



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA CHAPINGO

DIRECCIÓN DE CENTROS REGIONALES
UNIVERSITARIOS

MAESTRÍA EN CIENCIAS EN DESARROLLO RURAL
REGIONAL

**PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN LAS FAMILIAS DE SAN MIGUEL
COATLINCHÁN, TEXCOCO DE MORA, ESTADO DE MÉXICO**

TESIS

QUE COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL GRADO DE:

MAESTRA EN CIENCIAS EN DESARROLLO RURAL REGIONAL

Presenta

CAROLINA ALZAGA GÓMEZ

BAJO LA SUPERVISIÓN DE: DR. CRISTÓBAL SANTOS CERVANTES



APROBADA

Chapingo, Estado de México, 04 de diciembre de 2023



**PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN LAS FAMILIAS DE SAN MIGUEL
COATLINCHÁN, TEXCOCO DE MORA, ESTADO DE MÉXICO**

Tesis realizada por **CAROLINA ALZAGA GÓMEZ** bajo la supervisión del comité asesor indicado, aprobada por el mismo y aceptada como requisito parcial para obtener el grado de:

MAESTRA EN CIENCIAS EN DESARROLLO RURAL REGIONAL

DIRECTOR: _____



DR. CRISTÓBAL SANTOS CERVANTES

ASESORA: _____



DRA. MARÍA EUGENIA CHÁVEZ ARELLANO

ASESORA: _____



DRA. MARÍA DE LOS ÁNGELES PALMA TENANGO

CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Zona de estudio	3
1.2 Planteamiento del problema	6
1.3 Objetivo general.....	7
1.3.1 Objetivos específicos.....	7
1.4 Justificación	8
1.5 Metodología.....	9
2. ELEMENTOS TEÓRICOS CONCEPTUALES PARA COMPRENDER LAS PRACTICAS ALIMENTARIAS EN SAN MIGUEL COATLINCHÁN	12
2.1 Desarrollo y Alimentación	12
2.2 Territorio.....	16
2.3 Cultura alimentaria.....	17
2.4 Prácticas alimentarias.....	19
2.5 Sistemas y Entornos alimentarios.....	20
2.6 Dieta habitual, aspectos nutricionales y decisiones alimentarias en la vida cotidiana	21
2.7 Nuevas modernidades alimentarias: entre lo tradicional y lo novedoso ..	22
3. DE LO SEMBRADO, A LOS TACOS DE CHEETOS ®.....	25
3.1 San Miguel Coatlinchán	25
3.2 Camino al pueblo.....	26
3.3 Sembrar como fuente de recursos alimentarios en la dieta familiar	31

3.4 El ingreso familiar	35
3.5 Los martes, días de plaza.....	37
4. PREFERENCIAS Y RECHAZOS EN LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN SAN MIGUEL COATLINCHÁN	47
4.1. Condiciones socioculturales de la Alimentación en San Miguel Coatlinchán	48
4.2 Percepciones y consumo de alimentos	53
4.3 El recordatorio de 24 horas y frecuencia de consumo en la localidad	59
4.3.1. Frecuencia de consumo	61
4.4 Alimentación y salud en la localidad.	64
4.5 Alimentación, fiestas y costumbres en San Miguel Coatlinchán	67
4.5.1 La Fiesta Patronal.....	71
ANÁLISIS DE RESULTADOS	76
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	78
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	81
APÉNDICES	91

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Datos generales de la población encuestada.....	10
Cuadro 2. Perfil demográfico de la población entrevistada.....	12
Cuadro 3. Número de integrantes de las familias encuestadas	37

Cuadro 4. Alimentos y bebidas consumidas ante la falta de tiempo	51
Cuadro 5. Percepción de alimentación variada	52
Cuadro 6. Dieta habitual de las familias encuestadas en San Miguel Coatlinchán	54
Cuadro 7. Ingesta calórica recomendada personal.....	61
Cuadro 8. Frecuencia de consumo de alimentos en las familias	62
Cuadro 9. Principales causas de morbilidad en San Miguel Coatlinchán 2022	66
Cuadro 10 Calendario Gastronomico.....	75

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación del Municipio de Texcoco de Mora	4
Figura 2. Piedra de los tomatillos	26
Figura 3. Mapa de Coatlinchán	30
Figura 4. Porcentaje de familias que se dedican a la producción de alimentos o crianza de animales	35
Figura 5. Porcentaje de familias y su Ingreso semanal.....	36
Figura 6. Número de integrantes que aportan en el ingreso familiar	37
Figura 7. Periodicidad de compra de alimentos	38
Figura 8. Lugares para el abasto de alimentos y porcentaje de familias que acuden a ellos.....	39
Figura 9. Puestos de frutas y verduras del tianguis Municipal los martes, en San Miguel Coatlinchán	40
Figura 10. Venta de carne de res y cerdo del tianguis Municipal los martes, en San Miguel Coatlinchán	41
Figura 11. Puesto de venta de quesadillas del tianguis Municipal, los martes, en San Miguel Coatlinchán	42

Figura 12. Venta de elotes, frutas y papas del tianguis Municipal los martes, en San Miguel Coatlinchán	43
Figura 13. Puesto de venta de botanas en la plaza principal de San Miguel Coatlinchán	44
Figura 14. Mujer vendiendo y comprando en el tianguis los martes, en San Miguel Coatlinchán	44
Figura 15. Tienda de abarrotes en San Miguel Coatlinchán	45
Figura 16. Encargadas de la compra de alimentos.....	46
Figura 17. Relación intrínseca entre alimentación y nutrición.....	48
Figura 18. Percepción de las familias sobre alimentación variada.....	49
Figura 19. Alimentos y bebidas más consumidos ante la falta de tiempo	50
Figura 20. Venta de comida en la localidad, San Miguel Coatlinchán.....	57
Figura 21. Porcentaje de familias con variedad de la dieta.....	61
Figura 22. Comida de la fiesta patronal 2023	72
Figura 23 Puestos de comida en la Fiesta Patronal de San Miguel Coatlinchán	73

LISTA DE APÉNDICES

Apéndice 1. Alimentos consumidos por las familias las últimas 24 horas.....	91
Apéndice 2. Encuesta aplicada a las familias	94

DEDICATORIA

A mi familia que son mi fortaleza, los amo.

A mis padres J. Francisco Alzaga Rivera y Gabriela Gómez Gómez, porque siempre han sido mi ejemplo y mi guía, me han inspirado a ser mejor cada día y a imprimirle amor a todo lo que hago. Me enseñaron a ser solidaria y pensar en los demás. Gracias por darme las herramientas para volar, por todo su amor y apoyo incondicional.

Mis hermanas Gabriela y Paulina, Mujeres admirables, han sido pilares en mi vida, con ustedes aprendí a ser equipo, gracias por su amor, consejos y apoyo incondicional.

A la MC. Merit Barrera Mendoza por su apoyo, cariño, sus enseñanzas y todo lo compartido.

A mis amigos, que son mi segunda familia.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Autónoma Chapingo por permitirme realizar mis estudios de Maestría, al departamento de Centros Regionales y la Maestría en Ciencias en Desarrollo Rural por las facilidades y experiencias. Al Consejo Nacional de Humanidades Ciencia y Tecnología (CONAHCYT) por otorgar la beca que permitió esta investigación.

A mi comité asesor, Mi director, el Doctor Cristóbal Santos Cervantes, por las experiencias compartidas, a mis asesoras, la Doctora María Eugenia Chávez Arellano por todas las observaciones puntuales que me ayudaron a dar rumbo a esta investigación y a la Doctora María de los Ángeles Palma Tenango por su aportación y correcciones que ayudaron a dar forma al proyecto de tesis. Gracias por su paciencia y acompañamiento.

A todas las familias de la localidad de San Miguel Coatlinchán que permitieron esta investigación, a Guadalupe y Zaira Villareal que con tanto cariño y entusiasmo me compartieron la historia de Coatlinchán, por su disponibilidad y su apoyo.

A la Doctora Luz María Hermoso Santamaría por su respaldo, consejos y sus observaciones.

A la Dra. Elba Pérez Villalba por su apoyo y a todos los docentes que contribuyeron en mi formación al compartir su experiencia.

A mis amigas y amigos que estuvieron compartiendo este camino, apoyándome y con cariño me acompañaron, gracias, por tanto.

DATOS BIOGRÁFICOS

Datos personales

Nombre: Carolina Alzaga Gómez

Lugar y fecha de nacimiento: 14 de abril de 1988.
Ciudad Guzmán, Jalisco

Profesión: Licenciada en Nutrición

Cédula Profesional: 7465198



Desarrollo Académico

- Licenciatura en Nutrición. Universidad de Guadalajara/Centro Universitario del Sur
- Diplomado en Metodología PESA para Agentes de Desarrollo Rural /PESA-FAO

Experiencia Laboral

- Agencia GARSIL S.C. / Programa Hidalgo te Nutre. Coordinadora de campo
- Agencia de Desarrollo Rural MAJU AC / PESA FAO. Coordinadora General
- Agencia de Desarrollo Rural CONSI AH S.C. PESA / FAO. Facilitadora de procesos de educación nutricional
- Instancia de Evaluación PESA-SAGARPA en el Estado de Hidalgo. Evaluadora Estatal.

RESUMEN GENERAL¹

PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN LAS FAMILIAS DE SAN MIGUEL COATLINCHÁN, TEXCOCO, ESTADO DE MÉXICO

La diversidad cultural de los pueblos guarda una relación entre lo tradicional y lo moderno, lo que se refleja en las practicas alimentarias de las comunidades. Las costumbres y hábitos de la alimentación están relacionadas con el contexto histórico, social y geográfico y las prácticas alimentarias nos dan un acercamiento del modo de vida de las familias y de las estrategias de adaptación a esos cambios globales que generan nuevas modernidades y nos dan una perspectiva del cambio en la dieta. El objetivo de esta investigación fue documentar las prácticas alimentarias de las familias en San Miguel Coatlinchán, Texcoco de Mora, Estado de México. Se realizó una investigación cualitativa, se recopiló información mediante entrevistas semi estructuradas y encuestas, que se aplicaron a treinta familias de diferentes colonias de la localidad, para obtener datos sobre el consumo de alimentos, tradiciones y conocer los factores socio culturales que influyen en las decisiones alimentarias. Con base en lo anterior se observó que la alimentación en las familias de San Miguel Coatlinchán es un ejemplo de adaptación, teñida por diferentes factores como la globalización y la migración que adquiere nuevas prácticas de alimentación en su contexto actual, pero conservando algunas prácticas de su cultura alimentaria y tradiciones, que dan sentido de identidad a la localidad, se observó una tendencia principalmente en las personas adultas hacia el consumo alimentos tradicionales o de producción local, revalorizando su importancia económica, nutricional y ambiental.

Palabras Clave: Practicas alimentarias, Cultura alimentaria, Modernidad, Globalización

¹ Tesis de Maestría en Ciencias en Desarrollo Rural Regional. Centros Regionales Universitarios. Universidad Autónoma Chapingo.
Autora: Carolina Alzaga Gómez
Director de tesis: Dr. Cristóbal Santos Cervantes

GENERAL ABSTRACT¹

DIETARY PRACTICES AMONG THE FAMILIES OF SAN MIGUEL COATLINCHAN, TEXCOCO, STATE OF MEXICO

The cultural diversity of the peoples keeps a relationship between the traditional and the modern, which is reflected in the food practices of the communities. Customs and eating habits are related to a historical, social and geographical context; food practices give us an approach to the family lifestyles and adaptation strategies to global changes that generate new modernities and give us a perspective of dietary change. The objective of this research was to document the food practices of families in San Miguel Coatlinchán, Texcoco, State of Mexico. Qualitative research was conducted; information was collected through semi-structured interviews and surveys that were applied to families from different neighborhoods of the town, to obtain data on food consumption, traditions and to know the socio-cultural factors that influence food decisions. Based on the above, we were able to observe that the diet in the families of San Miguel Coatlinchan is an example of adaptation, and that in the face of factors such as globalization and migration, new eating practices are configured, although practices of the food culture and traditions are preserved, which gives a sense of identity to the community. A tendency towards the consumption of traditional or locally produced foods was observed among adults, revaluing their economic, nutritional and environmental importance.

Key words: Food practices, food culture, modernity, globalization

¹ Thesis: Master degree of Science in Rural Regional Development. Chapingo Autonomous University

Author: Carolina Alzaga Gómez

Advisor: Dr. Cristóbal Santos Cervantes

1. INTRODUCCIÓN

La presente tesis surgió ante la inquietud de comprender como profesionalista de la nutrición, el contexto cultural de las comunidades rurales y rururbanas³, dan cuenta de que una diversidad de hábitos, creencias y costumbres están relacionados con el espacio geográfico territorial y a una temporalidad suscrita a una serie de sentidos locales.

Participar en el Proyecto Estratégico de Seguridad Alimentaria en comunidades rurales, en el Estado de Hidalgo en el periodo del 2012 al 2019, ayudó a vislumbrar que la nutrición de las personas está rodeada y es producto de factores socioculturales y que su dieta habitual se encontraba arraigada a diversidad de recursos naturales, hábitos y costumbres, propios de las comunidades, relacionadas con elementos de la modernidad capitalista promovidos por los medios de comunicación, por lo que desde entonces surgió la inquietud por ampliar los conocimientos sobre la alimentación desde una perspectiva cultural.

A lo largo de la actividad laboral, principalmente en el área de nutrición poblacional en áreas rurales, participar en programas relacionados con la seguridad alimentaria y educación nutricional que han sido llevados a cabo en diferentes zonas rurales del país, me ha dado la oportunidad de adentrarme en el espacio rural y reconocer la importancia de estudiar la alimentación y los problemas relacionados con ella. Más allá de la nutrición y la salud, ser consciente de que hay múltiples factores que afectan las decisiones alimentarias de las personas y el ambiente familiar, así como la importancia del contexto social en estas decisiones.

Si bien las costumbres y hábitos se adquieren en la familia, estos se ven influenciados por los cambios que ocurren en el contexto social. Durante Los

³ Es un término que se refiere a los espacios mixtos, rurales con influencia urbana, “es la franja de inflexión donde el escenario rural resiste o, en caso contrario sucumbe al avance urbano” (Serenó, Santamaría, & Santarelli Serer, 2010).

últimos años, algunos fenómenos socioculturales, económicos y demográficos han generado cambios en la forma de alimentarnos y se han expresado en un nuevo perfil de salud-enfermedad con un incremento notable de enfermedades (Ibarra, 2016). El problema de malnutrición que penetra en todas las escalas es un problema mundial que se manifiesta de forma particular en cada país, estado, región o localidad. El término malnutrición se refiere los dos polos tanto de carencias como excesos y a los desequilibrios en la ingesta calórica y de nutrientes de una persona. En todas sus formas, la malnutrición abarca la desnutrición, el sobrepeso, la obesidad, y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación ((UNICEF) & The World Health Organization, 2021). Por lo que analizar los factores socioculturales que influyen en las decisiones alimentarias y conocer las prácticas alimentarias podría dar un panorama para futuras intervenciones relacionadas con la alimentación para combatir los problemas de malnutrición y los cambios en la cultura alimentaria. En México, la gran diversidad de pueblos guarda una relación de conservar lo tradicional con lo moderno, lo que se traduce en un sincretismo cultural se refleja en la alimentación de sus comunidades, (Conabio, 2013). Fue así como surgió el interés por adentrarse en el pueblo de Coatlinchán, Estado de México; además de ser una localidad que se encuentra en la cercanía de la institución de estudios de maestría, lo cual, facilitó el trabajo de campo, es una zona con riqueza cultural que se adapta a la globalización y modernidad que dicta el sistema capitalista, generando nuevas modernidades.

El presente trabajo consta de cuatro capítulos, el primer apartado comienza con la introducción general, presentación del problema de investigación, objetivos y metodología. El capítulo dos corresponde a los elementos teóricos que nos ayudan a comprender las practicas alimentarias en el contexto actual, revisando la alimentación desde las teorías del desarrollo de modernidad y globalización, se abordan el concepto de territorio para dar lugar a. otro de los elementos teóricos que es la cultura y practicas alimentarias, además de un acercamiento desde la mirada nutricional. Los capítulos siguientes componen los resultados de

la investigación donde se plasman los objetivos de la investigación distribuidos en tres apartados que se presentan a continuación: el capítulo 3 es un apartado descriptivo para adéntranos a la localidad y los lugares de abasto, así como la diversidad de productos. En el capítulo 4 se analiza y describe la cultura alimentaria de San Miguel Coatlinchán, retomando los aspectos socioculturales y nutricionales de la alimentación de la localidad. En este apartado también se aborda el tema de fiestas y costumbres, considerando la importancia de la comida en las celebraciones y su influencia en las decisiones alimentarias. En conclusiones y aportaciones se plasman los principales resultados y reflexiones que se generaron a partir de la investigación.

1.1. Zona de estudio

El municipio de Texcoco de Mora pertenece a la Zona Metropolitana del Valle de México (ZMVM o Valle de México), cuyo núcleo estructurador es la Ciudad de México (CDMX) considerada una de las ciudades más grandes de América Latina (Municipal, 2022)

Durante el trabajo de campo diversas personas mencionaron que guardan una estrecha relación cotidiana con la urbe ya sea por razones de trabajo, estudio o de compra de productos para sus comercios (Diario de Campo, 2023).

El Municipio de Texcoco de Mora abarca 78.82% del total de la región (Municipal, 2022) está integrado territorialmente por 79 localidades. De acuerdo con los datos estadísticos del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e informática (INEGI), en el año 2020 se registró una población total de 277,562 habitantes, de la cual, 12.79% corresponde a la población urbana, 73.60% mixta y 13.61% rural; con un 24% de población no nativa (2020), es decir que el crecimiento es principalmente por personas foráneas que llegan a trabajar a la ciudad de México o sus alrededores, más que por aumento de personas locales.

San Miguel Coatlinchán es una localidad ubicada al oriente del Estado de México, que pertenece al Municipio de Texcoco de Mora, es la segunda localidad más

grande después de la Cabecera Municipal, solo se encuentra a 15 minutos de la zona centro de Texcoco de Mora.

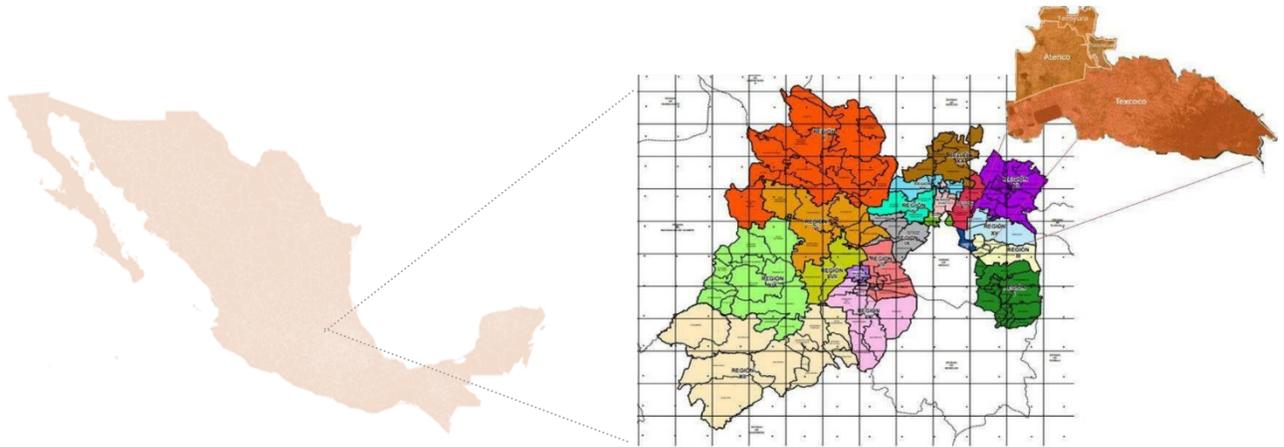


Figura 1. Ubicación del Municipio de Texcoco de Mora

Fuente: Plan de desarrollo Municipal Texcoco de Mora, 2022-2024, Elaboración propia

Actualmente, en varias comunidades rurales y sin excepción de la localidad de San Miguel Coatlinchán, la noción del desarrollo y los modelos de transculturación a través de las formas de vida, de consumo y de tecnología ha sometido a las culturas regionales y locales a transformar sus concepciones y hábitos de vida. Como menciona Santos (2007) “la dinámica de la comunidad de Coatlinchán es una muestra clara de las transformaciones que se están generando en el ámbito rural de nuestro país no sólo por la cercanía con ciudad de México sino también por los procesos de globalización neoliberal” (p. 442).

Coatlinchán significa “Casa de la serpiente” y se localiza a cinco kilómetros de la Cabecera Municipal de Texcoco de Mora. Se ubica en la zona de transición entre el Valle de México y el pie de la Sierra Nevada o Sierra de Tláloc. Sus coordenadas geográficas son 19°26'56" N y 98°52'20" O y se encuentra a una altitud de entre los 2 300 y 3 400 msnm. Colinda con las localidades de San Luis Huexotla y Tequexquinahuac al norte, Santiago Cuautlalpan al sur, Montecillos, Lomas de San Esteban y Lomas de Cristo al oeste; al este colinda con la zona montañosa de Texcoco de Mora y al sur colinda también con el Municipio de Chicoloapan. Sus principales vías de comunicación son la Carretera Federal 136

y el Circuito Exterior Mexiquense (Municipal, 2022)(INEGI, 2020).

Las principales actividades productivas desarrolladas en la localidad son el comercio, la maquila, la ganadería y la agricultura, dentro de la cual resaltan los cultivos del maíz, trigo, cebada, frijol y hortalizas. La vegetación natural que existe actualmente se conforma principalmente por pirul, tejocote, pino, alcanfor, eucalipto, ocote y encino. Respecto a la estructura agraria se puede decir que hay un ejido con 301 usufructuarios y propiedad privada con 614 poseedores. Asimismo, el uso de la tierra corresponde en su mayoría al de temporal y donde, básicamente se encuentra un tipo de suelo tepetatoso sobre el que se ubican los usos de agostadero, laborable, producción y engorda de ganado bovino básicamente. (Santos, 2007); (Delegación Municipal, Comunicación Personal, abril 2023)

De acuerdo con el Censo de Población y Vivienda de 2010, la población de San Miguel Coatlinchán ascendió a 22 619 habitantes, y a partir de este momento, la localidad se convirtió en la segunda más poblada del Municipio de Texcoco de Mora.

Algunos factores como el incremento poblacional, ha fomentado la urbanización expresada en nuevos fraccionamientos y nuevas colonias con uso habitacional. Entre los cambios socioeconómicos se encontró que las fuentes de ingresos de las familias campesinas tienen un gran flujo en actividades diferentes a la producción agrícola y que además la participación de las mujeres en estos sectores ha aumentado. A pesar de que San Miguel Coatlinchán es considerado actualmente como una zona urbana, se puede observar cómo ha ido tomando sus elementos históricos, tradiciones e identitarios con ese tinte rural fusionándolo con elementos de la modernidad, dando como resultado esas nuevas modernidades, en este sentido Santos menciona que:

Se puede observar claramente la constante redefinición de la identidad colectiva de la localidad, misma que mantiene sus signos y componentes históricos de larga duración, referidos a la densa carga proveniente de sus

raíces prehispánicas y sus mitos de origen, y su renovación y actualización constante relacionada con las actividades cotidianas que han permitido la reproducción de la comunidad (Santos, 2007, p. 442).

