

**Nombre del alumno: Ayla Ebed
Zacarias Bartolon**

**Nombre del profesor: María de los
Ángeles Venegas**

Nombre del trabajo: Ensayo

**Materia: Trastornos de la cultura
alimentaria**

Grado: 9 cuatrimestre

Grupo: A

Introducción

Tener buenos hábitos es tan importante ya que de eso va a depender que tengamos una vida plena y un cuerpo saludable. A continuación, veremos 3 lugares específicos de Chiapas y la cultura alimentaria que tienen en cada lugar, al ser de Chiapas suele coincidir con algunos alimentos, sin embargo, cada lugar tiene comidas típicas que los diferencia.

También veremos algunas costumbres que cada lugar tiene y como este influye en la vida del ser humano en cuanto a la alimentación, ya que sabemos que la alimentación siempre se basara en el tipo de cultura.

El objetivo principal es conocer cómo se alimentan en ciertas partes de Chiapas y así poder entender cada cultura y poder adaptarse a cada persona, tomando en cuenta gustos y costumbres.

Como nutriólogos es importante entender y comprender el tipo de alimentación de acuerdo a la región en que habitan, para poder crear planes de alimentación en base a lo que están acostumbrados a consumir y el tipo de preparación que utilizan.

Los hábitos alimentarios son comportamientos que cada ser humano adopta, en función de cultural, familia y el ambiente que lo rodea. Esto se basa en la elección de alimentos que hacen, desde que las obtienen hasta el tipo de preparación que eligen. A continuación hablaremos acerca de 3 lugares de Chiapas en relación con el tipo de alimentación que llevan de acuerdo a cada cultura.

Primero hablaremos de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, que es la capital del estado de Chiapas. En Chiapas existe una gran cultura en cuanto a alimentos, como bien sabemos el frijol y el maíz es uno de los más importantes, es por eso que para la sociedad la cultura alimentaria es muy importante.

Dentro del papel cultural, Chiapas tiene una gastronomía muy rica y variada. La capital del Estado, tiene influencia gastronómica ancestral de la cultura Zoque, la cual se refleja en una alimentación basada principalmente en maíz, como las tortillas, el tascalate y los tamales, entre otros platillos

Dentro de los usos y costumbres existe una tradición que se le llama “Feria Gastronómica de la Flor de Cuchunuc” donde ofrecen muestras gastronómicas de platillos hechos con esa flor y al mismo tiempo hacen vendimias de estos diversos platillos elaborados. El festival se lleva a cabo a finales de febrero y principios de marzo en el Parque Jardín de la Marimba.

Entre los platillos típicos se encuentran; la sopa de fiesta, la sopa de chipilín con bolitas, el cochinito horneado, el chipilín con bolita, el armadillo en mole, el conejo/venado en ciguamonte, la carne de res seca en pulque, el tamal chiapaneco, la longaniza, el jamón serrano, la butifarra, ninguijuti, tamales de yuyos, el huacasis caldo o sispola, el queso relleno, los tacos de plátano, los tamales de juacane, las chalupas, la chanfaina, pescado en chumul, el chirmol con huevo cocido, tasajo con frijol y los molotitos de plátano.

También encontramos algunos postres típicos del lugar, entre ellos se encuentra: nanche curtido, puxinú, nuégados, cocadas, cajetas y duraznos prensados, el jamoncillo, el rompopo, el ponche de piña con marquesote, dulces de masa, plátanos de gloria, dulces de contusa y dulce de sandía.

También tiene bebidas típicas o tradicionales como: tascalate, pozol, cacao, agua de cacao y pinole de maíz.

Otro lugar con mucha cultura es San Cristóbal de las Casas, se dice que alrededor del 55% de la población se identifican como criollos y mestizos. Este municipio “tradicionalmente” mestizo, se encuentra rodeado de municipios de indígenas, es por eso que esta ciudad tiene cierto grado de marginación. Para ellos la importancia de los alimentos es muy importante ya que es lo que define a ese lugar como diferente de los demás, especialmente para los turistas que llegan.

Respecto a su origen parte de la gastronomía es heredada por la cultura colonial española, que se puede ver en los ingredientes que usan. Algunos por mencionar son los jamones y embutidos realizados al estilo de la antigua jamonería española y alemana, el asado chiapaneco, el mole, los chiles rellenos, el cocido de res, la insustituible sopa de pan, sopa de gota, sopa de arroz, sopa de médula, lomo relleno, chanfaina, estofado de carnero, lengua en azafrán, pollo a la cacerola, el famoso y tradicional manchamantel, sigumut, tamales chiapanecos (especialmente los de bola, mole y azafrán) estos siendo totalmente diferentes a los preparados en otras zonas, el pavo prensado y ensalada, generalmente consumido en Nochebuena, las hojuelas y buñuelos azucarados en temporadas invernales.

