas.unam.mx/publica/librev/rev/polis/cont/.../pr/pr8.pdf](http://www.juridicas.unam.mx/publica/librev/rev/polis/cont/.../pr/pr8.pdf) [ Consulta: 5 de junio del 2012 ]

8. Pierre Bourdieu, *Sociología y cultura*, México, Grijalbo, CONACULTA, 1990, p. 136.

9. Pierre Bourdieu, *El sentido práctico*, Argentina, Siglo XXI, 2007. p. 110.

él y a su trayectoria.

Los campos pueden describirse como

Un espacio multidimensional de posiciones de tal forma que toda posición actual puede ser definida en función de un sistema multidimensional de coordenadas cuyos valores corresponden a los valores de las diferentes variables pertinentes: donde los agentes se distribuyen así, en la primera dimensión, según el volumen del capital que ellos poseen y, en la segunda, según la composición de su capital, es decir, según los pesos relativos de las diferentes especies de capitales en el conjunto de sus posesiones.<sup>10</sup>

Dentro cualquier campo hay posiciones de agentes dominantes que reproducen el orden del mismo, sus prácticas tienden a ser ortodoxas y muestran que las clasificaciones establecidas son algo natural, por otra parte las posiciones dominadas tienden a realizar prácticas herejes o subversivas para modificar el orden, pero éstas tienen ciertas limitaciones porque en algunas ocasiones los agentes subversivos pueden ser excluidos del campo. Cuando se quiere realizar una ruptura para cambiar el orden hay resistencia por parte de los agentes dominantes que buscan conservar su posición y el orden establecido.

El campo de nuestro interés es el campo cultural ya que las prácticas alimentarias quedan inscritas en él, constituyendo el subcampo de la alimentación. El campo cultural se caracteriza por ser poco institucionalizado y por su alto grado de autonomía, esta última característica se debe a que su público es al mismo tiempo productor de los bienes culturales, por lo tanto crea sus propias reglas de funcionamiento y de evaluación de su producción dejando de lado los criterios económicos, políticos y sociales. Aún con ello “(...) la autonomía de los campos culturales nunca es total. Existe una homología entre

---

10. Pierre Bourdieu, *El sentido práctico*, op. cit., p. 29.

el campo cultural y el “campo de la lucha de clases”. Gracias a esta correspondencia, el campo cultural logra que sean aceptados como naturales sus sistemas clasificatorios y que sus construcciones intelectuales parezcan apropiadas a las estructuras sociales.”<sup>11</sup>

En el campo cultural los bienes apreciados son aquellos que se consideran “raros” y de ellos se desencadenan las luchas por apropiarse de esa rareza. En los modos de producción cultural hay una diferenciación de acuerdo a

La composición de sus públicos (burguesía, clase media, clase popular), por la naturaleza de las obras producidas (obras de arte/ bienes y mensajes de consumo masivo) y por las ideologías político estéticas que las expresan (esteticismo y funcionalismo). La diferencia se establece más que en los bienes culturales en sí, en el modo de usarlos. Por otro lado cada uno de estos modos no se constituye en forma aislada y autónoma sino en relación de dominación, diferenciación o rechazo, en definitiva, en lucha con otros modos.<sup>12</sup>

## 1.2 Sistemas alimentarios

Pierre Bourdieu, en sus trabajos sobre el campo de la cultura principalmente describe y analiza el subcampo del arte y el de la educación, también explica el habitus y las prácticas globales del agente, entre ellas analiza las alimentarias, pero no desarro-

---

11. Pierre Bourdieu, *Sociología y cultura* [En línea] Dirección URL: [www.perio.unlp.edu.ar/.../bourdieu-pierre-sociologia-y-cultura.pdf](http://www.perio.unlp.edu.ar/.../bourdieu-pierre-sociologia-y-cultura.pdf).32 [ Consulta 19 de julio del 2012]

12. Micaela Taber, *Indicadores culturales: qué, por qué y para qué medir*, s/ lugar de edición, S/ editorial, [ En línea ] Dirección URL: [https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:Jmh9onsp3bcJ:www.buenosaires.gov.ar/areas/produccion/industrias/observatorio/documentos/economiaycultura\\_indicadores\\_culturales.doc+campo+cultural+bourdieu&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESitQDi9awf7414WKDJUOfjm9sYvL0JrTWLiPjeRtdkuFcW4kC\\_pmuym22qwAxIdXrROXYI1MinvtCWKLoMumng27I2j6ZEVrjLA\\_rYtaV2b\\_EQ5uw0xY2RtLFpXZPS2ftc1Er9&sig=AHIEtbRe3FCf4o7\\_uH-THn7b\\_5EP\\_kT65A](https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:Jmh9onsp3bcJ:www.buenosaires.gov.ar/areas/produccion/industrias/observatorio/documentos/economiaycultura_indicadores_culturales.doc+campo+cultural+bourdieu&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESitQDi9awf7414WKDJUOfjm9sYvL0JrTWLiPjeRtdkuFcW4kC_pmuym22qwAxIdXrROXYI1MinvtCWKLoMumng27I2j6ZEVrjLA_rYtaV2b_EQ5uw0xY2RtLFpXZPS2ftc1Er9&sig=AHIEtbRe3FCf4o7_uH-THn7b_5EP_kT65A) [ Consulta 26 de julio del 2012]

lla las estructuras propias de la alimentación que generan esas prácticas y dan origen a un habitus específico, es decir, no profundiza en el análisis de la cultura alimentaria que permite la formación del habitus. Por ello en este trabajo retomo la descripción de estructuras normativas de Igor De Garine, propuesta teórica que es útil para complementar la comprensión sobre las reglas de la cultura alimentaria, esta propuesta sobre las características de los sistemas alimentarios queda entendida en este trabajo como las reglas del juego del campo de la cultura alimentaria, las cuales son modificables por las acciones del agente y por las luchas de se desarrollan en él. En la presente investigación las prácticas, costumbres, normas, significados, producción alimentaria, no se encuentran acotadas dentro de la definición de sistema porque no se toma a los agentes como pasivos ante las estructuras, como reproductores mecánicos de las prácticas e ideas establecidas cultural, social y económicamente.

Los sistemas alimentarios<sup>13</sup> pueden clasificarse en dos tipos, de acuerdo a las categorías de Igor De Garine existen sistemas tradicionales y modernos.

En los sistemas tradicionales las comidas se elaboran principalmente dentro del hogar, contienen: alimentos centrales que son pocos y dan saciedad rápidamente, (como en el caso de China cuyo alimento central es el arroz) “casi siempre son carbohidratos, glúcidos de origen vegetal cuyo cultivo monopoliza la mayor parte de las actividades desde el neolítico, y dan el ritmo de los eventos sociales y religiosos del ciclo anual”<sup>14</sup>; alimentos

---

13. Desde la perspectiva teórica de Igor de Garine la alimentación es vista como sistema, y queda entendida como “un subconjunto del orden económico nacional, en el cual se ubican, operan y reproducen todos los procesos que van desde la producción hasta el consumo de los alimentos (...) también es una réplica críticamente importante de los ideales, valores, símbolos y experiencias vividas por un pueblo.” Mabel Gracia Arnaiz, *La transformación de la cultura alimentaria: cambios y permanencias en un contexto urbano (Barcelona, 1960, 1990)*, Madrid, Ministerio de Educación y Cultura, 1997, p.15. Dentro de este sistema alimentario podemos ubicar el subsistema culinario que comprende “el conjunto de ingredientes y técnicas utilizadas en la preparación de la alimentación y especialmente por las combinaciones y relaciones que se dan entre estos elementos, así como por las normas que gobiernan la preparación y el consumo de los alimentos.” *Ibíd.*, pp. 15-16.

14. Igor De Garine, *Antropología de la alimentación: entre naturaleza y cultura*. Documento para

## 1 El habitus y gustos alimentarios

secundarios que son consumidos con frecuencia pero aparecen de forma estacional en la dieta, como lo pueden ser las leguminosas (por ejemplo el frijol en México), estos alimentos tienen un valor afectivo y simbólico pero no tan marcado como los alimentos centrales; alimentos periféricos, los cuales se comen ocasionalmente de acuerdo a las estaciones y al mercado de alimentos.

Los sistemas tradicionales tienen una dimensión diacrónica, dependen de las estaciones y una dimensión geográfica en el sentido que la mayor parte de sus recursos alimentarios son producidos por la misma localidad o región.



Fuente: Igor De Garine, *Antropología de la alimentación: entre naturaleza y cultura*.  
Documento para descargar: [www.museuvalenciaetnologia.es/.../file/Ernaehrung\\_und\\_Kultur.pdf](http://www.museuvalenciaetnologia.es/.../file/Ernaehrung_und_Kultur.pdf).p.25

descargar: [www.museuvalenciaetnologia.es/.../file/Ernaehrung\\_und\\_Kultur.pdf](http://www.museuvalenciaetnologia.es/.../file/Ernaehrung_und_Kultur.pdf).p.20

Los sistemas modernos de sociedades urbanas “están condicionados principalmente por el nivel de ingresos. Todavía existen diferencias regionales pero tienden a disminuir en relación a los aspectos socioeconómicos.”<sup>15</sup> Este tipo de sistemas se dividen por clases sociales, a cada una corresponde el consumo de ciertos alimentos de acuerdo a los recursos económicos disponibles. Este sistema también se rige por el tiempo, si corresponde a la vida cotidiana, una fiesta o tiempo de restauración.<sup>16</sup> “Hay que mencionar que también dentro de cada estrato socioeconómico siguen operando diferencias entre la alimentación cotidiana, comidas festivas y consumos fuera del hogar (restaurantes, bares).

Hoy es posible comer cualquier alimento, en cualquier momento, en cualquier sitio, en cualquier cantidad, si uno dispone de suficiente dinero *y tiempo*<sup>17</sup> Muchísimos factores actúan en la alimentación de los países modernos. No hay duda que el placer gastronómico y la búsqueda de prestigio tienden a aumentar, pero el nivel monetario todavía aparece como una variable explicativa mayor del comportamiento.<sup>18</sup> En el siguiente esquema alimenticio moderno de un país podemos apreciar y ubicar las clases sociales, así como las culturas regionales que influyen en las formas de preparación de alimentos y normas.

---

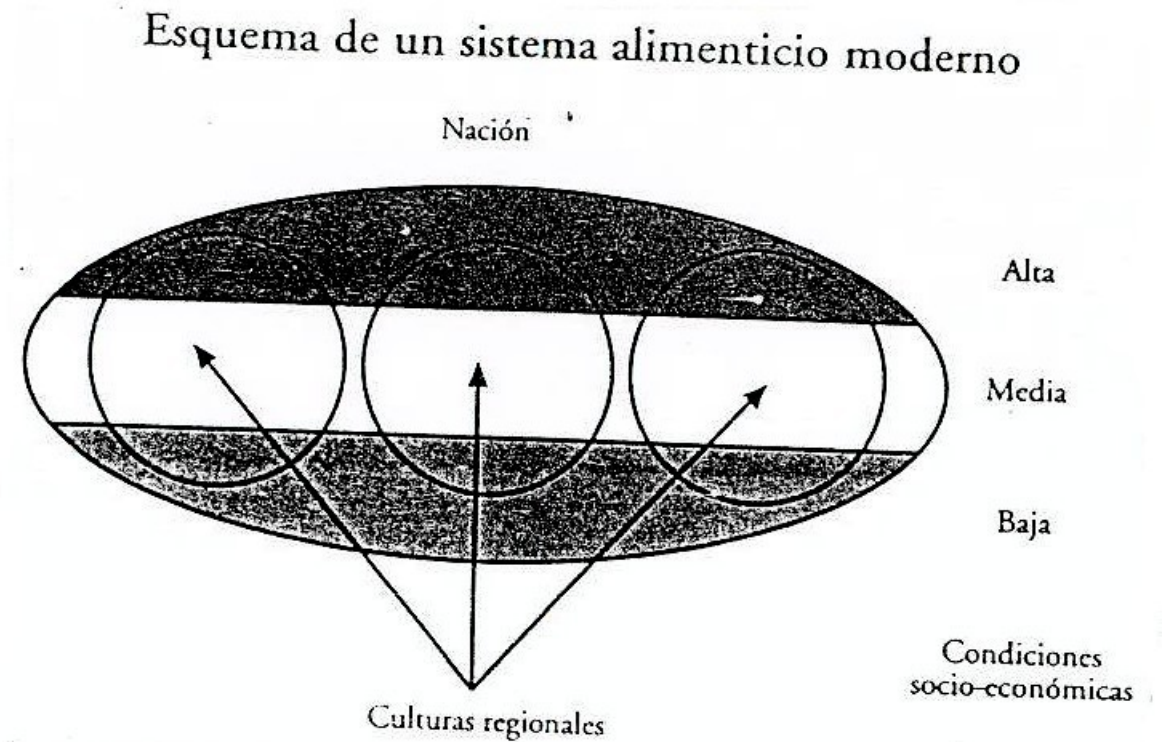
15. Igor De Garine, *Antropología de la alimentación: entre naturaleza y cultura*. Documento para descargar: [www.museuvalenciaetnologia.es/.../file/Ernaehrung\\_und\\_Kultur.pdf](http://www.museuvalenciaetnologia.es/.../file/Ernaehrung_und_Kultur.pdf).24. [Consulta: 29 de abril del 2012]

16. Igor De Garine, *Alimentación y cultura*, Actas del congreso internacional, Museo Nacional de Antropología, España, La val de Ansere, 1998. p. 22.

17. Las cursivas son mías. Si bien el dinero es un elemento fundamental en las decisiones alimentarias en caso de no contar con tiempo disponible para consumir los alimentos las opciones se ven limitadas.

18. Igor De Garine, Op. Cit., p. 25.

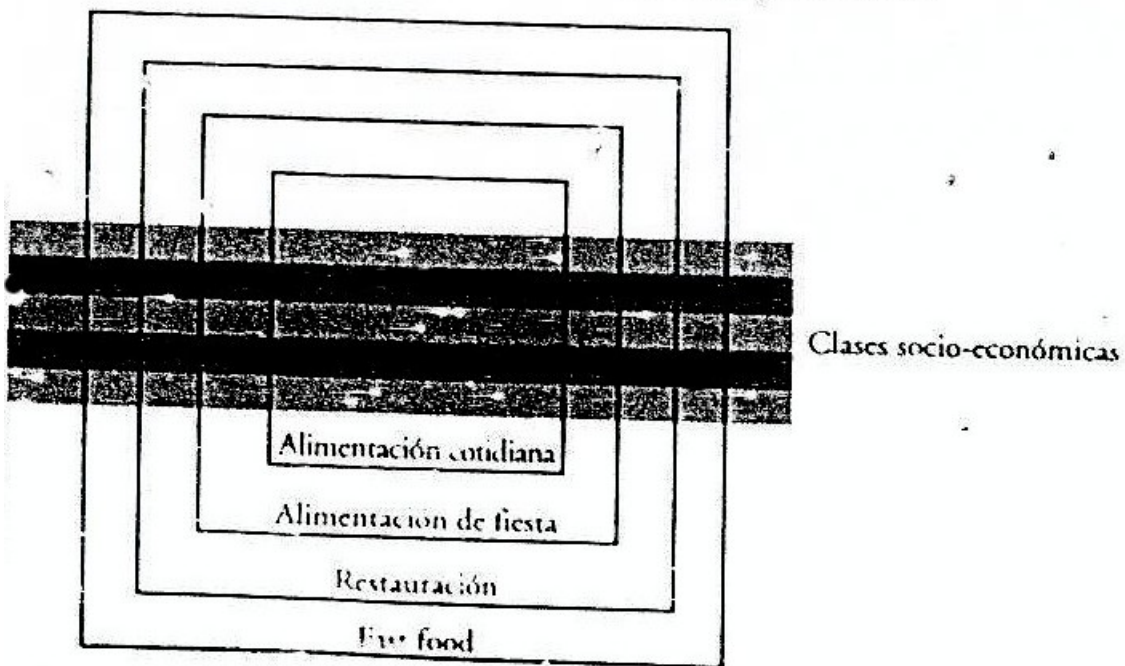




Fuente: Igor De Garine, *Antropología de la alimentación: entre naturaleza y cultura*  
Documento para descargar: [www.museuvalenciaetnologia.es/.../file/Ernaehrung\\_und\\_Kultur.pdf](http://www.museuvalenciaetnologia.es/.../file/Ernaehrung_und_Kultur.pdf).26.

Respecto a los distintos espacios y tiempos en los que se pueden realizar las prácticas alimentarias estos varían de acuerdo a la posición socioeconómica en la que se encuentran las personas.

## Sistema alimenticio en las sociedades urbanas industrializadas contemporáneas



Fuente: Igor De Garine, *Antropología de la alimentación: entre naturaleza y cultura*  
Documento para descargar: [www.museuvalenciaetnologia.es/.../file/Ernaehrung\\_und\\_Kultur.pdf](http://www.museuvalenciaetnologia.es/.../file/Ernaehrung_und_Kultur.pdf).26.

Estas características de la cultura alimentaria nos permitirán ubicar las transformaciones del campo alimentario en México a través de su historia de acuerdo a los alimentos consumidos en cada época.

## 1.3 Capital

Los agentes ya sean individuales o colectivos poseen un recurso llamado capital que es un poder reconocido como valioso dentro de un campo en específico. El capital puede mostrarse como capital incorporado expresado mediante el habitus y objetivado, el cual se muestra de manera material.

El capital es todo aquello que puede ser valorizado, “todo puede valorizarse en la medida que haya alguien dispuesto a valorarlo, a apreciarlo, a reconocerlo. La valoración será arbitraria, pues es necesario creer en ella, sin necesidad objetiva de que sea así, pero esto no quiere decir que sea falsa (...).”<sup>19</sup> El capital adquiere valor por medio de la creencia de que ese bien es valorado.

Hay diferentes tipos de capital los cuales son: capital cultural adquirido que se basa en la educación y conocimiento; capital cultural objetivado definido por la posesión de bienes materiales, a su vez está compuesto por el capital cultural simbólico conformado por las categorías de percepción y juicio, así como definición y legitimación de valores; capital económico compuesto por los recursos monetarios y financieros que permiten la apropiación de bienes y servicios; capital social que refiere a la pertenencia a redes sociales y organizaciones.

---

19. José Saturnino Martínez García, *Las clases sociales y el capital en Pierre Bourdieu un intento de aclaración*, s/ lugar de edición, s/ editorial [ En línea ] Dirección URL: [https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:o1hcs9fisUMJ:josamaga.webs.u11.es/Papers/clase-bdusal.pdf+bourdieu+capital&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESi6R2qPd8W5\\_qsjYSztrhUiXBhvwnDIPaZJ6UhpqP00hVDiKq-BF9ixt015t709yCOYrCOU2CvRw9RW4yII3yBfwXfmoutD2c3SsHb51vNRbT MWfxdc9UyzUNN8c8QJm1iwig0&sig=AHIEtbQUhK1ac0ZrKqX9B1NoH01RrEIf0A](https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:o1hcs9fisUMJ:josamaga.webs.u11.es/Papers/clase-bdusal.pdf+bourdieu+capital&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESi6R2qPd8W5_qsjYSztrhUiXBhvwnDIPaZJ6UhpqP00hVDiKq-BF9ixt015t709yCOYrCOU2CvRw9RW4yII3yBfwXfmoutD2c3SsHb51vNRbT MWfxdc9UyzUNN8c8QJm1iwig0&sig=AHIEtbQUhK1ac0ZrKqX9B1NoH01RrEIf0A) [Consulta 26 de julio]

La posición que el agente ocupe dentro de un campo depende de la eficiencia que tenga su capital en ese campo en específico. “La posición de un agente determinado en el espacio social puede ser definida por la posición que él ocupa en los diferentes campos, es decir, en la distribución de poderes actuantes en cada uno de ellos, sea principalmente el capital económico -bajo sus diferentes especies-, el capital cultural y el capital social, así como el capital simbólico (...).”<sup>20</sup>

## 1.4 Clases sociales

Una clase social en papel (es decir, en su forma abstracta) se constituye por un grupo de agentes que se encuentran ubicados en posiciones similares en el espacio social y que por ello tienen una tendencia a tener disposiciones e intereses parecidos, al igual que realización de prácticas similares.

La clase construida en papel se diferencia de la real porque es una separación lógica, los grupos de agentes dentro del espacio social<sup>21</sup> no pueden construirse de manera arbitraria, no pueden dejarse de lado las diferencias propias de cada grupo. Las clases construidas

---

20. Pierre Bourdieu, *Sociología y cultura*, Grijalbo, México, 1990, p. 29.

21. “Se puede así representar el mundo social bajo la forma de un espacio (con muchas dimensiones) construido bajo la base de principios de diferenciación de distribución constituidas por el conjunto de las propiedades activas dentro de universo social considerado, es decir, capaces de conferir a su detentador la fuerza, el poder en ese universo. Los agentes y los grupos de agentes son definidos de este modo por suposiciones relativas en ese espacio. Cada uno de ellos está acantonado en una posición o una clase precisa de posiciones vecinas (por ejemplo, en una región determinada del espacio) y no se puede realmente -aun si puede hacerse en pensamiento- ocupar dos regiones opuestas del espacio. En la medida en que las propiedades seleccionadas para construir este espacio son propiedades activas, se le puede describir también como un campo de fuerzas, es decir, como un conjunto de relaciones de fuerza objetivas que se imponen a todos aquellos que entran al campo y que son irreductibles a las intenciones de los agentes individuales o incluso a las interacciones directas entre los agentes.” Pierre Bourdieu, *El espacio social y la génesis de las clases*, [En línea] Dirección URL: [http://cenedic2.uco1.mx/.../contenidos/espacio\\_social\\_y\\_genesis.pdf](http://cenedic2.uco1.mx/.../contenidos/espacio_social_y_genesis.pdf), p.28 [Consulta: 10 de abril 2012 ]

teóricamente no pueden confundirse con las clases reales. La clase social “no es realmente una clase, una clase actual, en el sentido de grupo, de grupo movilizado para la lucha; se podría en rigor decir que es una clase “probable”, en tanto que es un conjunto de agentes que presentará menos obstáculos objetivos a los esfuerzos de movilización que cualquier otro conjunto de agentes.”<sup>22</sup>

De acuerdo a las posiciones que ocupan los agentes en el espacio social se les puede agrupar por posiciones y condiciones semejantes, en caso de compartir estas características hay una mayor probabilidad de que los agentes puedan poseer y realizar disposiciones, intereses y prácticas semejantes. Estos grupos de agentes pueden considerarse como las clases sociales en un sentido lógico, pero esto no indica que en realidad formen una clase.

Hay diferencias primarias que posibilitan la distinción de clases por las condiciones de existencia, estas tienen su principio en el volumen global del capital que es un conjunto tanto de recursos como de poderes efectivamente utilizables como lo son: el capital económico, capital social y capital cultural.

La posición de un agente en el espacio social se define entonces por su posición en los diferentes campos, es decir, por su posición en la distribución de los poderes que actúan en cada campo. En otras palabras, la posición en el campo depende del capital poseído. En las sociedades más avanzadas, los poderes más importantes son el económico y el cultural. Dicho en sus propios términos, el capital económico y el cultural son los principios de diferenciación más eficientes.<sup>23</sup>

---

22. Pierre Bourdieu, *Sociología y cultura*, op. cit, p. 30.

23. Graciela Inda y Celia Duek, *El concepto de clases sociales en Bourdieu: ¿nuevas palabras para viejas ideas?*, Aposta Revista de Ciencias Sociales, Número 23, 2005, [En línea] Dirección URL: [:http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/indayduek.pdf](http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/indayduek.pdf)

Las diferentes clases y fracciones de clase se pueden distribuir a partir de las que poseen mayor capital económico y cultural al mismo tiempo y de ahí ir descendiendo hasta las que poseen menos de estos dos tipos de capital. Las diferencias que pueden establecerse teniendo como base el volumen global de capital disimulan por lo general que hay diferencias secundarias en cada una de las clases y que pueden separarse en distintas fracciones porque poseen estructuras patrimoniales distintas. El hacer divisiones más precisas permite conocer los efectos particulares de la estructura de la distribución en las diferentes especies.

Para explicar las diferencias en el estilo de vida de una manera más completa Bourdieu menciona que se puede pensar el espacio social como un espacio geográfico socialmente jerarquizado. La distancia social real debe tener contemplada la distancia “geográfica” que depende de la distribución del grupo específico en el espacio y de su cercanía con los centros de valor económico y cultural. Las probabilidades que tiene un grupo de poseer ciertos bienes depende de sus capacidades de apropiación que son definidas por los capitales económico, cultural y social, ya sea de forma material o simbólica.

Las prácticas propias de cada clase que buscan marcar una distinción social cambian a lo largo de la historia de acuerdo a las valoraciones de cuales son los capitales preponderantes y sus formas de expresión:

(...) en materia de consumos culturales, la oposición principal, según el volumen global de capital, se establece aquí entre los consumos designados como distinguidos, por su propia singularidad, de las fracciones mejor provistas de capital cultural, y los consumos socialmente considerados como vulgares, porque son a la vez fáciles y comunes; de los más desprovistos de estos dos tipos de capital, en posiciones intermedias, las prácticas condenadas como pretenciosas por el hecho de discordancia que existe entre la ambición y las posibilidades que en aquellas prácticas manifiesta.<sup>24</sup> El de-

---

24. Pierre Bourdieu, *La distinción: criterio y bases sociales del gusto*, España, Taurus, 1998, p.175.

seo de una promoción social, manifestada fundamentalmente a través de la adopción de alimentos, de platos y de maneras de mesa inspirados en una categoría social considerada superior y a la que se pretende igualar o imitar ha constituido uno de los motores más poderosos de las transformaciones de la alimentación.<sup>25</sup>

## 1.5 Gustos y habitus

Los consumos alimentarios no pueden ser separados de los estilos de vida<sup>26</sup> porque las prácticas de los agentes y sus esquemas de percepción guardan relación entre ellos, entre todas sus formas; las prácticas se encuentran armonizadas entre sí aunque no sea de forma conciente, es decir, no se pueden desligar los gustos alimentarios de los de vestido, deportes o consumo cultural, porque todos corresponden a una posición de clase. Si bien el concepto de habitus engloba las prácticas y percepciones generales del sujeto, dentro de ellas se pueden contemplar, en particular, las alimentarias.

El concepto de habitus permite explicar la familiarización de las prácticas por medio de la socialización primaria que se da principalmente en instituciones como la familia y escuela. El habitus es un sistema abierto y duradero de disposiciones, transferibles y transformables que ordenan y generan prácticas (que se realizan sin una búsqueda consciente de fines). Las disposiciones son estructuras mentales formadas por el mundo, éstas se encuentran predispuestas a funcionar como estructuras estructurantes, es decir, forman y tienden a reproducir el mundo que las ha originado.

---

25. Jesús Contreras Hernández, *Antropología de la alimentación*, Eudema, España, 1993, p.53.

26. “Conjunto unitario de preferencias distintivas que expresan, en la lógica específica de cada uno de los subespacios simbólicos -de mobiliario, vestido, lenguaje o hexis corporal- la misma intención expresiva”. Pierre Bourdieu, Bourdieu, *La distinción: criterio y bases sociales del gusto*, España, Taurus, 1998, p. 173.

El habitus es el resultado de la interiorización de las estructuras del mundo social, es un producto histórico y colectivo que se basa en la experiencia pasada. Por tanto, el agente al expresar el habitus por medio de prácticas actualiza el pasado porque éste se reproduce y se transforma en las mismas, en la historia individual. El agente no lleva a cabo una simple reproducción de lo que ha aprendido; de acuerdo a las condiciones en las cuales exprese su habitus éste se adaptará y modificará en las prácticas de la vida cotidiana. “Si bien, el habitus tiende a reproducir las condiciones objetivas que lo engendraron, un nuevo contexto, la apertura de posibilidades históricas diferentes, permite reorganizar las disposiciones adquiridas y producir prácticas transformadoras.”<sup>27</sup>

Otra razón por la cual las prácticas que realizan los agentes no pueden ser reductibles a cuestiones mecánicas, de maximización de la utilidad o evaluadas en relación a fines o a su eficacia es porque los agentes no responden simplemente a causas exteriores a ellos, pero tampoco se guían simplemente por sus motivos internos. Las acciones que llevan a cabo los agentes son el resultado de la historia del campo social y de la experiencia que tiene el agente, la reproducción de prácticas conjuga tanto lo subjetivo y lo objetivo.<sup>28</sup>

---

27. Pierre Bourdieu, *Sociología y cultura* [ En línea ] Dirección URL: [www.perio.unlp.edu.ar/..../bourdieu-pierre-sociologia-y-cultura.pdf](http://www.perio.unlp.edu.ar/..../bourdieu-pierre-sociologia-y-cultura.pdf).<sup>27</sup> [Consulta 19 de julio del 2012]

28. El habitus como sistema de disposiciones para la práctica, es un fundamento objetivo de conductas regulares, por lo tanto de la regularidad de las conductas, y, si se pueden prever las prácticas (aquí la sanción asociada a una cierta trasgresión), es porque el habitus hace que los agentes que están dotados de él se comporten de una cierta manera en ciertas circunstancias. Siendo así, esta tendencia a actuar de una manera regular que, cuando el principio está explícitamente constituido, puede servir de base a una previsión (equivalente culto de las anticipaciones prácticas de la experiencia ordinaria) no encuentra su principio en una regla o una ley explícita. Es lo que hace que las conductas engendradas por el habitus no tengan la hermosa regularidad de las conductas deducidas de un principio legislativo: el habitus tiene una parte ligada con lo impreciso y lo vago. Espontaneidad que se afirma en la confrontación improvisada con situaciones sin cesar renovadas, obedece a una lógica práctica, la de lo impreciso, del más o menos, que define la relación ordinaria con el mundo. Pierre Bourdieu, *Cosas dichas*, España, Geddisa, 1996, p. 84.



## 1 *El habitus y gustos alimentarios*

El agente al momento de expresar el habitus en el mundo social por el cual fue formado percibe al mundo de una forma familiar, como evidente, porque los habitus al ser un conjunto de estructuras mentales por medio de las cuales se aprende el mundo social son el resultado de la interiorización de las estructuras del mundo social. En el caso particular de la alimentación las personas no se cuestionan por lo general si su alimentación es o no adecuada en términos nutricionales, ya que la cultura y la tradición familiar han establecido previamente cuales son las normas a desarrollarse en ese contexto, por ello no hay un cuestionamiento de las prácticas y éstas parecen naturales.

El habitus, necesidad incorporada, convertida en disposición generadora de prácticas sensatas y de percepciones capaces de dar sentido a las prácticas así engendradas; el habitus, en tanto que disposición general y transportable, realiza una aplicación sistemática y universal, extendida más allá de los límites en que ha sido directamente adquirido, de la necesidad inherente a las condiciones de aprendizaje: es lo que hace que el conjunto de prácticas de un agente (o del conjunto de agentes producto de la aplicación de idénticos esquemas o mutuamente convertibles), y sistemáticamente distintas de las prácticas constitutivas de otro estilo de vida.<sup>29</sup> El habitus permite que la identidad social se defina y afirme en la diferencia.

El habitus como producto de una cierta clase de regularidades objetivas permite llevar a cabo conductas razonables o basadas en un sentido común y al seguirlo las conductas pueden ser evaluadas como positivas por seguir la lógica de un campo en específico. El habitus y el campo se relacionan mediante un condicionamiento:

El campo estructura al habitus, que es producto de la incorporación de la necesidad inmanente de este campo o de un conjunto de campos más o menos concordante; las discordancias pueden ser el origen de habitus divi-

---

29. Pierre Bourdieu, *La distinción: criterio y bases sociales del gusto*, España, Taurus, 1998, p. 170.

didados, incluso desgarrados. Pero también es una relación de conocimiento o construcción cognoscitiva: el habitus contribuye a constituir el campo como mundo significativo, dotado de sentido y de valía, donde vale la pena desplegar las propias energías.<sup>30</sup>

El habitus genera prácticas<sup>31</sup> y para analizarlas es necesario tener en cuenta la lógica, tiempo, ritmo y orientación propias de cada una. Al tener su propia lógica no puede atribuírseles más de la que poseen ya que pueden parecer inconsistentes y se modificaría su sentido. Cuando se analizan los habitus es necesario respetar su lógica teniendo en consideración que su fin es práctico. “Es necesario guardarse de buscar en las producciones del habitus más lógica de la que hay en él: la lógica de la práctica es ser lógica hasta el punto donde ser lógico cesaría de ser práctico (...) La codificación puede ser antinómica con la puesta en aplicación del código. Todo trabajo de codificación debe, pues, acompañarse de una teoría del efecto de codificación, bajo pena de sustituir inconcientemente la cosa de la lógica (el código) por la lógica de la cosas (los esquemas prácticos y la lógica parcial que engendran).”<sup>32</sup>

El habitus establece lo que es posible e imposible por medio del sistema de enclausamiento, el cual es resultado de la interiorización del espacio social (los límites de lo posible e imposible no son determinantes, sus fronteras son modificables). Las posibilidades e imposibilidades están basadas en las condiciones objetivas, las cuales son aprendidas por medio de las disposiciones, esto permite que haya disposiciones que se ajusten a esas condiciones, porque en cierto sentido hay una preadaptación, las prácticas que no pueden ser realizables son difícilmente pensadas, “por esa suerte de sumisión inmediata

---

30. Pierre Bourdieu, *Respuestas por una antropología reflexiva.*, op. cit., p. 88.

31. “La práctica no es sólo ejecución del habitus y apropiación pasiva de un bien o servicio; todas las prácticas aun las de consumo, constituyen las situaciones y posiciones de clase.” Pierre Bourdieu, *Sociología y cultura* [En línea] Dirección URL: [www.perio.unlp.edu.ar/.../bourdieu-pierre-sociologia-y-cultura.pdf](http://www.perio.unlp.edu.ar/.../bourdieu-pierre-sociologia-y-cultura.pdf).28 [Consulta 19 de julio]

32. Pierre Bourdieu, *Cosas dichas*, España, Geddisa, 1996. p. 86.

al orden que inclina a hacer de la necesidad virtud, es decir a rechazar lo rechazado y a querer lo inevitable.”<sup>33</sup>

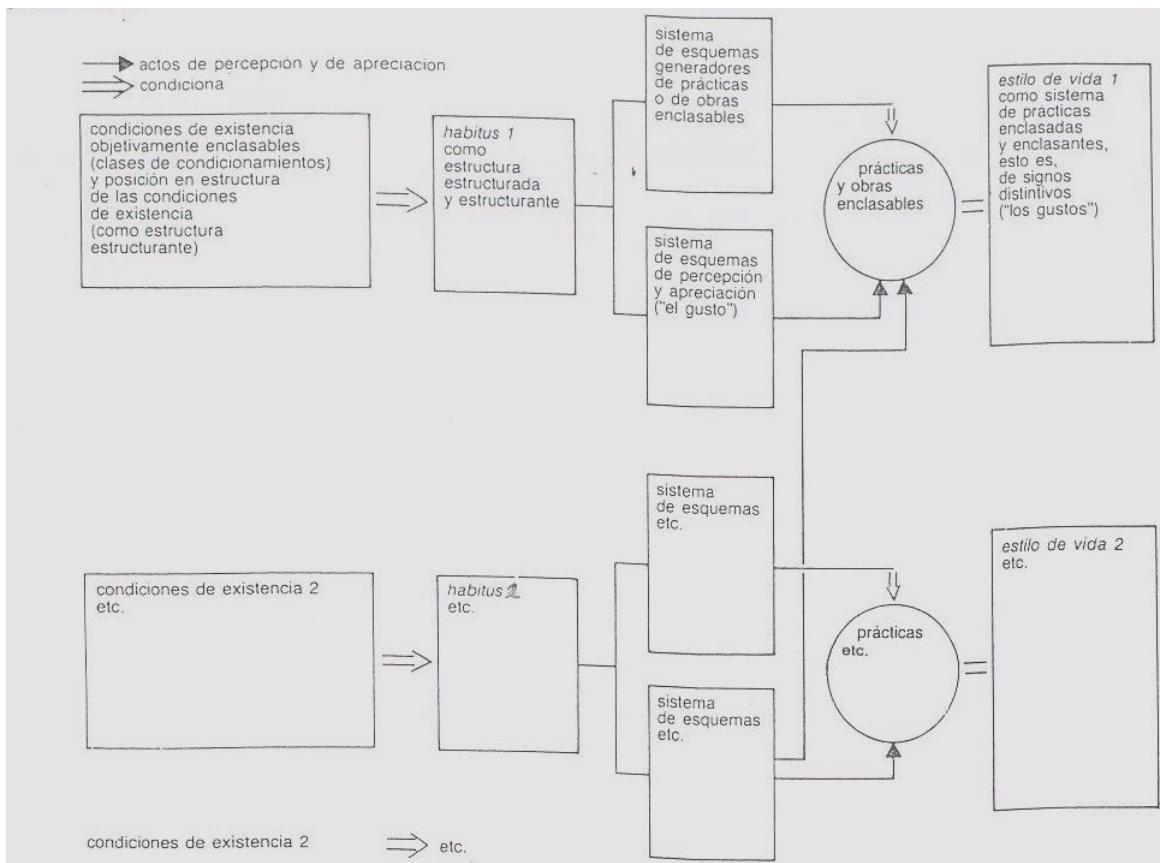
El habitus es un sistema de esquemas generadores de prácticas que expresa de forma sistemática la necesidad y las libertades inherentes a la condición de clase y la diferencia constitutiva de la posición, el habitus aprehende las diferencias de condición, que retiene bajo la forma de diferencias entre unas prácticas enclasadadas y enclasantes (como productos del habitus), según unos principios de diferenciación que, al ser a su vez producto de estas diferencias, son objetivamente atribuidos a éstas y tienden por consiguiente a percibir las como naturales. El habitus al mismo tiempo que genera prácticas enclasables, es una capacidad para diferenciar las prácticas y productos realizados, entre ellos los gustos, y al momento de relacionarse estas dos características es cuando surgen los distintos estilos de vida. (...) Las diferencias funcionan como signos distintivos, y como signos de distinción, positiva o negativa, y eso fuera mismo de toda intención de distinción, toda búsqueda de la *conspicuous consumption* (esto para decir al pasar que mis análisis no tienen nada que ver con Veblen: puesto que la distinción, desde el punto de vista de los criterios indígenas, excluye la búsqueda de la distinción). Dicho de otra manera, a través de las distribuciones de propiedades, el mundo social se presenta, objetivamente, como un sistema simbólico que está organizado según la lógica de la diferencia, de la distancia diferencial. El espacio social tiende a funcionar como un espacio simbólico, un espacio de estilos de vida y de grupos de estatus, caracterizados por diversos estilos de vida.<sup>34</sup>

---

33. Pierre Bourdieu. *El sentido práctico*, Argentina, Siglo XXI, 2007. p. 89.

34. Pierre Bourdieu, *La distinción: criterio y bases sociales del gusto.*, op.cit., p. 171-172.

## Habitus



Fuente: Pierre Bourdieu, *La distinción: criterio y bases sociales del gusto*, España, Taurus, 1998, p. 171.

