

## **La alimentación a través del tiempo**

Desde inicios de los tiempos hasta la actualidad, han existido grandes cambios en la alimentación de la humanidad, desde el tipo de los alimentos que se han consumido y la manera en que lo han preparado. Esta investigación es una recopilación de los hábitos y tendencias que en cada etapa surgieron específicamente en México, iniciando con la Prehistoria en la Edad de Piedra y la Edad de los Metales con los períodos de Cobre, Bronce y Hierro, en la prehistoria; las culturas mesoamericanas nacidas en los períodos Preclásico, Clásico y Posclásico; y las etapas más importantes de la historia de México como la Conquista, la Época colonial, la Independencia, el Porfiriato, la Revolución y la época contemporánea.

### **Prehistoria**

El registro de la escritura marca el tránsito de la prehistoria a la historia; la primera se divide en 2 etapas: la Edad de Piedra que abarca los períodos Paleolítico, Mesolítico y Neolítico (esta última a veces tomada como otra etapa) y la Edad de los Metales que incluye la edad de Cobre, Bronce y Hierro.

Estas líneas temporales varían de región a región, ya que, a pesar de ser propuestas por paleoantropólogos, arqueólogos e historiadores, el desarrollo de las civilizaciones humanas desvaría en cada continente. Así, la Edad de Piedra es más reciente en América y más antigua en África, pues el ser humano surge en este último (Ayala, 2021).

#### Paleolítico

En el Paleolítico, la etapa más larga de la prehistoria que empieza desde los dos millones y medio de años antes de Cristo, se descubre el fuego e inicia una forma de comunicación extremadamente básica que se logró por la necesidad de las bandas o clanes de individuos que obtenían sus alimentos solo con ayuda de la cooperación mutua, también se empiezan a emplear ciertos objetos para cazar y recolectar (actividades comunes en esta etapa) como huesos, madera y piedras. Asimismo, se cree que podían ser carroñeros e incluso caníbales (Ayala, 2021).

#### Mesolítico

El periodo Mesolítico logra el enriquecimiento en omegas en la dieta de los homínidos, esto se debe a que se desarrollan nuevas herramientas que permiten la pesca en aguas profundas, y herramientas de navegación que les permiten buscar la pesca en nuevos lugares; siguen siendo cazadores-recolectores, pero se mejoran las herramientas ya existentes y se agrega el arco, la flecha, las agujas de coser y las flautas de hueso (Ayala, 2021).

## Neolítico

En la etapa Neolítica, de 30,000 años a 9,500 a.C, los humanos llegan a América y van colonizando islas del Pacífico, surgen los asentamientos que comienzan la agricultura y la ganadería derivado de la domesticación de plantas y animales (Ayala, 2021). En lo que hoy se conoce como Irak, se encontraron los registros de agrónomos más antiguos de aproximadamente 10,000 años atrás, donde se apreció el trigo, la cebada y el centeno. Por otra parte, los primeros animales criados como ganado fueron los cerdos, las ovejas y las cabras, en ese orden (Ayala, 2021). Al pasar de depredadores a productores, aparecen las primeras formas de organización social.

El índice glucémico, la cantidad de ácidos grasos, la composición y densidad de los macro y micronutrientes, el balance ácido-base, el radio atómico de sodio-potasio y el contenido de fibra se vieron afectados en esta etapa porque se introdujo a la alimentación productos como lácteos, cereales, sal, productos altos en grasa y refinados como azúcares, cereales y aceites vegetales (Pokutta, 2017, p.2).

## Edad de los Metales

La Edad de los Metales marca su inicio con el descubrimiento de la metalurgia en Oriente Próximo alrededor del 5,000 a.C., recibe ese nombre porque en esas fechas se descubren y empiezan a utilizar los metales con esos nombres. El progreso del uso de esos nuevos materiales permitió prosperar a la humanidad en diversos ámbitos como agricultura, caza, recolección y guerra.

A través de los ríos, mares y la tierra se realizaban intercambios de diversas índoles en Europa por aquellas fechas, no solo se trataba de objetos, también de personas y conocimientos. Las ideas, costumbres y creencias fueron mezclándose y las más útiles predominaban. Aquí nacen las primeras sociedades organizadas, un tipo oligarquía donde un pequeño grupo imponía su autoridad sobre el resto.

## Edad de Cobre

En 2018 se encontró a una momia de hielo perteneciente a la Edad de Cobre en Europa, hallazgo que clarificó los conocimientos respecto a la alimentación de esa época. Se realizaron análisis de laboratorio para identificar los componentes de su última comida, donde se encontró la presencia de ácido fitánico, por lo que se piensa que pudo haber ingerido carne, productos lácteos o grasas de algún rumiante; también se descubrió ácido azelaico, que sugiere cereales como trigo, centeno y cebada, de grano entero en su dieta; asimismo fue hallado gamma-terpineno proveniente de aceites herbales, lo que significa que

consumían hierbas. De igual forma, los minerales con mayor cantidad presentes fueron hierro, calcio, zinc, magnesio y cobre, que se obtienen por el consumo de proteína animal o lácteos; cromo, cobre, manganeso, selenio, molibdeno y cobalto se presentaron en mucha menor cantidad y no se halló evidencia de metales pesados, resultado de una ingesta correcta (Maixner, Turaev, Cazenave-Gassiot, et al, 2018, p. 4)

