

## Alimentos vernáculos en vías de extinción

*Vernacular food in way of extinction*

**Sonia E. Silva G.**

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México

[soemsgo@gmail.com](mailto:soemsgo@gmail.com)

**Noemí Bonilla F.**

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México

[nohemi.bonilla@correo.buap.mx](mailto:nohemi.bonilla@correo.buap.mx)

**J Santos Hernández Z.**

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México

[ambientales@correo.buap.mx](mailto:ambientales@correo.buap.mx)

**Ricardo Pérez A.**

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México

[ricardo.perez@correo.buap.mx](mailto:ricardo.perez@correo.buap.mx)

### Resumen

Los cambios en la alimentación humana de formas tradicionales, regidas por la cultura local y la disponibilidad regional, a la homogeneización en el consumo de mercancías industrializadas, pre elaboradas, de fácil deglución, con altas cantidades de azúcares, conservadores y carbohidratos, son crecientes, vertiginosos e implacables. Por lo que el objetivo de esta investigación fue determinar los alimentos vernáculos que en una región aún se conocen, se cultivan y consumen. Se recurrió a la entrevista abierta para detectar los nombres y características de los productos, con la ayuda de informantes clave; se indagó su aporte nutricional con datos de la Secretaría de Salud, OMS y FAO. Los resultados incluyen 34 alimentos agrupados en: frutas, verduras, condimentos y granos, que aportan vitaminas, fibras, proteínas, y minerales; su cultivo y consumo se efectúa de formas: directa, con escasa transformación local, mediante saberes y materiales del núcleo familiar, o respondiendo a la cocina popular.

**Palabras Clave:** nutrición, cultura, gastronomía, disponibilidad, difusión

### Abstract

The changes in human food consumption, from traditional ways ruled by local culture and local supply to homogenization in the intake of pre made, easy swallowing industrialized products high in sugars, preservatives and carbohydrates, are fast growing. Therefore, the objective of this research was to determine the vernacular foods still known, grown and consumed in a determined region. An open interview was used to get the names and features of the products, with the help of clue informants. Also, nutritional facts were gathered with data from the Secretaria de Salud, WHO and FAO. The results sum up to 34 foods divided by: fruits, vegetables, condiments and grains which contribute with vitamins, fiber, protein and minerals. Grown and consumption of this products is done directly, with very little local change through family knowledge and customs; or according to popular cuisine.

**Key words:** nutrition, cultura, cuisine, availability, difusion.

**Fecha Recepción:** Agosto 2015    **Fecha Aceptación:** Enero 2016

---

### Introducción

Los cambios en la alimentación humana de las formas tradicionales, regidas por la cultura local y disponibilidad regional, a homogeneización en el consumo de mercancías industrializadas, pre elaboradas, de fácil deglución, con altas cantidades de azúcares, conservadores y carbohidratos, son crecientes, vertiginosos e implacables. Esos cambios en la alimentación entre otras consecuencias, también cambian los ecosistemas de determinadas regiones, de donde se extraen las materias primas para elaborar comida.

De necesidad esencial, la ingesta de alimentos, actualmente se ha convertido en: satisfacción hedonista, manifestación de desequilibrios psíquicos, muestra de prestigio social, experimentación de cambios en el cuerpo humano, y manera de añadir mucha más energía para el desempeño en deportes, entre otros usos; y de acuerdo a cada uno de los propósitos anteriores, los productos comidos son distintos. La ingesta de productos para

satisfacer el hambre se ha generalizado, con un sentido del gusto domesticado a grasas, carbohidratos, azúcares y sodio, más que a equilibrar en cantidad y calidad la ingesta, con el propósito real de alimentarse. En consecuencia productos comestibles usados por generaciones pasadas, se están sustituyendo, están desapareciendo, o se han dejado al margen; es el caso de los aquí llamados alimentos vernáculos.

Un acercamiento superficial al concepto de *alimento*, orienta a que *es aquello que los seres vivos comen y beben para su subsistencia*; y el significado más profundo que en este trabajo es tomado en cuenta indica, que *alimento es cualquier sustancia sólida o líquida que ingieren los seres vivos con el objetivo de regular su metabolismo y mantener sus funciones*, por tanto estas sustancias deben nutrir, no solo llenar el estómago.

Aun cuando el concepto vernáculo, refiere inmediatamente a un idioma nativo, o propio de una región, el adjetivo también es aplicable, para el caso que nos ocupa, a productos que la Naturaleza proveía en determinadas épocas del año, o que se cultivaban y aprovechaban localmente; ejemplo de los primeros: capulines (*Prunus salicifolia*), verdolagas (*Portulaca oleracea*), alaches (*Anoda cristata*); ejemplo de los segundos: flor de calabaza (flor de *Cucurbita pepo L.*), romeritos (*Suaeda torreyana*) y quiltoniles (*Amaranthus hybridus L.*). A eso nos referimos en este trabajo, como alimentos vernáculos.