El pan dulce es muy conocido en ese lugar ya que resulta ser muy agradable para el paladar, acompañado de café producido por la misma región. Se destaca el pan dulce de fiesta en porciones pequeñas y similar al polvorón de canela, además cabe recalcar que cada barrio se distingue por tener su propio pan dulce.

Existen diversos dulces típicos como son los de yema de huevo, las trompadas, cuernos rellenos de manjar, cocadas, dulce de cacahuete acaramelado, mazapanes de cacahuete y piloncillo, chimbos con licor, dulces de cáscara de naranja, e incluso propios. Éstos se pueden apreciar en la festividad de Corpus Cristi donde se celebra feria de dulces típicos de la región.

En cuanto a las bebidas tradicionales están "la cervecita dulce", y los tradicionales atole de granillo y atole agrio, se pueden encontrar en el Mercado o bien con vendedores que van de casa en casa, aunque también se encuentran en venta aguardientes de la región como el Posh o Pox natural o saborizado.

Otro lugar muy cultural es Comitán de Domínguez, se le conoce como la antigua Comitán de las Flores o la legendaria Balún Canán, es considerada como una de las más refinadas joyas del estado de Chiapas. Tiene características indígenas, colonial y moderno, todo esto se ve reflejado en la arquitectura, en la gastronomía, en artesanías, tradiciones y costumbres que hacen ser un Pueblo Mágico de México.

La cultura alimentaria en este lugar es muy importante para cada persona ya que se caracteriza por la increíble riqueza cultural tan original, especialmente es los platillos que pueden asombrar a cada persona que sea originario de la región.

Dentro de toda variedad de platillos que existen en Chiapas, Comitán es destacado por la gastronomía, por las combinaciones y sabores únicos, que son producto de la cultura zoque.

Los platillos típicos de Comitán son: pan compuesto, chimbo, temperante y salvadillo, chanfaina, tortillas con asiento, chinculguajes, pitahúl, chamorro comiteco, olla podrida, bocadillos de patashete, las butifarras, su variedad de tamales como los de hoja de plátano, el pitaúl, patzitos de momón, los patzitos de chipilín o el tamal de bola, también costillas de puerco en salsa verde, baldados de cueza, un rico chorizo o la longaniza.

De bebidas encontramos: El comiteco, tipo de pulque preparado con maguey (la planta del agave) y piloncillo, tascalate (maíz molido y tostado, chocolate, azúcar, canela y achiote). La mistela: Un licor de frutas, el salvadillo con temperante: Se prepara condensando azúcar hervida con canela, clavo y color vegetal rojo). Los nuégados, africanos, trompadas, quiebramuelas, jocoatol. atole de granillo, pozol: Maíz y chocolate endulzado con azúcar. Agua de tzilacayote: Agua de calabaza endulzada con azúcar.

Conclusión

Como pudimos observar Chiapas es muy cultural en cuanto a la alimentación, ya que se realizan ferias de ciertos alimentos donde son exhibidos y son vendidos al mismo tiempo para que las personas también puedan disfrutar de las diferentes preparaciones.

La alimentación en Chiapas se basa en el maíz y frijol elaborados en diferentes presentaciones, acompañados de alguna verdura o bien de alguna salsa. También el puerco es muy alimento que las personas consumen mucho, al igual que el pan acompañado de café y es elaborado por la misma región.

Cada lugar tiene sus costumbres y culturas alimentarias, sin embargo no debemos de olvidar la importancia de una buena alimentación, una alimentación donde se incluyan todo tipo de alimentos, de todos los grupos para poder satisfacer las necesidades nutricionales.

Para estar saludables y evitar enfermedades se recomienda adoptar buenos hábitos alimentarios, se pueden seguir ciertas culturas alimentarias sin que estas puedan hacernos daño, para así gozar de una vida plena y feliz.

Bibliografía

Artesanías y Gastronomía de Comitán. (s.f.). Obtenido de Vida alterna :

https://www.elclima.com.mx/artesantias_y_gastronomia_de_comitan.htm

Gastronomía Comiteca: Una delicia de Chiapas. (22 de Abril de 2023). Obtenido de Soy Chiapanecote :

<http://www.soychiapanecote.com/gastronomia-comiteca/>

Gastronomía de Tuxtla Gutiérrez. (2022). Obtenido de Programas destino México :

<https://programadestinosmexico.com/descubre-mexico/gastronomia/gastronomia-de-tuxtla-gutierrez.html#:~:text=Entre%20sus%20platillos%20t%C3%ADpicos%20se,%2C%20la%20butifarra%2C%20ninguajuti%2C%20tamales>

San Cristóbal de las Casas . (2023). Obtenido de Wikipedia :

https://es.wikipedia.org/wiki/San_Crist%C3%B3bal_de_Las_Casas