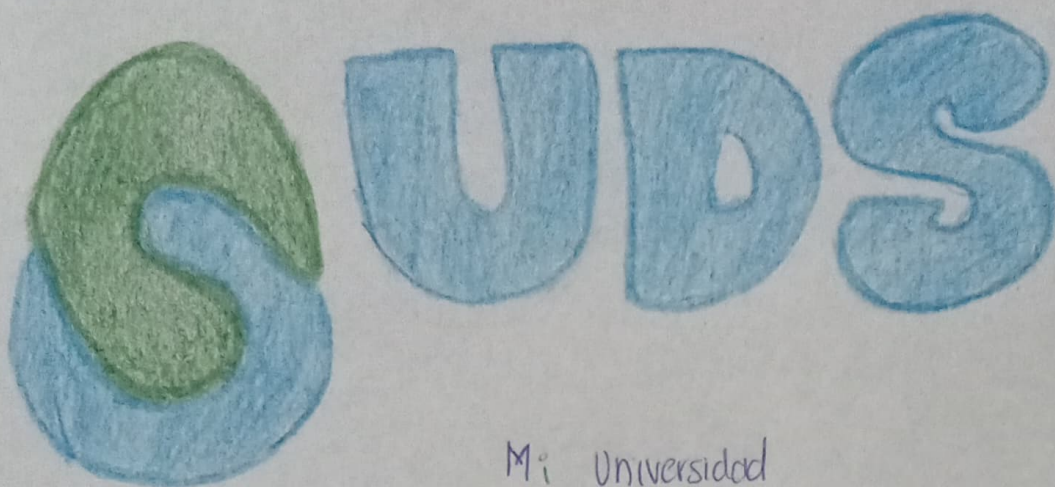




My Universidad

INVESTIGACIÓN

Alumna: Aranza Montserrat Pizano Gómez

Licenciatura en Nutrición

4to Cuatrimestre

EL CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA ACTUALIDAD

1er Parcial

Preparación y Conservación de Alimentos

Asesor: Eduardo Enrique Arreola Jimenez

Tapachula, Chiapas a 27 de septiembre de 2025

ÍNDICE

Introducción	3
Resumen	4
1- CONTEXTO GENERAL DEL CONSUMO DE ALIMENTOS EN CHIAPAS Y EL SOCONUSCO	5
1.1. Alimentos y cultivos introducidos tras la conquista	5
2- HÁBITOS ALIMENTARIOS EMERGENTES	6
2.1. Incremento de alimentos ultraprocesados y comida rápida	6
2.2. Alimentación en familias rurales y cambios en comunidades indígenas	7
2.3. Influencia de migraciones y asentamientos en la gastronomía de Tapachula	8
3- CONSUMO ACTUAL DE ALIMENTOS EN CHIAPAS Y EL SOCONUSCO	10
3.1. Alimentación tradicional vs. Alimentación industrializada	11
CONCLUSIÓN	13
Bibliografía	14

INTRODUCCIÓN

La alimentación en Chiapas constituye un reflejo de su diversidad cultural, histórica y social.

Desde tiempos prehispánicos, los pueblos originarios desarrollaron una dieta basada en productos locales como el maíz, el frijol, la calabaza y una amplia variedad de hierbas y frutas tropicales. Con la llegada de los españoles y, más tarde, de distintas comunidades migrantes, la cocina Chiapaneca experimentó un proceso de mestizaje que dio origen a una gastronomía única, donde conviven ingredientes autóctonos y extranjeros.

En la actualidad, la región enfrenta un escenario complejo: por un lado, se mantiene viva la tradición culinaria en muchos hogares rurales; por otro, el consumo de alimentos ultraprocesados y la industrialización de la dieta han transformado los hábitos alimentarios, generando nuevos retos en materia de salud y cultura alimentaria.

RESUMEN

La siguiente investigación analiza la evolución de la alimentación en Chiapas, con énfasis en la región del Soconusco. Se aborda, en primer lugar, la base prehispánica de la dieta mesoamericana y la posterior incorporación de ingredientes europeos tras la conquista.

También, se examina la influencia de las migraciones extranjeras (china, alemana, japonesa, árabe y más recientes como la haitiana y venezolana) en la conformación de la identidad gastronómica de Tapachula. Posteriormente, se destacan los cambios en los hábitos alimentarios entre zonas urbanas y rurales, donde se observa una creciente sustitución de alimentos tradicionales por productos ultraprocesados, aumentando problemas como el sobrepeso y enfermedades crónicas, pero a la vez facilitando el acceso a ciertos productos y alimentos.