La biopsia reveló un gran número de bacterias en el tracto gastrointestinal, al menos un 39% eran eucariotas, de las cuales entre 94% y 42% eran fúngicas, cabe destacar que se encontró *Escherichia coli*. Se identificaron 167 proteínas de plantas y animales diferentes en su dieta. Del 46%-19% (w/w) de su estómago eran residuos grasos, los triglicéridos fueron un componente elevado. En ese entonces, se necesitaba suficiente grasa para sobrevivir a las frías temperaturas y para quemarlas por su gran actividad física (Maixner, Turaev, Cazenave-Gassiot, et al, 2018, p. 5).

Una espectroscopía que halló carbón en su intestino delgado afirma que su consumo era carne de caza salvaje ahumada, seca y cruda. La ingesta de grasa del tejido adiposo animal incrementa el riesgo de arteria coronaria; y un alto consumo de grasas saturadas aumenta los niveles de colesterol en la sangre a lo que le sigue la ateroesclerosis. Análisis tomográficos de la momia de hielo muestran gran calcificación en la arteria y un avanzado estado de ateroesclerosis. La última comida de este sujeto fue una equilibrada dieta con carbohidratos, proteínas y lípidos, perfectamente ajustado a sus caminatas de gran altitud (Maixner, Turaev, Cazenave-Gassiot, et al, 2018, p. 6).

#### Edad de Bronce

A pesar de que la sal aparece en el Neolítico, su uso como preservador de alimentos y medicinal empieza en la Edad de Bronce. La sal se usaba en la cocina para ahumado, vaporización, fermentación, secado al sol y conservador. El uso de metal en la cocina mejoró el procesamiento térmico de la comida. El rostizado, hervido y freído se hizo más fácil gracias al control del combustible en los hornos que se dio durante esta etapa (Pokutta, 2017, p.2-3).

Aunque el alcohol como aguamiel, cerveza y cidra nació desde el Neolítico, en la Edad de Bronce se institucionaliza y se asocia a normas sociales, lo que hace bien visto beber por diversión. Debe destacarse que el mecanismo del cuerpo humano, entre más sal recibe, más sediento queda; en este periodo que se le dio más usos a la sal, y por lo tanto, se aumentó su consumo, también aumenta el consumo de bebidas alcohólicas y se normaliza (Pokutta, 2017, p.3).

## Edad de Hierro

La economía en la Edad del Hierro se cimentaba en la agricultura de cereales, donde se introdujeron nuevas especies y técnicas de cultivo como el arado y el sistema de rotación de campos; en la ganadería, por su parte, predominaba el cuidado de bóvidos<sup>1</sup> y ovicápridos<sup>2</sup> de quienes obtenían estiércol, lana y lácteos. La caza pasa a ser una actividad secundaria (Antoñanzas e Iguácel, s.f., p.8).

A inicios de esta etapa, la cerámica está hecha a mano y es de diversos tamaños; las vasijas presentan paredes gruesas y les ayudan a almacenar sus alimentos, los vestigios indican que se usaban al fuego algunos (Antoñanzas e Iguácel, s.f., p.10).

En el siglo XII a.C., los fenicios llevan la técnica del trabajo en hierro a los grupos ibéricos, pero no es hasta el siglo X a.C. que se empieza a utilizar para desarrollar herramientas útiles en la agricultura, lo que supone la potenciación del trabajo agrícola. No es hasta el siglo IV a.C. donde se desarrolla la cerámica de calidad gracias al torno de alfarero, los diseños son sencillos, como vasos globulares, jarras con vertedera, cuencos ralladores y grandes vasijas de almacenaje, la pintura era hermosa pero sencilla, la decoración extravagante llegó hasta la conquista romana (Antoñanzas e Iguácel, s.f., p.15-16).

## **Historia**

La prehistoria termina en Egipto y Mesopotamia alrededor del 5,000 a.C. con la invención del sistema de escritura y comienza la historia. Debe destacarse que este salto entre prehistoria e historia, así como las fechas de cada etapa antes mencionadas, varían entre región y región porque a cada etapa la define el inicio de cierto tipo características en sus vidas, no un día en específico.

Se cree que la escritura cuneiforme de Mesopotamia nació para que el rey llevara un control y registro de información que le concerniese como transacciones comerciales, impuestos, contratos, testamentos, entre otras cosas (Cajal, 2017). Los registros permitieron hacer intercambios comerciales que ampliaron la variedad gastronómica de los pueblos al agregar nuevos alimentos pertenecientes a las culturas con las que comerciaran, estos alimentos varían entre regiones.

---

<sup>1</sup> Tipo de mamíferos que incluye toros, vacas, antílopes, bisontes y semejantes.

<sup>2</sup> Cabras y ovejas.

