



**Nombre del alumno: Olaguez Ramírez  
Brenda Leticia**

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

**Nombre del trabajo: Hábitos  
alimentarios en Chiapas**

**Materia: Trastornos de la cultura  
alimentaria**

**Grado: 9°A**

**Grupo: LNU**

## **Hábitos alimenticios en Chiapas**

Los alimentos han acompañado al hombre desde su origen, pues estos son necesarios para poder llevar a cabo funciones vitales del organismo, el hombre mismo fue descubriendo alimentos que podía consumir a su alrededor según lo que veía y según la zona donde se encontrara, pues al ser nómadas comían lo que cierta tierra producía por sí sola, con el paso del tiempo descubrió que podía sembrar y cosechar sus propios alimentos pero el éxito de algunos de estos dependía del clima, del suelo y de la variedad de especies que tenía a su alrededor. Así fue que se acostumbró a comer alimentos que le fueran familiares por el entorno en el que vivía y así mismo se fue adaptando en la cantidad, veces y forma que debía consumir los alimentos, con estos patrones repetitivos de día con día fue que el hombre fue creando sus propios hábitos alimenticios los cuales se fueron pasando de generación a generación y es por ello, que en cada lugar la gente consume los alimentos de diferentes maneras y formas, pues cada civilización adaptó estos a sus gustos y los transmitió a sus descendientes y estos patrones se han venido repitiendo desde hace años, hubieron algunas modificaciones con el avance de la tecnología para poder preparar estos alimentos de una forma más inocua pero tratando de conservar su sabor y esencia para no perder estas tradiciones alimenticias.

Los hábitos alimenticios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas en respuesta de unas influencias sociales y culturales. (FEN, 2014). Generalmente los hábitos alimenticios en México son adoptados de nuestras familias pues es nuestro primer vínculo con la sociedad, es por ello que esto dictamina de primera mano cuáles serán los alimentos que vamos a preferir consumir y de qué manera hacerlo. Los hábitos son casi de forma involuntaria, y cuando uno es un adulto es muy difícil poder cambiarlo, pues tenemos marcado en nuestro ser patrones repetitivos que cuesta romper.

Los hábitos alimenticios están también marcados por el lugar en el que vivimos, pues dependiendo la zona geográfica del país o estado podemos encontrar unos alimentos más fáciles que otros. Nuestro estado de Chiapas se caracteriza por ser un estado muy abundante en cuanto a alimentos y formas de preparación, pues, aunque sea el mismo territorio estatal, cada zona

tiene sus hábitos culturales muy diferentes, aunque solo hayan horas de distancia entre zona y zona.

Un hábito alimenticio que parece muy interesante es el que se realiza en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez por la población Zoque, ya que esta comunidad Zoque consume una flor llamada Cuchunuc en una gran cantidad de preparaciones. La flor de Cuchunuc es de un árbol de la familia de las leguminosas y para esta población este árbol es considerado sagrado y es por ello que generalmente se da un aumento de consumo de esta flor en época de cuaresma, debido a que en esa temporada no se deben consumir carnes y esta flor sirve como un sustituto de ella. Las cocineras de la etnia Zoque salen cada año a buscar la flor para con ella elaborar una infinidad de platillos considerados exóticos pues esta es una flor silvestre.

Las preparaciones más comunes con la flor de Cuchunuc son tamales, pero también la consumen con huevos, postres o la preparan en helados o agua fresca. A pesar de que esta flor existe en más lados solo es habitual que en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez lo consuman por el alto número de población Zoque. Esta flor es muy importante para esta población ya que aparte de preparar los alimentos, es una tradición que toda la familia participe para la recolección de esta, con ello participan en seguir dándole identidad e historia a la ciudad y para ellos es un orgullo colectivo mantener sus tradiciones y poderlas enseñar a más gente. Para celebrar a este ingrediente desde hace 34 años se lleva a cabo una feria gastronómica donde podemos encontrar diferentes platillos preparados con la población Zoque en espera de ser degustados por la población en general y con el objetivo de que se le pueda apreciar como la cultura Zoque lo hace.