Lo anterior motivó a plantear como objetivo de este proyecto, indagar y determinar los alimentos regionales que en un porcentaje alto se han dejado de consumir, infiriendo que buena parte de ellos, aportaba contenidos nutricionales, que no aportan productos actuales, sustitutos. El supuesto preliminar que motivó la presente indagación, es que los grupos sociales que cultivan en huertos urbanos, traspatios campesinos e indígenas, o de alguna manera están relacionados con actividades primarias, y con culturas locales, son la población que aun consume alimentos vernáculos, y tienen mejor alimentación, manifiesta en buena salud, y desempeño de sus labores de manera óptima.

Transformar paulatinamente el hecho alimentario significa también la transformación en la velocidad y frecuencia en el cultivo y manejo de materias primas, que la Naturaleza ofrece como alimento. Cambiar la ingesta de vegetales a carne, significa la compactación de suelos, la extracción de nutrimentos de la tierra para el cultivo de forrajes, la contaminación atmosférica de regiones por metano, la contaminación de agua con fluidos de rastros y

mataderos, la proliferación de moscas y otras especies de la fauna debido a vísceras expuestas. Cambiar la ingesta de productos variados, a un solo grupo de ellos – como solo frutales, como solo pescados, etcétera -, significa la degradación de agroecosistemas, degradación del suelo y la proliferación de plagas debido a los monocultivos.

El hecho alimentario es, además, multidimensional: transita entre el espacio ecológico, biológico, psicológico, socio económico y político; la alimentación debe estudiarse atendiendo a una perspectiva interdisciplinar; escatimar las intersecciones científicas, en el caso del estudio de la alimentación, no parece ni oportuno ni útil (Gracia, 2010).

Cuando la biomedicina aborda la alimentación, este estudio se reduce a propiedades nutricionales, concibiéndola como un agente causal de salud o de enfermedad. Cuando la economía aborda la alimentación, detalla la evaluación de su disponibilidad y el gasto alimentario en una región, o la capacidad de generar negocio de un sector. Y así las demás disciplinas. El abordaje multidisciplinar integra, aunque no cumpla del todo, a comprender la compleja naturaleza de los comportamientos alimentarios (Gracia, 2010).

El tema acerca de alimentación humana, tiene que ver con la inclusión de distintas disciplinas: nutrición, medicina, química, fisiología, sociología, economía, antropología, para que todas ellas complementen la argumentación acerca de la importancia de la alimentación, y sus implicaciones al no efectuarse de manera óptima.

### **Metodología**

Para comprender los factores que intervienen en la alimentación se considera a la Geografía Ambiental (Bocco, 2007), que incluye las condiciones del aire, suelo, agua y biota, con los cuales se cultivan y crecen las materias primas que luego de un proceso de transformación, se convertirán en alimentos. Algunos de los fundamentos teóricos y metodológicos para abordar el estudio de los alimentos vernáculos son: 1) la Ecología Cultural, 2) el Enfoque Agroecológico, 3) la Etnoecología, y 4) la Antropología de la Alimentación. La primera estudia los procesos a través de los cuales una sociedad se adapta a su ambiente, explicando la relación cultura – tecnología – entorno (Stora, 1994); la pérdida de conocimientos acerca del manejo de las plantas provoca cambio en la alimentación, incremento de la pobreza, deterioro ambiental y mayores impactos por cambio climático (Oviedo *et al.*, 2007). El segundo enfoque es una ciencia de síntesis con orígenes antiguos, que indica la plasticidad

de los sistemas para recuperarse después de situaciones de estrés (Morales, 2004); la incorporación actual de elementos agroecológicos, vigilan la disminución de la calidad de los factores naturales asociados con la agricultura moderna (Altieri, 1999), en la relación depredador/ presa, o competencia de cultivo/ maleza (Altieri, 1999), y pone de manifiesto la importancia del reciclaje de materiales, energía y nutrientes, en el proceso de generación de alimentos. La tercera comprende el estudio de los sistemas de conocimiento, prácticas, creencias y simbolismo que los grupos humanos tienen sobre su ambiente (Toledo, 1988), por lo que reconoce la conservación de recursos y patrimonio natural, en sistemas de manejo tradicional, y su potencial para lograr un uso sostenible de los recursos naturales; y la cuarta, trata específicamente de la relación cultura – ambiente, para explicar el simbolismo, el horario, el gusto en el paladar, y los distintos ingredientes de los platillos elaborados por grupos sociales determinados (De Garine, 1998).

Para llevar a buen término este proyecto de investigación, se planearon las siguientes tareas:

- Revisión y análisis de información con relación a: alimentación; nutrición; alimentos; calidad nutricional; alimentos vernáculos; propiedades nutricionales de productos; distintas dietas; sistema alimentario; alimentación y cultura; monocultivos; degradación de ecosistema; velocidad, frecuencia en el manejo de recursos naturales; y entradas y salidas de sistemas alimentarios.
- Asesoría a estudiantes para el seguimiento de una parte del proyecto.
- Diseño y prueba de entrevista semi estructurada, a informantes clave, mayores de 60 años.
- Diseño y reproducción de guía de observación.
- Determinación de tipo de población a encuestar: urbana, periurbana y rural.
- Cálculo de muestras poblacionales.
- Diseño, prueba y calendarización de la aplicación de la encuesta, a distintas muestras poblacionales.
- Repartición de actividades a cada uno de los participantes en el desarrollo de la investigación.
- Calendarización de tareas necesarias, y vigilancia en su cumplimiento.

