



Gastronomía Mexicana: Una Cultura para el Desarrollo Turístico

Rodríguez González, José Ángel - Arvizu López, Bertha Alicia
López Sánchez, Roberto - Camacho González, Griselda Guadalupe
Haro Beas, José Francisco - Gómez Cárdenas, Juan Francisco



EDITORIAL



Gastronomía Mexicana, Un Cultura para el Desarrollo Turístico

Autores

José Ángel Rodríguez González

Bertha Alicia Arvizu López

Roberto López Sánchez

Griselda Guadalupe Camacho González

Juan Francisco Haro Beas

José Francisco Gómez Cárdenas

Gastronomía mexicana: Una cultura para el desarrollo turístico es una publicación editada por la Universidad Tecnocientífica del Pacífico S.C., calle 20 de Noviembre, 75, Col. Mololoa, C.P. 63050. Tel. (31)1212-5253, www.tecnocientifica.com Diciembre 2015. Primera Edición Digital. Tiraje: 100 ejemplares. **ISBN: 978-607-96840-9-9** Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de La Universidad Tecnocientífica del Pacífico S.C.

Índice

Comida Mexicana como Patrimonio de la Humanidad.....	5
Dos Caras de la Gastronomía Mexicana	10
Gastronomía Mexicana.	17
Cocina Mexicana Contemporánea.....	22

Comida Mexicana como Patrimonio de la Humanidad

Luis Jorge Navarro Flores
Norma Angélica Lerma Rocha

Introducción

La comida mexicana es la representación de la cultura histórica de este país, muchos platillos se originaron mucho antes de la Conquista, existiendo en ella una amplia diversidad de sabores, colores y texturas que hacen de la comida mexicana un gran atractivo tanto para nacionales como extranjeros.

El principal objetivo de la siguiente investigación es dar a conocer las razones que propiciaron que la gastronomía mexicana fuera reconocida, con la cocina francesa, como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. Como es que el patrimonio cultural es hoy uno de los medios más importantes con el que consiguen agregar valor aquellos a los países que no lo tienen.

El propósito es estudiar la importancia de este logro, para tener en cuenta lo importante que es para nuestro país la gastronomía; así como también las consecuencias favorables que puede tener un reconocimiento de este tipo.

Desarrollo

La gastronomía es un conjunto de platillos endémicos de México que forman parte de las tradiciones culinarias y de estas se derivan tanto de la cocina mesoamericana como de la europea, entre otras.

La cocina mexicana ha sido influenciada por otras cocinas como: la cocina de los indígenas aztecas, española, africana, del Medio Oriente, asiática entre otras.

Representa también la cultura histórica de ese país, ya que muchos platillos se originaron mucho antes de la Conquista, existiendo en ella una amplia diversidad de sabores, colores y texturas que hacen de la comida mexicana un gran atractivo tanto para nacionales como extranjeros.

Pérez (2000) señala que “la comida mexicana es un híbrido de 2 culturas, la española y la indígena, pero también de diversos países europeos, así como regiones del mundo, como el medio oriente y asiáticos no son ajenos a la cocina mexicana, su metamorfosis es legendaria” (p. 11).

Es por algunas de estas razones propiciaron que el 16 de noviembre de 2010 la gastronomía mexicana fuera reconocida como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

Tan solo se tomaron en cuenta para el expediente de la candidatura los ingredientes y la forma de elaboración, tomando como modelo la cocina michoacana, también el aspecto antropológico y cultural fueron contemplados para realizar una aspiración firme. Para la UNESCO lo importante es que la cocina siga viva. En todas las regiones de México es esencial que sus elementos se mantengan.

Entonces ¿Cómo el reconocimiento de la gastronomía nacional, en cuanto patrimonio cultural, puede funcionar como factor de desarrollo turístico?

“El patrimonio cultural es hoy uno de los medios más importantes con el que consiguen agregar valor aquellos países que todavía se encuentran en fase de desarrollo, tanto en el mundo rural como en el urbano” López, G. (2011).

Hoy vivimos una nueva época: la “era del conocimiento”. En la “era del conocimiento”, la cultura es materia prima en todas las concepciones. Y el patrimonio cultural, unido al turismo, puede dar resultados importantísimos.

Según Henríquez, A. (2011) Todo esto es de suma importancia para México, en la comida de un país se refleja la cultura y es un orgullo para todos sus pobladores, con la cantidad de diversas comidas que existen en esta región del mundo, la hacen única, la mezcla de lo tradicional con la modernidad de nuestra época la hacen aún más exquisita. (p. 9).

Casi cada estado mexicano posee sus propias tradiciones y recetas culinarias. La riqueza gastronómica está dividida en entidades, no como una federación. Los platillos van desde cochinita pibil en Yucatán, el mole oaxaqueño de Guerrero, el pozole de Jalisco y Sinaloa, el

cabrito de los coahuilenses y neoleoneses, el pan de cazón campechano, el chiripu y las Corundas purépechas de Michoacán, el menudo de Sinaloa, Sonora y Chihuahua y podemos continuar con una lista sin fin de deliciosos platillos típicos de cada región.

Una de las cosas destacadas de la cocina mexicana es su fácil adaptación con las otras cocinas del mundo, es sencillo combinar los ingredientes mexicanos y ciertas técnicas con la mayoría de las otras comidas, un ejemplo claro es con la comida oriental, la mezcla del aguacate con la comida japonesa o de los vegetales tradicionales mexicanos con la comida china es deliciosa.

Todos estos estilos de comida viene de un simple factor, la composición geográfica de México, desde los valles, las costas hasta los desiertos del norte, esto implica que la variedad de productos es inmensa, cada región tiene sus ingredientes particulares que combinados con los ingredientes generales, se pueden crear infinidad de platillos.

Las técnicas de cocinar también influyen drásticamente el sabor de la comida de cada zona del país, entonces la diversidad es uno de los elementos básicos por los cuales la comida mexicana es una de las más ricas y populares del mundo.

El máximo representante de la comida mexicana es el maíz, con 7 milenios de antigüedad, el cual los mayas crían que los dioses habían usado para crear a la humanidad. Por eso es entendible que el maíz sea tan importante para la dieta del mexicano.

De hecho “Es difícil encontrar a un mexicano que no haya probado las tortillas, si es la base de uno de los platillos más reconocidos en el mundo, tan simple y complejo a la vez, tan flexible y tan exquisito”, López, G. (2011, p. 19).

Otra cuestión interesante de la comida mexicana es su relación con eventos y tradiciones de la misma cultura mexicana, por mencionar un ejemplo claro, el día de muertos es una celebración ancestral que evidencia la cultura del mexicano, donde mostramos nuestro respeto a esas personas importantes en nuestras vidas y ahora por desgracia ya no están con nosotros. Esta tradición con la comida es bastante visible, uno de los elementos básicos del Altar de muerto, que se le hace a la persona recordada y en su honor se realizan los

alimentos que en vida dicha persona disfrutaba, para compartir la comida por un día al año con sus seres queridos. Y como este ejemplo puedo mencionar varios, fiestas familiares donde todos se reúnen en la mesa para compartir la comida, los eventos religiosos adornan las calles una vez al año y en donde se disfrutaban diversos platillos.