1.2 Planteamiento del problema

Autores como Contreras y Gracia (2002) han dado cuenta de que las costumbres y hábitos de la alimentación están relacionadas con el contexto histórico, social y geográfico; por lo que analizar los factores socioculturales que influyen en las decisiones alimentarias, podría dar un panorama de la cultura alimentaria en una zona con riqueza cultural que se adapta y reconfigura con la globalización y modernidad que dicta el sistema capitalista.

Las prácticas de consumo están regularmente asociadas a un modo de vida que es reproducido de manera colectiva, y al ser la alimentación una expresión social dinamizadora de la cultura se integran nuevos alimentos. Por ello, es importante incorporar una mirada sociocultural al estudio culinario (Good y Corona, 2011).

El Municipio de Texcoco de Mora, como otros del país, ha tenido transformaciones con el paso del tiempo en su riqueza natural, cultural y alimentaria. Uno de los cambios más notorios es en el uso de suelo agrícola que rápidamente se transformó para la construcción de viviendas e industria local, lo que se traduce en la disminución de producción y diversidad de alimentos. Esto se puede relacionar con la disponibilidad de alimentos teniendo implicaciones en el consumo alimentario, ya que, al disminuir cierta diversidad de recursos agrícolas y silvestres presentes en el territorio, también la expresión alimentaria se reconfigura (Cruz *et al.*, 2015).

La localidad de Coatlinchán con 13,705 habitantes ((INEGI), 2020) es la segunda más grande del Municipio de Texcoco de Mora, y es un espacio en transición urbana, es decir, de tensión entre modos de vida rural y modos de vida urbanos, donde todavía se conservan algunos terrenos de cultivo, pero con un importante cambio de uso de suelo. Coatlinchán es conocido por sus orígenes

prehispánicos, sus deidades del agua y su alimentación tradicional la cual se ha ido modificando por la incorporación de alimentos industrializados, que como menciona González- Castells *et. al.* (2007) “por lo general son de fácil acceso y se presentan como congelados, enlatados, listos para procesar, cocinar, calentar o consumirse” (p. 348). Y en muchos casos llevan añadidos azúcar, sodio y grasas vegetales.

En este sentido, San Miguel Coatlinchán es un ejemplo de lo que está sucediendo en la mayoría de las localidades rurales y urbanas de nuestro país, aunque cada región presenta sus particularidades de acuerdo con el contexto en el que se presente, las prácticas alimentarias dan un acercamiento del modo de vida de las familias y de las estrategias de adaptación a esos cambios globales que generan nuevas modernidades.

De tal forma, el problema de investigación que se plantea es reconocer y contextualizar la cultura, y la identidad de los habitantes de San Miguel Coatlinchán y con ello, su sistema alimentario, para comprender las prácticas locales que realizan ante la situación alimentaria actual que articula lo tradicional con los sistemas alimentarios industrializados y cómo esto se relaciona con el estado de salud de la población.

Bajo este planteamiento mi pregunta principal es la siguiente: ¿De qué manera se conforman las practicas alimentarias de la localidad mediante la relación entre la cultura alimentaria tradicional y el sistema alimentario industrial?

1.3 Objetivo general

Documentar las prácticas alimentarias de consumo local en San Miguel Coatlinchán, Texcoco de Mora, Estado de México

1.3.1 Objetivos específicos

Conocer los factores socioculturales en las decisiones de consumo y preferencias alimentarias de las familias.

Identificar los hábitos, costumbres y creencias en la cultura alimentaria de la Comunidad de San Miguel Coatlinchán

1.4 Justificación

En la región Atenco-Texcoco han sido más atendidos y estudiadas otras temáticas como los movimientos sociales (Camacho, 2009; Kuri, 2006), los conflictos socioambientales y transformaciones territoriales (Palma *et al.*, 2017), el reparto agrario (Rosas, 2013), las fiestas (Madrigal, 2013), y ha recibido poca atención la expresión culinaria, por lo que esta tesis, abonaría a sumar al tema de la cultura alimentaria en la comunidad y la región.

En la región Atenco-Texcoco se cuenta aún con pocas investigaciones sobre la cultura alimentaria, por su parte Jiménez (2010) dio cuenta de algunas prácticas alimentarias de la ribera lacustre, resaltando el maíz, un grano de suma importancia desde la época prehispánica para distintas sociedades en México. Ruíz (2017) realizó un estudio de caso sobre la cultura, valorización e identidad en torno al ajolote en el territorio del lago de Texcoco. Chávez (2018) analizó las prácticas alimentarias de adolescentes en Santa María Tecuanulco comunidad perteneciente a los pueblos de la montaña en donde resaltó que la cultura alimentaria se encuentra mediada por un consumo local y por la relación de la comunidad con la urbe, mientras que Palma (2022) realizó una investigación en los pueblos del Municipio de Atenco desde la perspectiva de género el papel de las mujeres en la cocina local, analizando que dicha cocina se relaciona con la identidad, territorio y con los roles de género

Es importante que el pueblo de San Miguel Coatlinchán tenga un estudio que verse sobre el fenómeno alimentario, desde una mirada social porque como las demás comunidades colindantes en el tiempo ha tenido y continúa presentando cambios.

Realizar una investigación que ayude a comprender las prácticas alimentarias locales de consumo con la introducción de alimentos industrializados, podría dar

una perspectiva del cambio en la dieta y cómo influyen los factores socioculturales en las decisiones alimentarias, contribuiría a futuras intervenciones más acertadas con diagnósticos certeros de acuerdo a la región y localidad, en el que la revalorización de la comida tradicional podría ser una forma de volver a una alimentación más saludable y sustentable.

1.5 Metodología

La investigación cualitativa como menciona Kvale (2011) “busca entender, describir y algunas veces explicar fenómenos sociales, desde el interior” (p.12) y esta se puede hacer de diferentes formas, desde analizar experiencias, interacciones y comunicaciones mientras se producen o analizar documentos, se trata de desmenuzar cómo las personas construyen el mundo a su alrededor, de buscar maneras de significar (Kvale, 2011) por tanto los métodos cualitativos se enfocan en la visión de los actores y en el contexto en que se desarrolla, centrándose en el significado de las relaciones sociales (Tarrés, 2013).

Por otro lado, el enfoque cuantitativo “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (Hernández Sampieri, Fernández Collado, y Baptista Lucio, 2014, p.4).

Los métodos mixtos combinan al menos un componente de ambos métodos, cualitativo y cuantitativo en un mismo estudio y este puede centrarse más en uno de estos o dar un peso igualitario (Hernández Sampieri, Fernandez Collado, & Baptista Lucio, 2014). Para esta investigación se utilizó un método mixto Quali-Cuanti para una mejor comprensión y análisis de las practicas alimentarias de las familias.

Durante la etapa de trabajo de campo se recurrió a realizar diversos recorridos, visitando los martes el día de plaza que es un tianguis ambulante en el que se ofertan frutas, verduras, venta de carne de cerdo, res, pollo y gallina, además de abarrotes, ropa y bebidas.

Además de los recorridos en los tianguis, también en días distintos fueron visitados algunos espacios de compra de alimentos para ver la oferta disponible de alimentos y observando el consumo de las familias y quienes realizan las compras.

Estos recorridos fueron de utilidad para tener una primera perspectiva del consumo local en Coatlinchán. Así como para diseñar los instrumentos de encuesta y entrevista a partir de tener en cuenta los productos y alimentos que se ofertaban en tiendas, tianguis y entre las mismas personas del pueblo.

Durante toda la fase de Trabajo de Campo se recurrió a la toma de fotografías, para poder tener material acerca los espacios donde las personas realizan la compra de alimentos en la localidad.

Se utilizó la encuesta centrada en el consumo alimentario local a 30 personas, además de que se aplicó un recordatorio de 24 horas y dieta habitual, que brindó información sobre lo que se consume por las familias.

Cuadro 1. Datos generales de la población encuestada

TAMAÑO DE LA MUESTRA	RANGO DE EDAD	LUGAR DE PROCEDENCIA
30	14 entre 50-80 años 15 entre 20-49 años 1 de 15 años	1 Campeche 5 Ciudad de México 1 Cuautlalpan 2 Guanajuato 1 Michoacán 1 Nezahualcóyotl 1 Oaxaca 1 Puebla 13 San Miguel Coatlinchán 1 Texcoco de Mora 1 Veracruz

Fuente: Elaboración propia con base en la encuesta

El instrumento de la entrevista complementó la información anterior, ya que como se define es una “situación construida o creada con el fin específico de cómo un individuo puede expresar en una conversación, ciertas partes esenciales sobre sus referencias pasadas y/o presentes, así como sus anticipaciones o proyecciones futuras” (Tarrés, 2013, p.65). La conversación es un modo básico de interacción, por medio de ella se conoce a otras personas y se obtiene panoramas del mundo en el que viven, en la entrevista se construye conocimiento a través de esa interacción entre el entrevistador y el entrevistado (Kvale, 2011).

Para poder establecer una conversación en la cual se pudiera conocer sobre el consumo alimentario y el sentido que tiene lo que comen, se utilizó la entrevista semiestructurada. Para la realización de las entrevistas se elaboró un guion con algunas preguntas sobre estructura familiar, variedad de la dieta familiar, sistemas de producción local, tradiciones y comida típica, las entrevistas fueron grabadas con el permiso de los entrevistados.

Las entrevistas se hicieron a ocho personas y una entrevista a profundidad con una informante clave quien proporcionó aspectos relevantes históricos de la localidad y de la alimentación, pudiendo identificar algunos cambios a lo largo del tiempo en la transformación del lugar.

Los instrumentos se aplicaron en diferentes colonias de la localidad y de acuerdo con la disponibilidad de los entrevistados, en algunos casos se consideró el muestreo de bola de nieve, ya que, al no pertenecer a la localidad, el acceso a la información se vio limitado por desconfianza, y por recomendación se pudo acceder con algunas familias.

Se realizaron observaciones directas en las fiestas religiosas para documentar el consumo de comidas asociadas a estas festividades.

Cuadro 2. Perfil demográfico de la población entrevistada

Nombre	Edad	Sexo	Escolaridad	Ocupación	Integrantes de la familia
Ana Rosa	67	Mujer	Carrera técnica	Ama de casa	6
Enriqueta	55	Mujer	Primaria	Hogar	6
Ana María	60	Mujer	Primaria	Hogar	3
Esmeralda	49	Mujer	Secundaria	Ama de casa	2
Martina	56	Mujer	Primaria	Comerciante y ama de casa	2
Luis	23	Hombre	Preparatoria	Desempleado	5
Zaira	34	Mujer	Profesional	Profesionista	2
Anita	56	Mujer	Primaria	Hogar	3
Gloria	58	Mujer	Secundaria	Hogar	5

Fuente: Elaboración propia con base en la entrevista

2. ELEMENTOS TEÓRICOS CONCEPTUALES PARA COMPRENDER LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN SAN MIGUEL COATLINCHÁN

2.1 Desarrollo y Alimentación

El concepto de Desarrollo tiene múltiples enfoques y teorías desde donde es analizado y desde donde se contemplan sus diferentes dimensiones, tanto social, económica, política, cultural, ambiental y tecnológica. El término desarrollo cómo lo menciona Reyes (2001) se entiende como una “condición social dentro de un país, en la cual las necesidades auténticas de su población se satisfacen con el uso racional y sostenible de recursos y sistemas naturales” (p. 2).

Esta definición general de desarrollo incluye la especificación de que los grupos sociales tienen acceso a instituciones, organizaciones y a servicios básicos como educación, vivienda, salud, nutrición, y, sobre todo, que sus culturas y tradiciones sean respetadas dentro del marco social de un Estado-nación en particular (Reyes, 2001).

La teoría de la Globalización surge de la articulación global que generaliza una interacción mundial en las transacciones económicas productivas mercantiles. Para esta corriente los sistemas de comunicación globales toman una importancia central en la interacción entre naciones, entre gobiernos y entre la misma población (Reyes, 2001).

Por otra parte, estos nuevos sistemas de comunicación modernos repercuten en los aspectos económicos y culturales de los países, puesto que, desde una dimensión cultural se unifican patrones de intercambio alrededor del mundo, los cuales afectan a las minorías dentro de cualquier país, ya que las empresas y elites políticas toman grandes decisiones en países en desarrollo. (Reyes, 2001). Lo anterior, resulta interesante porque siendo México un país en vías de desarrollo, muchas de las decisiones que ocurren dentro del sistema hegemónico económico y cultural han sido por estas instituciones, Banco Mundial, Organización de las Naciones Unidas, Banco Interamericano de desarrollo, Fondo Monetario Internacional, entre otros, como las políticas estructuralistas adoptadas a finales de la década de los 80 del siglo pasado que desfavorecieron al sector campesino, y fueron impulsando la inversión del capital privado y extranjero.

En esta tesis se eligió la teoría de la modernización porque concibe que la utilización de los recursos estaría basada en una tecnología que respeta los aspectos culturales y los Derechos Humanos, entre los que se ubica el derecho a la alimentación.

Las teorías sobre modernización y la globalización, pueden dimensionar el tema de alimentación. No obstante, dichas teorías giran principalmente alrededor de la idea de progreso con un referente occidental y de dominación; los nuevos

enfoques de estas teorías ayudan a explicar los cambios en la cultura alimentaria y cómo esta se ha ido transformando y adaptado a estos procesos generando nuevas modernidades y cómo la globalización ha ido homogenizando en cierta medida la alimentación y generando pérdida de la diversidad, pero al mismo tiempo provocando el surgimiento de “nuevas” culturas alimentarias (Rebato Ochoa, 2009) o nuevas formas de alimentarse adaptando lo ya existente con nuevos productos de orden global.

La globalización es un complejo proceso multidimensional, y también un concepto que permite entender las interconexiones, entre fenómenos de índole social, cultural, económica y política (Appadurai, 1996).

Como mencionan Ayora y Vargas la globalización cultural se encuentra ligada a la modernidad, aunque ésta puede ser reducida a las transformaciones tecnológicas y económicas o a las revoluciones políticas con las que se encuentra relacionada, es en sí una forma cultural, una compleja red de significados, discursos y prácticas que dan sentido al paso y naturaleza de los cambios experimentados por las personas en su vida cotidiana. Los procesos culturales van de la mano con los procesos de otras esferas. Aunque la forma cultural que hoy reconocemos como moderna haya sido generada, en las sociedades europeas occidentales, ha sido incorporada de distintas maneras (Ayora & Vargas, 2004)

La modernidad no es ya propiedad de ninguna sociedad nacional, en otras partes las ideas de modernidad y globalización son entendidas y vividas de forma diferente por grupos locales (Ayora & Vargas, 2004).

Las modernidades son múltiples y no una sola y es aquí donde entra el término de modernidades locales, este concepto permite tomar en cuenta las dinámicas local-globales y, al mismo tiempo, ayuda a entender las formas intersubjetivas en las que los individuos construyen el sentido de sus propias vidas y de la sociedad en que habitan, la apropiación de la modernidad está basada en significados locales, pueden apropiarse, rechazar y resignificar la modernidad localmente (Association, Ayora, & Vargas, 2005) así por ejemplo Taylor (1999) sugiere que

la modernidad se localiza a través de las prácticas de resistencia o de apropiación local por parte de los sujetos locales. Así la tradición se convierte en una forma moderna de resistir o de explicar porque no encajan ciertos términos de modernidad (Association, Ayora, & Vargas, 2005).

La globalización ha incrustado múltiples cambios en las formas de organización acción y representación de nuestras sociedades, mismos que impactan en la transformación del sistema alimentario, y con ello la forma en que se produce, consume y como se incorporan esos cambios en la cotidianidad (Sanchez, 2015).

A pesar de las imposiciones que el mundo globalizado marca, existe la identidad de los pueblos en la que se engloba cultura, tradición, creencias y contextos particulares en cada región, cada uno tiene una cosmovisión diferente, la forma en que cada individuo o cada región concibe el mundo siempre dará pie a nuevas estructuras de organización y concepción de su realidad, buscando siempre el bien común, cada actor involucrado llámese gobiernos, comunidad o individuo, interpretará y actuará de acuerdo a su contexto, apropiándose las cosas que le sirven y modificando o adaptando lo que no encaja en su entorno (Alvarez Avila, 2016)

Las desigualdades son aún mayores cuando se observa el dominio de la tecnología, el acceso a recursos públicos, y a los mercados. Los monopolios en diferentes sectores son los pilares de la hegemonía del agronegocio en el mundo y son quienes han marcado el rumbo de los sistemas agroalimentarios (Cuevas V., Julian V., & Rojas H., 2018).

“Con relación a la alimentación, si bien las costumbres y hábitos se adquieren en el ámbito familiar, su evolución se ve afectada por los cambios que ocurren en el contexto social. Durante las últimas décadas, diversos fenómenos socioculturales, económicos y demográficos han introducido cambios en los patrones de alimentación y se han expresado en un nuevo perfil de salud enfermedad con un incremento notable de enfermedades crónico-degenerativas”

(Ibarra, 2017, p. 164). Muchos de estos cambios están ligados a los procesos de globalización y modernidad.

La globalización ha reconfigurado la relación entre la alimentación, desarrollo y sociedad al facilitar el intercambio a nivel global de alimentos y tecnología, esto ha ampliado la diversidad de dietas al tener acceso a una diversidad mayor de alimentos de diferentes culturas, sin embargo, esto también ha generado desafíos en términos de salud y desequilibrios ambientales y por ende en la seguridad alimentaria. La difusión de hábitos alimentarios occidentales y procesados a través de la globalización ha influenciado en nuestros patrones de consumo, generando nuevas modernidades. La globalización ha transformado la forma que nos relacionamos con los alimentos, tanto a nivel productivo como en nuestros hábitos alimentarios y por ende en nuestra cultura alimentaria. Un abordaje integral es necesario para garantizar que la globalización contribuya a una alimentación saludable, sostenible y equitativa para toda la población. Entender estos procesos ayuda a analizar los cambios en la cultura alimentaria y las consecuencias que esta genera, sobre todo en un contexto que ha tenido transiciones socioculturales

2.2 Territorio

El concepto de territorio ha tomado diferentes significados, era utilizado principalmente en geografía política, pero ha ido tomando cada vez más, sentido social. El glosario de términos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía define territorio como “Porción de tierra delimitada geográfica o administrativamente” (INEGI,2023). Entrando en una definición que contempla lo social Llanos-Hernández lo define como “un concepto teórico y metodológico que explica y describe el desenvolvimiento espacial de las relaciones sociales que establecen los seres humanos en los ámbitos cultural, social, político o económico” (Llanos-Hernández,2010, p.1). Por su parte Giménez (2005) nos dice que se entiende por territorio “al espacio apropiado” por un grupo social para asegurar su reproducción y la satisfacción de sus necesidades vitales que

pueden ser materiales o simbólicas” (Giménez,2005, p. 9). De acuerdo con Dollfus “El espacio geográfico es cambiante y diferenciado y su apariencia visible es el paisaje” (Dollfus, 1976, p. 8). El espacio es donde se construye el territorio.

La apropiación del espacio puede darse desde dos consideraciones, utilitaria funcional y simbólico-cultural, esta última se da cuando se considera al territorio como un lugar donde se desarrolla una tradición o historia, como espacio sagrado, referente de identidad de un grupo, entre otros y este puede ser aprehendido desde los diferentes niveles, local, regional, nacional, mundial. (Giménez, 2005)

El concepto de territorio lleva implícito la delimitación y relaciones de poder que se ejercen en un espacio, pero también la idea de pertenencia e identidad y en él se desarrollan las practicas sociales y culturales. La alimentación moderna y las actuales prácticas de producción de alimentos está generando nuevas territorialidades, ya que los alimentos que se producían antes dentro o cerca de un territorio, están en constante intercambio por alimentos de producción industrial, y esto se ve reflejado en las practicas alimentarias de las comunidades.

2.3 Cultura alimentaria

El concepto de cultura tiene muchos significados y matices, Thompson define la cultura de una sociedad como el conjunto de creencias, costumbres, ideas, valores y objetos materiales que adquieren los individuos como miembros de un grupo o sociedad y hace mención de 3 concepciones, la clásica, que se usaba para para referirse a un proceso de desarrollo espiritual o intelectual, la descriptiva, como el conjunto de diversos valores, creencias, costumbres, hábitos y practicas característicos de una sociedad particular o de un periodo histórico y por último la concepción simbólica, que dice que los fenómenos culturales son simbólicos, su estudio se basa en la interpretación de esos símbolos y de la acción simbólica (Thompson, 2022). Por su parte Giménez define a la cultura como la organización social del sentido interiorizado por los sujetos, en formas de esquemas o de representaciones compartidas y objetivado en formas

simbólicas, todo ello en contextos históricamente específicos y socialmente estructurados, la cultura es la totalidad de todos los modos de comportamiento adquiridos o aprehendidos en la sociedad (Giménez, 2005). Otro concepto que va de la mano con la cultura y la alimentación es el de identidad, que trata de una construcción cultural que se refiere a grupos sociales que pretenden distinguirse del resto. La identidad es la cultura interiorizada de forma específica y distintiva de las personas en relación con otros. (Giménez, 2005).

La cultura permea todos los ámbitos de la vida incluyendo la alimentación, qué comer, en qué momento hacerlo, en qué espacios, con quienes y los significados que se atribuyen para cada ocasión y lo que es parte de las decisiones alimentarias (Mintz S. , 1996) Estos significados son el resultado de la interacción entre las condiciones macro y micro sociales (Bertran, 2017) y también de la relación con los recursos de las propias localidades y de su relación con el contexto regional, nacional y mundial.

En concordancia con Gracia (2002) la cultura alimentaria son las representaciones y prácticas sociales que tiene la humanidad para su alimentación, para lo cual, acude a procesos de producción, elaboración y preparación, pero también a diversos aspectos simbólicos como las creencias, comportamientos y costumbres que van cambiando de cultura a cultura.

Al abordar el tema de la cultura alimentaria, se visibiliza que hay factores socioculturales y tensiones sistémicas que obligan a resaltar las prácticas que se gestan al interior de un grupo sociocultural.

La cultura alimentaria es una de las notas fundamentales en la constitución de la persona y de la identidad (Camou, 2008). La alimentación es un componente de identidad cultural y puede ser transformada por la influencia de otros grupos socioculturales (Trinidad & Perez, 2015).

Se podría definir la cultura alimentaria como la forma en que comemos, cómo lo hacemos y qué tipos de alimentos elegimos dentro de una sociedad. Como es de

esperar varía de un lugar a otro y cada uno tiene sus peculiaridades, diferentes preparaciones, sabores, significados, y estas son transmitidas de generación en generación, pero también modificada por influencias externas como parte de los procesos de modernización globalización capitalista.

La alimentación puede ser abordada bajo una postura simbólica que dimensiona los aspectos y características desde lo cultural (Mintz, 1996a).

Conocer la cultura alimentaria de un lugar que permite acercarse a las prácticas alimentarias y con esto generar diagnósticos nutricionales más certeros, que se acercan a la realidad y contexto de cada lugar ayudando a que los programas y estrategias en materia de salud y nutrición tengan mayor éxito.