1.- CONTEXTO GENERAL DEL CONSUMO DE ALIMENTOS EN CHIAPAS Y EL SOCONUSCO

La alimentación en Chiapas, y particularmente en el Soconusco, tiene raíces muy antiguas que se remontan a la época prehispánica. Los pueblos mayas y zoques basaban su dieta en los llamados "tres hermanos": maíz, frijol y calabaza, acompañados de chile, cacao y hierbas locales como el Chipilín y la hoja santa.

También se conocían preparaciones que incluían alimentos como quelites, raíces como el camote y una gran variedad de frutas tropicales como guanábana, papaya, zapote y mamey.

En cuanto a las proteínas, eran comunes la caza de animales como venado o armadillo, así como el consumo de pescados y mariscos en la zona costera. Estos alimentos no solo servían como sustento, sino que tenían un profundo valor cultural y vital; por ejemplo, el cacao era considerado sagrado y era utilizado en ceremonias y ofrendas.

1.1. ALIMENTOS Y CULTIVOS INTRODUCIDOS TRAS LA CONQUISTA

Con la llegada de los españoles en el siglo XVI, la dieta local experimentó cambios importantes.

Se introdujeron productos como el trigo, el arroz y la caña de azúcar, además de animales domésticos como cerdo, res y pollo, junto con lácteos y especias como la canela, el clavo, cilantro, anís, orégano, romero, el jengibre, laurel y el tomillo. Antes de la conquista, México ya contaba con especias propias, entre ellas el achiote, la vainilla, el epazote, el cilantro, entre otras; todas estas nuevas especias se adaptaron y ahora forman parte de una gran diversidad de platillos, postres y bebidas.

Más tarde, con la llegada de inmigrantes europeos en el siglo XIX, se impulsó el cultivo del café en la región del Soconusco, que se convirtió en uno de los productos más representativos de Tapachula y motor económico de la zona.

Este mestizaje alimentario transformó la dieta mesoamericana en una cocina mestiza que fusiona ingredientes autóctonos con aportaciones extranjeras.

Esta herencia cultural se mantiene viva a través de una gran variedad de platillos tradicionales. Los más destacados son los tamales de chipilin, el pepita con fajo, el puerco con arroz, el shote con mamo, el cochinito en pulque y el pavo en mole. La región también es conocida por su producción artesanal de quesos como el queso Bola de Ocosingo, además de embutidos como la butifarra y la longaniza. En la repostería y dulces locales sobresalen la rasca de dulce y los caramelos de miel; mientras que en las bebidas típicas se encuentran el café chiapaneco, el pozol y el tascalote.

2.- HÁBITOS ALIMENTARIOS EMERGENTES

La transformación de la dieta original Chiapaneca hacia el origen de la alimentación mestiza que mezclaba lo indígena con lo europeo, no fue del todo uniforme. Mientras en las ciudades se consolidaba la "nueva cocina mestiza", en comunidades rurales e indígenas persistía un apego mayor a los productos locales.

En la actualidad, estas desigualdades siguen presentes: en zonas urbanas como Tapachula predominan dietas con mayor consumo de alimentos industrializados, mientras que en regiones rurales muchas familias aún dependen del autoconsumo y de la temporalidad agrícola.

Por ejemplo, en la región indígena de los Altos, el maíz sigue siendo base de la dieta diaria, pero las bebidas azucaradas han ganado un papel central; incluso en algunas comunidades, el refresco es usado en ceremonias religiosas en lugar del pozol o el atole tradicionales. Esto refleja cómo la cultura alimentaria se transforma bajo las dinámicas de mercado y poder.

2.1. INCREMENTO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y COMIDA RÁPIDA

Como ya se mencionó, la dieta diaria tradicional ha sufrido una sustitución progresiva

de alimentos caseros por productos ultraprocesados: refrescos, botanas fritas, pan dulce industrial, embutidos y comida rápida. Estos alimentos accesibles en tiendas de barrio y supermercados, son atractivos por su bajo costo y disponibilidad, lo que facilita que sustituyan comidas tradicionales, como el desayuno de frijoles y tortilla por pan con refresco.