La variedad de los alimentos en México es premiada merecidamente por la UNESCO como patrimonio inmaterial de la humanidad, claro la comida mexicana está entre las 5 mejores del mundo. Es un orgullo disponer de un reconocimiento y valoración de todos los países. Una de las cuestiones que se debe tener especial atención es la influencia de las culturas extranjeras en nuestra comida. Espero que esto nunca elimine o altere a la comida de tal manera que se pierda la esencia y la identidad que nosotros conocemos.

Conclusión

El decir que la gastronomía Mexicana es patrimonio de la humanidad, sin duda hace despertar el ego de cada mexicano y de ahí deriva la intriga de todo aquel que sea extranjero, en pensar que el patrimonio cultural es hoy uno de los medios más importantes con el que consiguen agregar valor aquellos países que todavía se encuentran en fase de desarrollo, tanto en el mundo rural como en el urbano.

Sin duda es una gran responsabilidad para todos los intentos de chef que saber destacar y aprovechar oportunidades y sacar el potencial de nuestra propia cocina, porque en Materia gastronómica del país, nos han avanzado un gran camino en el mundo y abierto paladares en todos los países, para un reconocimiento a nivel mundial por la población en general y no solo por la UNESCO.

En si no es un logro pequeño, y no fue fácil el camino para llegar a ese reconocimiento a pesar de que ya han pasado algunos años de eso, no deja de ser algo que tiene que estar presente.

Propuesta

Debemos entender que la actividad turística es una de las principales fuentes generadoras de empleo en el país, y que la gastronomía no se limita a las cocinas tradicionales, sino que

abarca además ingredientes, chefs, productos como panes, quesos, dulces, vinos, etc. Por lo tanto, el potencial impacto económico de esta declaratoria es enorme, pues beneficia a productores de ingredientes y productos gastronómicos, a la industria restaurantera, y porque no a la industria de alimentos.

Explotar todo esto más de lo que ya esta, dándose a resaltar atrae extranjeros por lo tanto ingresa dinero.

Referencias

- Pérez, V. (2000) .Cocina y cultura mexicana. La cocina familiar. México: Océano.
- Flores Escalante, J. (2003). Breve historia de la comida mexicana. México: Grijalbo.
- Urquiza, I. (2012).Cocina Mexicana Patrimonio de la Humanidad. México: Ediciones Larousse.
- Lopez, G. y Henriquez, A. (2011).Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Foi editora da Revista de Ciência e Communication da UNESCO, 32, 9-19 pag.

Dos Caras de la Gastronomía Mexicana

Edder David Contreras Ramírez
María Yolanda Montoya Pinedo

Introducción

La gastronomía actual en México goza de mucha popularidad a nivel internacional, y todo eso ha sido gracias a que a lo largo y ancho del país se producen productos de calidad, que son capaces de conformar platillos exquisitos y con reconocimiento que trasciende fronteras y que organismos de renombre también avalan.

La cocina está conformada de personas y organizaciones que llevan a cabo procesos para poder ofrecer productos de calidad, desafortunadamente desde la raíz de la producción hay situaciones desfavorables que no permiten que el desarrollo sea adecuado y eso puede ser fácilmente apreciado en aspectos como la ganadería, agricultura, pesca, distribución y en las mismos centros de trabajo en donde se procesan y se elaboran alimentos.

El objetivo del presente documento es el de dar a conocer 2 realidades que en México se presentan dentro de muchos de los componentes que conforman a la gastronomía; una favorable en el que se empeña el gobierno y los grandes corporativos en mostrar, y otra en donde poco o nada se está haciendo para solucionar las problemáticas que desde hace décadas han persistido.

La situación real se puede constatar de forma simple analizando las prácticas que se llevan a cabo por parte de los productores, con la respuesta de sus clientes y de los consumidores, además del trabajo que efectúan los profesionales de la cocina en sus centros de trabajo, y el impacto que pueden llegar a lograr ante la sociedad.

Todo aquel que esté vinculado con la gastronomía debe saber que no es algo exclusivo a la preparación y la presentación de alimentos, también involucra a la producción inicial de los alimentos, su selección y distribución. Aunque también es importante conocer los métodos y las vías con las cuales es posible el surgimiento de los componentes de los platillos.

Desarrollo

Es bien sabido que la gastronomía mexicana es reconocida a nivel mundial por muchos aspectos, que la hacen ser considerada una de las mejores en todo el orbe. Y es que tanto ingredientes sabores, olores, texturas e incluso el origen de los mismo, han provocado que miles de expertos culinarios de todo el mundo la tengan en gran consideración, hasta el punto de hacerla su objeto de estudio, y no solo la cocina sino toda la cultura en general que hay detrás de ella (idioma, geografía, idiosincrasia, costumbres). “Si quieres llegar a líder, el español es esencial. Aprende también todo lo que puedas de distintas culturas, la historia y geografía de México, El Salvador, Ecuador y la República Dominicana” Bourdain, A. (2001).

A la gastronomía mexicana la componen un cúmulo de elementos que en conjunto la hacen ser bastante interesante; desde el origen ancestral de algunos ingredientes que forman los platillos, civilizaciones importantes que les dieron vida y significados que enriquecen su valor y le dan identidad a los pueblos, además de que le da importancia ante todo México el mundo. Y es por el mismo pasado y su modernización que en la actualidad se ha mantenido vigente la buena percepción de la comida, por lo menos entre los conocedores y estudiosos de este rubro.

México además cuenta con una vasta materia prima para elaborar prácticamente cualquier tipo de platillos, desde frutas, verduras y especias que pueden ser consideradas incluso como las mejores del mundo, pasando por una importante producción de carnes de distintos tipos de animal y que se dan principalmente en el norte del país, pero también productos marinos de alta calidad que solo el océano pacífico puede proporcionar. No se debe olvidar otros complementos que acompañan la gastronomía, como como el tequila que se produce en Jalisco y Nayarit, sin dejar de lado el mezcal que en el norte y el sureste se generan, y en menor medida el vino característico de Baja California.

La calidad de muchas de las cosas que se producen en México son material de exportación que es bien valorado en otras latitudes, basta con saber que en Japón un aguacate mexicano por si solo alcanza un valor de 700 yenes (7 dólares aproximadamente), y esto pasa debido

a que la calidad de este cultivo es exclusiva de México. Algunos países, principalmente Estados Unidos, han optado por emplear las tierras mexicanas para cultivar muchos productos que posteriormente son exportados a la nación americana.

Y qué decir del tequila, la bebida alcohólica que se ha convertido en símbolo de país, y que en otras partes del mundo es bastante aclamada. Por otra parte el vino tanto tinto, como blanco, han ido ganando terreno en los últimos años a nivel internacional, la región llamada “La Baja” que está compuesta por los estados de Baja California, Baja California sur, y California en los Estados Unidos, aumenta cada año su producción debido a que cada día la calidad de sus cosechas se incrementa por la demanda, y aunque aún no se esté a la par de potencias productoras del continente como Chile o Argentina, el avance ha sido más que notorio.