2.4 Prácticas alimentarias

Ariztía menciona que las prácticas pueden ser definidas como “nexos de formas de decir y hacer que tienen cierta dispersión espacial y temporal, que están constituidas por diversos componentes, competencias prácticas, formas de sentido y recursos materiales” (Ariztía, 2017, p. 221). Las prácticas sociales son producto de la vida cotidiana, surgen a partir de las personas y sus expresiones internas. En la vida cotidiana se involucran diferentes condiciones socioeconómicas, tiempo, espacio y cultura, es experimentada de forma individual y también de forma simultánea por el mundo social y cultural (Gollas N., 2018) siempre hay un intercambio entre la persona y lo que lo rodea y como esto es interpretado. Las practicas nos ayudan a entender a la sociedad en un momento y contexto dado y por lo tanto su evolución o cambios en la cultura.

Una práctica cultural es cualquier actividad, comportamiento, tradición o costumbre que un grupo de personas o sociedad desarrolla y comparte como parte de su identidad cultural, dentro de las prácticas culturales podemos incluir los patrones de alimentación que se dan a partir de la practicas alimentarias.

En las prácticas alimentarias se incluye la percepción sobre el medio ambiente, cómo se produce los alimentos (o sea, a la tecnología y los procedimientos que se utilizan para ello), las preferencias que se tienen no solo están basadas en sus cualidades nutricionales, sino también, en gran medida, en las significaciones culturales atribuidas a ellas y a su consumo por los grupos sociales de pertenencia o referencia que han integrado el proceso de socialización alimentaria de los sujetos (Entrena, 2008).

El consumo, por ende, no sólo está relacionado por aspectos económicos sino por aspectos de orden social en el que las personas adjudican un conjunto de valores y sentido a lo que compran, a la preparación y la manera de consumir ciertos productos, además de que la globalización permeada por los medios de comunicación intensifica cierto consumo y significados en la población (Mintz, 2003).

Cada grupo social tiende a resguardar formas distintas y variadas de preparar sus alimentos, además de que los comportamientos, hábitos y creencias le brindan aspectos psicoemocionales también al sistema culinario (Rozín y Rozín, 1981).

La alimentación es un tema que está inmerso en otros temas como la organización de la unidad doméstica, las formas de trabajo, la identidad y la pertenencia, la urbanización de zonas rurales, los efectos de la migración, los aspectos simbólicos, la construcción social del gusto, el consumo como actividad central, todos estos elementos influyen en la construcción de la cultura alimentaria y son afectados por la globalización (Bertrán, 2017).

2.5 Sistemas y Entornos alimentarios

Un sistema alimentario contiene todo lo relacionado con la producción, elaboración, distribución, la preparación y consumo de alimentos, así como los resultados socioeconómicos y ambientales productos de estas actividades. Existen sistemas alimentarios mixtos donde los productores dependen de tanto

de mercados formales como informales para la venta de sus productos, en estos sistemas resulta fácil acceder a productos industrializados que productos con mejor calidad nutricional por el precio y disponibilidad ((HLPE), 2017).

Un entorno alimentario hace referencia al contexto físico, político, económico y sociocultural en el que conviven las personas con el sistema alimentario, se refiere a los espacios físicos para la obtención de alimentos ((HLPE), 2017), El entorno alimentario influye en el consumo de alimentos, ya que marcan las disponibilidad y acceso a los mismos.

La globalización ha incrustado múltiples cambios en las formas de organización acción y representación de nuestras sociedades, mismos que han impactado en la transformación del sistema alimentario, y con ello la forma en que producimos, consumimos y como las incorporamos esos cambios en la cotidianidad (Sanchez, 2015)

2.6 Dieta habitual, aspectos nutricionales y decisiones alimentarias en la vida cotidiana

En la actualidad, aún en las localidades más alejadas, productos industriales de alta densidad energética, de bajo costo en muchos de los casos, y mala calidad, tienen una extensa presencia, principalmente entre los estratos más pobres de la población, mientras que el acceso al mercado y al consumo de los alimentos naturales y nutritivos es cada día más excluyente (Moreno-Altamirano, 2018) por lo que tomar decisiones alimentarias más saludables es cada vez más complicado.

La dieta es unos de los factores de riesgo para desarrollar enfermedades (Rodríguez-Ramírez, y otros, 2020). Se entiende por dieta saludable desde un enfoque nutricional, una dieta que brinde un adecuado aporte calórico y nutrientes provenientes de diferentes fuentes o grupo de alimentos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización Mundial para la Agricultura y la Alimentación (FAO, por sus siglas en inglés) una dieta saludable

se basa en la variedad de alimentos no procesados o mínimamente procesados, que mantenga equilibrio entre todos los grupos de alimentos y que incluya al menos 5 porciones de frutas y verduras en el día, así como la reducción de grasas trans y azúcar añadido y favorezca el consumo de fibra dietética (FAO, 2023). Así se deduce que una dieta saludable ayuda a mitigar los problemas de malnutrición y enfermedades no transmisibles (ENT) como la diabetes, cáncer entre otros. La nutrición se asocia a la calidad de la dieta ya que una mala calidad puede relacionarse con las diferentes formas de malnutrición (FAO, 2023). Una alimentación saludable depende de diversos factores entre ellos el tipo de alimento, la forma en que se prepara y el tiempo que se invierte en su preparación y consumo. (Lopez, 2016) y están influenciados por la cultura y contexto histórico del lugar.

El concepto de dieta habitual como menciona Pérez-Gil *et al.* (2007) en el campo de la nutrición se refiere a “los patrones de regularidad de las familias respecto a lo que acostumbran a desayunar, almorzar, comer y cenar “(pág.56), y que ese patrón se repita más de tres veces por semana; es la alimentación cotidiana, la cual puede dar un acercamiento a la cultura y practicas alimentarias de las familias.

En la elección de los alimentos se involucran diferentes factores como el estrato socioeconómico, la salud, el sabor de los alimentos y aspectos culturales asociados al ajuste sociológico, psicológico y a factores cognitivos y motivacionales (López, 2011). Esas elecciones alimentarias se llegan a relacionar con el tema de disponibilidad de alimentos, pero como seres humanos nunca comemos todo lo que tenemos disponible ni todo lo que es comestible (Mintz S. W., 1996), es por eso por lo que la cultura alimentaria juega un papel importante en lo que elegimos comer y esto se refleja en estado de salud de una población.

2.7 Nuevas modernidades alimentarias: entre lo tradicional y lo novedoso

La alimentación cotidiana como hecho complejo implica aspectos biológicos y sociales, que van desde características orgánicas hasta reglas, creencias y

acciones sociales (Contreras, 2005). Con el libre mercado y sus patrones de comercio las prácticas de producción y consumo han mostrado un dinamismo cultural (Santos-Baca, 2014).

La globalización alimentaria se refiere al conjunto excesivo y creciente flujo de mercancías, entre los que destacan los alimentos ya preparados para ser consumidos (Contreras, 2005), sumando a este proceso histórico, económico y cultural la intensiva tecnología en la productividad de materias primas, y una fácil transportación. A pesar de esta disponibilidad no se tiende a una homogenización alimentaria y esto puede estar relacionado con la calidad, higiene e inocuidad que consideran las personas.

Hay una diversidad de negocios que ofertan esta variedad de alimentos, y los medios de comunicación incentivan nuevas preparaciones lo que dimensiona innovaciones culinarias (Fritscher, 2002), nuevas formas de preparar los platillos con la incorporación de ingredientes que la industria alimentaria oferta y que son promovidos por los medios de comunicación como publicidad.

A pesar de que el suministro de alimentos es influenciado por un comportamiento económico, también se condiciona por la cuestión cultural e ideas de lo que es una comida dentro del sistema culinario perteneciente (Gracia, 1996).

En este período histórico de la globalización se cuenta con una oferta de insumo para abastecimiento, y se va diversificando su venta. A pesar de que en el medio rural no siempre se cuenta con los medios o vías rápidas para que estos productos alimentarios lleguen, han logrado permear en muchas localidades, en algunos casos por la movilidad que la población tiene con entornos urbanos de los que adquieren los productos y las cadenas de distribución con las que cuentan algunas empresas transnacionales para hacer llegar sus productos a los lugares más lejanos.

La ingeniería de alimentos destaca su importancia en torno a que produce alimentos con “buen sabor” y “buena apariencia” para que sean aceptados y

adoptados por las personas (Santos-Baca, 2014, p.119). Esto tiene consecuencias en la nutrición y en el estado de salud de las personas ya que estos alimentos tienden a ser accesibles, baratos, en algunos casos, y altos en calorías, lo cual intensifica problemas de desnutrición y su vez de sobrepeso y obesidad.

A lo largo del día las personas con sus acelerados horarios y sus múltiples actividades consumen diversos productos para saciar el hambre, sin percatarse muchas veces del alto índice de calorías vacías, lo que a la larga afectará gravemente su salud (Bourges, 2004).

Las prácticas de consumo dan cuenta de la diversidad en la alimentación, puesto que se forman novedosas formas de alimentarse. Éstas tienen relación con los medios de comunicación que juegan un papel importante en la elección de productos alimentarios de la población, y aunque hay resistencias en lo que se adopta (Mintz, 2003) al tener acceso a una oferta variada de dichos productos las personas van conjugando lo que consideran originario o tradicional con estas globalidades alimentarias, formando modernidades locales.

Dichas modernidades locales, se materializan y representan en la cotidianidad de las personas de maneras particulares en donde hay un sentido en lo que se consume (Mintz, 2003). En contextos rurales existe mayor probabilidad de que las reivindicaciones alimentarias se expresen como elemento identitario, y una fortuna de querer continuar comiendo lo regional.

La alimentación se manifiesta en los territorios de acuerdo con determinantes culturales. Por ello, los alimentos deben ser valorados como unidad de análisis (Carrasco, 2007). Además de que estos, tienen una relación con factores económicos, políticos, y religiosos.

La vida moderna ha llevado en detrimento muchas de las dietas locales, se considera que al posicionar el orden significativo que adquiere al interior de las sociedades la comida, se visibilizan lógicas comunitarias y procesos

organizativos (Mintz, 2003).

La alimentación tiende a ser un elemento que juega como referente, en todo grupo social hay una selección de alimentos a consumirse, que más que otra cosa, tienen que cumplir parámetros culturales para ingerirse (Holt-Giménez, 2017). Y aunque los medios de comunicación y demás herramientas digitales, como las redes sociales incentiven un tipo de preferencias hacia el consumo, principalmente industrializado, distintos pueblos mexicanos están reactivando lo local con esta modernidad.

La globalización ha transformado las prácticas de producción y consumo alimentario, facilitando un amplio flujo de mercancías, entre ellos alimentos preparados, que ayudan a disminuir tiempos de preparación en el hogar. La influencia de los medios de comunicación en nuestras elecciones alimentarias es innegable y en un mundo digital esa influencia se ha multiplicado. Es importante reconocer la importancia de preservar las prácticas alimentarias locales tradicionales en medio de esta globalización alimentaria, en especial en comunidades rurales que están experimentando cambios profundos debido a la urbanización y crecimiento demográfico. En última instancia, se debe encontrar un equilibrio entre la adopción de opciones alimentarias modernas y la preservación de la identidad y salud a través de una alimentación consiente y equilibrada

3. DE LO SEMBRADO, A LOS TACOS DE CHEETOS ®.

Como muchas otras comunidades y poblados rurales, el que se trata en la presente tesis ha tenido transformaciones culturales a través del tiempo, entre las que se encuentran las que conciernen al campo alimentario. Con el propósito de situar las prácticas alimentarias relacionadas con el consumo local, se consideró importante situar en términos descriptivos esta localidad.

3.1 San Miguel Coatlinchán



Figura 2. Piedra de los tecomates

Fuente: Carolina Alzaga.

Coatlinchán es la casa de los dioses del agua, Tlaloc y Chalchiuhtlicue

Dualidad de género en sus dioses

Hombre cielo y mujer la tierra

La diosa de las aguas terrestres

Dios de las aguas celestes

Lugar de culto a la soberana de las aguas terrestres (Guadalupe Villareal, 2023).

Entre las delegaciones políticas pertenecientes a Texcoco de Mora destaca en el extremo este San Miguel Coatlinchán que colinda con Lomas de Cristo, Montecillos y El Tejocote. Su municipio próximo es San Vicente Chicoloapan. De acuerdo con fuentes arqueológicas desde tiempos prehispánicos el señorío de Coatlinchán fue un sitio de suma importancia económica y cultural por los intercambios de bienes y mercancías entre poblados (Coronel, 2005).

3.2 Camino al pueblo

Para trasladarse en transporte público de Texcoco de Mora a San Miguel Coatlinchán, hay una terminal en la calle de Arteaga en la cercanía del centro, desde donde hay combis⁴ que brindan este servicio. Llego a la terminal un jueves a las 14:00 h. para observar el abasto que pudieran realizar las personas de la cabecera hacia la localidad. Es una terminal que traslada mediante otras rutas a las localidades aledañas de la cabecera municipal. Esta terminal funge también como un lugar de encargo de paquetes, hay quienes llegan del autobús de la Ciudad de México, con sus cosas y las dejan encargadas con los choferes o chalanos en lo que van a comprar otras mercancías. Todavía se respeta lo ajeno, porque nadie toma ni por error un paquete que no sea el suyo; a su regreso las personas le agradecen a quien lo hayan dejado encargado, que regularmente son los cobradores y checadores de las rutas y les dan unos pesitos, que no rebasan los \$10, como propina por el favor (Diario de Trabajo de campo, julio 2023).

Las combis tienen salidas de viajes cada 15 minutos, sentadas hay varias personas esperando abordar la misma ruta, hasta que “el chalan” de la ruta indica que podemos abordar abriendo la combi que lleva por letrero *Coatlinchán, La cruz*, al estar arriba de la combi me doy cuenta de que hay quienes suben con uniforme, al parecer de una preparatoria oficial, algunas mujeres adultas, suben con algunas bolsas en las que se perciben frutas y verduras de temporada como mangos, papaya, zanahorias y calabazas, trato de observar con discreción para no hacerlas sentir incómodas de lo que sus bolsas de plástico dejan entrever. Por otra parte, los últimos en subir en la terminal fueron una pareja de adultos mayores, que al parecer realizaron una visita de consulta médica en el Instituto Mexicano de Seguro Social (IMSS) de Texcoco de Mora, porque escucho que le dice el señor a ella: “Ya ves que salí alto del azúcar por eso me estaba mareando, se me junto con lo de la presión”, el resto del viaje se mantuvieron callados.

⁴ Vehículo de la marca Volkswagen que funciona como transporte público para pocos pasajeros que realiza trayectos cortos y fijos.

La combi sale de la terminal con ocho personas, pero en su recorrido van subiendo más, en su mayoría estudiantes que subieron en la parada de la Escuela Preparatoria de Texcoco (EPT), y algunos señores adultos. En Chapingo se llena con algunas otras personas; se observa que cuando suben en otras paradas personas conocidas se ponen a conversar entre ellos con bastante familiaridad y gusto de encontrarse, son pequeñas pláticas para “ponerse al día”. La combi toma una carretera pavimentada, pero al preguntarle a los adultos que mencionaron fueron a su consulta médica, ¿cómo era está carretera hace treinta años? Me respondieron que no estaba, que a lo mucho tendrá unos diez años, que era un camino de terracería, que antes no subía combi al pueblo y que era común ver trasladarse en burros, caballos, y caminando, y que después ya había transporte, pero el camino era sin pavimento.

En cierta parte que recorremos se logra vislumbrar campos de cultivo, durante las entrevistas ciertas personas mencionaron que, a parte de la milpa, lo que más se cultiva es avena, trigo y frijol.

Solicito al chofer me deje en la plaza central; al bajarme me encuentro con la piedra que los habitantes oriundos llaman como “la piedra de los tecomates”, que es la figura de una deidad relacionada con la lluvia y la fertilidad (Madrigal, 2013), conocida como Tláloc, del que se realizó un documental en el 2013 llamado la Piedra ausente, que relata el traslado de este monolito a la Ciudad de México.

En la memoria histórica de San Miguel Coatlinchán se ha internalizado que esta piedra arqueológica fue saqueada, para trasladarse al Museo Nacional de Antropología e Historia (MNAH).

Durante esa misma tarde, Don Benito, adulto de 70 años, me comentó:

Fue un arrebato que nos hicieron, usted vea en el documental que en el momento que llegó la piedra de los tecomates a la ciudad empezó a llover en multitudes, nos pusieron esta replica para que conserváramos parte de

nuestra identidad presente (Don Benito, comunicación personal, julio de 2023).

El agua es un elemento simbólico entre la tradición oral, mitos, cuentos y leyendas de la población. En México los pueblos mesoamericanos mantuvieron una triada de agua, dioses y naturaleza, y en la región es un elemento que se conserva en la memoria histórica (Broda, y otros, 2016)

No es difícil reconocer que al estar situada la deidad en la plaza central del pueblo y no un kiosco como regularmente los hay en otras localidades, ésta tenga el objetivo de que su población conserve como parte de su historia la importancia del agua y del pasado que tiene el pueblo de San Miguel Coatlinchán en la región.

Precisamente el estar frente a la piedra y observar su tamaño y forma, hace cuestionarse sobre el pasado del señorío de San Miguel Coatlinchán; sobre su historia, sobre su importancia ecológica, económica e histórica. Eso motiva a que se investigue sobre algunos vestigios históricos y arqueológicos.

Más allá de la historia oral, hay documentos históricos que las sociedades del pasado legaron para dejar rastro, como lo son los códices, mapas, idiomas, vestimenta y alfarería.

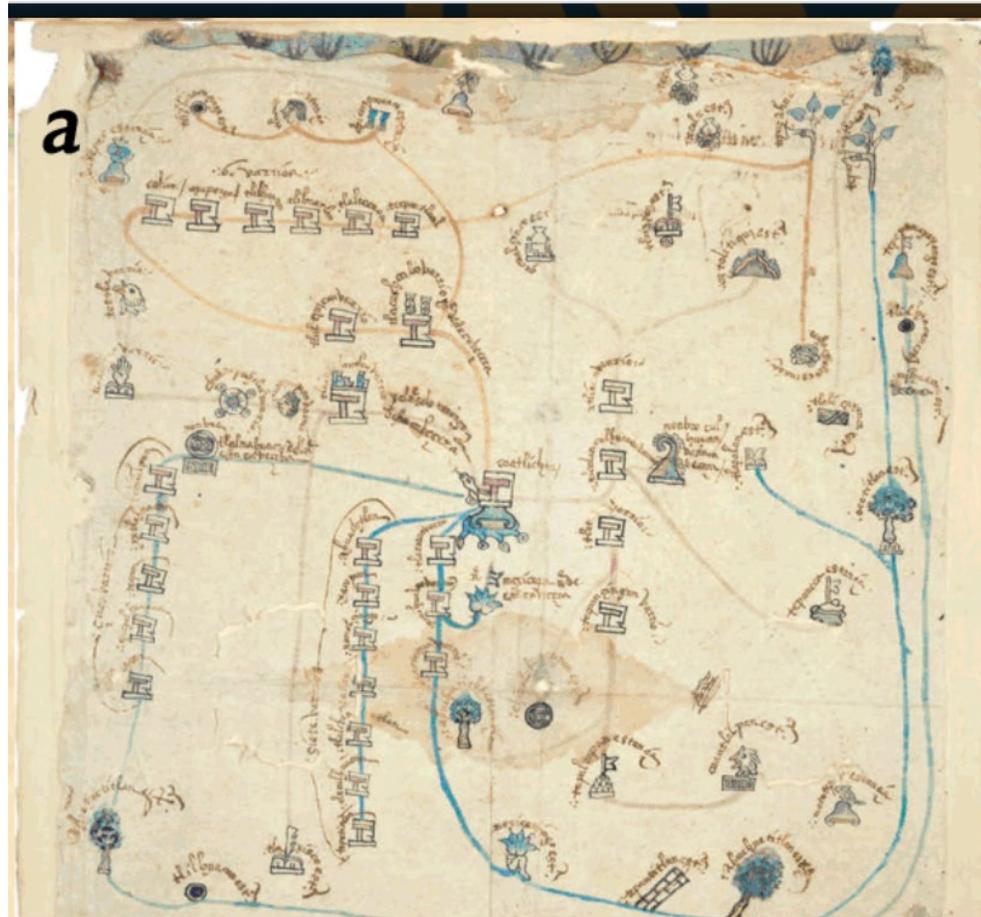


Figura 3. Mapa de Coatlínchán

Fuente: Biblioteca Nacional de Antropología e Historia, catálogo 35-16.

El plano topográfico que se presenta parece que forma parte de un mapa del señorío de San Miguel Coatlínchán del Siglo XVI. En el glifo pintado en la parte central se forma una cabeza de serpiente *coatl*, que va saliendo de una casa *calli* o *ichan*, pintada sobre un cerro *tepetl* cuya base se encuentra rodeada de agua *atl* lo que significaría *cohuatlinchan altepetl*, casa de la serpiente (Mohar, 2013). De acuerdo con los testimonios San Miguel fue el nombre que se anexo en tiempos de la colonia, cuando se evangelizó a la población.

En diversas interacciones con las personas adultas mayores, se preguntó si el nombre aludía a que había muchas serpientes, mencionaron que sí por el ecosistema que rodea a su pueblo y que todavía es recurrente ver serpientes,

que hay de muchos tipos pero que ninguna es venenosa. En espacios como el monte es más seguro encontrar de diversos tipos, tamaños y colores.

La Plaza Central luce limpia y al estar con varias personas hay mucho ruido que le aporta vida al lugar, casi enfrente hay una rosticería; observo que mujeres, y algunos varones jóvenes compran pollos el precio es de 95 pesos. También hay una tiendita en donde personas acuden a comprar refrescos embotellados y papas fritas. Más al lado este de la plaza hay una fonda económica que vende comida corrida entre \$60-70 pesos, hay quienes entran y se sientan en mesas que tienen para degustar en el establecimiento su comida, pero hay clientes que la piden para llevar.

Aparece el sonido de una campana y un carrito manejado por un señor adulto, que vende helados. Varias personas se acercan a comprar, es un día caluroso y pareciera que es un acto de refrescarse comprar estos helados de nuez, fresa o vainilla, su precio va de \$7 a \$15 de acuerdo con el tamaño que se solicitara. Podría decir que el carrito de los helados y el de las papas y chicharrones son puestos ambulantes, el de los helados anuncia su llegada con la campanita, el carrito les permite colocarse fijamente en distintos puntos de la plazuela y cuando lo consideran conveniente se desplazan hacia otra parte del mismo pueblo, ya sean espacios públicos o entre las calles para visitar las casas de clientes que les compran con frecuencia.

La plaza funge como punto de encuentro, entre mamá e hijos y también un sitito de descanso de adultos mayores en bancas que dan sombra porque están ubicadas bajo árboles. El día de tianguis son los martes y ese día es donde se puede observar más sobre lo que se vende y compra relacionada al abasto local.

3.3 Sembrar como fuente de recursos alimentarios en la dieta familiar

El cultivo de la tierra ha sido una de las prácticas agrícolas que ha prevalecido en el pueblo, *ser gente del campo*, ha sido una actividad que les brinda un grado de identidad y anteriormente de mayor sustento familiar. La agricultura

campesina se caracteriza por ser pequeñas zonas aprovechadas, en las cuales prevalece el trabajo familiar, un escaso uso del capital y con el objetivo de mantener las condiciones de consumo y producción (Cepal, 1984; Boada 2014).