En Mesoamérica, se desarrollaron varias culturas, para su estudio, los arqueólogos dividieron tres períodos de tiempo para poder estudiarlas mejor, el primero es el período Preclásico y va del 1500 a.C. al 300 d.C.; luego sigue el período Clásico del 300 d.C. al 950 d.C. y el tercer período, el Posclásico, abarca desde el 950 d.C. hasta la caída de Tenochtitlan en 1521 d.C. (Pohl, s.f.) Aunque es difícil clasificar a las culturas dentro de un solo período debido a que no se sabe a ciencia cierta la fecha exacta del inicio de cada civilización, o en sus inicios solo eran pequeños grupos que no podían considerarse como una civilización, o debido a la falta de datos, aquí se han clasificado por el período de su apogeo.

Algunas de las técnicas que utilizaban los antiguos pobladores para cocer sus alimentos eran a las brasas o a la leña, asado sobre comal de barro, hervido, horno subterráneo para la barbacoa envuelta en hojas de vegetales, secado, salado, entre otros. Mientras que endulzaban con mieles de maíz, maguey, abeja, avispa o de otros vegetales (Sistema de Información Cultural México, 2021).

### **Período Preclásico**

El período Preclásico, para las culturas mesoamericanas, marca el punto donde los habitantes adoptan la agricultura como método principal de subsistencia, esto les permite formar aldeas y poblados con un notable crecimiento poblacional, después empieza la creación de cerámica, que ayuda a transportar y preservar mejor sus alimentos (Vela, 2010). El maíz, frijol, chile y la calabaza fueron los principales cultivos del período. Durante el Preclásico medio nacen los sistemas de riego que aumentan el éxito de sus cultivos y dejan de depender únicamente de las temporadas de lluvias y se implementa la especialización del trabajo. En el Preclásico tardío se distinguen centros ceremoniales que funcionan como centros religiosos, cívicos y políticos de la región y se notan centros urbanos que dominan las aldeas de su alrededor (Olguín, 2021).

### Olmeca

La cultura Olmeca nace en el Preclásico en Mesoamérica, una región que abarca la mitad inferior de México y pasa por Guatemala, El Salvador, Belice, Honduras, parte de Nicaragua y Costa Rica. En México, los Olmecas en México se desarrollaron en Veracruz y el oeste de Tabasco; Symonds, Cyphers y Lunagómez (2002) y Cyphers, Zurita y Lane (2013) demuestran en sus investigaciones realizadas en San Lorenzo<sup>3</sup> que esta cultura se asentaba en terrenos elevados y en humedales como islotes para complementar su dieta basada en tubérculos con

---

<sup>3</sup> Zona arqueológica en el municipio de Texistepec que comprende a uno de los tres complejos ubicados al sureste de Veracruz, en una comarca entre los ríos Coatzacoalcos y Chiquito.

alimentos acuáticos (Citados en Arieta, 2019, p.3). Alrededor de su asentamiento tenían ríos, maizales y criaderos de ganado que también usaban para enriquecer su dieta.

Entre las plantas en las que basaban su dieta los olmecas se encontraba la papa, las nueces, la calabaza y el tomate, ellos atribuían la fertilidad de sus cultivos a sus dioses, el intercambio de sus productos les permitió expandirse. Sus comidas típicas se elaboraban con productos importados, principalmente. El chocolate era una de sus bebidas típicas, se elaboraba con chile, hierbas y leche, era común en ceremonias religiosas. Hay estudios que demuestran que también se cultivaba aguacate (Etnias del Mundo, 2023).

Los Olmecas empezaron a mezclar los alimentos provenientes de sus cultivos con los que cazaban para elaborar sus comidas típicas, uno de ellos era una especie de bola de maíz envuelta en hojas de plátano relleno de vegetales y carne de pescado o perros salvajes, que iba a un hoyo tipo horno. También sacaban vegetales al sol a secar con un mole de chile picante e intensificaban su sabor con algo dulce, como una guayaba. El pescado con verduras siempre fue parte de sus alimentos favoritos, no obstante, se adaptaban a la zona en la que estuvieran (Etnias del Mundo, 2019).

Antes de casi extinguir los pavos de la zona y limitar su consumo a únicamente lo pescado, los Olmecas tenían granjas de pavo que les permitieron aumentar su consumo de carne. Asimismo, “el pavo de mar”, es decir, los camarones, estaban limitados a los estratos más altos de la sociedad para evitar que se agotaran, pero probarlos en menor cantidad los de clases bajas no conllevaba un castigo, esta comida solía acompañarse con chocolate amargo o chile picante (jdhm08, 2019). También consumían moluscos, tortugas, venados y perros domesticados; aunque había animales como jaguares, jabalíes, tigres, no se sabe de su importancia en la dieta olmeca (Etnias del Mundo, 2023).

La principal técnica que usaban para sembrar era la de tala y quema, donde se incendiaban grandes campos de maleza y dejaban que la ceniza resultante se asentara y sirviera de fertilizante; en menor medida se usaba otra técnica que consistía en dejar inundar el terreno y por medio de la irrigación y el sedimento de los ríos sirviera como fertilizante (Etnias del Mundo, 2023).