En cuanto a cocina se refiere, hay muchos motivos para posicionar a México como uno de los destinos más importantes a nivel mundial, por algo la misma UNESCO le otorgó el título de Patrimonio Inmaterial de la Humanidad a la gastronomía mexicana, algo que pocas naciones ostentan; por ahora solo la francesa y la japonesa, en conjunto con la mediterránea.

Todo lo anteriormente mencionado, haría suponer a cualquiera que México es un lugar próspero para todo aquel que esté vinculado de alguna forma con la gastronomía. Hay que tener en cuenta que en la cocina hay un amplio trasfondo que no solo se limita a la preparación y la presentación de platillos; el proceso da inicio desde la producción inicial en las granjas, en los sembradíos, en ríos y mares, posteriormente se pasa por una selección que antecede a la distribución, sin olvidar la intervención de la autoridad competente que debe de estar al pendiente de que se ofrezca un producto en buenas condiciones y que principalmente sea inocuo.

La realidad está un tanto alejada de las suposiciones, ni los títulos que la UNESCO ha otorgado a la gastronomía mexicana, ni siquiera el origen ancestral, tampoco la amplia cantidad de ingredientes que existen y que se pueden producir, son capaces de ocultar la oscura realidad que se cierne en una parte importante de los componentes de la cocina mexicana.

En principio cualquiera pensaría que los productores son los más beneficiados de este círculo que engloba a muchos elementos.

Es tal vez el productor inicial el que más resiente la injusticia de una gastronomía de primer mundo, pero que ha tenido la desdicha de haber nacido en un país tercermundista. No es ningún secreto que las personas dedicadas a la agricultura, principalmente los pequeños productores han sido los más perjudicados, su producto puede ser bueno, regular o malo, pero lo que pagan los gigantes corporativos por ellos es un abuso, lo cual los vuelve vulnerables, más teniendo en cuenta que el precio en el que serán exhibidos en supermercados será de hasta 70 o un 80 por ciento mayor al inicial y que los agricultores solo tienen una fuente de ingreso. “La población vulnerable por ingresos se caracterizó porque sus recursos monetarios tuvieron como principal rubro las remuneraciones por trabajo independiente” Cárdenas, M. R. (2012).

El pequeño productor en su ignorancia y su necesidad por subsistir, tiene que vender todo lo que le sea posible, aun a costa de abaratar su trabajo a niveles lamentables.

Algo similar sucede con aquellas personas que en su necesidad por tener un trabajo, se han enrolado a una empresa dedicada a la producción de alimentos, la diferencia es que en estos casos se tiene un salario establecido, aunque lamentablemente es bajo. A las grandes empresas no les importa pagar poco a sus empleados aun cuando estos son sometidos a largas jornadas de trabajo, en las que se exponen a muchos factores que pueden atentar en contra de su integridad física.

Frutas y verduras son recolectadas en severas condiciones climáticas, principalmente relacionadas con el calor y la humedad, por ejemplo dentro de un invernadero la temperatura puede llegar a alcanzar niveles superiores a los 50 °C a eso se le suma una larga jornada laboral que en ocasiones asciende hasta 10 o 12 horas, pasando por alto todas las leyes laborales que establecen algo distinto, pero que en México es fácil pasarlas por alto en cualquier centro de trabajo.

También en la pesca y la ganadería se presentan problemas similares a los que enfrentan los pequeños agricultores, perciben poco por las grandes empresas, y posteriormente su producto es vendido con un valor más elevado.

Pero el problema no solo radica en las actividades abusivas que llevan a cabo los grandes corporativos, también la mentalidad es un factor importante para que haya situaciones que impidan el crecimiento de los pequeños productores y comerciantes. La visión por ir más allá no es común en la mayoría de las personas que se dedican a brindar servicios alimenticios, puede deberse a la falta de preparación, y es un motivo bastante aceptable, pero también es una realidad que el conformismo está bastante adherido al promedio de la población, y erradicarlo probablemente sea una labor muy difícil que requiera de mucho tiempo, pero eso no quiere decir que sea imposible.

La falta de visión se puede apreciar en los métodos cotidianos dentro de las cocinas, aspectos como la higiene dejan mucho que desear, no hay buenas prácticas para la elaboración de los productos, más cuando no hay una regulación constante de los organismos competentes. Si bien México es reconocido a nivel mundial porque en las calles se puede apreciar gran cantidad de platillos exquisitos, y mercados con gran variedad de frutas, verduras y carnes. “Los mercados son lugares muy coloridos donde la gente vende todo tipo de alimentos: carne, pescado, verduras, frutas y flores” Fernández, J. (2013).

Por otro lado también existe la precaución del visitante foráneo que ve como un riesgo potencial consumir alimentos en este tipo de establecimientos, y al final prefieren pagar más en un sitio que les garantice que llevarán a su boca algo seguro. Eso también constituye una pérdida de ingresos para los pequeños empresarios.

En las altas esferas de la cocina nacional también una serie de inconvenientes que han provocado que el crecimiento de este rubro sea lento y bastante pausado, si bien México cuenta con importantes exponentes de la gastronomía ante el mundo, todavía persisten viejas creencias que no permiten que el cocinero mexicano logre posicionarse a la altura de los más reconocidos. Dentro de cruceros, hoteles e importantes restaurantes en todo el planeta, más que la habilidad, en ocasiones se privilegia la nacionalidad. Es algo habitual

que en este tipo de sitios mencionados el responsable sea alguien de procedencia europea, principalmente francés, italiano o japonés; el mundo se ha estacando en la globalización de las personas,

Afortunadamente y por cómo va avanzando la gastronomía, en unos años esta selección “elitista” de personal en la cocina puede ser erradicada, dando paso a exponentes emergentes de la gastronomía como tailandesa, peruana y obviamente también la mexicana. Un claro ejemplo del cambio que se avecina se puede percibir en el turismo, en donde los países más visitados poco a poco pierden terreno en contra de otros destinos que lucen más atractivos.

Aunque el avance dependerá en gran medida del trabajo que se haga día con día dentro de las cocinas, y naturalmente de la preparación que los futuros exponentes de la gastronomía mexicana adquieran, además de la intención de innovar sin dejar de lado el pasado que tantos frutos le ha dado a México. “La gastronomía actual se encuentra en momento clave para su historia, ya que día a día se reinventan y crean nuevos platillos, mejores conceptos” Mejía, L. S. (2014).

Conclusión

El presente ensayo abordó 2 situaciones que se presentan actualmente, en gran parte de los elementos que intervienen en la mayoría de los procesos que se suscitan en la gastronomía mexicana, desde los puntos más fuertes en donde se encuentran los productos que se elaboran y que son muy demandados en todo el mundo. Aunque también se trató de mostrar una realidad que es muy evidente y en la cual intervienen personas y organizaciones, y, que a su vez son factor para que el progreso de la cocina sea ideal o no. Aunque es difícil darle una solución inmediata a las situaciones planteadas en el presente ensayo, debido a que se requiere de un largo proceso en donde tienen que intervenir tanto organismos públicos y privados, es posible lograrlo si se sigue un proceso de reestructuración en el que se le dé la importancia necesaria a todos los elementos que componen la gastronomía nacional.