La mayoría de las familias constataron en las entrevistas que la agricultura es familiar, y mejora los ingresos del hogar porque venden en cantidades pequeñas parte de lo que cosechan:

El pedacito de aquí enfrente lo siembra mi esposo, ahorita tenemos calabacitas, esto es temporal sólo en temporada de lluvias, termina la calabacita y sembramos flor de cempasúchil, para venderla, también la calabacita la vendemos para ayudarnos igual. (Enriqueta, comunicación personal, abril de 2023).

Las personas identifican que hace años, la mayoría de gente se dedicaba a cultivar el campo, principalmente maíz-milpa, con lo cual tenían otra serie de recursos como calabaza y flor de calabaza, así como quelites y el grano aseguraba las tortillas, sopes, tlacoyos y huaraches para el consumo familiar, y, por otro lado, tener alimento para los animales que crían ya sea ganado o aves de traspatio.

Algunas personas comentan que hubo un antes y después de que se llevaran a la deidad del pueblo con relación a que disminuyó el nivel de lluvias, lo que repercutió en las cosechas. La señora Gloria comentó al respecto:

Aquí caían unos aguaceros, dice mi mamá que cuando se llevaron a Tlaloc, ella estaba aquí parada enfrente viendo cómo se lo llevaban y yo en brazos, que desde ese tiempo todo se comenzó a hacer chiquito, porque las milpas eran gigantes, daban su buen elote, cuando se lo llevaron al siguiente año toda la mazorca se achicó y todos los señores te lo pueden decir, si no le ponen producto es así. Aquí ahorita estuviera una nube negra, cambió todo el sistema a raíz de eso (Gloria. comunicación personal, 12 Julio de 2023).

La mayoría de las familias que aún mantienen una relación con el campo, mencionaron que antes las tierras eran cultivadas con mayor prevalencia pero que es un aspecto que ha cambiado porque las nuevas generaciones ya trabajan en la ciudad, o porque simplemente no les interesa porque es una actividad que no es redituable para poder solventar los gastos de un hogar, quienes continúan cultivando tienen además otras fuentes de ingreso.

Las personas de antes les gustaba trabajar, todavía tengo la generación de mi papá y pues él fue muy campesino, él sembraba, levantaba maíz y le gustaba mucho el campo, pero ya tiene 88 años él ya no puede y de ahí seguimos nosotros como hijos que nos enseñaron eso pero se van muriendo los de atrás que les gusta el campo y ya se acabó todo, si acaso a mí porque todavía me enseñaron mis papás, pero yo para mis hijas ya no lo hacen porque ellas ya se ponen a estudiar, ejercen su estudio y pues no les gusta en realidad el campo (Enriqueta, comunicación personal, 19 de abril de 2023).

En los terrenos de cultivo se siembra actualmente con fines de autoconsumo, porque la mayoría de gente en edad adulta quedó acostumbrada a realizar dicha práctica además que su costumbre es comer recursos agrícolas locales, tal como lo mencionaron:

Es más sano, hasta mis hijas cuando hay se las comen y cuando las traigo de la central no les gustan, en cambio las mías están más ricas, más dulces y nutritivas, cuando hay comemos seguido la flor de la calabaza. Tiene mucha vitamina, mucha proteína, más natural, a mí siempre me ha gustado lo que es del campo con agua limpia (Enriqueta, comunicación personal, 19 de abril de 2023)

La gastronomía está ligada al campo y ganadería y había mucho respeto hacia los elementos que propiciaban esos alimentos, cuidado de los bosques, preservación. Pero ya no le interesa a la comunidad ni a las comunidades (Guadalupe, comunicación personal, 2 de abril de 2023).

La tierra continúa brindando un conjunto de recursos relacionados con el ciclo agrícola que se aprovechan en los guisos familiares, y que han formado parte de las prácticas de consumo local y del gusto culinario en el pueblo.

Hay otra serie de familias que sí bien no son originarias de San Miguel Coatlinchán, al provenir de otros estados en los que practicaban la agricultura, llegaron y tuvieron la iniciativa de perpetuar el cultivo de la milpa *para tener que comer*, tal como lo enfatizaron un par de interlocutoras:

Yo allá en el rancho [Michoacán] sembraba mi hortaliza, hasta betabel, calabaza, zanahoria, y con agua limpia de pozo, y todavía a veces tengo unas plantitas de jitomate o cebolla, pero no la cantidad que sembraba allá (M. Sánchez, comunicación personal, 18 de abril de 2023).

Yo soy de pueblo, vengo de San Juan Totolapa, y mis papas desde atrás les gusta el campo, tienen terrenos sembraban, mis abuelitos nos jalaban a sembrar a la milpa, a cortar, y ya cuando llegue aquí mi mamá me venía a visitar y me decía: ¡Ay hija cómo eres tonta, tienes terreno, tienes agüita, siembra calabacita! y un día que me quedo pensado y dije no pues sí tiene razón, y ya empecé a hacerlo yo y luego salieron las calabacitas y mi esposo ya vio y me apoyó y ya lo seguimos haciendo los dos hasta ahorita (E. García, comunicación personal, 19 de abril de 2023).

Por otro lado, se identificaron familias que tampoco son oriundas del pueblo y que, a pesar de tener la intención y conocimiento de sembrar sus propios alimentos, tienen la limitante de no tener espacio para poder hacerlo. Tal como lo señaló un informante: Pues como no somos de acá, pues no tenemos la oportunidad ni el espacio (L. Rodríguez, comunicación personal, 18 de abril 2023).

Las familias que comercializan parte de sus cosechas lo hacen al interior de la propia localidad, principalmente con vecinos o familiares que tienen viviendas cercanas a ellos.

Pese a que no se entrevistó familias con grandes cantidades de hectáreas y ganado, algunas personas mencionaron que aún hay quienes cosechan en cantidades para consumo familiar y venta de maíz, avena, trigo, cebada y frijol.

Con respecto a la encuesta levantada, sólo el 20% de las familias manifestó producir algún alimento en traspatio, que incluyen algunas hortalizas o árboles frutales y crianza de animales como gallinas, patos y cerdos. Sólo para autoconsumo. Las personas que no tienen producción de alimentos son principalmente por falta de espacio y tiempo.

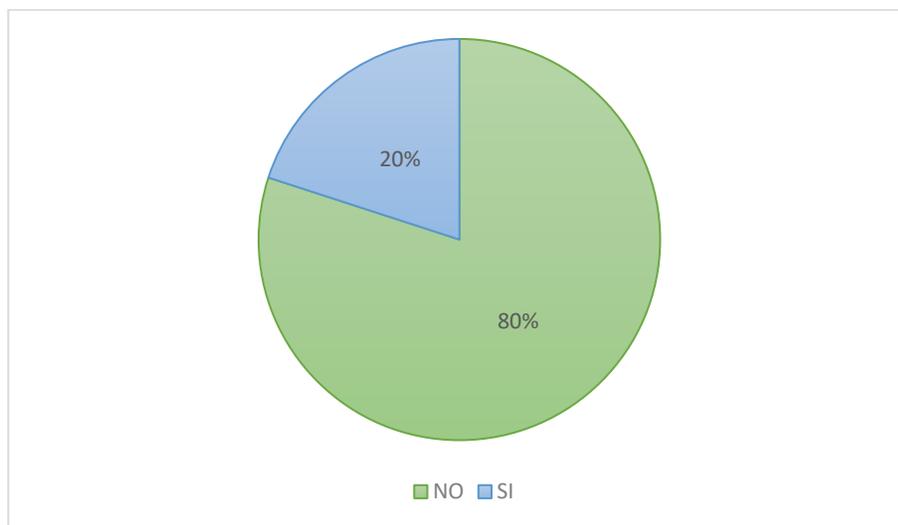


Figura 4. Porcentaje de familias que se dedican a la producción de alimentos o crianza de animales

Fuente: Elaboración propia con base en la encuesta

Las propiedades que las personas le atribuyen a estos recursos alimentarios derivan en que ayudan a estar sanos y bien alimentados, se detectó que las personas de mayor edad son quienes continúan la preferencia por consumir en sus guisos diarios este tipo de alimentos.

3.4 El ingreso familiar

El ingreso es un elemento que incide calidad, tamaño e incluso la elección del lugar donde se realiza la compra de alimentos. Durante las observaciones en Trabajo de Campo se visualizó que las personas no acuden a Texcoco de Mora

a realizar el abasto porque eso implica para la mayoría un gasto en pasaje, además de que durante las entrevistas mencionaron que “van al día” es decir que van comprando sus productos conforme los van necesitando.

En la siguiente figura se muestra el ingreso semanal y el porcentaje de familias que percibe cada ingreso. El ingreso depende de factores como la cantidad de integrantes que contribuyen en el ingreso y la ocupación.

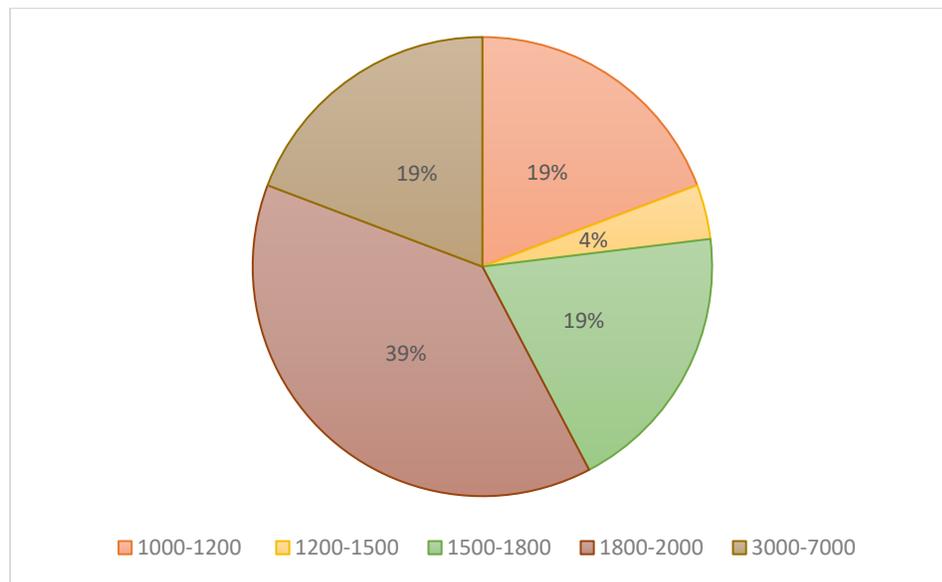


Figura 5. Porcentaje de familias y su Ingreso semanal

Fuente: Elaboración propia con base en la encuesta

En la encuesta realizada el 39% de las personas encuestadas manifestó tener un ingreso familiar promedio de entre \$1800 y \$ 2000 pesos por semana, el 42% registra un ingreso de \$1000 a \$1800 pesos, y un 19% registra un ingreso semanal que va de los \$3000 a los \$7000 pesos. Las personas que perciben un ingreso mayor a \$3000 pesos son familias que tienen más de 5 integrantes o familias compuestas que son varias familias compartiendo un espacio y que aportan para el gasto familiar de 2 a 4 integrantes. El 80% no tienen un sueldo fijo ya que proviene del comercio, como misceláneas, venta en tianguis o comercio informal como la venta de dulces, comida y algunos oficios como albañilería.

Cuadro 3. Número de integrantes de las familias encuestadas

Integrantes	Porcentaje de familias
4 a 5	56%
2 a 3	24%
6 a 12	20%

Fuente: Elaboración propia con base en la encuesta

Como lo muestra la siguiente gráfica en el 73% las familias al menos dos integrantes aportan al ingreso familiar, son mayores de edad, en su mayoría hombres, que trabajan en la localidad o en Texcoco de Mora como empleados que reciben un sueldo semanalmente, del cual cooperan para los gastos del hogar. Quien se encarga de recibir ese sueldo con mayor frecuencia son las mujeres.

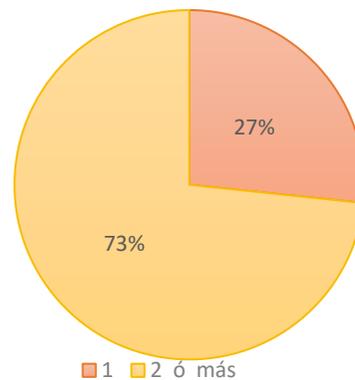


Figura 6. Número de integrantes que aportan en el ingreso familiar

Fuente: Elaboración propia con base en la encuesta

3.5 Los martes, días de plaza

En el entendido que el ingreso determina la frecuencia de compra para las familias, de acuerdo con la encuesta en la información referida el 73.3% de las personas realizan sus compras de alimentos cada ocho días, principalmente para

la compra de frutas y verduras, ya que manifiestan que la carne y otros alimentos como la tortilla, el pan de dulce y salado (telera y bolillo) los van comprando conforme se necesita y lo hacen en tiendas cercanas, tal como lo muestra la siguiente gráfica.

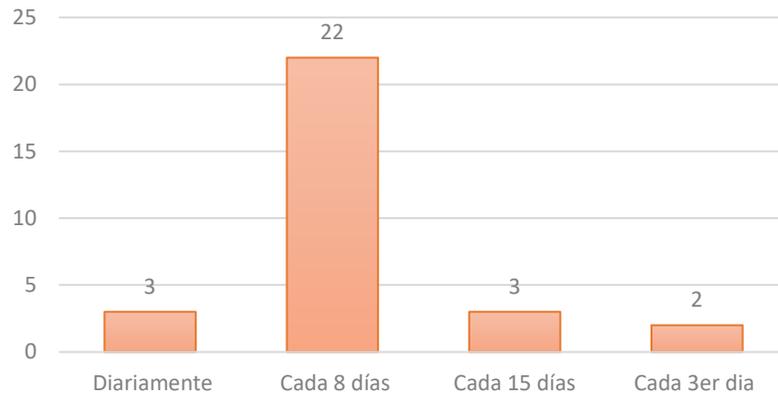


Figura 7. Periodicidad de compra de alimentos

Fuente: Elaboración propia con base en la encuesta

El ingreso tiende a determinar los espacios para el abasto y suministro de recursos destinados a la alimentación, de acuerdo con la figura 8, en San Miguel Coatlínchán un 73% manifestó que acuden a la plaza, un tianguis sobre ruedas que se instala los martes en el centro del pueblo, en donde es frecuente que las familias adquieran los productos de abasto necesarios.

Pese a que sólo un 3% mencionó que acuden a la Central de Abastos de San Vicente Chicoloapan, en las entrevistas comentaron que, al acudir a la central, ahorran porque las frutas, verduras, carnes y pescado les sale más barato, pero que necesitan tener un presupuesto para que *“valga la pena ir”*, siendo el principal inconveniente para acudir con regularidad.

Uno de los elementos que la modernidad alimentaria representa es la variedad de espacios que ofertan mercancías para el consumo, colocando a la industria como elemento óptimo para alimentar a su población a través de la tecnología. Las propuestas neoliberales tecnológicas y de mercado como menciona Holt-Giménez tienden a subestimar los problemas sobre salud y ambiente, y que los

programas de desarrollo y ayudas alimentarias deben ayudar a la población pobre a partir de su acceso a nuevas tecnologías y mercados globales (Holt-Giménez, 2017:176).

En San Miguel Coatlinchán, la modernidad alimentaria, reflejada en la diversidad de espacios comerciales y la presencia creciente de la industria alimentaria, se entrelaza con influencias global-locales del capitalismo alimentario. Actualmente hay acceso a variedad de productos empaquetados y embotellados que como refieren las personas hace 40 años aún eran escasos los espacios de venta de estos.

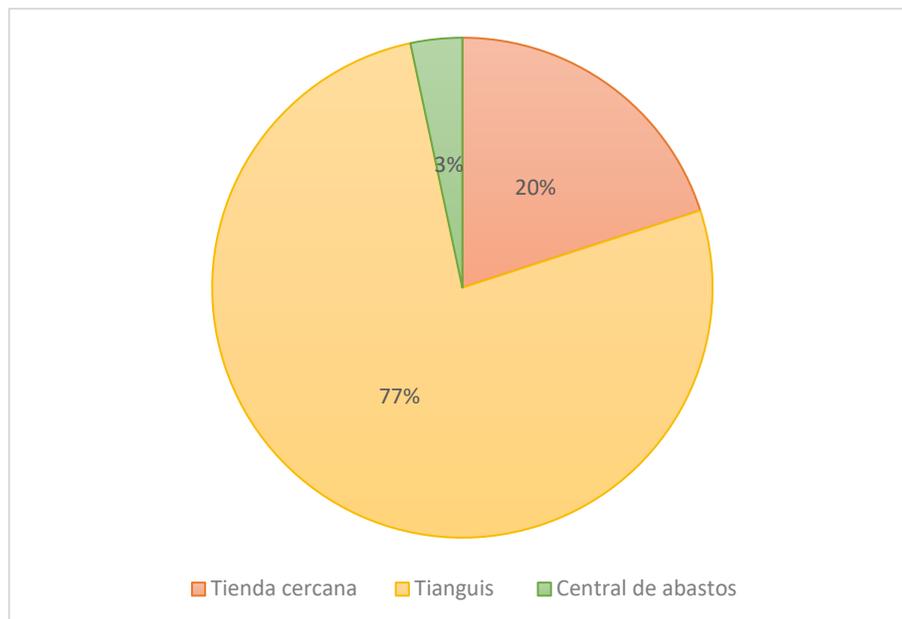


Figura 8. Lugares para el abasto de alimentos y porcentaje de familias que acuden a ellos.

Fuente: Elaboración propia con base en la encuesta

Al ser el tianguis un espacio predilecto para adquirir sus productos parece importante darle una mención y acudo durante tres martes consecutivos a observar la dinámica de lugar que se coloca entre 9 am y 5 p.m., y que en concordancia con lo obtenido de la encuesta es muy común ver a las personas de las distintas colonias de San Miguel Coatlinchán acudir a comprar sus cosas,

incluso acuden quienes habitan en los fraccionamientos porque consideran que es un lugar que oferta variedad y precio.

Durante la primera visita se decidió solo realizar observación para identificar lo que se vendía en el tianguis, y en las dos siguientes visitas se tuvo breves conversaciones con las y los vendedores de frutas, verduras, carne, y demás productos, quienes con amabilidad me permitieron tomar algunas fotografías.

Los vendedores arman la estructura de sus puestos y después colocan sus mercancías, venden frutas y verduras de temporada que son compradas regularmente por kilos, la mayoría de los puestos colocan letreros de cartón sostenidos con madera que informan los precios, por ejemplo: oferta 2 por 40, lo que refiere a dos kilos por \$40 pesos, además de estos letreros cuando va pasando la gente, los vendedores gritan frases como: “*pásele güerita, ¿qué le doy?*”, “*todo fresco*” y “*pregunte sin compromiso*”.



Figura 9. Puestos de frutas y verduras del tianguis Municipal los martes, en San Miguel Coatlinchán

Fuente: Carolina Alzaga

En San Miguel Coatlinchán, uno de los oficios de los varones adultos ha sido el de la carnicería, quienes tienen sus locales de venta fijos y aprovechan el día de plaza para colocar un puesto. Las mujeres refirieron que la consideran de buena calidad y precio. En los recorridos se observó que compran longaniza, molida de res, costilla y bistec de res y cerdo. Específicamente del puesto que ilustra la

siguiente fotografía es de una pareja de esposos, que al tener ya clientela se les junta la gente y los dos se dedican a atender.

Otro de los puestos que más ventas tiene es el de pollo, la mayoría de las mujeres compran retazo para hacer sus guisos con salsa y acompañarlos con alguna verdura o bien caldo de pollo, mientras que la pechuga de pollo la piden en filetes porque su preparación es destinada principalmente para ser empanizadas y acompañadas de arroz, frijoles y alguna ensalada (Trabajo de Campo, 2023).



Figura 10. Venta de carne de res y cerdo del tianguis Municipal los martes, en San Miguel Coatlinchán

Fuente: Carolina Alzaga

En el tianguis hay puestos que venden comida, entre estos destacan los que venden quesadillas con tinga, chicharrón, flor de calabaza, quesillo y picadillo; tacos, sopes y huaraches con longaniza y bistec que son preparados al momento con masa y cocidas sobre el comal, y además te venden refrescos como Coca-Cola, Pepsi y jugos en botellas de vidrio. Tienen la opción de vender para llevar y para comer ahí, para lo cual tienen colocadas mesas y sillas de plástico.



Figura 11. Puesto de venta de quesadillas del tianguis Municipal, los martes, en San Miguel Coatlinchán

Fuente: Carolina Alzaga

Entre otros puestos se encuentran los que venden esquites y elotes preparados con mayonesa, queso y chile en polvo, fruta, y papas y chicharrones de harina fritos, los cuales se compran y se van comiendo por las personas mientras recorren el tianguis, o hay quienes los llevan para degustar en sus casas.

Durante las observaciones se pudo dar cuenta de que el puesto de papitas y chicharrones vende mucho, quienes compran papas y chicharrones regularmente son niños/as que les piden a sus mamás, y también personas entre 13-30 años. En las entrevistas las personas adultas y adultas mayores identifican una ruptura generacional entre los gustos y preferencias, ya que consideran que a diferencia de ellos/as ya las personas jóvenes tienen un alto consumo por la comida chatarra, la han adoptado y la normalizan como parte de sus hábitos diarios, tal como lo mencionó la maestra y gestora cultural Guadalupe:

Los jóvenes se hacen tacos de Cheetos[®], es lo que le dan al niño, además de una serie de embutidos. Una jovencita me decía: No alcanza para pollo,

pero tenemos para tacos de chetos o salchichas (G. Villarreal, comunicación personal, 2 de abril de 2023).

A diferencia de los jóvenes, el consumo de las personas adultas es esporádico porque la perciben como carente de valor nutricional y comida colaboradora de la obesidad y sobrepeso que son enfermedades que identifican en estas nuevas generaciones.



Figura 12. Venta de elotes, frutas y papas del tianguis Municipal los martes, en San Miguel Coatlinchán

Fuente: Carolina Alzaga

Los puestos que ofertan frituras como chetos, chicharrones y papitas no sólo tienen lugar los días de tianguis, hay viviendas que en su entrada colocan una mesa y sombrilla y los venden en bolsitas que cuestan \$5-10, y en la plaza donde está el monolito Doña Lupita que nombró a su puestito *Botanas Lupis* coloca este tipo de productos; ella mencionó que su venta es en horario de salida de niños y adolescentes de las escuelas (Diario de Trabajo de campo, junio-julio de 2023).



Figura 13. Puesto de venta de botanas en la plaza principal de San Miguel Coatlínchán

Fuente: Carolina Alzaga

En las observaciones realizadas al martes de tianguis, se encontró que son mujeres en mayoría las vendedoras de frutas y verduras; asimismo mujeres quienes acuden a realizar las compras.



Figura 14. Mujer vendiendo y comprando en el tianguis los martes, en San Miguel Coatlínchán

Fuente: Carolina Alzaga.

