

## 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)

Número 09. Enero - Junio 2016

### 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.