Referencias

AntonyBourdain. (2001). Confesiones de un chef. Nueva York, Estados Unidos: RBA.

Lina Sarai Mejía. (2014). Tendencias Gastronómicas: La encrucijada entre lo tradicional y lo innovador. Estado de México: UAE Ediciones.

María del Rosario Cárdenas. (2012). Informe de pobreza en México 2012. México Distrito Federal: Obras CONEVAL.

Joaquín Fernández. (2013). Colección Marca América Latina: La cocina mexicana. Puebla: Difusión.

Gastronomía Mexicana

Alondra Ramírez González
Norma Lerma

Introducción

La gastronomía mexicana es más que un conjunto de platillos propios del país, es algo que forma parte no solo de su cultura, sí no de sus tradiciones.

La cultura gastronómica tradicional se ha ido perdiendo por la falta de tiempo para cocinar.

La comida mexicana es una de las 5 más importantes del mundo junto con la de china, india, Italia y España.

México es muy famoso por su diversidad en cuestión de alimentos que varían dependiendo de la región. Es por eso que cada estado mexicano los platillos típicos son diferentes.

La base de la comida mexicana son “el maíz, el chile y el frijol que forman parte de la trilogía del sabor nacional” Fernández. (s.f). En la comida mexicana no puede faltar alguno de estos ingredientes.

La gastronomía mexicana es considerada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad UNESCO (2010). Con este nombramiento la gastronomía mexicana cobró mayor importancia a nivel mundial.

La gastronomía mexicana como parte de su cultura.

Al hablar de gastronomía mexicana no solo nos referimos a un conjunto de platillos propios de México sino a algo que forma parte de su cultura y tradiciones.

Entre los rasgos que identifican una cultura, la comida es uno de los principales ya que posee ingredientes, sabores colores y olores únicos de cada cultura.

La gastronomía mexicana representa la cultura histórica del país, pues algunos de sus platillos se originaron antes de la conquista. La principal consecuencia de la conquista de México fue el mestizaje ya sea racial como cultural que se refiere a la cocina.

A partir de la conquista en la cuestión de la alimentación hubo una unión, suma y multiplicación pues hubo un intercambio de ingredientes que sirvió para engrandecer la gastronomía mexicana.

Para encontrar la cocina autentica debemos tener en cuenta de donde viene y como se ha ido modificando hasta crear las leyendas e historias que hoy se cuentan de generación en generación.

Para esto tenemos que tener en cuenta que México no fue una colonia si no un virreinato lo que causo que el encuentro en las dos formas de entender la comida fuera mayor.

“La gastronomía mexicana es más que moles salsas y tortillas, es algo lleno de sabores e ingredientes de una gran variedad “.Dragone C., Méndez E. (2011). Es por eso que la comida mexicana es muy rica e importante a nivel mundial.

¿Por qué se ha ido perdiendo la cultura de cocinar en México?

La cultura de la gastronomía mexicana se ha ido perdiendo poco a poco, púes han hecho a un lado nuestra comida y antojitos mexicanos tradicionales. Todo esto se ha hecho a un lado gracias a los productos industrializados y a la comida rápida, así como a la intervención de comida de otros países a México.

Otro factor importante que ha ido llevando a la perdida de nuestra cultura gastronómica es que la comida mexicana no es sencilla de preparar pues necesitamos invertir tiempo, púes algunos platillos necesitan hasta semanas para prepararlos. Esto ha ido llevando a que las mujeres vallan perdiendo el lado tradicional para irse por lo rápido.

“Antes, las mujeres eran amas de casa, no tenían nada más que hacer que guisar la comida y cuidar a los niños”. Brucher, C. (2007). Es por eso que antes las mujeres si cocinaban, pues no eran las que trabajaban y solo se dedicaban al hogar. Hoy en dia hay mujeres que trabajan y cuidan a los niños y no tienen tiempo de cocinar.

Importancia de la gastronomía mexicana.

A pesar de que la cultura gastronómica en México se ha ido perdiendo la comida mexicana sigue siendo una de las más importantes del mundo junto con la de china, india, Italia y España.

La gastronomía mexicana por sus años de antigüedad, su continuidad histórica, la originalidad de sus productos, técnicas y procedimientos es considerada patrimonio cultural inmaterial de la humanidad, UNESCO (2010). Debido a este nombramiento la gastronomía mexicana ha tomado mayor importancia en el mundo y ha rescatado su lugar en el mundo moderno pero sin dejar a un lado sus tradiciones y la base de su comida, así como los años historia.

México es muy famoso por su comida, así como por la variedad de platillos que varían dependiendo de la región. De esta forma la diversidad es la característica principal de la gastronomía mexicana.

Su amplia diversidad de sabores, colores y texturas hacen de la comida mexicana una de las más importantes a nivel internacional siendo así un atractivo para los extranjeros.

Los platillos típicos de México más conocidos son el mole y los chiles en nogada en Puebla, las tortas ahogadas y la birria en Guadalajara, el jugo de camarón y las tostadas de ceviche en Nayarit, los chilaquiles en Sinaloa, cochinita pibil en Yucatán, el menudo de Sinaloa, Sonora y Chihuahua entre otros más.

Cada estado de México posee sus propias recetas y tradiciones culinarias.

La originalidad de la comida mexicana la vivimos a diario en nuestras mesas al sentarnos a comer en familia, en los altares de muertos, fiestas religiosas, patrias, etc.

Ingredientes principales de la gastronomía mexicana.

Los ingredientes principales de la comida mexicana son el aguacate, frijol, chocolate, jitomate, maíz, chile, nopal, entre otros. Pero la base de la comida mexicana desde sus inicios han sido “el maíz, el chile y el frijol que forman parte de la trilogía del sabor nacional “.Fernández J. (s.f). Es por eso que en todos los platillos típicos de México no puede faltar

alguno de estos ingredientes, pues han sido la base de nuestra alimentación, además que aportan un sabor inigualable a la comida.

El maíz es uno de los ingredientes más importantes en la gastronomía mexicana pues además de agregar un buen sabor a la comida, su consumo es nutritivo y contiene vitaminas que nos aportan energía. El maíz se consume habitualmente en forma de tortilla que nos sirve de base para hacer tacos, tostadas, enchiladas chilaquiles, etc. Los cuales son unos de los platillos típicos más conocidos de la gastronomía mexicana. Según la UNESCO el maíz es el máximo representante y tiene más de siete milenios de antigüedad, su origen y cultivo ha sido la base de la alimentación de todas las culturas en el país y es usado como símbolo de creencias e identidad cultural. Es por eso que el maíz es la base de la mayor parte de la cocina mexicana.