Además del tianguis en San Miguel Coatlínchán hay rosticería, carnicerías, y tiendas de ropa, zapatería, farmacias, tortillerías, panaderías, pastelerías, recauderías que venden frutas, verduras, semillas y sal, tiendas de abarrotes que cuentan con sopas de pasta e instantáneas, galletas, lácteos, cereales, refrescos,

huevo, cervezas, embutidos, jugos, dulces, leche café soluble, latas de atún, sardina y frijoles, pasta dental, jabón, pan de caja de diferentes marcas, suavizantes de ropa, tostadas, tortillas de harina y de maíz.



Figura 15. Tienda de abarrotes en San Miguel Coatlinchán

Fuente: Carolina Alzaga

La información obtenida, indica que las mujeres son las encargadas de la preparación de alimentos en el hogar en el 93% de los casos, al igual que la compra de estos, sólo en el 13% de los casos realizan la compra en familia o la hace el esposo, pero quien toma la decisión sobre lo que se compra es la mujer.

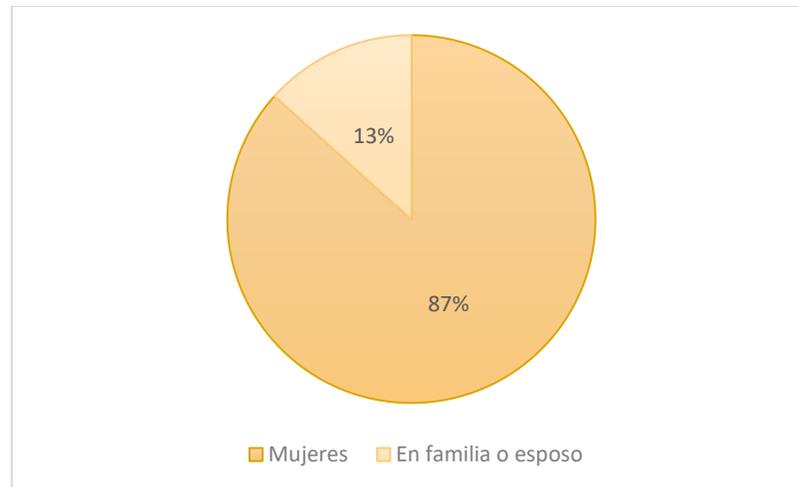


Figura 16. Encargadas de la compra de alimentos

Fuente: Carolina Alzaga.

Respecto a esta oferta y variedad de espacios de productos, se podría decir que el capitalismo entre sus estrategias de venta hace uso de la publicidad para internalizar entre la población una aceptación y adopción de compra de estos productos industrializados y procesados, principalmente de la comida considerada chatarra. Parte del éxito de estos productos es que la industria ha encontrado combinaciones de saborizantes y sal para hacerlos más adictivos (Bourges, 2004; Camou, 2008) y agradables. Esta comida chatarra es parte de los hábitos de las nuevas generaciones y en muchos casos va relacionada con problemas de mala nutrición, obesidad y sobrepeso por el escaso valor nutricional con el que cuenta.

En el 2004 Bourges comentaba que, de acuerdo con las encuestas nacionales, el 43 % de preescolares rurales mostraban un retraso en su crecimiento y peso, por lo que tomar en cuenta estas prácticas de consumo podrían ser importantes para elaborar a futuro algún programa de nutrición con un enfoque local para el mejoramiento de la calidad de la dieta, respetando el contexto cultural.

Otra repercusión es la cantidad de basura que generan afectando a los suelos, aguas, bosques, biodiversidad y los ecosistemas de las comunidades. En los

espacios públicos se observó que había tirados vasitos de helados, bolsitas de frituras, y cucharas de plástico.

Ambos aspectos, lo nutricional y ambiental son complejos porque están relacionados con factores multidimensionales, pero el tener información de las cadenas alimentarias y preferencias de consumo pueden sumar a visibilizar que problemas estructurales tienen consecuencias locales como en la salud e inseguridad alimentaria.

4. PREFERENCIAS Y RECHAZOS EN LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN SAN MIGUEL COATLINCHÁN ⁵

La nutrición y la alimentación constituyen un hecho social complejo de carácter multidimensional relacionado con la salud, la producción de alimentos y el desarrollo comunitario (Bertrán, 2017). Tradicionalmente se considera que para tener una óptima nutrición se debe partir de una adecuada alimentación, pero hay otra serie de condicionantes como lo son las cuestiones culturales, ya que el contexto determina *“lo bueno para pensar y lo bueno para comer”*.

Hay una relación entre lo que se come y la repercusión que esto puede tener para la obtención de nutrientes en el cuerpo. La nutrición da inicio con la ingesta de alimento y designa los procesos derivados de dicha incorporación al cuerpo, con la meta de adquirir energía, regular los procesos metabólicos y construir-reparar los tejidos.

Mientras que la alimentación es un proceso voluntario que radica en ingerir un conjunto de productos naturales o transformados que provienen del entorno, mejor conocidos como alimentos.

⁵ El contenido de este capítulo forma parte del artículo enviado a la revista “Textual”.



Figura 17. Relación intrínseca entre alimentación y nutrición

Fuente: Elaboración propia

La alimentación se convierte en un hecho social que conjuga e implica elementos de orden cultural, desde lo que se adquiere, prepara, consume; y la percepción que se tiene de estos alimentos (Gracia, 2002).

El comportamiento y racionalidad moderna tiende a internalizar un consumo relacionado al neoliberalismo, lo anterior, repercute en los requerimientos energéticos y nutricionales específicos (Camou, 2008).

4.1. Condiciones socioculturales de la Alimentación en San Miguel Coatlinchán

San Miguel Coatlinchán presenta condiciones particulares que configuran las prácticas alimentarias, estas tienen una relación con la modernidad y el sistema alimentario mexicano vinculado a regímenes alimentarios mundiales (Soros, 1999).

El acceso a los alimentos se convierte en un condicionante de la alimentación, como se refirió en el capítulo anterior, lo que las personas adquieren se encuentra anclado al ingreso, educación, género, nivel de urbanización, pero también a un conjunto de hábitos, costumbres y creencias.

Las elecciones no sólo están determinadas por condicionantes económicas, sino también culturales, que se reflejan comúnmente en comportamientos sociales y niveles de socialización.

La Antropología de la Nutrición ha sido un campo de estudio que se ha centrado en estudiar los procesos biológicos y socioculturales adheridos a la nutrición por medio de evaluaciones de la ingesta y gasto de energía, los requerimientos nutricionales y riesgos de deficiencia de acuerdo con el estado, género, edad, o condición de la población (Bertrán, 2006).

A partir de la cultura la comunidad ha establecido en su historia, pautas de cuándo y dónde comer lo que comen, a su vez, ligado a un conglomerado de significados sociales (Mintz, 2003).

De acuerdo con la encuesta el 77% de las familias consideran que su alimentación es variada porque procuran incluir de todos los alimentos o porque van variando las formas de preparación.

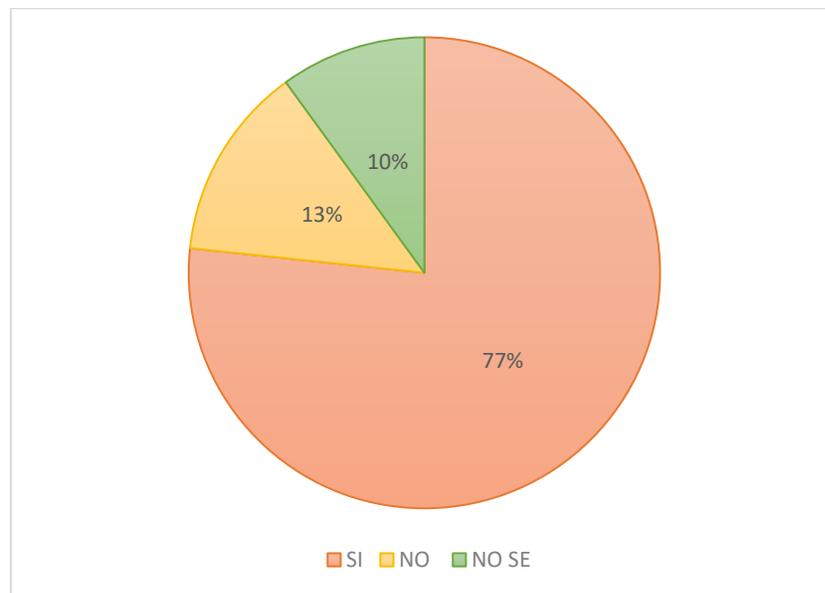


Figura 18. Percepción de las familias sobre alimentación variada

Fuente: Elaboración propia con base en la encuesta

Una de las características en la era moderna es el uso del tiempo en las actividades diarias, las familias refirieron que sólo un 10% cuenta con el tiempo para preparar sus alimentos en el hogar. Una entrevistada mencionó que la dieta

ha cambiado y un factor es el poco tiempo que se tiene para poder cocinar en el hogar.

Porque si no tienes dinero lo haces rendir comprando nopales, frijoles y haces taquitos y ahora por el tiempo ya no. Ya todos trabajan, tanto mujeres como hombres y pues ya nomas es comida así rápida, las esas sopas instantáneas, como aquí van por una torta, pollo frito, rostizado que tiene mucha grasa, mucha sal (A. Martínez, comunicación personal, 17 de abril de 2023)

Y ante la falta de tiempo, refirieron que las bebidas y alimentos que prioritariamente suelen consumir son las siguientes:



Figura 19. Alimentos y bebidas más consumidos ante la falta de tiempo

Fuente: elaboración propia con base en la encuesta

El huevo es el alimento más consumido cuando no hay suficiente tiempo para preparar la comida, en primera instancia por cuestiones económicas pues consideran que su precio es accesible y por la facilidad en su preparación.

Pues mucha, porque es fuente de vitaminas, es casi por lo regular lo que más se consume en el desayuno, es casi como de primera necesidad, porque para todo huevo, ¿sí o no? (A. Martínez, comunicación personal, 17 de abril de 2023).

Influye más el dinero que el gusto, por ejemplo, si tengo 50 pesos pues hago unas papitas con rajitas, si más que nada es la economía, si no hay para más pues unos frijolitos con huevo, bueno ya ni el huevo ¿verdad?, unos nopalitos (E. Morales, comunicación personal, 18 de abril de 2023).

De acuerdo con la encuesta el consumo de huevo, refrescos embotellados y el agua simple es lo más referido en las ingestas de las familias. En las entrevistas detallaron que el huevo lo consumen en las mañanas o por las noches como cena, en las comidas suele utilizarse en capeados de chiles rellenos, huazontles, tortas de ejotes, pollo o para empanizar milanesas de cerdo, res o pollo.

Cuadro 4. Alimentos y bebidas consumidas ante la falta de tiempo

Alimentos y bebidas	familias
Huevo en diferentes preparaciones y refresco o agua simple	13
Tacos o quesadillas	4
Atún o sardina	2
Tortas o sándwich	3
bistec o suadero	2
Sopa de pasta, frijoles o lentejas	3
Siempre hay tiempo	3

Fuente: Elaboración propia con base en la encuesta

Algunas familias aún crían aves de traspatio como pollos, gallinas y guajolotes, entre los beneficios, destacaron que el huevo es más sano porque no proviene

de pollos de engorda con alimentos alterados para ese fin, además de que su percepción con relación a este alimento es que estos huevos tienen otro sabor y que es huevo más fresco (Diario de Trabajo de Campo, 2023).

Como en muchas comunidades, en esta localidad algunas familias no tienen conocimientos sobre la nutrición y sus implicaciones en la salud, pero algunas otras mencionaron estar informadas sobre la materia debido a ver videos en *YouTube*®, seguir grupos sobre nutrición en *Facebook*®, hijos/as que han estudiado alguna carrera profesional relacionada al área de la salud, pláticas en centros de salud, en la delegación o entre los grupos de adultos mayores sobre nutrición, han aprendido a comer más variado y que es necesario *comer de todo* para tener salud. De acuerdo con la gráfica al preguntarles sobre los motivos de que su alimentación sea o no variada, lo obtenido fue lo siguiente.

Cuadro 5. Percepción de alimentación variada

SI ES VARIADA	NO ES VARIADA
Porque lleva verdura, proteína, carbohidratos, es balanceado	Casi es lo mismo de siempre
Porque incluimos de todo	Porque no comemos verduras casi
Porque comemos, carnes, pastas, verduras, cereales	Porque no hay dinero
Yo voy haciendo diferentes, aunque no coma carne, hago lentejas con nopalitos	
Procuramos comer todo, para nutrarnos bien	

Fuente: Elaboración propia con base en la encuesta

Del cuadro anterior se puede deducir que las familias consideran que su alimentación es variada sí consumen en sus comidas dentro del hogar de manera regular carne, verduras y algún cereal, la mayoría de estas familias incluyen verduras en sus guisos como calabacitas, nopales, ejotes, flores de calabaza, principalmente en la comida del medio día. (Diario de Trabajo de campo, 2023).

4.2 Percepciones y consumo de alimentos

Los patrones y hábitos alimentarios dan cuenta de lo que para una cultura es comestible, la forma en qué se obtiene, prepara y sirve para forjar un grado de identidad, estatus y pertenencia (Contreras y Gracia, 2005). Si bien metodológicamente, no se logró un acercamiento a profundidad, la información de la encuesta se reforzó con el recordatorio de 24 horas y dieta habitual.

La información sobre el consumo de alimentos de una persona o grupo social juega un papel importante para entender la relación que hay entre lo que se come, la salud y las enfermedades en determinados lugares.

La dieta habitual como ya se mencionó en el primer apartado y definen Pérez-Gil et al. (2007) tienen que ver con lo que las familias comen regularmente, los patrones de consumo durante los tiempos de comida y que este se repita al menos 3 veces por semana. Las familias tienen la práctica de realizar 3 comidas formales al día. El desayuno y comida suelen ser las más abundantes en porciones, y el consumo de tortillas es entre 2-6 piezas. Predomina el consumo de huevo en diferentes preparaciones, pero principalmente huevo revuelto con cebolla o huevo a la mexicana (con jitomate y chile de árbol), con frijoles, tortilla de maíz de máquina, café y pan dulce, el 40% de las familias sólo consumen café con pan o cereal de caja con leche para el desayuno.

Para la comida de medio día el 82% de los hogares incluye un guiso con carne de pollo, res o cerdo acompañado de sopa de pasta o arroz, frijoles, tortilla de máquina y agua de fruta natural o agua simple, en ocasiones esporádicas refrescos.

Para la cena es habitual consumir algo que consideran más ligero como café con pan o galletas y para el caso de los niños cereal con leche; algunas familias también consumen el mismo guiso de la comida, pero en menor cantidad y menos porciones de tortillas, o algo rápido como tacos o quesadillas.

Cuadro 6. Dieta habitual de las familias encuestadas en San Miguel Coatlínchán

Platillos	%
<i>Desayuno</i>	
a. Café o té con pan o cereal con leche	30
b. Huevo con frijoles, tortilla, un pan dulce y café o licuado	50
c. Tacos de frijoles o queso y café	10
d. Cereal con leche	10
<i>Comida</i>	
a. Guisado (pollo o carnes rojas) con sopa o arroz y frijoles, agua simple o de fruta natural	82
b. Sopa o arroz con huevo, tortilla y agua simple o de frutas natural	10
c. Sopa o arroz y frijoles, tortilla, y agua simple	8
<i>Cena</i>	
a. Café, té o leche con galletas o pan dulce	55
b. Taco de frijoles o quesadilla con café	14
c. Cereal con leche	10
d. Huevo en alguna preparación, frijoles, tortilla	10
e. Lo que sobra de la comida	11

Fuente: Elaboración propia con base en la encuesta

Las preferencias recaen en significaciones construidas socialmente que a su vez provocan experiencias sensoriales, que tienen una relación con la textura, el

gusto, el olor, sabor, el aspecto, el ruido (crujiente), que responde a clasificaciones de representaciones, reglas y normas no de orden biológico (Douglas, 1998), se considera que un estudio cualitativo a profundidad podría indagar al respecto.

Las percepciones sobre lo que se estima saludable es variado de acuerdo con el contexto histórico y social de cada grupo humano, en este caso se puede identificar que existen dos escenarios de dicha percepción con relación a la alimentación. Por un lado, lo que las personas adultas mayores mencionaron sobre lo saludable y por otro la generación de jóvenes y adultos jóvenes.

Por lo que respecta los adultos/as mayores perciben saludable a las frutas criollas, pollos y porcinos criados en los traspatios, así como verduras y quelites provenientes del campo. Las entrevistas resaltaron estos aspectos:

Aquí en los pueblos por falta de información nos alimentamos mal, mis antepasados no comían pizza, ni hamburguesa, ni pollo frito, ni sopas instantáneas, ni harinas ni pan. No teníamos aquí panadería, teníamos otro tipo de vida, yo por ejemplo comí mucho quelite, malva, huitlacoche, hongos, gusanos, yo siento que todos estábamos sanos, mi mamá murió de 101 años, mi papá de 102, nunca tomaron pastillas para la presión y tomaban pulque, empezó a entrar demasiado refresco y muchas cosas fáciles y mucha carne. Nosotros no comíamos carne, sólo 2 veces a la semana, sábado y domingo, comías de tu casa, un pollo. Estoy hablando de hace 54 años (Gloria, comunicación personal, 12 de julio de 2023).

Comer pollos de los que criamos, además de que son más sabrosos, la carne es un poco más dura, pero pues son más limpios porque nomas comen maíz y su agua y lo que va saliendo, verdura, no los inyectamos ni nada (A. Islas, comunicación personal, 19 de abril de 2023).

Para mí el pescado, porque es más sano, ahorita la carne está saliendo muy fea, de tanto que les hacen a los animalitos uno la pone y ya no sabe

buena. Prefiero comer pescado, sardina, charales, pero a mis hijas casi no les gusta. Las verduras son saludables, yo tomo jugo verde, con nopal y xoconostle. Pero sólo cuando me da tiempo (E. García, comunicación personal, 19 de abril de 2023).

Un caldito de pollito con sus verduras para mí eso es lo mejor y ya si no pues frijoles y huevo (M. Sánchez, comunicación personal, 18 de abril de 2023).

El sistema neoliberal ha suscitado una dinámica de actividades ocupacionales remuneradas que van de los 8-12 horas como jornadas laborales, dichas estructuras laborales han modificado los tiempos de las personas (Pérez y Gracia, 2013), ante la falta de tiempo, optan por comprar productos en tienditas como yogures, galletas, leches con saborizantes y panes (Álvarez, 2016). La generación de población entre 20-45 años, de acuerdo con los adultos mayores, consume frecuentemente *pizza*, *sushi*, hamburguesas, *hot-dogs*, sopas instantáneas y un alto consumo de papas fritas, chicharrones de harina de trigo y golosinas, tal como lo señalaron en las entrevistas:

Los frijoles ya empaquetados y enlatados, ya nomas los abren, los meten al micro y ya estuvo. (A. Martínez, comunicación personal, 17 de abril de 2023).

La juventud en todo ya cambió, prefieren comer en la calle ya no quieren comer en casa. Todo se les hace fácil a través del tiempo tiene consecuencias, estar mal alimentados se enferman (E. García, comunicación personal, 19 de abril de 2023).

Uy si ha cambiado mucho, porque comen muchas harinas ya, los niños de hoy en día. Por ejemplo, se está perdiendo la tradición de comer sardina (A. Islas, comunicación personal, 19 de abril de 2023).

Son bien chatarreros, comen sopas instantáneas. Matrimonios jóvenes en lugar de hacerse una ollada de frijoles o sopita, su Maruchan ® y sus

bolsas de Cheetos® (E. Morales, comunicación personal, 18 de abril de 2023).

En la localidad hay un consumo frecuente y regular, de la comida considerada tradicional que son tlacoyos, mole, tacos de cabeza, barbacoa de borrego, y pollos adobados en barbacoa. En el caso de bebida resalta el pulque. Hay familias que se dedican a la preparación y venta de este tipo de comidas.



Figura 20. Venta de comida en la localidad, San Miguel Coatlinchán

Fuente: Carolina Alzaga.

Pese a que es percibida tradicional y varias son del agrado de las personas adultas mayores, adultas y por las juventudes, son estimadas comidas muy calóricas, no muy sanas porque llevan manteca, o en su caso como el mole caen muy pesadas para el sistema digestivo, tal como se destaca:

Llevan mucha grasa, los tlacoyos llevan mucha manteca, nomás como que de vez en cuando sí, pero así muy saludables no, la carne de puerco frita tampoco. El mole también es muy pesado tiene mucho condimento. Hace 30 años, todavía se vendía, ahorita ya fueron falleciendo, yo tenía un tío que hacía pulque, él sí lo hacía puro, pero ahora ya no, los que

venden ya le ponen montón de cosas. Ahora ya se está perdiendo, porque muchos se van a trabajar, estudian y se van para la Ciudad de México (A. Islas, comunicación personal, 19 de abril de 2023).

Antes ponían nixcón⁶, hacían tortillas, el maíz era natural y ahorita ya las tortillas que comen ya hasta le muelen el elote, ya no saben igual. Cambia la alimentación, empezando por las tortillas (E. García, comunicación personal, 19 de abril de 2023).

De mi generación para atrás llegamos a comer mucho del campo, mi papá fue campesino se proveía mucho del campo. Preparar mole se tenía que preparar, desde moler los chiles y todo y se tenía que ir hasta Texcoco (A. Martínez, comunicación personal, 17 de abril de 2023).

No se realizó observación en los hogares, sólo en espacios públicos que tienen venta de alimentos, pero en las entrevistas las respuestas coinciden, sobre la percepción de lo saludable recayendo en el consumo de verduras, pescado, frutas y los alimentos considerados criollos por ser más naturales, así como el cambio que se refleja en las nuevas generaciones con relación a preferencias por productos empaquetados y embotellados habitualmente.

Con esto se puede destacar que hay adjudicaciones positivas a la comida que se prepara en el hogar principalmente con carne, verduras y algún carbohidrato como arroz y sopa de pasta o frijoles. Mientras que el valor negativo de parte de las personas adultas y adultas mayores es hacia alimentos industrializados; esta población también ha adoptado el consumo de varios de estos de manera cotidiana tal como los refrescos (Diario de Trabajo de campo, 2023).

⁶ Se refiere al resultado de cocer el maíz con cal, o nixtamalización. Es conocido con el nombre de nixcón en algunas zonas del país.

Con los jóvenes no se pudo indagar sobre los factores sobre sus decisiones de preferencias alimentarias, pero podría ser una veta a futuro por seguir investigándose para San Miguel Coatlinchán.

4.3 El recordatorio de 24 horas y frecuencia de consumo en la localidad

Con la intención de complementar la información obtenida sobre la dieta habitual se hizo un recordatorio de 24 horas y una frecuencia de consumo. Los cuales, son herramientas para estimar la ingesta de bebidas, alimentos, grupos de alimentos y nutrientes que se consumen en las familias de la localidad y la variedad de la dieta.

Para el recordatorio de 24 se obtuvo el consumo de energía, y macronutrientes aproximados, que corresponden a hidratos de carbono, proteínas y lípidos, de acuerdo con lo reportado en el consumo de un día por cada persona encuestada. Se utilizó un software de nutrición, llamado *Nutrimind*⁷ para realizar el cálculo.