Ellos cosechaban dos veces al año de manera exitosa, la mayor parte de sus terrenos eran dedicados a la siembra de maíz; ya que su economía dependía del comercio de alimentos, adoraban a Quetzalcóatl, la serpiente emplumada, quien debería cuidar sus cultivos, de hecho, el maíz se volvió muy apreciado por ellos (Etnias del Mundo, 2023).

## **Periodo Clásico**

En el periodo Clásico se desarrollaron complejos arquitectónicos más notables derivados de una sociedad más estratificada, controlados por la religión. Es por eso, que en este periodo se empezaron a separar terrenos de siembra; terrenos de los dioses, dedicados única y exclusivamente a ofrendas, ritos y culto para honrar a sus dioses y terrenos del palacio, para beneficio de los señores. Algunas aldeas habían perdido su soberanía y otras constituyeron un imperio (Cámara de Diputados H Congreso de la Unión, s.f.).

### Zapotecas

Los zapotecos se dedicaban a la recolección, la agricultura y la caza e intercambiaban sus productos a través de mercados o tianguis. Esta etnia abarcó gran parte de Mesoamérica: la sierra, el Istmo y los valles centrales. Cada familia contaba con una parcela de la cual obtenía sus alimentos y el insumo que podía usar para comerciar en los mercados o tianguis. Los zapotecas desarrollaron canales de riego, puesto que la principal actividad de esta cultura era la agrícola (Estrada, s.f.).

Su agricultura se basó principalmente en el café, el chile, el maíz, el cacao, el sorgo, las raíces y hortalizas, la caña de azúcar, la calabaza, los frijoles, los árboles frutales y otros vegetales que les propiciaran los nutrientes necesarios; la cría de especies silvestres y la ganadería proporcionó proteína animal a sus platillos, así también lo hizo la pesca. La coa<sup>4</sup>, al igual que otros instrumentos agrícolas, facilitaron el éxito agrícola, no obstante, la recolección y la preparación de alimentos era un rol designado a las mujeres (Etnias México, 2018).

### Mayas

Para desayunar, tenían un tazón de papilla de maíz con chile, cacao, o restos de carne; para suavizar el maíz, ellos lo dejaban remojando con cal toda la noche, lo que activa las vitaminas, es lo que se conoce como nixtamalización hoy en día. Se bebía agua o jugo de frutas, los adultos podían tener una jarra de cerveza de maíz o de corteza de árbol, es decir que consumían tanto etanol como metanol, y en ocasiones especiales, coca espicada fría. Igualmente se elaboraban tamales rellenos de carne, vegetales, chile o frijoles y se envolvían en hojas de maíz para ponerlos al vapor, que usualmente se cenaban con un guisado de chile, frijoles calabaza, carne y jitomates. No obstante, el pescado solo se consumía en ocasiones especiales (MAYA MEAL, 2020).

---

<sup>4</sup> Herramienta agrícola con un extremo tallado en punta que permite introducir la semilla en la tierra.

Se sabe con certeza que los últimos Mayas consumieron tortillas, pero existe un debate sobre si también lo hicieron los primeros porque no existe ningún tipo de prueba que pueda indicar que ellos lo hacían, el debate se hace porque civilizaciones contemporáneas las comían y los Mayas contaban con masa de maíz y piedras calientes, entonces se cree que probablemente las consumían, pero no quedó registro de que lo hicieran (MAYA MEAL, 2020).

Se sabe que en Quintana Roo, hay cenotes y piedra caliza sobre los cuales construyeron sus viviendas y tenían sus campos de cultivo, no obstante, las condiciones para sembrar ahí son muy difíciles; hay una hipótesis que indica que, desde ese tiempo, ellos utilizaban fertilizantes naturales provenientes de los humedales, el perifiton (Solleiro Rebolledo, 2016).

### Teotihuacana

Su economía se basó en la agricultura; el cultivo del maíz, frijol, amaranto, calabaza, nopal y magueyes fueron los principales. Era frecuente criar animales domésticos comestibles como guajolotes, perros y conejos. Captaban el agua pluvial que necesitaban de unos ríos cercanos, así mismo, estos ríos proveían otros recursos lacustres (Gobierno del Estado de México, 2016, p.13)

El maguey fue muy importante para esta cultura, de él obtenían aguamiel y pulque, así como también obtenían fibras y combustible. En los teotihuacanos se notaba el buen manejo de ingeniería hidráulica en sus canales de agua. Hay quien cree que las chinampas fueron más importantes que la irrigación, aunque no se sabe si estas corresponden a los teotihuacanos o datan de antes o después (Nichols, 2015, p. 8-9)

### **Periodo Posclásico**

Muchas civilizaciones del periodo anterior no pasaron al posclásico por motivos como sobreexplotación ecológica, crecimiento demográfico desmesurado, conflictos político-militares y ajustes de rutas comerciales. En este periodo hubo fragmentación geopolítica y formación de nuevas entidades políticas integradas de manera más extensa en los ámbitos culturales y territoriales; existieron muchos movimientos migratorios y crecimiento comercial por vías marítimas. Asimismo, se consolidaron nuevos grupos sociales mucho más importantes económica y políticamente debido a la producción en masa y especialización de varios productos que se comerciaban local y regionalmente (Universidad Autónoma de San Luis Potosí, s.f.).