Generalmente se hace una dicotomía en el análisis del gusto: por una parte se analizan los aspectos biológicos y por otra los sociales, pero ambos aspectos están imbricados de tal forma que a veces resulta complicado determinar cuando corresponde solamente a uno de ellos en su totalidad. Por ello el estudio del gusto no sólo debe abarcar las cuestiones biológicas o sociales, es importante considerar ambos aspectos o mantenerlos presentes de alguna manera, por ser parte del individuo.

Normalmente se pensaría que el gusto de manera biológica determina el gusto de manera social, los seres humanos tenemos una preferencia natural a consumir alimentos de sabores dulces, salados o con sabor umami<sup>35</sup> porque aportan elementos necesarios al organismo como: carbohidratos, sales y proteínas. Por el contrario se tiene una aversión natural a los alimentos de sabor amargo porque por lo general las especies vegetales con este sabor son tóxicas para el humano, además los alimentos en descomposición adquieren este sabor. “No obstante, por medio de la experiencia y el aprendizaje se pueden modificar estas preferencias gustativas innatas y encontrar agradable, por ejemplo la degustación de una sustancia amarga como pueden serlo el cacao o el café.”<sup>36</sup>

Las modificaciones de las preferencias gustativas “innatas” son originadas principalmente por la sociedad a la que pertenece el agente. Cada sociedad establece sus reglas, de todo aquello que hay en la naturaleza que es comestible para el hombre, se eligen ciertos alimentos sobre otros, ya sea porque se aprecia su sabor o porque se le atribuyen ciertos significados de acuerdo a la posición social del agente en cuestión. Es una práctica común dentro los grupos sociales hacer distinciones de clase<sup>37</sup> por medio de las

---

35. Sabor básico de reciente reconocimiento que indica que un alimento es fuente importante de proteínas. “La historia del sabor umami comenzó en 1908 con un químico de la universidad de Tokio, Kikunane, que observó que el L-glutamato aislado a partir de algas, poseía un sabor único al que denominó “Umami”, que quiere decir delicioso en Japonés, a partir de entonces el Umami se considera el quinto sabor.” Sena Claudia, *Sabor Umami*, Biorigin, s/ lugar de edición, 3. Ed. Enero 2009, [En línea] Dirección URL: <http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&ved=0CIYBEBYwCQ&url=http%3A%2F%2Fwww.biorigin.net%2FBiorigin%2F.%255Cbiorigin%255Cinf%255Cumamiesp.pdf&ei=cV0oT9ewDIfi2QW3-MCmAg&usg=AFQjCNHh80eHbC44XpRblntu5mV4Z3J67Q&sig2=U10Ld0Zfum8KkCL1-I0Yrw> [Consulta: 7 de mayo del 2012 ]

36. Gemma Guillazo Blanch et. Al, *Fundamentos de neurociencia*, Sin lugar de edición , Editorial UOC, 2007, p.138.

37. La distinción social es una diferencia de la estructura del espacio social. “Las distinciones, en su calidad de transfiguraciones simbólicas de las diferencias de hecho, y, más en general, los rangos, órdenes, grados o todas las otras jerarquías simbólicas, son el producto de la aplicación de esquemas de construcción y (...) producto de la incorporación de las estructuras a las que se aplican. El reconocimiento de la legitimidad más absoluta no es si no la aprehensión como natural del mundo ordinario que resulta de la coincidencia casi perfecta de las estructuras objetivas con las estructuras incorporadas.” Pierre

formas alimentarias, con la cual se hace una demostración de la posición social a la que se pertenece.

El gusto de acuerdo a Pierre Bourdieu es definido como

Una propensión y aptitud para la apropiación (material y/o simbólica) de una clase determinada de objetos o de prácticas enclasadadas y enclasantes, es la fórmula generadora que se encuentra en la base del estilo de vida (...). Es el operador práctico de la transmutación de las cosas en signos distintos y distintivos, de las distribuciones continuas en oposiciones discontinuas; el gusto hace penetrar las diferencias inscritas en el orden físico de los cuerpos, en el orden simbólico de las distinciones significantes. Transforma unas prácticas objetivamente enclasadadas, en las que una condición se significa a sí misma (por su propia mediación), en prácticas enclasantes, es decir, en expresión simbólica de la posición de clase, por el hecho de percibir las relaciones mutuas y con arreglo a unos esquemas de enclasmamiento sociales.<sup>38</sup>

El autor sostiene que los gustos alimentarios se encuentran ligados a la posición social del sujeto y pueden clasificarse en gusto de libertad y gusto de necesidad. El gusto de libertad es producto de las condiciones materiales de existencia, los sujetos al tener una mayor cantidad de capital económico tienen un espectro más amplio de libertad para elegir, unos ingresos económicos más elevados marcan una mayor distancia respecto a un consumo de necesidad, pero al momento de elegir hay otros factores que se conjugan en las elecciones tales como: el capital cultural y las condiciones de existencia en las cuales surgen estas elecciones. Como contraparte se encuentra el gusto de necesidad, este se ajusta a las limitaciones principalmente económicas, es una adaptación a los recursos y una aceptación de lo necesario, el habitus permite que se tenga gusto por lo que se tiene.<sup>39</sup> “El gusto es amor fati, elección del destino, pero una elección forzada, producida

---

Bourdieu, *Sociología y cultura.*, op.cit., p. 293.

38. *Ibíd.* pp. 172-174.

39. Estos conceptos quedan definidos dentro de la obra de Pierre Bourdieu, *La distinción: criterio y*

## 1 *El habitus y gustos alimentarios*

por unas condiciones de existencia que al excluir como puro sueño cualquier otro posible, no deja otra opción que el gusto de lo necesario.”<sup>40</sup>

Los gustos populares en materia de alimentación se encuentran ligados al consumo en abundancia, a lo pesado y graso, “así es como se pueden “deducir” los gustos populares por los alimentos a la vez más alimenticios<sup>41</sup> y más económicos (el doble pleonasma muestra la reducción a la pura función primaria) de la necesidad de reproducir al menor coste la fuerza de trabajo, impone como su propia definición el proletariado.”<sup>42</sup> Los gustos alimentarios de las clases bajas van enfocados a producir un sentido de saciedad con prontitud. Además la concepción respecto a como es “una buena comida” en estas clases se encuentra asociada con la abundancia, “bajo el signo de la abundancia ( lo que no excluye restricciones y limitaciones) y sobre todo bajo el signo de la libertad: se confeccionan platos “elásticos” que abundan (...)”<sup>43</sup>. Usualmente son platillos como: sopas, cremas, guisados o granos cocidos de los cuales no se tiene mucha precisión al momento de servir porque sólo se hace un cálculo visual hasta que el plato parezca “lleno” .

En las clases altas son mayormente valoradas las formas, las cuales permiten tener un mayor control sobre su alimentación, “Las formas son, en primer lugar, ritmos que implican esperas, retrasos, contenciones; nunca se da la impresión de precipitarse sobre los platos, se espera hasta que el último comensal haya comenzado a comer, se sirve y se repite con discreción. Se come dentro de un orden y está excluida cualquier tipo de coexistencia de los platos que dicho orden separa.”<sup>44</sup> Seguir las formas implica tomar un tiempo y un espacio adecuados para comer, para que puedan seguirse estas pautas. Este tiempo de espera y el comer con lentitud producen un sentido de saciedad con menor cantidad de alimentos, a diferencia de las clases bajas que pueden comer rápidamente sin

---

*bases sociales del gusto*, España, Taurus, 1998.

40. Pierre Bourdieu, *La distinción: criterio y bases sociales del gusto*, España, Taurus, 1998, p. 177.

41. Es decir más nutritivos.

42. Pierre Bourdieu, *La distinción: criterio y bases sociales del gusto.*, op, cit., p.177.

43. *Ibíd.*, p.177.

44. *Ibíd.*, p. 176.

romper las reglas de su clase. En las clases altas el control sobre las cantidades servidas es de mayor precisión porque los platos consumidos suelen ser carnes asadas o verduras que se sirven por piezas por lo cual es más fácil su cuantificación.

El gusto encamina a los agentes a realizar prácticas acordes a su clase social y que de antemano ya se sabe el valor que pueden tener,

(...) el gusto, al funcionar como una especie de sentido de la orientación social, orienta a los ocupantes de determinada plaza en el espacio social hacia las posiciones sociales ajustadas a sus propiedades, hacia las prácticas o bienes que convienen – que le “van”- a los ocupantes de esta posición; implica una anticipación práctica de lo que el sentido y el valor social de la práctica o de bien elegido serán, probablemente, dada su distribución en el espacio social y el conocimiento práctico que tienen los demás agentes de la correspondencia entre los bienes y los grupos.<sup>45</sup>

Hay una concordancia entre las personas de cualquier posición social y los bienes y personas que son adecuados socialmente para estas. Es decir:

el gusto es lo que empareja y une cosas y personas que van bien juntas, que se convienen mutuamente.<sup>46</sup> El gusto es una propensión y aptitud para la apropiación (material y/o simbólica) de alguna clase determinada de objetos o de prácticas enclasadadas y enclasantes, es la fórmula generadora que se encuentra en la base del estilo de vida, conjunto unitario de preferencias distintivas que expresan, en la lógica específica de cada uno de los sub-espacios simbólicos -mobiliario, vestidos, lenguaje o hexis corporal- la misma intención expresiva.<sup>47</sup>

---

45. *Ibíd.*, p. 477-478.

46. *Ibíd.*, p. 228.

47. *Ibíd.*, p.173.



## 1 *El habitus y gustos alimentarios*

Los gustos se relacionan con las posiciones de los agentes dentro de un campo, con el capital económico y cultural que poseen para moverse en él (éste se expresa en parte mediante el habitus), pero esto no quiere decir que los agentes estén determinados simplemente por sus condiciones materiales, hay posibilidades de movilidad de gustos por la participación de un agente en otros campos y por las relaciones que establece con otros agentes.

Los gustos alimentarios también dependen las concepciones propias del agente acerca de su cuerpo y sobre los efectos que la alimentación puede tener sobre él, es decir “sobre su fuerza, salud y belleza y de las categorías empleadas para evaluar estos efectos, pudiendo ser escogidos algunos de ellos por una clase e ignorados por otra.”<sup>48</sup> Los gustos alimentarios, los gustos de clase, se expresan en el cuerpo de forma objetiva dándole una dimensión ya sea volumen, altura y peso, y forma curva o recta.

Mediante el habitus se realizan prácticas para mantener, cuidar y nutrir el cuerpo, pero estas son diferentes según la posición social que se ocupe, “el cuerpo convertido en natura, esto es, incorporada, clase hecha cuerpo, el gusto contribuye a hacer el cuerpo de la clase: principio de enclasmiento incorporado que encabeza todas las formas de incorporación, elige y modifica todo lo que el cuerpo ingiere, digiere, asimila fisiológica y psicológicamente.”<sup>49</sup> Las reglas y costumbres propias de cada clase social acerca de cuales son los alimentos más convenientes son además de una representación como debe ser el cuerpo, una mediación del esquema corporal de las formas de mantener el cuerpo, ambas son una base de la selección de los alimentos.

A cada posición social le corresponde una forma distinta de cuidar el cuerpo, por ejemplo en la clase alta se valora en mayor medida la apariencia corporal (en comparación con la clase baja), aquellas características no deseadas del cuerpo se corrigen por medio de la cosmética, el ejercicio o el cuidado de la alimentación. En cambio, en la clase baja

---

48. Pierre Bourdieu, *La distinción: criterio y bases sociales del gusto*, Taurus, España, 1998, p. 183.

49. *Ibíd.*, p. 188.

se tiende a dejar el cuerpo en su apariencia natural, hay una menor inversión de tiempo al cuidado y apariencia del cuerpo.



## 2 Historia alimentaria de México

Las diferentes formas de conseguir alimentos, de prepararlos, de consumirlos, de elegir si son o no comestibles se han transformado a lo largo de la historia y forman los hábitos y los gustos alimentarios de una población. Es importante analizar las transformaciones de estos aspectos para comprender qué elementos han desaparecido y cuáles perduran en la dieta actual del mexicano, ya que el subcampo de la alimentación ha cambiado por diversos factores, los cuáles van desde el contacto con otras poblaciones hasta las transformaciones en las valoraciones de los alimentos y del cuerpo.

Todos este conjunto de factores aunados a las transformaciones de los sistemas productivos y de los estilos de vida, han transformado a su vez las formas de valoración de los alimentos y han surgido prácticas contradictorias entre el deber ser (llevar una dieta equilibrada y cumplir con ideales estéticos) y los problemas de en la salud (el ser).

## 2.1 La alimentación en la región central durante la época prehispánica

“Porque es nuestro existir, porque es nuestro vivir, porque él camina, porque él se mueve, porque él se alegra, porque él ríe, porque él vive: el alimento”.

Códice florentino, libro VI, cap. XVII ff. 72r-73r

En la época prehispánica la alimentación fue una actividad fundamental ya que estructuraba el tiempo de la vida cotidiana con la cantidad de tiempo necesaria para conseguir los productos alimentarios así como su preparación. Entre las prácticas iniciales para conseguir alimentos se encontraban: la caza y la recolección, ésta última se comenzó a practicar aproximadamente hace 10, 000 años.<sup>1</sup> Ambas actividades implicaban un contacto directo con la naturaleza, un alto grado de observación y conocimiento para distinguir las plantas tóxicas de las comestibles, además era necesario conocer las estaciones en las cuales los productos estaban maduros o en qué tiempo podían encontrarse.

La división social del trabajo estaba basada en la división por sexos; la recolección era una tarea casi exclusiva de las mujeres, mientras que los hombres se dedicaban a la cacería. Posteriormente, las mujeres se ocuparon de la preparación de los alimentos y los hombres de la agricultura.

El desarrollo de la agricultura fue un proceso lento que surgió entre los años 8,000 y 10,000 a. C.<sup>2</sup> Su desarrollo permitió a los pueblos prehispánicos establecerse en un área determinada porque de esa forma garantizaban la subsistencia de la población.

---

1. Yoko Sugiura, *La cocina mexicana a través de los siglos: México antiguo*, México, Clío, 1996, p. 17.

2. *Ibíd.*, p. 17.

## 2.1 La alimentación en la región central durante la época prehispánica

El principal cultivo fue el maíz que data de los años 5,000 a. C. y 7,000 a. C.<sup>3</sup> Este alimento logró constituirse como el alimento central en la dieta de los pueblos prehispánicos por sus cualidades nutrimentales y por su aporte calórico, “en la época prehispánica el maíz proporcionaba 80 por ciento del insumo calórico de la población.”<sup>4</sup> El mejoramiento del cultivo de esta planta fue paulatino; los antiguos mexicanos seleccionaron los mejores granos para obtener una mazorca más uniforme y de cascarilla más suave, para facilitar su ingestión.

El cultivo de maíz requiere de cuidados tanto por las plagas como por su difícil reproducción, es necesario desgranar la mazorca y sembrar el grano. Al sistema de cultivo de esta gramínea empleado en la época prehispánica se le llamo milpa, usualmente en el mismo espacio se sembraron frijol, chile y calabaza, estos alimentos fueron centrales en las comidas diarias. Su consumo, en conjunto, proporcionó los elementos esenciales para una alimentación equilibrada. “La combinación de maíz y frijol es esencial, ya que el maíz es deficiente en lisina (un aminoácido esencial) y abundante en metionina. Los alimentos que contengan frijol y maíz proporcionan niveles complementarios de estos aminoácidos, lo que los convierte en una buena fuente de los eslabones requeridos para producir proteínas.”<sup>5</sup>

Por su parte, el chile fresco complementó la dieta porque es una buena fuente de vitamina C<sup>6</sup>, también contiene vitaminas E, B1, B2, B3, además posee provitamina A.<sup>7</sup>

---

3. *Ibíd.*, p.17.

4. Janet Long, *Tecnología alimentaria prehispánica*, Documento para descargar, Dirección URL: [www.ejournal.unam.mx/ecn/ecnahuat139/ECN039000006.pdf](http://www.ejournal.unam.mx/ecn/ecnahuat139/ECN039000006.pdf) [Consulta: 8 de diciembre del 2011]

5. George Armelagos, “Cultura y contacto: el choque de dos cocinas mundiales”, *Conquista y comida: las consecuencias del encuentro de dos mundos*, México, UNAM. 2003. p. 110.

6. Complementó la dieta por que aportó los micronutrientes necesarios para la conservación de una buena salud

7. “El chile verde fresco es uno de los portadores más importantes de vitamina C. Tiene más del doble de vitamina C que los cítricos y otras fuentes más renombradas (...). La vitamina C resulta ser más frágil que la vitamina A. Se destruye al contacto con el calor o el oxígeno, por tanto, los chiles

Además de la milpa, se empleaban otras técnicas de cultivo en el valle de México como las terrazas y las chinampas. Las chinampas son una forma de cultivo altamente productivo, por su riqueza de sedimentos orgánicos es posible obtener varias cosechas en un año, aunado a ello la rotación de cultivos permite incrementar la productividad, pero ésta forma de cultivo únicamente es posible emplearla en las zonas lacustres.

La práctica de recolección era fundamental cuando los demás alimentos comenzaban a escasear, es necesario tomar en cuenta el tiempo de maduración del maíz, el cual es de alrededor de seis meses casi la misma duración que la temporada de lluvias, durante ese lapso de tiempo la población tenía que valerse del grano almacenado, de otros productos y formas de obtención de alimentos,<sup>8</sup> para prevenirse en caso de que éstos comenzaran a escasear utilizaron técnicas de conservación de los alimentos como el salamiento con tequezquite o la elaboración de pinoles, “para conservar ciertos alimentos y aprovecharlos, en época de escasez o en los viajes se convertían en harinas llamadas pinoles. Se hacían de maíz, de chía, de frijol, de huauhtli, de semillas de tuna y de pescado seco.”<sup>9</sup>

La producción alimentaria sólo alcanzaba para el abasto familiar, los excedentes se podían intercambiar por otros alimentos con familias vecinas para obtener una mayor variedad.

Los mercados eran los únicos espacios permitidos para ejercer el comercio formal y en caso de hacerlo fuera de ellos, los comerciantes eran sancionados, por lo general cada pueblo contaba con un mercado propio. En los mercados regionales se podía conseguir una mayor diversidad de productos porque los alimentos ofrecidos provenían de otros

---

pierden casi toda su vitamina C durante el proceso de deshidratación, cocción o enlatado.” Janet Solís, Manuel Aranzazú, et al. *El placer del chile*, México, Clío, 1998, p. 25.

8. La recolección de frutos, tubérculos y raíces, fue considerada de forma negativa por los aztecas ya que se pensaba que era una práctica de bárbaros. A pesar del valor negativo atribuido a ella fue vital para la manutención. La recolección se llevaba a cabo dos veces al año, la primera recolecta se hacía antes de la temporada de lluvias cuando algunas plantas daban sus frutos y la segunda se hacía en época de lluvias cuando el maíz todavía no estaba maduro.

9. Buenrostro Marco; Barros Cristina, *Cocina prehispánica y colonial*, CNCA, México, 2001, p. 31.

## 2.1 *La alimentación en la región central durante la época prehispánica*

lugares. Cabe señalar la importancia de los mercaderes en la distribución de alimentos dado que eran los únicos con las posibilidades de traer mercancías de lugares lejanos.

Los centros urbanos se valían de la producción de las regiones aledañas para su abastecimiento, cada región se especializó en la producción de algún alimento o artesanía de acuerdo a sus condiciones climáticas y de bienes materiales, por lo cual era necesario el intercambio con otros poblados para obtener una dieta más diversa. La gran Tenochtitlán dependía de los tributos de las zonas cercanas para su sostenimiento, entre los alimentos que se pedían como tributo se encuentran el cacao, el maíz y el frijol principalmente.

Dentro de los mercados se vendían alimentos preparados como carnes con chile, gorditas, chalupas, enchiladas, tlacoyos, chilaquiles, guisos hechos a base de chile, tomate y pepitas. Estos alimentos continúan consumiéndose en la actualidad pero se diferencian de los que se comían en aquella época porque se hacían asados o hervidos, no se utilizaban grasas añadidas en su preparación; en caso de freír algo utilizaban aceite de chía o la grasa del jabalí o de guajolote, pero esta era una técnica poco utilizada. Las gorditas, chalupas y tortillas se preparaban asadas al comal con un poco de cal para evitar que se pegaran. Esta forma de preparación de los alimentos es relevante porque la población prehispánica no consumía grandes cantidades de grasas, su dieta principalmente estaba conformada por productos de origen vegetal y pocos de origen animal de los cuales obtenían las grasas suficientes para vivir, este tipo de alimentación les permitió no desarrollar enfermedades ocasionadas por el exceso de grasa corporal.

La dieta básica de los pueblos prehispánicos consistía en maíz, frijol y chile, para complementarla consumían en poca cantidad una amplia variedad de alimentos de origen animal como venados (se preparaban asados, en tamales, en adobo o mixiote), conejos, tejones, comadreas, nutrias, tlacuaches, armadillos, tepescuincles, guajolotes, faisanes, codornices (en general las aves se preparaban asadas o se rellenaban con chiles), culebras y caracoles. En las zonas costeras se practicaba la pesca, las especies que se obtenían eran sardinas, robalo, bagre, charales, peces, jaiba y tortugas. Entre los productos obtenidos



## 2 Historia alimentaria de México

de las zonas lacustres se pueden mencionar ranas, renacuajos y un gusano blanco llamado Ocuiztac propio del lago de Tenochtitlán, el cual se comía asado y condimentado con sal.

La entomofagia era habitual, los insectos más comunes consumidos fueron hormigas, mosquitos, huevos de mosquito, huevos de mosca (con los cuales se preparaban tortillas y tamales), chapulines, mariposas, gusanos de maíz y maguey (que utilizaron para preparar tamales), jumiles, acociles, escamoles, gusano de elote y gusanos rojos para la condimentación de salsas.

El consumo de insectos fue importante en las culturas prehispánicas porque carecían de grandes animales de caza, además solamente se habían logrado domesticar pavos y perros. Los insectos complementaron la dieta por su aporte de aminoácidos esenciales, proteínas, hierro, calcio y calorías. “(...) se han realizado las determinaciones de tiamina, riboflavina y niacina, encontrando que algunas especies de insectos comestibles poseen cantidades superiores a las que se presentan en el huevo y en la leche fresca de vaca (...). Por tanto son ricos en vitamina B”<sup>10</sup> Aunado a ello poseían la ventaja de ser encontrados en diversos climas y podían consumirse sin que se agotaran con facilidad.

Respecto a las frutas consumidas algunas de ellas son zapote blanco y zapote negro, piña, mamey, chirimoya, guanábana, tejocotes, tunas, papaya, chapulines, pitahaya, ciruela, melón, mango, coco, tamarindo, bonete, nanche y xoconostle. Usualmente se consumían solas pero también fueron empleadas en la preparación de atoles y bebidas refrescantes.

Las verduras consumidas comúnmente eran jitomate, flor de calabaza, chayote, camote, cebolla, tomate verde, hongos, ejotes, nopal, jícama, romeritos, huauhtli, chilacayote, y hierbas como chipilín, hoja santa, huauzontle, diversos quelites como papaloquelitil,

---

10. Julieta Ramos-Elorduy; José Manuel Pino Moreno, “El consumo de insectos entre los aztecas”, *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*, México, UNAM, Instituto de Investigaciones Históricas, 2003, pp. 93-94.

## 2.1 La alimentación en la región central durante la época prehispánica

eloquitil, quauheloquitil y mozoquitil que se podían comer crudos. La taxonomía utilizada para las plantas de los antiguos mexicanos poseía prefijos y sufijos que indicaban su sabor y su comestibilidad.

El chile era un elemento importante en las comidas diarias, “se conocen no menos de 40 variedades de chiles de origen mexicano (...). Los antiguos mexicanos lo utilizaban como indispensable condimento, que comían crudos y cocidos, en forma de salsa aderezado con tomate y cebolla<sup>11</sup> o untaban con él sus carnes y viandas.”<sup>12</sup> Incluso se utilizó como ingrediente en la preparación de bebidas. Otros condimentos usados en aquella época fueron el epazote, orégano y la sal, ésta última no sólo se empleó para dar sabor a los alimentos, también se utilizó como levadura para la preparación de panes de maíz.

Las culturas prehispánicas dependían de las condiciones climáticas para subsistir, “A pesar del aprovechamiento exhaustivo de una gran variedad de recursos, los pueblos indígenas vivían bajo la amenaza constante de la hambruna y muerte por inanición.”<sup>13</sup> Este temor se veía reflejado en la práctica de ofrendar a los dioses para pedir buenas cosechas y lluvias o en agradecimiento por ellas. “Las ofrendas de tamales, chocolate y sangre humana eran la base para una relación amistosa con los dioses. Si no estaban bien alimentadas, esas potencias sobrenaturales acabarían con los mortales que las ofendían, destruyendo sus cultivos o devastándolos con plagas.”<sup>14</sup>

---

11. Tipo de cebollín, llamado xanácatl. Heriberto García Rivas, *Cocina prehispánica mexicana: la comida de los antiguos mexicanos*, México, Panorama, 1992, 107.

12. Heriberto García Rivas, *Cocina prehispánica mexicana: la comida de los antiguos mexicanos*, México, Panorama, 1992, p. 37.

13. Yoko Sugiura; Fernán González de la Vara. *La cocina mexicana a través de los siglos: México antiguo*, México, Clío, Fundación Herdez, 1996, p. 32.

14. Jeffrey M. Pilcher, *¡Vivan los tamales!: la comida y la construcción de la identidad mexicana*, México, Reina roja, 2001, p. 32.

Los pueblos prehispánicos conocían las estaciones fundamentales: la época de lluvia y de sequía. Su calendario estaba compuesto de dieciocho meses de veinte días y los cinco días restantes eran llamados aciagos. Cada mes se realizaban fiestas dedicadas a un dios diferente al cual se le preparaban comidas especiales como ofrenda, estas consistían en copal, tortillas, ranas asadas, diversos tamales y figuras de huahtli.

Al depender de la naturaleza para la obtención de los alimentos se les vinculó con diversas deidades; había dioses de la tierra, lluvia, fertilidad, de las aguas y otros tantos relacionados directamente con la comida como Xiuhtecutli dios del fuego quien hacía que los alimentos se cocieran, el dios del pulque llamado Tezcatzōhcatl a quien se le atribuían las acciones malas de los borrachos. El consumo de bebidas alcohólicas fue valorado de forma negativa en la región central y mayormente tolerado en la parte sur por la cultura Maya.

Para la preparación de estas bebidas se utilizó la técnica de fermentación de frutas como piña o tuna para preparar tepaches, así como del aguamiel para el pulque.<sup>15</sup> También se dejaba fermentar al agua de maíz para preparar pozol.

De la relación entre dioses y comida se derivaron distintos mitos para explicar el origen de los alimentos como el mito acerca de cómo el hombre pudo obtener el cacao y aprender a preparar el chocolate que era una bebida propia de los dioses. Según las creencias Quetzalcóatl robó el fruto del cacao que le pertenecía a los dioses y lo plantó en los campos de Tula para compartirlo con los hombres, “el arbolillo dio sus frutos y Quetzalcóatl recogió las vainas, hizo tostar el fruto, enseñó a molerlo a las mujeres que seguían los trabajos de los hombres, y a batirlo con agua en las jícaras, obteniendo así el

---

15. El maguey al igual que el maíz se aprovechó casi en su totalidad entre los productos que sacaban de éste se encuentran: mezcal, miel, vinagre y azúcar, las hojas se utilizaron para cocinar carnes y las puntas de estas como agujas, sus fibras para elaborar mecates.

## 2.1 La alimentación en la región central durante la época prehispánica

chocolate, que en el principio sólo tomaban los sacerdotes y nobles.”<sup>16</sup> El cacao tenía un fuerte valor médico y simbólico, fundamentalmente era consumido en rituales.

La bebida de cacao también se preparó diluyendo una pequeña bola de masa en agua con cacao y para darle aroma y más sabor se podía hervir con flores de vainilla, magnolia o condimentarse con achiote o chile. Otra forma de preparar el chocolate era haciendo polvo de cacao y se mezclaba con miel de maguey y harina de maíz.

El maíz tenía un importante valor simbólico, dentro del calendario se marcaban las festividades religiosas referentes a él, así como los tiempos de siembra y cosecha. La temporada de sequía duraba del mes de Octubre al mes de Mayo, durante ese periodo se practicaba con mayor intensidad la cacería y se utilizaba el grano seco de maíz que se había almacenado en las trojes, éstas permitían la conservación del grano y servían para resguardarlo de las plagas. A finales de Agosto, se realizaba la primera cosecha y se hacían las ofrendas a Chicomecóatl diosa de los mantenimientos a la cual se le ofrendaban mazorcas. Durante la época de lluvias se le hacían ofrendas a la diosa del maíz tierno Xiloen que consistían en “elotes tiernos y tortillas hechas a mano de maíz fresco o de leche”.<sup>17</sup>

En Mesoamérica se hacía uso integral del maíz: las hojas de la planta y de la mazorca se usaban para envolver y cocinar alimentos o bien para realizar figurillas, los olotes (mazorcas despojadas de sus granos) servían como combustible, los tallos secos para construir muros y techos, mientras que los residuos de la planta constituían un excelente abono.”<sup>18</sup>

---

16. Ana M. De Benítez, *La cocina mexicana a través de los siglos: del cacao al chocolate*, México, Clío, Fundación Herdez, 1998, p. 12.

17. Yoko Sugiura; Fernán González de la Vara. *La cocina mexicana a través de los siglos: México antiguo*, Clío, Fundación Herdez, México, 1996, p. 23.

18. Virginia García Acosta, “El pan de maíz y el pan de trigo: una lucha por el dominio del panorama alimentario urbano colonial, *Conquista y comida: las consecuencias del encuentro de dos mundos*, México, UNAM, Instituto de investigaciones históricas, 2002, p. 268.

Del grano de maíz se prepararon diversos productos, bebidas como el atole, “(...) hay atoles de frutas, que fueron conocidos de los indígenas prehispánicos, y resultan del agredado de piña, ciruela, zapote, mamey, etc.”<sup>19</sup> Otra bebida preparada con el grano de maíz es el pozol que se prepara con grano fermentado.

Del grano molido se obtuvieron alimentos como las tortillas que variaban de forma, tamaño, color y textura e incluso eran mezcladas con yerbas o chiles. Las tortillas fueron ampliamente consumidas durante el postclásico gracias a la aparición de los comales, anteriormente también se consumían tortillas pero en menor medida por la dificultad para cocerlas; se colocaban en las paredes de las ollas para su cocción, para conservarlas calientes y suaves se utilizaron cestos y mantas. Otro alimento ampliamente consumido y que formó parte de la dieta habitual fueron los tamales que se elaboraban con la harina del maíz y en menor medida con amaranto, éstos eran de muy diversos rellenos, tamaños y formas, podían ser envueltos en hojas de maíz, plátano u hoja santa.

Para consumir el grano de maíz seco se empleó el proceso de nixtamalización que consiste en cocer el maíz con cal, se deja reposar una noche y se frota para quitar la cáscara u hollejo y de esa forma ya está listo para molerlo, este proceso mejora las cualidades nutritivas del maíz, “Durante el proceso, se aumenta en 20 por ciento la concentración de calcio, en 15 por ciento la de fósforo y en 37 por ciento la de hierro.”<sup>20</sup>

La nixtamalización fue un lento proceso de descubrimiento acerca de cuál era la mejor forma para ablandar el maíz y retirar con facilidad el hollejo. Este proceso facilita la digestión del grano, sin él, el grano no se hubiese podido consumir y aprovechar, aunado a ello carecería de los elementos fundamentales para constituirse como un alimento

---

19. Heriberto García Rivas, *Cocina prehispánica mexicana*, México, Panorama, 1993, p. 47.

20. R.O Cravioto, *Nutritive Value of the Mexican Tortilla*, en *science.v.* 12, n 2639, 1945, pp. 91-93.

## 2.1 La alimentación en la región central durante la época prehispánica

central por la falta de aminoácidos y porque su contenido de niacina<sup>21</sup> sólo puede ser liberado mediante el calentamiento en una sustancia alcalina como lo es la cal.

La forma habitual de consumir el amaranto era en harina que se mezclaba con maíz y miel hasta formar una masa, con la cual se hacían las figuras de los dioses y de las montañas, esta práctica fue prohibida con la llegada de los españoles por la semejanza que tiene con el consumo de ostias dentro de la religión católica.

Los alimentos dentro de la cosmovisión prehispánica eran muy importantes, esto se veía reflejado en el arte, los alimentos eran plasmados en murales, pinturas y esculturas, además los aztecas “identificaron plenamente el alimento con la vida, al grado de considerar que no eran nuestros cuerpos los que caminaban, reían y respiraban, sino el alimento, fuente de esa vida.”<sup>22</sup> “Para los aztecas, la comida o tlacualli, era sinónimo de cualli, de lo bello o lo bueno, de todo aquello que hacía bien y aprovechaba el ser humano.”<sup>23</sup> Si bien se amaba el acto de comer se tenían que respetar estrictamente los días de ayuno y las cantidades, “Los niños de hasta tres años de edad se les permitía comer media tortilla, y podían ingerir una tortilla completa los de cuatro y cinco años. De los seis a los doce, la dieta aumentaba a tortilla y media, y de los trece años en adelante la ración sería de dos tortillas.”<sup>24</sup> La glotonería era algo impensable salvo en los casos de los banquetes festivos, se creía que comer en pocas cantidades y realizar mucho trabajo garantizaba una larga vida.<sup>25</sup>

---

21. La niacina (ácido nicotínico) forma parte del complejo vitamínico B. El ácido nicotínico es abundante en las proteínas animales, vegetales verdes, semillas, frutos secos, setas, maíz y trigo entero y arroz sin descascarillar. La niacina están también presente en los cereales pero al estar unida a las proteínas de las plantas, se absorbe poco. Tomado de Vandecum [En línea] Dirección URL: <http://www.iqb.es/cbasicas/farma/farma04/n036.htm> [Consulta: 10 de diciembre del 2011]

22. Buenrostro Marco; Cristina Barros., op, cit., p. 6.

23. Fernán González de la Vara, *La cocina mexicana a través de los siglos: época prehispánica*, Clío, Fundación Herdez, México, 1998, p. 6.

24. Felipe Solís, *La cultura del maíz*, Clío, México, 1998, p. 15.

25. No en todas partes de Mesoamérica la obesidad era vista de la misma forma, el pueblo teotihuacano tenía un dios obeso del cual se han encontrado estatuillas. Se atribuye esta adoración a la obesidad a que

## 2 Historia alimentaria de México

La inventiva en los trastos y artefactos utilizados en la cocina como el comal, molcaxete, metate y ollas permitió que hubiese un desarrollo culinario, con estas herramientas pudieron surgir las tortillas, salsas, adobos, masa y harinas.

Las tomas de comida eran dos o tres al día, éstas consistían, para el hombre en una taza de atole caliente antes de ir a trabajar y al medio día se podían comer guisos, si las condiciones lo permitían éstos se acompañaban con tortillas, tamales y algunos chiles o en caso de que las condiciones no fueran favorables se consumía el itacatl que era un alimento ligero como el pinole y totopos. En la tarde ya de regreso en casa se consumía la comida fuerte del día que era abundante.

La preparación de los alimentos fue una tarea exclusiva de las mujeres y estrechamente ligada con la posición social a la que se pertenecía, las mujeres nobles no podían realizar actividades fuera de su hogar, en cambio las mujeres de menor estrato económico tenían mayor libertad de realizar actividades fuera del recinto familiar.

La alimentación también cumplió el papel de solidificar las relaciones familiares y vecinales, las mujeres eran las encargadas de preservar estas relaciones mediante la preparación de los alimentos, “(. . .) los vecinos reafirmaban sus vínculos comunales cuando se reunían en banquetes, y los pueblos sujetos reconocían la supremacía azteca al satisfacer el apetito de Tenochtitlán por granos básicos y productos suntuarios.”<sup>26</sup>

Al haber distinción de clase hay gustos alimentarios de lujo o de necesidad, en esta época los únicos que podían permitirse los gustos de lujo eran los reyes, la nobleza y los mercaderes que tenían acceso a gran variedad de alimentos provenientes de regiones lejanas, pero principalmente se diferenciaba su consumo respecto a las demás clases por su consumo de cacao de óptima calidad, carnes como el venado y ciertas variedades de

---

era una cualidad extraña en la población. Para mayor información consultar Luis F. Cariño Preciado, Gerardo del Olmo Linares, *Tomaualiztli, alimentación y obesidad en el México antiguo*, México, Grupo Roche, 2001.

26. Pilcher Jeffrey, M. op., cit., p. 32.

## 2.1 La alimentación en la región central durante la época prehispánica

pescado que por lo regular sólo consumían los habitantes de las costas. El tlatoani Moctezuma tenía un servicio que reflejaba su grandeza, se preparaban sólo para él alrededor de trescientos platillos distintos, que se mantenían calientes sobre braseros, de los cuales comía algunos bocados.

La nobleza mexicana, para demostrar su distinción de clase, preparaba fiestas de gran lujo que incluso llegaron a ser competencias dentro de la misma. “Estos acontecimientos resultaban inmensamente caros, porque un anfitrión ambicioso obsequiaba plumas, mantos y joyas a cada uno de sus invitados. También tenía que brindar un menú elaborado, con varios guisados, delicadas tortillas y costoso chocolate. La recompensa de un banquete exitoso entrañaba reconocimiento y fama (...).”<sup>27</sup> En cambio el resto de las clases tenía que adaptarse a lo que su medio ambiente le pudiese proporcionar de sustento, de ahí la variedad de alimentos consumidos en la época prehispánica.