No se obtuvieron datos de peso y talla por lo que no se realizó el cálculo de requerimiento indicado para cada persona, y se tomó la recomendación general con base en el grupo de edad, sexo, y el promedio entre el nivel sedentario y medio de un adulto sano de acuerdo con las guías alimentarias y de actividad física 2015 para México y pautas alimentarias para estadounidenses 2020-20025 (Bonvecchio Arenas, y otros, 2015) (USDA, 2020).

Se obtuvo un consumo promedio por persona de 1500 kcal, con una distribución de 49% de la ingesta en carbohidratos, 21% en el consumo de proteína y 30% en el consumo de grasas, lo cual, responde al requerimiento de una persona

⁷ Software diseñado para optimizar la consulta de Nutrición. Incluir funciones de expediente de pacientes, diseño dietético, base de datos de alimentos, cálculo antropométrico, cálculo de calorías para deportistas y personas sedentarias.

promedio de 1.58-62 cm y un peso saludable, lo que aproxima a tener información del tipo, cantidad y modo de preparación de los alimentos.

De acuerdo con las recomendaciones de la OMS la ingesta calórica en las grasas no debería superar el 30% del total, los carbohidratos entre un 50 y 60% y las proteínas entre un 10-15% en una persona sana. (OMS, 2018).

El consumo de proteína superó al de las recomendaciones, principalmente en las familias que consumen carne o alimentos de origen animal en al menos 2 tiempos de comida, acompañada regularmente con poca variedad y cantidad de leguminosas.

La ingesta calórica reportada para el recordatorio de 24 h. nos arrojó que casi el 70% de las personas está teniendo un consumo por debajo de su requerimiento calórico diario, y un 11% está consumiendo por encima de lo recomendado.

Consumir menos de lo que se requiere estaría generando un déficit calórico. Sin embargo, algo que se puede resaltar del consumo es que al menos un 35% de las familias excede el consumo del porcentaje de grasa recomendado por día, lo que podría estar generando problemas de malnutrición con la doble carga de sobrepeso y desnutrición por deficiencia de calorías y otros micronutrientes como vitaminas y minerales y exceso de grasas.

Este exceso de grasas proviene principalmente de grasas saturadas y en algunos de grasas trans, por el consumo de productos de origen animal, de aceite y manteca, en alimentos como chicharrón, papas y carne fritas, más no de grasas que aportan otros nutrientes y proteína necesarios para el óptimo funcionamiento del cuerpo como por ejemplo aguacate, almendras o nueces.

Cuadro 7. Ingesta calórica recomendada personal

Ingesta calórica	% de personas
Recomendada	21%
Sobreestimada	11%
Subestimada	68%

Fuente: Elaboración propia con base en el recordatorio de 24 horas

El recordatorio de 24 h. permite estimar no sólo las comidas si no las formas de preparación de los tres tiempos establecidos formalmente para ingerir alimentos de parte de las familias.

4.3.1. Frecuencia de consumo

De acuerdo con los datos obtenidos de la frecuencia de consumo por grupo de alimento, arroja que sólo el 37% de las familias tiene una dieta variada que de acuerdo con la Norma Oficial Mexicana 043, una dieta variada implica que de una comida a otra incluya alimentos diferentes de cada grupo (SSA, 2012)

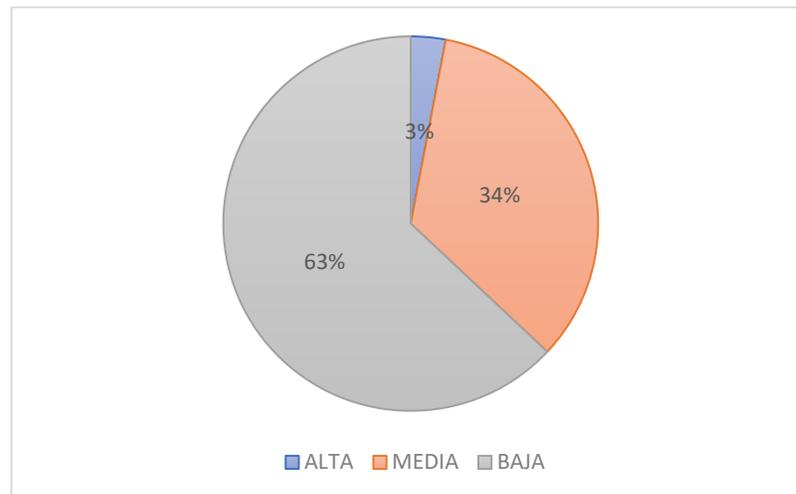


Figura 21. Porcentaje de familias con variedad de la dieta

Fuente: Elaboración propia con base en la frecuencia de consumo

Los principales alimentos consumidos por grupo de alimento mencionados en las encuestas se muestran en el cuadro ocho, donde se observa que se incluyen de dos a tres alimentos por grupo, excepto en el grupo de verduras, en las que se menciona mayor variedad, No obstante, el 30% de las familias no consume este grupo más de tres veces por semana y se consume poca cantidad de éstas. Al analizar el recordatorio de 24 h. menos del 20% de las familias mencionó haber consumido alguna verdura en sus comidas, a pesar de que la mayoría consideran que el consumo de verduras es más saludable y deberían consumirse en mayor cantidad.

Cuadro 8. Frecuencia de consumo de alimentos en las familias

Alimentos incluidos con más frecuencia en las familias de San Miguel Coatlinchán	
Cereales	Tortilla, arroz, sopa de pasta, pan dulce y galletas Marías
Verduras	Jitomate, cebolla, calabaza, zanahoria, lechuga
Frutas	Manzana, plátano, naranja
Alimentos de origen animal	Huevo, pollo, cerdo, res
Pescados y mariscos	Filete, trucha
Leguminosas	Frijoles, lentejas
Embutidos	Salchicha, jamón
Leche y productos lácteos	Leche, queso
Enlatados	Frijoles, atún, sardina

Fuente: Elaboración propia con base en la frecuencia de consumo

Las frutas más consumidas son el plátano, manzana y naranja, principalmente por ser de más fácil acceso y disponibilidad, pero existen algunas frutas que son consumidas de igual forma por temporada como el mango, mandarina, uva y sandía. Las familias mencionan que las frutas son más difíciles de consumir por

el costo, el consumo promedio es de cuatro días por semana, pero hay familias que sólo las consumen una o dos veces por semana.

El grupo de los cereales es el más consumido y lo incluyen los siete días de la semana el 100% de las familias, el alimento que está incluido en los tres tiempos de comida es la tortilla, seguida del arroz y sopa de pasta, que se consumen hasta en dos tiempos de comida. Dentro de este grupo se encuentra un subgrupo clasificado por el sistema mexicano de equivalentes como cereales con grasa, que también tienen azúcar añadido como es el pan dulce y galletas, que están presentes en el desayuno y la cena de las familias.

La leguminosa más consumida es el frijol, este grupo se incluye en promedio cuatro días por semana. Sin embargo, al menos el 50% de los encuestados no lo consume más de tres veces por semana.

Los alimentos de origen animal se consumen en promedio cuatro días a la semana, el más consumido como ya se mencionó anteriormente es el huevo, seguido de pollo, y en menor cantidad la carne de res y cerdo. Los encuestados mencionan que ya no sienten seguridad de comer carne porque se le añade muchos químicos y ya no sabe igual, además de que tienen un costo más elevado que el huevo. El pescado se consume en promedio una vez cada quince días, no es parte de su consumo habitual.

El lácteo que más se consume es la leche, en promedio 4 días a la semana, los niños son los principales consumidores, incluyéndola hasta 2 veces al día. Los adultos mencionan ingerir poca leche porque se les da prioridad a los niños.

Los embutidos son consumidos en promedio dos días por semana, principalmente jamón y salchicha, pero al menos la mitad de las familias los consume por lo menos tres veces por semana, por lo que forman parte de su dieta habitual. Los principales consumidores son los niños y jóvenes ya que se incluye como parte del refrigerio para la escuela.

Las frituras y dulces se consumen en promedio tres veces por semana, forma parte de la dieta habitual del 43% de las familias, los principales consumidores son los niños, y hay mayor gusto por las papas fritas.

El consumo de refresco se realiza en promedio dos días por semana, con mayor frecuencia los fines de semana o cuando se come fuera de casa. No obstante, el 40% de las familias manifestó incluirlo al menos tres días a la semana por lo que forma parte de su dieta habitual.

4.4 Alimentación y salud en la localidad.

Actualmente en la dieta se manifiesta un parámetro hegemónico de occidentalización, en la era moderna se atribuye un desarrollo sistémico y estructural legitimado por instituciones, medios de comunicación y argumentos tecnocientíficos para producir, comercializar y consumir los alimentos (Ochoa, 2013).

Este sistema de producción está basado en altas concentraciones calóricas que afectan a quienes los consumen a través de obesidad, sobrepeso y otra serie de enfermedades no transmisibles (Otero, 2016).

Los regímenes alimentarios dominantes hacen uso de la industria y empresas para llevar hasta los hogares productos que determinan estilos de vida (Entrena-Durán, 2008). Diversos autores (León, *et al.*, 2004) han señalado que el sistema alimentario implica un flujo de valores e información para relacionarnos con los alimentos en un determinado contexto.

En la modernidad se evidencia que los sistemas alimentarios integran comida rápida, ayudados por los medios de comunicación para promocionarlos e incentivar su consumo, por lo que estructuran un orden capitalista y modificaciones en la nutrición (Entrena-Durán & Jimenez-Díaz, 2013), como se enuncia enseguida con base en las entrevistas realizadas:

Porque la modernidad nos está destruyendo, yo a los 50 años tuve esa obesidad espantosa, ya regresé a mis hábitos antiguos de niña: comer quelites de comer malvas, verdolagas, calabacitas y verdura y fruta y dejar las harinas sobre todo las que tienen muchos conservadores, no tomábamos refresco, si acaso un agua de limón. Yo lo primero que conocí en dulce fue el agua de limón y mi dulce era un pedazo de piloncillo. Aquí en el pueblo había un señor que se dedicaba a la colmena, mi papá cuando salíamos del recreo nos daba un pedacito de miel de abeja con su cera y eso era lo que chupábamos. Creo que la modernización que llegó con tanta comida tan fácil nos destruyó, hay una población tremenda de diabético e hipertensos, o hay desnutrición y anemia.

Mucho refresco, o sea ya cambiaron los tiempos. Yo conozco a familias que luego a los niños en vez de lunch les ponen una coquita chica y unas galletitas, yo a mis hijos siempre los eduqué a comida en casa (Gloria, comunicación personal, 12 de julio de 2023).

En el apartado del recordatorio de 24 h. se describió que las personas de la localidad tienen un déficit calórico, lo cual, significa que consumen menos calorías de las que necesitan para mantener su peso.

Lo que se observó y registró en Trabajo de Campo manifiesta que, pese a que están por debajo de las calorías óptimas, su consumo energético proviene de alimentos que no proporcionan suficientes nutrientes sino al estar habituados a comprar sopas instantáneas, Cheetos®, panadería industrializada, refresco de Cola y dulces hay calorías vacías, con bajo valor nutritivo, lo que está originando obesidad, sobrepeso y casos de anemia. Algunas personas se muestran críticas del sistema alimentario a nivel nacional, y de la alimentación con pocos nutrientes en sus hogares:

Lo que comemos es lo que comemos todos los mexicanos, pero ya es muy diferente todo, todavía yo soy de madera buena. Con lo que va uno comiendo va durando menos, como que va reduciendo la edad por la

alimentación que lleva uno. La alimentación es importante porque de ahí vienen las enfermedades (E. García, comunicación personal, 19 de abril de 2023).

El Doctor nos puso a dieta, que no la lleva uno porque la verdad está complicada la economía, te quitan lo que más comes, a nosotros nos quitaron el arroz, la lenteja, pero el arrocito sí lo comemos, uno nomás le baja al azúcar y las sales y tomarse el medicamento y ya con eso (E. Morales, comunicación personal, 18 de abril de 2023).

Lo anterior, coloca el tema alimentario como un foco de atención para prevenir enfermedades que afectan la salud, así como índices de mortandad a edades tempranas.

De acuerdo con la Jurisdicción Sanitaria de Texcoco las enfermedades que más se presentan en San Miguel Coatlinchán, son Diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, gastritis, colitis, amebiasis, y anemia (Sinaiscap, 2022). Estas enfermedades tienen una correlación importante con el consumo de alimentos de las personas, ya que todas ellas se pueden prevenir y/o controlar por medio de la alimentación. Otro dato relevante es que la todas estas enfermedades tienen mayor incidencia en las mujeres que hombres, principalmente diabetes e hipertensión y se presenta con mayor frecuencia entre los 30 y 60 años acompañadas de sobre peso u obesidad.

Cuadro 9. Principales causas de morbilidad en San Miguel Coatlinchán 2022

MORBILIDAD	%MUJERES	%HOMBRES
DIABETES MELLITUS TIPO 2	75.61	24.39
HIPERTENSIÓN ESENCIAL (PRIMARIA)	55.80	44.20
GASTRITIS Y DUODENITIS	68.75	31.25

OTRAS COLITIS Y GASTROENTERITIS NO INFECCIOSAS	78.33	21.67
AMEBIASIS	63.01	36.99
OTRAS GASTROENTERITIS Y COLITIS DE ORIGEN INFECCIOSO	67.74	32.26
ANEMIAS	85.71	14.29

Fuente: Secretaría de Salud, Jurisdicción Texcoco 2022

El tema de la alimentación desde el campo de la antropología de la nutrición se vuelve complejo porque a este campo de estudio se adhieren los factores culturales, que muchas veces en la nutrición están desdibujados para dirigirnos a las poblaciones y sectores con los que regularmente se trabaja.

4.5 Alimentación, fiestas y costumbres en San Miguel Coatlinchán

En todo el territorio mexicano, cuando una persona organiza una fiesta, siempre se considera lo que se va a servir de comer, sin importar la celebración, desde un cumpleaños, boda, velorio y tradición o una reunión familiar (Cuevas, 2014), la comida es un elemento clave y esta lleva implícita las costumbre y tradiciones.

Para González-Castells et al. (2007) de acuerdo con su proceso de elaboración lo tradicional es entendido como aquello que se trasmite de generación en generación

Alimentos y preparaciones que han formado parte de la alimentación del mexicano desde antes del siglo XX, alimentos básicos en la dieta (a base de maíz, granos y semillas); destaca el uso de técnicas y maquinaria artesanal; casi siempre se producen por cultivo local o de ganadería de traspatio (p. 348)

Una precisión científica de alimento tradicional traspasa a la nutrición y a la salud, incorporando al medio ambiente, a la ecología y a la cultura de los pueblos (Kroon & D'Antuono, 2013). La producción agrícola y el consumo estaban íntimamente relacionados con la gastronomía del pueblo, el maíz el frijol, la calaza, el pulque

y algunos quelites son base en la preparación de alimentos y son utilizados en fiestas o celebraciones de la localidad

La gastronomía del pueblo, los alimentos se van ingiriendo en base a la temporada, por ejemplo, empezamos el año en enero, comes lo que la naturaleza nos da y lo que tenemos en las huertas...

En mayo empezábamos a comer hierbas de temporada, que los quintoniles, quelites, verdolaga, pero lo más bonito es que ya había xoconostle y con eso le dabas sabor a los caldos, pero nunca dejamos el maíz, el frijol y la calabaza, eso es base todo el tiempo...

Empezaba la cosecha en agosto, la calabaza tierna, los jilotes, lo hacían en sopita, entonces teníamos una dieta extraordinaria (G. Villarreal, comunicación personal, 13 de agosto de 2023).

Las actuales prácticas agrícolas ejercen presión sobre el medio ambiente, lo cual, si bien tiene el propósito principal de mejorar el abastecimiento de recursos alimenticios, ha demostrado afectar directamente a las comunidades aledañas alterando la diversidad de alimentos disponibles (Ghosh *et al.*, 2019). Pero a pesar de los cambios en la producción y alimentación se siguen manteniendo o fusionando con otros alimentos que se han ido introduciendo.

Un alimento básico para todos los mexicanos es el maíz, con el que se siguen elaborando múltiples preparaciones entre ellas el atole, tlacoyos, tamales, pozole, y la bien conocida tortilla y con ella la preparación de los tacos que pueden ser de diversos guisados y formas, parte las mezclas de alimentos tradicionales con alimentos que son parte de la modernidad y globalización están resultando preparaciones que las familias eligen por economía y también por la gran influencia que estos tienen en el gusto de los mexicanos.

Los jóvenes se hacen Tacos de Cheetos®, es lo que le dan al niño, además de una serie de embutidos

No alcanza para pollo, pero tenemos para tacos de Cheetos® o salchichas (Z. Villareal, comunicación personal, 2 de abril de 2023)

Un ejemplo de esta adaptación de comidas es la combinación de granos de elote, verdura y papas fritas, en algunos casos con crema y queso o cacahuates y gomas de dulce llamados “tostilocos” donde se mezcla un alimento tradicional como lo es el elote que pueden ser en forma de esquites y alimentos industrializados como las papas fritas y gomitas, puede considerarse una comida chatarra, pero agregando valor nutricional con la verdura y el elote.

De acuerdo con las entrevistas realizadas cuando se indagó sobre algunos platillos tradicionales y si eran utilizados para alguna celebración especial se observó algunos aspectos de las decisiones alimentarias que tienen que ver con la cultura alimentaria de la localidad como ocurre en las celebraciones de funerales que, durante la velación, se acostumbra a dar de comer después de los rezos, y la comida que se ofrece no puede ser carne porque está el cuerpo del difunto presente:

Es como una vigilia que se hace a Dios por el alma del difunto, cuando uno va a un velorio ya sabe de antemano que es tantito arroz, con romeros y charales y luego también le agregan papa como para que rinda más, todos sabemos que esto es, yo por ejemplo a mis hijos les comparto las tradiciones y yo les digo, si yo fallezco deben tener un dinerito, no vayas a decir que va a traer carne porque eso no, por respeto a la tradición se debe hacer eso (A. Islas, comunicación personal, 19 de abril de 2023).

Durante el velorio no falta el pan con café y uno de los platillos que acostumbran a ofrecer después de la misa son los romeros con charales y nopales acompañado de frijoles y arroz o las tortitas de habas para evitar el consumo de carne.

Las personas toman decisiones alimentarias de acuerdo con las tradiciones de la localidad, sobre todo cuando se trata de celebraciones particulares donde

incluso como argumenta la Señora Ana pueden ser motivo de discriminación o considerados una ofensa:

Si te sirven carne es mal visto y la gente prefiere llevarse la comida a casa para poderlo comer después, pero no frente al cuerpo (A. Islas, comunicación personal, 19 de abril de 2023).

Otra fiesta importante en la que se continúa elaborando platillos tradicionales con alimentos de temporada es la Cuaresma, donde los viernes se acostumbra no comer carnes rojas, por lo que se elabora “el revoltijo” que es un mole con nopales, romeritos, papas, charales, tortitas de camarón y se acompaña con arroz; también en esta temporada se elabora las tortitas de habas o caldo de habas con lengua de vaca, una planta que se utiliza con fines medicinales pero que también aporta sabor a las comidas.

En Semana Santa mi mamá un mes antes juntaba dinero y mandaba a mi hermano a Tlaxcala por pescado seco (era como un ritual comprar el pescado y lo traía en un bolsa de manta cargando 15 días antes de la Semana Santa y lo partía, desalaba y lo guardaba) y a mis otros hermanos al cerro por nopales y los otros iban a lago de Texcoco a traer los romeritos y de ahí agarraban acociles, y mi mamá hacía un adobo, con el pescado, sus nopales y los acociles en tortita, con haba, es una comida prehispánica (G. González. comunicación personal, 12 de julio de 2023)

Entonces empieza la Cuaresma después del miércoles de ceniza, hay que comer lo que ofrece el Lago de Texcoco los moles los traían ellos o los hacían las señoras, compraban todo el chile, era una delicia, lo guisaban con caldo, pero no te tenías que comer la carne. Cada viernes tenías que comer el revoltijo; incluso el canto de los huehuenches (danza) lo dice “ya es hora de comer romeritos con nopalitos” ¿qué bonito no? Y ya venían los vendedores y comenzaban a gritar en las calles... ¡camarón, camarón! O traían los romeritos de la laguna, entonces le echábamos el mole preparado. Hacían las tortitas de camarón, esa delicia mi vida, había

que comprar el camarón seco y le echaban sus ingredientes (G. Villareal, comunicación personal, 13 de agosto de 2023).

Cabe mencionar que a pesar de que existen todavía algunos platillos típicos y algunas celebraciones vigentes, la mayoría de las personas entrevistadas argumentan que ya no es como antes, estos cambios en la cultura alimentaria son más notorios en las personas jóvenes y niños.

La modernidad ha hecho que los niños no se acerquen a estudiar las historias de los abuelos.

Los jóvenes son bien chatarreros, comen mucha fritura, los matrimonios jóvenes ahora en lugar de poner una olla de frijoles compran una sopa Maruchan® (G. Villareal, comunicación personal, 13 de agosto de 2023).

A las personas jóvenes entre 15 y 29 años que se les encuestó manifestaron que su alimentación es mejor ahora que antes porque tienen más acceso a otros alimentos y porque la situación económica mejoró, pero hay una desconexión con la alimentación tradicional y alimentos locales. Otro punto importante que se refleja en la cultura alimentaria e identidad del pueblo es que la gente joven y migrantes no tienen información sobre las costumbres y tradiciones del pueblo, más del 50% de los encuestados son personas provenientes de otros Estados o municipios y desconocen los alimentos tradicionales, aunque mencionaron algunos como, la barbacoa, tlacoyos, quesadillas y tamales que se pueden conseguir todo el tiempo en el pueblo.

4.5.1 La Fiesta Patronal

Las fiestas patronales son celebraciones dedicadas al santo patrono de la localidad, en agradecimiento por la protección. Es un momento de interacción de la población, a través de éstas, se expresan sentimientos tanto individuales como colectivos, donde se genera sincretismo entre la fiesta y la religión y forman parte

de las tradiciones de los pueblos. Las tradiciones culturales son los valores que se transmiten a las personas de parte de sus antecesores (Baby R., 2019)

La fiesta en San Miguel Coatlinchán se celebra en el mes de septiembre, en honor a los Arcángeles San Miguel, Gabriel y Rafael. Durante la fiesta se realizan diversas ceremonias religiosas, acompañadas de música, pirotecnia, danza y diferentes eventos culturales que se suman a la celebración y acompañando a cada evento, diferentes platillos típicos, que como ya se mencionó anteriormente en cualquier fiesta la comida es un elemento importante y guarda significados dentro de las celebraciones.

El día 29 de septiembre después de la celebración de la misa se ofrece pastel a todos los asistentes, al terminar sale la procesión de los arcángeles hacia la casa de los mayordomos donde se ofrece una comida, que puede ser mole, carne de cerdo o de pollo, acompañada de arroz y nopales, como menciona una de las entrevistadas:

Aquí para alguna fiesta lo normal es el pollo o la carne de cerdo, arroz, nopales, pollo en barbacoa, o Tlacoyos esos no faltan en las fiestas (E. García, comunicación personal, 19 de abril de 2023).

El refresco está presente en estas celebraciones y comidas, como bebida principal, además de algunas bebidas alcohólicas.