El chile es otro de los ingredientes más importantes y representativos de la gastronomía mexicana, por su infinidad de variedades, colores, sabores y aromas que le dan un toque único a la comida mexicana.

“los chiles son el elemento principal e insustituible; su sabor, su aroma y su picor le dan personalidad y vigor”.Gironella D’Angeli, A. D’Angeli, J. (1988).Es por eso que en un platillo mexicano no puede faltar el chile, pues su sabor no sería el mismo.

En México existen diversas variedades de chile pero los más conocidos son el chile serrano, chile habanero, chile de árbol, chile ancho, chile jalapeño, chile manzano, chile pasilla, chile guajillo, chile güero, chile pimiento morrón, chile piquín, entre otros. Cada uno de estos con un sabor único.

El frijol es otro de los ingredientes base de la comida mexicana aparece en las mesas de los mexicanos a diario, con frecuencia tres veces al día y, como el maíz, su consumo por persona aumenta en razón inversa al estrato socioeconómico del consumidor.

En la gastronomía mexicana los frijoles han sido parte fundamental. Se les puede encontrar en una variedad de recetas, ya sea sólo o combinados con otros ingredientes.

Las variedades de frijol más conocidas en México son: frijol azufrado, berrendo, bayo rata, peruano, pinto, negro y satevó, entre otras muchas.

El frijol .Estapresente en la mayoría de los antojitos mexicanos, desde los salbutes y los panuchos de Yucatán, hasta las burritas de Sonora, los sopos, garnachas, tlacoyos, pellizcadas y por supuesto las enfrijoladas de todo el país.

Cada estado mexicano tiene guisos específicos a base de frijol.

La gastronomía mexicana es muy importante pues no solo forma parte de nuestras tradiciones si no de nuestra cultura, pero poco a poco se ha ido perdiendo nuestra cultura, púes las mujeres de hoy en día no se dan el tiempo de cocinar. Para evitar que esto suceda debemos de tener en cuenta lo importante que es la gastronomía mexicana pues sus platillos se originaron en la prehistoria y forman parte de nuestra cultura. Es por eso que debemos de darnos tiempo para cocinar y dejar a un lado la comida rápida así como la comida preparada.

Referencias bibliográficas.

Dragone, C., Méndez, E (2011) *Gastronomía mexicana*. Sabores de México y el mundo. Recuperado de <http://lossaboresdemexico.com.com/gastronomia-mexicana-una-historia-que-se-cuenta-por-tradiciones/>

Fernández de Lizardi, J. (s.f). *La cocina mexicana*. Recuperado de <http://www.intertaal.nl/Portals/Intertaal/Contentfiles/Downloadables/PDF/MarcaAmericaLatina/marca-america-latina-cocina-mexicana.pdf>.

Gironella D'Angeli, A. D'Angeli, J. (Ed). (1988). *Gran libro de la cocina mexicana*. México: Larousse.

UNESCO (2010). *Declara UNESCO Patrimonio Inmaterial de la Humanidad a la cocina tradicional mexicana*. CONACULTA, (1846/2010). Recuperado de <http://www.conaculta.gob.mx/patrimonio-cultural-arquitectura--y-turismo/9436-declara-unesco-patrimonio-inmaterial-de-la-humanidad--a-la-cocina-tradicional-mexicana-los-parachicos-en-la-fiesta-de-enero-en-chiapas-de-corzo-y-la-pirekua-canto-del-pueblo-p%C2%92urhepecha.html>.

Cocina Mexicana Contemporánea

Briseida de Jesús Villegas Cortez.

Introducción

En la actualidad, la gastronomía mexicana ha tomado un papel muy importante dentro de diversas culturas. Es considerado un arte, con nuevas propuestas y retos, está en constante movimiento, puede haber orden o desorden, ya no es el cocinar por cocinar, es el crear un concepto, que tenga fundamento y congruencia al momento de llevarlo al cabo, como en todas las formas artísticas. Y destacando lo mejor de tener una cocina como la que tiene México. Sin perder de vista la historia de diversos platillos y principalmente de sus ingredientes que han sido intérpretes de muchos más a lo largo no solo del país, sino del mundo.

A su vez también, reconocer que la alta cocina mexicana no es más que la cocina tradicional del pueblo que ha sido llevada desde la mesa de una casa, hasta los más grandes restaurantes como lo son el “Pujol” del famoso chef mexicano Enrique Olvera, el cual junto con Patricia Quintana y Mayté Guzmán Mariscal entre otros han sido ejemplos de admiración para el arte culinario y ante todo orgullosamente mexicanos.

Pero al mismo tiempo no todos contamos con una idea un tanto igual, para varias personas este tema puede resultar un tanto sin importancia ya que, los platillos que últimamente se consumen pudieran estar fuera de este contexto o simplemente no consumir de calidad mexicana, que se da mucho en los últimos.

La razón principal por la cual elegí éste tema para la realización de mi ensayo, fue por el hecho de saber que es la cocina mexicana en un contexto contemporáneo a lo largo del tiempo y como ha sido su innovación en el siglo actual, así como su relación con otros países y la importancia que tiene la comida mexicana en otras culturas, o sea de tal manera el decir qué papel juega la cocina de México con la de otros países y cuál es su competencia en el mercado. También el hecho de saber que México es una país rico en arte culinario, que va

desde una simple especia hasta el platillo más sabroso que pues existir junto con su autor y destaquemos también que son grandes chefs con reconocimientos a nivel mundial. “La vanguardia está en descubrir lo que ya está” Quintana, P., (2013). Y no solo descubrir sino también innovar pero sin alterar el origen de un platillo e ir a la vanguardia como Quintana lo dice en sus diversos artículos.

Así como: Conocer la cocina mexicana en su aspecto contemporáneo a lo largo de los últimos dos siglos.

Mostar la innovación en el arte culinario a lo largo del tiempo y comparar de un cierto tiempo atrás a la actualidad en el avance de la cocina mexicana.

Desarrollo

La cocina mexicana contemporánea no es más que un avance más en lo que ya se ha progresado a lo largo de los siglos XX al XXI; claro no dejando de lado la esencia del arte culinario y de los elementos que caracterizan nuestra cocina mexicana como lo son: el maíz, el frijol y el chile.

Es reconocida por sus sabores tan distintivos y sofisticados tomando en cuenta su condimentación. Reuniendo así tradiciones como lo son las europeas, mesoamericanas, entre otras.

De tal manera tomando aportaciones a lo largo del tiempo, que a su vez son influencia para la cocina mexicana de dicha época y de la misma manera innovar los mejores platillos, mediante los ingredientes típicos.

“La cocina mexicana ha influenciado a diversas cocinas del mundo”. Quintana, P., (2001).

Con esto nos damos cuenta de que en realidad la cocina es arte, lo que surge como una idea en tu cabeza se plasma en un platillo, todo eso no es más que pura imaginación y todo se contagia.

En absoluto, es la puesta en escena de la interpretación más rabiosa, actual de la cocina mexicana con claras intenciones de dar a conocer al mundo la grandeza de México. Olvera, E. (2000).