Otro tipo de distinción era entre culturas; los mexicanos al ser la cultura dominante menospreciaba las formas alimentarias de otros pueblos “los comentarios de los mexicanos demostraban la importancia de la comida como rasgo de identificación social. Los pueblos que comían tortillas recién hechas de dorado maíz y sazonadas con chile podían atribuirse el manto tolteca de la civilización; todos los demás vagabundeaban por la desolación chichimeca del salvajismo.”<sup>28</sup> “El otro”, el extraño se clasificaba dentro de lo bárbaro, de lo que no cumplía con las normas debido a que todo sistema de prácticas alimentarias ajenas al mexicana al interactuar con éste era evaluado, desde su postura que poseía categorías propias para valorar las formas alimentarias, por ello no podía reconocer en estas prácticas ajenas el cumplimiento de las normas sociales.

---

27. *Ibíd.*, p. 33.

28. *Ibíd.*, p. 34.



## 2.2 Intercambio culinario en la época colonial

Al llegar los españoles a América surgieron profundas transformaciones económicas, sociales, religiosas, políticas y culturales. El proceso de conquista trajo consigo cambios en los gustos alimentarios, en las formas de preparar los alimentos, de producirlos y pensarlos. Recordemos que los españoles hicieron su viaje en busca de nuevas rutas comerciales y especias altamente valoradas por su sabor, aroma y algunas por sus propiedades antimicrobianas que ayudan a conservar los alimentos como lo son el clavo, orégano, romero, mostaza entre otras. Su empleo para la conservación de alimentos fue importante porque no había diversidad de formas de conservación, hasta el momento sólo se conocían el salamiento y el ahumado, además la costumbre de utilizarlas en la preparación de alimentos quedó fuertemente arraigada en el pueblo español desde la ocupación musulmana en la región.

Los españoles, al llegar a América, intentaron buscar especias pero no encontraron nada de lo que esperaban, en estas tierras no había pimienta, ni canela, en lugar de ello encontraron chile, una gran diversidad de plantas comestibles, animales y agua dulce en abundancia, en cambio en España en el siglo XV:

El pan, el vino, el aceite y la carne de animales como la gallina, la res y el cerdo eran la base de su dieta (...) su alimentación se complementaba con diferentes legumbres, y hortalizas, además tenían una gran afición por el azúcar y especias como la canela, la pimienta, el clavo y el azafrán.”<sup>29</sup> “El empleo de estas especias, aunado al del ajo y el aceite de oliva, produjo una comida de fuertes sabores, muy aromática y sobre todo pesada para la digestión.”<sup>30</sup>

---

29. Rubial García Antonio (coord.), *Historia de la vida cotidiana en México tomo II: La ciudad barroca*, México, FCE, 2011, p. 112.

30. Brokman Haro, *La cocina mexicana a través de los siglos: mestizaje culinario*, México, Clío, Herdez, 1997, p. 12.

## 2.2 Intercambio culinario en la época colonial

Los españoles preservaron en la medida de lo posible su dieta tradicional durante la época novohispana, el apego a los sabores elementales de una cocina es muy difícil que desaparezca aún en un proceso de conquista, dado que se encuentra ligado a cuestiones de identidad cultural, a las concepciones acerca de qué es lo comestible y cómo debe estar conformada una comida, además el consumo de ciertos alimentos implica determinadas formas de producción alimentaria por tanto de actividades económicas y conocimiento específico para producirlos. El aceptar nuevos alimentos en la dieta implicaba un esfuerzo por adquirir nuevos conocimientos acerca de los ciclos biológicos de las especies, así como nuevos procesos de preparación alimentaria.

En un primer momento los colonos que llegaron a América se vieron orillados a consumir los productos oriundos de la región dado que se habían agotado sus reservas de alimentos y por ello tuvieron que aprovechar lo que las nuevas tierras les ofrecían y experimentar esos nuevos sabores.

Las opiniones acerca de los alimentos americanos fueron bastante diversas, desde quienes detestaban ciertos frutos como la guayaba, por su acidez, hasta quienes se asombraban por los prodigiosos alimentos de estas tierras.

Entre los alimentos que fueron desdeñados por los españoles se puede mencionar el amaranto, por ser empleado en la preparación de alimentos ligados con los dioses prehispánicos, además se descuidó su cultivo porque la mano de obra fue utilizada en otros trabajos de mayor interés para los colonos. Otros alimentos que no entraron dentro de lo comestible fueron los renacuajos e insectos, les parecieron repugnantes, por ello la entomofagia paulatinamente fue desapareciendo como hábito regular dentro de la población indígena.

Por el contrario, el cacao y vainilla fueron alimentos altamente valorados por los españoles. La vainilla es una planta de la familia de las orquídeas que por su sabor fue muy bien acogida no sólo en España sino en el resto de Europa. “La vainilla es originaria de la Huasteca, de una porción que hoy conocemos como Papantla, en el estado

de Veracruz.”<sup>31</sup> “Los aztecas usaban la vainilla en el chocólatl, bebida espesa hecha de vainilla, chocolate, maíz y miel, que se servía con cuchara. Moctezuma le sirvió chocólatl, la bebida de la realeza, a Hernán Cortés, acontecimiento que documentó Bernal Díaz, uno de los soldados de Cortés y cronista de la expedición a México.”<sup>32</sup>

Gracias a Bernal Díaz los españoles supieron que la vainilla era un producto comestible y no sólo un aromatizante, a partir de ahí y por su inigualable sabor y aroma tuvo una amplia aceptación en España, posteriormente fue llevada a países tropicales para su cultivo como Madagascar, Ceilán, Indonesia y Java, con el fin de disminuir su costo.<sup>33</sup>

El cacao, al igual que la vainilla, fue un alimento predilecto, se utilizó para preparar la bebida de chocolate adaptada al gusto de la población española, se diferenció por ser caliente, hecha a base de leche y endulzada con azúcar, para aromatizarla y darle un mejor sabor se le agregaron especias como canela, vainilla o anís.

Para los españoles el chocolate fue un alimento como cualquier otro, se le desligó de su carácter simbólico, y se convirtió en una bebida de primera necesidad, se consumió a toda hora, mientras que las culturas prehispánicas lo hacían bajo ciertos rituales por ser “la bebida de los dioses”.

---

31. Jesús Flores y Escalante, *Breve historia de la comida mexicana*, México, Random House Mondadori, 2004, p. 37.

32. Patricia Rain, “Vainilla, orquídea de las Américas”, *Conquista y comida: el encuentro de dos mundos*, México, UNAM, Instituto de Investigaciones Históricas, 2003, tercera edición, p. 284.

33. En el siglo XX México perdió el primer lugar como exportador de este alimento. La vainilla es altamente costosa aún hoy en día por su tardado proceso de reproducción, es una planta que necesita de un polinizador externo para ser reproducida, además tarda tres años en florecer y alrededor de nueve meses en madurar la vaina, para después llevar a cabo el proceso de curado y fermentación.

## 2.2 Intercambio culinario en la época colonial

Durante la colonia el consumo del chocolate se extendió en todas las clases sociales, mientras que en la época prehispánica sólo podía ser consumido por las clases altas debido a su costo. Para los antiguos mexicanos “la bebida popular era amarga y refrescante, hecha de maíz y cacao, que en ocasiones se mezclaba con flores, chiles o achiote.”<sup>34</sup> En la sociedad novohispana, “en las familias de escasos recursos, el chocolate se tomaba una o dos veces al día, como estimulante y digestivo, especialmente en el desayuno y después de la comida. Las familias adineradas podían darse el lujo de tomar cuatro jícaras de chocolate al día: en el desayuno, en el almuerzo, después de la comida y a media tarde.”<sup>35</sup> Beber chocolate en abundancia se convirtió en un signo de distinción social, tal fue el fanatismo de consumir esta bebida que incluso algunos religiosos llegaron a consumir hasta ocho tazas de chocolate al día, lo que demuestra que no sólo era un signo de distinción sino que su ingesta realmente era por placer.

Los españoles se percataron de la importancia económica del cacao por ser utilizado como moneda y alimento, por ello intentaron controlar las tierras de su cultivo, “con el correr del tiempo la explotación del cacao se convirtió en un gran negocio, hubo otros colonos españoles que comenzaron a sembrar cacao en distintas partes.”<sup>36</sup> Paradójicamente su cultivo en vez de irse incrementando en la Nueva España fue disminuyendo debido a la falta de mano de obra por las epidemias que mermaron la población, por ello la planta fue llevada a Centro y Sudamérica para continuar con su cultivo.

El chocolate para preparar bebidas se vendía en forma de tablillas fabricadas con técnicas artesanales en pequeños talleres y conventos, éstos últimos no sólo producían tablillas de chocolate sino que eran consumidores hábidos de este alimento. Dentro de la Iglesia el consumo de la bebida de chocolate provocó controversias porque en San Cristóbal de las Casas los asistentes a misa bebían chocolate en el transcurso de la misma,

---

34. Yuri de Gortari Krauss; Edmundo Escamilla Solís, *Cocina Virreinal Novohispana, guisos y golosos del barroco*, tomo III, México, Clío, 2000, p. 14.

35. Martín González de la Vara, *Historia del chocolate en México*, México, Maass Ediciones, 1992, p. 44.

36. *Ibíd.*, p. 30.

lo cual molestó a los sacerdotes.<sup>37</sup> En los primeros años de conquista se construyeron gran cantidad de conventos y monasterios con un fin evangelizador. Estos recintos tuvieron una importancia gastronómica fundamental en la colonia, si bien la comida cotidiana de estos lugares era sencilla y consistía en caldos, huevos y algún postre, la comida correspondiente a las festividades era de mayor elaboración y variedad de ingredientes. Los conventos fueron los principales productores de dulces tales como frutas confitadas, empanadas, caramelos y pastas de almendra.

La difusión de las recetas propias de los conventos tuvo como origen la costumbre de algunas de las familias criollas y mestizas de enviar a sus hijas a recibir educación en los conventos para aprender religión, literatura y actividades consideradas propias de las mujeres en aquella época como la costura y la comida.

Las nuevas colonias representaron para España una fuente muy importante de recursos y por tanto de intercambios económicos, los productos cultivados y extraídos tenían fundamentalmente el fin de satisfacer las necesidades de los españoles por ello fueron exportados. Las aportaciones alimentarias de América para el mundo fueron la papa, el chile, tomate, maíz y frijol, éste último al poco tiempo fue aceptado en Europa. “La generalización del consumo del frijol en Europa se debió principalmente a su aptitud de adaptación y crecimiento en diferentes climas, en especial en zonas elevadas, húmedas y frías (...).<sup>38</sup>

Los alimentos de América que viajaron a Europa fueron desligados de la cultura y de las formas de preparación, por ejemplo, se consume maíz en Europa pero no se somete al proceso de nixtamalización que enriquece sus cualidades nutrimentales.

---

37. Para consultar el caso a detalle se puede consultar: Martín González de la Vara, *Historia del chocolate en México*, México, Maass Ediciones, 1992, p. 46.

38. Jesús Flores y Escalante, *Breve historia de la comida mexicana*, México, Random House Mondadori, 2004, p. 31.

España tenía el monopolio del comercio con las nuevas tierras por lo que todos los productos primero llegaban a estas tierras y de ahí se difundieron al resto de Europa con cierta lentitud debido a la desconfianza y prejuicios que se tenían de estos nuevos alimentos. “Algunos miembros de la familia de las solanáceas, como la papa y el jitomate fueron rechazados en Europa por más de un siglo (...).”<sup>39</sup> Posteriormente pasaron a formar parte de los alimentos centrales en las comidas cotidianas en Italia, Alemania e Inglaterra, como ejemplos podemos mencionar el caso del jitomate, sin él sería difícil concebir la comida italiana actual ya que es un ingrediente central en los platillos básicos como la pasta y el chile en Hungría tuvo tal éxito que logró constituirse como símbolo nacional en su versión menos picante llamada páprika.

La colonización en materia alimentaria no representó una aculturación sino un intercambio de técnicas y alimentos, tanto los españoles como los antiguos mexicanos aprendieron unos de otros las diferentes costumbres, por ello los alimentos consumidos en la época prehispánica pudieron permanecer durante la época colonial, así como la mayor parte de las prácticas alimentarias tuvieron la posibilidad de proseguir, con excepciones específicas de algunos alimentos claramente prohibidos como el amaranto o el consumo de carne humana que si bien no era algo cotidiano, no fue del agrado de los españoles.

El encuentro de la cocina española e indígena tuvo consecuencias como:

- a) la adopción de nuevos instrumentos y técnicas de cultivo por los indígenas,
- b) la introducción de la ganadería que llegó a los poblados indígenas,
- c) cambios en el modo de preparar y consumir la comida,
- d) el inicio de la industrialización de algunos alimentos,
- e) la apertura de establecimientos públicos para la venta de alimentos,
- f) la relajación de las restricciones para el consumo de alcohol entre los indígenas,
- g) la inclusión de algunos productos indígenas en la farmacopea europea, y
- h) la lenta difusión de los alimentos americanos en Europa.<sup>40</sup>

---

39. Janet Long, *Capsicum y cultura*, México, FCE, 1986, p. 57.

40. Luis Alberto Vargas; Leticia E. Casillas, “El encuentro de dos cocinas: México en el siglo XVI”,

## 2 Historia alimentaria de México

Los españoles no olvidaron sus prácticas y gustos alimentarios al interactuar con las nuevas formas de comer, así que en cuanto tuvieron la posibilidad comenzaron a importar alimentos, trajeron consigo plantas y semillas para sembrarlas, el éxito de su adaptación dependía del clima, por ejemplo los cítricos y el plátano lograron adaptarse con facilidad, en cambio el trigo únicamente pudo ser sembrado en zonas frías o templadas. “Cuando las plantas del Viejo Mundo fracasaban en los campos del Nuevo los cambios de las recetas resultaban inevitables, sin embargo, los criollos mantenían, siempre que era posible, una cocina europea, y sólo incorporaban los ingredientes nativos en la periferia de su dieta.”<sup>41</sup> Esto se debía al apego a los sabores, al mantenimiento de su identidad cultural y su afán de querer establecer una diferenciación ante los indígenas.

Para la población indígena el proceso de adoptar nuevos alimentos fue más sencillo, su dieta fue enriquecida con nuevos sabores y nutricionalmente con los productos que trajeron los españoles, “de España llegaron acelgas, ajo, ajonjolí, alcachofa, arroz, avena, azafrán, borraja, cabra, canela, cebada, centeno, cerdo, clavo de olor, col, coliflor, chícharo, espárrago, espinaca, gallina, garbanzo, haba, jengibre, lentejas, mijo, nabo, nuez, mostaza, oveja, paloma, pato, perejil, pimienta, rábano, trigo, vaca, hierbabuena, zanahoria”<sup>42</sup>, manzana, vid, caña de azúcar y cebolla entre algunos otros.

El menor grado de resistencia que mostraron los indígenas a aceptar nuevos alimentos se debe a dos aspectos: en primer lugar sus concepciones acerca de lo comestible eran más amplias, su dieta era muy variada aprovechaban de la naturaleza todo lo que podían; en segundo lugar por el papel que jugaron dentro del proceso de conquista, el ser el pueblo conquistado implicó que tuvieron que adaptarse a las reglas y costumbres establecidas por los españoles. En buena medida, éstas iban desde las nuevas formas de comer hasta quienes eran los nuevos dueños de las tierras. Los cambios en la posesión

---

*Comida y conquista: consecuencias del encuentro de dos mundos*, UNAM, Instituto de Investigaciones Históricas, 2003, tercera edición, p. 155.

41. Pilcher Jeffrey, M., op. cit. p. 57.

42. Heriberto García Rivas, *Cocina prehispánica mexicana: la comida de los antiguos mexicanos*, México, Panorama, 1993, p. 8.

de la tierra tuvieron como consecuencia que algunos indígenas fueran despojados de sus propiedades por los colonos, bajo el argumento de que su posesión no podía comprobarse como legítima, es decir, sus tierras no habían sido heredadas directamente de sus ancestros, esto cambió las formas alimentarias ya que los españoles tuvieron el control sobre lo que se sembraba en estas tierras por tanto de los alimentos que se consumirían.

Con la llegada de estos nuevos alimentos se implementaron nuevas técnicas de cultivo como el uso del arado y herramientas de hierro (entre ellas podemos mencionar el azadón, la pala recta y la hoz). Antes de la llegada de los españoles los pueblos prehispánicos utilizaban herramientas hechas a base de madera y piedra; con las nuevas herramientas los campesinos pudieron labrar la tierra con el arado lo que implicó un menor esfuerzo porque permitía utilizar animales de tiro, además de permitir la oxigenación de la tierra.

El cultivo del trigo fue primordial en la Nueva España por el consumo de pan en la dieta diaria de los españoles, inicialmente se plantó en el Valle de México y de forma gradual se fue expandiendo hacia el Norte del país.

Poco a poco, y basado en toda una tecnología particular y desconocida hasta entonces en la Nueva España, el cultivo de trigo se expandió, en un principio en el Valle de México. Más tarde se propagó hacia el oriente y norte del país: Puebla compartiría con el Valle de México el primer lugar como zona triguera a fines del siglo XVI, mientras que el Bajío se convertiría, más tarde, en el granero de Nueva España.”<sup>43</sup>

---

43. Virginia García Acosta, “El pan de maíz y el pan de trigo: una lucha por el dominio del panorama alimentario urbano colonial, *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*, UNAM, Instituto de Investigaciones Históricas, 2003, tercera edición, p. 268.



## 2 Historia alimentaria de México

Desde su llegada los españoles comenzaron a hacer comparaciones entre el trigo y el maíz, si bien tampoco despreciaron éste, prefirieron el trigo ante todo, además se fomentó su cultivo por la importancia económica que representaba para ellos, su producción no sólo se enfocó al autoconsumo, sino que tuvo claramente fines comerciales.

La población indígena mostró resistencia al cultivo del trigo porque desplazó el cultivo de maíz, además el agua se utilizó para su riego dejando que los cultivos de maíz dependieran exclusivamente de la temporada de lluvias, por lo que

(...) en sus propias tierras, los indios preferían cultivar maíz y se resistían a los esfuerzos de los españoles por promover el cultivo fuera de sus fincas. Las tradiciones indígenas, la renuencia a adoptar nuevos procesos el rendimiento relativamente menor y precio mayor del trigo, y el hecho de que la producción indígena de trigo estaba sujeta al diezmo mientras que la producción de maíz no lo estaba. Todo esto pudo haber influido para inducir a los indios a rechazar el trigo como producción esencial.<sup>44</sup>

El trigo trajo consigo su proceso de industrialización, fue necesaria la construcción de molinos para transformar el trigo en harina y hornos para cocer pan. Por los costos que implicaba esto, la producción de pan se hizo de forma comercial, a diferencia de las tortillas no se preparó dentro de los hogares. Los únicos recintos, además de las panaderías, que contaron con el capital monetario suficiente para tener hornos propios y material para su preparación fueron los conventos y monasterios.

La costumbre de los españoles y en general de los europeos de comer pan de trigo es muy antigua entre el pueblo europeo y data de la época de los romanos.<sup>45</sup> Aunque los

---

44. Charles Gibson, *Los aztecas bajo el dominio español (1521- 1810)*, México, decimocuarta edición, 2000, p. 331.

45. El pueblo romano conoce el pan cuando cae Grecia bajo su dominio, cabe señalar que desde esa época “el pan de harina blanca era más valorado que el pan moreno, que lo comían pobres y esclavos: panis plebeius.” tomado de: Asociación Gremial de la Unión de Panaderías V región; *Historia del pan, s/*

indígenas intentaron elaborar otro producto con trigo como lo fue la tortilla de harina, no fue del agrado de los colonos, que sólo podían concebir el trigo en forma de pan o de ostias.

En 1525 la corona otorgó los primeros permisos para la instalación de molinos de trigo, al poco tiempo hicieron su aparición las panaderías. La producción del pan dependía de las disposiciones de las autoridades, el precio y el peso estaban regulados, en caso de no cumplir con lo estipulado por las autoridades los panaderos se podían hacer acreedores de una multa y su mercancía era decomisada. Además, “el pan debía venderse en panaderías autorizadas o en su defecto en las plazas públicas donde las autoridades pudieran regular su calidad y precio.”<sup>46</sup>

Para la elaboración de pan los colonos utilizaron la mano de obra indígena, por lo que tuvieron que transmitir las técnicas del arte de la panadería, con la creatividad de los maestros panaderos se crearon una amplia gama de panes con diferentes diseños y condimentaciones como: trenzas, conchas, pan de pulque, pambazos, bolillos, magdalenas, y otros que se asociaron con festividades como el pan de muerto y la rosca de reyes.

Paulatinamente se incrementó el consumo de pan en la ciudades, éste era de diferentes calidades y precios, había pan de primera llamado también “pan floreado” el cual se preparaba con el mejor grano de trigo, era blanco de textura suave y esponjosa, por

---

lugar de edición [En línea] Dirección URL: <http://www.unipan.cl/hispan/hispan.html> [Consulta: 5 de febrero del 2012] Esta costumbre persistió hasta la época novohispana.

El pan fue introducido en España “por los celtíberos, siglo III A. De C., por lo que ya se conocía cuando llegaron los romanos a la península. En la España mozárabe el cultivo de cereales, que no era extenso, era suficiente y por esto el pan era el alimento base de la dieta cotidiana; en cada casa, el ciudadano amasaba el que iba a ser su futuro pan, le ponía una marca que lo distinguiera y lo llevaba a cocer a los hornos públicos, el panadero cobraba una tasa por ello. Durante esta época se consumía pan blanco y el llamado “pan rojo”, un pan más tosco, formado por harina y salvado.” *Ibíd.*

46. Rubial García Antonio (coord.), *Historia de la vida cotidiana en México tomo II: La ciudad barroca*, México, FCE, 2011, p. 133.

su costo sólo lo podían consumir las clases con mejores ingresos, el pan de segunda se elaboraba con diversas harinas de otros granos como cebada, centeno, avena y sobrantes de harina de trigo, únicamente se vendía en pulquerías y era consumido por las castas más bajas y por la población indígena.

Entre las principales diferencias entre el pan de trigo y la tortilla indudablemente encontramos la brecha de tiempo requerido para su elaboración, mientras que las mujeres europeas “invertían entre tres y cuatro horas a la semana para elaborar el pan que consumía su familia, las mujeres mesoamericanas invertían de 35 a 40 horas semanales haciendo tortillas con ese mismo fin.”<sup>47</sup> Esta diferencia en la época colonial implicó que las mujeres indígenas tenían una menor cantidad de tiempo para el desempeño de otras actividades, la mujer indígena seguía jugando un papel central en la elaboración de los alimentos a diferencia de la clase criolla que podía permitirse contratar personal para cocinar.<sup>48</sup>

Otra diferencia importante que se puede mencionar entre el pan de trigo y las tortillas, consiste en que el pan se podía preparar y consumir varios días después en buenas condiciones mientras que la tortilla se endurece con mayor facilidad, aunado a esta característica de la tortilla en la región central del país, se preservó el gusto de comerlas recién hechas. Dentro de la cultura mexicana las formas alimentarias significaban distinciones entre saber comer con propiedad y lo bárbaro. Las tortillas duras no eran del gusto de la población, de ahí que las mujeres siguiesen invirtiendo una cantidad importante de tiempo destinada a esta actividad, si bien es posible recalentar las tortillas, no tienen la misma consistencia porque pierden suavidad y flexibilidad.

---

47. Virginia García Acosta, “El pan de maíz y el pan de trigo: una lucha por el dominio del panorama alimentario urbano colonial”, *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*, UNAM, Instituto de Investigaciones Históricas, 2003, tercera edición, p. 270.

48. Desde la época prehispánica había quedado establecido culturalmente el rol que debía desempeñar la mujer en la cocina, “un proverbio mexicano definía a la buena ama de casa como la que alimentaba bien a su familia.” Pilcher Jeffrey, M. *¡Vivan los tamales!: la comida y la construcción de la identidad mexicana*, México, Reina roja, 2001, p. 33.

Otro alimento fundamental que transformó la comida y la agricultura en América fue el azúcar por ser un ingrediente altamente apreciado en Europa de tal forma que fue fundamental su cultivo en las nuevas tierras; el azúcar sirvió como endulzante de bebidas, postres como ates y frutas confitadas, semillas garapiñadas e incluso se utilizó en guisos. “(...) la producción de azúcar también favoreció la de las bebidas alcohólicas, y pronto se inició el consumo del chinguirito, que compitió con el pulque por su mayor concentración de alcohol y llegó a ser objeto de persecuciones.”<sup>49</sup>

Gran parte del azúcar producida en la Nueva España se exportó a Europa, los españoles desde inicios de su ocupación buscaron desarrollar la siembra e industrialización de este producto. Las primeras plantaciones de caña se realizaron en Veracruz, por el clima propicio para su cultivo. Los cambios que trajo consigo este alimento han sido importantes. A lo largo de la historia, en América prácticamente no había endulzantes, el único endulzante era la miel y era poco utilizada por su escasa disponibilidad.

La incorporación del azúcar a la dieta tuvo repercusiones porque consumida en elevadas cantidades es perjudicial para la salud. El azúcar es un carbohidrato simple y una buena fuente de energía para el organismo que si no es aprovechada mediante la actividad física incrementa el peso, además puede provocar problemas dentales si no hay el hábito de limpiar los dientes.<sup>50</sup> Ambos efectos fueron visibles dentro de la población novohispana con mayores recursos.

El ganado fue otro producto que representó grandes cambios en la economía y en la alimentación. En América no había grandes animales de caza y pocas especies habían logrado ser domesticadas. El ganado vacuno fue importante por su carne, los derivados lácteos y su piel, con ella se producían otros productos como calzado y cinturones.

---

49. Jesús Flores y Escalante, *Breve historia de la comida mexicana*, México, Random House Mondadori, 2004, p. 31. p. 166.

50. Para conocer con mayor precisión los efectos del consumo excesivo de azúcar se puede consultar: [http://www.sld.cu/revistas/ali/vol116\\_2\\_02/ali08202.pdf](http://www.sld.cu/revistas/ali/vol116_2_02/ali08202.pdf). [Consulta: 15 de febrero del 2012]

## 2 Historia alimentaria de México

En un inicio la res se importó de las Antillas y su costo era muy elevado, al introducirse en la Nueva España tuvo un enorme éxito de tal forma que “a mediados de siglo, esta carne era ya siete u ocho veces más barata en la Nueva España que en Europa. Los ganaderos decían que las vacas “se multiplicaban por dos cada quince meses” y en poco tiempo su explotación dejó de ser un buen negocio”.<sup>51</sup>

El ganado vacuno se introdujo en la región central del país en 1526, la desventaja que presentó su introducción fue el daño causado a los campos indígenas por el libre pastoreo, ya que estos no estaban cercados. Las autoridades, intentando evitar problemas con la población indígena, procuraron su crianza en la región norte donde había menos campos de cultivo que pudiese perjudicar este tipo de ganado, además las reses pudieron adaptarse con facilidad a los amplios territorios del norte.

Cabe mencionar que en España el consumo de carne representaba una distinción social por su elevado costo. “Los alimentos y las formas de comer no escapaban a las reglas sociales en los diferentes grupos y clases. Los plebeyos comían poca carne, costumbre que los distinguía de la nobleza que la consumía en mayores cantidades y de mejor calidad; la condimentación a su vez, dependía también de la riqueza ya que las especias eran caras”,<sup>52</sup> por los costos de transporte.

Dado que en la Nueva España el ganado pudo reproducirse con facilidad, sus costos se abarataron y se hizo más accesible al grueso de la población. Con el ganado vacuno fue posible la producción de lácteos que transformaron la cocina, gracias a ellos se crearon nuevos platillos como las quesadillas. El queso complementó los sopes, enchiladas y frijoles. La mantequilla se incluyó en la preparación de los alimentos y como grasa para freírlos, por su parte la leche sustituyó el agua en la bebida hecha a base de cacao.

---

51. Brokman Haro, *La cocina mexicana a través de los siglos: mestizaje culinario*, México, Clío, Herdez, 1997, p. 37.

52. *Ibíd.*, p. 11.

Otro tipo de ganado que logró extenderse rápidamente fue el ganado porcino por la facilidad de crianza, además podía alimentarse con maíz. Con la carne de cerdo se pudieron obtener distintos productos como: chorizo, chicharrón, tocino y manteca. Su grasa fue utilizada para freír los alimentos como tlacoyos, sopes y tortillas, lo que modificó su textura que pasó a ser un tanto crujiente y además les aportó un sabor distinto. La manteca también se utilizó como ingrediente para la preparación de tamales, al batirse con la masa les proporcionaba una consistencia más esponjosa, la carne se utilizó como relleno de los mismos y se combinó con distintos chiles con lo cual surgieron nuevos sabores.

Otros animales que trajeron consigo los españoles fueron cabras y ovejas, de éstas últimas se ocupó tanto su carne como su lana, “el castellano gustaba mucho de su carne y la lana proporcionaba materia prima para la confección de paños cuyo abastecimiento fue insuficiente para satisfacer las necesidades de los pobladores españoles desde los primeros años de la colonia.”<sup>53</sup>

Las gallinas al igual que los cerdos fueron adoptadas prontamente por los indígenas por su semejanza con los guajolotes, se hicieron muy populares e incluso su costo llegó a ser menor que el de un guajolote. Las gallinas además de ser una fuente de carne fueron valoradas por sus huevos.

En cuanto a las bebidas la única bebida alcohólica conocida por los indígenas hasta antes de la conquista fue el pulque, al llegar los españoles e introducir el proceso de destilación se incrementó la cantidad de bebidas alcohólicas.

El pulque y el vino eran las únicas bebidas embriagantes permitidas por la corona, debido al problema que representó el alcoholismo las autoridades intentaron regular el

---

53. José Matesanz, *Introducción de la ganadería en Nueva España 1521-1535*, México, Colegio de México, p. 537. Dirección URL: [http://codex.colmex.mx:8991/F/func=service&doc\\_library=ECM01&doc\\_number=000020379&line\\_number=0001&func\\_code=WEB-BRIEF&service\\_type=MEDIA](http://codex.colmex.mx:8991/F/func=service&doc_library=ECM01&doc_number=000020379&line_number=0001&func_code=WEB-BRIEF&service_type=MEDIA)  
[Consulta: 31 de enero del 2012]

consumo de pulque, pero sus esfuerzos no resultaron fructíferos porque se vendía de forma clandestina en tiendas. “El alcoholismo, tan censurado en la época prehispánica, desde fines del siglo XVI se convirtió en un hábito entre la población indígena, y fuente de inmensas riquezas en el virreinato: a través de las haciendas pulqueras se formaron algunos de los capitales más grandes de la Nueva España.”<sup>54</sup>

La variedad de bebidas alcohólicas fue amplia, “Durante la colonia, se producían alrededor de ochenta clases de bebidas alcohólicas, pero la mayoría de ellas fueron prohibidas con el pretexto de proteger la salud y el bienestar del pueblo”.<sup>55</sup> En los hechos no se pudo atacar el problema del alcoholismo, únicamente se logró regular su consumo. El chinguirito fue de las bebidas alcohólicas de mayor demanda por la sencillez de preparación. “Para preparar el chinguirito, se echaba simplemente agua y miel prieta en cueros de res, que se colocaban en un cuarto con braseros para calentar la mezcla y acelerar el proceso de fermentación. Después el líquido se pasaba al alambique en el que se llevaba a cabo la destilación para obtener el refino de caña.”<sup>56</sup> Su producción fue alta a pesar de ser una bebida ilegal, se vendía clandestinamente.

Uno de los motivos por los cuales se incrementó el consumo de bebidas embriagantes fue originado por la costumbre de los españoles de consumir vino con regularidad debido a la pésima calidad de agua simple que tenían, además su consumo estaba asociado con las festividades religiosas. Estas costumbres al ser reproducidas entre la población conquistada por medio de la evangelización modificaron el nivel de consumo de bebidas alcohólicas entre la población indígena ya que la festividad se asociaba con el consumo de bebidas embriagantes en exceso.

---

54. Yuri de Gortari; Edmundo Escamila Solís, *Guisos y golosos del barroco, cocina virreinal novohispana*, tomo III, México, Clío, 2000, p. 26.

55. Brockman Haro, *La cocina mexicana a través de los siglos: La Nueva España*, México, Clío, 1996, p. 18.

56. Brokman Haro, *La cocina mexicana a través de los siglos: Mestizaje culinario*, México, Clío, Herdez, 1996, p. 22.

## 2.2 Intercambio culinario en la época colonial

La comida colonial se caracterizó por tener toques dulce-salados, dentro de un mismo platillo se podían utilizar ingredientes como acitrón, carnes, nueces, pasas y moronga. Los ingredientes de ambas culturas se mezclaron para dar sabores distintos a viejos platillos como el bacalao receta que se modificó al llegar a América porque se incluyeron dentro de sus ingredientes jitomate y chiles güeros.

La comida mestiza se caracterizó por ser rebuscada dada la variedad de ingredientes, basta pensar en el mole, pozole, pambazos, chiles rellenos de queso o carne y caldos. También había algunos alimentos más sencillos como: “carnes asadas, cecinas y tasajos que anónimas fonderas aderezaban con guarnicionamientos de ensaladas, envueltos, y diferentes variedades de frijoles: refritos, meneados, parados o guisados con su corona de totopos y queso añejo o de cotija desmenuzado.”<sup>57</sup>

La diferencia más notoria entre las prácticas alimentarias de los españoles y de los indígenas fue la cantidad de alimentos consumidos. “Los primeros cronistas que llegaron a América se sorprendieron al ver lo poco que comían los indígenas y observaron que muchos de los conquistadores recién llegados comían más, en un solo día, que una familia indígena numerosa en una semana o más.”<sup>58</sup> Si bien esta aseveración puede parecer exagerada señala que había una gran diferencia entre las cantidades consumidas de alimentos entre la población española y la indígena.

---

57. Jesús Flores y Escalante, *Breve historia de la comida mexicana*, México, Random House Mondadori, 2004, p. 113.

58. Brokman Haro, *La cocina mexicana a través de los siglos: La Nueva España*, México, Clío, 1996, p. 6.



## 2 Historia alimentaria de México

La alimentación novohispana significó una forma de placer y diferencia de clase. Anteriormente también fue una forma de diferenciación entre la población prehispánica ya que los mercaderes, los emperadores y la nobleza eran los únicos con posibilidad de acceso a ciertos productos como el pescado fresco, esta característica se hizo más notoria con la colonización, por el incremento de la diversidad racial que se dio con la llegada de esclavos africanos a la Nueva España, el consumo de ciertos alimentos se ligó con la clase o casta a la que se pertenecía, por lo que las dietas eran tan variadas como las posiciones sociales.

Los colonos y mestizos consideraban como signos de riqueza la abundancia y consumo de ciertos alimentos, por lo que procuraron tener una dieta lo más apegada posible a la que se tenía en España, aunque esto resultase altamente costoso, porque para ello era necesario importar los alimentos que no eran producidos en estas tierras a gran escala como aceite de olivo y vino.

Los españoles asociaron el consumo de verduras y frutos nativos con las castas más bajas<sup>59</sup>, lo cual se puede observar en los cuadros de castas, las que eran consideradas de bajo rango eran pintadas con platos llenos de frutas tropicales y las castas de mayor rango aparecen con tazas de chocolate, frutas como peras y manzanas, y carnes.<sup>60</sup>

El número de ingestas alimentarias, la calidad y la cantidad dependían de los recursos económicos. Por ejemplo, tal fue el consumo de algunos productos propios de los

---

59. En la época novohispana la sociedad estaba dividida en castas, la población mexicana está compuesta de los mismos elementos que la de las demás colonias españolas. Hay siete distintas: 1) los individuos nacidos en Europa, llamados vulgarmente gachupines; 2) los españoles criollos, o los blancos de raza europea nacidos en América; 3) los mestizos descendientes de blancos y de indios; 4) los mulatos descendientes de blancos y de negros; 5) los zambos descendientes de negros y de indios; 6) los mismos indios, o sea la raza bronceada de los indígenas, y 7) los negros africanos. Alexander Humboldt, *Ensayo Político sobre el reino de la Nueva España*, México, Porrúa, 1966, p.51. Entre más blanca se tuviese la piel más alta era la posición social a la que se pertenecía.

60. La descripción y algunas imágenes de los cuadros de castas pueden encontrarse en: [www-gewi.unigraz.at/jbla/Scans/JBLA\\_20.../Morales\\_671.pdf](http://www-gewi.unigraz.at/jbla/Scans/JBLA_20.../Morales_671.pdf) [Consulta: 31 de enero del 2012]

españoles dentro del grueso de la población urbana que se hicieron “básicos ciertos productos como el pan, la carne, el azúcar, la manteca, aunque la frecuencia, cantidad y calidad de su consumo dependían de la economía familiar.”<sup>61</sup> Mientras que la dieta de la población indígena de economía vulnerable no tuvo grandes variaciones con la conquista, su alimentación seguía consistiendo en productos preparados con maíz, frijoles, calabaza, chile, algunos otros productos propios de la región donde se vivía y algunas especies vegetales provenientes de España.

La comida regular entre la población de clase media consistió en caldos, un guisado acompañado de frijoles, fruta y agua que únicamente se podía beber al terminar los alimentos, en la tarde, si la economía lo permitía se bebía chocolate acompañado de algún bizcocho.

En las clase alta incluso:

Se hacían cinco comidas al día: al amanecer se tomaba chocolate y pan; a las nueve se almorzaba en forma con un buen caldo, frijoles, huevos o alguna carne; las once de la mañana era la hora del “tentempié”; entre la una y las dos se hacía la comida fuerte, que incluía un caldo sustancioso, varios guisos de carne que podían ser de res, cabrito, ternera, cerdo, guajolote o gallina acompañados de frijoles, y al final una buena cantidad de frutas y dulces; ya para las cinco de la tarde se requería merendar de nuevo un chocolate con pan, y más tarde culminaba el día con la cena, en la cual también se incluían algunos guisos.<sup>62</sup> En la Nueva España después de tres siglos de colonización, “el hábito de comer y beber a todas horas del día se volvió costumbre entre la población novohispana del siglo XVIII”<sup>63</sup>

---

61. Rubial García Antonio (coord.), *Historia de la vida cotidiana en México tomo II: La ciudad barroca*, op, cit.,p. 116.

62. Yuri de Gortari y Edmundo Escamila Solís, *Guisos y golosos del barroco, cocina virreinal novohispana*, op., cit. p. 21.