Diseño, prueba, corrección y aplicación de entrevista abierta semi estructurada.- se inició con entrevistas dirigidas a personas mayores de sesenta años, oriundas de la región poblana, para hacer una lista de alimentos, y clasificar a estos. Luego se diseñó, probó y aplicó una encuesta a muestras poblacionales, urbana, periurbana y campesina, para determinar la frecuencia y forma de la ingesta de esos productos, basada en las siguientes preguntas:

- ¿Cuánto tiempo tiene viviendo en la comunidad (colonia, sitio, barrio)?
- ¿Cuántas personas viven en su casa?
- ¿Qué alimentos suelen consumir / suele comer diariamente?
- Recuerda cuando era pequeño ¿cómo era la alimentación en su casa?
- ¿Qué cambios han surgido en la alimentación de las personas en la comunidad (colonia, sitio, barrio)?
- ¿Cuáles son los productos que cosechan en la comunidad (colonia, sitio, barrio)?
- ¿Han cambiado los alimentos que sembraban años atrás o siguen sembrando lo mismo? (si es el caso)
- ¿Cómo han cambiado las formas de siembra en la comunidad (colonia, sitio, barrio), para facilitar el trabajo o mejorar la producción?
- ¿Consumen los alimentos que cosechan o son solo para venta? (si es el caso)

El ejercicio anterior además incluyó una Guía de Observación, para cotejar determinados ítems, en campo. Y se elaboró una tabla de contenido nutricional de los productos enlistados, con el apoyo de datos de Araneda (2015), FAO (2003), SMAE (2014) y Secretaria de Salud (2011).

Muestra poblacional.- se seleccionaron adultos mayores de 60 años, de sexo indistinto, mexicanos, preferentemente oriundos de una población más pequeña que la ciudad de Puebla, con tiempo para visitarlos en casa en varias ocasiones.

Los ítems considerados en la encuesta fueron: temporada de cultivo, aspecto y características del cultivo, tabla nutrimental, requerimientos climáticos, plagas, enfermedades, y variedades vegetales.

Procesamiento de información.- se realizó en matrices de hojas de Excell, por ítems; y se agruparon en frutas, verduras, condimentos y granos; además se calcularon porcentajes por agrupación.

Se contó con el apoyo de tres estudiantes de licenciatura, de Antropología Social, y de Ingeniería Ambiental, para incluir los enfoques y perspectivas de dos disciplinas distintas, que en el procesamiento e interpretación de datos, no se contrapusieron, sino se complementaron.

### **Resultados y Discusión**

Los resultados incluyen 34 alimentos agrupados en: frutas, verduras, condimentos y granos, que aportan vitaminas, fibras, proteínas, minerales y otros; su cultivo y consumo se efectúa de formas: directa, con escasa transformación local, con saberes y materiales del núcleo familiar, o respondiendo a la gastronomía popular.

El sistema alimentario es el “conjunto de actividades que concurren en la formación y distribución de productos agroalimentarios, y en consecuencia, al cumplimiento de la función de alimentación humana en una sociedad determinada” (Malassis, 2010), además comprende el conjunto de actividades de adquisición desde las semillas, los vegetales o animales hasta el plato o vaso de quien consume los alimentos. La naturaleza y las cantidades de alimentos disponibles, así como la distribución social de estas disponibilidades, están determinados por los modelos de consumo (Ceña, 2010). Actualmente permean a la población, las formas de vida dictadas por la posmodernidad, la imagen, el hedonismo, la belleza cosmética occidental, y el prestigio social, económico, e incluso político. Esos procesos alcanzan las maneras en la deglución de comida.

Como satisfacción hedonista, el propósito es probar, saborear, degustar llegando el producto a la lengua, las papilas gustativas, el olfato, y la vista, sin reconocer los efectos de las cantidades exacerbadas de azúcares, grasas, sodio y carbohidratos, consumidas.

Como manifestación de desequilibrios psíquicos, se deglute en demasía o en mínimas proporciones (incluso se devuelve el llamado bolo alimenticio, antes de que inicie la digestión), sin reconocer la pérdida vertiginosa o la ganancia de peso, los desequilibrios en el sistema inmunológico, y otros efectos, incluso el señalamiento social.

Como muestra de prestigio social, también se repite la ingesta desequilibrada de azúcares – refinados -, grasas, sodio y carbohidratos, sin reconocer el daño a los ciclos de la Naturaleza (mucha carne – compactación de terrenos – incremento de metano – mayor uso de hormonas de crecimiento – más terrenos e insumos agrícolas para cultivar forrajes - y muchos más ejemplos); incluso se deja al margen el aspecto económico de una familia o grupo social, que se endeuda al pagar comelitones y banquetes.

Como experimentación de cambios en el cuerpo humano, se engullen productos con propiedades que motivarán un cambio determinado y deseado en el cuerpo humano, ya sea interior, como la ingesta de amaranto o calcio, cuando las mujeres pasan por la etapa de lactancia; o cambio exterior, como la administración de vitamina E o productos que la contengan, para motivar al crecimiento del cabello; frecuentemente esta localización de “defectos” y de cambios promovidos, distrae la nutrición real.