Otro hábito alimenticio muy diferente al que estamos acostumbrados es el que se realiza en el municipio de Oxchuc, pues la población indígena Tzeltal que habita ese municipio prepara un platillo ancestral el cual consiste en un caldo de rata de monte, este platillo se ha convertido en una alternativa económica para las familias de esa localidad y ahora es considerado su platillo principal y tradicional. Es costumbre que los hombres un día antes salgan a colocar trampas en las cuevas de su ciudad para que al otro día las vayan a recoger y después sus esposas las preparen, estas ratas suelen medir unos 30 centímetros de longitud generalmente.

El origen de este platillo surgió hace muchos años por la falta de recursos económicos para alimentarse de otro animal como res, pollo, cerdo etc. Con la falta de dinero los pobladores buscaban alimentos y fue por la necesidad de comer que empezaron a consumir este animal.

Para los Tzeltales las ratas también son consideradas curativas y para ellos el caldo de rata puede curar la ansiedad por lo que también su consumo fue creciendo, según su tradición y lo que cuentan las personas mayores el día 2 de Noviembre “Día de Muertos”, salen más ratas en el monte que otros días y es ahí donde los indígenas aprovechan para atrapar varias para su consumo, generalmente estas son lavadas y limpiadas quitando vísceras, después se ponen a secar por 3 días y se realiza el caldo. Es muy común que degusten este platillo el Día de Muertos o cuando alguien de otra ciudad los visita, ya que para ellos es un orgullo de su cultura y desean transmitirla a más gente, para los Tzeltales es una ofensa cuando una persona invitada de otra cultura les rechaza probar su platillo típico.

Otro hábito alimentario es el que tienen en la zona norte del estado de Chiapas, específicamente en los municipios de Chilón, Ocosingo, Huitiupan, Simojovel y Yajalón en los cuales es muy común el consumo de un gusano llamado “zats” como una botana. Los zats son gusanos que se generan en los árboles de caucho muy abundantes en los municipios antes mencionados, primeros son limpiados quitando las entrañas, para después cocerlos en agua salada por una hora, estos se pueden comer así o bien hay gente que los dora un poco al sartén, y estos son ingeridos de manera habitual en tacos o así simples como una botana.

La tradición de comer insectos está dentro de las comunidades indígenas de Chiapas desde la época prehispánica y al ser estos gusanos abundantes en esa región, es normal y habitual que se consuman desde hace ya muchos años, estos gusanos los podemos encontrar todo el año pero aumenta su aparición en temporadas de lluvia, Junio, Julio y Agosto, son los indígenas pobladores de esas zonas quienes están más acostumbrados a consumir estos gusanos, pues al igual que las ratas en Oxchuc, el consumo de este zats se dio hace años debido a la falta de alimentos para la población y que los indígenas comían cualquier cosa que volara, se arrastrara o caminara, es por ello que el consumo de insectos en nuestro estado es muy amplio. Hoy en día el consumo de estos gusanos suele darse en convivencias con los familiares y amigos en forma de botana con complementos como chile y limón, pero los indígenas Tzeltales de la zona todavía suelen consumirlo en caldo en un día normal como un plato fuerte para satisfacer el hambre.

Para concluir, los hábitos alimenticios son marcados por la región geográfica en la que nos encontremos, pues cada región tiene algún alimento o forma de preparación que lo distinga

de los demás y lo haga una curiosidad para la población que no es endémica del lugar, así mismo los hábitos son pasados de generaciones en generaciones, mayormente de forma involuntaria pues es la convivencia diaria con nuestra cultura, nuestra comunidad y nuestra familia es lo que dictamina nuestros patrones de consumo. En nuestro estado a pesar que hay ciudades que son colindantes varían mucho la forma de comer algunos alimentos, pues para algunas regiones algunos alimentos pueden ser considerados sagrados o importantes mientras que para otros pasan desapercibidos, conocer los hábitos de otras regiones ayuda a conocer su cultura y a ampliar más nuestro panorama de alimentos. Los hábitos y cultura alimentaria en el estado de Chiapas tienen sus orígenes en la época prehispánica y se caracteriza por el consumo de vegetación y fauna silvestre, por una cantidad grande de insectos y otros animales fáciles de encontrar en el campo, preservar estos hábitos alimenticios de ciertas regiones es una forma de mantener viva la cultura de cada ciudad, estado o país y con ello seguir teniendo identidad y pasar a la historia con orgullo colectivo.