Figura 22. Comida de la fiesta patronal 2023

Fuente: Carolina Alzaga

Durante la noche la fiesta sigue con diferentes eventos culturales y religiosos. Alrededor de la plaza principal se colocan puestos de venta, el noventa por ciento de estos son de comida y bebidas, además de algunos juegos y venta de artesanía. La comida que se oferta es comida rápida, que al igual que en San Miguel Coatlinchán se ha insertado en la mayoría de las ferias y fiestas de los pueblos, pizza, hamburguesas, alitas, papas fritas, pan de feria y *hot-cakes*, estos puestos representan el setenta por ciento de la comida que se oferta. También se encuentran algunos alimentos tradicionales como los elotes y esquites, tamales, atole, aguas frescas de fruta natural, tacos y gorditas.



Figura 23 Puestos de comida en la Fiesta Patronal de San Miguel Coatlinchán

Fuente: Carolina Alzaga

Es notoria la introducción de alimentos industrializados y la comida rápida, que se ha fusionado con la alimentación tradicional y se ha incorporado como parte de las celebraciones, tomando un papel protagónico.

Las fiestas patronales son un proceso en continua construcción, que se han mantenido en el tiempo por ser flexibles e incorporar diferente intereses y beneficios a las comunidades donde se desarrollan (Baby R., 2019).

Las celebraciones que son organizadas para y desde la comunidad puede permitir el fortalecimiento de la cultura y la historia local y con esto mejorar el sentido de identidad de las personas que asisten, pueden contribuir a generar

impactos sociales de larga duración sin son capaces mejorar la sensación de bienestar de la comunidad y con ello generar desarrollo local (González R. & Morales P., 2017).

El cuadro 10 muestra a manera de calendario gastronómico algunos platillos que se compartieron durante las entrevistas y encuestas, que se elaboran en diferentes celebraciones durante el año y que forman parte de su cultura alimentaria.

Los comportamientos alimentarios de las personas que integran las comunidades están definidos por la cultura y las tradiciones que son transmitidas de una generación a otra definiendo su identidad y teniendo impacto directo en la relación salud-enfermedad (Gómez y Velázquez, 2019; Ray *et al.*, 2019).

CUADRO 10 CALENDARIO GASTRONOMICO

TEMPORADA AGRÍCOLA	Romeritos y Productos de Pesca				Quintoniles, Quelites, Verdolaga		Cosecha de Calabaza tierna y Jilotes		Cosecha de maíz y elote						
PLATILLO	REVOLTIJO (mole con nopales, romeritos, papas, charales, tortitas de camarón) Tortitas y caldo de habas				Carnitas y Barbacoa		Escamoles (huevo de hormiga roja)		Moles (pepita, mole verde)		Carnitas y Barbacoa		Platillos a base de maíz	Caldo de hongos, Pan tradicional, Tortitas de Maíz	Romeritos, Tamales, Barbacoa
CELEBRACIÓN / FIESTA	Cuaresma				San Isidro Labrador		Fiestas de la Virgen		Fiestas Patronales		Fiesta De Los Muertos		Fiesta de la Virgen y Navidad		
Maíz, Frijol Y Pulque															
	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE			

Fuente: Elaboración propia

ANALISIS DE RESULTADOS

Las decisiones alimentarias de las familias además de ser atribuidas a los costos de los alimentos y limitadas por su ingreso económico, también son influenciadas por los gustos de los integrantes y por las tradiciones, determinando incluso qué comer y qué no comer en ciertas situaciones o celebraciones. En menor medida se consideran aspectos nutricionales a la hora de elegir un alimento. Sin embargo, se observa una tendencia principalmente en las personas adultas hacia el consumo de alimentos tradicionales o de producción local, revalorizando su importancia económica, nutricional y ambiental, ya que se consideran más inocuos, con mejores propiedades nutricionales y menos agresivos en su producción que los alimentos convencionales producidos de forma masiva por la agroindustria. Se ha generado una brecha generacional en los hábitos alimentarios, existe una preocupación entre los adultos con respecto a la salud de las nuevas generaciones, identificando la comida chatarra como una causa del aumento de la obesidad y sobrepeso

Hay un cambio significativo en la relación de la comunidad con la agricultura a lo largo del tiempo, con una transición de generaciones que se aleja de la tradición agrícola y una disminución en la producción local. además de la transición generacional, se identifican desafíos como la falta de espacio para la agricultura en algunas familias originarias y no originarias de la localidad, así como la limitación de tiempo para cultivar los alimentos.

Existe una incertidumbre en las decisiones alimentarias ocasionada por toda la información proporcionada en temas de nutrición y alimentación que se contradicen, tanto el sector salud, como la industria alimentaria y los medios de comunicación, por lo que las familias optan por consumir lo que ellos consideran saludable y que generalmente es transmitido por tradición y conocimiento de sus familiares, principalmente de las madres.

Las mujeres tienen un papel primordial de responsabilidad para la alimentación de las familias y en general de la sociedad, aunque actualmente se ha insertado al campo laboral remunerado y se están cambiando roles de género, siguen teniendo

la asignación en la familia y se les ha otorgado la responsabilidad de preservar, educar y trascender ante el tema de la alimentación. La mujer se encarga de planificar el gasto para la alimentación de la familia de tal forma que se optimicen los recursos disponibles, selecciona, compra y prepara los alimentos diariamente y se encarga de la distribución de estos a los miembros de la familia.

Las enfermedades presentes en la localidad que son reportadas por Secretaría de Salud (SS) coinciden con las que se están presentando en todo el país, diabetes e hipertensión, acompañadas generalmente de sobrepeso u obesidad y concuerda con los procesos de globalización.

El estudio de la dieta habitual y el recordatorio de 24 horas arrojó información importante sobre los patrones de alimentación en la comunidad, aunque la falta de datos antropométricos limitó el cálculo preciso de las necesidades nutricionales por persona, se logró determinar que el consumo promedio por persona a ciertos parámetros de distribución de macronutrientes adecuados para una persona promedio con peso y altura saludables. Las observaciones indican que un porcentaje significativo de la población no cumple con las recomendaciones calóricas diarias y, además, existe una tendencia hacia el consumo de grasas excesivo, especialmente saturadas y trans, proveniente principalmente de alimentos de origen animal y preparaciones fritas. Este desequilibrio nutricional en la ingesta de grasas podría estar contribuyendo a problemas de malnutrición, representados por la dualidad del sobrepeso y desnutrición.

El análisis de la frecuencia de consumo en las familias reveló que solo un 37% sigue una dieta variada. La diversificación de alimentos es especialmente escasa en el grupo de verduras, donde el consumo es limitado en frecuencia y cantidad. Las frutas más comunes son las de fácil acceso y disponibilidad, aunque se ven limitadas en consumo por razones económicas. Los cereales, principalmente la tortilla, son la base alimentaria diaria y se incluye en todas las comidas, seguido del arroz y sopa de pasta. Las leguminosas, se consumen con menor frecuencia de la recomendada. Los alimentos de origen animal como el huevo, son consumidos

con mayor confianza que la carne debido a la percepción de químicos añadidos y costos elevados. La leche es comúnmente consumida, especialmente por los niños. Los embutidos, frituras, dulces y refrescos se incluyen en la dieta de manera regular, siendo preferidos por niños y jóvenes. Estos hallazgos subrayan la necesidad de promover una mayor diversificación de alimentos, especialmente en grupos como verduras y leguminosas para mejorar la calidad nutricional y fomentar hábitos alimentarios más saludables en la comunidad.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Analizar a las familias en el tema de alimentación ayuda a obtener un panorama general de las percepciones y cambios en la alimentación no solo de forma individual y familiar, si no a nivel localidad.

La globalización ha ampliado la disponibilidad de alimentos, introduciendo variedad, pero también promoviendo la adopción de dietas menos saludables, con un mayor consumo de alimentos procesados.

A pesar de las imposiciones que el mundo globalizado marca, existen la cultura, que se traduce en tradición, creencias y contextos particulares en cada región, la forma en que cada individuo o cada sociedad concibe el mundo siempre dará pie a nuevas estructuras de organización y concepción de su realidad. La alimentación en las familias de San Miguel Coatlinchán es un ejemplo de adaptación, teñida por diferentes factores como la globalización y migración adquiere nuevas prácticas de alimentación en su contexto actual, pero conservando también algunas prácticas tradicionales, que dan sentido de identidad a la localidad.

El consumo de alimentos industrializados y los cambios en la alimentación se está dando principalmente en niños y jóvenes, por lo que abre las puertas a seguir estudiando el tema alimentario en esta población con un estudio más amplio, con una evaluación nutricional más completa e indagar sobre las prácticas y preferencias alimentarias.

Los Testimonios recopilados muestran la influencia negativa de la modernización en la salud y dieta de las personas, destacando la pérdida de hábitos alimentarios tradicionales en favor de opciones menos nutritivas y más procesadas. La falta de acceso a alimentos nutritivos y la prevalencia de comidas rápidas y alimentos industrializados han contribuido a la deficiencia de nutrientes y al aumento de enfermedades crónicas. Las voces de la comunidad subrayan la necesidad de retornar a patrones alimentarios más saludables y tradicionales para combatir la detección temprana de enfermedades y promover una mejor calidad de vida.

Es importante abordar estos desafíos nutricionales mediante intervenciones Educativas y de Salud Pública que promuevan una dieta equilibrada y adecuada, enfatizando la diversificación y calidad de los alimentos consumidos.

La presente investigación suma a otros estudios sobre alimentación familiar, cultura alimentaria y nutrición y es un tema vigente. Recientemente se aprobó en el Senado el proyecto para la expedición de la Ley General de Alimentación adecuada y sostenible donde se busca asegurar la producción, abasto, distribución justa y equitativa, así como el consumo de alimentos nutritivos, de calidad, inocuos, suficientes y culturalmente adecuados, además de sumar a la autosuficiencia, soberanía y seguridad alimentaria del país. Si se pretende aportar herramientas y estrategias que ayuden a desarrollar programas y políticas públicas para combatir los problemas de malnutrición y sus consecuencias, es necesario estudiar el contexto local. El conocimiento de la cultura alimentaria de una región puede ser elemento clave de los programas sociales diseñados para mejorar la nutrición de la población objetivo, pues a través del conocimiento de esta se pueden prevenir errores de ejecución durante la aplicación del programa y aumentar su efectividad.

Las fiestas patronales y actividades como festivales podrían ser un espacio donde se fortalezca la cultura alimentaria y se dé a conocer las tradiciones del pueblo, para generar ese sentido de identidad en los pobladores de la localidad tanto para las familias originarias como para el gran porcentaje de personas que pertenecen a otros lugares. También podrían ser espacios de promoción de la salud, donde se

oferten dietas sostenibles, que son culturalmente adecuadas, incentivan la producción local y son saludables.

La cultura alimentaria y la Nutrición desempeñan un papel importante en el desarrollo local. Una cultura alimentaria arraigada en la tradición local, nutricionalmente adecuada puede fomentar el desarrollo económico, social y cultural de una comunidad o región específica. El entendimiento y la promoción de estas relaciones son esenciales para lograr un desarrollo local sostenible y mejorar la calidad de vida de la población.

Abordar los desafíos nutricionales en el contexto de la globalización y modernización implica fomentar prácticas alimentarias saludables, educar sobre la calidad nutricional de los alimentos y garantizar un acceso equitativo a una variedad de opciones alimentarias.

Como parte de las recomendaciones generales se propone lo siguiente

- Priorizar la integración de la Nutrición dentro de las políticas, programas o proyectos en los diferentes niveles de Gobierno, local, Municipal, Estatal y Nacional.
 - Promover la Educación Alimentaria nutricional en espacios públicos y escuelas, para la atención de grupos vulnerables como lo son niños y jóvenes, donde se presenta la mayor influencia de la modernidad y globalización alimentaria en sus elecciones
 - Mejorar la recopilación de datos con diagnósticos nutricionales más completos que involucren indicadores nutricionales y culturales. Es importante la implementación también de diagnósticos participativos.
 - Poner atención en los entornos alimentarios, para mejorar el acceso a alimentos más nutritivos y culturalmente adecuados, principalmente en espacios públicos y escuelas.
 - Elaboración de guías alimentarias de forma regional basada en las actualizaciones del plato del bien comer y la dieta de la milpa, como promoción de una alimentación sostenible.

Es imperante el hecho de trabajar con la alimentación de una forma más cercana y no como un discurso político, tomando en cuenta aspectos nutricionales y culturales que son parte importante de la alimentación. Generar nuevas estrategias donde se contemplen las diferentes formas de conocimientos y uso de tecnología, con abordajes multidisciplinarios y con una visión más humanitaria.

La investigación enfocada en desarrollar estrategias e implementar programas y políticas públicas sobre los sistemas alimentarios y productivos debe establecer como prioridad el uso sostenible de los recursos, la seguridad y soberanía alimentaria con base en la educación para la mejora de los hábitos de consumo, de la misma forma la implementación de tecnologías e innovaciones apropiadas para cada región contribuirá a la mejora de los sistemas de producción local.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez Avila, A. (2016). Cultura e identidad frente a la globalización. Barcelona (España): Editorial Académica Española.
<https://www.aacademica.org/abelardoa.alvarez.avila/2>
- Appadurai, A. (1996). Modernity at large. Cultural Dimensions of Globalization (Vol. 1). Minneapolis, London : Public Worlds .

- Ariztía, T. (2017). La Teoría de las Prácticas Sociales: Particularidades, Posibilidades y Límites. Cinta Moebio. Revista de Ciencias Sociales (59). Recuperado a partir de <https://cintademoebio.uchile.cl/index.php/CDM/article/view/45391>
- Ayora Díaz, S. I. y Vargas Cetina, G. (2004). El más acá de la modernidad. Los usos de la modernidad como temporalidad retórica. *LiminaR. Estudios Sociales y Humanísticos*, 2, 117-130. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/745/74511794009.pdf>
- American Anthropological Association, Ayora Díaz, S. I. y Vargas Cetina, G. (2005). Modernidades locales etnografía del presente múltiple. Instituto de Cultura Yucatán.
- Baby R., Y. (2019). Las fiestas patronales: apuntes para su estudio. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. En línea: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/06/fiestas-patronales.html> //hdl.handle.net/20.500.11763/caribe1906fiestas-patronales
- Bertran, M. (2006). La alimentación indígena en México como rasgo de identidad. Peña y Alonzo, L. (Coords.) *Cambio social, antropología y salud*, 167-175.
- Bertran, M. (2017). Domesticar la globalización: alimentación y cultura en la urbanización de una zona rural de México. *Anales antropologicas, UNAM-IIA*. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/antropologia/article/view/61980/59861>
- Biblioteca Nacional de Antropología e Historia "Dr. Eusebio Dávalos Hurtado". Bóveda de Documentos Pictográficos. Número de catálogo: 35-16.
- Boada, L. (2014). La agricultura familiar: su relación con el abastecimiento alimentario a nivel familiar, *Eutopía*, 2014 (6), FLACSO/ANDES. Disponible en: <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/6904/1/RFLACSO-Eu6-05-Boada.pdf>
- Bourges, H. (2004). "Abasto y consumo de alimentos: una perspectiva nutricional". Recuperado de: <http://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2015/11/alimentos.pdf>
- Bonvecchio Arenas, A., Fernández, A. C., Plazas, M., Kaufer-Horwitz, M., Perez, A. B., & Rivera, J. A. (2015). Guías alimentarias y de actividad física. En contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. México: Academia Nacional de Medicina. Recuperado de: https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf
- Broda, J.; Martínez, I.; Neurath, J.; Ochoa, M.; Arias, F.; López, E.; Martínez, J.; Gómez, A.; Ruíz, O.; Murillo D. y Chávez, P (2016). Agua en la Cosmovisión de los Pueblos Indígenas en México. Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales y Comisión Nacional del agua. Talleres gráficos de México, Ciudad

de México. Disponible en: https://www.imta.gob.mx/biblioteca/libros_html/agua-cosmovision/Agua_en_la_Cosmovisi.pdf

Carrasco, N. (2007). Desarrollos de la antropología de la alimentación en América Latina: hacia el estudio de los problemas alimentarios contemporáneos. *Estudios Sociales* (Hermosillo, Son.), 15(30), 80–101. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572007000200003&lng=es&tlng=es.

Camou, E. (2008). Nutrir la persona, nutrir la identidad. Reflexiones filosóficas sobre antropología y cultura alimentaria. enfoques conceptuales, contexto global y experiencias locales. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/407811708/Nutrir-La-Persona-2-Lectura#>

Camacho, D. (2009). “La historia como arma de lucha.” In A. Espinosa, Damian & León (Ed.), *El desarrollo rural desde la mirada local* (pp. 23–41). Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco.

Chávez-Arellano, M. E. (2018). Prácticas alimentarias de adolescentes rurales en Santa María Tecuanulco, México. *Revista Culturales*, 6(1), 1–34. <https://doi.org/10.22234/requ.20180601.e346>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) (1984). *La agricultura campesina en sus relaciones con la industria*, Santiago de Chile, 122 pp. Recuperado en: <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/c21e3b66-b807-4b51-b5dc-23ab16a7932e/content>

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (2013). *Identidad a través de la cultura alimentaria*. México : Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad. Recuperado en: https://www.biodiversidad.gob.mx/publicaciones/versiones_digitales/Identidad.pdf

Contreras, J. y M. G. (2005). *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Ariel. Recuperado en: https://www.researchgate.net/profile/Jesus-Contreras14/publication/332190746_Alimentacion_y_cultura_Perspectivas_antropologicas/links/5ea189aaa6fdcc88fc36921e/Alimentacion-y-cultura-Perspectivas-antropologicas.pdf

Coronel, G. (2005). *La ciudad prehispánica de Texcoco a finales del postclásico tardío*, Tesis de Licenciatura en Arqueología, Escuela Nacional de Antropología e Historia, 257 pp. Recuperado en: <https://www.texcocoeneltiempo.org/wp-content/uploads/2019/06/TESIS-TAVO-2015.pdf>

Couceiro, M. E. (2006). La alimentación como un tiempo de la nutrición, su disponibilidad y accesibilidad económica. *Revista cubana de salud pública*.

Obtenido de
<https://www.scielo.org/article/rcsp/2007.v33n3/10.1590/S0864-34662007000300019/>

- Cuevas V., H.; Julian Véjar, D. y Rojas Hernández, J. (2018). América latina: Expansión Capitalista, Conflictos Sociales y Ecológicos. Santiago: Universidad de Concepción . Recuperado en: https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20190510042111/Expansion_Capitalista.pdf
- Cuevas, J. (2014). Maíz: Alimento fundamental en las tradiciones y costumbres mexicanas. PASOS, Revista de Turismo y Patrimonio Cultural. Vol. 12, Num. 2 pp177-179. Doi: <https://doi.org/10.25145/j.pasos.2014.12.030>
- Cruz, A., Pérez, E., Santos, C. y C. Márquez. (2015). Agricultura y campesinado en la Región Atenco- Texcoco, Universidad Autónoma Chapingo, Centros Regionales, pp. 172. Recuperado en: https://www.academia.edu/31569370/Agricultura_y_campesinado_en_la_regi%C3%B3n_Atenco_Texcoco
- De Oliveira, O., Lehalleur, M., & Salles, V. (1982). Grupos Domésticos y Reproducción Cotidiana. Mexico DF : Miguel Ángel Porrúa .
- DESCA México. (13 de Mayo de 2023). Obtenido de CNDH México: <https://desca.cndh.org.mx/Derechos/Alimentación>
- Dollfus, O. (1976). El Espacio Geográfico . Barcelona, España : oikos-tau, p 2.
- Douglas, M. (1998). Estilos de pensar. Ensayos críticos sobre el buen gusto (Gedisa (ed.)). Obtenido de: https://monoskop.org/images/f/f9/Douglas_Mary_Estilos_de_Pensar_1998.pdf
- Entrena, F. (2008). Globalización, identidad social y hábitos alimentarios. Revista de Ciencias Sociales, 1(119), 27-38. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10481/20239>
- Entrena-Durán, F. y Jimenez-Díaz, J. F. (2013). La producción social de los hábitos alimenticios. Una aproximación desde la sociología del consumo. Revista de Ciencias Sociales, XIX, 683-693. (Cr), 19(4), 683-693. Recuperado de: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/racs/article/view/25656/26275>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (2023). Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional - América Latina y el Caribe 2022: hacia una mejor asequibilidad de las dietas saludables. doi:<https://doi.org/10.4060/cc3859es>
- Fritscher Mundo, M. (2002). Globalización y alimentos: tendencias y contratendencias. Política y Cultura, 18, 2002; pp. 61-82. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/267/26701804.pdf>

- Ghosh, S., Downs, S., Singh, A., Paramanik, S., Goldberg, G., Fanzo, J. (2019). Innovative matrix for applying a food systems approach for developing interventions to address nutrient deficiencies in Indigenous communities in India: a study protocol. *BMC Public Health*, 19 (1).
- Gracia, M. (1996) *Paradojas de la alimentación contemporánea*. Barcelona: Icaria Editorial; Institut Català d'Antropologia, 306 pp. Obtenido de: https://www.researchgate.net/profile/Mabel-Gracia-Arnaiz/publication/261252695_Paradojas_de_la_alimentacion_contemporanea/links/0f317533ba8c37aaa9000000/Paradojas-de-la-alimentacion-contemporanea.pdf
- Gracia, M. (2002). *Somos lo que comemos*. Ariel.
- Gimenez, G. (2005). *La cultura como identidad y la identidad como cultura*. Instituto de Investigaciones Sociales UNAM. Obtenido de: <https://estudioscultura.wordpress.com/2012/03/13/gilberto-gimenez-la-cultura-como-identidad-y-la-identidad-como-cultura/>
- Gollas N., I. Y. (2018). *Las Prácticas sociales que caracterizan la convivencia cotidiana de la escuela primaria pública*. Guadalajara Jalisco: ITESO. Obtenido de: https://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/cip-iteso/20200713060613/pdf_1801.pdf
- Gómez, Y., & Velázquez, E. (2019). *Salud y Cultura Alimentaria en México*. *Revista Digital Universitaria*, 20(1). Obtenido de <https://www.revista.unam.mx/2019v20n1/salud-y-cultura-alimentaria-en-mexico/>
- Gonzalez, L., & Guevar, M. (2020). *Efectos de la mala nutrición en los primeros años de vida. alimentación para la salud*. Obtenido en: <https://alimentacionysalud.unam.mx/efecto-de-la-mala-nutricion-en-los-primeros-anos-de-vida/>
- Gonzalez-Castells, D., González-Cossio, T., & Barquera, S. (2007). *Alimentos industrializados en la dieta de los preescolares mexicanos*. *Salud pública de México*, 49(5), 345-556. Obtenido de <https://www.scielosp.org/pdf/spm/v49n5/a05v49n5.pdf>
- González R., F., y Morales P., S. (2017). *El impacto cultural y social de los eventos celebrados en destinos turísticos. La percepción desde el punto de vista de los organizadores*. *Cuadernos de Turismo*, 339-362. DOI: <https://doi.org/10.6018/turismo.40.309741>
- Good, C. y Corona, L. (2011). *Comida, cultura y modernidad en México. Perspectivas antropológicas e históricas (Primera ed)*. INAH-ENAH-CONACULTA-CONACYT.

