



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Leonardo López Roque*

*Nombre del tema: Antropología de la alimentación*

*Parcial: 4ero*

*Nombre de la Materia: Antropología médica 2*

*Nombre del profesor: Sánchez prieto Irma*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana*

*Semestre: Segundo semestre*

## OBJETIVO

- Aprender el concepto y tradición en que México desarrolló sus alimentos a lo largo de las décadas.
- Diferenciar las épocas en que México creaba sus alimentos populares.
- Reconocer a lo largo de las décadas los alimentos que México promocionaba a la población.
- Explicar la llegada de los alimentos extranjeros al territorio mexicano.

## INTRODUCCIÓN

Desde tiempos prehispanicos, los mexicanos desarrollaron dieta tradicional en donde el maíz y el frijol aportaron aminácidos esenciales para la síntesis de proteínas. Los mexicanos han desarrollado y evolucionado sus platillos tradicionales, a base de sus cosechas, organizaciones y costumbres han creado ciertos alimentos que hoy en día sigue vigente. Los antiguos mexicanos cocian sus alimentos de diferentes maneras, asadas directamente a las brasas con leña, comales de barro, como las tortillas, hervidos o con vapor. La tradición sigue siendo vigente aunque, los cambios radicaron a la llegada de los alimentos extranjeros a principios de 1970 en ciudad de México, en la cual conoceremos los tipos de alimentos que han cambiado a nivel nacional y los alimentos tradicionales vigentes durante el periodo de 1970 hasta el año 2000.

## DESARROLLO

Algunos de los alimentos más representativos de México son el maíz, los frijoles, el chile, y el aguacate, así como granos, tubérculos y leguminosas. Todos se han mantenido en la dieta y recetas de las familias mexicanas por cientos de años. Después de la Conquista, la comida prehispánica sufrió modificaciones, mezclando algunos ingredientes y técnicas culinarias con la cultura española. Se introdujeron alimentos como trigo, arroz, olivo, cerezas, uvas, duraznos, manzanas, cerdo, oveja, gallina, huevo, leche y derivado; se experimentó una gran transición en la manera de preparar los alimentos, de consumir, la mayoría, como alimentos crudos, hervidos o asados a cocidos en agua y fritos por el uso de la manteca de cerdo y aceite de olivo. Con estos y otros cambios en la alimentación de los mexicanos, se han reflejado consecuencias nada favorables. Hay un aumento en las cifras de sobrepeso y obesidad, y esto se debe al consumo excesivo de calorías, la disminución de la actividad física y el bajo consumo de frutas, verduras y leguminosas. Después del paso del tiempo, México ha pasado por varias crisis agrícolas y de ganadería, en la cual su economía llegó a decrecer, por lo tanto, la apertura de los alimentos extranjeros hicieron retomar la economía mexicana en las décadas de 1970 por la cual una de los alimentos y bebidas persistentes fueron: "Hechos con amor" era la pegajosa frase que veíamos por todos lados de los enamorados y llamativos diseños intervenidos de las frutas y verduras Herdez, que nos hablaban de las características y de la calidad de su producto. Los postres los transformaban en figuras geométricas u objetos en las típicas fiestas navideñas o de un cumpleaños. México adaptaba una moda de postres en las reposterías o mercados por la cual era la tradición típica en fechas festivas. los platillos empezaron a verse más geométricos, es decir, se recortaban de formas rectangulares, circulares o de cualquier otra figura que les permitiera después crear otras, como una cancha de fútbol, hecha con quesos y carnes frías, o los clásicos animales compuestos por partes de una o de diversas frutas, como osos o cocodrilos, entre otros. Los alimentos que dominaban a nivel nacional consistían en los panes integrales bimbo, las bebidas cappy manzana, los remen instantáneos de jamón con verduras, y las bebidas enérgicas de sindral mundelt y los gansitos. Uno de los alimentos y bebidas mencionadas, son aquellas cuya moda y popularidad surgían a nivel nacional en el aumento de la economía después de la crisis alimentaria. Aun que, al paso de los años posteriores, México ha transformado nuevamente su tradición y desarrollo de alimentos a principios de 1990, en la era en que dichos alimentos vendrían siendo procesados y con conservadores químicos, sobre todo las grandes empresas de industrias de alimentos. En la época de 1990, estados unidos exportaba alimentos como el res, quesos, frituras, la llegada de las hamburguesas mcdonalds, los hot dogs, y muchos otros alimentos más. La llegada de dichos alimentos ha evolucionado el país en cambiar las tradiciones como solían tenerlas en las épocas de los 70. Justamente en el años 2010 empezaron a surgir los cambios del ADN en los alimentos, por la cual, México es uno de los países que mayor consumen alimentos procesados y exportados a niveles extranjeros. Quién diría desde la conquista prehispánica hasta la era moderna, la evolución de dichos alimentos típicos empezaron a decrecer su popularidad debido por la llegada de alimentos extranjeros que radicaron ciertos cambios en el país y por consecuente el aumento de la obesidad por el mayor consumo de carbohidratos y grasas saturadas.

## CONCLUSIÓN

México a evolucionado a lo largo de los años, desde el comienzo de la creación de sus propios alimentos, hasta la conquista prehispánica en la cual surgieron nuevos alimentos en la que poco a poco se fueron modificando los alimentos típicos. Después en las décadas de 70-80 y 90 la gran explotación de ganadería y agricultura surgían alimentos de moda, por vías de radio promociones en las televisiones, como el pan bimbo, los gansitos, los rámenes de jamón y verduras, México poco a poco a desarrollado sus propias tradiciones a base de los alimentos preexistentes. Aunque en la llegada del año 1990 de las empresas de comida rápida han dejado una mancha grande sobre los alimentos procesados y de grasas saturadas en la que provocaría una obesidad mayor en el país.

# Bibliografía

<https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20200228/473634317272/como-comiamos-en-el-2000-ora-comida-ultraprocesada-casera-proximidad.html>

<https://aderezo.mx/sobremesa/la-evolucion-de-la-comida-mexicana/>