### Tolteca

Esta etnia desarrollada en Tollan, hoy Tula, Hidalgo basaba su alimentación en alimentos de origen vegetal como maíz, amaranto, frijoles, ajonjolí, nopal, chile, calabaza, cacao, tomates, camote, ciruelas, mamey, guayaba, papaya y uvas; no obstante, si era día de caza o pesca, agregaban su éxito a la comida, principalmente conejos, liebres, pavos, iguanas, codornices, venados, jabalíes y peces de río. Los gusanos de maguey, escamoles y jumiles también formaban parte de sus alimentos. Les gustaba comer pozole con tortillas que acompañaban con agua molida con maíz o cacao y para postre tenían alegrías, hecho con amaranto y miel, de hecho, podría sugerirse que para esta cultura tuvo más importancia el amaranto que el maíz en algún momento (Consejo Nacional de Medicina y Cultura Anahuaca, s.f.).

### Mixteca

Los mixtecos se asentaron en el Cerro Jazmín, ubicado en Oaxaca; gracias a estudios isotópicos y de fauna se sabe que su alimentación era basada en maíz y/o amaranto, la proteína no era tan usual pero principalmente la obtenían de animales domesticados, como perros alimentados con maíz. Solo ciertos grupos o clases sociales podían cazar, acceder a animales exóticos para consumo, principalmente venado, que formaba parte de su alimentación. El maguey, las frutas de los cactus, los nopales y las bebidas alcohólicas de maguey, pudieron haber sido también consumidos. Para destetar a los niños se les sustituía la leche materna por atole de maíz (Perez, Kellner y Higelín, 2020).

### Mexica o Aztecas

Según el Códice Mendocino, los Nahuas, un conjunto de pueblos nativos de Mesoamérica parlantes del náhuatl, entre ellos, los Mexicas, basaban su alimentación en el consumo de maíz desde muy pequeños, a partir de los 3 meses de edad se les alimentaba con media tortilla, con una entera entre los 4 y 5 años, con una y media de los 6 a los 12 años y con dos tortillas a partir de los 13. La comida fuerte del día era tortillas, un tamal (a veces relleno de frijoles y sin grasa porque no la conocían), nopales, chile y agua, aunque también se sabe que bebían atole en jícara para cenar, estos eran endulzados con miel de maguey, ya que en ese entonces aún no conocían el azúcar de caña; aunque el principal uso del maguey era la elaboración de pulque, desarrollado contemporáneo a la caída de Tula en el año 1057 y reservado principalmente a los ancianos (Citado en Novo, 1967, p. 5, 8, 9 y 10).

Los Aztecas (también llamados Mexicas) consumían muchísimo amaranto, de hecho, en ceremonias para Huitzilopochtli y Xiuhtecutli, tostaban el amaranto, lo mezclaban con la sangre del sacrificado y se lo comían los creyentes; los conquistadores españoles, eliminaron esta práctica pagana y con ella se llevaron el crecimiento del amaranto (Reviving the Food of the Aztecs).

Bernal Díaz del Castillo declaró que de manera cotidiana se guisaban gallinas, gallos de papada, faisanes, perdices, codornices, patos, venado, puerco, pajaritos de caña, palomas, liebres, conejos y muchos otros animales que se criaban en esa tierra en la época de Motecuhzoma Xocoyotzin<sup>5</sup> (Citado en Guilhem, s.f.).

Se dice que este tlatoani encontraba gusto en que la proteína de sus guisados fuera carne de muchachos de poca edad, mientras que él obtenía placer de sus extravagancias, el regular desayuno y cena de los indios era tortilla con atole (Novo, 1967, p. 205 y 219).

Los Aztecas bebían pulque en sus rituales y conocían perfectamente su capacidad desmoralizante, no obstante, cuando el individuo tomaba hasta la embriaguez fuera de algún ritual, este se convertía en un peligro para la sociedad por ser canales abiertos para peligrosas fuerzas sagradas. (Clendinnen, I.,2014, p. 70)

### **Conquista- Época colonial**

Cuando llegaron los españoles, el pueblo azteca se encontraba angustiado, las personas morían de disentería e inanición, el agua que bebían era salitrosa y sus proteínas eran lagartijas y golondrinas; masticaban las hierbas que se encontraban, cuero y piel de venado, relleno de construcción y hasta barro (Códice Florentino, citado en Novo, 1967, p. 29)

Con el mestizaje, de Cuba llegaron cerdos y dio un *boom* el uso de la manteca. Asimismo, para los españoles y pobladores de Tenochtitlan, hubo un intercambio, por una parte, los nativos Aztecas aportaron maíz, chile, tomate, frijol, pavos, cacao, quelites, entre otras cosas; mientras que los españoles brindaron cosas como arroz, trigo, reses, ovejas, cerdos, leche, quesos, aceite, ajos, vino, vinagre y azúcar (Novo, 1967, p. 31).