Como manera de añadir mucha más energía para el desempeño en deportes, potenciar el rendimiento y/o desarrollar músculo, se han estudiado y administrado, dietas especiales, antes, durante y luego de la actividad física; incluso se sabe de dietas y suplementos, correspondientes a cada deporte; como en el caso anterior, esta especialización en la ingesta, tiene sus propios riesgos.

Dados los propósitos distintos, variados y mezclados, de engullir productos, como los ejemplificados arriba, que hoy proliferan sobre la sola ingesta para nutrir el cuerpo humano, los alimentos vernáculos se han dejado al margen, se transforman, se maquillan, e incluso se van extinguiendo, tanto su producción, como el conocimiento para su preparación.

La lista de alimentos construida por las personas mayores de 60 años, entrevistadas en este proyecto de investigación, se agrupó en frutas, verduras y otros, que se muestran en la Tabla 1, y contiene 16 valores nutrimentales de los productos, así como diferentes unidades en que se acostumbra ingerirlos. Nótese que estos productos en su mayoría son conocidos, pero en su forma y apariencia cosmética actual, que difiere de los alimentos vernáculos, incluso en sabor, textura, y olor.

Tabla 1. Valores nutrimentales de cada uno de los alimentos encontrados

Alimento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Aguacate		1/3	P	54		ND	5.3	2.1	6.7	7	ND	ND	0.5	485	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Ajo		1/2	C	5		ND	ND	1.1	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Alverjón	Crudo	35	G	119	499	8.6	0.4	21.1	ND	ND	ND	ND	1.6	ND	2.8	0	0	0.6	5.3	128.1
	Cocido	1/2	T	116	483	8.2	0.4	20.7	ND	ND	ND	ND	1.3	ND	2.8	22	4.5	0.6	2	97
Berros		1	T	17	71	0.6	0	0.4	0.1	23.1	3.3	17.8	0.6	50.2	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Calabacita	Alargada	1	P	21	88	1.6	0.1	3.4	1.4	12.3	11.8	23.7	0.5	183.9	ND	ND	ND	ND	ND	ND
	Redonda	1	P	18	76	1.4	0.1	2.9	1.2	10.7	10.3	20.5	0.4	159.6	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Calabaza de Castilla (cocida)		1/2	T	22	92	0.8	0.1	5.4	1.2	275	5.2	9.9	0.6	253	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Camote	Cocido	1/4	T	55	230	0.9	0.2	12.7	1	5.8	10.9	0.3	6.7	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
	Largo	1/4	P	73	306	0.8	0.5	16.6	1.7	8.2	25.2	1.4	5.9	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
	Poblano	3/4	P	62	258	0.4	1.5	12.6	1.1	5.1	11.6	0.5	31.7	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Caña		250	G	64	268	0.5	0.5	17.2	1.9	0	8	0	0.7	0	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Capulín		3	T	63	265	1.4	0	16.1	0.6	25	12.5	0	1.3	0	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Cebolla	Blanca rebanada	1/2	T	23	96	0.6	0.1	5.4	1	0	4.3	10.9	0.1	84	ND	ND	ND	ND	ND	ND
	Cocida	1/4	T	23	96	0.7	0.1	5.3	0.7	0	2.7	7.9	0.1	87	ND	ND	ND	ND	ND	ND
	Morada rebanada	1/2	T	20	84	0.5	0.1	4.4	0.7	0	6.3	ND	0.8	90.3	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Chabacano		4	P	61	253	1.8	0.5	14	2.5	329.3	13.1	10.7	0.7	373.2	11.6	57	8	ND	ND	ND
Chayote	Cocido picado	1/2	T	19	80	0.5	0.4	4.1	2.2	1.6	6.4	14.4	0.2	138.4	ND	ND	ND	ND	ND	ND
	Crudo	1/2	P	19	80	0.8	0.1	4.5	1.7	0	7.7	93.5	0.3	125.6	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Chícharo	Cocido sin vaina	1/5	T	27	112	1.7	0.1	4.9	1.8	12.8	4.5	20.2	0.5	86.7	ND	48	2.4	ND	ND	ND
	Crudo con vaina	1/2	T	22	93	1.5	0.1	4	1.4	10.5	11	17.9	0.4	67.2	ND	48	1.9	ND	ND	ND
Chile (s)	Chipotle seco	1/3/4	P	25	106	1	0.5	4.2	0.5	16.9	0	ND	0.4	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND

	Costeño	4	P	17	72	0.9	0.1	3.9	1.1	7	135.5	12.4	1.8	182.8	ND	ND	ND	ND	ND	ND
	De árbol seco	4	P	21	88	0.9	0.4	4.3	2.1	70.9	3.7	0	0.3	0	ND	ND	ND	ND	ND	ND
	Habanero	5	P	25	104	1.5	0.5	3.6	1.1	19.8	63.2	15.5	1.6	228.5	ND	ND	ND	ND	ND	ND
	Jalapeño	6	P	23	98	1.1	0.5	4.6	2.2	31.3	34.7	36.8	0.5	168.3	ND	ND	ND	ND	ND	ND
	Poblano	2/3	P	20	86	1.1	0.3	4.4	0.2	6.8	155.3	9.8	1.4	145.1	ND	ND	ND	ND	ND	ND
	Secos	10	G	23	95	0.8	0.7	4.3	0	124.6	5.2	0	0.4	0	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Chirimoya		1/3	P	53	220	0.7	0.2	13.4	1.2	0.6	5	0	0.3	0	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Cilantro	Picado crudo	1 3/4	T	24	101	2.2	0.5	3.9	2.9	353.9	28.4	65.1	1.9	547.1	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Ciruelas		3	P	73	305	1.1	0.4	18.1	2.2	50.4	14.4	2.4	0.2	273.6	ND	39	7.1	ND	ND	ND
Col	Cocida picada	1/2	T	17	71	1	0	4.1	1.4	3	28.1	22.5	0.1	147	ND	ND	ND	ND	ND	ND
	Cruda picada	1 1/2	T	20	84	1	0.2	4.5	1.9	5	35.3	47.9	0.5	206.4	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Coliflor	Cocida	3/4	T	21	88	1.7	0.4	3.9	2.2	0.9	41.5	41.3	0.3	133.1	ND	ND	ND	ND	ND	ND
	Cruda	2	T	20	84	1.6	0.1	4.2	2	0.8	37.1	45.6	0.4	242.4	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Dátil		2	P	46	192	0.3	0	12.4	1.1	0.8	0	2	0.2	108.2	11	103	12.8	ND	ND	ND
Durazno	amarillo	2	P	60	250	1.4	0.2	14.6	2.3	82.7	10.6	5.3	0.2	301	12.8	42	6.1	ND	ND	ND
Elote	Crudo	1 1/2	P	70	293	2.6	1	15.5	2.2	37.5	1.6	0.4	12.2	2.6	0	0	0	ND	ND	ND
	Desgranado	1/2	T	66	278	2.3	0.4	16.2	2	38.5	3.3	0.3	4.2	2.6	5.2	ND	ND	ND	ND	ND
	Cocidos picados	1/2	T	22	91	1.2	0.2	4.9	2	21.9	6.1	20.6	0.4	91.3	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Flor de calabaza	Cocida	1	T	20	84	1.4	0.2	4.4	1.2	116.6	6	54	1.2	142	ND	ND	ND	ND	ND	ND
	Cruda picada	4	T	20	84	1.2	0	4.4	ND	128	36	76	0.9	228	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Fresa	Entera	17	P	65	273	1.4	0.6	15.7	4.1	55.1	120	49	0.8	312.1	10	40	6.3	ND	ND	ND
	Rebanada	1	T	53	222	1.1	0.5	12.7	3.3	44.8	97.6	39.8	0.7	254	8.1	40	6.3	ND	ND	ND
Frijol	Cocido	1/2	T	114	475	7.6	0.5	20.4	7.5	1.8	1	1	120.4	0.3	0.6	43	8.8	ND	ND	ND
	Crudo	35	G	119	499	7.6	0.5	21.8	5.3	1.8	1.1	1.8	123.2	0.7	0	0	0	ND	ND	ND

Granada		1	P	44	18 3	0.9	0.3	15. 5	2.4	0	5.2	0	0.3	226. 4	ND	ND	ND	N D	N D	ND
Guayaba		3	P	63	26 5	1	0.7	14. 8	7	39.7	227. 3	0	0.4	352. 7	ND	ND	ND	N D	N D	ND
Haba	Cocida	1/2	T	94	39 1	6.5	0.3	16. 7	4.6	1.3	2.2	4.3	106. 3	1.5	3.1	ND	ND	N D	N D	ND
	Cruda	1/4	T	12 8	53 5	9.8	0.6	21. 9	9.4	2.5	3.1	4.9	157. 9	2.1	8.6	0	0	N D	N D	ND
Higo		2	P	53	22 3	0.6	0.1	13. 8	2.1	10.1	1.4	4.3	0.3	167	11. 7	ND	ND	N D	N D	ND
Hongos	Crudos	1 1/2	T	26	10 7	3	0.4	4.2	2.4	0	2.8	19. 8	4.1	349. 7	ND	ND	ND	N D	N D	ND
Huauzontle		1/2	T	24	10 0	1.8	0.3	4.8	1.1	50.4	18	ND	2.4	ND	ND	ND	ND	N D	N D	ND
Jícama	Picada	1/2	T	23	95	0.4	0.1	5.3	2.9	0.6	12.1	7.2	0.4	90	ND	ND	ND	N D	N D	ND
Jinicuil		250	G	73	30 3	6	0.5	13. 5	0.5	10	14	0	1	0	ND	ND	ND	N D	N D	ND
Jitomate		120	G	20	85	1	0.2	4.4	1.4	47.4	14.3	16. 9	0.3	267. 3	ND	ND	ND	N D	N D	ND
Lenteja	Cocida	1/2	T	11 5	48 1	9	0.4	20	7.8	ND	ND	ND	3.3	ND	1.8	26	5.2	2.8	2	178
	Cruda	35	G	12 4	51 6	9	0.4	21	10. 7	ND	ND	ND	2.6	ND	0.7	0	0	2.9	2.1	157. 9
Lima		3	P	44	18 5	1	0.3	15. 5	4.1	5.1	78.8	15. 3	0.9	203. 3	2.5	ND	ND	N D	N D	ND
Limón	Jugo	3/4	T	45	18 8	0.7	0	15. 6	0.7	3.7	82.6	22. 9	0.1	223. 5	4.3	ND	ND	N D	N D	ND
	Natural	4	P	31	12 8	1.8	0.5	16. 4	7.2	0	45.9	0	2.4	0	ND	ND	ND	N D	N D	ND
Mamey		1/3	P	58	24 4	1.4	0.5	13. 7	3.8	51.7	19.5	0	2	0	ND	ND	ND	N D	N D	ND
Mandarina	Gajos	1	T	56	23 3	0.9	0.3	14	1.9	113. 4	75.6	8.4	0.3	186. 9	11. 1	ND	ND	N D	N D	ND
	Jugo	1/2	T	46	19 1	0.8	0	11. 3	1.4	ND	ND	ND	ND	ND	9.9	ND	ND	N D	N D	ND
	Natural	2	P	68	28 3	1	0.4	17	2.3	138	92	10. 2	0.4	227. 5	13. 5	ND	ND	N D	N D	ND
Mango	Criollo	1 1/2	P	57	23 7	1.3	0	14. 6	1.8	388. 8	129. 6	0	2.1	306. 2	ND	51	5.4	N D	N D	ND
	Picado	1	T	58	24 1	1.3	0	14. 9	1.8	226. 1	46.2	0	0.2	257. 4	ND	51	5.4	N D	N D	ND
Manzana	Natural	1	P	55	23 1	0.3	0.2	14. 7	2.6	5.4	6.2	3.1	0.2	122. 4	11	38	5.6	N D	N D	ND
	Picada	1/2	T	44	18 4	0.2	0.3	11. 4	2	3.8	4.3	2.2	0.1	86.4	10	ND	ND	N D	N D	ND
Membrillo		1	P	56	23 3	0.4	0.1	15	1.7	3.9	14.7	0	0.7	192. 7	ND	ND	ND	N D	N D	ND