## Bibliografía

FEN. (2014, 1 de Octubre). Hábitos alimentarios. Fundación Española de nutrición. Obtenido de <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20son%20comportamientos,alimentarios%20comienza%20en%20la%20familia.>

Cocoso. (2020, 15 de Febrero). *Flor de cuchunuc riqueza nutrimental zoque*. Comunicación social de Tuxtla Gutiérrez. Obtenido de <https://cocoso.tuxtla.gob.mx/2020/02/15/flor-de-cuchunuc-riqueza-nutrimental-zoque/>

Fuentes, M. (2020, 19 de Marzo). *La flor de cuchunuc, toda una exquisitez en la gastronomía zoque*. La vanguardia. Obtenido de <https://www.lavanguardia.com/vida/20200319/474261826023/la-flor-de-cuchunuc-toda-una-exquisitez-en-la-gastronomia-zoque.html>

Delgado, M. (2023 15 de Marzo). *Preparan tamales con flor de cuchunuc*. Fundación tortilla. Obtenido de [https://fundaciontortilla.org/Emprendimientos/preparan\\_tamales\\_con\\_flor\\_de\\_cuchunuc](https://fundaciontortilla.org/Emprendimientos/preparan_tamales_con_flor_de_cuchunuc)

Caballero, R., López, E., Medina, E. (2009). *La flor de cuchunuc (gliricida sepium) en la alimentación de la población zoque de Tuxtla, Gutiérrez, Chiapas, México*. Avances en seguridad alimentaria y nutricional, año IV, volumen 1. Pág.: 9-13. Obtenido de <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/13410/1609-2429-2-PB.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

Chiapas paralelo (2020, 14 de Enero). *Caldo de rata; la exquisitez de Oxchuc*. Chiapas paralelo. Obtenido de <https://www.chiapasparalelo.com/trazos/cultura/2020/01/caldo-de-rata-la-exquisites-de-oxchuc/>

Morales, G. (2022, 6 de Septiembre). *Caldo de rata: el exótico platillo de los Altos de Chiapas*. El heraldo. Obtenido de <https://www.elheraldodechiapas.com.mx/local/municipios/caldo-de-rata-el-exotico-platillo-de-los-altos-de-chiapas-8848301.html>

Ballinas, M. (2021). “*Caldo de rata*” de *Oxchuc, un platillo ancestral*. Día uno noticias. Obtenido de <https://diauno.com.mx/caldo-de-rata-de-oxchuc-un-platillo-ancestral/#:~:text=La%20rata%20de%20campo%20se,unos%2030%20cent%C3%ADmetros%20de%20longitud.>

Revueltas, S. (2020, 7 de Julio). *Zats, el sabroso y exótico gusano que se come en Chiapas*. Alerta Chiapas. Obtenido de <https://alertachiapas.com/2020/07/07/zats-el-sabroso-y-exotico-gusano-que-se-come-en-chiapas/>

García, P. (2023, 11 de Mayo). *Los gusanos zats, una delicia en las comunidades de Chiapas*. Leio noticias. Obtenido de <https://leionoticias.com/gusanos-zats-delicia-de-chiapas/>

Fuentes, M. (2018, 17 de Agosto). *Gusanos zats, un manjar de la cocina indígena mexicana en Chiapas*. Sin embargo. Obtenido de <https://www.sinembargo.mx/17-08-2018/3449844>

Bautista, H. (2012, 17 de Octubre). *Zats: oruga de mariposa nocturna*. Es Chiapas. Obtenido de <https://eschiapas.org/2012/10/17/zats-oruga-de-mariposa-nocturna/>

Velasco, O. (2020, 03 de Agosto). *Zats, los gusanos que se comen como una botana en Chiapas*. Gourmet de México. Obtenido de <https://gourmetdemexico.com.mx/gourmet/cultura/zats-gusanos-chiapas/>