Esto ha generado un fenómeno conocido como doble carga de malnutrición en donde persiste la desnutrición en comunidades con alta marginación (particularmente en niños indígenas con baja talla), pero al mismo tiempo crece el sobrepeso y obesidad en adolescentes y adultos.

Un ejemplo es el caso de los niños en comunidades cafetaleras, donde mientras en el hogar se mantiene el consumo de tortilla y frijol, en la escuela se compran frituras, refrescos y dulces. Esto evidencia cómo los entornos urbanos y escolares influyen directamente en los hábitos de consumo.

2.2. ALIMENTACIÓN EN FAMILIAS RURALES Y CAMBIOS EN COMUNIDADES INDÍGENAS

En las familias rurales chiapanecas, la alimentación está marcada por la disponibilidad agrícola y la economía familiar. Aunque muchas producen maíz, frijol y hortalizas, la pérdida de diversidad en la milpa ha reducido el consumo de alimentos locales que antes enriquecían la dieta. Ahora, los alimentos frescos son parcialmente sustituidos por productos comprados, lo cual disminuye la calidad nutricional.

En comunidades indígenas, se ha incorporado además el consumo (de manera acelerada) de azúcar, aceites refinados y harina de trigo. Este cambio debido a las desigualdades estructurales, la falta de acceso con alimentos frescos y precios adecuados o que permiten a una familia llevar una alimentación balanceada.

Todas estas problemáticas no solo afectan la salud de las comunidades, sino que también erosionan prácticas culturales como la siembra de quelites o el uso de hierbas locales en la cocina.

2.3. INFLUENCIA DE MIGRACIONES Y ASENTAMIENTOS EN LA GASTRONOMÍA DE TAPACHULA

La gastronomía de Tapachula no puede entenderse sin los procesos migratorios que han moldeado tanto la vida económica como cultural. La posición estratégica de la ciudad, en la frontera con Guatemala y como puerta de entrada al Soconusco, la convirtió en un punto de llegada para diversas comunidades extranjeras que encontraron aquí un lugar para asentarse y desarrollar nuevas formas de vida.

Uno de los aspectos más visibles de este mestizaje cultural es la gastronomía, ya que cada grupo migrante ha dejado su huella en los sabores, técnicas e ingredientes que hoy forman parte del paisaje culinario de la región.

=COMUNIDAD CHINA

La llegada de inmigrantes chinos al Soconusco, a finales del siglo XIX, marcó uno de los movimientos migratorios más significativos para la región. Muchos de ellos llegaron para trabajar en fincas cafetaleras o como pequeños comerciantes, pero pronto incursionaron en la gastronomía local.

Por ejemplo, la comida china se convirtió en una de las más populares de Tapachula, al punto de considerarse hoy parte de la identidad culinaria de la ciudad. Esto no solo introdujo nuevas técnicas de cocción, como los salteados en wok, sino que también enriqueció el gusto local por los salsas de soja y la combinación de sabores agri-dulces.

=COMUNIDAD ALEMANA

Durante el porfiriato, el gobierno mexicano promovió la llegada de colonos alemanes al Soconusco, principalmente para el cultivo y producción de café. Su influencia fue determinante en el desarrollo económico y cultural de Tapachula, pues introdujeron técnicas modernas de cultivo, procesamiento y exportación de café que se volvieron símbolo de la región.

Aunque los alemanes no desarrollaron una cocina tan visible en la vida urbana

como la comunidad China, si dejaron su impronta a través de la cultura del café.

La costumbre de beber café diariamente, en casa o en cafeterías, tiene raíces en la organización de estas fincas, donde no solo se sembraba, sino que también se consolidó la infraestructura para su comercialización.

Con el tiempo, esta herencia se fusionó con prácticas locales como el café de olla endulzado con piloncillo y aromatizado con canela, logrando una combinación entre la tradición europea y los ingredientes mesoamericanos.

= COMUNIDAD JAPONESA

La migración japonesa a lo largo del siglo XX hacia Tapachula fue menor en número, pero su influencia cultural y gastronómica también se hizo presente.

Entre sus aportes incluyen la introducción de platillos como el sushi, el ramen o la tempura, que se ofrecen en restaurantes especializados. Sin embargo, lo más relevante ha sido la manera en que estas preparaciones se han fusionado con ingredientes locales: Sushi con aguacate y mango Chiapaneco, o rollos adaptados al gusto mexicano con salsas picantes y mariscos de la costa.