Naranja	Gajos	3/4	T	53	221	1	0.1	13.3	2.7	13.5	59.6	33.8	0.1	203.6	10.5	ND	ND	ND	ND	ND
	Jugo	1/2	T	54	227	0.8	0.2	12.5	0.2	24.2	60	36.3	0.2	240	10.1	46	5.7	ND	ND	ND
	Natural	2	P	72	300	1.4	0.2	18	3.7	18.3	80.8	45.7	0.2	276	14.3	42	7.6	ND	ND	ND
Níspero		25	P	59	246	0.1	1.2	13.3	0	ND	ND	ND	ND	0	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Nopal	Cocido	1	T	22	92	2	0.1	4.9	3	32.8	7.9	4.5	0.7	291	ND	ND	ND	ND	ND	ND
	Crudo	2	P	22	90	1.8	0.1	4.5	3.2	30.9	12.5	4	0.8	345.4	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Papa	Cocida	1/2	P	73	306	1.5	0.1	17.1	1.5	7.7	6.8	0.3	4.3	0.7	1.4	54	45.9	ND	ND	ND
	Picada	3/4	T	72	302	1.8	0.1	16.4	2.5	18.8	9.4	0.5	6.3	1.2	1.6	0	0	ND	ND	ND
Papaya	Picada	1	T	55	228	0.8	0.1	13.7	2.5	29.4	86.5	53.2	0.1	359.8	ND	59	8.1	ND	ND	ND
Pera		1/2	P	47	196	0.3	0.1	12.5	2.5	1.5	3.4	5.8	0.2	101.2	7.9	38	4.7	ND	ND	ND
Pitahaya		2	P	52	217	1.7	0.6	11.2	2.2	0	17.3	0	2.1	0	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Plátano		1/2	P	48	202	0.6	0.2	12.4	1.4	4.3	4.8	10.5	0.2	215.2	6.7	52	6.5	ND	ND	ND
Rábano	Crudo rebanado	1/4	T	21	87	0.9	0.1	4.4	2.1	0	19.3	32.6	0.4	304.1	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Sandía	Picada	1	T	48	201	1	0.2	12.1	0.6	59	15	4	0.3	186	9.9	72	8.7	ND	ND	ND
	Rebanada	1	R	60	251	1.3	0.3	15.1	0.8	73.8	18.8	5	0.3	232.5	12.4	72	8.7	ND	ND	ND
Tamarindo		50	G	60	250	0.7	0.1	15.6	1.3	0.8	0.8	3.5	0.7	157.1	14.4	ND	ND	ND	ND	ND
Tejocote		2	P	52	216	0.5	0.4	13.1	1.6	251.1	27.4	0	1	0	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Tomate	Verde	5	P	21	86	0.9	0.2	3.9	2.1	1.7	1.7	ND	0.4	175.4	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Tuna		2	P	56	236	1	0.7	13.2	5	6.9	19.3	0	0.4	362.5	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Uva		18	P	61	254	0.6	0.5	15.3	1.1	1.7	9.4	3.4	0.2	158.5	ND	43	6.6	ND	ND	ND
Zapote		1/4	P	68	284	1.1	0.3	17.1	1.3	20.7	10.1	0	0.5	174.2	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Zapote negro		1/2	P	52	218	0.7	0.1	13.5	1.1	9.3	77.2	0	1.5	0	ND	ND	ND	ND	ND	ND

Fuente: Araneda (2015), FAO (2003), SMAE (2010) y Secretaria de Salud (2014).