El proceso de intercambio dado por el mestizaje acrecentó las preparaciones gastronómicas: los atoles que se preparaban se beneficiaron con el empleo de azúcar, mientras que las tortillas se empezaron a freír y con ayuda del chorizo se crearon garnachas, chalupas, sopes, tostadas, tacos, enchiladas y chilaquiles. (Novo, 1967, p. 31).

---

<sup>5</sup> El conocido tlatoani del imperio Mexica, “Moctezuma” es la deformación de su nombre original

Gracias al azúcar es que las monjas pudieron elaborar el almíbar para crear conservas, con ella también nacen los ates y la cristalización de ciertos productos. La calabaza empieza a prepararse con piloncillo en tachas, y aumenta la utilización de este producto, lo que da origen al pipián y mole verde, mientras que sus flores se empiezan a no desaprovechar en sopas, guisados y quesadillas (Novo, 1967, p. 37).

Felipe Teixidor averiguó que las monjas desde las cinco de la mañana empezaban su día con un atole de harina; dos horas después, con uno de masa; y pasadas otras dos, almorzaban dos cosas. A medio día comían caldo, sopa, puchero, guisado y dulce; en la tarde, a las seis, chocolate; para finalizar el día, a las nueve, asado, guisado y frijoles (Citado en Novo, 1967, p. 104).

Por otra parte, según Manuel Payno, un militar español como Pedro Martín de Olañeta, quien empezaba su jornada a la misma hora que las monjas, en lugar de atole, se despertaba con chocolate caliente; poco después, a las 10 de la mañana tomaba pulque acompañado de arroz blanco, lomo de carnero asado, mole y frijoles refritos. Su hora de comida era 3:30 y consistía en sopa de fideo mezclada con caldo con limón y chiles verdes y pan, también comía albóndigas o cualquier guisado, puchero con calabaza de castilla, torta de zanahoria, fruta, postre de leche y agua destilada. Más tarde, a las seis, repetía el chocolate caliente del desayuno y cenaba hasta las once (Citado en Novo, 1967, p. 104).

En la cocina virreinal, era muy fácil materia prima la utilización de patos, palomas, codornices y otros pajarillos menores; así como hormigas aladas, chapulines, huevos de mosco gusanos de maguey, acociles y charales (Novo, 1967, p. 50).

Del siglo XVI al XVIII tiene su apogeo el té y el café, el primero, que viene de china, se promociona como medicinal. Poco después, los ingleses, vendedores de té, aumentan a Norteamérica, gran consumidor de té, los impuestos para la compra del producto, es por ello que el café se hace popular al sustituir al té, y su nuevo proveedor pasa ser Sudamérica. Contemporáneo al apogeo del té, el chocolate mexicano llega a Inglaterra, aunque a pesar del intento de posicionarlo, no tiene tanto éxito como en Francia o España (Novo, 1967, p. 62, 63 y 64).

En esta época, el café, té y chocolate pasan a sustituir parte del desayuno inglés, la cerveza. Asimismo, se comenta que los desayunos modernos, compuestos por jugo de naranja nacen gracias a Samuel Pepys, quien lo recomendó para el dolor de cabeza provocada por la cruda de la noche anterior (Novo, 1967, p. 64).

## **Independencia**

La estratificación social podía reflejarse en el consumo, los ricos tenían acceso al chocolate; mientras que los pobres, al atole, que no fue hasta poco después de la conquista que, gracias a la siembra de la caña, este se convirtió en champurrado (Novo, 1967, p. 89).

Por lo anterior, para 1800 abundaban las fábricas de chocolate, este se bebía con todas las comidas, podía ser con agua, al estilo mexicano; o bien, con leche, al estilo europeo, no era común beberlo con chile, aunque a veces también se bebía café. La bebida se acompañaba del precursor del pan de dulce, un mollete o tostada con mantequilla y azúcar, si se contaba con los recursos económicos. Por su parte, los más pobres solían desayunar tamales de masa rellenos de carne de puerco, de dulce, de camarones, de pescado o de pimientos cocidos acompañados de atole, el zócalo de la Ciudad de México era un sitio donde se podía comprar todo esto. Su alimentación no cambia mucho después de la Independencia puesto que continúan los levantamientos de forma continua y la dinámica de poder del virreinato no se modifica mucho gracias al esfuerzo de las élites por mantenerlo así (Infobae, 2022).