- Gutierrez, R., Díaz, k. y Roman, R. (2016). El concepto de familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica. *Ciencia Ergo Sum*, 16(3). Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10448076002>
- Harvey, D. (2003). *El nuevo imperialismo*. Madrid: Akal.
- Hernández Sampieri, R.; Fernandez Collado, Carlos y Baptista Lucio, P. (2014) *Metodología de la investigación sexta edición*. Mc. Graw Hill, México cap 17, p. 546
- (HLPE), G. d. (2017). *La nutrición y los sistemas alimentarios. Un Informe Grupo de alto nivel en Seguridad Alimentaria Marzo 2018*. Roma: Comite de Seguridad Alimentaria Mundial. Obtenido en: <https://www.fao.org/3/I7846ES/i7846es.pdf>
- Holt-Giménez, E. (2017). *El Capitalismo También Entra por la Boca: Comprendamos la Economía Política de Nuestra Comida*. Food firs, New York, pp. 277.
- Ibarra, L. S. (2016). *Transición Alimentaria en México. Razón y palabra* , 94. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199547464012.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2020). *Censo de Población y Vivienda 2020*. México. <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2023). *Glosario de terminos*. México. Obtenido en: <https://www.inegi.org.mx/app/glosario/api/glosario/Descarga/?ClvGlo=rcnupm&Dominio=false>
- Instituto Nacional de Salud Pública (2020). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Resultados del Estado de México*. Instituto Nacional de Salud Pública, Secretaría de Salud . Obtenido de https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/Resultado_Entidad_EdoMex.pdf
- Jiménez, M. (2010). *Comunidades de la ribera lacustre de Acolhuacán*. en: *Texcoco en el nuevo milenio. Cambio y continuidad en una región periurbana del Valle de México*, Magazine, R. y Tomas Martínez (coords.), Universidad Iberoamericana, pp. 177-203, México.
- Kuri Pineda, E. (2006). Claves para decodificar un actor colectivo: el caso del movimiento de San Salvador Atenco. *Argumentos*, 19(51), 11–28. <http://redalyc2.uaemex.mx/articulo.oa?id=59505101>
- Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en la investigación cualitativa* . Ediciones Morata.
- Laurence Boone. *OECD Interim Outlook. Coronavirus: The world economy at risk*. March 02, 2020. <http://www.oecd.org/economy/outlook>

- Llanos-Hernández, L. (2010). El Concepto de Territorio y la Investigación en las Ciencias Sociales. *Agricultura, Sociedad y Desarrollo* , 7.
- León, A., Martínez, R., Espíndola, E. y Schejtman, A. (2004). Pobreza, hambre y seguridad alimentaria en Centroamérica y Panamá. Santiago de Chile: Naciones Unidas. Obtenido de: <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/e1cf0982-1d7f-4987-a1a8-5b74d6f66c03/content>
- Lopez, L. P. (2016). Para mi, lo nutritivo es lo hecho en casa, desde la cocina hacia la alimentación y la salud: habilidades culinarias y decisiones alimentarias. *Repositorio Digital de la Universidad de Barcelona*, 52-62. <http://hdl.handle.net/10803/398711>
- Madrigal, B.(2013). Pervivencia de lo sagrado en el control del acceso, uso y manejo monte-agua en la montaña texcocana. Tesis de Doctorado en Desarrollo Rural, Colegio de Postgraduados-campus montecillo, 388 pp. https://www.colpos.mx/udege/pdf/tesis/Beatriz_Madrigal-Agua.pdf
- Mintz, S. W. (1996 a). *Tasting Food, Tasting Freedom*. Beacon press.
- Mintz, S. W. (1996 b). *Dulzura y Poder, El lugar de la azúcar en la historia moderna*. Madrid España : siglo XXI Editores s.a. de c.v. .
- Mintz, S. (2003). *Sabor a comida, sabor a libertad: incursiones en la comida, la cultura y el pasado*. México: CONACULTA-CIESAS:Ediciones de la Reina roja. <https://doi.org/306.40973/M5>
- Mohar, María de la Luz. *Mapa de Coatlinchán, Arqueología*, 2013, 48.
- Moreno-Altamirano, L. e. (2018). Estructura económica, distribución de ingreso, patrones de alimentación y las condiciones nutricionales en México. *Economía UNAM*, 15. DOI: <https://doi.org/10.22201/fe.24488143e.2018.45.404>
- Municipal, A. (2022). *Plan de Desarrollo Municipal 2022-2024*. Texcoco de Mora . Obtenido de: <https://texcocoedomex.gob.mx/Documentos/PDM%202022-2024%20Texcoco.pdf>
- Ochoa, T. (2013). Alimentación y diferenciación social: el caso de una comunidad en México. *Revista Internacional de Ciencias Sociales Interdisciplinarias*, 2(1), pp.1-11. DOI:[10.37467/gka-revsocial.v2.1227](https://doi.org/10.37467/gka-revsocial.v2.1227)
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (31 de Agosto de 2018). *Alimentación Sana*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#>
- Otero, G. (2016). Review of Philip McMichael's Food Regimes and Agrarian Questions. *Journal of World-System Research*, 22(1), 299-305. Doi: <https://doi.org/10.5195/jwsr.2016.651>

- Kroon, P. y D'Antuono, . (2013). Traditional foods: from culture, ecology and diversity, to human health and potencial for exploitation. *J. sci food agriculture*, 93. DOI: [10.1002/jsfa.6357](https://doi.org/10.1002/jsfa.6357)
- Palma, M.; Vázquez, V; Chávez, M. y Escalona, M. (2017). Territorialidad y Desterritorialización en Atenco, Edo. de México. Un análisis desde las mujeres. *Clivajes*, 2, 25–46. <https://clivajes.uv.mx/index.php/Clivajes/article/view/2525/4407>
- Palma, M. (2022). La participación de las mujeres en la cocina local de Atenco, Estado de México, Tesis de Doctorado en Ciencias en Desarrollo Rural Regional, Universidad Autónoma Chapingo, 214 pp. <https://repositorio.chapingo.edu.mx/server/api/core/bitstreams/fe60db3e-886d-4d11-9097-ce300779ad37/content>
- Patel, L. (2010). *ASTD State of the Industry report 2010*. American Society for Training and Development.
- Pérez Gil-Romo, S. E., Vega-García, L., y Romero-Juárez, G. (2007). Prácticas alimentarias de mujeres rurales: ¿una nueva percepción del cuerpo? *Salud Pública México*, 52-62. Disponible en: <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/6736>
- Pérez-Gil, Sara y Gracia, M. (2013). Mujeres in (visibles). Género, alimentación y salud en comunidades rurales de Oaxaca. Universidad Rovira i Virgil. https://www.researchgate.net/publication/237010003_Mujeres_invisibles_genero_alimentacion_y_salud_en_comunidades_rurales_de_Oaxaca
- Perez-Gil, S. E., Paz, C., y Romero, G. (2011). Cuerpo, imagen y saberes alimentarios en infantes oaxaqueños, Mexico: un primer acercamiento. (8. 868, Ed.) *Revista latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77321592024>
- Popkin, B. (1998). The obesity epidemic is a worlwide phenomenon. *Nutrition Reviews*, 106-114. DOI: [10.1111/j.1753-4887.1998.tb01722.x](https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.1998.tb01722.x)
- Rebato Ochoa, E. M. (2009). Las 'nuevas' culturas alimentarias: globalización vs. etnicidad. *Antropología Física y Fisiología Animal*, 135-147. Obtenido de: https://www.researchgate.net/publication/47735716_Las_nuevas_culturas_alimentarias_globalizacion_vs_etnicidad. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/47735716_Las_nuevas_culturas_alimentarias_globalizacion_vs_etnicidad
- Reyes, G. E. (2001). Principales teorías sobre el desarrollo económico y social. Nómadas. *Revista crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 4. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/181/18100408.pdf>
- Rodríguez-Ramírez, S., Gaona-Pineda, E., Martínez-Tapia, B., Andrea, A.-A., Herrera, E. Y., Valdez-Sánchez, A., . . . Shamah-Levy, T. (2020). Consumo de

- grupos de alimentos y su asociación con características sociodemográficas en población mexicana. Ensanut 2018-19. Salud Pública México, 693- 703. Obtenido de: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/analiticos/consumo.de.grupos.de.alimentos.pdf>
- Rozín, E. y Rozín, P. (1981). "Some surprisingly unique characteristics of human food preferences". En: Food in perspective, Fenton, A., Owen, T. (eds.). Edimburgo: John Donan Publish, 1981; pp. 243-252.
- Rosas, R. (2013). San Salvador Atenco. Historia Agraria (1910-1940). México: Universidad de Guanajuato y Altres-Costa-Amic Editores. Obtenido en: https://www.researchgate.net/publication/258243794_SAN_SALVADOR_ATE_NCO_HISTORIA_AGRARIA_1910-1940
- Ruíz, M. C. (2017). Cultura, valorización e identidad en torno al ajolote en el territorio del lago de Texcoco. Colegio de posgraduados. Obtenido en: <http://colposdigital.colpos.mx:8080/xmlui/handle/10521/3962>
- Sanchez, J. R. (2015). Globalización y sistema alimentario: información y hábitos comunicativos. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/id/eprint/57627/>
- Santos-Baca, A. (2014). El patrón alimentario de libre comercio, UNAM-CEPAL, 194 pp. Obtenido en: <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/8afc6339-9f23-4ac9-a9fb-4778065bb84a/content>
- Santos Cervantes, C. (2007). Identidad, cultura y desarrollo rural en espacios de articulación campo-ciudad en el marco de la nueva ruralidad. En S. Comboni Salinas, Mundialización y diversidad cultural: Territorio, identidad y poder en el medio rural mexicano. 421-445. Obtenido en: <https://publicaciones.xoc.uam.mx/Recurso.php>
- Secretaria del Medio Ambiente y Recursos Naturales; Comisión Nacional del Agua (2016). Agua en la Cosmovisión de los Pueblos Indígenas en México. Talleres gráficos de México, Ciudad de México. Obtenido en: https://www.imta.gob.mx/biblioteca/libros_html/agua-cosmovision/Agua_en_la_Cosmovisi.pdf
- Shamah-Levy, T., Gaona-Pineda, E., Mundo-Rosas, V., Méndez Gómez-Humarán, I., & Rodríguez-Ramírez, S. (2020). Asociación de un índice de dieta saludable y sostenible con sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos. Salud Pública México, 745-753. <https://doi.org/10.21149/11829>
- Shamah-Levy T, V.-O. E.-H.-M.-C.-N. (2020). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19. Resultados del Estado de México. Instituto Nacional de Salud Pública. Obtenido de https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/Resultado_Entidad_EdoMex.pdf

- Sereno, C. A., Santamaría, M., & Santarelli Serer, S. A. (2010). El rururbano: espacio de contrastes, significados y pertenencia, ciudad de Bahía Blanca, Argentina. Cuadernos de Geografía: Revista Colombiana de Geografía, (19), 41-57. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281822029004>
- Sistema de Información de la Secretaría de Salud (2022). Morbilidad. Disponible en <http://sinaiscap.salud.gob.mx:8080/DGIS/>
- Soros, J. (1999). La crisis del capitalismo global: la sociedad abierta en peligro, México, Barcelona, 137 pp. Obtenido en: <http://www.hugoperezdiart.com.ar/sigloXXI-ci2012/soros-1999.pdf>
- SSA, D. o. (2012). NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Secretaria de Salud. Obtenido en: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf>
- Tarrés, M. L. (2013). Observar, Escuchar y Comprender sobre la tradición cualitativa en la investigación social . México : El Colegio de México:FLACSO.
- Taylor, C. (1999). Two Theories of Modernity. Public culture , 153-174. Obtenido en: <https://mercaba.org/SANLUIS/Filosofia/autores/Contempor%C3%A1nea/Taylor,%20Charles/Two%20theories%20of%20modernity.pdf>
- Thompson, J. (2022). Ideología y cultura moderna. Teoría crítica social en la era de la comunicación de masas. UAM, MÉXICO . Obtenido en: https://reflexionesdecoloniales.files.wordpress.com/2014/05/thompson_john_b_ideologia_y_cultura_moderna_teor%C3%ADa_cr%C3%ADtica_s.pdf
- Torres, F. (2002). Aspectos regionales de la seguridad alimentaria en México. Revista de Información y Análisis, 15-26. Obtenido en: https://portalsocial.guanajuato.gob.mx/sites/default/files/documentos/2002_UNAM_Aspectos%20regionales%20de%20la%20seguridad%20alimentaria%20en%20Mexico.pdf
- Trinidad, D., y Perez, A. (2015). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación alimentaria. Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas, 887-881. Obtenido en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342015000400016

- Troncoso-Pantoja, C. (2019). Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 107. DOI: <https://doi.org/10.17533//udea.penh.v21n1a08>
- (UNICEF), U. N., & The World Health Organization, a. t. (13 de MAYO de 2021). Levels and trends in child malnutrition: key findings of the 2021 Edition of The Joint Child Malnutrition Estimates. New York . Obtenido en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025257>
- USDA. (2020). Pautas alimentarias para Estadounidenses 2020-2025. Office of Disease Prevention and Health Promotion . Obtenido en: <https://www.dietaryguidelines.gov/es/recursos>
- Vilaplana, M. (2011). Cultura Alimentaria del Fast Food al Slow Food. *ELSEVIER* , 7-80 .
- Y. Gomez, E. V. (2019). Sallud y Cultura alimentaria en mexico . *Revista digital universitaria* , 20 . DOI: <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2019.v20n1.a6>

APÉNDICES

Apéndice 1 Alimentos consumidos por las familias las últimas 24 horas

FAMILIA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
1	Huevos, taza de avena en leche, tortilla	Plato de verduras, pollo y agua simple	Sopa de Mollete de frijol con queso y pico de gallo y café o atole de avena
2	Cucharadas de Chilaquiles con huevo, queso y crema, taza de café	Sopa aguada, atún, agua simple y tortilla,	Sándwich o tortilla con frijoles y café

3	Huevo a la mexicana, con frijoles, tortilla y té	Pollo, con ensalada y arroz, tortillas y agua de naranja	Té con galletas
4	Taza de café con pan	Mole con pollo, tortilla, agua de Jamaica	Taza de café y pan.
5	Pan dulce con café	Guisado de pollo, arroz o frijoles, tortilla	Lo que quedó de la comida
6	Huevo con jamón, arroz y tortilla, té	Frijoles con arroz, tortilla, agua simple	Pan con té
7	Té y pan	Sopa, tortilla, agua simple	Leche y un pan
8	Huevo con jamón, y tortillas, café o té	Caldo de pollo con verdura, tortilla y agua de Jamaica ... Escuela un lonche y fruta picada	
9	Huevo con jitomate y cebolla, tortilla y te o café	Guiso sopa, agua de frutas, tortilla	Vaso de leche con cereal, guiso de la comida
10	Guisado sopa, café, tortilla	Carne en salsa, sopa de pasta, agua de fruta, tortilla	Fruta, leche y pan.
11	Chilaquiles, con crema queso y cebolla, pan salado, café	Tacos dorados de papa, lechuga, crema y queso, agua de papaya	Lo mismo de la comida, pero en menor cantidad
12	Huevo con frijoles o sincronizada, café con leche o licuado de fresa o plátano	Arroz, guisado costillitas, tortillas, agua de frutas	Cereal con leche y plátano o pan
13	Nopales navegantes (jitomate, huevo, nopales) con papa, té de canela con guayaba	Sopa y frijoles, frijoles, agua simple	Rajas con huevo, tortilla té
14	Pan con café y huevos con jamón y tortillas	Carne en salsa verde, con frijoles y arroz	Café con pan

15	Huevo con jitomate y cebolla, con arroz, tortillas, té o café	Arroz, guisados y frijoles, tortillas y agua de frutas	Café con pan dulce
16	Café con pan, sopita y taquito de pollo	Caldo de pollo con pechuga guisada con cilantro cebolla y jitomate, tortilla, refresco	Hot-cakes con café yogurt con amaranto
17	Huevo, con tortillas y pan, licuado de alguna fruta, pan dulce	Sopa con crema, pechuga empanizada con ensalada de pepino y jitomate con coca y agua de Jamaica	Café con pan
18	Café con pan	Pollo con arroz, tortilla y agua simple	Cereal con leche
19	Huevo con frijoles y tortilla, café	Sopa, con guisado de pollo, tortillas, agua de fruta	Quesadillas, con café
20	Pan con café	Guisado de pollo, con sopa, tortillas y agua de fruta	Café con galletas
21	Licuado papaya piña, avena vaso de agua y amaranto con cacahuete y pasas, café y un sándwich, pechuga mayonesa lechuga	Arroz blanco con elote, y pechuga empanizada, agua simple, tortilla, ensalada de lechuga con pepino	Hot-dog y refresco
22			
23	Cereal y leche mi niña, yo café y galletas Marías y mitad un pan	Arroz rojo y huevo en salada verde, tortillas, agua de limón	Arroz con leche y pan
24	Huevo con jamón y tortilla	Bistec encebollado con nopales y sopa de fideo, tortillas y agua de fruta	molletes de frijoles con queso, té
25	Atole de chocolate, tacos de queso y pan de pueblo	Pollo rostizado, tortillas, refresco,	Té de hierbabuena, con pan de dulce

26	Huevo con jamón y fruta,	Arroz, con frijoles y pollo,	Cereal con leche
27	Sopa de verdura con pollo, tortilla, café	Tacos de pollo, coca cola	Huevo con jamón, con café
28	Carne con salsa verde y un plato de sopa	Guisado, carne con sopa, fruta y agua	Pan dulce con café con leche
29	Frutas, café, huevo con jamón, pan dulce	Taza de arroz, ensalada, agua y pollo.	Fruta, pan y té

Apéndice 2 Encuesta aplicada a las familias



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA CHAPINGO
SISTEMA DE CENTROS REGIONALES UNIVERSITARIOS
MAESTRIA EN CIENCIAS EN DESARROLLO RURAL REGIONAL

PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN COATLINCHÁN.

La información proporcionada será resguardada y utilizada bajo estrictas normas éticas de investigación social, por las que el anonimato y la confidencialidad están garantizadas. Se agradece de antemano su amable respuesta.

SECCIÓN 1. CONFORMACIÓN DEL HOGAR

1. Colonia en la que vive:
2. ¿De dónde es originario?
3. ¿Cuánto tiempo tiene viviendo en Coatlinchán?

Nota: Incluir sus datos y de todos los integrantes del hogar

Nombre	Edad	Sexo	Escolaridad	Ocupación/ a que se dedica

SECCION 2: ECONÓMICA / PRODUCTIVA

- 4. ¿Cuál es su principal fuente de ingreso?
- 5. ¿Cuánto gana aproximadamente a la semana?
 - a)1000-1200 b)1200-1500 c) 1500-1800 d) 1800-2300 e) otro: _____
- 6. ¿Recibe usted o algún miembro de tu familia algún programa o beca de gobierno?
 - a) Si b) No ¿Cuál? _____
- 7. ¿Produce algún alimento (maíz, hortalizas, etc.) o se dedica a la crianza de animales (gallinas, cerdos, ganado)?
 - a) Si b) No ¿Cuál? _____
- 8. ¿Recibe usted o alguien de su hogar remesas de otro país?
 - a) Si b) No
- 9. ¿Algún otro miembro de su hogar aporta para el gasto del hogar? (especificar quien)
- 10. ¿Qué porcentaje de su ingreso destina en promedio para compra de alimentos al mes?

SECCIÓN 2. ALIMENTACIÓN

Nota: Información relevante sobre la elección y compra de alimentos en el hogar.

Nota 2: Se puede elegir más de una opción

- 11. ¿Cada cuándo realizan las compras de los alimentos, ya sea para preparar alimentos o para su despensa?
 - a. Diariamente
 - b. Cada 8 días
 - c. Cada 15 días
 - d. Otro: _____

12. ¿Dónde obtiene los alimentos que consumen? (donde los compra)

- a. Tienda cercana
- b. Tianguis
- c. Central de abastos
- d. Otro: _____

13. ¿En qué se basa para elegir sus alimentos? (si aplican todas poner número de mayor a menor de acuerdo con el grado de importancia)

- a. Gusto, Antojos
- b. Economía
- c. Tiempo
- d. Tradición
- e. Otro: _____

14. ¿Quién compra los alimentos en tu hogar?

15. ¿Quién prepara los alimentos en tu hogar?

16. ¿Podría decir algunas de las comidas que prepara o consume en su hogar?

¿Con que frecuencia consume alimentos fuera de casa?

- a) Todos los días
- b) 1 vez por semana
- c) Varias veces a la semana
- d) 1 o 2 veces al mes
- e) Nunca
- f) Otra: _____ -

17. ¿Qué alimentos consume con más frecuencia?

- a. Sopas preparadas
- b. Hot-dog, hamburguesas y pizza
- c. Tacos
- d. Quesadillas, tlacoyos
- e. Barbacoa
- f. Tamales
- g. Otro: _____

18. ¿Qué bebidas consume con más frecuencia?

- a. Agua simple
- b. Refresco
- c. Jugos industrializados
- d. Agua de fruta natural
- e. Agua de sabores o sueros
- f. Cerveza
- g. Pulque
- h. Café o té

19. ¿Con que frecuencia consume los siguientes grupos de alimentos en la semana? (colocar el número de días a la semana que lo come, si el consumo se realiza cada 15 días o cada mes poner rara vez, si nunca lo consume colocar 0)

- a. Verduras _____
 - b. Frutas _____
 - c. Alimentos de origen animal (res, cerdo, pollo, pescado, huevo) _____
 - d. Lácteos (leche, queso, crema, yogurt)
 - e. Cereales (Tortillas, arroz, sopas o pastas, pan salado) _____
 - f. Cereales 2 (Pan dulce, galletas) _____
 - g. Leguminosas (Frijoles, lentejas, habas, garbanzo, soya) _____
 - h. Refresco, jugos, agua saborizada _____
 - i. Dulces y frituras _____
 - j. Embutidos (jamón, salchicha, chorizo) _____
20. ¿Ante la falta de tiempo que alimento
bebidas suele consumir?
21. ¿Considera que usted o su familia tienen una alimentación variada?
a) Si b) No c) No sabe
22. ¿Porque considera que su alimentación es variada?
23. ¿Considera que la forma de alimentarse está cambiando?
a) Si b) No c) No sabe
24. En caso de ser afirmativa su respuesta anterior, ¿porque cree que este sucediendo?
25. ¿Cuáles son los platillos/ alimentos típicos de Coatlinchán y en qué fecha o que festividad se consume?

Tiempo y Horario	Platillo	Ingredientes y cantidades	Bebidas ingeridas y cantidad
Ejemplo Desayuno Lugar: casa /calle Hora: 9:00	Huevo a la mexicana con frijoles y tortillas	Huevo: 2 piezas Jitomate: ½ pieza Cebolla: ½ pieza Frijoles: 3 cucharadas	2 tazas de Café con leche

		Tortillas: 4 piezas		26.
1er tiempo de comida Lugar: Hora:				
<u>Tiempo 2 de comida</u> Lugar: Hora:				
<u>Tiempo 3 de comida</u> Lugar: Hora:				
<u>Tiempo 4 de comida</u> Lugar: Hora:				

DIETA HABIT