63. Brokman Haro, *La cocina mexicana a través de los siglos: La Nueva España, México, Clío*, p. 52.

El aporte de grasas a la dieta en conjunción con las cantidades de comida y las concepciones del cuerpo trajeron consigo un aumento de la masa corporal de las personas con mayor ingreso económico por tanto con acceso a los alimentos. Cuando los españoles conocieron a Moctezuma su impresión fue que era un hombre de pocas carnes, dado que era el emperador poseía los recursos suficientes para estar bien alimentado, su constitución física delgada no era producto de falta de alimentos lo cual denota distintas ideas entre los españoles y los indígenas acerca de cómo debía ser la corporalidad de un hombre estéticamente agradable o sano.<sup>64</sup>

La tendencia de comer en abundancia perduró durante mucho tiempo,

En el siglo XIX esta costumbre llamó la atención de la Marquesa de Calderón de la Barca, esposa del primer embajador de España en México, quien se sorprendió de todo lo que comían las señoras mexicanas, por lo que a cierta edad son obesas y tienen dientes picados, en contraste con la buena estampa que tenían muchas indígenas y su dentadura blanquísima.”<sup>65</sup>

Respecto al abasto en los primeros años los españoles permitieron que los indígenas comerciaran entre ellos pero ajustando este comercio a las nuevas demandas de los colonos, dejó de utilizarse el trueque y se comenzaron a utilizar monedas metálicas, posteriormente las autoridades protegieron el comercio de los mercados urbanos, los tianguis locales sólo tenían permitido vender cosas sencillas como tortillas, maíz y frutas.

---

64. “Era Moctezuma hombre mediano, de pocas carnes, de color moreno aceitunado, muy oscuro, según son todos los indios. Llevaba el cabello largo, y tenía hasta seis pelillos de barba, negros, de un jeme de largo. Era de buena condición, aunque justiciero, afable, bien hablado, gracioso, pero cuerdo y grave, y se hacía temer y acatar” tomado de: Instituto Nacional de Antropología e Historia, S/ lugar de edición [ En línea ] Dirección URL: [http://moctezuma.cultura-inah.gob.mx/index.php?option=com\\_content&view=article&id=20&Itemid=17&limitstart=1](http://moctezuma.cultura-inah.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=20&Itemid=17&limitstart=1) [Consulta: 31 de enero del 2012]

65. Yuri de Gortari; Edmundo Escamila Solís, op. cit., pp. 20-21.

Otros abastecedores de alimentos fueron las haciendas; en ellas se cultivaron principalmente, maíz, trigo, chile, y se criaba ganado, producían diversos insumos necesarios para el abastecimiento de los hacendados y de sus trabajadores desde alimentos hasta vestimenta, las más grandes eran autosustentables y había otras especializadas en la elaboración de pulque, azúcar, ganado o minería. “La mayoría de las haciendas vendía su producción en los mercados locales, sin embargo, los productores más importantes recurrían a los grandes mercaderes de la Ciudad de México para comercializar sus productos.”<sup>66</sup>

Las comunidades más pequeñas aprovecharon los recursos más inmediatos, por ello las prácticas más comunes eran la pesca, caza y recolección, básicamente eran autosustentables y con el poco excedente se comerciaba para obtener otros productos. “El centro y sur del país eran suministrados por las comunidades indígenas, que comercializaban su producción en los mercados más cercanos.”<sup>67</sup>

Los condicionantes principales de las prácticas y gustos alimentarios fueron fundamentalmente los recursos económicos y la producción alimentaria de cada región, por ejemplo en las ciudades se tenía una mayor gama de alimentos ya que era posible importarlos por la cantidad de vías y transportes, en cambio en las zonas rurales la variedad era menor y dependía de la producción local. “Las frutas y verduras por su peso y delicadeza no podían viajar grandes distancias ni permanecer mucho tiempo almacenadas, por eso las poblaciones novohispanas debían conformarse con su producción regional, lo que en muchos casos limitaba la variedad de productos disponibles.”<sup>68</sup>

En cuanto a los instrumentos para la elaboración de los alimentos los españoles hicieron grandes aportes por el uso del metal para elaborar ollas, cucharas y sartenes, que permitieron otras formas de preparación de los alimentos, en un principio éstos fueron poco accesibles para la mayor parte de la población por su elevado costo dado que el

---

66. Jesús Flores y Escalante, *op. cit.*, p. 121.

67. *Ibíd.*, p. 131.

68. Rubial García Antonio (coord.), *op. cit.*, p. 130.

## *2 Historia alimentaria de México*

metal no fue trabajado en la Nueva España, por lo que estos instrumentos tuvieron que importarse y sólo se podían encontrar en las cocinas de las clases medias y en conventos y monasterios. El vidrio fue otro elemento importante y utilizado para hacer platos, vasos y diferentes recipientes.

## 2.3 Influencia de la comida francesa en México

A raíz de la intervención francesa en México algunos franceses decidieron residir en el país y otros tantos migraron con la esperanza de obtener bonanza económica. Los inmigrantes trajeron consigo sus costumbres, lo cual tuvo un impacto en el campo alimentario del país. Aunado a lo anterior la intención de las clases altas y dirigentes del país de reproducir prácticas alimentarias francesas provocó que ambas culturas intercambiaran prácticas y alimentos.

Si bien el intercambio entre culturas alimentarias fue principalmente tangible en las prácticas y gustos de las clases altas, el aporte de la cocina francesa fue importante porque el orden del servicio en la mesa y la estructura de los menús perduran en las cocinas donde se sirve comida corrida. Además evidenció la disparidad de ingresos económicos y por tanto de tipos de consumo alimentario.

Durante el siglo XIX y en especial durante el porfiriato, la clase alta y la población de origen francés buscaron seguir la moda culinaria francesa<sup>69</sup> basada en el refinamiento de los platillos y las formas en la mesa. La clase alta y los inmigrantes europeos debido a sus posibilidades económicas, podían adquirir productos franceses con los cuales buscaron demostrar su estatus social.

La clase con mayor disponibilidad de recursos económicos mostró cierto rechazo a la comida mexicana popular<sup>70</sup>, desconfió de su salubridad ya que en algunos mercados las

---

69. "Francia había comenzado a ejercer la hegemonía gastronómica sobre Europa en los albores del siglo XVIII, cuando las políticas absolutistas del Luis XIV, el rey sol, despojaron a los nobles de su poder político. Sin muchas más funciones sociales que los duelos y los salones, los aburridos patricios buscaron diversión en las artes, incluyendo la música, la pintura y la cocina." Jeffrey M. Pilcher, *op. cit.*; ¡Vivan los tamales! La comida mexicana y la construcción de la identidad mexicana, México, Ediciones de la Reina Roja, 2001, p. 106.

70. Es decir, la que se comía habitualmente en los puestos callejeros (tamales, elotes, garnachas, atole por mencionar sólo algunos)

condiciones de venta de los alimentos eran poco adecuadas por la falta de higiene. Pero este rechazo tenía como base principal una distinción de clase, un temor a consumir alimentos poco adecuados para su posición social. Para que ésta clase pudiera sublimar sus gustos por las comidas populares sin cometer una falta a las reglas de etiqueta se establecieron ciertos eventos como las “tamaladas”, picnics que se realizaban en las orillas de la ciudad y “jamaicas”, fiestas en las cuales las jóvenes damas de clase alta se dedicaban a vender aguas frutales.

Aun con esta aparente inflexibilidad por parte de las clase alta a consumir platillos típicamente mexicanos y a su marcada preferencia por consumir comida extranjera el intercambio de alimentos entre el campo culinario francés y el mexicano se dio por parte de aquellos cocineros que decidieron experimentar con ambas cocinas.<sup>71</sup> Además esta pretensión de clase se construyó más como un discurso de apego a los modelos europeos para la construcción de una nación, que a la realización de prácticas alimentarias cotidianas por parte de esta clase social, ya que sostener una alimentación basada en productos importados resultaba altamente costoso.

Durante el siglo XIX y en especial durante el pofiriatto la enorme disparidad de ingresos económicos se vio reflejada en las diferentes formas de consumo alimentario. Mientras la clase alta podían permitirse importar algunos alimentos y bebidas tales como vinos, caviar y trufas<sup>72</sup>, además de un refinamiento del servicio en la mesa, la clase baja se

---

71. “Se define habitualmente la cocina como un conjunto de ingredientes y técnicas utilizadas en la preparación de la comida. Pero se puede entender cocina en un sentido diferente, más amplio y más específico a la vez: representaciones, creencias, y prácticas que están asociadas a ella y que conforman los individuos que forman parte de una cultura o de un grupo al interior de esa cultura.” Claude Fischler, *El (h)omívoro*, Barcelona, Anagrama, 1995, p.34

72. Hongo de la familia de las Tuberáceas, género *Tuber*. Receptáculo parecido a un tubérculo negruzco. Es irregular, globoso y reniforme, con la superficie negruzca o marrón oscura y con muchas verruguitas piramidales. La carne, que viene a ser la gleba o himenio, antes de madurar es blanca, luego rojiza y termina por ser negruzca violácea y recorrida por venillas blanquecinas enmarcadas entre líneas traslúcidas muy características. Cofradía Vasca de gastronomía. *Diccionario gastronómico* [En línea] Direc-

vio obligada a subsistir con la dieta tradicional de frijoles, tortillas, chile y cuando las condiciones lo permitían se podía comer un poco de carne o alguna verdura.

El motivo fundamental por el cual las costumbres alimentarias del siglo XIX se vieron modificadas fue por la expansión de la vida pública y la importancia que se le atribuyó.<sup>73</sup>

En las zonas urbanas comenzaron aparecer cafés, restaurantes, fondas, espacios públicos en los cuales la gente buscaba socializar. Estos lugares poco a poco desplazaron las cocinas de los hogares que anteriormente eran los centros de reunión familiar.

Cada clase social asistía a distintos espacios de convivencia, la clase alta a cafés, restaurantes, fondas y cantinas, donde además había algunos espectáculos; la clases baja, por su parte, frecuentó pulquerías y puestos callejeros de comida.

Los puestos ambulantes fueron un elemento característico fuera de las pulquerías,

(...) el hecho de que todos los lugares mantuvieran ante sus puertas la figura inamovible de la “chilmolera” o “fritanguera”, matrona indígena o mestiza que proporcionaba al cliente ocasional y al bebedor consuetudinario, en respetable anafre y comal de lámina, tacos de papas con rajadas, tajadas de hígado de puerco, longaniza sudada en papel estraza, chalupitas, memelas de frijol y salsa de chipotle, quesadillas de panza y tlalitos<sup>74</sup>, tripas de pollo o pato en guajillo, cuellos y alas de gallina encebollados, cecina, chito de la Mixteca en clemole y otras delicias (...) <sup>75</sup> Este tipo de puestos se encontra-

---

ción URL: <http://www.gastronomica.com/diccionario/index.php?id=1&fam=10&art=645&alf=E>  
[Consulta: 17 de marzo 2012]

73. A principios de ese siglo eran pocas las ocasiones en las que era permitido que las mujeres y niños estuviesen en espacios públicos.

74. Pedazos de chicharrón.

75. Jesús Flores y Escalante, *Breve historia de la comida mexicana*, México, Random House Mond-



ban presentes desde la época prehispánica<sup>76</sup> en los mercados y calles y han continuado dentro del gusto del mexicano hasta la actualidad.

La importancia de esta nueva vida pública implicó que estos recintos se constituyeran como espacios sociales, por lo que había reglas, formas y valoraciones de las prácticas alimentarias realizadas.

Las reglas de etiqueta funcionan como mapas temporales que guiaban las relaciones interpersonales por el terreno, muchas veces escabroso de la clase, el género y el parentesco. El comportamiento adecuado dependía del estatus de un individuo pero también lo determinaba, con lo cual resultaba tan difícil como esencial ubicarse correctamente en el contexto que fuese. La etiqueta de la comida contribuía asimismo a resolver las contradicciones sociales al brindarle a la “gente decente” espacios en los cuales consumir alimentos populares poco elegantes pero deseables. No obstante transgredir los límites entre la casa y la calle planteaba graves peligros a la sociedad refinada.<sup>77</sup>

La oposición entre los consumos y la demostración de clase consistió en las maneras en la mesa. “Y no existe nada en el campo del gusto primario que no se organice según la oposición con la antítesis entre la calidad y la cantidad, la gran comilona, los platos delicados, la materia y las maneras, la substancia y la forma.”<sup>78</sup>

Las formas alimentarias no se acotan a la simple acción de consumir cierto tipo de alimentos, sino que son la expresión de las diversas maneras de concebir el mundo social. De acuerdo a la posición social a que se pertenece, el habitus alimentario permite tanto generar prácticas, como percibir y evaluar sus expresiones. Las clases sociales altas por

---

dori, 2004, p. 191.

76. Jeffrey M. Pilcher, *¡Vivan los tamales! La comida mexicana y la construcción de la identidad mexicana*, México, Ediciones de la Reina Roja, 2001, p. 144.

77. Jeffrey M. Pilcher, op. cit., pp. 90-91.

78. Pierre Bourdieu, *La distinción: criterio y bases sociales del gusto*, España, Taurus, 1998, p. 176.

### 2.3 Influencia de la comida francesa en México

medio de todas estas reglas de etiqueta, además de hacer una demostración de clase, marcaban las conductas posibles e imposibles dentro de su espacio social.

Como parte de esta pretensión de distinción social también se señalaban las formas de interacción con las otras clases, que en este caso eran prácticas de exclusión e incompreensión. Por ello en esta época se intentó reformar las prácticas alimentarias del grueso de la población.

La distinción alimentaria se convirtió en un discurso que permeó incluso la salud pública, se asoció a los alimentos de las clases bajas con la enfermedad y la insalubridad, por lo que desde el gobierno se buscó promover la educación de las clases populares con el fin de que realizaran prácticas alimentarias salubres. Para ello se utilizó a la ciencia para fundamentar su propuesta, “los sociólogos citados por el Imparcial autores muy sabios de sociología e higiene que proponen la enseñanza del arte culinario como base obligatoria de la educación femenil”<sup>79</sup> Con estas propuestas se atribuía la responsabilidad de la mujer de preparar los alimentos de la familia y por tanto de su buena salud.

La mujer continuó desempeñando un papel central en la preparación de las comidas pero sus actividades eran diferentes de acuerdo a su posición social, las mujeres de clase baja se encargaban de preparar la comida, mientras que las mujeres de clase alta no cocinaban, pero estaban al pendiente de las provisiones y de la planeación. Debido a la complicada elaboración de los alimentos, las amas de casa pasaban largas horas en la cocina. “Aun en las casas ricas las señoras solían encerrarse en ella buena parte de su tiempo a supervisar el desarrollo general de cada actividad relacionada con la cocina.”<sup>80</sup>

La comida era sin duda la principal actividad doméstica y se encargaba de ella la señora de la casa. Era raro encontrar, aun en las casas más enco-  
petadas, a un cocinero o cocinera profesional, pese a que en muchos casos

---

79. Jeffrey M. Pilcher, *Ibíd.*, p. 104.

80. Rene Rabell Jara, *La cocina mexicana a través de los siglos: la bella época*, México, Clío, 1996, p.

la servidumbre era muy numerosa. En las mejores cocinas domésticas de la época, el personal se reducía a una cocinera no profesional y a una o dos galopinas que la ayudaban.<sup>81</sup>

Otra forma en la que puede observarse la diferenciación de clase durante esta época es en los recetarios, que incluían principalmente recetas extranjeras. En concreto podemos mencionar un recetario titulado *El cocinero mexicano*<sup>82</sup> que señala el tipo de comidas más adecuadas para cada ocasión; en caso de que las reuniones fueran familiares podía permitirse comer alimentos nacionales como quesadillas, chalupas, envueltos, tortillas enchiladas, tlacoyos y chilaquiles.<sup>83</sup> En cambio para la reuniones más formales los platillos franceses debían estar presentes y se tenían que seguir las normas de etiqueta europeas, algunos de los platillos más comunes eran: faisán con trufas, salsa bechamel, salsas de almendra y ajo, codornices en papillote, sopa à la parisienne, sopa de pan y vino, caldo gordo, capirozada francesa, etc.<sup>84</sup>

Las distinciones alimentarias muestran la importancia de la división entre la vida pública y privada. En la vida privada las reglas de comportamiento eran más laxas, por la intimidad y confianza mientras que la vida pública al ser la vida expuesta ante el otro y por tanto al ser la vida evaluada bajo ciertas reglas de comportamiento, tenía que sujetarse a las mismas y corresponder a la conducta esperada de acuerdo a la clase social a la que se pertenecía.

Los recetarios, si bien estaban formados fundamentalmente por recetas extranjeras, en su mayoría eran consultados por las clases medias y altas, en primer lugar porque estas clases sabían leer y porque tenían los recursos económicos para acceder a este tipo de publicaciones, en cambio las clases bajas seguían sus propias costumbres alimentarias

---

81. Martín González de la Vara, *La comida en tiempos de guerra*, México, Clío, 1997 p. 61.

82. Anónimo, *El cocinero mexicano*, México, CONACULTA, 2010.

83. Estos platillos quedan contemplados dentro del apartado de almuerzos ligeros nacionales, las recetas pueden consultarse en : Anónimo, *El cocinero mexicano*, México, CONACULTA, 2010, p 149.

84. Jeffrey M. Pilcher, op. cit., p 107.

aprendidas de generación en generación por medio de la oralidad. Esta forma de reproducción de recetas permite variaciones en las mismas porque “el término cultura oral puede ser engañoso si implica una simple oposición a la cultura escrita. Las palabras ya sean escritas o dichas, no representan más que aproximaciones unidimensionales a lo que de manera más amplia podría llamarse cultura sensorial”.<sup>85</sup>

Otra diferencia alimentaria notable en esta época se basó en la región en la que se habitaba. En las zonas rurales y urbanas las formas alimentarias eran distintas por los recursos económicos y la disponibilidad de los alimentos. En las zonas urbanas la comida fuerte se realizaba entre la una y las dos de la tarde, estaba compuesta por un caldo, posteriormente seguía un poco de pasta o arroz. “Los platos fuertes mostraban más diversidad; era típico el puchero hecho con coles, nabos, garbanzos, jamón y otros ingredientes”.<sup>86</sup>

El guisado usualmente se acompañaba con frijoles y como postre había frutas de la estación. La costumbre de tomar una taza de chocolate por la tarde acompañada de algún pan prevaleció en esta época. Por las noches la población clase media y alta comían alguna ensalada, carnes acompañadas de frijoles y frutas.

Las costumbres indígenas heredadas desde la época prehispánica también se encontraban presentes en las elecciones alimentarias. Para las festividades el platillo común seguían siendo los tamales, en cambio dentro de las clase alta y media los platillos festivos correspondían a la cocina europea. En navidad por ejemplo “en los hogares acomodados el menú seguía una convención estricta y prácticamente no se servía nada que no fuera importado.”<sup>87</sup>

Las pretensiones de refinamiento se construyeron en el imaginario social, “los imaginarios sociales son los principios organizadores a partir de los cuales se crean y se re-crean

---

85. *Ibíd.*, p. 225.

86. *Ibíd.*, p. 91.

87. *Ibíd.*, p. 93.

las prácticas sociales. Es a través de la creación de significados sociales imaginarios, los que no pueden ser deducidos de procesos racionales o naturales que la sociedad se construye a sí misma.”<sup>88</sup> Con ello no queremos decir que las clases altas no realizaran prácticas alimentarias acordes a sus ideas de distinción social, sino que debido a sus condiciones materiales de existencia era costoso mantener una alimentación basada en productos importados y de escasa disponibilidad. Aun con ello el significado de la representación de sus prácticas se encontraba presente porque la distinción de clase orientaba las mismas.

La oposición entre el consumo distinguido y el vulgar era una demostración del capital económico y cultural, el consumo distinguido se asoció con la singularidad, con los productos importados difíciles de adquirir, mientras que al consumo vulgar se le atribuyó una mayor accesibilidad.<sup>89</sup>

---

88. Karen Ponciano, *Los imaginarios sociales como espacio analítico para la sociología centroamericana*, Conferencia, p. 5. [En línea], Dirección URL: [https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:1i0T9AuQTYwJ:168.96.200.184:8080/avancso/avancso/ponencias-investigadoras-es/conferencia-congreso.pdf/download+&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESiyb4d9nXLwLJhB8acE\\_XyXKQiEfndDZC5qN06hleINQzU8Bit4jQxisP\\_67UsEG5iLL7sNTxEfL29b1IePMLUcfsxZhC2wDZLd6x0FJ9QAJA18ZqmUHu-XLAGSPum5NXwsp03i&sig=AHIEtbQ8Ha-scXid1bUiUa8Nwf0\\_ALJn8w&pli=1](https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:1i0T9AuQTYwJ:168.96.200.184:8080/avancso/avancso/ponencias-investigadoras-es/conferencia-congreso.pdf/download+&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESiyb4d9nXLwLJhB8acE_XyXKQiEfndDZC5qN06hleINQzU8Bit4jQxisP_67UsEG5iLL7sNTxEfL29b1IePMLUcfsxZhC2wDZLd6x0FJ9QAJA18ZqmUHu-XLAGSPum5NXwsp03i&sig=AHIEtbQ8Ha-scXid1bUiUa8Nwf0_ALJn8w&pli=1) [Consulta: 8 de mayo del 2012 ]

89. Pierre Bourdieu, *La distinción: criterio y bases sociales del gusto*, Taurus, España, 1998, p. 175.

### 2.3 Influencia de la comida francesa en México

Pese al afrancesamiento de que presumía hacia finales del porfiriato la elite mexicana, la comida de las casas seguía siendo muy parecida a la que tomaban los criollos acaudalados décadas antes, recién independizado el país. Se seguía prefiriendo la manteca de cerdo sobre el aceite, el chocolate sobre el café, los pesados guisos tradicionales dominaban en la mesas a la hora de la comida y las saludables ensaladas brillaban casi siempre por su ausencia. Incluso en los grandes banquetes, las tortillas de maíz tenían lugar junto al pan y se bebían pulques finos junto a las botellas de champán. Esta ambivalencia en la comida de la clase alta reflejaba una paradoja de la sociedad del siglo XIX, que aparentaba un gran cosmopolitismo y era, en realidad, muy tradicional.<sup>90</sup>

Los avances tecnológicos en materia alimentaria representaron transformaciones en la vida cotidiana, con la creación de la prensa para elaborar tortillas y el molino, las mujeres redujeron considerablemente el tiempo dedicado a su preparación, dejaron de pasar largas horas en el metate para moler el nixtamal, aunque continuó siendo necesario moler diario el maíz porque no es posible conservar la masa por más de un día sin refrigeración.

A finales del siglo XIX surgió un interés por mecanizar el proceso de elaboración de las tortillas, en 1859 se inventó el primer molino de nixtamal por Julián González.<sup>91</sup> La población tardó en aceptar la utilización de los molinos de maíz, pese a la notable reducción de tiempo en la elaboración de las tortillas. El motivo principal de su rechazo se basó en el poco agrado de la población a las características de las tortillas preparadas de esa forma, “el sabor también puede haberse deteriorado con el uso de maíz molido más burdamente en las máquinas. No obstante, los consumidores de la ciudad de México eran poco tolerantes con las tortillas de mala calidad, como no tardaron en descubrir los aspirantes a industriales.”<sup>92</sup> Más tarde se creó la prensa por Ramón Benítez en

---

90. Martín González de la Vara, *La cocina mexicana a través de los siglos: la comida en tiempos de guerra*, México, Clío, 1997, p.36.

91. Jeffrey M. Pilcher, op. cit., p. 136.

92. *Ibíd.*, p. 136.

Puebla que obtuvo la patente en 1906,<sup>93</sup> este sencillo invento permitió elaborar tortillas con mayor facilidad y rapidez. Pero fue hasta 1919 cuando se creó una máquina que pudiese preparar tortillas del agrado de la población. Otra creación que redujó el tiempo y esfuerzo en la elaboración de las tortillas fue la harina de nixtamal comercializada por empresas como Maseca y Minsa.<sup>94</sup>

En la época porfiriana se impulsó el proceso de industrialización y se expandieron las vías de comunicación. Ambos factores contribuyeron al desarrollo de la industria alimentaria en México.

El surgimiento de nuevas empresas y la circulación de los productos tuvieron que ver también con la supresión de las antiguas alcabalas,<sup>95</sup> con la circulación de mercancías que tanto habían asfixiado el comercio inter-regional, con una política de fomento industrial basada en el otorgamiento de franquicias para importar maquinaria y materiales, así como la exención de impuestos locales y municipales a los empresarios que iniciaran empresas nuevas.<sup>96</sup>

---

93. *Ibíd.*, p. 158.

94. Maseca fue fundada en 1948 por Roberto González Gutiérrez, la empresa Minsa surge a principios de los años cincuenta como parte de un complejo agroalimentario del gobierno mexicano. CNN Expansión; *González Barrera, el banquero improbable*, México [En línea] Dirección URL: <http://www.cnnexpansion.com/negocios/2007/11/29/el-banquero-improbable> [Consulta: 9 de julio del 2012]. Sahayomania; *Entrevista al director de MINSA*, s/ lugar de edición [En línea] Dirección URL: [http://www.sahuayomania.com.mx/index.php?art\\_id=231&categ=15&file=view\\_article.tp](http://www.sahuayomania.com.mx/index.php?art_id=231&categ=15&file=view_article.tp) En la actualidad ambas empresas han logrado constituirse como abastecedoras de masa en todas las tortillerías del país y en algunos países latinoamericanos.

95. Alcabala. (Del ár. hisp. alqabála). 1. f. Tributo del tanto por ciento del precio que pagaba al fisco el vendedor en el contrato de compraventa y ambos contratantes en el de permuta. Tomado de Real Academia de la Lengua Española, vigésima edición, España [En línea] Dirección URL: <http://www.rae.es/drae/> [Consulta: 15 de abril del 2012]

96. Patricia Arias, *La cocina mexicana a través de los siglos: comida en serie*, México, Clío, 1997, p. 7.

## 2.4 Industrialización alimentaria en el siglo XX

El cambio en la infraestructura de los espacios urbanos y los avances tecnológicos transformaron las formas de vida y las prácticas alimentarias, algunos de ellos permitieron a la mujer (encargada por tradición de la alimentación familiar) reducir notablemente el tiempo dedicado a la elaboración de los alimentos. Las labores en la cocina se facilitaron por aparatos domésticos como el refrigerador, la estufa de gas, la olla express, y la licuadora. Todas estas transformaciones acortaron el tiempo de preparación de los alimentos, dejando tiempo para que la mujer se incorporara al ámbito laboral.

En el contexto de las Guerras Mundiales se aceleraron las innovaciones tecnológicas, entre ellas las transformaciones alimentarias por el proceso de industrialización, modificaron las prácticas alimentarias de los mexicanos, comenzaron a aparecer en las mesas alimentos como sandwiches,<sup>97</sup> refrescos, cervezas, polvos para preparar bebidas sabor chocolate, pan de caja, galletas, leche en polvo, en general alimentos enlatados.<sup>98</sup> No sólo se introdujeron estos nuevos alimentos sino que además se industrializaron alimentos tradicionales como frijoles, chiles en vinagre, salsas, tortillas, mole, etc.

Para los años 50, “cuando la población registró un fuerte crecimiento y la escolaridad de los niños se convirtió en un fenómeno masivo, las familias tuvieron que reorganizar sus tareas e incorporar nuevas necesidades al consumo fue la época en que casi todos los

---

97. Al estilo norteamericano “Pan bimbo, jamón, queso Kraft, tocino, matequilla, ketchup, mayonesa y mostaza.” José Emlio Pacheco, *Las batallas en el desierto*, México, Ediciones Era, 1999, p.29. Después fueron mexicanizándose, se les agregaron chiles y desaparecieron de sus aderezos comunes la mostaza y la ketchup.

98. Los productos enlatados y envasados ya se utilizaban en Inglaterra alrededor del año 1804 y de forma comercial en 1820. La forma moderna de envasado se creó en 1795 por Nicolas Appert a petición de un pedido para resolver problemas de abastecimiento para las guerras. Para profundizar al respecto puede consultarse. Jack Goody, *Cocina, cuisine y clase: estudio de sociología comparada*, España, Gedisa, 1995.



niños llevaban un sandwich, unas galletas, una barrita de chocolarte Almon Ris, Carlos V, Milky Way, Presidente o Tin Larín para el recreo.”<sup>99</sup>

La dinámica familiar se fue transformando, los tiempos para comer en familia fueron reduciéndose, porque las demás actividades como el trabajo y la escuela marcaron el ritmo de la vida cotidiana. El tiempo destinado a la alimentación comenzó a decrecer o a ajustarse a las demás actividades. “La gente ya no tiene el tiempo ni la disposición para preparar el espacio, cocinar algo y, por supuesto, levantarse y lavar los platos sucios.”<sup>100</sup> Además cocinar implica tiempo para pensar qué se puede preparar, cuáles alimentos combinan y realizar las compras.<sup>101</sup>

En la época moderna uno de los objetivos principales es el incremento de la productividad, la rapidez es una de sus características fundamentales. El alimentarse en poco tiempo no es la excepción,

---

99. Patricia Arias, op. cit., p.48.

100. Federico Reyes Heróles, *Alterados preguntas para el siglo XXI*, México, Taurus, 2009, p. 53.

101. Tampoco hay tiempo para masticar los alimentos adecuadamente, para alimentarnos de forma correcta no sólo es necesario llevar una dieta equilibrada, también es necesario tomarse el tiempo suficiente para comer, para masticar. La ausencia de una masticación eficaz puede repercutir en la salud del individuo (...) existen tres razones para afirmar que la masticación deficiente puede entorpecer la digestión:

- 1 Que en los grandes trozos de alimentos no ejercerán plenamente su influencia y acción las enzimas del tubo digestivo.
- 2 Que la masticación incompleta disminuye el sabor de los alimentos, cuando esta es un factor que aumenta el flujo de la saliva y por ende la formación de un bolo alimenticio que posee excelente calidad para ser digerido.
- 3 Las partículas grandes de alimentos se retienen por más tiempo en el estómago, produciéndose fermentaciones y gases (meteorismo o dispepsias fermentativas). Revista cubana de estomatología, *Relación de la función masticatoria con los trastornos digestivos* [En línea] Dirección URL: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75072007000400012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072007000400012) [Consulta: 25 de abril del 2012].

hay impulsos de actuar velozmente en todo como si no hubiera fronteras posibles y deseables. Por ejemplo, desayunar un cereal y salir disparado al trabajo, a la escuela o a donde sea, se tiene sentido por la prisa productiva, pero solo por ella. Lo mismo ocurre con el almuerzo: un sandwich y un refresco de cola.”<sup>102</sup> Otro ejemplo de ello es lo que ocurre, “en países latinoamericanos en donde la tradición culinaria es milenaria, y profundamente arraigada a los fundamentos culturales y ecológicos, se desarrolla una “novedosa” forma de comer: a medias, de pie y con prisa.”<sup>103</sup> En algunas ocasiones incluso se come mientras se realiza el trayecto a otro espacio y surge la modalidad de “para ir comiendo”.

En la modernidad los espacios muertos son considerados de forma negativa, por ello se realizan actividades de forma simultánea (...) la esfera del trabajo y el tiempo de trabajo se disuelven, es decir, que el trabajo invade nuestro desayuno o nuestra mesa de noche (...).<sup>104</sup> En otras épocas cada actividad tenía su tiempo y espacio propios.

(...) La alimentación cotidiana tiende a vincularse con el universo del trabajo, la comida ritualizada, socializada, se inscribe en el tiempo de ocio que es investido de nuevos significados, convirtiéndose en una forma de consumo cultural. La alimentación no estructura el tiempo, sino el tiempo estructura la alimentación que ahora se establece entre dos extremos: el laboral, que se soluciona mediante productos industriales modernos y la restauración; y el del ocio, que se convierte en una forma de disfrute mediante comidas socializadas y ritualizadas.<sup>105</sup>

---

102. *Ibíd.*, p. 57.

103. Aguilar, Piña Paris, *Una aproximación teórico-metodológica para el estudio de la antropología alimentaria*, UNAM, Facultad de Filosofía y Letras, 2002, p. 69.

104. Federico Reyes Heróles, *op. cit.*, p. 85

105. Mabel Gracia Arnaiz, *La transformación de la cultura alimentaria: cambios y permanencias en un contexto urbano (Barcelona, 1960-1990)*, Madrid, Ministerio de Educación y Cultura, 1997, p. 121.

Por ejemplo en las clase media se ha establecido la práctica de tomar un café con las amistades, la cual significa darle un tiempo a la otra persona para platicar con calma, “el café no es un lugar a donde se va para beber sino un lugar que se va para beber en compañía y en el que se pueden establecer relaciones de familiaridad (...).”<sup>106</sup>

Debido a el interés de reducir el tiempo empleado en la alimentación los productos industrializados se convirtieron en alimentos cotidianos, “frente a las nuevas necesidades surgidas de la urbanización y el cambio cultural, las empresas ampliaron su abanico de productos y la difusión de éstos. Los artículos renovados y originales necesitaban mostrar sus virtudes en la dieta familiar, integrarse a los hábitos de la población.”<sup>107</sup>

La inclusión de alimentos industrializados en la dieta fue paulatina porque las costumbres alimentarias son algo muy arraigado dentro de la población,

los grupos humanos definen su alimentación de acuerdo con diferentes circunstancias establecidas por la evolución cultural, el entorno físico y la disposición de recursos naturales y vegetales; esto crea hábitos y refuerza su arraigo en el tiempo. Es difícil cambiar dichos hábitos de forma radical; algunos de ellos prácticamente nunca desaparecen porque representan la esencia de una sociedad(...) <sup>108</sup>.

Además el hecho de que una población consuma productos industrializados implica una dependencia a un modelo de producción a gran escala, “los factores inmediatos que lo hacen posible son los avances en cuatro áreas básicas: 1) conservación; 2) mecanización; 3) venta minorista (y mayorista); 4) transporte.”<sup>109</sup>

---

106. Pierre Bourdieu, *La distinción: criterio y bases sociales del gusto*, Taurus, España, 1998, p. 182.

107. Patricia Arias, op. cit., p.48.

108. Torres Torres Felipe; Trapaga Delfin Yolanda (coord), *La alimentación de los mexicanos en la alborada del tercer milenio*, México, UNAM, Instituto de investigaciones económicas, 2001.p. 142

109. Jack Goody, *Cocina, Cuisine y clase: estudio de sociología comparada*, Barcelona, Gedisa, 1995, p. 200.

## 2.4 Industrialización alimentaria en el siglo XX

Para implementar estos avances fue necesario dejar de lado las formas de producción alimentaria tradicional, esto ha creado una dependencia tecnológica del exterior porque en gran medida estos procesos surgieron imitando los avances tecnológicos de los “países desarrollados”.

Otro aspecto importante dentro de las condiciones del país fue que a la par que se impulsó el proceso de industrialización alimentaria se dejó de invertir en la producción agrícola, lo cual ha tenido como consecuencia una dependencia alimentaria incluso de productos básicos como el maíz, trigo y arroz. Además, los costos de los granos se han incrementado porque sus precios se sujetan al mercado global, lo cual ha mermado la economía familiar.

Otro factor importante que ha perjudicado la producción de granos, en particular, es la entrada de México al Tratado de Libre Comercio en los años 90, tratado que ha incrementado la desigualdad y la extrema pobreza, porque únicamente ha beneficiado a los productores de algunos cultivos de frutas y hortalizas para exportación. Los pequeños productores no han podido soportar el cambio hacia la eliminación total de aranceles, porque no pueden competir con los precios de Estados Unidos y Canadá, ambos países tienen precios competitivos porque sus gobiernos apoyan al sector agrícola mediante subsidios, por lo cual México ha generado una dependencia de la importación de granos, hecho que resulta realmente grave por la importancia de estos alimentos en la dieta básica.

Para que el proceso de industrialización alimentaria fuera exitoso se crearon necesidades alimentarias distintas a las tradicionales, aunque este nuevo consumo resulte más costoso, un ejemplo de ello “se encuentra en la actividad de productos Del Monte, que importó un híbrido norteamericano para la producción de maíz dulce y bajo el régimen de agricultura por contrato lo cultiva en el Bajío (...) producto que enlata en las cuatro presentaciones que ha introducido al mercado (como crema, en grano, con calabacitas

y chiles jalapeños).”<sup>110</sup> El consumo de este tipo de productos resulta más costoso en comparación con la compra del grano de maíz fresco, pero se consumen dentro de la población porque sólo basta abrir la lata y calentarlos para poder consumirlos.

Los alimentos industrializados facilitan los quehaceres cotidianos porque vienen listos para consumirse pero no mejoran la dieta en términos nutricionales, lo cual deteriora el estado nutricional de la población. Gran parte de estos alimentos son altos en carbohidratos, además para su conservación es necesario utilizar sales y azúcares cuyo consumo en forma excesiva tiene consecuencias negativas para la salud.<sup>111</sup> Si bien los alimentos enlatados tienen ciertas ventajas como el tiempo de conservación, es necesario repensar su utilización dados los diversos costos que implica su utilización frecuente en la dieta.

Los alimentos en conserva que se encuentran “(...) en salmuera contienen mucha sal; las conservas dulces son ricas en azúcar. Su contenido de vitamina C y B se disminuye.”<sup>112</sup> En la mayor parte de los casos los productos procesados pierden vitaminas y son adicionados con otros nutrientes con el fin de sustituir los que se han perdido mediante el proceso de conservación.

Los alimentos industrializados, además de tener azúcares y sodio, contienen colorantes artificiales, saborizantes, harinas para dar textura, con ello intentan asemejar frescura y obtener propiedades de las que carecen o recuperar las que han perdido por el proceso de envasado. Todos estos alimentos se vuelven una ilusión,

---

110. Enrique Ruiz García, “La transnacionalización de la economía mundial”, Transnacionales, *Agricultura y alimentación*, México, Colegio Nacional de economistas, Ed. Nueva Imagen, 1982, p. 60.

111. La ingesta diaria máxima recomendada de Sodio es de 5 gramos, cantidad señalada según la FAO. Informe. FAO, OMS [En línea] Dirección URL: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr32/es/index.html> [Consulta 12 de abril 2012]

La ingesta diaria máxima recomendada de azúcar es de 52 gramos al día, cantidad calculada en un 10 por ciento de la ingesta total de calorías, que forma parte de la ingesta diaria total de hidratos de carbono. Judith Will, *Alimentos que comemos*, California, La isla, 1999, p.12.

112. Judith Will, *Alimentos que comemos*, California, La isla, 1999, p. 74.

El estatus imaginario del alimento moderno está marcado por esta falta de la mediación culinaria. El alimento se ha convertido un artefacto misterioso, un OCNI, un Objeto Comestible No Identificado, sin pasado ni origen conocidos. Envuelto, condicionado, al vacío, en celofán, bajo una piel o un envoltorio de plástico, flota, por así decir, en una tierra extratemporal: el frío, el vacío o la deshidratación lo protegen contra la corrupción, es decir, contra el tiempo; pero al mismo tiempo, le cortan la vida.<sup>113</sup>

Los agentes, al consumir un objeto comestible no identificado, no están concientes de los procesos de preparación y en muchos casos desconocen sus ingredientes. Por tanto, no se tiene conciencia de los efectos que puede provocar en la salud.

