**Nombre del alumno:**

Roxana Belén López López

**Nombre del profesor:**

María de los Ángeles Venegas Castro

**Nombre del trabajo:**

Ensayo

**Materia:**

Trastornos de la cultura alimentaria

**Grado:**

9°

**Grupo:**

“A”

El presente trabajo tiene como objetivo dar a conocer un poco mas acerca de la cultura y los hábitos alimentarios en distintos puntos del estado de Chiapas.

Es importante tener más información ya que conocer de las distintas culturas del estado es algo interesante ya que,

aunque formamos parte del estado de Chiapas los hábitos alimentarios son distintos en cualquier parte.

A continuación, haremos el análisis de los siguientes 3 estados:

Ocosingo, Chiapas:

La comida ocosinguense es muy variada, debido a que es un municipio rico en fauna silvestre; en la zona de la selva generalmente podemos encontrar platillos muy exóticos a base de pescado de rio, tortuga, venado, armadillo, tepescuintle, pato, conejo, iguana, puerco de monte, chachalaca, palomas, pavos, faisán y el mono araña o saraguato que es muy apreciado por los lacandones.

El campesino indígena, generalmente de bajos recursos económicos, su dieta base está formada por frijoles, chile, pozol y tortillas de maíz, salvo en casos especiales que preparan el tradicional caldo de gallina de rancho; a inicios de las lluvias (junio y agosto) acostumbran a recolectar por las noches el famoso Nucu o Cocosh (chicatana) se lo comen doradito y con un poco de sal.

En la cabecera municipal se encuentra los antojitos tradicionales como los tamales de bola, chipilín, frijol, verduras y de momo o hierba sana; así como también son muy asiduos al tradicional taco de cabeza de puerco.

Entre otros platillos es muy común la chanfaina, barbacoa de res o borrego. También se acostumbra a comer los frutos silvestres como el “cacate” (fruto cubierto con una corteza leñosa cuya almendra es un poco amarga) y el “chapay” (inflorescencia de una palma llamada chichón, cuya fase inicial tiene una cubierta espinosa), esta última puede comerse asada o con huevos revueltos.

Para acompañar las comidas utilizan una serie de bebidas como el pozol blanco o de cacao, atole agrio o de granillo, arroz con leche, leche y café. Estas bebidas pueden combinarse con pan casero, en especial el marquesote. También son famosos los derivados de la leche como son los quesillos, la crema y el tradicional queso de bola o cuadros.

Aquí como en distintos puntos de la región se acostumbra al consumo frecuente de café con pan, incluyéndolo en la dieta de niños y niñas de Ocosingo. El café con pan después del desayuno, comida y cena es algo muy común, no es un habito muy saludable pero delicioso.

Dentro de cada platillo mencionado hay uno aun más popular y es el famoso queso de bola, este es un queso de bola chiapaneco que se caracteriza por tener una costra dura gruesa; mientras que en su interior contiene un rico queso doble crema madurado por mas de veinte días, su sabor es ligeramente agrio y salado, aunque también con un sabor dulce.

San Cristóbal De Las Casas, Chiapas

La gastronomía de San Cristóbal de las Casas es una de las muchas razones que hacen Pueblo Mágico a este inigualable destino chiapaneco.

Aunque es muy probable que encuentres en este pueblo los platillos típicos de todo el estado, también hay comida típica de San Cristóbal de las Casas que es más de la región, más única. Los platillos típicos de San Cristóbal de las Casas son una mezcla de autenticidad y de tradición, de mestizaje y de creaciones innovadoras.

Algo que sobresale entre la comida típica de San Cristóbal de las Casas es lo que se conoce como gastronomía coleta**,** que nace de la mezcla de la comida prehispánica con la europea y se basa principalmente en semillas, especies, vegetales, hierbas, aves, carne de cerdo y de vaca.

Platillos típicos de la gastronomía de San Cristóbal de las Casas

El asado coleto: Es un delicioso platillo autóctono que se prepara con la pierna y la costilla del cerdo

La chanfaina: Se prepara con las menudencias del cerdo y se acompaña con recado

Las chalupas: Llevan frijoles molidos, verdura y lomo de puerco, además de queso molido, tomate y cebolla en vinagre o en salsa picante.

Los chiles: En su interior llevan carne de cerdo y verdura, van capeados y después se fríen en aceite. Y también se acompañan de un caldillo espeso de jitomate.

El tachilhuil:. Es un guiso de vísceras de cerdo cocidas con especias, recado rojo y jitomate.

La tradicional sopa de pan: Lleva pan blanco, tomate, canela y plátanos machos que nadan en caldo de pollo.

La cecina de res: Una buena cecina de res (también llamada *carne salada*) es perfecta para cualquier paladar, al igual que la costilla de puerco adobada, el tasajo y la carne asada.

La Lengua en Azafrán: La lengua es sazonada con azafrán y especias. Se acompaña con verduras, aceitunas, ciruelas pasa, pan dulce y blanco. ¡Todo un deleite!

El guajolote en mole: Este es otro platillo que surge del mestizaje de los españoles e indígenas. Se prepara y disfruta principalmente en ocasiones especiales.

Estos son solo unos cuantos platillos de la gran diversidad gastronómica que caracteriza a San Cristóbal

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

Durante la Feria de San Marcos y de Guadalupe, eran muy apetecidas las sopas de fiestas, así llamaban a las sopas de fideo y de pan que incluyen aceitunas, pasas, ciruela pasa, rebanadas de huevos duros, rebanadas de plátanos fritos o almendras, también se les incluían trocitos de mollejas e hígado.

Otros platillos servidos en cualquier fiesta y celebración son: El cochito horneado, el estofado, la chanfaina, rebanadas de huevo duro aderezados con canela pulverizada, bolas de masa de maíz con chipilín, chicharrones con patashete y huevo en pipián, y puerco con chilmol y frijoles con chipilín más jocotes.

Platos zoques muy conocido eran: El zispolá, caldo de vaca con rebanadas de col, garbanzos, rabos de cebolla y poco achiote; y el pux-xaxé, guiso con trocitos de las vísceras de vacas, aderezado con un mole hecho de tomate, chile bolita y masa de maíz.

Al iniciar la temporada de lluvias, los hormigueros de arrieras se sobrepueblan de nuevas reinas (llamada cada una nucú) y abandonan sus hogares, rondando por varios lugares. Varios tuxtlecos todavía acostumbran recolectarlos y fritarlos; ya servidos en un plato o en una tortilla antes de enrollarla, se aderezan con jugo de limón. Durante el período lluvioso también se consumen los hongos comestibles (llamados moní por los tuxtlecos) con chilmol o huevos.

Otros platillos caseros son: El ciguamonte de conejo o venado con cebolla, masa de maíz y epazote. El frijol con tasajo, con costilla o con chicharrón, y chilmol y chile. El niguijutí, a base de espinazo de puerco, mole hecho con tomate, chile bolita, masa y cebolla, al sacarlo del fuego se le agrega jugo de limón. La sopa de chipilín. La pepita con tasajo.

Como podemos observar aunque son lugares cercanos los platillos típicos y tradiciones son un tanto diferentes, aunque llegan a coincidir en algunas comidas, cada alimento hace único y especial a su ciudad o pueblito mágico en cuestión de San Cristóbal.

Esta actividad me deja como experiencia la gran diversidad de estos 3 puntos.