



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Alejandra Villa Domínguez*

*Nombre del tema: La cultura alimentaria de México*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Trastorno de la cultura alimentaria*

*Nombre del profesor: María De Los Ángeles Venegas*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 9°*

La gastronomía mexicana tiene su origen prehistórico en el periodo prehispánico. En esta época, ha visto nacer platillos que con el pasar del tiempo se han enriquecido gracias a las influencias de otras culturas, otorgando un legado aromático y gustativo al mundo a través de siglos de historia, pueblos y civilizaciones. Así mismo, la cocina de México es el resultado de miles de años de historia, que fue transmitida de generación en generación, pasando por diferentes épocas, como la, mesoamericana, la prehispánica, la azteca, hasta llegar a la cocina mexicana contemporánea se ha transformado, fusionado y ha evolucionado gracias a sus distintas influencias. La historia de la gastronomía de México es quizá una de las más variadas e interesantes del mundo por los muchos platillos que se han inventado. La evolución culinaria mexicana desde la época prehispánica describe una trayectoria que ha tenido diversas fases antes de llegar a hacer lo que se conoce en la actualidad.

La gastronomía mexicana como la conocemos hoy en día, no se creó por sí sola, sino hasta después de la independencia, cuando los mexicanos fueron integrando poco a poco diferentes alimentos como frutas, hortalizas, cereales y también algunos animales, como gallinas, cerdos, ovejas, reses y caballos que habían traído desde Europa los españoles. En la edad prehistórica, cuando los españoles llegaron a tierras mexicanas se asombraron por la riqueza del mercado indígena, pues existía una gran variedad de alimentos, ya que había pescado traído del golfo, así como también del pacífico, cacao traído del soconusco, algodón que venía de Morelos, de Veracruz y de otras regiones, en fin, era una gran riqueza alimentaria. Debido a esto, cuando los españoles llegaron a conquistar se sorprendieron al mirar todos estos alimentos porque ellos no estaban acostumbrados a ver tanta diversidad de productos. En esta misma época, existían diferentes ingredientes principales, tales eran el pan, la tortilla, ajo y el chile, la iniciación de una nueva cocina estaba por comenzar. La adaptación de plantas europeas como los cítricos; el limón, las naranjas, hierbas y especias; la albahaca, el cilantro, el jengibre y la canela, frutas; como la manzana, el melón, la piña y el plátano, alguna de estas había pasado desde Europa a Asia hasta llegar a México. Por otra parte, la población indígena integro una parte la dieta europea, también los españoles hicieron lo mismo, al llevar productos que veían por doquier, como el maíz, el frijol y el chile y especialmente el jitomate que fue un producto que rápidamente conquisto Europa he hizo revolucionar su gastronomía. De acuerdo a esto, se podría decir que el jitomate es una de las estrellas en el grupo de los alimentos de las verduras, ya que este producto se utiliza en la mayoría de los platillos existentes. Además, nació el gusto

de cocinar en las monjas poblanas, que les encantaba preparar platillos para otros por la gran diversidad de alimentos que disponían y que recibieron por parte de oriente y gracias a todos los alimentos surgieron todos los platillos que ahora conocemos. El encuentro de los alimentos americanos con las de los europeos creó en México una cocina muy poderosa y diversa, sin su gastronomía no tendríamos todo lo que tenemos. Unos de los platillos más representativos de la nueva España es el mole, debido a las especies asiáticas que venían de todas partes, así como también el maíz, cacao, el pan, y demás ingredientes que hizo una combinación para formar este platillo. Por otra parte, el 15 de septiembre de 1810 en Guanajuato, Miguel Hidalgo convocó a una guerra, lo cual terminaría con el prolongado dominio español de la maravillosa cocina que ya existía. Igualmente, se dio la inseguridad, los asaltos en los caminos y las guerras que hicieron que el comercio de alimentos callera. Por otro lado, de acuerdo a la antología, los hábitos alimentarios son comportamientos que conducen a las personas a seleccionar y consumir determinados alimentos, en respuesta a influencias sociales y culturales, en donde la familia tiene mucho que ver, ya que es ahí el primer grupo social, debido a que la persona desde su nacimiento recibe una serie de conducta ya sea positivos o negativos para la toma de decisiones en la elección y consumo de sus alimentos y en donde tiene mucho que ver cómo es que se va desarrollando diferentes factores para el estilo de vida a tener, como el sedentarismo, la inactividad física, el consumo de comida rápida, etc. Al mismo tiempo, existen diferentes dimensiones del alimento, es decir, la economía es un factor para tener o no accesibilidad a alimentos, pues puede afectar en la parte de alimentarse correctamente. Sobre la seguridad alimentaria, es importante saber que los alimentos deben estar en buenas condiciones e inocuo para poder consumirlos y así evitar alguna enfermedad proveniente de esta, y por supuesto que también se debe tomar en cuenta que cualquier alimento debe cumplir con un aspecto físico adecuado, determinado por su color, olor, textura, forma y sabor para el consumidor.

Para finalizar de acuerdo a lo mencionado, la conquista de los españoles a la nueva España fue una excelente manera de conocer los diversos alimentos, ya que estos productos que ahora en la actualidad consumimos, nos beneficia y aporta nutrientes esenciales que nuestro cuerpo requiere, lo cual los macronutrientes más importantes son las proteínas, carbohidratos y lípidos que son nuestro combustible para que nuestro cuerpo pueda funcionar correctamente y de igual manera no se quedan atrás las vitaminas y los minerales que son sumamente

importantes. Relacionando esto con los hábitos alimentarios, se podría decir que mucho tiempo atrás, la vida de nuestros ancestros era más saludable que el nuestro, debido a como se alimentaban, pues se mantenían de forma más sana, era una dieta con alimentos frescos, de la temporada y la forma de preparar los alimentos era saludable, además de que antes no existían tantos alimentos con conservadores ni aditivos, todo era completamente diferente en la educación alimentaria. Del mismo modo, considero que enseñar a comer es también una parte importante en la educación de los niños, ya que desde pequeños les ayuda a crear hábitos alimentarios adecuados que les permitirá alimentarse equilibrada, adecuada y saludablemente previniendo enfermedades que pueden desencadenarse por hábitos de alimentación inapropiados. También es importante realizar ejercicio físico, porque ayudara a mantener un peso saludable y como mencionaba anteriormente, a reducir el riesgo de algunas enfermedades. Hacer diferentes actividades y estar activo regularmente puede ayudar a prevenir el aumento de peso, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares, entre otras. Hay que tener presente que la vida es sumamente importante porque de otra manera entonces, nos podríamos existir.

## Referencias

- Universidad Del Sureste. (2022). Antología de trastorno de la cultura alimentaria. Pdf. Recuperado de [81cddf3c0127a72e5b02ec5e7200e8a6-LC-LNU901.pdf](#) ([plataformaeducativauds.com.mx](#))
- Fundación HERDEZ. (2016). Cocina mexicana 1: raíces de una tradición. Recuperado de [Cocina Mexicana 1: Raíces de una tradición - YouTube](#)