



**Nombre de alumno (a):**

**Damaris Gabriela Pérez Santizo**

**Nombre del profesor: MARIA DE LOS ANGELES  
VENEGAS CASTRO**

**Nombre del trabajo: ENSAYO**

**Materia: TRASTORNOS DE LA CULTURA  
ALIMENTARIA**

**Grado: 9**

**Grupo: LNU**

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 DE MAYO DE 2023

# HÁBITOS ALIMENTARIOS, ORIGEN, RAÍCES, USOS Y COSTUMBRES DE:

## INTRODUCCIÓN:

Los hábitos son una parte integral de nuestra vida diaria, incluidos nuestros hábitos alimenticios, y estos se refieren a las elecciones y patrones de ingesta de alimentos que siguen las personas. Estos hábitos pueden tener un impacto significativo en nuestra salud y bienestar. En este ensayo, exploraremos los hábitos alimenticios de 3 lugares conocidos de Chiapas y sobre todo que resaltan por la cultura que ejercen.

## PALENQUE

Con una importante herencia prehispánica, la gastronomía de Palenque es sin dudas una de las más atractivas de México, con auténticos platillos para deleitarte con sus aromas y sabores.

Puedes probar un sinfín de platillos, la cocina típica de Palenque te sorprenderá con el shote con momo o caldo de shuti, preparado a base de caracol de río hervido con hojas de hierba santa o acuyo, menta y pimienta; unos ricos tamales de chipilín o tamales de elote o de carne con verdura; el estofado de pollo; el pato en chilmol, un sabroso salpicón de venado y pescado sudado; la chanfaina; una barbacoa de res.

Parte de la gastronomía de Palenque, los dulces de cupapé, dulces de plátano, los plátanos fritos rellenos de queso, los dulces de miel de abeja, ates o pastas de frutas, el dulce de chilacayote o calabaza, unas tostadas de coco, turrón, las empanadas de queso y de leche, son exquisitos permitidos que, además de probar, pueden ser tus recuerdos de un hermoso viaje.

Sumar un agua de chicha, otras aguas de frutas, un sabroso balché o un rico atole, son algunas buenas ideas para considerar; no olvides dejar un tiempo para deleitarte con un delicioso café de la zona, es un gusto que te tienes que dar. (mexicodestinos, 2023)

Este Pueblo Mágico es un paraíso para los amantes de la arqueología, la historia y la naturaleza. Primero, es vecino al sitio arqueológico de Palenque; y segundo, es un espacio privilegiado para explorar la selva, descubrir cascadas o deleitarse con la vista de lagunas y la fauna de la región. Tal es la importancia del sitio arqueológico de Palenque que forma parte del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO desde 1987.

## MOTOZINTLA

En el municipio se acostumbra comer frijoles con chipilín, dulce de calabaza y ayote; tomar atole, pericón, chilacayote y puzunque.

En la zona fría se siembran, además, pequeñas superficies de trigo, algunas hortalizas y hierbas aromáticas; la papa representa el producto más relevante para nuestra economía doméstica, pues nuestras excedentes se comercializan. En la zona cálida, además de maíz y frijol, producimos a pequeña escala ajonjolí, cacahuete, café, tomate, haba, cebolla, y algunos frutales como naranja, guayaba, limón y plátano. Destaca la zona de Tuzantán por el carácter comercial de sus productos agrícolas y frutícolas, donde el cacao constituye el primer cultivo de importancia, además de los de café, aguacate, naranja y plátano.

La celebración más importante es la fiesta de San Francisco. Este festejo se hace en recuerdo del hecho que motivó al santo a quedarse en Motozintla. Por lo que consideran que, si la fiesta dejara de celebrarse, el santo abandonaría el pueblo.

En el municipio se elaboran artículos de palma, cerámica, alfarería, hojalatería, instrumentos musicales, textiles de algodón y lana, bolsas y cestería, productos de madera y bambú. (México, 2023)

## SAN CRISTOBAL

El doctor Ochoa Díaz-López recuerda que la dieta alimenticia de esta población consistía de frijoles, tortillas, chile, vegetales y frutas, y en la última década ha sido sustituida con alimentos de alto contenido calórico, lo que ha favorecido la obesidad y la diabetes.

La ciudad de San Cristóbal de Las Casas cuenta con un antiguo legado en la fabricación de artesanías y esto es relevante debido a que cada uno de sus barrios tradicionales se ha mantenido una identidad cultural que ha permitido la cohesión social entre los vecinos de cada uno, a través de sus propios y diferentes artesanías.

En cuanto a sus usos y costumbres, la vida de San Cristóbal tiene como eje principal de sus festividades las propias de sus 16 Barrios antiguos, que al ritmo de la marimba chiapaneca son la manifestación religiosa de los antiguos pobladores, que se ha ido heredando en tradiciones y leyendas de los diferentes Santos a los cuáles se deben los nombres de los Barrios así como al origen de sus primeros pobladores. (sancristobalciudadcreativa, 2023)

#### CONCLUSIÓN:

Los hábitos alimentarios son un conjunto de costumbres que condicionan la forma en que las personas o grupos sociales seleccionan, preparan y consumen los alimentos. Si bien se adquieren durante la infancia y la familia desempeña un papel fundamental en el patrón alimentario, al alcanzar la adolescencia y las distintas etapas de vida, el papel de la familia pierde relevancia y el grupo de amigos/as y las referencias sociales se convierten en condicionantes claves de la dieta, así como la culturas o costumbres que se tienen de cada región.

La cultura de cada ciudad o población tiene una gran relevancia en los hábitos alimenticios de las personas, ya que muchos de los alimentos comunes o tradicionales tienen un elevado aporte calórico y muchas veces deficiencia de nutrientes, pero así también muchos de los alimentos a consumir en regiones en donde se pueden cosechar cuentan con mayor calidad, menos químicos y el aporte de nutrientes es en mayor cantidad.

## Bibliografía

México, G. d. (2023). *sic.gob.mx*. Obtenido de sic.gob.mx:

[http://sic.gob.mx/ficha.php?table=grupo\\_etnico&table\\_id=35](http://sic.gob.mx/ficha.php?table=grupo_etnico&table_id=35)

mexicodestinos. (2023). *mexicodestinos.com*. Obtenido de mexicodestinos.com:

<https://www.mexicodestinos.com/palenque/comida-tipica>

sancristobalciudadcreativa. (2023). *sancristobalciudadcreativa*. Obtenido de

sancristobalciudadcreativa: <https://sancristobalciudadcreativa.weebly.com/introduccion.html>