Varios alimentos que son en apariencia completamente naturales también contienen sustancias para prologar su vida, por ejemplo, muchas frutas y verduras pasan por un proceso de rociado de conservadores después de la cosecha, los cítricos y algunas verduras además son cubiertos con una capa de cera para tener un aspecto brillante y para aumentar su tiempo de conservación.<sup>114</sup>

Los conservadores y demás sustancias como aditivos, colorantes, antioxidantes, estabilizantes, potencializadores de sabor y espesantes añadidos que se emplean para aparentar frescura, en el mayor de los casos no representan riesgos a la salud o por lo menos sólo se permite la venta de aquellos que se consideran seguros, pero el consumidor acaba ingiriendo una cantidad de sustancias que no son necesarias para su organismo

---

113. Claude Fischler, *El (h)omívoro*, Barcelona, Anagrama, 1995, p. 210.

114. Entre las principales formas de procesado y conservación de los alimentos podemos señalar el rociado después de la cosecha; almacenamiento y empaquetado en ambiente controlado, con la reducción de los niveles de oxígeno y dióxido de carbono y nitrógeno aumentados para evitar su maduración, y en caso de que los productos no estén lo suficientemente maduros se maduran de forma artificial con gas etileno; encerado; ingeniería genética que emplea la modificación de genes con el fin de prolongar la vida de los alimentos; e irradiación, que consiste en tratar a los alimentos frescos con radiaciones ionizantes para matar los organismos que provocan la podredumbre. Judith Will, op. cit., p. 74.

(...) se calcula que cada persona consume 2,25 kg de aditivos al año(...). Sin embargo, nadie conoce realmente los efectos a largo plazo que pueden tener, por ejemplo, en una persona que tome una dieta con abundantes aditivos (una dieta típica de comida basura) desde su juventud. Las investigaciones indican que algunos aditivos pueden provocar cáncer en los animales.<sup>115</sup>

La información acerca del consumo de alimentos enlatados es confusa por una parte se construyen discursos científicos para avalar el consumo de estos alimentos, para garantizar o dar fiabilidad a su ingesta, pero al fin y al cabo se utiliza a la ciencia como un instrumento más al servicio de los grandes capitales.<sup>116</sup>

Las consecuencias en la salud por consumir productos industrializados dependen de las cantidades consumidas. Si bien un alimento en sí no sobrepasa la cantidad diaria de sodio, azúcares<sup>117</sup> o grasas recomendada por la Organización Mundial de la Salud, si se consumen varios alimentos procesados a lo largo del día es muy probable que se rebase la cantidad necesaria. Por ejemplo:

Resulta muy fácil consumir mucho más azúcar extrínseco del que se imagina. Para alcanzar el límite del 10 por ciento total de energía (52 g de azúcar), basta con que una mujer se tome sólo una pequeña rebana de bizcocho (24 g de azúcar) y una lata de refresco de cola (36 g de azúcar), o por poner otro ejemplo, dos cafés endulzados con dos cucharadas de azúcar cada uno

---

115. *Ibíd*, p. 75.

116. En el sitio en internet de la Cámara Nacional de Envases Metálicos, se ha publicado una serie de artículos que buscan informar a la población sobre la seguridad, calidad y frescura de los alimentos enlatados, como contraparte hay una serie de estudios de diversos países que señalan las desventajas de su consumo. Cámara Nacional de Fabricantes de envases metálicos Dirección URL: [http://www.canafem.org.mx/woo/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=18&Itemid=30](http://www.canafem.org.mx/woo/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=18&Itemid=30) [Consulta 13 de abril 2012]

117. Los azúcares se clasifican en intrínsecos y extrínsecos: los primeros se encuentran en las frutas y verduras; los segundos en el azúcar de mesa, miel, jugos de fruta, panes, no forman parte de la estructura celular del alimentos, sino que son refinados y se añaden en el proceso de fabricación. Judith Will, *op. cit.*, p.12.

(20 g de azúcar) más dos galletitas digestivas cubiertas de chocolate (20 g de azúcar) y un vaso de sidra dulce (12 g de azúcar).<sup>118</sup>

Los cambios en salud, con la adquisición de estos alimentos industrializados y su uso frecuente son inevitables

(...) la dieta básica del mexicano, de 70 por ciento de calorías aportadas por el maíz y el frijol, ha cambiado, pero no por alimentos mejores. Los nuevos son quizá más fáciles de consumir y más concentrados en energía, pero de igual o peor valor nutritivo. La sustitución de los frijoles por sopa de pasta, y de las verduras por pastelitos, fritos o pan, a larga no dará ya mayores ventajas para la salud.<sup>119</sup>

Estos alimentos pueden ser más fáciles de preparar o más apetecibles pero su consumo diario aunado a una vida sedentaria han dado origen la transición epidemiológica y nutricional.<sup>120</sup> A partir de los años 80 han disminuido las enfermedades infecto-contagiosas y se han incrementado las enfermedades crónicas no transmisibles como el sobrepeso y la obesidad cuyo padecimiento se ha triplicado en las últimas dos décadas

---

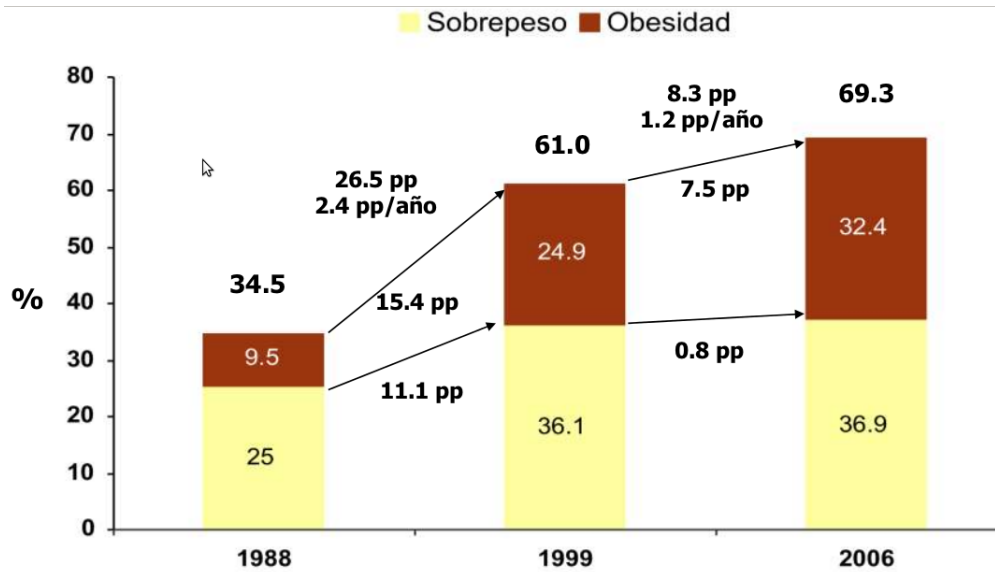
118. *Ibíd*, p.13.

119. Adolfo Chávez et al. “La transición epidemiológica nacional en alimentación y nutrición”, *Sociedad, economía y cultura alimentaria*, Centro de investigación el alimentación y desarrollo, Centro de Investigaciones y Estudios Superiores de Antropología Social, México, 1994, p. 297.

120. La transición nutricional (TN) se define como los patrones generales de la dieta y la actividad física que han definido el estado nutricional en los distintos ciclos de la historia. La TN no es un sencillo y evidente reemplazo de los hábitos alimentarios y estilo de vida, sino un complejo proceso en donde convergen múltiples causas (migración, urbanización, industrialización, desarrollo económico, globalización, desestructuración familiar, implicancias políticas, etc.) pudiendo coexistir una gama de posibilidades desde la escasez a la opulencia en una misma región, grupo social y familiar. América Latina y Asia, son un ejemplo de ello, conviven el exceso de peso y la desnutrición conformando: la “Carga Sanitaria Dual del Siglo XXI”. Antonio J. Pasca1; Laura Pasca1, Transición nutricional, demográfica y epidemiológica Determinantes subyacentes de las enfermedades cardiovasculares, *Insuf. card.* vol.6 no.1 Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2011 [En línea] Dirección URL: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-38622011000100005](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-38622011000100005) [Consulta: 14 de enero del 2012]



### Obesidad y sobrepeso



Fuente: Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, [En línea] Dirección URL: [http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:jfEhqQ7MgskJ:www.censia.salud.gob.mx/descargas/infancia/2010/2.9.\\_Estrategia\\_Salud\\_Alim.pdf+sobrepeso+obesidad+mexico&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESixM811jw0My4w8a9T7EJTzM1D\\_35Z\\_uFUUnluzJ2g4\\_mF5wSzblPzc1oDTzf9DhX5aRsELECxKUW02WL8ryQRk6EIYePR-bwPq2ZBOSEjjW5oD04HEdCSjfdJv-duW-ZuLrjAKG&sig=AHIEtbS1z28w1A1DkxHAxgaxMpQm41uulg](http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:jfEhqQ7MgskJ:www.censia.salud.gob.mx/descargas/infancia/2010/2.9._Estrategia_Salud_Alim.pdf+sobrepeso+obesidad+mexico&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESixM811jw0My4w8a9T7EJTzM1D_35Z_uFUUnluzJ2g4_mF5wSzblPzc1oDTzf9DhX5aRsELECxKUW02WL8ryQRk6EIYePR-bwPq2ZBOSEjjW5oD04HEdCSjfdJv-duW-ZuLrjAKG&sig=AHIEtbS1z28w1A1DkxHAxgaxMpQm41uulg) [Consulta: 14 de enero del 2012]

De ahí la importancia de modificar las prácticas alimentarias negativas para la salud, por medio de políticas que atiendan la génesis de los hábitos alimentarios.

### 2.4.1 Consumo alimentario

Los cambios en la dieta han sido notables, productos fundamentales como el frijol se consumen cada vez menos, en los años 80 el consumo per capita era de alrededor de 20 kilogramos, mientras que para el 2008 sólo se consumían 11 kilogramos. En el caso del maíz su consumo se redujo en un 46 por ciento, en los 80 se consumían 144 kg y para el 2008 su consumo fue de 78 kg.<sup>121</sup>

En los años noventa la dieta habitual estaba compuesta principalmente por cereales, las familias<sup>122</sup> ocupaban un elevado porcentaje del ingreso total en su alimentación; las clase media y baja destinaban alrededor de 25 por ciento y 50 por ciento respectivamente al consumo de tortillas y pan de dulce, la clase alta por su parte invertían en promedio un 27 por ciento de su gasto al consumo de pan.<sup>123</sup>

---

121. Datos tomados de Pedro García Urigüen, *La alimentación de los mexicanos: Cambios sociales y económicos, y su impacto en los hábitos alimenticios*, CANACINTRA, México, 2012, p.66.

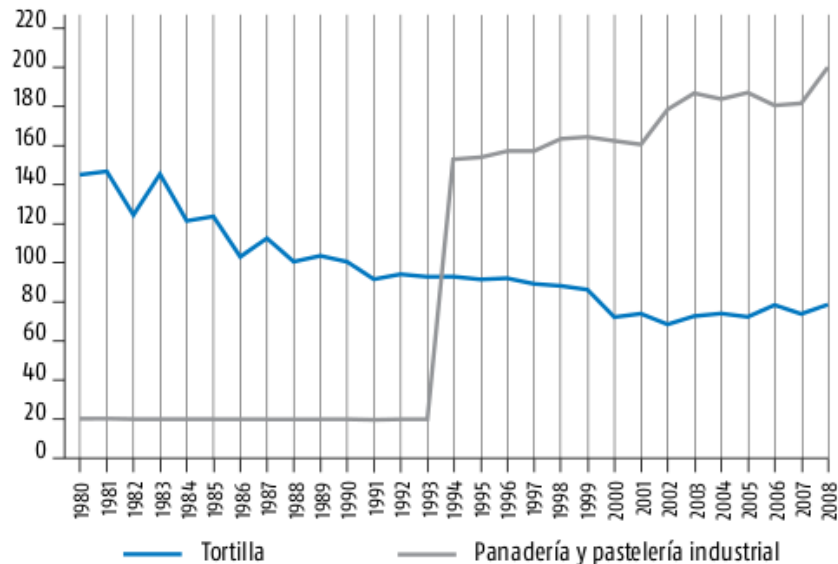
122. La unidad analítica de los autores son las familias

123. Datos obtenidos de Torres Torres Felipe; Trapaga Delfin Yolanda (coord), *La alimentación de los mexicanos en la alborada del tercer milenio*, México, UNAM, Instituto de investigaciones económicas, 2001.p. 175

## 2 Historia alimentaria de México

En la siguiente gráfica puede observarse que a principios de esa década el consumo de pan industrializado se elevó de manera muy importante y que su tendencia continua a la alta.

**Tortilla, panadería y pastelería industrial\***  
**Consumo Nacional Aparente *per cápita* (kg); 1980-2008**



\*No se incluye el pan artesanal. Fuente: Pedro García Urigüen, *La alimentación de los mexicanos: Cambios sociales y económicos, y su impacto en los hábitos alimenticios*, CANACINTRA, México, 2012, p.46.

En cuanto al gasto empleado en las fuentes proteicas, la carne de res es en la que mayor dinero se gasta, seguida de la de las aves con un 25 por ciento, la carne de puerco 10 por ciento y en último lugar quedan las carnes procesadas como jamón o salchichas y los pescados y mariscos que ocupan un lugar periférico en la dieta del mexicano.<sup>124</sup> En

124. Datos obtenidos de Torres Torres Felipe; Trapaga Delfin Yolanda (coord), *La alimentación de los mexicanos en la alborada del tercer milenio*, México, UNAM, Instituto de investigaciones económicas, 2001.p. 177. Basados en encuestas que se realizaron en los estados de Culiacán, Saltillo, Colima, Puebla, Oaxaca, Mérida y en el Distrito Federal.

cuanto a las carnes mayormente consumidas el orden es distinto, quedando en primer lugar el pollo, seguido de la carne de res, posteriormente se consume carne de cerdo y pescados y mariscos. “Las carnes de res y de puerco, a pesar de su fuerte presencia, tienden a bajar por su precio (en los casos de los niveles socioeconómicos más bajos) y por considerarla dañina y con alto contenido de colesterol (en niveles más altos).”<sup>125</sup>

Las frutas y verduras tienen el tercer lugar del gasto empleado en alimentación en los años noventa, los alimentos más comunes consumidos independientemente de la posición económica eran: jitomate, cebolla, ajo, chile, naranja, plátano y papaya. La cuarta posición la ocupan los lácteos con un porcentaje destinado entre 7 y 12 por ciento.<sup>126</sup>

La dieta cotidiana en la primera década de este siglo no ha variado mucho en comparación con la de los 90, en lo que más gastan dinero los mexicanos, de acuerdo a los datos de la última Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares es: en la primera posición se encuentra la carne; en segundo lugar los cereales; en tercero leche y sus derivados; y en cuarto las verduras, legumbres y leguminosas.

---

125. *Ibíd*, p. 115.

126. Datos obtenidos de Torres Torres Felipe; Trapaga Delfin Yolanda (coord), *La alimentación de los mexicanos en la alborada del tercer milenio*, México, UNAM, Instituto de investigaciones económicas, 2001.p. 175



## Gasto en alimentos, bebidas y tabaco trimestral

Rubros de gasto	2006		2008	
	Promedio	Porcentaje	Promedio	Porcentaje
<b>Alimentos, bebidas y tabaco</b>	<b>7 397</b>	<b>100.0</b>	<b>7 389</b>	<b>100.0</b>
<i>Alimentos y bebidas consumidas dentro del hogar</i>	5 594	75.6	5 928	80.2
Cereales	989	17.7	1 147	19.4
Carnes	1 245	22.3	1 290	21.8
Pescados y mariscos	143	2.5	143	2.4
Leche y sus derivados	701	12.5	746	12.6
Huevo	162	2.9	218	3.7
Aceites y grasas	76	1.4	130	2.2
Tubérculos	82	1.5	84	1.4
Verduras, legumbres, leguminosas y semillas	664	11.9	690	11.6
Frutas	251	4.5	252	4.3
Azúcar y mieles	75	1.3	56	0.9
Café, té y chocolate	52	0.9	55	0.9
Especias y aderezos	51	0.9	55	0.9
Otros alimentos diversos	508	9.1	499	8.4
Bebidas alcohólicas y no alcohólicas	595	10.6	562	9.5
<i>Alimentos y bebidas consumidas fuera del hogar</i>	1 744	23.6	1 408	19.1
Tabaco	60	0.8	53	0.7

Fuente: Principales resultados de la ENIGH 2008, [En línea] Dirección URL: [www.inegi.org.mx/est/.../enigh/enigh.../resultados-enigh2008.pdf](http://www.inegi.org.mx/est/.../enigh/enigh.../resultados-enigh2008.pdf) [Consulta: 15 de enero del 2013]

El consumo de frutas y verduras se encuentra por debajo de las cantidades recomendadas a pesar de que la población, según la consulta Mitofsky, tiene percepciones positivas de su consumo “los alimentos en estado natural y frescos, se perciben sabrosos, nutritivos y saludables en comparación con los procesados; el ejemplo particular son las frutas y las verduras.”<sup>127</sup>

127. Pedro García Urigüen, *La alimentación de los mexicanos: Cambios sociales y económicos, y su impacto en los hábitos alimenticios*, CANACINTRA, México, 2012, p.98.

Si bien, hay un reconocimiento de las propiedades nutricionales de las frutas y verduras su consumo es bajo, esto puede deberse a que normalmente sólo se comen como alimentos de acompañamiento y a las tendencias a preferir alimentos que den una mayor saciedad. Además las verduras y legumbres se encuentran en cuarto lugar respecto al gasto y las frutas en séptimo representado el 4.3 por ciento del gasto total en alimentos.

### 2.4.2 Distinciones alimentarias en la modernidad

Las distinciones sociales en materia de alimentación en éste siglo se ven condicionadas fundamentalmente por la oferta propia de cada región y el ingreso económico

(...) tenemos una situación casi homogénea<sup>128</sup> con respecto a la oferta de productos industrializados entre el medio urbano y el medio rural, que hace que las diferencias estén determinadas en mayor o en menor grado por la ubicación de los grupos en la escala de ingreso, mismo que define la calidad y la cantidad.<sup>129</sup>

Las mejoras en las vías de comunicación han contribuido a que la oferta tenga una tendencia a ser homogénea, ya que permiten una mejor distribución de este tipo de alimentos, en particular de los procesados, aun en comunidades alejadas, se vende en “las tienditas” alimentos empaquetados y enlatados tales como frijoles, café, refresco, dulces, galletas, etc. e incluso en algunas comunidades es más fácil conseguir alimentos procesados que alimentos frescos.

---

128. La oferta es homogénea porque son los recursos los que marcan las posibilidades de acceso a los alimentos.

129. Felipe Torres Torres y Jose Gasca Zomara, *Ingreso y alimentación de la población en el México del siglo XX*, México, Textos breves de economía, UNAM, 2001, p.16.

El ingreso es un factor muy importante en las decisiones de consumo porque determina la capacidad de compra de los alimentos,

el patrón alimentario<sup>130</sup> en México presenta una de las mayores diversidades mundiales visto desde la cultura regional y la variedad de recursos comestibles; sin embargo resulta monótono y nutricionalmente desequilibrado por la inequidad de la distribución de ingreso hacia los grupos más pobres. En consecuencia, tenemos un patrón de consumo que refleja grandes oscilaciones en las estrategias de gasto familiar y también formas diferentes de acceso de la población a la diversidad alimentaria producto de la modernidad.<sup>131</sup>

En la clase con mayores recursos económicos

(...) se observan los supuestos de la ley económica general: a mayor ingreso menor gasto alimentario, sólo que el consumo se establece ahora a partir de un mejor manejo de la información sobre las repercusiones de las opciones alimentarias en la salud; se define el paradigma de las dietas “light” o bien se tiende hacia una mayor sofisticación aprovechando la disponibilidad que ofrece la apertura de mercados.<sup>132</sup> Sus posibilidades económicas les permiten satisfacer sus gustos de lujo y refinación que en parte se rigen por las ideas que se tienen sobre los efectos de estos alimentos sobre el cuerpo.

En cambio

Los estratos más pobres gastan más en alimentos en proporción a su ingreso y aun así la estructura de la alimentación es deficiente en la calidad, volumen y repercute de manera desfavorable en sus niveles nutricionales; esta situación lejos de corregirse, con el desorden de la economía y su impacto desigual, implica un mayor deterioro y ampliación de la brecha social.<sup>133</sup>

---

130. El patrón alimentario es el conjunto de alimentos mayormente consumidos.

131. Felipe Torres Torres, “La nueva transición del patrón alimentario en México”, *Patrones de consumo alimentario en México: Retos y realidades*, México, Trillas, 2010, p. 83.

132. *Ibíd.*, p. 26.

133. *Ibíd.*, p.75.

Las familias con menos recursos no tienen la posibilidad de comer la cantidad necesaria de frutas, lácteos y carnes de calidad, estos son alimentos que se tienen que comer todos los días.

Las preferencias alimentarias en estas familias tienden a seguir la lógica de obtener saciedad al menor costo, de ahí que su comida sea más pesada. Basta pensar en los alimentos típicos de la ciudad como lo son: arroz, sopas de pasta, tortas, tacos, tamales, garnachas fritas, carnitas, churros, plátanos fritos, gelatinas, papas a la francesa, esquites y elotes, atole, licuados con muchos ingredientes, comidas corridas (con porciones abundantes y de composición elevada en carbohidratos) entre otros. Tendiendo totalmente a la satisfacción de un gusto de necesidad, de la obtención de un agradable sabor al menor costo, constituyéndose esa forma la cultura del antojo, es decir una alimentación compuesta por alimentos que se consumen fuera de casa con un alto aporte energético basado en carbohidratos y lípidos.

### 2.4.3 Política y derecho alimentario

Debido a los limitados recursos económicos de gran parte de la población en el siglo XX las políticas alimentarias y los programas fueron enfocados a aquella población de escasos recursos económicos que no tiene la capacidad para satisfacer por sí misma sus requerimientos alimentarios mínimos lo cual tiene como consecuencia la desnutrición.

Con los cambios en los hábitos alimentarios la política ha tenido que enfocarse a la atención de la obesidad y el sobrepeso creando tanto programas como modificaciones en la ley para incluir el derecho alimentario. Como se ha mencionado anteriormente en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos queda garantizado el derecho a una alimentación suficiente y equilibrada para todos los ciudadanos, además existe una ley específica en la materia en el Distrito Federal titulada Ley de Seguridad Alimentaria



y Nutricional para el D.F.<sup>134</sup>. En dicha ley se establecen como objetivos principales: la creación de políticas con la participación de la población civil organizada y la creación de (...) Art. II/ V Una red de seguridad alimentaria que garantice el derecho humano a la alimentación y haga efectivo el acceso de todos los ciudadanos a alimentos inocuos y de calidad nutricional. Como objetivos fundamentales esta Ley propone:

- Art VII/II. Asegurar y mantener la seguridad alimentaria y nutricional del Distrito Federal para lograr el acceso a una alimentación correcta, culturalmente aceptable, inocua, sana, suficiente y variada, para los habitantes.
- IV. Impulsar la política de seguridad alimentaria con la participación de personas, comunidades, organizaciones y grupos sociales que deseen contribuir en este proceso de modo complementario al cumplimiento de la responsabilidad social del Estado y a la ampliación del campo público (...)”
- Art VIII/ V. Reducir significativamente las enfermedades relacionadas con la mala nutrición.<sup>135</sup>

El Estado mexicano ha elaborado y aplicado políticas y programas alimentarios como: comedores comunitarios<sup>136</sup>, el Programa de desayunos escolares, la creación de la

---

134. Esta ley fue publicada en la Gaceta Oficial de la Federación el 17 de septiembre del 2009 [En línea] Dirección URL: <http://info4.juridicas.unam.mx/adprojus/leg/10/362/default.htm?s=> [Consulta: 10 de Diciembre del 2012]

135. Ley de seguridad alimentaria y nutricional para el Distrito Federal [En línea] Dirección URL: <http://info4.juridicas.unam.mx/adprojus/leg/10/362/default.htm?s=> [Consulta: 10 de Diciembre del 2012]

136. Estos derivan del Programa de Austeridad en Apoyo al Ingreso Familiar y Empleo, programa cuyas acciones van enfocadas al combate de la desigualdad y pobreza.

Los comedores comunitarios tienen como objetivo fortalecer y consolidar los procesos de organización y participación ciudadana en el ejercicio del derecho ciudadano a la alimentación de la población del Distrito Federal, preferentemente de quienes habitan en las unidades territoriales clasificadas como de media, alta y muy alta marginación, así como en aquellas zonas que tienen condiciones socio-territoriales de pobreza, desigualdad y conflictividad social, bajo los principios de equidad social y de género, mediante la operación de comedores comunitarios. Gaceta Oficial del Distrito Federal. [En línea] Dirección URL: <http://www.comedorescomunitarios.sds.df.gob.mx/lineamientos/lineamiento>

Compañía Nacional de Subsistencias Alimentarias y Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria por mencionar sólo algunas. Aun con estas políticas el Estado mexicano no ha logrado garantizar de manera efectiva el acceso universal a una alimentación equilibrada y suficiente para toda la población, violando los pactos internacionales con los cuales se han comprometido así como la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y en el caso del D.F con su ley particular.

El papel del Estado es generar las condiciones adecuadas para el cumplimiento del derecho alimentario y por tanto de la salud de la población, ambos no deben estar condicionados a las posibilidades de acceso que permiten los ingresos económicos, es la obligación del Estado garantizar de forma efectiva los derechos establecidos en la ley, ya que un derecho que no establece de forma clara sus mecanismos de aplicación carece de efectividad y por tanto es inexistente de facto.

De una u otra forma el gobierno y los medios de comunicación responsabilizan al agente de sus malas prácticas alimentarias aun cuando estos tienen un origen social y cultural; si bien cada agente elige en última instancia que es lo que come y cuando, las circunstancias en las cuales lo hace son de carácter social, cultural y económico. Por ello las soluciones para atender los problemas alimentarios de la población no sólo deben ir enfocados a la difusión de la información acerca de las propiedades nutrimentales de los alimentos, porque recordemos que la elección de alimentos puede realizarse sin seguir las recomendaciones nutrimentales, una práctica alimentaria puede ser correcta en términos culturales, pero no nutricionalmente, hecho que parece ser una constante en la alimentación actual de la sociedad mexicana. De no elaborar políticas y programas que modifiquen los hábitos alimentarios perjudiciales para la salud los elevados índices de obesidad, sobrepeso y otras enfermedades originadas por una inadecuada alimentación seguirán persistiendo.

Además aunque se dé información sobre cuales alimentos consumir o sobre sus propiedades nutrimentales,

tampoco resulta evidente que los conocimientos científicos sobre nutrición sean interiorizados con tanta fuerza que transformen los “sentidos” de la alimentación. Por mucho que desde el ámbito de las ciencias de la nutrición se hable de hierro, calcio, polifenoles, flavoides, vitaminas, minerales, fibra o esteroides, seguimos pensando en lo que comemos y bebemos en términos de manzanas o carne, queso o vino, y a partir de toda una serie de consideraciones sobre nuestras apetencias, aversiones, valores, propiedades simbólicas atribuidas a los alimentos por sí mismos, y sentidos que otorgamos a las formas de consumo en general, que no dependen de los discursos científicos, médicos o sanitarios.<sup>137</sup>

Para solucionar el problema de obesidad y sobrepeso es necesario que el gobierno impulse a la par de los programas de prevención, una difusión de información muy clara y accesible para el grueso de la población, de tal forma que las recomendaciones no sean absolutamente restrictivas ya que se dejan de ser seguidas en la práctica cotidiana. Pese a que el gobierno ya ha implementado programas de información nutricional en las escuelas primarias y ha difundido en los medios de comunicación las recomendaciones alimentarias básicas acerca del consumo de frutas y verduras, así como la promoción de la actividad física, esta información puede entrar en choque con las prácticas habituales de los hogares. Recordemos que es difícil la transformación de los hábitos alimentarios de una población, en ese sentido se convierte en una lucha entre las prácticas culturales, sociales y la conservación de la salud.

---

137. Cáceres Nevot, Juanjo; Elena Espeitx Bernart, *Comensales, consumidores y ciudadanos*, España, Montesinos, 2010, pp. 104-105.

## 3 Placer, alimentación y lipofobia

### Los sentidos en la degustación

El sentido del gusto, está fuertemente vinculado a la experiencia de placer que se produce al ingerir algún alimento. Este sentido nos permite tener una relación con cualquier cuerpo sávido por medio de sensaciones, las partículas de sabor se diluyen con los fluidos bucales.

Este sentido según Brillant- Savarin tiene dos funciones principales: “nos invita, mediante el placer, a reparar las pérdidas continuas que experimentamos por la acción de la vida; y nos ayuda a escoger, entre sustancias diversas que la naturaleza nos brinda, las que son apropiadas para servirnos de alimento.”<sup>1</sup>

En la degustación de los alimentos no sólo interviene el sentido del gusto sino también otros como: el olfato, el tacto y la vista, que complementan la experiencia sensorial de lo que ingerimos.

A la función gustativa se superpone la olfativa para conferir la capacidad de percibir fragancias y aromas alimentarios que integran elementos de sabor y olor: «flavores» (anglicismo aceptado por los organismos reguladores españoles, aunque no por la Real Academia de la Lengua). Sobre un flavor

---

1. Brillant- Savarin, La fisiología del paladar: meditaciones de gastronomía trascendental, Sin lugar de edición, 1995, p. 24.

### 3 Placer, alimentación y lipofobia

influyen además otros factores como la textura (tacto), la temperatura, (frío, calor) y la sensación de dolor.<sup>2</sup>

El olfato es fundamental en la apreciación de los alimentos porque antes de comerlos una de las primeras impresiones que tenemos de ellos es su olor, los sabores de los alimentos no son iguales si son olfateados previamente.

Quien come una fruta, por ejemplo, se impresiona de momento, agradablemente, por el olor que exhala; se la mete en la boca y experimenta una sensación de frescor y de acidez que le incita a continuar; pero hasta que el bocado pasa debajo de la fosa nasal no se manifiesta su perfume, lo que complementa la sensación que debe causar la fruta. Finalmente, sólo cuando la ha tragado, y juzgado lo que acaba de experimentar, se dice así mismo: ¡Es delicioso!.<sup>3</sup>

Otro sentido que también juega un papel importante en la degustación de los alimentos es la vista porque a partir de lo que observamos tenemos referentes de su apetecibilidad, de sus cualidades y contribuye a la formación de expectativas de los sabores.

El tacto también se encuentra presente en este proceso degustativo permitiéndonos apreciar las texturas de los alimentos, de acuerdo a las reglas culinarias se establece cuales son las texturas adecuadas para cada alimento con en base en el platillo en el que se encuentre.

---

2. Francisco García Olmedo, *Entre el placer de comer y la necesidad*, Barcelona, Drakontos, 2001, pp. 13-14.

3. Brillant- Savarin, op., cit. p. 30.

El gusto, tal como nos lo ha concedido la naturaleza, es aquel que percibimos por medio de nuestros sentidos que bien considerado, nos procura los mayores placeres:

- 1º Porque el de comer es el único que, tomado con moderación, no va seguido de fatiga.
- 2º Porque es propio de todos los tiempos, de todas las edades y de todas las condiciones.
- 3º Porque es necesario, una vez al día, cuando menos; y puede ser repetido sin inconveniente, dos o tres veces en ese espacio de tiempo.
- 4º Porque puede mezclarse con todos los demás, e incluso consolarnos de su ausencia.
- 5º Porque las impresiones que se reciben son, a la vez las más duraderas y más dependientes de nuestra voluntad.
- 6º Finalmente, porque al comer experimentamos cierto bienestar, particular e indefinible, que procede de la conciencia instintiva, y que, por lo mismo que comemos, reparamos nuestras pérdidas y prolongamos nuestra existencia.<sup>4</sup>

## Placer y lipofobia

El vocablo placer “viene del latín *placere* (gustar, agradar) y éste de la raíz indoeuropea \**pla-k* (plano), que dio: beneplácito, complacer, placebo, playa, etc.”<sup>5</sup> Es así que el placer oscila entre lo que se disfruta y lo que da un sentido de tranquilidad.

El placer del comensal formado así etimológicamente es el motor de los actos vitales de la nutrición. Si no existiera placer en un acto vital como el comer, lo cual acarrearía las consecuencias que cualquiera puede suponer. Si las papilas linguales y palatales no estuviesen dotadas de un sistema hedónico, placentero, es decir, emocional, afectivo, ¿quién comería?<sup>6</sup> Es muy

---

4. *Ibíd.*, p. 32.

5. Diccionario etimológico de Chile [En línea] Dirección URL: <http://etimologias.dechile.net/?placer> [Consulta 23 de mayo del 2012]

6. Alejandro Arribas Jimeno, *El laberinto del comensal*, Madrid, Alianza editorial, 2003, p. 34.

### *3 Placer, alimentación y lipofobia*

probable que el acto de comer se haría de forma menos constante y sólo como una forma de mantener la vida y el buen funcionamiento del cuerpo.

Ante este planteamiento queda claro que el comer, la apetencia y la repetición constante de esta acción van más allá del sustento de la vida y del mantenimiento del organismo. Los motivos por los cuales come el ser humano se relacionan fuertemente con la sensación de placer que produce, además es posible repetirlo con mucha facilidad en comparación con otros y se caracteriza por su fugacidad.

El placer podemos dividirlo en dos órdenes; fisiológico que corresponde al sentido gustativo de los alimentos tanto el que es generado en el aparato bucal como los estímulos cerebrales que pueden ocasionar algunos alimentos; social porque cada sociedad establece que es placer, sus valoraciones y prácticas.

A lo largo de la historia se ha concebido de diversas formas la relación del sujeto con el placer, en algunas épocas y sociedades se ha fomentado su repetición mientras que en otras se ha sancionado principalmente por cuestiones ligadas a la religión y al ascetismo.

En la época prehispánica, como ya he mencionado con anterioridad el placer era reconocido, pero también regulado; se asoció con la abundancia en las festividades, en cambio en la cotidianidad era necesario mantener el control sobre la ingesta, por los efectos que esta tiene sobre el cuerpo. Después de la llegada de los españoles esta concepción del placer fue transformada y tanto el placer como la distinción de clase fueron asociados con la abundancia.

Ya en el siglo XX el vínculo entre abundancia y placer se disocia y se regula por motivos estéticos del cuerpo y del comportamiento propio de cada clase social. Aun con ello el placer continua apareciendo como eje rector de las desiciones alimentarias y se contrapone a la dietética. Por una parte las clases altas se jactan de que el placer y el bien comer provienen de la calidad, de las cualidades de los alimentos y su sabor. Si bien, las clases bajas también asocian el placer con el sabor, es la abundancia la que tiene

una mayor prioridad. En todas las clases sociales se reconoce que el placer proviene del sabor, pero es concebido y regulado de distinta forma.

El placer es distinto dependiendo de las condiciones materiales en las que se produzca; en el contexto de las sociedades modernas, en espacios urbanos, la situación de las familias es más cercana a la abundancia alimentaria,

en estas situaciones el placer alimentario adquiere autonomía y se disocia, en gran parte, de la necesidad, para guiar a menudo la selección de alimentos y estimular el apetito más allá de la saciedad. Son también las circunstancias sociales -los alimentos disponibles y su precio- los que dictan la dieta de los menos favorecidos. Muchos pasan hambre por no poder pagar alimentos que están disponibles en cantidades suficientes.<sup>7</sup> Es una de las contradicciones del sistema, hay alimentos disponibles para todos pero el problema es su distribución inequitativa ocasionada por la diversidad de ingreso.

Las sociedades modernas se encuentran ante la dicotomía de seguir sus deseos y satisfacer sus placeres o seguir las normas estéticas del cuerpo; parece una división tajante,

obviamente, nuestra cultura hace gala de una actitud esquizofrénica con respecto a la gula. En un minuto, nos bombardean con imágenes de comida, anuncios de restaurantes o el último tentempié dulce o graso, con recetas y consejos para cocinar. Al minuto siguiente, nos recuerdan que comer es equivalente al suicidio, que el exceso y el disfrute, significan aislamiento social y autodestrucción<sup>8</sup>

De esta forma el sujeto recibe informaciones contradictorias que se expresan en sus prácticas, “alabamos los alimentos sanos y nos atiborramos de dañísimas cochinadas callejeras. De los yogures naturales con fruta y miel en los mercados, los fines de semana pasamos a los chicharrones y carnitas que regurgita el perol viejo y grasoso.”<sup>9</sup>

---

7. Francisco García Olmedo, op., cit. p. 15.

8. Francine Prise, *Gula*, España, Paidós, 2005, p. 101.

9. Dante Medina, *Los placeres de la lengua*, Jalisco, Editorial Agata, 2001, p. 129.



En contraparte al hedonismo alimentario, la dietética y estética nos muestran las restricciones y modelos corporales a seguir. El cuerpo, su forma toma una relevancia inusitada en tanto que se constituye como un objeto de culto, “el cuerpo es el punto de referencia a través del cual se articula el mundo, en donde se ponen en juego toda la constelación de relaciones subjetivas e intersubjetivas del ser humano en la sociedad. El cuerpo es el campo primordial donde confluyen y se condicionan las experiencias, las situaciones vividas a través del tiempo”.<sup>10</sup>

La imagen que se proyecta del cuerpo es juzgada y categorizada por las normas estéticas que son un constructo social e histórico, basadas en el concepto de belleza, “la belleza es en partes iguales cuerpo e imaginación, nosotros la impregnamos con nuestros sueños y la llenamos de nuestro anhelo”<sup>11</sup>, creando expectativas que tienden a ser inalcanzables porque la belleza encarna la perfección y gira entorno a la simetría y a la armonía de las partes del cuerpo.<sup>12</sup> “Esta imagen corporal idealizada se construye basándose en el concepto de «el buen cuerpo»; un valor al que se puede y se debe aspirar, provocando que uno se sienta mejor consigo mismo, más sano, más atractivo y que abrirá las puertas del éxito y el prestigio social.”<sup>13</sup>

---

10. S. Sáenz, *El culto a la salud y a la belleza*, Westall Pixon, Debra, Ensayo, España, 2003. p. 23.

11. Yaryura Tobías, José Aníbal, et al., *Obsesiones corporales*, Polemos, Buenos Aires, 2003. p. 11.

12. Cada cultura dentro de su contexto histórico, político y económico moldea una imagen ideal que se espera sea cumplida por los miembros de la sociedad en cuestión. Estos fenómenos a su vez condicionan los tipos conceptuales de cada individuo, de tal manera que una imagen puede representar belleza o fealdad, obesidad o delgadez, en concordancia con los patrones culturales y con aspectos internos regulados por la historia del sujeto. Influencia de los aspectos étnico, cultural y psicológico de la obesidad en *Obesidad Consenso Fundación Mexicana para la salud A.C.* MCGraw-Hill Interamericana México, 2002, p. 95.