Estas fusiones han permitido que la comida japonesa no solo se mantenga como una opción "exótica", sino que sea adaptada y reinterpretada dentro de la oferta gastronómica urbana de Tapachula.

= COMUNIDADES ÁRABES Y LIBANESAS

Los migrantes árabes, en particular los de origen libanés, llegaron a Chiapas desde finales del siglo XIX y se integraron principalmente al comercio. En Tapachula, su influencia también alcanzó la gastronomía.

Introdujeron sabores como el pan árabe, la carne marinada con especias y los dulces con frutos secos y miel. Aunque no tuvieron la presencia masiva de los Chinos o los alemanes, sí dejaron huella en ciertos platillos de la cocina mestiza, como el uso de

especies en adobos y la influencia que dio origen al popular loco al pastor, derivado del shawarma (platillo que se elabora con carne de cordero o res, marinada con especias y cocinada en un trompo).

Además, los vínculos comerciales entre el mundo árabe y el café chiapaneco fortalecieron aún más la importancia de esta bebida como producto cultural y de identidad regional.

= MIGRACIONES RECIENTES: HAITIANOS, CUBANOS Y VENEZOLANOS

En años recientes, Tapachula ha recibido un flujo importante de migrantes haitianos, cubanos y venezolanos. Aunque muchos de ellos tienen un carácter transitorio, han dejado una importante huella cultural visible en el comercio informal y en las ferias gastronómicas.

Los haitianos han introducido guisos a base de plátano verde y cirroz con condimentos intensos; los cubanos aportan preparaciones como el congrí (cirroz con frijoles) o los tostones; mientras que los venezolanos aportaron la arepa, que ya se consigue en puestos callejeros y pequeños restaurantes.

Estas comidas son preparadas en contextos familiares o en venta pública y muestran cómo la gastronomía funciona como un puente cultural que conecta a los migrantes con su tierra de origen, al mismo tiempo que abre nuevas posibilidades de fusión con los sabores locales de Chiapas.

3.- CONSUMO ACTUAL DE ALIMENTOS EN CHIAPAS Y EL SOCONUSCO

El consumo de alimentos en la región refleja hoy una red de tradiciones ancestrales, aportes migratorios, influencias extranjeras y tendencias globales. A nivel cultural, persiste el uso de alimentos como el maíz, el chipilín o el calabacito, pero conviven con la llegada de preparaciones extranjeras y con la creciente presencia de alimentos industrializados.

Todas estas adaptaciones se han vuelto indispensables en preparaciones como atoles,

panches y postres (la carne, traída por los españoles, ingrediente principal); mientras que el arroz, también introducido en la colonia, acompaña numerosos platos tradicionales. El café, traído desde Guatemala se volvió en un motor económico con Denominación de Origen desde 2003. A ello se le suma la panadería, gracias a la introducción del trigo y de técnicas europeas.

Estos ejemplos muestran cómo ingredientes extranjeros han sido apropiados culturalmente, dando identidad propia a la gastronomía regional.

3.1. ALIMENTACIÓN TRADICIONAL VS. ALIMENTACIÓN INDUSTRIALIZADA

El consumo actual refleja una paradoja: en zonas marginadas persiste la desnutrición, mientras que en áreas urbanas aumentan la obesidad, la diabetes tipo 2 y la hipertensión por el exceso de ultraprocesados. Además, la pérdida de más del 40% de la producción agrícola local impacta no solo a los agricultores, sino también repercute en toda la cadena alimentaria y en el consumo cotidiano de las familias, al reducirse la disponibilidad de productos frescos esenciales como el maíz y plátano, se genera una mayor dependencia de alimentos importados o procesados, los cuales suelen tener un costo más alto y menor valor nutricional.

A pesar de los retos que implica la transición alimentaria, la alimentación actual también ha abierto nuevas posibilidades positivas. Las migraciones extranjeras y la globalización han enriquecido la oferta gastronómica de la región, permitiendo una mayor diversidad de sabores y preparaciones que conviven con la cocina tradicional.

Además, el acceso a tecnologías de conservación y distribución facilita la disponibilidad de alimentos durante todo el año, reduciendo la dependencia de la estacionalidad.