Ésta cocina sufre su primer fusión con la llegada de los españoles quienes trajeron una variedad de productos del viejo mundo así como también una cocina ya fusionada con las especias del mundo árabe. Y de esta manera es como nace la gastronomía en el virreinato.

“La cocina mexicana, se mantiene en los pilares prehispánicos, se renueva y adquiere nuevas influencias”. Guzmán, M.,(s/a).

Los insectos se han convertido también en un elemento muy cotizado de las nuevas tendencias de la cocina mexicana.

Aunque para muchas culturas la idea de comer insectos suena asquerosa, en México ese hábito sigue vigente; sobre todo en la zona centro y sur, que remonta en épocas prehispánicas.

“Ésta costumbre logro subsistir más que otras partes por su abundancia en la naturaleza y porque la recolección de insectos no competía con los cultivos que los españoles validaban como alimento”. Olvera, E.,(2000).

Hasta la fecha se tiene conocimiento de 389 especies de insectos reportadas como comestibles, que se consumen en diferentes etapas de vida, como lo son las larvas, los huevecillos, los chapulines, entre otras. Para los cuales existen una enorme cantidad de recetas de cocina. Los insectos constituyen a una muy buena fuente de alimento, ya que poseen una enorme riqueza proteica y vitamínica; que a su vez contienen buenas cantidades de minerales.

Tratándose de un grupo de animales tan nutritivo y común en sitios rurales, la opción de comer insectos ya se supone una opción de insumos nutricionales muy relevantes para los que habitan en el campo, con el hecho solo de recolectarlos. Olvera, E., (2000).

Con la llegada de los españoles y sus aportaciones a la comida mexicana, como un libro de recetas de manera formal no se encontraba disponible, en los conventos se dedicaron a reunir todas las referencias adquiridas y así se dio a conocer el primer libro de recetas llamado “El cocinero mexicano” utilizando un estilo de diccionario en cada receta, técnica usada o ingrediente pudiera ser hallada con facilidad y fue en el siglo XIX, pero fue en el siglo XX donde la hija de Diego Rivera reunió todas las recetas y lo llevó a las librerías. Al ser el primer libro para algunos se considera como “La biblia de la cocina mexicana” y ahora en el siglo XXI se dice que fue reimpresso y que es uno de los libros más difíciles de conseguir. De acuerdo a esto la chef Patricia Quintana afirma “La vanguardia está en descubrir lo que ya está” Quintana, P., (2013).

La gran oferta de especies que desde la antigüedad predominaban en el entorno natural, fue determinante en la creación de una dieta original, variada en colores, aromas y sabores, todo un símbolo cultural con presencia en el mundo entero.

De las cocinas típicas mexicanas, surgen imágenes vivas en la memoria que nos recuerdan los olores a chiles asados, a tamales ‘calientitos’, o a frijoles recién cocidos, a la par de esas gentiles manos que con pericia dan forma a las tortillas de maíz para que caigan redondas y delgadas a los grandes comales de barro.

Sin embargo, detrás de este tradicional cuadro hay un universo complejo de ingredientes, platillos, utensilios y técnicas también ancestrales, algunas incluso muy adelantadas en su tiempo, que perduran hasta nuestros días. Olvera, E., (2000).

En opinión del especialista en cocina, el español José Carlos Capel autor del diccionario de cocina del siglo XXI, titulado FashionFood, la cocina mexicana “parece anclada en el pasado y tiene que renovarse”.

Tomando en cuenta el hecho de que la comida mexicana ha sido innovada muchas de las veces de manera que beneficie a la cultura, aunque debemos saber que a pesar de esto siempre deben de perdurar los ingredientes auténticos de México y reconocer que de esta

manera se ha colocado en los platillos mas atractivos para la sociedad y no solo del país mismo sino alrededor del mundo.

Destacándose principalmente en Perú donde los mejores chefs del país hablan maravillas de la comida mexicana en su aspecto contemporáneo.

Caracterizándose de esta manera por su enorme variedad de platillos y recetas, así como también lo compleja que es su elaboración.

Y dando a conocer “lo mexicano” dentro del contexto contemporáneo resaltando la evolución de la gastronomía en base a distintas corrientes de la cocina nacional en la que se experimentan movimientos creativos como producto de la imaginación de jóvenes chefs que quieren posicionar una nueva tendencia culinaria en México.

Conclusión

La cocina mexicana contemporánea es un avance progresivo a lo largo del siglo XX al XXI, donde se destaca el aspecto mexicano del maíz, frijol y el chile. Y sus distintivos sabores que reúnen tradiciones de distintas culturas.

A lo largo del tiempo se toman aportaciones que son de gran influencia para la cocina mexicana de la época y así innovando platillos mediante ingredientes ya conocidos y México al mismo tiempo ha influenciado a otros países.

La puesta en escena de un platillo el cual es producto de una idea, comprueba que la cocina es arte, no es solo cocinar por cocinar sino una combinación de grandes intenciones por ver lo grande que es México en imaginación.

La cocina mexicana es considerada como uno de los pilares más importantes de la época prehispánica en su fusión con gran variedad de productos traídos por los españoles para la innovación de la cocina virreinal, donde se conoce por primera vez la gastronomía y toma el rumbo que ahora conocemos.

Para muchas personas suena repugnante el hecho de comer insectos, pero en México es una tendencia más para la cocina mexicana que a su vez es un elemento demasiado cotizado y va a la vanguardia de distintas culturas.

La costumbre de comer insectos, ha sobrevivido desde la llegada de los españoles que fue ahí donde no se restringía gracias a su manera tan sencilla de obtenerlos y que aún sigue siendo de la misma manera para las comunidades rurales.

Al mismo tiempo que existen más de 300 especies comestibles en diferentes etapas de la vida de los mexicanos y a lo largo del tiempo se les ha dado un lugar en los recetarios. A su vez es una muy buena fuente de alimento con grandes nutrientes.

Remontándose a la llegada de los españoles junto con sus aportaciones, surge el primer recetario llamado “El cocinero mexicano” el cual fue producto de una recopilación de varias recetas en los conventos de la época y que hasta el siglo XXI es bien reconocido aunque muy difícil de adquirir.

En la antigüedad comenzaron a predominar una gran cantidad de especies en el entorno natural, que variaba en colores, sabores y grandes aromas. En las que las cocinas típicas mexicanas surgen aun imágenes demasiado llamativas en la memoria de cada uno en cuanto a lo típico que aún perduran en nuestros días.

En opinión del especialista en cocina, el español José Carlos Capel autor del diccionario de cocina del siglo XXI, titulado FashionFood, la cocina mexicana “parece anclada en el pasado y tiene que renovarse”.

En distintas opiniones hechas por especialistas se recomienda la cocina mexicana debe de renovarse y claro teniendo tan buenos chefs en México pues como no hacerlo y por supuesto beneficiando a la cultura donde perdure lo típico, lo que distinga a México y de la misma manera haciendo todo esto un atractivo para la sociedad y que invite a todo el mundo.