13. D. Carlos Fanjul Peyró, *El estereotipo somático del hombre en la publicidad de estética y su influencia en la vigorexia masculina*, s/n lugar de edición, Universidad Jaume I Castellón, [En línea] Dirección URL: [http://www.google.com.mx/search?q=estereotipos+mexicanos+&ie=utf-8&oe=utf-8&client=ubuntu&channel=fs&redir\\_esc=&ei=2G2VUZihJ6idyQGD9oCACQ#safe=off&client=ubuntu&hl=es&channel=fs&q=estereotipos+mexicanos+estetica+obesidad&spell=1&sa=X&ei=Am-VUa3tC4K0yAHZ24HgBw&ved=0CCcQBSgA&bav=on.2,or.r\\_qf.&fp=3b6d4ab50e8fa6fc&biw=1366&bih=680](http://www.google.com.mx/search?q=estereotipos+mexicanos+&ie=utf-8&oe=utf-8&client=ubuntu&channel=fs&redir_esc=&ei=2G2VUZihJ6idyQGD9oCACQ#safe=off&client=ubuntu&hl=es&channel=fs&q=estereotipos+mexicanos+estetica+obesidad&spell=1&sa=X&ei=Am-VUa3tC4K0yAHZ24HgBw&ved=0CCcQBSgA&bav=on.2,or.r_qf.&fp=3b6d4ab50e8fa6fc&biw=1366&bih=680) [Consulta: 19 de mayo del 2013].

Las normas estéticas al ser empleadas como parámetros de evaluación y valoración del propio cuerpo, crean prácticas de control, exclusión y valoraciones negativas en caso de no ser cumplidas. En una sociedad lipofóbica el padecimiento de obesidad tiene consecuencias a nivel social ya que se generan prácticas de exclusión social, algunos ejemplos de ello pueden observarse en algunas ofertas de trabajo en las que se hace explícito que los postulantes no deben sobrepasar la talla 9 en el caso de las mujeres, otro ejemplo de ello puede notarse en la industria del vestido; hay marcas de ropa <sup>14</sup> que únicamente manejan tallas menores a la 30 para las mujeres, mostrándose con ello que los mecanismos de control social del cuerpo se encuentran diferenciados por género.

En la actualidad la norma estética imperante es tener un cuerpo libre de adiposidad, hay un desagrado por la grasa que da origen a una tendencia lipofóbica, pero esta no se expresa únicamente en los trastornos alimenticios como lo son la anorexia nerviosa, vigorexia y bulimia, esta tendencia es manifestada en las incomodidades e incorformidades que se presentan por no cumplir con los estereotipos construidos por los medios masivos de comunicación y las industrias de la cosmética y la moda.

En la época moderna los medios de comunicación y de mercadotecnia han contribuido a la creación de estereotipos de la imagen corporal, esto es, se han creado patrones estéticos sociales de presión tanto para hombres, como para mujeres, que según el concepto actual de belleza, deben ser excesivamente delgadas, sin considerar factores de raza, cultura, sociales y económicos. <sup>15</sup>

---

14. Entre ellas encontramos: Zara, Bershka, Massimo Dutti, Sexy jeans, United Color Benetton, Julio, Shasa, por mencionar sólo algunas.

15. Vargas L, Bastarrachea N, et al, *Obesidad*, Consenso, McGraw-Hill, México, 2002, p.91.

### *3 Placer, alimentación y lipofobia*

Si bien, los modelos estéticos tienen una tendencia universal hay ciertas particularidades que se establecen en cada sociedad, por ejemplo en México se presenta un aprecio por los cuerpos delgados pero estos deben ir acompañados de otras características, en el caso de las mujeres de voluptuosidad y en los hombres de cierta musculatura contribuyendo a establecer características acerca de la feminidad y masculinidad.

La presión social de los modelos estéticos no es percibida como tal porque la adaptación a los modelos es interiorizada y difundida por los medios de comunicación y las familias lo cual permite que los modelos sean considerados como algo natural. Ésta presión social lleva a la modificación de las prácticas alimentarias y al consumo de productos adelgazantes y es aquí en donde la industria encuentra la oportunidad de ofrecer tanto los males y como los remedios; por un lado la industria alimentaria seduce a los compradores con sus productos y por la otra la industria de la estética ofrece las soluciones para bajar de peso, modelar la figura por medio de: geles, cremas, masajes, pastillas, intervenciones quirúrgicas, aparatos para hacer ejercicio, libros con dietas que aseguran bajarás de peso en unos cuantos días. En sociedades con un alto padecimiento de obesidad y a la par con ideas lipofóbicas, las incongruencias y malestares de la población se convierten en un negocio altamente redituable, la mayoría de las soluciones que propone la industria son de origen cosmético de ahí su ineficiencia ya que la obesidad y el sobrepeso son un problema de salud, generado por condiciones estructurales económicas y culturales.

## 4 Alimentación de los estudiantes de la FCPyS del turno matutino

1

Las formas alimentarias y el estado de salud se encuentran estrechamente relacionados; la cantidad de tiempo que invertimos en alimentarnos, nuestras preferencias y prácticas, la posición económica a la que pertenecemos inciden en nuestras formas corporales y en como concebimos una enfermedad. En México, las prácticas alimentarias han llevado al padecimiento de obesidad y sobrepeso a la par que existe una tendencia lipófobica, y la población universitaria no se encuentra exenta de ésta situación.

Con la finalidad de conocer el grado de obesidad y sobrepeso de la población de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, las prácticas y gustos alimentarios; las concepciones referentes a su salud y peso; ingreso económico; gasto destinado a su alimentación fuera del hogar; edad y medida de cintura se realizaron encuestas,<sup>2</sup> buscando obtener una muestra representativa por carrera y semestre.

---

1. En este estudio sólo se tocan algunos aspectos del habitus alimentario debido a que no había estudios previos al respecto.

2. Estas encuestas se realizaron entre los meses de Abril y Mayo del semestre 2012/2, el instrumento se encuentra en el anexo número 1.

#### 4 Alimentación de los estudiantes de la FCPyS del turno matutino

La población aproximada del turno matutino es de 3,550<sup>3</sup> alumnos, el objetivo era realizar 355 encuestas lo cual no se logró en su totalidad debido a la dificultad para convencer a la población a participar en la misma, sin embargo se obtuvieron 338 encuestas. Si bien la muestra no es representativa los datos obtenidos nos dan un panorama, a grandes rasgos, de la situación alimentaria de la población del turno matutino de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, en el semestre 2012/2.

#### 4.0.4 Salud y habitus

El abordar los procesos de salud y enfermedad generalmente se delega al campo de la medicina, pero estos procesos no sólo se reducen a las representaciones del cuerpo por parte de los agentes, para entender el problema de fondo es necesario señalar que no es un proceso independiente de la posición económica a la que se pertenece.

Normalmente cuando se aborda desde las ciencias sociales temas referentes a la salud se toma “(...) a la percepción del propio cuerpo como un hecho solamente cultural y simbólico, concibiendo a los procesos corporales como biológicos exclusivamente y limitando al sujeto a la interpretación con base a representaciones.”<sup>4</sup>

---

3. Datos proporcionados por la Secretaria de Servicios Escolares de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, esta instancia hace un cálculo de acuerdo a número de alumnos que cursa la mayoría de sus materias en un horario comprendido entre las 7 am y la 1 pm.

4. Selene Alvarez-Lauri, “Una construcción de la sociología de la salud, habitus, campo y violencia simbólica”, *En memoria de Pierre Bourdieu*, FCPyS Centro de Estudios Sociológicos, Acta sociológica, No. 40, enero-abril, México, 2004, p. 183.

Para entender el proceso de salud-enfermedad emplearemos los conceptos de Pierre Bourdieu. “La salud puede ser concebida como el resultado de interpretaciones y prácticas en determinadas posiciones sociales, en relación con el campo de salud, en el cual, se lucha por definir el contenido mismo de la definición de salud.”<sup>5</sup>

Por una parte el cuerpo tiene una dimensión biológica, pero también tiene una dimensión social ya que este es percibido y clasificado de forma social, “el estado corpóreo específico se construye socialmente y es incorporado por los agentes,”<sup>6</sup> por medio del habitus.

De acuerdo con Selene Álvarez, la enfermedad en un sentido social se diferencia del médico porque la característica que la define es la capacidad de estar activo o inactivo, la participación social del agente o su exclusión. El caso que analizamos en esta investigación sobre obesidad y sobrepeso, la categorización de actividad o inactividad es fundamental, las personas no consideran ambas enfermedades como algo patológico porque ninguna deja inactivo al agente, éste puede desenvolverse en todos los campos en los que participa sin grandes dificultades, la obesidad y el sobrepeso no tienen una sintomatología que impida que el agente realice sus actividades cotidianas, a menos que el peso sea excesivo.

En la salud se está activo, esta relación es única, expresa y prolonga al individuo en la sociedad. En la enfermedad se está inactivo, se refleja la coexistencia de una enfermedad “exterior” al individuo y a su propia conducta: el individuo interpreta a la enfermedad como un producto impuesto a él por su forma de vida, al mismo tiempo que se expresa y se sitúa ante la sociedad a través de su conducta de enfermo.<sup>7</sup>

---

5. *Ibíd.*, p. 186.

6. *Ibíd.*, p. 186.

7. *Ibíd.*, p. 198.

En el momento en que el agente individual permite la evaluación de su estado corpóreo por el campo de la salud es cuando se le puede o no etiquetar como enfermo de acuerdo a su estado y sintomatología.

El agente al ser categorizado como enfermo le da sentido a la realidad, a las situaciones que se le presentan de acuerdo a su conocimiento, a su habitus, y con base en ello se dan diferentes interpretaciones de lo ocurrido, como lo puede ser la aceptación o el rechazo de la enfermedad y a partir de ello pueden modificarse las formas de concepción personales y las formas de relacionarse con los demás.

El habitus organiza ante la enfermedad su propia versión de lo que esta pasando. Aplica esquemas que provienen de una intersubjetividad producida socialmente dentro del campo de la salud. Se trata de una pluralidad de significados históricos con los cuales el enfermo, el médico, el terapeuta, la institución, etcétera, catalogan, y definen los eventos biológicos particulares. Lo que esta en juego para el enfermo y su entorno es más la capacidad de explicar, de darle un significado y un tratamiento adecuado a ese significado, que de nombrar la enfermedad.<sup>8</sup>

El significado que le dan los agentes a la obesidad y al sobrepeso, suele no concordar con la categoría de enfermedad, los agentes tienen una tendencia a reconocerse como “gordos” (categoría estética) y no como obesos (categoría médica) esto queda demostrado

(...) a través de un estudio realizado en mujeres mexicanas en edad reproductiva, 75 de ellas con un  $IMC > 25$  y 75 con un  $IMC < 25$ . Cuando se les preguntó que si estaban obesas 90 por ciento de las mujeres con un  $IMC > 25$  dieron una respuesta afirmativa, mientras que ninguna de las no obesas dijo estarlo. Posteriormente se les pregunto si consideraban que la obesidad es una enfermedad y en este caso más de 90 por ciento de las mujeres de ambos grupos contestaron afirmativamente. Lo paradójico del estudio fue que cuan-

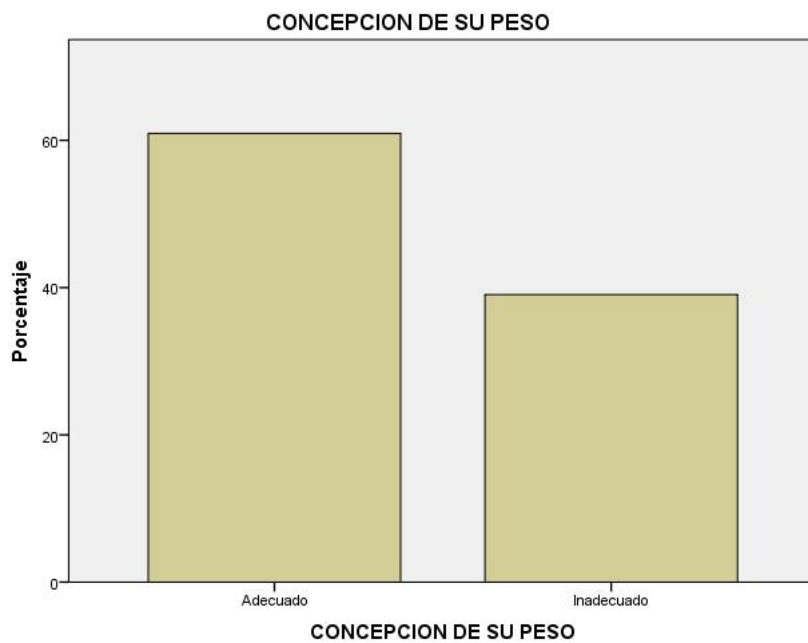
---

8. *Ibíd.*, p. 196.

do se les preguntó si estaban enfermas, 32 por ciento de las obesas dijo estar enferma, contra sólo 8 por ciento de las no obesas. Es decir, las mujeres con obesidad no son capaces de aceptarse como enfermas a pesar de que aceptan que la obesidad es una enfermedad.<sup>9</sup>

Hablando en concreto de la población estudiantil de la FCPyS esta diferenciación entre tener una enfermedad y concebirse como enfermo también es notable. En las siguientes tablas se muestran las concepciones personales acerca de su peso y las enfermedades que padecen

Gráfica 1



---

9. Influencia de los aspectos étnico, cultural y psicológico de la obesidad en *Obesidad Consenso* Fundación Mexicana para la salud A.C. MC Graw-Hill Interamericana, México, 2002, p. 96.



Tabla 1  
Concepción de su peso

Tipo de peso	Frecuencia	Porcentaje
Peso adecuado	206	60.9
Peso inadecuado	132	39.1

Gráfica 2

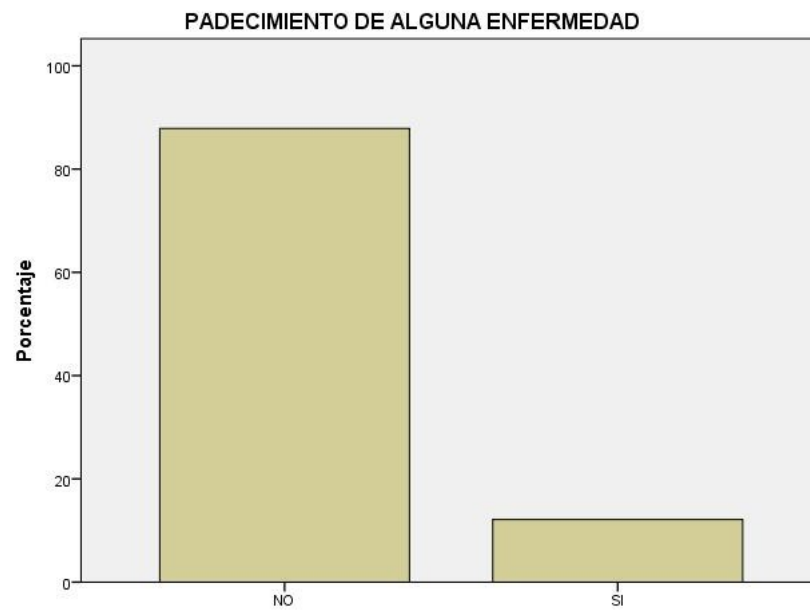
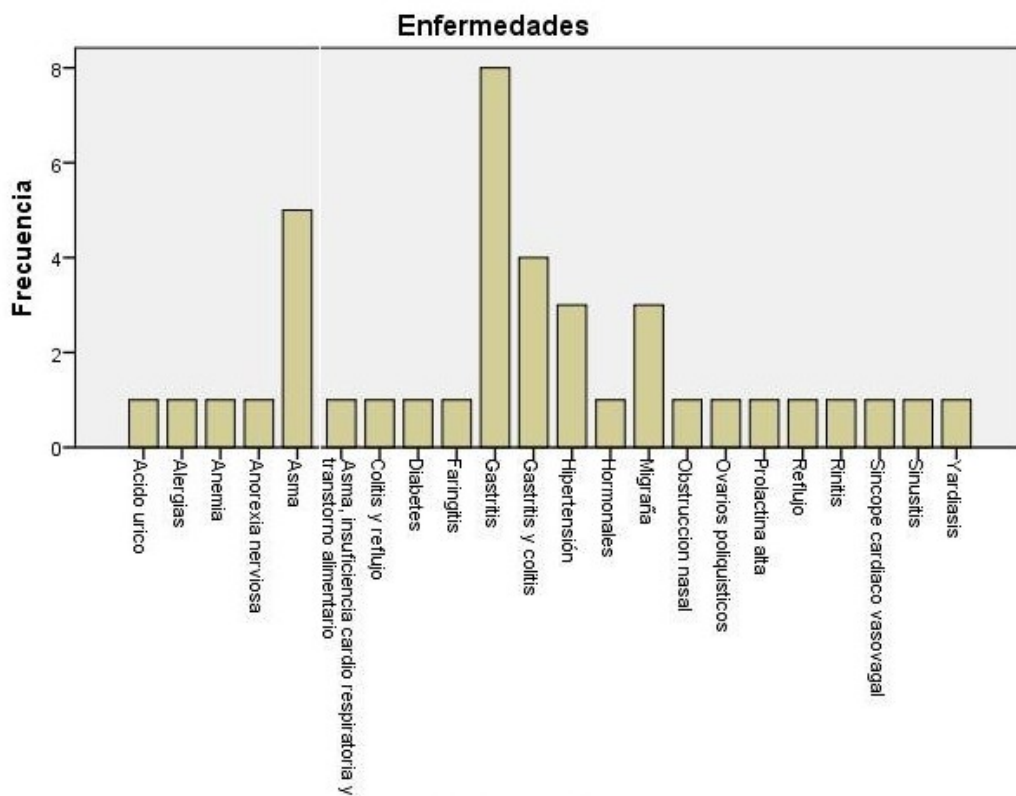


Tabla 2  
Padecimiento de una enfermedad

	Frecuencia	Porcentaje
No	297	87.9
Si	41	12.1

Gráfica 3



Como puede observarse nadie contestó tener obesidad o sobrepeso, únicamente dos personas contestaron tener una enfermedad relacionada con su alimentación en cuanto cuestiones de peso, entre ellas una alumna que padece anorexia nerviosa y otra que declaró tener un trastorno alimenticio. A pesar de las intensas campañas del sector salud referentes al combate contra la obesidad y el sobrepeso por medio de spots televisivos, anuncios en las paradas de los camiones, en el metro, artículos en revistas y periódicos esta información no tiene la difusión suficiente y en caso de ser vista, no está siendo interiorizada por los agentes como podría esperar la Secretaria de Salud, es decir, con la finalidad de promover la salud. En una charla con un grupo de sociología de quinto semestre una alumna comentó “que las campañas del IMSS le parecían agresivas” en especial la imagen del abdomen de un señor con una camisa muy apretada donde incluso pueden notarse los vellos.

#### 4 Alimentación de los estudiantes de la FCPyS del turno matutino

La relevancia acerca de que nadie mencionó tener sobrepeso u obesidad es fundamental ya que, si bien, las personas reconocen que pueden tener un peso inadecuado para su estatura o durante la aplicación de la misma antes de subirse a la báscula algunas alumnas decían “estoy gorda”, no han concebido este exceso de grasa acumulada como una posibilidad de padecer obesidad o sobrepeso.

Además, fue notoria la incomodidad que se presentó durante la toma de su peso y medida de cintura; algunos intentaron contraer el abdomen mientras eran medidos, también surgieron expresiones de sorpresa, risas y comentarios como “puedes pesarme y medirme pero no me digas mis medidas”, todo este conjunto de manifestaciones indican que no se encuentran conformes con su estado corporal pero desde un punto de vista en el que predomina una norma estética, no la salud. Contraria a esta actitud las mujeres con una medida de cintura cercana a los 60 centímetros no presentaron ningún tipo de manifestación de incomodidad e incluso insistieron en levantarse la playera para medirlas apesar de no ser requerido, mostrando una disposición corporal de seguridad.

En la relación de la comida y la apariencia física, ha habido un cambio paulatino en la imagen que los mexicanos tienen de sí mismos. Antes la mayoría consideraba que ser bajitos, llenitos, gorditos y panzones era algo natural. Ahora la tendencia es abandonar dicho estereotipo y buscar ser más esbeltos.<sup>10</sup>

La lipofobia en los estudiantes tiene expresiones sutiles y contradictorias, por una parte no se muestran conformes con su peso o su apariencia corporal pero continúan con prácticas que tienden a incrementar su peso, la lucha entre las prácticas alimentarias nocivas y la salud y estética continuará ya que la interiorización de los aspectos médicos de obesidad y sobrepeso o las ideas acerca de tener “gordura” no son suficientes, las prácticas alimentarias no pueden modificarse únicamente por las intenciones del agente

---

10. García Urigüen, Pedro, *La alimentación de los mexicanos: Cambios sociales y económicos, y su impacto en los hábitos alimenticios*, CANACINTRA, México, 2012.

o por adquirir mejores conocimientos sobre su estado de salud, para generar los cambios es necesario que a la par se transformen sus condiciones materiales de existencia, es decir, sus ingresos económicos para que no sean un limitante que niegue las posibilidades de acceso a una alimentación adecuada y las formas de vida, para dedicar más tiempo a la alimentación, así como los valores culturales acerca de los alimentos más preciados.

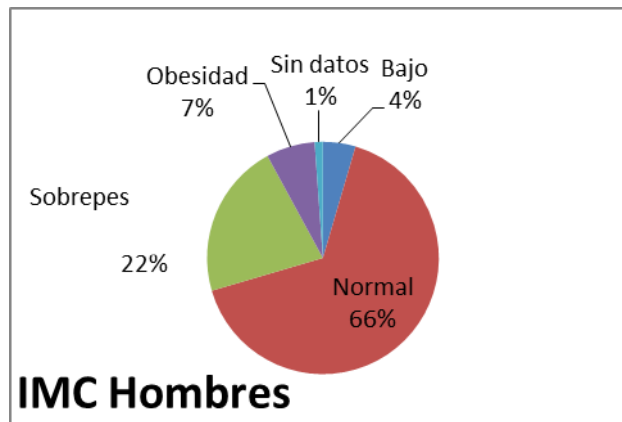
En contraposición a el porcentaje de personas que consideran que su peso es adecuado para su estatura, tenemos que un 52 por ciento de la población tiene un Índice de Masa Corporal que no es acorde para el mantenimiento de la salud, los datos obtenidos de la encuesta se muestran a continuación divididos por sexo

Tabla 3  
IMC población masculina

Hombres IMC	Número de alumnos
Bajo	4
Normal	58
Sobrepeso	19
Obesidad	6
Sin datos	1
Población Total	88

Gráfica 4

IMC en población masculina



Como puede observarse en la gráfica el porcentaje de población masculina que padece sobrepeso es de 22 por ciento, poco más de un quinto de la población de la muestra, cifra que no es nada despreciable, 7 por ciento padece obesidad tipo I (de bajo riesgo).<sup>11</sup> Las cifras si bien no son alarmantes hay que contemplar que la edad de la población estudiantil oscila entre los 18 y 25 años y hay una tendencia a largo de la vida a incrementar de peso, por lo cual las personas que tienen sobrepeso es muy probable que lleguen a tener obesidad y las personas con obesidad aumenten su grado y por tanto los riesgos que implica la acumulación de grasa excesiva.

---

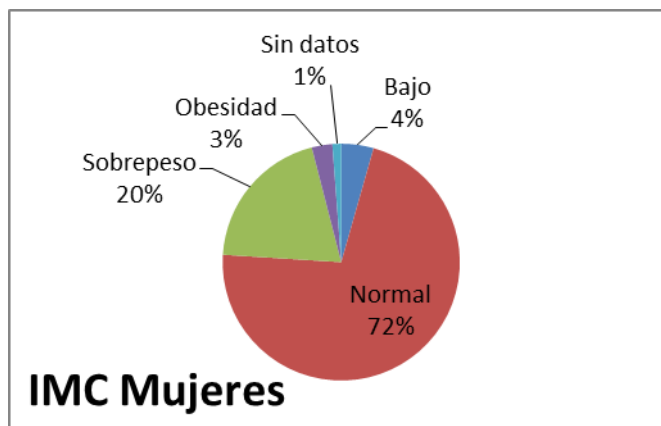
11. En este tipo de obesidad hay una propensión a padecer enfermedades como diabetes, problemas cardio vasculares e hipertensión arterial, en cuanto mayor sea el grado de obesidad mayor es el riesgo de padecer más enfermedades.

Los datos de la población femenina se muestran en seguida:

Tabla 4  
IMC población femenina

Mujeres IMC	Número de alumnas
Bajo	11
Normal	179
Sobrepeso	50
Obesidad	7
Sin datos	3
Población Total	250

Gráfica 6  
IMC en población femenina



De las mujeres encuestadas 72 por ciento tienen un IMC dentro del rango de normalidad, 20 por ciento padecen sobrepeso y 3 por ciento obesidad tipo I, en este caso las mujeres con un IMC más bajo de lo normal superan el porcentaje de población con obesidad, el interés de esta investigación esta enfocado en los problemas de sobrepeso

y obesidad, pero esta cifra nos indica la contra parte de los problemas en materia de alimentación como lo son la anorexia y la desnutrición.

El IMC nos da un panorama de la situación en materia de la relación peso estatura, pero para tener información más contundente (el IMC tiene la desventaja de que si se tiene mucha masa muscular es posible que el indicador sea alto y parezca que se tiene obesidad) se tomó la medida de la cintura de los encuestados, la cual permite conocer si se padece obesidad abdominal o visceral. El indicador de la medida de la cintura es más preciso porque mide la grasa acumulada en el abdomen, la cual es en mayor medida perjudicial para la salud porque hay riesgos de desarrollar alguna enfermedad cardiovascular.<sup>12</sup>

Las medidas obtenidas de la cintura de la muestra de la población se pueden observar en las siguientes tablas y gráficas

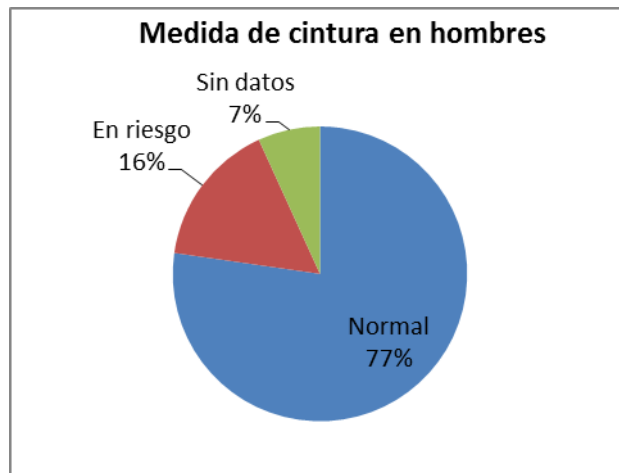
Tabla 5  
Obesidad abdominal en población masculina

Clasificación de la medida en población masculina	Número de alumnos
Normal	68
En riesgo	14
Sin datos	6
Población Total	88

12. La forma de medir la cintura se sujeto a las indicaciones que sigue el IMSS. IMSS, *Circunferencia de cintura*, [En línea] Dirección URL: [http://www.imss.gob.mx/salud/Nutricion/Pages/Circunferencia\\_cintura\\_2.aspx](http://www.imss.gob.mx/salud/Nutricion/Pages/Circunferencia_cintura_2.aspx) [Consulta 1 de Abril del 2012]

Gráfica 7

Obesidad abdominal en población masculina



Como se puede observar bajo este parámetro el 77 por ciento de la población masculina de la muestra tiene una medida normal, 16 por ciento de la población se encuentra en riesgo y del 7 por ciento restante no se tienen datos.

De la población femenina se muestran los datos a continuación

Tabla 6

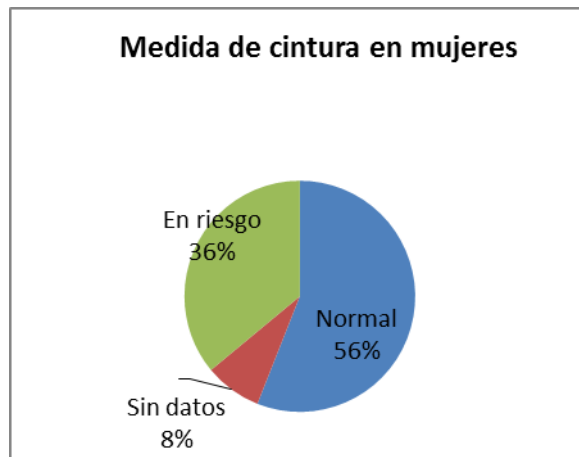
Obesidad abdominal en población femenina

Clasificación de la medida en población femenina	Número de alumnas
Normal	140
En riesgo	90
Sin datos	20
Población Total	250



Gráfica 8

Obesidad abdominal en población femenina

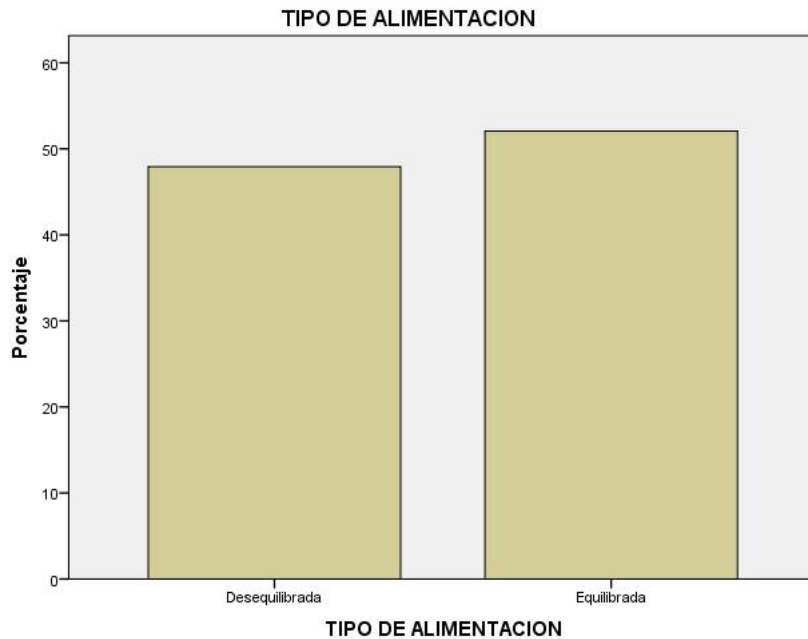


De la población femenil 56 por ciento tienen una medida normal, 36 por ciento se encuentran en riesgo y del 8 por ciento no se tienen datos.

En cuanto a porcentajes totales 52 por ciento de la población de la muestra tiene un IMC mayor del recomendado y respecto a su medida de cintura el porcentaje de población en riesgo es el mismo, por tanto poco más de la mitad de la población de la muestra tiene un peso y una cantidad de grasa acumulada que puede poner en riesgo su salud.

Para conocer sus consideraciones acerca del tipo de alimentación que llevan los estudiantes dentro que la encuesta se les preguntó si consideran que su alimentación es equilibrada o desequilibrada, los resultados se muestran a continuación

Gráfica 9



El porcentaje de personas que consideran que su alimentación es equilibrada es ligeramente mayor que el que dice que no por 4.2 por ciento. Otro de los aspectos de percepción medido en la encuesta fue la concepción de su peso en relación a su estatura, 60.9 por ciento de la población considera que su peso es adecuado y 39.1 por ciento que es inadecuado. Un hecho interesante es que un 48.8 por ciento de las personas con una medida de cintura que representa un riesgo para su salud contestaron que su alimentación es equilibrada o su peso es adecuado, si bien, el sobrepeso y obesidad no sólo son ocasionados por una alimentación inadecuada tanto en nutrientes como en cantidad, la alimentación es fundamental en la constitución del cuerpo.

#### 4 Alimentación de los estudiantes de la FCPyS del turno matutino

Para tener un peso adecuado a nuestra estatura y poca grasa corporal, además de tener una alimentación equilibrada es necesario contemplar que esta sea acorde a nuestras actividades físicas desempeñadas a lo largo del día, “la cantidad de energía o calorías que nuestro cuerpo necesita en un día depende de la estatura, la edad, la proporción de musculatura con respecto a las grasas, el nivel de actividad entre otros factores.”<sup>13</sup>

La pregunta respecto a si su alimentación es equilibrada o no, es totalmente subjetiva ya que no se dio de antemano una definición de alimentación equilibrada o desequilibrada, los estudiantes contestaron conforme a sus propias ideas sobre qué es una alimentación equilibrada. Las formas ideales de alimentación son cambiantes y se construyen de forma social, de acuerdo a ellos los individuos valoran sus prácticas. Si bien, cada persona tiene un “modelo ideal de alimentación”<sup>14</sup>, hay modelos que se establecen culturalmente como comunes a la mayoría, hay una serie de recomendaciones o conocimientos básicos que se tienen como referente en las elecciones alimentarias (...) las verduras, frutas y hortalizas son sanas, la bollería industrial es poco conveniente, es preciso comer proteínas animales, pero con moderación, los embutidos son malos por el colesterol, las “cuches” para las caries, es bueno desayunar “bien” (...)”<sup>15</sup> Estas recomendaciones que tienen como finalidad conservar una buena salud y alimentarse de forma sana, pero no son suficientes para llevar una alimentación equilibrada y en muchas ocasiones aun teniendo estos principios son transgredidos en la alimentación diaria, por cuestiones culturales sumamente arraigadas en la historia del agente, así como por la búsqueda de practicidad.

---

13. Judith Will, *Alimentos que comemos*, California, La isla, 1999, p.12.

14. Queda entendido en este trabajo como el conjunto de ideas y normas de como debería ser una alimentación adecuada.

15. Cáceres Nevot, Juanjo & Elena Espeitx Bernart, *Comensales, consumidores y ciudadanos*, España, Montesinos, 2010, pp. 89-90.

#### 4.0.5 Ingreso y consumo

Como se ha mencionado con anterioridad enfermedades como el sobrepeso y la obesidad dependen de los hábitos y gustos alimentarios, la percepción del cuerpo y del ingreso económico.

(...) Las diferencias sociales tienen costos en los cuerpos, ya que están más expuestos a las enfermedades y a la carencia de opciones de atención. Estas desigualdades están inscritas en los cuerpos, en los hábitos y son de orden social. Tanto lo que comemos, la atención a la cual tenemos acceso, concuerdan con la posición social dada la posesión de capitales.<sup>16</sup>

Dejando a la población de escaso capital económico mayormente expuesta a las enfermedades y no sólo a ello, sino a la falta de información acerca de qué es una enfermedad y como tratarla, además esta carencia de capitales se ve reflejada en sus prácticas y preferencias alimentarias ya que determinan a qué alimentos se puede o no acceder.

Los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de la FCPyS respecto al rubro económico son los siguientes: el gasto empleado en alimentación fuera del hogar 12 personas no contestaron; 5 mencionan no gastar en alimentos fuera de casa; 6 no saben cuanto gastan; y de los 315 restantes su promedio es de \$942.60 pesos al mes. La media aritmética es un valor relativo en este caso, dado que el mínimo y el máximo del dato son bastante distantes, el valor máximo es de \$8,000 pesos mensuales cifra bastante elevada para ser el gasto de una persona pero hay que contemplar que corresponde a un ingreso familiar de \$100,000 pesos mensuales, en cambio la cantidad mínima gastada es de \$40 pesos mensuales que corresponde a un ingreso familiar de \$5, 000 pesos mensuales, cantidad que no es suficiente para tener acceso a una alimentación equilibrada en caso de realizar una comida al día fuera del hogar.

---

16. *Ibíd.*, p. 206.

Tabla 7  
Gasto mensual en alimentación fuera del hogar

<b>Gasto mensual en alimentación fuera del hogar</b>	
Cantidad mínima de dinero gastado en comida al mes	\$40
Cantidad máxima de dinero gastado en comida al mes	\$8,000
Promedio de dinero gastado en comida al mes	\$942.60

Respecto al ingreso mensual familiar queda señalado en la siguiente tablas

Tabla 8  
Ingreso mensual familiar

<b>Ingreso mensual familiar</b>	
Promedio	\$10,677.59
Máximo	\$100,000.00
Mínimo	\$1,500.00

Ante la cuestión del ingreso familiar 20 personas no contestaron y 28 dicen no conocer el ingreso familiar. El ingreso familiar promedio de los 290 restantes es de \$10,677.59 monto superior al promedio de salario mensual por familia en el país que es de \$8,019.00 pesos aproximadamente<sup>17</sup>, de acuerdo al promedio el ingreso mensual de las familias de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales se encuentra en el tercer decil, ubicándose dentro de la clase media del país.

---

17. Dato basado en la Organización Internacional del Trabajo [En línea] Dirección URL: <http://www.merca20.com/20-paises-con-mejor-salario-promedio-mexico-en-el-lugar-57-de-72/> [ Consulta 15 de junio del 2012 ]

El gasto ocupado en alimentación fuera del hogar de la población en relación con el ingreso familiar es un dato que nos permite conocer el porcentaje del ingreso ocupado en alimentación de los encuestados, éste queda expresado a continuación

Tabla 9  
Relación entre el gasto alimentario fuera del hogar y el ingreso

<b>Función porcentaje</b>	
Máximo	75 %
Mínimo	0.32 %
Promedio	12.7088 %

El porcentaje promedio es de 12.7088 por ciento, pero éste sólo contempla el gasto fuera del hogar, esta cifra también resulta relativa por la diferencia entre el porcentaje mínimo y máximo, lo que nos habla de una gran disparidad de ingresos y de que hay personas en una situación crítica ya que la mayor parte de sus ingresos son destinados a alimentarse.

Dentro de la encuesta no se preguntó el gasto total en alimentación porque es una cifra difícil de precisar por los encuestados dado que en algunos casos no conocen el ingreso familiar y es poco probable que realicen las compras de los insumos alimentarios. Esto quiere decir que el gasto en alimentación familiar debe superar al menos el 20 por ciento del ingreso total.