La imagen del mexicano en 1830 refleja a un hombre que al levantarse fuma un cigarro y bebe chocolate con una pieza de pan antes de ir a la iglesia, de regreso, hacia las ocho o nueve desayuna carne asada y un guisado o huevos con frijoles y termina con otro cigarro. A eso de las once, quienes tienen tiempo, almuerzan frutas, pastelería, pan y licor o vino. La comida, a las doce o una, consiste en potaje o caldo, sopa, plato fuerte con arroz y pan o pasta, confituras y una crema; también la comida podía ser “olla” que era carne de res o carnero hervido con legumbres como pera, ejote, col y betabel amarillo; o bien, “olla podrida” que es olla con además carne de gallina hervido en una vasija con cebollas y sazonado con una salsa de jitomate. Durante la comida siempre hay una sirvienta que se encarga de estar echando las tortillas para que durante ese tiempo siempre estén recién hechas, no obstante, rara vez falta el pan blanco en la mesa. Si había invitados, al anfitrión se le entregaba un ave entera a quien con la sutileza de sus manos le arrancaba los muslos para entregárselo a sus invitados quienes lo despedazaban solo apoyándose de un tenedor y un pedazo de pan o tortilla (Novo, 1967, p. 253, 254 y 256).

En el Novísimo Arte de Cocina de 1831 se puede apreciar los hoy anticuados procedimientos de cocción del pollo, como empezar por sumergir las patas en agua hirviendo y ahogarlo llenándole la boca de sal para después degollarlo, que aunque no especifica si es con el animal vivo, se infiere que sí (Citado en Novo, 1967, p. 110).

Hay evidencia de que la guía de El Viajero en México lista 111 bizcocherías y 4 chocolaterías en México existentes en 1864. Por esas épocas, el estilo americano empezó a expandirse en México en las cantinas, los bares, villares, tiendas y hoteles también para satisfacer a los soldados yanquis, ahí también nacieron las margaritas (Citado en Novo, 1967, p. 99).

Para 1865 la alimentación cambia un poco, hay quienes ya no preparan comida a medio día, sino, solo algún platillo o chocolate, la vida ya es más moderada, rara vez se toma vino o cerveza, pero el pulque nunca hace falta a los más adinerados. En las familias que comían a cierta hora fija, se ponía en la mesa más lugares porque siempre algún miembro de la familia llevaba a alguien sin invitación que se recibían de la mejor manera, cuando había invitados los platillos eran innumerables (Novo, 1967, p. 289).

### **Porfiriato**

Porfirio Díaz trae la moda francesa y estadounidense en materia culinaria, existen dos tipos de establecimientos de comida en su mandato: por una parte estaban los restaurantes enfocados a satisfacer a los mexicanos pudientes y extranjeros; por la otra parte se encontraban establecimientos para la clase baja, las fondas o figones, estas se ubicaban cerca de las pulquerías, que aunque también vendían comida, se enfocaban más en la bebida e igualmente eran propios de la clase económica más desfavorecida (Infobae, 2020).

De acuerdo con Luis González Obregón, en las fondas se servía arroz a la valenciana, huevos estrellados, puchero, asado de pollo, chiles rellenos y mole de guajolote. Las bebidas alcohólicas estaban prohibidas, sin embargo, el pulque tomó lugar en estos establecimientos (citado en Infobae, 2020).

El propósito de las fondas era conocer la comida tradicional o curar la cruda, por este segundo propósito es que las fondas ajustaron su horario al de las cantinas capitalinas, de acuerdo con Las cantinas y las fondas en las postrimerías del porfiriato (1900-1910) abrían a las cinco de la mañana o permanecían abiertas toda la noche (citado en Infobae, 2020).

Asimismo, Jesús Flores y Escalante afirma que las fondas ofrecían comida picosa acompañada de limonada o tepache de piña para aliviar la cruda, además, afuera de estos establecimientos, las agualojeras o chieras ofrecían sus refrescos de tejocote, tuna, chirimoya, sandía, melón, piña, naranja, horchata de coco, entre otros sabores más. (Breve historia de la comida mexicana citado en Infobae, 2020).

Las cantinas más parecidas a las que actualmente se conocen son abiertas durante la época del porfiriato, antes de esa fecha existían vinaterías que eran inmundos y asquerosamente sucios establecimientos procedentes de la época colonial. En ese entonces, para incitar la sed de alcohol, había una mesa con abundante cantidad de platillos: pollo al horno, bacalao a la vizcaína, milanesas, carne de puerco en salsa verde, frijoles refritos, barbacoa, rajas con queso, pan y tortillas, por enumerar algunos. Con la compra de una bebida se tenía acceso ilimitado a los platillos, nadie le decía a nadie que tenía que parar, se podía comer hasta más no poder (Novo, 1967, p. 227 y 228).

## **Revolución**

Tras la época revolucionaria quedaron divididas tres clases sociales, la de los pelados (anteriormente llamados léperos) compuesta por indígenas y caracterizados por basar su dieta en maíz, chile y frijol; la clase media, que añadía a la dieta anterior un caldo, sopa aguada o sopa seca (arroz a la mexicana) y algún guisado con la carne que le dio sabor al caldo y la clase alta. Todos ellos compartían el amor por el pulque (Novo, 1967, p. 145).

A finales de 1914 y el año 1915 se desató la enfermedad y hambruna, derivado de la lucha entre Villa y Carranza, algunos víveres empezaron a escasear como lo son la leche, la harina y el carbón por la falta de vías de comunicación. Asimismo, hubo muchas enfermedades del aparato digestivo atribuidas a la mala calidad de los alimentos (El Radical, 1914, citado en Moreno Torres, 2022, p.163 y 164).