Propuesta

La cocina mexicana en su aspecto contemporáneo no es más que la conservación de nuestros frutos típicos y que han existido desde el inicio de los tiempos en nuestra sociedad y como tal deben perdurar en las culturas actuales y al mismo tiempo sentirse orgulloso de ser mexicano ya que no solo la comida contemporánea ha dado la vuelta al mundo, sino toda la típica mexicana y los encargados de esto no han sido mas que chefs con actitud innovadora y mas que nada con mucho amor por su cultura. Aunque pensándolo bien hacen falta mas personas que valoren su patrimonio cultural que den ese paso para que no se borre de la memoria de los mexicanos ese toque que los hace únicos, y que no solo sean unos cuantos los que se reconozcan sino que sea la mayoría de los mexicanos los que se les distinga por ser unos amantes de su profesión y hagan de lo “de siempre” a lo “de hoy”.

Referencias

- Quintana, P. (2001). *El saber del sabor*. Oaxaca, México: Festival gastronómico.
- Olvera, E., (2000). *Pujol. México, México: Montagud Editores, S. A.*
- Guzmán, M., (S/a). *Portal de la comida mexicana*. México, México: www.lacocinamexicana.es/gastronomia/documentacion/

Comida Chatarra

Hanaki Rentería Carrillo

Introducción

Les hablare acerca de la comida chatarra con la finalidad de que puedan estar mas informados acerca del tema en el que les explicare varios conceptos como que es la comida chatarra, que induce a que comamos comida chatarra, causas que ocasiona consumir con frecuencia este tipo de producto, para tener conciencia en la forma en que nos alimentamos.

La expresión “comida chatarra” fue creada por Michael Jacobson, el director del Centro para la Ciencia en el Interés Público, en 1972. Esta expresión designa a todos aquellos alimentos que no poseen valor nutricional.

La comida basura o comida chatarra contiene, por lo general, altos niveles de grasas, sal, condimentos o azúcares que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida y numerosos aditivos alimentarios.

La expresión “comida chatarra” fue creada por Michael Jacobson, el director del Centro para la Ciencia en el interés público, en 1972. Esta expresión designa a todos aquellos **alimentos que no poseen valor nutricional**, es decir, que no nos aportan nutrientes.

Lo único que nos suman son muchas calorías, sal, azúcar y grasas para el organismo, por eso es que la comida chatarra **es muy poco saludable**.

Ya desde la antigua roma servía en puestos, no es hasta el año 1912 en la época de Grecia, cuando se abre el primer local, un local que ofrecía comida detrás de una ventana de vidrio y una ranura para pagar.

Anteriormente la comida chatarra no tenia el éxito que tiene, ahora a las personas les resulta fácil y sencillo comprar comida chatarra es por eso que tiene mucho éxito.

La obesidad es una pandemia global: 22 millones de niños/as menores de 5 años son obesos en el mundo. Existe una sólida evidencia que muestra que los millones gastados en publicidad y anuncios sí influyen en las opciones de alimentos para los niños.

Los alimentos que son altos en azúcar, grasa y sal no son saludables y no deberían ser promovidos entre los niños.

Las instituciones internacionales, los gobiernos y las industrias tienen un papel importante que jugar en la restricción de la publicidad sobre "alimentos chatarras" dirigida a la población infantil.

Un factor principal del actual problema de obesidad infantil o del agravamiento de otros problemas de salud al que se suma esta mala práctica nutricional. Una ingesta considerable de comida basura (por ejemplo, hamburguesa con queso, papas fritas o frituras de maíz, bebida azucarada y postre edulcorado) puede contener 9200 kJ (2200 kcal), las cuales, a una tasa de 350 kJ (85 kcal) por milla, requerirían una maratón para ser quemadas. La sedentarización de los hábitos de vida en combinación con este tipo de mala alimentación incrementa notablemente sus efectos perniciosos.

Los niños presentan con gran frecuencia problemas de nutrición. Esto contribuye a problemas sociales y psicológicos en el desarrollo del niño. El índice de obesidad, problemas cardíacos y hasta repercusiones psicológicas se ven reflejadas en los niños a causa de la malnutrición que impera en la sociedad moderna estadounidense.

En general la comida chatarra la podemos considerar como todos los alimentos que podremos encontrar en la calle, son alimentos muy fáciles de conseguir, esto provoca que haya mucho más consumidores potenciales de este tipo de alimentos, esto también debido al gran sabor que tienen, los cuales la gente ya se ha acostumbrado.

Lo que muchos no saben, o mejor dicho, lo que muchos ignoran es el hecho de que aunque te estás ahorrando tiempo en hacer la cena o preparar una merienda, estás creando muchos problemas de salud en tus niños y en tu familia.

Hoy en día, esto se ha transformado en una salida obligada para toda la población debido a la urgencia de tiempos, trabajo o escuela.

Las consecuencias de comer en exceso comida chatarra; son el aumento de peso, resistencia a la insulina, problemas cardiovasculares.

Una investigación demostró que los alimentos chatarra también aceleran el envejecimiento. Así que, como si los peligros de la lista fueran pocos, estas comidas a largo plazo perjudican tu salud y también tu apariencia.

Sin embargo, a pesar de que sabemos **qué es la comida chatarra** y las consecuencias negativas que tiene para con nuestra salud, nos resulta difícil no caer en la tentación de probar alguna de ellas.

¿Pero por qué comer chatarra es tan común?

De acuerdo a la encuesta “México: hábitos alimenticios y comida chatarra”, de consulta Mitofsky, 48% de los mexicanos considera que comer sanamente cuesta caro, una alimentación saludable te ayuda a evitar el desarrollo de enfermedades lo que puede salir más caro

Porque es importante tener una alimentación saludable:

Una alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas del niño con el fin de asegurar un correcto crecimiento y desarrollo. Debe ser equilibrada, adecuada según los requerimientos y sensorialmente satisfactoria.

La nutrición es esencial para la salud y el desarrollo. En personas de todas las edades, una mejor alimentación refuerza el sistema inmunológico, fortaleciendo la salud, aumentando la productividad y la capacidad de romper el ciclo de la pobreza.

Una buena nutrición es una dieta suficiente y equilibrada, combinada con el ejercicio físico regular.

Una mala nutrición es la que no aporta a nuestro organismo los nutrientes necesarios para realizar las funciones necesarias para la vida. Cada persona tiene unas necesidades distintas, y según nuestra actividad diaria, el lugar donde vivimos y las condiciones meteorológicas, estas varían de modo significativo.

No es lo mismo alimentarse que comer, pues muchas personas creen que con comer excesivamente están bien alimentados, cuando puede que no estén aportando alguno de los nutrientes que su cuerpo necesita.

Puede debilitar el sistema inmunológico, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental y reducir la productividad, una alimentación no adecuada puede reducir el tiempo y calidad de vida.

Hoy en día los problemas relacionados a la alimentación no solo son por carencias nutricionales como la desnutrición. Si no también por excesos como la obesidad.



¿Por qué no debemos comer comida chatarra?