Notación de la Tabla 1.

1	Carga sugerida	7	Hidrocarburos de Carbono (g)	13	Potasio	19	Fósforo (g)
2	Unidad	8	Fibra (g)	14	Azúcar	P	Pieza
3	Energía (kcal)	9	Vitamina A (µg RE)	15	Índice glicémico	T	Taza
4	Energía (kJ)	10	Ácido Ascórbico (mg)	16	Carga glicémica	G	Gramos
5	Proteína (g)	11	Ácido Fólico	17	Selenio (g)	C	Cucharada
6	Lípidos (g)	12	Hierro NO HEM (mg)	18	Sodio (g)	ND	No definido

Se indagaron datos complementarios como las temporadas de cosecha de los productos de la lista de arriba; el suelo, humedad y temperatura propicios para cada uno de ellos, las variedades – usando nombres regionales –, si necesitan riego o son de temporal, las principales plagas y la forma para combatir las, así como algunas fuentes de contaminación de los alimentos vernáculos.

El sistema alimentario depende y afecta al resto de sistemas -económico, político, familiar, cultural- que están articulando cada realidad social, de forma que es impensable hacer un análisis de la cultura alimentaria sin vincularlo, con el reparto de poder y autoridad dentro de la esfera económica y política y, en consecuencia, también con el sistema de estratificación social y la división sexual y social del trabajo (Gracia, 2010).

Lo afirmado por Gracia, en el párrafo de arriba, se encontró y corroboró en campo, cuando la población encuestada opinó:

*“...determinadas frutas y verduras no se encontraban en todo el año, pues el clima y los lugares de cosecha determinaban mucho el tiempo en el que se iban a producir”.*

*“...a las afueras de la ciudad, era muy común encontrar árboles frutales de los cuales podían cortar frutas y llevárselas a su casa”.*

*“...las frutas que se usan para los chiles en nogada, como la manzana, la pera, la nuez y la granada solo se pueden encontrar en los meses de junio a septiembre”*

*“...era más fácil encontrar el aguacate criollo, del cual se podía comer la cáscara porque era más suave, pero solo era en temporada de calor, por lo que el aguacate de cáscara dura que hoy se conoce era el sustituto el resto del año”.*

*“...el sabor ya no es el mismo, a menos que estén las frutas en temporada, porque ya no son tan naturales”*

*“...la caña, las naranjas, mandarinas y la jícama siguen siendo de temporada”.*

*“...un producto no es de temporada pero si se encuentra a la venta, el costo es muy elevado”.*

*“...el pepino es un fruto de temporada, al igual que la piña”.*

*“...antes el mango, granadas, nueces de castilla, la pera “panochera”, los romeritos, plátano morado, manzana de azúcar y el durazno eran frutas de temporada”.*

*“...los romeritos son típicos para semana santa y diciembre”.*

*“...alimentos todo el año, por ejemplo el cacahuate”.*

*“...la mandarina, el maíz o la fresa, eran de temporada, debido al clima, pero hoy por muchos químicos, siempre hay estos frutos”.*

Los cambios en los propósitos de ingerir productos para saciar el hambre, han transformado las dietas, y esto ha propiciado que alimentos vernáculos estén en vías de extinción. Otra variable determinante para motivar, incluso obligar, a la transición a otras dietas, es el tiempo; hoy es necesario realizar muchas más actividades, en el mismo tiempo que antaño; el llamado *tiempo neoliberal*, orilla al grueso de la población, a trasladarse mayores distancias, a permanecer mínimamente en el hogar, a cubrir simultáneamente distintas tareas, por lo que a la comida, se le ha restringido el tiempo de duración, máxime el tiempo disminuido en seleccionar, adquirir, almacenar, disponer, preparar y deglutir alimentos. Es cuando la alimentación en su calidad además, ha sufrido deterioro. El mercado, las despensas y refrigeradores de las familias – tomando en cuenta que hay distintos poderes adquisitivos -, están repletos de productos pre elaborados, pre cocidos, listos para servir, disponibles para una ligera cocción o para agregar fácilmente, y en tales productos se encuentran conservadores, azúcares refinadas, sodio, grasas y carbohidratos.

### **Conclusiones**

Dados los resultados de esta investigación, es urgente que por diversos medios, se inste a la población a nutrirse, independientemente de algunos otros propósitos que cubra al deglutir productos, de lo contrario problemas sociales, económicos, institucionales, y ambientales se exacerbarán, como menor atención y deficiencia en el aprendizaje, mayor gasto en salud pública, e incremento de contaminación en abióticos debido a los patrones de consumismo,

además de degradación de factores bióticos específicos, por su utilización exclusiva y frecuente.

Otras formas de selección y deglución de comida se han manifestado en el último lustro – aun cuando algunas de ellas tienen antecedentes milenarios –, la ingesta de solo verduras sin lácteos, solo verduras y frutas sin carne, solo verduras sin ningún producto animal, verduras y solo pescado, la dieta a base de productos orgánicos, la dieta macrobiótica, y otras que incluyen especificidades en la combinación de productos, en sus dosis, e incluso en la época y bajo determinadas circunstancias que se deben deglutir. A todas ellas se les encuentran ventajas y limitantes, pero ninguna de ellas tiene como principio el freno a la degradación y contaminación de agro ecosistemas, ni tiene como fundamento la preservación y cuidado de los factores bióticos y abióticos.