Respecto al número y composición de ingestas y los tipos de alimentos consumidos tenemos que el 18 por ciento de la población realiza dos o menos comidas fuertes al día<sup>18</sup>, 61 por ciento realiza tres comidas, 20 por ciento 4 o 5 comidas y 1 por ciento 6 o más. Esto indica que 49 por ciento de la población tiene una alimentación inadecuada ya

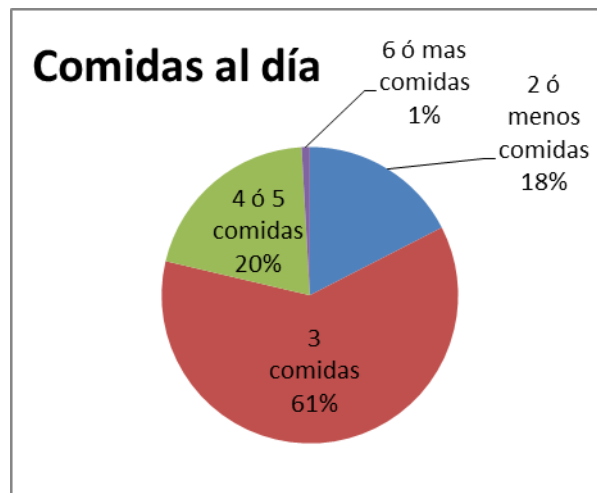
---

18. Una comida fuerte queda entendida en este trabajo como aquella que contiene un plato principal, que es un "platillo copioso o contundente, o el que por su personalidad define la totalidad de la comida.

#### 4 Alimentación de los estudiantes de la FCPyS del turno matutino

que realiza menos o más ingestas de las necesarias por día, lo cual influye directamente en su estado de salud.

Gráfica 10  
Número de comidas al día



---

Generalmente es una preparación de carne o pescado y en caliente, aunque, según los casos, puede ser también un plato de legumbres, o un guiso de verduras. Sólo en el caso de un menú a base de platos fríos puede considerarse plato fuerte una preparación en frío; p.ej, un escabeche o una marinada.”Tomado de: [En línea] Dirección URL: <http://gastronomia.laverdad.es/preguntas/cocina-general/cual-definicion-plato-fuerte-ejemplos-ello-frio-caliente--5416.html> [Consulta: 14 de enero del 2012]

En la siguiente tabla se muestra el promedio de comidas realizadas al día por espacio

Tabla 10  
Promedio de comidas al día

	Promedio de comidas al día
Casa	2
Escuela	1
Fondas, restaurantes o puestos establecidos	0.3104
Puestos ambulantes	0.1424

De acuerdo a la tabla anterior los alumnos encuestados dijeron comer dos veces al día en casa en promedio, una en la escuela y ocasionalmente en fondas, restaurantes, puestos establecidos o ambulantes.

Realizar una comida corrida en algún puesto establecido de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales cuesta entre \$28 y \$45. En caso de realizar una comida fuera de casa se estaría gastando alrededor de \$185 por semana, monto que puede ser cubierto según el ingreso promedio familiar.

Los datos particulares del tiempo para realizar el desayuno se muestran en las siguientes tablas

Tabla 11 Desayuno

Personas que desayunan	326
No realizan el desayuno	8
No contestaron	4
Total	338



Tabla 12  
Tiempo para realizar el desayuno

Tiempo para realizar el desayuno	
Promedio	19.53 minutos
Mínimo	2 minutos
Máximo	60 minutos

El tiempo promedio para realizar el desayuno es de 19 minutos el cual es suficiente para ingerirlo con tranquilidad. Los resultados de la encuesta arrojaron que los alimentos más comunes consumidos en el desayuno son: café, leche, té, jugo de naranja, pan de dulce, sándwich, quesadillas, comida del día anterior hecha en casa, huevo, yogurt y fruta.

El rango de horario para realizarlo es de 4 am a 12 am, con una hora promedio de 07:17 a.m. Once personas no tienen un horario fijo para realizar el desayuno y algunos lo realizan entre clases o en clase. Los horarios del desayuno son muy amplios esto puede deberse a el tiempo que tienen que emplear en desplazarse a la Facultad y al apetito.

En cuanto a la comida se muestran los datos a continuación

Tabla 13  
Comida

Comida	
Personas que comen	333
No realizan comida	5
Total	338

Tabla 14  
Tiempo para realizar la comida

Tiempo para realizar la comida	
Promedio	41.60 minutos
Mínimo	10 minutos
Máximo	120 minutos

El tiempo promedio para comer es suficiente para realizar una ingesta masticando bien los alimentos y en caso de comer fuera de casa resulta suficiente para poder buscar un lugar adecuado para comer siempre y cuando sea cercano al trabajo o la escuela. El rango de horario oscila entre 11:45 a.m. y 6:30 p.m. con una hora promedio de 2:27 p.m. Once personas declararon comer sin tener un horario fijo, algo que denota que sus ingestas se ajustan a sus demás actividades cotidianas, dejando en un segundo plano su alimentación.

Los alimentos más comúnmente consumidos en la hora de la comida son: sopas aguadas o caldo de pollo, ensaladas, arroz o pastas secas, guisados como: tinga, picadillo, carne en salsa verde o roja, salpicón, chiles rellenos, carnes asadas o empanizadas y fruta.

Los datos referentes al tiempo empleado para realizar la cena se expresan en la siguiente tabla

Tabla 15  
Cena

Cena	
Personas que cenan	303
No realizan cena	35
Total	338

Tabla 16  
Tiempo para realizar la cena

Tiempo para realizar la cena	
Promedio	30.23 minutos
Mínimo	5 minutos
Máximo	120 minutos

El tiempo promedio para realizar la cena es de 30.23 minutos, el rango de horario es de 6:00 p.m. a 11:45 p.m. con una hora promedio de 9:28 p.m. Hay 35 personas que no realizan esta ingesta y 14 que no tienen un horario uniforme para hacerla. Cabe señalar que esta tendencia a no realizar la cena puede deberse (y es señalado por los encuestados en algunos casos) a que les provoca indigestión.

Los alimentos más comunes en la cena son: leche, café, café con leche, té, pan de dulce, sándwich, quesadillas, guisado del día, yogurt y fruta. Casi la misma composición de alimentos que el desayuno.

Los horarios de ingesta se ajustan a los horarios de la escuela, el trabajo, el tiempo de transporte y las demás actividades realizadas. En particular el rango de horario para realizar la comida resulta ser bastante amplio, lo que nos habla de una desestructuración del tiempo dedicado a la alimentación. Por una parte se debe a que los estudiantes se ven sujetos a los horarios de clase y en caso de no querer realizar una comida en la escuela se pueden pasar alrededor de siete horas sin comer. En caso de pasar largos periodos sin comer hay una mayor probabilidad a desarrollar problemas de salud por tener el estómago vacío. Lo óptimo es realizar tres comidas completas y dos colaciones, llevándose a cabo cada tres horas para optimizar el consumo energético a lo largo del día.

En la siguiente tabla se muestra el promedio de veces que se consumen ciertos alimentos por semana, por grupo como verduras, frutas, diferentes tipos de carne, los alimentos más comunes ofrecidos en la facultad, así como los que se comen habitualmente en fondas o puestos establecidos.

Tabla 17  
Consumo de carnes, frutas y verduras

	Pollo	Res	Cerdo	Pescado Mariscos	Soya	Frutas	Verduras	Legumbres
Media	2.79	1.89	0.99	1.05	0.47	4.64	4.59	3.43
Mediana	2	2	1	1	0	5	5	3
Mínimo	0	0	0	0	0	0	0	0
Máximo	7	7	7	7	7	7	7	7

La carne consumida más veces por semana es la de pollo con un promedio de 2.79 veces por semana, en segundo lugar la carne de res con 1.89 veces por semana, seguida de pescados o mariscos con 1.05 veces por semana y en último lugar tenemos la carne de cerdo con .99 veces por semana. Como puede notarse el orden de consumo es el mismo que a nivel nacional.

La carne de res, el pescado y los mariscos son consumidos con mayor frecuencia a pesar de que su precio es más elevado que el de la carne de cerdo, esto se debe en parte a que es de los alimentos al que muestra más desagrado la población encuestada.

La carne pollo es consumida con mayor frecuencia porque es más económica y comúnmente es recomendada por su menor contenido graso. La soya o gluten es de los menos consumidos ya que sólo es habitual dentro de las dietas vegetarianas.

#### 4 Alimentación de los estudiantes de la FCPyS del turno matutino

El promedio de consumo de las frutas es de 4.64 veces por semana y el de las verduras es de 4.59, ambas deben consumirse diariamente para tener una alimentación equilibrada por lo que su media se encuentra por debajo de lo recomendado. Las leguminosas son otro alimento que debe consumirse diariamente pero el promedio de consumo de este alimento es de 3.43 veces por semana.

Enseguida se muestra una tabla con las entradas y guarniciones más comunes de la comida mexicana

Tabla 18

Entradas

	Frijoles	Arroz	Caldo	Sopa seca	Sopa aguada	Ensalada
Media	2.20	2.74	1.80	1.53	2.64	2.89
Mediana	2	2	1	1	2	3
Mínimo	0	0	0	0	0	0
Máximo	7	7	7	7	7	7

Como puede observarse el promedio de consumo de frijoles y arroz es de alrededor de 2 veces por semana, estos alimentos son consumidos como guarniciones de los platos fuertes. En el caso de los frijoles cabe señalar que, si bien, es uno de los sabores esenciales de la comida mexicana y constituye el alimento fundamental en los contextos rurales, por la frecuencia de consumo de los estudiantes ha sido desplazado como alimento principal para pasar a ser un alimento periférico, una guarnición, ahora el alimento principal son las carnes guisadas, fritas o asadas.

Las ensaladas son mayormente consumidas que las sopas aguadas o secas como entrada con un promedio de tres veces por semana.

Las siguientes tablas contemplan el consumo promedio por semana de algunos alimentos comúnmente vendidos en la facultad, puestos ambulantes o preparados en casa.

Tabla 19  
Alimentos

	Tacos de guisado	Tacos dorados	Tostadas	Tacos de canasta	Tortas
Media	1.14	0.96	0.57	0.58	1.15
Mediana	1	1	0	0	1
Mínimo	0	0	0	0	0
Máximo	7	5	5	5	7

Tabla 20

	Sushi	Molletes	Burritos	Sándwich o chapata
Media	0.41	0.64	0.36	2.10
Mediana	0	0	0	2
Mínimo	0	0	0	0
Máximo	4	6	7	7

De las dos tablas anteriores el promedio más elevado es el que corresponde al sándwich o chapata con 2.10 veces por semana, seguido de las tortas con 1.15, en tercer lugar quedan los tacos de guisado que tienen un promedio de 1.14. El sándwich ha pasado a ser uno de los alimentos más frecuentemente consumidos en el desayuno o la cena, porque es fácil de preparar y satisface el hambre con rapidez, lo cual muestra un cambio cultural importante en la composición de ambas comidas.

En la siguiente tabla se señala el consumo de alimentos principalmente compuestos por carbohidratos

Tabla 21

**Carbohidratos**

	Pan dulce	Tortillas	Pan Blanco	Empanadas	Galletas	Frituras	Dulces
Media	2.66	4.25	1.83	0.45	2.06	1.84	1.91
Mediana	2	5	1.5	0	2	1	1
Mínimo	0	0	0	00	0	0	0
Máximo	7	7	7	7	7	7	7

El pan de dulce y las galletas tiene una media cercana a dos veces por semana, son consumidos habitualmente dentro de la cena o desayuno.

Respecto a las tortillas, continúan dentro de la dieta fundamental de los estudiantes con un promedio de 4.25, esto indica que el maíz continua siendo de los granos básicos y un elemento de identidad alimentaria.

Las bebidas más comunes y su consumo en litros, así como sus mínimos y máximos se expresan en la tabla contigua

Tabla 22 Bebidas

**Estadísticos descriptivos del consumo de bebidas por semana en litros**

Bebidas	Mínimo	Máximo	Media
Agua natural	0	21	8.74
Agua de sabor (con preparados)	0	21	1.21
Agua de sabor (preparada con frutas, semillas, etc.)	0	21	3.14
Café	0	8	1.33
Jugo enbotellado	0	7	0.76
Jugo natural	0	10	1.15
Licuado	0	7	0.77
Chocolate	0	7	0.56
Refresco	0	8	0.94
Té	0	7	0.56
Cerveza	0	7	0.75
Otras bebidas alcohólicas	0	5	0.26

La bebida con una media más alta es el agua con 8.74 litros por semana, en segundo lugar se encuentra el agua de sabor preparada con frutas, semillas, etc. Seguida del café con 1.33 litros por semana. Es importante mencionar que el promedio de bebidas alcohólicas en total asciende a 1.027 por semana, siendo estas las que aportan una buena cantidad de calorías a la dieta al igual que los refrescos cuya media es de 0.94 litros.

Ninguna de las medias de consumo obtenidas han resultado muy altas o muy bajas para constituirse como un factor fundamental de un dieta desequilibrada, pero hay que



tomar en cuenta que la encuesta sólo contempló el consumo por días en el caso de los alimentos, esto no indica que se consuman en una cantidad y calidad adecuada.

## **Gustos**

Los gustos de la muestra en cuanto a platillos predilectos presentan cierta homogeneidad, las comidas mayormente mencionadas son: enchiladas ya sean verdes, suizas o de mole; lasagna, pozole, spaguetti y pechuga empanizada. Todas ellas comparten las características de tener sabores ligeramente fuertes y definidos; son alimentos que dan saciedad con prontitud y poseen un considerable contenido de carbohidratos.

Dos de las comidas mayormente preferidas son de origen italiano, si bien, esos platillos tienen un elemento básico que es el jitomate, sabor elemental en la gastronomía mexicana, en el caso del spaguetti, éste se ha convertido en un alimento comúnmente ofrecido en las comidas corridas lo que nos habla de su amplia aceptación. La similitud de habitus alimentario entre los estudiantes se expresa no sólo en sus preferencias alimentarias si no en las aversiones que comparten, los alimentos menos preferidos son el hígado encebollado, lentejas, vísceras y carne de cerdo.

De las preferencias entre las menos habituales podemos mencionar: el huauzontle, germen de trigo con jamaica, pámpano, hojas de parra con jocoque y raviolos.

La mayoría de los platillos predilectos mencionados pueden comerse constantemente en la dieta diaria por sus costos y por la relativa facilidad de conseguirlos ya preparados en cualquier comida corrida o fonda (con la excepción de la lasagna), las enchiladas no sólo son un platillo predilecto si no que son ampliamente consumidas dentro de la población de la muestra. El placer es aquí donde juega un papel importante porque al ser alimentos accesibles los mayormente preferidos es fácil poder repetir su ingesta en la dieta diaria sin complicaciones, recordemos que hay una tendencia a que el ser humano repita aquellas acciones que le producen placer.

En cuanto a las bebidas las más mencionadas son: agua de frutas, granos o flores; cerveza, jugos de frutas; y algunas otras bebidas alcohólicas como whiskey o vodka. Ciento sesenta y tres personas mencionan que por lo menos una de sus dos bebidas favoritas contiene alcohol.

Los consumos de alimentos en general tienden a presentar cierta homogeneidad lo que nos habla de que este grupo comparte gustos similares. El capital simbólico es demostrado por medio de estas preferencias y denota un gusto de clase con tendencias hacia lo pesado y graso dando así un gusto más acorde al gusto de necesidad, que busca la saciedad de la forma más económica y fácil.

El hecho que el placer y el gusto de necesidad se conjuguen en las decisiones alimentarias contribuye en mayor medida a agravar los problemas de obesidad y sobrepeso ya que al experimentar placer a través de la ingesta se lleva la alimentación más allá de la saciedad, en la mayoría de las ocasiones se come hasta que se tiene la sensación de ya no poder comer más, esta sobre alimentación puede ser provocada por los tiempos destinados a la alimentación se realizan el menor número de comidas fuertes posibles, las que den un sentido de saciedad por más tiempo, todo esto con lleva a ingerir más alimentos de los necesarios, dando origen a un desequilibrio nutricional.

La alimentación de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales es el producto de la expresión de su habitus, de la posesión de sus capitales, de sus preferencias y placeres. Su capital cultural y su consumo práctico llevan a que las decisiones alimentarias se tomen con rapidez, siendo en la mayoría de los casos poco adecuadas para mantener una dieta saludable. De ahí que sea necesario transformar las condiciones materiales de existencia de los alumnos de la FCPyS, incrementar sus capitales tanto económicos como culturales para poder incidir en su estado de salud, en sus concepciones acerca de qué es la salud y cómo alimentarse, para evitar el padecimiento de alguna enfermedad.

#### 4.0.6 Comer y beber en la FCPyS

Los estudiantes pasan alrededor de seis horas en las instalaciones de la facultad por ello realizan una comida al día en este espacio. La Facultad de Ciencias Políticas y Sociales cuenta con tres establecimientos fijos de alimentos<sup>19</sup> y trece puestos ambulantes cuya oferta reproduce gustos y prácticas alimentarias que fomentan la obesidad y el sobrepeso.

En los puestos establecidos los alimentos que se ofrecen podrían catalogarse como la típica comida de la ciudad, es decir, son ofrecidos en establecimientos como fondas, cocinas económicas y cafeterías, y son acordes a una cultura del antojo. En estos establecimientos fijos podemos encontrar tortas, enchiladas, chilaquiles, sandwiches, carnes asadas y fritas, tacos dorados, menú del día, licuados, agua de frutas y café.

En la cafetería en particular se ofrecen como desayuno huevos al gusto acompañados de café o jugo, chilaquiles, enchiladas. A la hora de la comida se ofrece un menú de tres tiempos: una sopa o crema como entrada, guisado y postre. Respecto al menú a la carta predominan los sandwiches, tortas y tacos, carnes asadas acompañadas de ensalada o pure. Dentro de la categoría de alimentos saludables según el menú board se ofrecen ensalada de pollo, ensalada de atún, ensalada gobernador, wrap de pavo, pan pita estilo polacas, quiche de espinaca y plato quinoa compuesto de verdura y frijoles. El costo de estos alimentos se encuentra fuera del gasto promedio del estudiante ya que sus precios oscilan entre los 35 y 60 pesos, lo cual excluye a los estudiantes de escasos recursos del consumo de lo saludable dentro de la cafetería.

En una pequeña charla con el chef encargado de la cafetería, comentó que el plato menos vendido es el quinoa y los más vendidos son los sandwiches y tortas. Los consumidores de las ensaladas y carnes asadas generalmente son los profesores, mientras que los estudiantes se inclinan por los sandwiches y tortas ya que buscan un alimento

---

19. Se consideran establecimientos fijos aquellos que cuentan con una construcción de concreto así como con servicios de agua, luz y drenaje.

que les sacie por completo, lo que indica que el consumo de verduras es periférico en su alimentación ya que se consumen como acompañamiento de platillos cuyo ingredientes fundamentales son carne y carbohidratos.

Un aspecto que cabe de resaltar es que la cafetería está siendo subutilizada ya que sólo atiende de 100 a 150 ordenes por día<sup>20</sup> y cuenta aproximadamente con 100 asientos. El número de ordenes atendidas es mínimo en relación a la población estudiantil y a la infraestructura que poseen. La cafetería no cuenta con un diseño funcional porque el número de asientos no es acorde a la capacidad de ordenes que pueden atender y al promedio de tiempo que se puede tardar un comensal en comer alguno de los platillos que se ofrecen, podríamos suponer que por el tipo de alimentos no deberían tardarse en comer más de una hora, por lo que cada cada hora por lo menos se deberían atender 50 ordenes. Sabemos que la cafetería es un espacio en donde la mayoría del público atendido son estudiantes no puede funcionar como podría ser una cafetería fuera de la universidad, como estudiante se tiene la necesidad de contar con un espacio en donde comer y realizar tareas a la par, de ahí que se instalará una barra para comer en este espacio con conexiones a la luz. Además el uso de las mesas no puede ser restringido a los comensales que consumen alimentos propios de ese establecimiento. Por ello es necesario crear los espacios suficientes para que los estudiantes pueden sentarse y comer.

Respecto a los puestos ambulantes la oferta alimentaria tiene mayor variedad, podemos encontrar fruta picada, yogurt con cereal, tacos de guisado, tacos dorados, tacos de canasta, pechugas empanizadas, arroz, tostadas, postres, ensaladas (compuestas con un tercio de pasta de trigo), sandwiches, tortas, chapatas, papas fritas, molletes, burritos, hojaldras de mole, onigiris, jugo de naranja, café, paletas de hielo, gelatinas, tamales, empanadas, pays, arroz con leche, productos empaquetados y enlatados como galletas, panes, dulces, refrescos y jugos.

---

20. Datos proporcionados por el chef.

#### *4 Alimentación de los estudiantes de la FCPyS del turno matutino*

El ambulante en la Facultad surge en parte porque los puestos concesionados no tienen la capacidad para satisfacer la demanda estudiantil, esto tiene como consecuencia riesgos a la salud por la gama de alimentos ofertados y por la higiene con la que son elaborados ya que no cuentan con una infraestructura adecuada para la buena conservación de los alimentos y un manejo completamente higiénico. Por ello el Patronato Universitario y las autoridades de la FCPyS deben regular de forma más estricta la oferta alimentaria en la Universidad para evitar que los alimentos vendidos puedan provocar algún daño a la salud.

## Conclusiones

Las prácticas alimentarias y el subcampo alimentario actuales son el resultado de transformaciones en los significados, técnicas de preparación, procesos de productivos, influencia culinaria de otros países, las ideas acerca de cuáles son los alimentos saludables y el cuerpo, las políticas en la materia, la apertura de mercados, la variación de los ingresos económicos de la población, las luchas por la distinción, el surgimiento de profesionales de la cocina y de la evaluación de los alimentos (con una tendencia a emplear estrategias de apropiación y establecimiento de los valores alimentarios y culinarios).

Las prácticas alimentarias actuales son una conjunción entre la modernidad y lo tradicional, por una parte encontramos prácticas tradicionales, continúan consumiéndose el maíz, el frijol y el chile en alimentos de origen prehispánico.

En contraparte hay prácticas alimentarias que pueden ubicarse como modernas ya que sus ejes fundamentales de “elección” o “preferencias” dependen fundamentalmente del ingreso económico (si bien, es un factor importante independientemente de la época, en la modernidad el tener mayores recursos incrementa en sobremanera la diversidad de alimentos a los que se puede acceder en comparación con otras épocas) y de la disponibilidad de tiempo tanto para la preparación de los alimentos como para su consumo y por ello en la alimentación moderna dejan de distinguirse con claridad los alimentos centrales, secundarios y periféricos.

La comida, a partir de la industrialización y de los cambios en las actividades cotidianas deja de estructurar el tiempo, ahora tienen mayor prioridad otras actividades y se come cuando es posible, los horarios de comida son más laxos, así como el número y la composición de las comidas.

#### *4 Alimentación de los estudiantes de la FCPyS del turno matutino*

En la rutina de la vida diaria se suele comer con poco tiempo, por ello se recurre al consumo de alimentos procesados, de puestos ambulantes o a la comida rápida (se transfiere el tiempo de preparación). Usualmente la comida procesada o la que se vende en los espacios antes mencionados corresponde a la cultura del antojo, cuya composición es alta en grasas y carbohidratos, y si son consumidos con frecuencia pueden ocasionar enfermedades relacionadas con los desórdenes alimenticios y problemas cardiovasculares. Además estos alimentos de la cultura del antojo como tacos, garnachas, tortas, tamales, hamburguesas, hot dogs, pizza, sandwiches, etc. por lo general se constituyen como platos únicos dentro de una comida, dejando de lado los alimentos frescos u otras posibilidades más acordes con una alimentación equilibrada.

Los alimentos que se consumen en situaciones de poca disponibilidad de tiempo tienen como finalidad saciar el apetito y el gusto, en pocas ocasiones se reflexiona si son o no adecuados en términos nutricionales.

Es necesario que el gobierno elabore políticas para poder contrarrestar las prácticas alimentarias que están siendo perjudiciales para la salud. El papel del Estado mexicano dados los índices de obesidad y sobrepeso y dado que el tener una alimentación suficiente y equilibrada es un derecho es generar las condiciones adecuadas para el cumplimiento del derecho a la alimentación y por tanto a estar sano, este derecho no debe quedar condicionado a las posibilidades de acceso alimentario con base a las posibilidades económicas, es la obligación del Estado cumplir y garantizar de forma efectiva los derechos establecidos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y en los tratados internacionales que ha firmado.

Sino se elaboran y aplican políticas que logren transformar las prácticas alimentarias y las concepciones sobre la obesidad, y en particular programas específicos para la población estudiantil universitaria, es muy probable que los índices de obesidad y sobrepeso no disminuyan, además estos jóvenes tienen probabilidades de desarrollar más enfermedades que perjudiquen su calidad de vida y su desempeño de las actividades de la vida

cotidiana, lo cual representa costos tanto al gobierno como a las familias que tendrán que solventar los gastos que implican las consecuencias de padecer obesidad y sobrepeso, además de los costos sociales como la exclusión por motivos estéticos.

Mientras que los estudiantes no tengan claro que el exceso de grasa corporal acumulada es un problema de salud y no estético, y que además está directamente relacionado con sus formas alimentarias y actividades físicas no podrán concebir la obesidad y el sobrepeso como enfermedades y por tanto no podrán darle un tratamiento adecuado a ese padecimiento.

La paradoja de ser una sociedad lipófoba a la par que existe obesidad y sobrepeso continuará reproduciéndose porque las prácticas alimentarias de la mayoría de la población son poco acordes con una dieta balanceada, con una buena nutrición. Las prácticas alimentarias no tienen una función mecánica basada en un costo-beneficio, estas al tener una base social y económica reflejan las tradiciones, posiciones sociales, formas de vida y tipo de producción alimentaria de una sociedad por ello toda política gubernamental que tenga como objetivo transformarlas por procesos de toma de conciencia o únicamente considerando un incremento de capital cultural en materia de nutrición no tendrá efectos importantes porque es necesario transformar la estructuras que generan estas prácticas, es decir, la cultura y la economía. En el caso de México la dieta alimentaria tiende a lo graso y a una pronta satisfacción del hambre, siguiendo un gusto de necesidad, fundamentado en la lógica de la escasez, por lo que es necesario mejorar las condiciones económicas de la población.

Es necesario dedicar tiempo a reflexionar sobre nuestro estado de salud y su relación con la alimentación dados los elevados índices de sobrepeso y obesidad, nadie se encuentra libre de padecer alguna de estas enfermedades si se siguen reproduciendo prácticas alimentarias basadas en una alimentación desequilibrada y si continua dándose poco valor a la salud, en contextos como el de México valdría la pena analizar la frase de Hipócrates “Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina”.





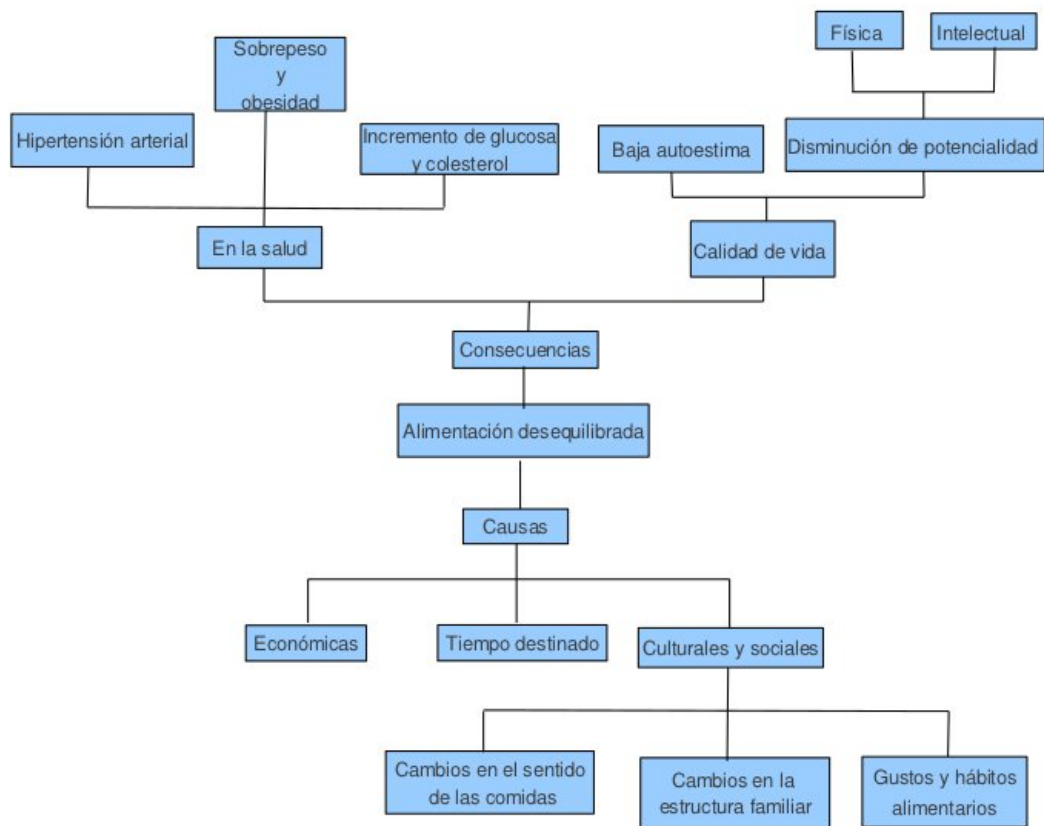
# Programa alimentario

Los hábitos alimentarios de los estudiantes son poco acordes al mantenimiento de la salud ya que 52 por ciento de la población tiene un IMC o una medida de cintura que demuestra el padecimiento de obesidad o sobrepeso. Las prácticas alimentarias inadecuadas para la salud son originadas por una diversidad de causas, para poder transformarlas es necesario el diseño y la aplicación de programas que atiendan el mayor número de causas posibles.

El estudio de caso de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales es un primer acercamiento al problema de alimentación y salud, para poder realizar propuestas y medidas que contribuyan de mejor manera en su resolución es necesario continuar profundizando sobre sus causas, prácticas alimentarias y de salud. Es deseable que la sociología aborde estos temas ya que su origen es fundamentalmente social.

Con la información obtenida de esta investigación me permito sugerir la siguiente propuesta; un programa alimentario compuesto por un conjunto de acciones de impacto cuyo objetivo sea que los estudiantes transformen sus hábitos alimentarios llevando una dieta equilibrada, lo cual reduciría tanto los IMC que representan un problema de salud como la obesidad abdominal, así como los diversos costos a nivel social, personal y familiar que representan.

En el siguiente esquema se muestra en concreto las causas y consecuencias de esta problemática



Si bien no es posible atender en su totalidad las diversas causas que originan el problema, la UNAM en colaboración con el Gobierno del Distrito Federal pueden impulsar distintas medidas para disminuir la obesidad y el sobrepeso.

## Objetivo del programa

Fomentar el consumo de una alimentación equilibrada y reducir los índices de obesidad abdominal.

## Acciones de impacto

1 -. Respecto al factor económico que influye en la alimentación desbalanceada, propongo dos alternativas: la extensión del Programa de Apoyo Alimentario de la UNAM o una reforma a los lineamientos de los Comedores Comunitarios del GDF con la finalidad de poder instalar uno de ellos en la FCPyS.

La UNAM puede extender el programa de Apoyo Alimentario<sup>21</sup>

El apoyo consiste en recibir alimentación de manera gratuita, por una ocasión al día, de lunes a viernes, durante el ciclo escolar vigente, renovándose cada semestre.<sup>22</sup>.

Podría imitarse la estructura organizativa de este programa, creando un comité de profesores para la asignación de las becas, con lo cual la principal dificultad para

---

21. El Programa de Apoyo Alimentario (PAA) tiene el propósito de apoyar a aquellos estudiantes de licenciatura de la Facultad de Química, que enfrentan condiciones socioeconómicas adversas y que por su situación académica no pueden acceder a otro tipo de beca.

22. Este programa cuenta con una Coordinación de Atención que es la responsable de establecer y gestionar los lineamientos generales del Programa, así como de realizar los trámites de solicitud de beca, mientras que la asignación y aprobación de la misma, a los estudiantes, es responsabilidad del H. Comité del Programa de Apoyo Alimentario. "S/A, Programa de Apoyo Alimentario (PAA) [En línea] Dirección URL: [http://quimica.webcom.com.mx/cont\\_espe2.php?id\\_rubrique=45&color=&id\\_article=432&rub2=421](http://quimica.webcom.com.mx/cont_espe2.php?id_rubrique=45&color=&id_article=432&rub2=421), [Consulta 2 de Agosto del 2012]

Reglamento del Programa [En línea] Dirección URL: [https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:tdCL4QlPWgEJ:www.quimica.unam.mx/IMG/pdf/Reglamento\\_becas\\_alimentarias.pdf+facultad+de+quimica+apoyo+alimentair&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESiuW7cH7dw\\_fnU60dSN7ypUuuxPsgSuzYbSAbjxOGj7mlh\\_Zq61QODYV-MAjbyhksrIDNTbwcwVVvHQq1BIOK1X5PKhrEEo0-ZDV42cDvL-7ZH5Gi14dZV-IwIu\\_NVIafyyeFj&sig=AHIEtbSgK2or4Ar-p09zW7TIifSjl2bM4g1](https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:tdCL4QlPWgEJ:www.quimica.unam.mx/IMG/pdf/Reglamento_becas_alimentarias.pdf+facultad+de+quimica+apoyo+alimentair&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESiuW7cH7dw_fnU60dSN7ypUuuxPsgSuzYbSAbjxOGj7mlh_Zq61QODYV-MAjbyhksrIDNTbwcwVVvHQq1BIOK1X5PKhrEEo0-ZDV42cDvL-7ZH5Gi14dZV-IwIu_NVIafyyeFj&sig=AHIEtbSgK2or4Ar-p09zW7TIifSjl2bM4g1)

poner en marcha esta acción sería contar con los insumos económicos necesarios. Para llevar a cabo el programa de becas alimentarias los principales procesos a seguir serían los siguientes:

1) La aplicación de estudios socioeconómicos para la evaluación de cuáles alumnos por su bajo nivel de ingreso no tienen la capacidad para acceder a una alimentación equilibrada, suficiente y de calidad. Si bien, la alimentación es un derecho universal dado que se tendrían que buscar las formas para la obtención de recursos para su aplicación (económicos, de personal y de capacidad de atención de la demanda), lo más probable es que éstos no sean suficientes. Lo más viable sería conseguir recursos mediante los ingresos extraordinarios.

2) Con base en los resultados de la cantidad de alumnos que debe atender el programa se debe realizar una cotización del presupuesto requerido para su implementación. Para la obtención de los recursos económicos la UNAM podría solicitar el incremento del presupuesto general para llevar a cabo el programa. Tanto las autoridades federales como locales, en este caso la delegación de Coyoacán es la encargada de las políticas y programas, de acuerdo con la ley tiene la obligación de contribuir y orquestar junto con la sociedad civil acciones o programas para garantizar el derecho alimentario.

La segunda opción que propongo es una reforma a los lineamientos establecidos en la Gaceta Oficial publicados el 4 de enero del 2011<sup>23</sup> respecto a los comedores comunitarios, bajo la normatividad actual, el servicio de los comedores comunitarios preferentemente es prestado en unidades territoriales que presentan algún grado de marginación o en zonas en las que se presente pobreza, desigualdad o conflictividad social, la UNAM como tal no puede clasificarse en base a sus condiciones socioeconómicas como una unidad territorial, sin embargo en ella asisten estudiantes

---

23. [En línea] Dirección URL: <http://www.comedorescomunitarios.sds.df.gob.mx/lineamientos/lineamientos.php?Consulta:10deDiciembredel2012>

de diversas posiciones socioeconómicas, dando como resultado desigualdad, en este caso de las posibilidades de acceso a una alimentación sana, suficiente y de calidad.

Las limitantes del Programa de Comedores Comunitarios del Distrito Federal dejan de lado que hay población como los estudiantes que por su modo de vida tienen otras características ya que pasan largos periodos en la escuela y requieren de programas que atiendan sus especificidades y garanticen su derecho a una alimentación adecuada.

Ante las condiciones de salud que presentan los estudiantes, el Gobierno del Distrito Federal podría en conjunción con la UNAM, crear leyes adecuadas a las necesidades de los estudiantes, modificando los lineamientos de los Comedores Comunitarios para que se pudiesen instalar dentro de las escuelas. Al igual que en los comedores ubicados en las unidades territoriales marginadas, el gobierno podría suministrar los insumos no perecederos y para dar sustento se cobraría una cuota de recuperación de 10 pesos.

En caso que se hicieran las reformas propuestas se podría solicitar al Gobierno del Distrito Federal y a la Secretaria Del Desarrollo Social del Distrito Federal que son las instancias encargadas, que se implemente uno dentro de la FCPyS. Dado que hay estudiantes que no tienen los recursos económicos suficientes para alimentarse. Para ello tendrían que seguirse los siguientes procesos:

a) Consultar a la comunidad estudiantil sobre la pertinencia de la implementación de un comedor comunitario, haciendo énfasis en el problema de obesidad y sobrepeso así como en la disparidad de recursos económicos, si la mayoría de la población se encuentra conforme se podría continuar con los siguientes procesos.<sup>24</sup>

b) La segunda parte del proceso consistiría en realizar estudios socioeconómicos a los estudiantes con la finalidad de tener un sustento sólido para solicitar el Comedor Comunitario ante el GDF y señalar las condiciones de desigualdad económica.

c) Formar un Comité de Administración que tendrá como funciones: la recepción, almacenamiento y control de los insumos; la preparación y administración de los alimentos; el servicio y la atención de los usuarios; la limpieza, conservación y mantenimiento de utensilios, equipos e instalaciones; el cobro y administración de la cuota de recuperación; el Registro Diario de Usuarios y Usuarías del comedor comunitario; la elaboración de informes que se presentaran ante la Secretaría de Desarrollo Social.<sup>25</sup>

Los estudiantes no podrían ser parte del Comité de Administración ya que los horarios para el manejo de un comedor son muy amplios sería necesario abrir una convocatoria en la cual se soliciten personas con experiencia en el área de preparación de alimentos y con disponibilidad de tiempo para operarlo.

---

24. De antemano podemos decir que esta propuesta es muy probable que provoque polémica entre la comunidad estudiantil ya que muchos entienden la autonomía de la universidad como la “no intromisión del gobierno en la misma”, pero es la obligación del gobierno la plena satisfacción del derecho alimentario dada la oferta alimentaria y los riesgos a la salud evidentes que esta generando.