Por la forma en que han sido procesados, al fabricar esta comida se usan temperaturas muy altas que destruyen todas las vitaminas que se encuentran en las frutas y verduras en su estado natural, se les agregan productos químicos para conservarlos hasta por muchos meses.

Ha crecido enormemente en popularidad que puede desencadenar enfermedades en el aparato digestivo, tales como las **gastritis, colitis, úlceras y duodenitis**. los malos hábitos alimenticios que tiene la población, al ingerir de manera inadecuada cantidades enormes

de harinas refinadas, grasa de procedencia animal y carbohidratos sin medida, frituras, pan, pizzas, refrescos embotellados, hamburguesas, hot dogs, etc. puede tener como efecto la obesidad, la diabetes, entre otra enfermedades.

La alimentación es un conjunto de acciones por medio de los cuales se le proporcionan alimentos al organismo. Los alimentos proveen sustancias que denominamos **nutrientes** los cuales necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

Esto podríamos evitarlo comiendo balanceadamente una variedad de alimentos, consumir sales, grasas y azúcares en pocas cantidades, y además tener una buena dieta con diferentes proteínas y minerales que el cuerpo necesita.

Conclusión

Al realizar esta investigación nos dimos cuenta que el consumo de comida chatarra es muy común que es muy baja en proteínas y no muy buena para la salud, las personas la prefieren ya que su consumo se realiza con mas gusto, sabor y adicción, tenemos que aprender a alimentarnos moderadamente para ello se deberían hacer mas campañas de salud alimentaria con el fin de que conozcan acerca de las consecuencias de la comida rápida cuando se consume frecuentemente.

Bibliografía

https://es.wikipedia.org/wiki/Comida_basura

[http://www.ecoportal.net/Temas-](http://www.ecoportal.net/Temas-Especiales/Salud/Los_danos_que_causa_la_comida_chatarra)

[Especiales/Salud/Los_danos_que_causa_la_comida_chatarra](http://www.ecoportal.net/Temas-Especiales/Salud/Los_danos_que_causa_la_comida_chatarra)

<http://negativaalimentacion.blogspot.mx/2012/06/mala-alimentacion.html>

Difusión de la Cultura Gastronómica

Indira Samantha González Ibarra

El término cultura se define de infinidad de formas, todas ellas inter relacionadas. Una de estas definiciones, la más general, la establece como el conjunto de saberes, creencias y pautas de conducta de un grupo social.

La cultura, hace referencia al cultivo del espíritu humano y a las facultades intelectuales del hombre. Es un término cuya definición ha mutado a lo largo de la historia y generalmente es asociada a la civilización y al progreso.

De forma general , la cultura es un entramado que abarca las distintas formas y expresiones de una sociedad determinada como son las costumbres, prácticas, forma de ser, de vivir, de vestir de comunicarse, normas de comportamiento etcétera.

Por su parte encontramos que la gastronomía es toda una disciplina, si buscamos una definición nos encontraremos que existen únicamente definiciones escuetas, limitadas que no nos acercan ni un poco a lo que el termino gastronomía significa para alguien que se dedica a esta actividad.

BrillatSavarin definió a la gastronomía como “el conocimiento razonado de cuanto al hombre se refiere en todo lo que respecta a la alimentación.” Sin embargo, ¿a qué se refiere ese “todo”?

Para mi el término gastronomía es comer, cocinar, crear, es historia, narrativa y descubrimiento. Abarca también el cómo el ser humano vincula los alimentos con los demás aspectos de su vida, como conoce y experimenta. La gastronomía debe ser entendida como una actividad que involucra a diversas disciplinas, que se alimenta de ellas.

La gastronomía es una parte de la cultura, es la parte que se vincula con los alimentos y alrededor de estos hay danza, teatro, pintura y otras bellas artes. Pero también hay matemáticas, física, química. Hay tradiciones, lenguas, festividades y miles de actividades humanas.

Gastronomía también es emociones, sentimientos, ideas y pensamientos. y todo lo anterior mencionado forma parte de la cultura de una civilización, región o pueblo.

Entonces, podríamos darnos una idea de lo que el término cultura gastronómica puede significar. Para mí, "cultura gastronómica" hace referencia a toda esta telaraña de actividades que están alrededor de la preparación de un alimento, cada una es una parte importante del resultado final, es toda una experiencia que involucra diversos actores, diferentes tiempos, la cultura gastronómica es el punto de encuentro de tiempo, espacio, sentimientos, sensaciones, recuerdos, historia y demás.

La importancia de difundir la cultura gastronómica no radica únicamente en el hecho de que vivimos en la era de la globalización. Es importante también por necesidad de reconocimiento que existe actualmente. La posibilidad de generar encuentros que nos relacione a diferentes niveles con otras partes del mundo y con otras civilizaciones. Por la necesidad de generar puntos de encuentro con el otro.

A lo largo de la historia la cultura gastronómica se ha difundido de diversas formas, desde el inicio de las civilizaciones la preparación de alimentos y el ritual a su alrededor se ha extendido alrededor del mundo.

En la antigüedad nos encontramos con que a través de las conquistas, guerras, exploraciones se extendieron las diferentes tradiciones gastronómicas de los pueblos, evolucionaron, se complementaron con otras, encontraron formas de mezclarse y de reconocerse entre sí. También encontramos la difusión de la cultura gastronómica con la creación de libros, en los roles de género y de forma generacional.

Actualmente con la aparición de nuevas tecnologías, las cuales facilitan la comunicación entre las personas, que acortan distancias que hacen de la inmediatez un requisito diario para la información; nos encontramos todo un abanico de posibilidades para lograr y facilitar la difusión de la cultura gastronómica.

Es común que no encontremos con miles de publicaciones especializadas y generales, para diversos tipos de públicos, pero también tenemos acceso a las redes sociales y a la televisión.

Cada vez hay más personas interesadas en mostrar su cultura y formas de vida a través de la gastronomía y mas personas interesadas en conocer al respecto. El uso de estas herramientas de comunicación facilita el encuentro y reconocimiento antes mencionado. Y considero que son nuevos elementos que se integran a la cultura gastronómica.

La creación de series de televisión, de publicaciones, e incluso la cinematografía en encontrado el la gastronomía un tema de interés general que ha sido exitoso a diferentes niveles. Las sociedad empieza a interesarse más en conocer la diversidad gastronómica, las técnicas y el conocimiento de personas alrededor de mundo en lo que refiere a la preparación de alimentos y por consecuente con todas sus implicaciones.

Referencias

De caçador a gourmet: Uma historia da gastronomia. Franco Aerovaldo.
Recuperado en 26 noviembre de:
https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=oeCc5kRgYgsC&oi=fnd&pg=PA22&dq=e+caçador+a+gouermet&ots=7Um8gdpTDz&sig=XB7DET_c7iZS9GL3WREq8FMLGp0#v=onepage&q=e%20caçador%20a%20gouermet&f=false
Brillat-Savarin, Jean-Anthelme (1999). *The Physiology of Taste, or, Meditations on Transcendental Gastronomy*, tr. M. F. K. Fisher. Washington, DC: Counterpoint Press.