Un aspecto relevante en foros de distintas disciplinas debe abordarse y repetirse, al reconocer la diversidad de ecosistemas y su manutención, de otra forma la especie humana se acerca al abismo de pérdida de biodiversidad, y con ella enfrentará la defaunación <sup>1/</sup>, proliferando en el planeta solo roedores e insectos, animales que deberá aprender a comer.

## Bibliografía

- Altieri, M. A. (1999). Agroecología. Bases científicas para una agricultura sustentable. Nordan – comunidad. 433 pp.
- Araneda, Mabel. (2015). Frutas, hortalizas (verduras) y frutos secos. [En línea]. Consultado el 26 de enero de 2015, de: <http://www.edualimentaria.com/frutas-hortalizas-frutos-secos-composicion-propiedades>
- Bertrán, Miriam; Arroyo, Pedro (2006). Antropología y nutrición. Fundación Mexicana para la Salud – UAM – Xochimilco. 288 p.
- Bourdieu, P. (2002). La Distinción. Criterio y bases sociales del gusto. Barcelona: Ed.Taurus
- Ceña Delgado, Felisa, (2010). El sistema alimentario, en I jornadas del campus de excelencia internacional agroalimentario, pp. 39-41. [http://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/6012/ceia3\\_5.pdf?sequence=1](http://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/6012/ceia3_5.pdf?sequence=1)  
Fecha de consulta: Agosto 28 de 2015.
- Contreras, Jesús. (1992). Alimentación y cultura: reflexiones desde la Antropología. Revista Chilena de Antropología Número 11, 1992, 95 – 111. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad de Chile, Santiago.
- De Garine, Igor (1987). Alimentación, cultura y sociedad. En: El Correo. Revista de la UNESCO. Año XL, Num 5. Pp. 4 – 7
- De Garine, I. y De Garine, V. (1998). Antropología de la alimentación: entre Naturaleza y Cultura. España, Museo Nacional de Antropología. pp. 13 - 34.

- FAO. (2003). Perfiles nutricionales por países. [En línea]. Consultado el 27 de enero de 2015, de: <http://www.fao.org/docrep/017/aq028s/aq028s.pdf>
- González Turmo, I. (2002). "Comida de pobre, pobre comida". Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España. M. Gracia. Barcelona: Ariel. P.p. 299-316
- Goody, Jack, (1995). Cocina, cousine y clase, Edit. Gedisa, España, pp. 60- 130.
- Gutiérrez S, Alejandro, (2010), El Sistema Alimentario Venezolano (SAV): Tendencias y hechos estilizados, México.
- Gracia Arnaiz, Mabel, (2009). ¿Qué hay hoy para comer?: alimentación cotidiana, trabajo doméstico y relaciones de género. En: Universidad Rovira i Virgili, Tarragona. España.

---

<sup>1/</sup> Término acuñado por Rodolfo Dirzo, investigador de la Universidad de Stanford

- Gracia Arnaiz, Mabel, (2010). Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social, en Physis Revista de Saúde Colectiva, 20[2], Río de Janeiro, pp. 357-386.
- Harris, Marvin (1999). Bueno para comer. Enigmas de alimentación y cultura. Alianza editorial. 331 p.
- Malassis, en Gutiérrez S., Alejandro, (2010), El sistema alimentario venezolano (sav): tendencias y hechos estilizados, México, p. 2.
- Mintz, S. (1996) Tasting Food, Tasting Freedom. Boston: Beacon Press.
- Morales, H. J. (2004). Sociedades rurales y naturaleza. En busca de alternativas hacia la sustentabilidad. Instituto Tecnológico y de estudios superiores de Occidente. México. 249 p.
- Oviedo, G; F. Noejevich y T. Zamudio. (2007). Desafíos Para el Mantenimiento de los Conocimientos Tradicionales en América Latina. [cmsdata.iucn.org/.../tk\\_in\\_la\\_resumen\\_ejecutivo\\_marzo\\_07\\_1.pdf](http://cmsdata.iucn.org/.../tk_in_la_resumen_ejecutivo_marzo_07_1.pdf)
- Vilaplana I Batalla, Montse (2011). Cultura alimentaria. Vol. 30, Núm. 6, Noviembre – Diciembre. Pp. 53 – 56.
- Secretaria de Salud. (2010). Guía de Alimentos para la Población Mexicana. [En línea]. Consultado el 27 de enero de 2015, de: <http://www.todoensobrepesoobesidad.org/obesi2/pdf/guia.pdf>
- Secretaria de Salud. (2014). Una tabla nutrimental que debes conocer. [En línea]. Consultado el 29 de enero de 2015, de: <http://cincopordia.com.mx/wpcinco/una-tabla-nutrimental-que-debes-conocer/>
- Stora, N. (1994). Cultural Ecology and the Interaction between man-and the Environmental. En: Nissinako A. (ed.) Cultural Ecology. One Theory. University. of Turku 11-23pp.
- Toledo, V., C. (1988). La diversidad biológica de México. Ciencia y Desarrollo.81: 17-30.