Si estas ventajas se usan de manera equilibrada, combinando la riqueza culinaria global con los productos locales frescos, la alimentación actual puede convertirse en una oportunidad para fomentar dietas más variadas, innovadoras y culturalmente significativas.

Otro aspecto positivo a resaltar es que los productos industrializados han permitido que ciertos platillos tradicionales se preparen con mayor facilidad y rapidez. Por ejemplo, la disponibilidad de harinas de maíz procesadas facilita la elaboración de tortillas y tamales sin necesidad de realizar el proceso completo de nixtamalización. De igual forma, ingredientes como especias empacadas, caldos en cubo o lácteos pasteurizados ayudan a mantener vivas recetas típicas que de otra manera podrían volverse poco prácticas en la vida cotidiana.

Esto ha hecho posible que muchas familias continúen cocinando platillos regionales, aun con el ritmo acelerado de la vida urbana, logrando un equilibrio entre tradición y practicidad.

CONCLUSIÓN

La alimentación en Chiapas y el Soconusco es el reflejo de una historia marcada por la fusión cultural y los cambios sociales. Desde los alimentos ancestrales como el moriz, el frijol y el cacao, hasta la llegada de ingredientes europeos, el auge del café y las aportaciones de comunidades extranjeras, la gastronomía regional se ha enriquecido y diversificado.

Con todo esto, el desafío actual consiste en mantener un equilibrio entre la alimentación, preservando prácticas tradicionales, producción local y la integración de nuevas influencias, de modo que la gastronomía Chiapaneca siga siendo símbolo de identidad cultural y también una herramienta para mejorar la nutrición y el bienestar de la población.

LINKOGRAFIA

=1- CONTEXTO GENERAL DEL CONSUMO DE ALIMENTOS EN TAPACHULA, CHIAPAS Y EL SOCONUSCO

- conoce Chiapas a través de su Gastronomía. (2024, mayo 4). Por el Mundo Maya.
<https://elporelmundomaya.com/chiapas/gastronomia/>

- Gastronomía de Chiapas. Wikipedia, The Free Encyclopedia
<https://es.wikipedia.org/w/index.php/Gastronomia-de-Chiapas>

- Dieta prehispánica de Mesoamérica. (n.d.) Wikipedia.Org.
<https://es.wikipedia.org/wiki/Dieta-prehispánica-de-Mesoamérica>

=2- HABITOS ALIMENTARIOS EMERGENTES

- Quijada, G. T. V. (s/f). Entorno alimentario obesogénico en la región Altos de Chiapas, México.
Unam.mx.

<https://ru.iiec.unam.mx/5522/1/308-Vergara.pdf>

- Hábitos de consumo alimentario, dentro del poder, diversidad cultural y desigualdades en las regiones indígenas de Chiapas.

<https://www.chiapasparalelo.com/traves/tecnologia/habitos-de-consumo-alimentario-dentro-del-poder-diversidad-cultural-y-desigualdad-en-las-regiones-indigenas-de-chiapas/>

- Alimentación y salud de familias de áreas rurales de Chiapas. (2018, Noviembre 16). Portal de El Colegio de la Frontera Sur.

<https://www.ecosur.mx/alimentacion-y-salud-de-familias-de-areas-rurales-de-chiapas/>

=3- CONSUMO ACTUAL DE ALIMENTOS EN CHIAPAS Y EL SOCONUSCO

- La inmigración china a Chiapas. Una aproximación histórica y antropológica. Edu.mx
<https://ichan.ciesas.edu.mx/la-inmigracion-china-a-chiapas-una-aproximacion-historica-y-antropologica/>

- La Variedad Cultural que engloba la Chiapaneguidad. Chiapas paralelo.

<https://www.chiapasparalelo.com/opinion/2015/la-variedad-cultural-que-engloba-la-chiapaneguidad/>

- La influencia de la cocina árabe en la gastronomía mexicana. Revista Ambigü.

<https://revistaambigu.com/la-influencia-de-la-cocina-arabe-en-la-gastronomia-mexicana/>

- Alimentación y salud de las familias de áreas rurales de Chiapas. Portal de El Colegio de la Frontera Sur.

<https://www.ecosur.mx/alimentacion-y-salud-de-familias-rurales-de-chiapas/>

- La Dieta de la Milpa. Gob. Mx.

<https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-298617>