25. Gaceta Oficial del Distrito Federal. [En línea] Dirección URL: <http://www.comedorescomunitarios.sds.df.gob.mx/lineamientos/lineamientos.php> [Consulta: 10 de Diciembre del 2012]. Los integrantes del Comité obtendrían de acuerdo a lo estipulado en los lineamientos de los comedores comunitarios un sueldo de por lo menos cien pesos diarios por el pago de sus funciones.

a) Presentar la propuesta de formación de un Comedor Comunitario a la SEDESOL. Los requisitos para que la solicitud proceda son: contar con un área total de 30 m<sup>2</sup> aproximadamente; acreditar la posesión del espacio en donde se pretenda instalar el comedor comunitario; pisos, paredes y techos de superficies lavables; ventilación e iluminación adecuadas; instalaciones hidráulicas y sanitarias que garanticen el manejo higiénico de los alimentos tanto por los responsables de la administración y servicio en el comedor, como por los usuarios del mismo; y garantizar condiciones de accesibilidad para personas adultas mayores, mujeres embarazadas y personas con discapacidad.<sup>26</sup> Además, los integrantes del Comité deben ser mayores de 18 años y vivir cerca de la zona.

b) En caso de ser aprobada, el Patronato tendría que sustituir el proveedor del servicio de la Cafetería de la FCPYS (Grupo Allende) para tener libres las instalaciones para la implementación del comedor.

El personal de atención tendrá que tomar los cursos de Capacitación que consisten en un taller impartido por la Secretaría de Salud para el manejo higiénico de los alimentos.

Las particularidades que debería tener el comedor es: ofrecer un horario más amplio en comparación con los otros, es decir, este tendría que estar abierto desde las 8 am para no sólo dar comidas sino también desayunos.

2 -.El otorgar becas o el contar con un Comedor Comunitario no sería una medida suficiente dado que la oferta dentro de las cafeterías también tendría que modificarse, más allá de acotar la oferta es necesaria la inclusión de menús con alimentos equilibrados y suficientes. Para llevar a cabo los cambios en los alimentos ofrecidos el Comité del Patronato Universitario tendría que regular la oferta alimentaria más allá de sólo atender los aspectos de higiene, ya que a este organismo le compete

---

26. Gaceta Oficial del Distrito Federal. [En línea] Dirección URL: <http://www.comedorescomunitarios.sds.df.gob.mx/lineamientos/lineamientos.php> [Consulta: 10 de Diciembre del 2012]



las concesiones de venta de alimentos dentro de la Universidad de acuerdo a lo estipulado en la Legislación Universitaria.

Artículo 5o.- Corresponde al Comité: I. Organizar y dirigir las actividades encomendadas y su funcionamiento general; II. Sancionar sobre las concesiones, autorizaciones y permisos que otorgue el Patronato Universitario; III. Cumplir y hacer cumplir, en su esfera, las leyes y demás disposiciones cuya aplicación incumba al Comité; IV. Simplificar la toma de decisiones que permitan determinar la generación de ingresos patrimoniales, a través de la explotación y comercialización del patrimonio universitario; V. Sancionar las operaciones que, en materia de servicios, realicen las dependencias del Patronato Universitario, que por su monto e importancia así lo ameriten; VI. Vigilar que las operaciones relativas a la explotación del patrimonio universitario y la prestación de servicios se realicen de manera ordenada, oportuna y transparente, buscando los mejores beneficios económicos para la Institución<sup>27</sup>.

El último punto de las funciones del Comité mencionadas, deja claro que la oferta alimentaria y las concesiones tienen como base la obtención de las mayores ganancias económicas sin importar los efectos que ocasionan, en este caso en la salud de los estudiantes. Contribuir al mantenimiento de una buena salud debería ser una prioridad dentro de la Universidad porque si los alumnos tienen un buen estado de salud, su rendimiento académico y su calidad de vida pueden ser mayores.

3 -. Para contrarrestar la variable del tiempo destinado a la alimentación se propone una modificación a los horarios de clase en la cual se incluya un tiempo de receso de 20 minutos a la mitad del horario de clases con la finalidad de que los alumnos puedan emplear ese tiempo para alimentarse con ello se evitaría que estos tengan

---

27. REGLAMENTO DE INTEGRACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DEL COMITÉ DE LICITACIONES DEL PATRONATO UNIVERSITARIO. Documento [En línea] Dirección URL: [fo4.juridicas.unam.mx/unijus/pdf/8.pdf](http://fo4.juridicas.unam.mx/unijus/pdf/8.pdf) [Consulta: 10 de noviembre del 2012]

largos periodos sin ingerir alimentos, lo cual como he mencionado con anterioridad es dañino para la salud.

Los alumnos de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales pueden pasar alrededor de 6 horas continuas tomando clases y si a ello se le agrega el tiempo de transporte, los tiempos en los que se puede pasar sin comer se incrementan, de ahí que los alumnos tengan la necesidad de comer entre clases o dentro de las mismas lo que los lleva en muchas ocasiones a comer lo que se tenga más inmediato. Por ello es necesario crear este receso para que puedan alimentarse con tiempo, sin tomar decisiones apresuradas sobre su alimentación.

4 -. La transformación de habitus alimentarios que tienden a favorecer problemas en la salud es un gran reto, ya que se tendría que intervenir en la génesis de los mismos, algo que no es posible desde la Facultad ya que los agentes ya tienen interiorizadas toda una serie de valores, normas, gustos, prácticas y formas de alimentarse que vienen desde el hogar, pero puede incrementarse sus conocimientos en materia de nutrición y salud.

Las causas culturales y sociales se pueden contrarrestar con mejor información sobre nutrición, las personas que padecen sobrepeso u obesidad todavía no han concebido esto más allá de un problema estético. Para ello sería adecuado impulsar una campaña de difusión sobre la obesidad y sobrepeso en la juventud dentro de la Facultad y crear un taller teórico-práctico de alimentación y nutrición que se imparta cada semestre en cual se informe sobre en que se basa una alimentación adecuada y se enseñe a preparar recetas fáciles, de cocina en frío dado que no hay instalaciones adecuadas dentro de Facultad para poder emplear la técnica de cocina caliente. La finalidad de crear un taller práctico es que los estudiantes puedan aplicar el conocimiento adquirido y hacerse cargo de la preparación de sus alimentos, sin la dependencia de terceros o sin sujetarse únicamente a la oferta de alimentos ya preparados.

## **1 Anexo**



Folio: \_\_\_\_\_

Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales

Encuesta de gustos y hábitos alimentarios de los estudiantes de la FCPyS del turno  
matutino

**Objetivo:** Conocer los gustos y hábitos de los estudiantes de la FCPyS, así como las concepciones corporales y enfermedades relacionadas con su índice de masa corporal.

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: (F) (M)

Carrera: \_\_\_\_\_

Semestre: \_\_\_\_\_

Además de estudiar, ¿trabajas? (Si) (No)

\* Indicadores para ser llenados por el encuestador

\* Peso: \_\_\_\_\_

\* Altura: \_\_\_\_\_

\* Medida de cintura: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Marca con una línea o cruz las respuestas que más se acerquen a tus hábitos alimentarios o indica con números según sea el caso.

1-. Durante este último mes ¿Cuántas comidas realizas al día?

- A) Dos o menos      B) Tres      C) Cuatro o cinco      D) Seis o más

2-. Señala cuál es el número de comidas que realizas al día en los siguientes espacios:

- A) Casa \_\_\_\_\_
- B) En la escuela \_\_\_\_\_
- C) Fondas, restaurantes o puestos establecidos \_\_\_\_\_
- C) ¿Comes comida corrida? (Si) (No)
- D) Puestos ambulantes \_\_\_\_\_

3-. En el último mes ¿con qué frecuencia comes?

3a) Solo	A) Siempre	B) Regularmente	C) A veces	D) Nunca
3b) Con tu familia	A) Siempre	B) Regularmente	C) A veces	D) Nunca
3c) Con tus amigos o compañeros	A) Siempre	B) Regularmente	C) A veces	D) Nunca

4-. Generalmente ¿de cuánto tiempo dispones para realizar las siguientes comidas, en qué horarios las realizas y en qué consisten?

	Tiempo	Horario	Alimentos
Desayuno			_____ _____
Comida			_____ _____
Cena			_____ _____

5-. De la siguiente lista de alimentos y bebidas ¿Cuáles has consumido en el último mes y con qué frecuencia?

Bebidas	Cantidad en litros o tazas por semana	Alimentos	Número de veces por semana
Agua natural		Carne de pollo	
Agua de sabor: A) Natural (de frutas, etc)		Carne de cerdo	
B) Con saborizante			
Jugo: A) Natural		Carne de res	
B) Embotellado			
Café		Pescados o mariscos	
Té		Soya o gluten	
Chocolate		Verduras	
Licuada		Frutas	
Refresco		Leguminosas (frijol, habas, lentejas, etc.)	
Cerveza			
Otras bebidas alcohólicas			

6-. De la siguiente lista de platillos ¿Cuáles has consumido en el último mes y con qué frecuencia?

Platillos	Número de veces por semana	Platillos	Número de veces por semana
Guisados Menciona los tres más frecuentes: * _____ * _____ * _____		Tostadas	
		Tortas	
		Sándwiches/ Chapatas	
		Sushi	
Carne frita o empanizada		Burritas	
Sopa aguada de pasta		Molletes	
Sopa seca de pasta		Tortillas	
Caldos		Pan dulce	
Arroz		Pan blanco	
Frijoles		Galletas	
Ensaladas		Empanadas	
Tacos de guisado		Frituras (papas, etc.)	
Tacos dorados		Dulces Menciona dos: * _____ * _____	
Tacos de canasta			

7-. ¿Cuál es tu platillo favorito?

\_\_\_\_\_

7a-. En el último mes ¿cuántas veces lo has consumido?

\_\_\_\_\_

8. ¿Qué alimentos o comidas te disgustan?

\_\_\_\_\_

9-. ¿Cuáles son tus bebidas favoritas (alcohólicas y no alcohólicas)?

Menciona al menos dos:

□ \_\_\_\_\_

□ \_\_\_\_\_

9b-. En el último mes ¿cuántas veces las has tomado? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10-. Aproximadamente ¿cuál es el ingreso mensual de tu familia y cuánto gastas cuando comes fuera de casa por semana?

Ingreso familiar

Gasto personal en comida por semana

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

13-. Desde tu percepción consideras que tu alimentación es ...

A) Equilibrada

B) Desequilibrada

14-. Consideras que tu peso es ...

A) Adecuado para tu estatura

B) Inadecuado para tu estatura

15-. ¿Padeces alguna enfermedad?

(Si) ¿Cuál? \_\_\_\_\_

(No)

Comentarios

\_\_\_\_\_

-----

\_\_\_\_\_





# Bibliografía

- Aguilar Piña Paris, *La incorporación de lo cotidiano al estudio de la alimentación*, Regiones Suplemento de Antropología, No. 27, Febrero, 2007, México.
- Aguilar Piña Paris, *Una aproximación teórico-metodológica para el estudio de la antropología alimentaria*, UNAM, Facultad de Filosofía y Letras, 2002.
- Alvarez-Laurri Selene, “Una construcción de la sociología de la salud, habitus, campo y violencia simbólica”, *En memoria de Pierre Bourdieu*, FCPyS Centro de Estudios Sociológicos, Acta sociológica, No. 40, enero abril, México, 2004.
- Arias Patricia, *La cocina mexicana a través de los siglos: comida en serie*, México, Clío, 1997.
- Arribas Jimeno Alejandro, *El laberinto del comensal*, Madrid, Alianza editorial, 2003.
- Barros, Cristina, *Los libros de la cocina mexicana*, México, CNART, 2008.
- Bourdieu Pierre , *Cosas dichas*, España, Geddisa, 1996.
- Bourdieu Pierre, *El sentido práctico*, Argentina, Siglo XXI, 2007. p. 110
- Bourdieu, Pierre, *La distinción: criterio y bases sociales del gusto*, España, Taurus, 1998.
- Bourdieu Pierre, *Respuestas por una antropología reflexiva*, México, Grijalbo, 1995.
- Bourdieu Pierre, *Sociología y cultura*, México, Grijalbo, CONACULTA, 1990.
- Brillant- Savarin Jean, *La fisiología del paladar: meditaciones de gastronomía trascendental*, Sin lugar de edición, 1995.
- Brokman Haro, *La cocina mexicana a través de los siglos: mestizaje culinario*, México, Clío, Herdez, 1997.

## Bibliografía

- Brockman Haro, *La cocina mexicana a través de los siglos: La Nueva España*, México, Clío, 1996.
- Buenrostro Marco; Barros Cristina, *Cocina prehispánica y colonial*, CNCA, México, 2001.
- Cáceres Nevot, Juanjo; Elena Espeitx Bernart, *Comensales, consumidores y ciudadanos*, España, Montesinos, 2010.
- Cariño Preciado Luis F., del Olmo; Linares Gerardo, *Tomaualiztli, alimentación y obesidad en el México antiguo*, México, Grupo Roche, 2001.
- Carreño King, Tania, *El pan de cada día*, México, Clío, 1997.
- Chávez Adolfo et al. "La transición epidemiológica nacional en alimentación y nutrición", *Sociedad, economía y cultura alimentaria*, México Centro de investigación el alimentación y desarrollo, Centro de Investigaciones y Estudios Superiores de Antropología Social, 1994.
- Contreras Hernández, Jesús (Compilador), *Alimentación y cultura: necesidades, gustos y costumbres*, México, Alfaomega, 2002.
- Contreras Hernández Jesús, *Antropología de la alimentación*, Eudema, España, 1993.
- Cruz Antonieta (coord.), *Del cacao al chocolate*, México, Clío, 1998.
- De Benítez Ana M., *La cocina mexicana a través de los siglos: del cacao al chocolate*, México, Clío, Fundación Herdez, 1998.
- De Gortari Krauss Yuri; Escamilla Solís Edmundo, *Cocina Virreinal Novohispana, guisos y golosos del barroco*, tomo III, México, Clío, 2000.
- Díaz Mendez Cecilia; Gómez Benito Cristóbal (coord), *Alimentación, consumo y salud*, Fundación "la caixa", Barcelona, 2008.
- D. Carlos Fanjul Peyró, *El estereotipo somático del hombre en la publicidad de estética y su influencia en la vigorexia masculina*, s/n lugar de edición, Universidad Jaume I Castellón, [En línea] Dirección URL: [http://www.google.com.mx/search?q=estereotipos+mexicanos+&ie=utf-8&oe=utf-8&client=ubuntu&channel=fs&redir\\_esc=&ei=2G2VUZihJ6idyQGD9oCACQ#safe=off&client=ubuntu&hl=es&channel=fs&q=estereotipos+mexicanos+estetica+obesidad&spell=1&sa=X&ei=Am-VUa](http://www.google.com.mx/search?q=estereotipos+mexicanos+&ie=utf-8&oe=utf-8&client=ubuntu&channel=fs&redir_esc=&ei=2G2VUZihJ6idyQGD9oCACQ#safe=off&client=ubuntu&hl=es&channel=fs&q=estereotipos+mexicanos+estetica+obesidad&spell=1&sa=X&ei=Am-VUa)

3tC4K0yAHZ24HgBw&ved=0CCcQBSgA&bav=on.2,or.r\_qf.&fp=3b6d4ab50e8fa6fc&biw=1366&bih=680 [Consulta: 19 de mayo del 2013].

Farga Armando, *Historia de la comida en México*, México, Diana, 1980.

Fischler Claude, *El (h)omnívoro*, Barcelona, Anagrama, 1995.

Flores y Escalante Jesús, *Breve historia de la comida mexicana*, México, Random House Mondadori, 2004.

García Olmedo Francisco, *Entre el placer de comer y la necesidad*, Barcelona, Drakontos, 2001,

García Rivas Heriberto, *Cocina prehispánica mexicana: la comida de los antiguos mexicanos*, México, Panorama, 1992.

García Urigüen, Pedro, *La alimentación de los mexicanos: Cambios sociales y económicos, y su impacto en los hábitos alimenticios*, CANACINTRA, México, 2012.

Gibson Charles, *Los aztecas bajo el dominio español (1521- 1810)*, México, 2000, decimocuarta edición.

Gilberto Giménez, *Introducción a la sociología de Pierre Bourdieu*, Colección Pedagógica Universitaria, No. 37-38, enero-junio/ julio-diciembre, México, 2002.

Guillazo Blanch Gemma et. Al, *Fundamentos de neurociencia*, Sin lugar de edición , Editorial UOC, 2007.

González de la Vara Martín, *Historia del chocolate en México*, México, Maass Ediciones, 1992.

González de la Vara Fernán, *La cocina mexicana a través de los siglos: época prehispánica*, Clío, Fundación Herdez, México, 1998.

Goody Jack, *Cocina, cuisine y clase: estudio de sociología comparada*, Barcelona, Gedisa, 1995.

Gracia Arnaiz Mabel, *La transformación de la cultura alimentaria: cambios y permanencias en un contexto urbano (Barcelona, 1960-1990)*, Madrid, Ministerio de Educación y Cultura, 1997.

Gracia Arnaiz Mabel; Josep M. Comelles, *No comerás*, Barcelona, Icaria, 2007.

Harris, Marvin, *Bueno para comer: enigmas de alimentación y cultura*, Madrid,

## Bibliografía

Alianza, 1999.

Humbolt, Alexander, *Ensayo Político sobre el reino de la Nueva España*, México, Porrúa, 1966.

J. Pasca1, Antonio; Laura Pasca1, *Transición nutricional, demográfica y epidemiológica Determinantes subyacentes de las enfermedades cardiovasculares*, Insuf. card. vol.6 no.1 Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2011 [En línea] Dirección URL: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-38622011000100005](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-38622011000100005) [Consulta: 14 de enero del 2012].

Kauffer-Horwitz, Martha, Loredana Tavana-Colaizzi, *Obesidad en el adulto*, s/n editorial, México, s/n año de edición, p. 2. [En línea] Dirección url: [www.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/spi/.../obesidad.pdf](http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/spi/.../obesidad.pdf) [Consulta: 15 de mayo del 2013 ]

Lomelí, Arturo, *La sabiduría de la comida popular*, México, Grijalbo, 2004.

Long Janet, *Capsicum y cultura*, México, FCE, 1986.

Long Janet, *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*, UNAM, Instituto de Investigaciones Históricas, 2003.

Medina Dante, *Los placeres de la lengua*, Jalisco, Editorial Agata, 2001.

Montes de Oca Rosa Elena, “Las empresas transnacionales en la industria alimentaria mexicana” , *Transnacionales, agricultura y alimentación*, México, Colegio Nacional de economistas, Ed. Nueva Imagen, 1982.

Pacheco José Emlio, *Las batallas en el desierto*, México, Ediciones Era, 1999.

Pilcher Jeffrey, M., *¡Vivan los tamales!: la comida y la construcción de la identidad mexicana*, México, Reina roja, 2001.

Prise Francine, *Gula*, España, Paidós, 2005.

Ramos-Elorduy Julieta; Manuel Pino Moreno José, “El consumo de insectos entre los aztecas”, *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*, México, UNAM, Instituto de Investigaciones Históricas, 2003.

Reyes Heróles Federico, *Alterados preguntas para el siglo XXI*, México, Taurus, 2009.

R.O Cravioto, *Nutritive Value of the Mexican Tortilla*, en science.v. 12, n 2639,

1945.

Rubial García Antonio (coord.), *Historia de la vida cotidiana en México tomo II: La ciudad barroca*, México, FCE, 2011.

S/a, *Alimentación y cultura* Actas del congreso internacional. Museo Nacional de Antropología, España, La val de Ansere, 1998.

S/a, *El cocinero mexicano*, México, CONACULTA, 2010.

Solís Felipe, *La cultura del maíz*, Clío, México, 1998.

Solís Janet, Aranzazú Manuel, et al., *El placer del chile*, México, Clío, 1998.

Sugiura Yoko, *La cocina mexicana a través de los siglos: México antiguo*, México, Clío, 1996.

Torres Torres Felipe; Trapaga Delfin Yolanda (coord), *La alimentación de los mexicanos en la alborada del tercer milenio*, México, UNAM, Instituto de investigaciones económicas, 2001.

Torres Torres Felipe; Gasca Zomara Jose, *Ingreso y alimentación de la población en el México del siglo XX*, México, Textos breves de economía, UNAM, 2001.

Vargas Guadarrama, Luis Alberto, *¿Por qué comemos lo que comemos?*, En Cuadernos de antropología, Instituto de investigaciones antropológicas, México, 1997.

Will Judith, *Alimentos que comemos*, California, La isla, 1999.

Yaryura Tobías, José Aníbal, et al., *Obsesiones corporales*, Polemos, Buenos Aires, 2003

Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria: estrategia contra el sobrepeso y la obesidad, [En línea] s/lugar de edición, Dirección URL: [https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:jfEhqQ7MgskJ:www.censia.salud.gob.mx/descargas/infancia/2010/2.9.\\_Estrategia\\_Salud\\_Alim.pdf+sobrepeso+obesidad+mexico&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESixM81ljw0My4w8a9T7EJTzM1D\\_35Z\\_uFUnluzJ2g4\\_mF5wSzb1Pzc1oDTzf9DhX5aRsELECxKUW02WL8ryQRk6EIYePR-bwPq2ZB0SEjjW5oD04HEdCSjfdJv-duW-ZuLrjAKG&sig=AHIEtbS1z28w1A1DkxHAXgaxMpQm4luulg](https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:jfEhqQ7MgskJ:www.censia.salud.gob.mx/descargas/infancia/2010/2.9._Estrategia_Salud_Alim.pdf+sobrepeso+obesidad+mexico&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESixM81ljw0My4w8a9T7EJTzM1D_35Z_uFUnluzJ2g4_mF5wSzb1Pzc1oDTzf9DhX5aRsELECxKUW02WL8ryQRk6EIYePR-bwPq2ZB0SEjjW5oD04HEdCSjfdJv-duW-ZuLrjAKG&sig=AHIEtbS1z28w1A1DkxHAXgaxMpQm4luulg), [Consulta: 3 de febrero del 2012]

Amparán Chihu Aquiles, *La teoría de los campos en Pierre Bourdieu*, [En línea]

## Bibliografía

- Dirección URL: [www.juridicas.unam.mx/publica/librev/rev/polis/cont/.../pr/pr8.pdf](http://www.juridicas.unam.mx/publica/librev/rev/polis/cont/.../pr/pr8.pdf), [Consulta: 5 de junio del 2012]
- Bourdieu Pierre, *El espacio social y la génesis de las clases*, [En línea] Dirección URL: [http://cenedic2.ucoj.mx/.../contenidos/espacio\\_social\\_y\\_genesis.pdf](http://cenedic2.ucoj.mx/.../contenidos/espacio_social_y_genesis.pdf), [Consulta: 10 de abril 2012 ]
- Bourdieu Pierre, *Sociología y cultura*, [En línea] Dirección URL: [www.perio.unlp.edu.ar/.../bourdieu-pierre-sociologia-y-cultura.pdf](http://www.perio.unlp.edu.ar/.../bourdieu-pierre-sociologia-y-cultura.pdf), [Consulta 19 de julio]
- Cámara Nacional de Fabricantes de Envases Metálicos Dirección URL: [http://www.canafem.org.mx/woo/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=18&Itemid=30](http://www.canafem.org.mx/woo/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=18&Itemid=30), [Consulta 13 de abril 2012]
- Canal gastronomía Dirección URL: <http://gastronomia.laverdad.es/preguntas/cocina-general/cual-definicion-plato-fuerte-ejemplos-ello-fri-o-caliente--5416.html> [Consulta: 14 de enero del 2012]
- De Garine Igor, *Antropología de la alimentación: entre naturaleza y cultura*, [En línea] Dirección URL: [www.museuvalenciaetnologia.es/.../file/Ernaehrung\\_und\\_Kultur.pdf](http://www.museuvalenciaetnologia.es/.../file/Ernaehrung_und_Kultur.pdf), [Consulta: 29 de abril del 2012]
- Declaración Universal de Derechos Humanos s/lugar de edición [En línea] Dirección URL: [www.acnur.org/biblioteca/pdf/0013.pdf](http://www.acnur.org/biblioteca/pdf/0013.pdf) [Consulta: 12 de septiembre 2011]
- Diario Oficial de la Federación; Decreto, [En línea] México, Dirección URL: [http://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5213965&fecha=13\%2F10\%2F2011](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5213965&fecha=13\%2F10\%2F2011), [Consulta: 12 de septiembre 2011]
- Diccionario etimológico de Chile [En línea] Dirección URL: <http://etimologias.dechile.net/?placer> [Consulta 23 de mayo del 2012]
- Encuesta Nacional de Nutrición 2012, Instituto Nacional de Salud Pública, México. [En línea] Dirección URL: [ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf](http://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf) [Consulta 14 de enero del ]
- Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares, Principales resultados de la ENIGH 2008, [En línea] Dirección URL: [www.inegi.org.mx/est/.../enigh/](http://www.inegi.org.mx/est/.../enigh/)

enigh.../resultados-enigh2008.pdf [Consulta: 15 de enero del 2012]

Gaceta Oficial del Distrito Federal. [En línea] Dirección URL: <http://www.comedorescomunitarios.sds.df.gob.mx/lineamientos/lineamientos.php> [Consulta: 10 de Diciembre del 2012]

Ibáñez Castillo Martha Concepción et. al. Revista cubana de estomatología, *Relación de la función masticatoria con los trastornos digestivos*, [En línea] Dirección URL: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75072007000400012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072007000400012), [Consulta: 25 de abril del 2012]

IMSS, *Circunferencia de cintura*, S/ lugar de edición, [En línea] Dirección URL: [http://www.imss.gob.mx/salud/Nutricion/Pages/Circunferencia\\_cintura\\_2.aspx](http://www.imss.gob.mx/salud/Nutricion/Pages/Circunferencia_cintura_2.aspx), [Consulta 1 de Abril del 2012]

Inda Graciela; Celia Duek, *El concepto de clases sociales en Bourdieu: ¿nuevas palabras para viejas ideas?*, Aposta Revista de Ciencias Sociales, Número 23, 2005, [En línea] Dirección URL: [:http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/indayduek.pdf](http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/indayduek.pdf) [Consulta 11 de enero 2013]

Informe. FAO, OMS, S/ lugar de edición [En línea] Dirección URL: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr32/es/index.html>, [Consulta 12 de abril 2012]

Instituto de Investigaciones Jurídicas, UNAM; Legislación Federal, Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, [En línea], México, Dirección URL: <http://info4.juridicas.unam.mx/ijure/fed/9/5.htm?s>, [Consulta: 7 de noviembre del 2011]

Instituto Nacional de Antropología e Historia, S/ lugar de edición [En línea] Dirección URL: [http://moctezuma.cultura-inah.gob.mx/index.php?option=com\\_content&view=article&id=20&Itemid=17&limitstart=1](http://moctezuma.cultura-inah.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=20&Itemid=17&limitstart=1), [Consulta: 31 de enero del 2012]

Instituto Nacional de Salud Pública; *Resultados de nutrición de la ENSANUT 2006*, [En línea] s/lugar de edición, Dirección URL: [www.insp.mx/ensanut/resultados\\_ensanut.pdf](http://www.insp.mx/ensanut/resultados_ensanut.pdf), [Consulta: 3 de febrero del 2012]



## Bibliografía

- Instituto Nacional de Salud Pública; *Más de 70 millones de personas con problemas de sobre peso u obesidad*, [En línea], México, Dirección URL: <http://www.insp.mx/noticias/nutricion-y-salud/270-mas-de-70-millones-con-problemas-de-sobrepeso-u-obesidad.html>, [Consulta: 3 de febrero del 2012]
- Le Brazic Michelle, “Le plaisir oral est-il nutritionnellement correct?”, *Le plaisir: ami ou ennemi de notre alimentation?*, Colloque de l'Institut Français pour la Nutrition 2006, Francia, [En línea] Dirección URL: [https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:ZNjwXxBAnKgJ:www.ifn.asso.fr/presse/ifnmedia-dossier-telechargement-colloque-2006.pdf+alimentarion+et+plaisir+Fischler&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESjMLfzcI6FnAtD1L\\_d1PNlpUJAvdBvW6sP1dXMrcoSqMNMU3XxgumgrxMz3cz\\_0udNYLZn58rzuBB5pCMsNCEglguC3NmQB6C7wd1V7HAKqzo6DdXLXnhS\\_JsbWs1Q1tS11YZfq&sig=AHIEtbSXaJB4PJbSihIdwPe66rC40iQm8w](https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:ZNjwXxBAnKgJ:www.ifn.asso.fr/presse/ifnmedia-dossier-telechargement-colloque-2006.pdf+alimentarion+et+plaisir+Fischler&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESjMLfzcI6FnAtD1L_d1PNlpUJAvdBvW6sP1dXMrcoSqMNMU3XxgumgrxMz3cz_0udNYLZn58rzuBB5pCMsNCEglguC3NmQB6C7wd1V7HAKqzo6DdXLXnhS_JsbWs1Q1tS11YZfq&sig=AHIEtbSXaJB4PJbSihIdwPe66rC40iQm8w), [Consulta: 5 de junio del 2012]
- Long Janet, *Tecnología alimentaria prehispánica*, [En línea] Dirección URL: [www.ejournal.unam.mx/ecn/ecnahuat139/ECN039000006.pdf](http://www.ejournal.unam.mx/ecn/ecnahuat139/ECN039000006.pdf), [Consulta: 8 de diciembre del 2011]
- Martínez García José Saturnino, *Las clases sociales y el capital en Pierre Bourdieu un intento de aclaración*, s/ lugar de edición, s/ editorial, Dirección URL: [https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:o1hcs9fisUMJ:josamaga.webs.u11.es/Papers/clase-bdusal.pdf+bourdieu+capital&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESi6R2qPd8W5\\_qsjYSztrhUiXBhvwnDIPaZJ6UhpqP00hVDiKq-BF9ixt015t709yCOYrCOU2CvRw9RW4yII3yBfwXfmoutD2c3SsHb51vNRbTMWfxdcb9UyzUNN8c8QJm1iwig0&sig=AHIEtbQUhK1acOZrKqX9B1NoH01RrEIf0A](https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:o1hcs9fisUMJ:josamaga.webs.u11.es/Papers/clase-bdusal.pdf+bourdieu+capital&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESi6R2qPd8W5_qsjYSztrhUiXBhvwnDIPaZJ6UhpqP00hVDiKq-BF9ixt015t709yCOYrCOU2CvRw9RW4yII3yBfwXfmoutD2c3SsHb51vNRbTMWfxdcb9UyzUNN8c8QJm1iwig0&sig=AHIEtbQUhK1acOZrKqX9B1NoH01RrEIf0A), [Consulta 26 de julio]
- Matesanz José, *Introducción de la ganadería en Nueva España 1521-1535*, México, Colegio de México, [En línea] Dirección URL: [http://codex.colmex.mx:8991/F/func=service&doc\\_library=ECM01&doc\\_number=000020379&line\\_number=0001&func\\_code=WEB-BRIEF&service\\_type=MEDIA](http://codex.colmex.mx:8991/F/func=service&doc_library=ECM01&doc_number=000020379&line_number=0001&func_code=WEB-BRIEF&service_type=MEDIA), [Consulta: 31 de enero del 2012]
- Observatorio de Políticas Sociales [En línea] s/lugar de edición, Dirección URL: [http://www.observatoriopoliticasocial.org/index.php?option=com\\_content&v](http://www.observatoriopoliticasocial.org/index.php?option=com_content&v)

iew=section&layout=blog&id=5&Itemid=8, [Consulta: 12 de septiembre 2011]

Organización Mundial de la Salud; *10 datos sobre obesidad*, [En línea] s/lugar de edición, Dirección URL: <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/index.html>, [Consulta: 3 de febrero del 2012]

Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, s/lugar de edición [En línea] Dirección URL: [www.acnur.org/biblioteca/pdf/0014.pdf](http://www.acnur.org/biblioteca/pdf/0014.pdf), [Consulta: 12 de septiembre 2011]

Pantoja Julia, *20 países con mejor salario promedio México en el lugar 57 de 72*, Merca 2.0, México [En línea] Dirección URL: <http://www.merca20.com/20-paises-con-mejor-salario-promedio-mexico-en-el-lugar-57-de-72/>, [Consulta 15 de junio del 2012]

Ponciano Karen, *Los imaginarios sociales como espacio analítico para la sociología centroamericana*, Conferencia, [En línea] Dirección URL: [https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:1i0T9AuQTYwJ:168.96.200.184:8080/avancso/avancso/ponencias-investigadoras-es/conferencia-congreso.pdf/download+&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESiyb4d9nXLwLJhB8acE\\_XyXKQiEfndDZC5qN06hleINQzU8Bit4jQxisP\\_67UsEG5iLL7sNTxEfL29b1IePMLUcfsxZhC2wDZLd6x0FJ9QAJA18ZqmUHu-XLAGSPum5NXwsp03i&sig=AHIEtbQ8Ha-scXid1bUiUa8Nwf0\\_ALJn8w&pli=1](https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:1i0T9AuQTYwJ:168.96.200.184:8080/avancso/avancso/ponencias-investigadoras-es/conferencia-congreso.pdf/download+&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESiyb4d9nXLwLJhB8acE_XyXKQiEfndDZC5qN06hleINQzU8Bit4jQxisP_67UsEG5iLL7sNTxEfL29b1IePMLUcfsxZhC2wDZLd6x0FJ9QAJA18ZqmUHu-XLAGSPum5NXwsp03i&sig=AHIEtbQ8Ha-scXid1bUiUa8Nwf0_ALJn8w&pli=1), [Consulta: 3 de marzo del 2012]

Programa de Apoyo Alimentario (PAA) [En línea] Dirección URL: [http://quimica.webcom.mx/cont\\_espe2.php?id\\_rubrique=45&color=&id\\_article=432&rub2=421](http://quimica.webcom.mx/cont_espe2.php?id_rubrique=45&color=&id_article=432&rub2=421), [Consulta 1 de Agosto del 2012]

Proteínas [En línea] Dirección URL: <http://proteinas.org.es/aminoacidos>, [Consulta: 8 de diciembre del 2011]

Real Academia de la Lengua Española, vigésima edición, España [En línea] Dirección URL: <http://www.rae.es/drae/>, [Consulta: 15 de abril del 2012]

Reglamento del Programa de Apoyo Alimentario [En línea] Dirección URL: [https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:tdCL4Q1PWgEJ:www.quimica.unam.mx/IMG/pdf/Reglamento\\_becas\\_alimentarias.pdf+facultad+de+quimica+apoyo+a](https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:tdCL4Q1PWgEJ:www.quimica.unam.mx/IMG/pdf/Reglamento_becas_alimentarias.pdf+facultad+de+quimica+apoyo+a)

## Bibliografía

limentair&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESiuW7ch7dw\_fnU60dSN7ypUuuxPsgSuzYbSA  
bjxOGj7mlh\_Zq61Q0DYV-MAjbYhksrIDNTbwcwVVvHQq1BIOK1X5PKhrEEo0-ZDV42cDvL-7  
ZHH5Gi14dZV-IwIu\_NVIafyyeFj&sig=AHIEtbSgK2or4Ar-p09zW7TIifSjl2bM4g, [Consulta  
1 de Agosto del 2012]

sin autor, *Historía del pan*, sin lugar de edición [En línea] Dirección URL: <http://www.unipan.cl/hispan/hispan.html>, [Consulta: 5 de febrero del 2012]

s/a, CNN Expansión; *González Barrera, el banquero improbable*, México, [En línea]  
Dirección URL: <http://www.cnnexpansion.com/negocios/2007/11/29/el-banquero-improbable>, [Consulta: 9 de julio del 2012].

s/a Sahayomania; Entrevista al director de MINSA, s/ lugar de edición [En línea] Dirección URL: [http://www.sahuayomania.com.mx/index.php?art\\_id=231&categ=15&file=view\\_article.tp](http://www.sahuayomania.com.mx/index.php?art_id=231&categ=15&file=view_article.tp), [Consulta: 9 de julio del 2012]

Sena Claudia, *Sabor Unami*, Biorigin, s/ lugar de edición, 3. Ed. Enero 2009, [En línea] Dirección URL: <http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&ved=0CIYBEBYwCQ&url=http%3A%2F%2Fwww.biorigin.net%2FBiorigin%2F..%25Cbiorigin%25Cinf%25Cumamiesp.pdf&ei=cV0oT9ewDIfi2QW3-MCmAg&usg=AFQjCNHh80eHbC44XpRblntu5mV4Z3J67Q&sig2=U10Ld0Zfum8KkCL1-I0Yrw>, [Consulta: 7 de mayo del 2012]

Taber Micaela, *Indicadores culturales: qué, por qué y para qué medir*, s/ lugar de edición, S/ editorial, [En línea] Dirección URL: [https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:Jmh9onsp3bcJ:www.buenosaires.gov.ar/areas/produccion/industrias/observatorio/documentos/economiaycultura\\_indicadores\\_culturales.doc+campo+cultural+bourdieu&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESitQDi9awf7414WKDJUOMfjm9sYvL0JrTWLiPjeRtdkuFcW4kC\\_pmuym22qwAxIdXrR0XYI1MinvtCWKLoMumng27I2j6ZEVrjLA\\_rYtaV2b\\_EQ5uw0xY2RtLFpXZPS2ftc1Er9&sig=AHIEtbRe3FCf4o7\\_uH-THn7b\\_5EP\\_kT65A](https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:Jmh9onsp3bcJ:www.buenosaires.gov.ar/areas/produccion/industrias/observatorio/documentos/economiaycultura_indicadores_culturales.doc+campo+cultural+bourdieu&hl=es&pid=bl&srcid=ADGEESitQDi9awf7414WKDJUOMfjm9sYvL0JrTWLiPjeRtdkuFcW4kC_pmuym22qwAxIdXrR0XYI1MinvtCWKLoMumng27I2j6ZEVrjLA_rYtaV2b_EQ5uw0xY2RtLFpXZPS2ftc1Er9&sig=AHIEtbRe3FCf4o7_uH-THn7b_5EP_kT65A), [Consulta 26 de julio]

University og Maryland; *Dieta balanceada*, [En línea], s/ lugar de edición, Dirección URL: [http://www.umm.edu/esp\\_ency/article/002449.htm#ixzz11Mw0QP5p](http://www.umm.edu/esp_ency/article/002449.htm#ixzz11Mw0QP5p), [Consulta: 3 de febrero del 2012]

Vandecum [En línea] Dirección URL: <http://www.iqb.es/cbasicas/farma/farma04/n036.htm>, [Consulta: 10 de diciembre del 2011]