En 1915, la gente se alimentaba de lo que podía derivado de la recesión económica, hay evidencia de que en la colonia Vallejo de Ciudad de México, las personas comían carne de perro o de caballo muerto por enfermedad, se salaba la carne para no notar el sabor a descomposición (El Norte, 1915, citado en Moreno Torres, 2022, p.165).

No obstante, la influencia estadounidense empieza a permear en México, que trae consigo la jornada de trabajo corrida, lo que da pie al almuerzo rápido; también nace el gusto de comer fuera de casa y comienza la preferencia de la cerveza sobre el pulque en la clase media y baja, mientras que se prefiere whiskey al cognac en la clase media y alta (Novo, 1967, p. 148).

Asimismo, desaparecen los criados indígenas, los braseros de carbón, el metate, el molcajete, el molinillo, las cucharas de madera, entre otras cosas y pasa a sustituirse por la cocina con gas, los trastes de aluminio, la licuadora, el refrigerador, la comida enlatada, el café en polvo y las tortillas de máquina (Novo, 1967, p. 146).

La cocina por gas, la sobre población y la falta de sirvientes orilló a las personas a consumir conservas y a las industrias que a la fecha siguen en auge a elaborarlas. Asimismo, también se impulsó la producción de aceites vegetales, quienes sustituyeron a las grasas animales con las que se solía cocinar (Novo, 1967, p. 158).

A finales del siglo XIX, una gran cantidad de chinos viajan a México para trabajar en cocina al servicio de compañías petroleras y ferrocarriles, quienes en los 20 minutos de la parada del ferrocarril ofrecían desayunos como huevo con jamón, *hot cakes*, bísquets y café. Poco después, los chinos empezaron a abrir sus propias cafeterías, donde los mexicanos adquirimos la mala costumbre de pasarnos un palillo de madera por las muelas para luego hacer buches enjuagatorios con agua que se arrojaban en la escupidera que ahí se le proporcionaba (Novo, 1967, p. 154 y 155).

### **Época contemporánea**

Hoy en día somos una sociedad más sedentaria, muchas personas dedican la mayor parte del día al trabajo, poca al sueño y casi nada al ocio. Los trabajos en la actualidad suelen involucrar tecnología y en la mayoría de los casos estos consisten en sentarse frente a una computadora a realizar diversas actividades en ella. Son pocos los trabajos que requieren un verdadero desgaste físico. Asimismo, obtener los alimentos que nos proporcionan energía actualmente no requiere un uso calórico alto, a diferencia de nuestros ancestros, quienes gastaban bastante energía con gran esfuerzo físico para recolectar los alimentos.

La globalización y la forma de comercialización permiten que hoy todos tengamos acceso a los alimentos que queramos por un precio monetario únicamente. La sociedad actual decide totalmente qué comer excepto por ciertas limitantes, estas pueden ser económicas, sociales, sensoriales, políticas, comerciales, entre otras.

Las dietas asociadas con una mejor salud son aquellas ricas en granos enteros, carnes magras, pescado y frutas y verduras frescas tienen un bajo índice energético y alto contenido de vitaminas y minerales; por otra parte, las dietas con granos refinados, azúcares y grasas añadidas proporcionan mucha energía y pocos nutrientes, esto está relacionado con altas tasas de enfermedad y mortalidad (Darmon y Drewnowski, 2008, p. 1107).

Estudios transversales en varios países de Europa, EE. UU., Australia y Canadá han demostrado que el consumo de cereales de grano entero, frutas, verduras, lácteos descremados o bajos en grasa, carnes magras, pescados y comida de mar está asociado con personas de altos ingresos; mientras que cereales refinados, pasta, arroz, carnes grasas, lácteos altos y bajos

en grasa, productos altos en grasa, fritos, empanizados y enlatados fueron consumidos por aquellos con menores ingresos. El consumo de azúcar estuvo presente en ambos grupos, solo variaba el tipo de producto del cual lo obtenían (Darmon y Drewnowski, 2008, p. 1108 y 1109).

Antes del Covid-19 estaba en apogeo la tendencia de comer fuera de casa, explotó la comida rápida y se producían masivamente los alimentos procesados, se pensaba que el distanciamiento social iba a favorecer la preparación de comida en casa y las compras en línea, lo cual fue cierto, asimismo, que la desaceleración del turismo extranjero favorecería la preferencia por los alimentos nacionales (Ginanneschi, 2020, p. 158).

Durante la pandemia de Covid-19 en México, las personas se encerraron en sus hogares por un largo tiempo. Los alimentos chatarra son accesibles para la mayoría de la población, el precio, sabor y conveniencia hicieron que fueran consumidos por una gran mayoría de familias encerradas. Las misceláneas aumentaron las ventas de estos productos gracias al aburrimiento y reunión de los integrantes de la familia en casa, quienes prefirieron estos productos que no aportan nutrición al organismo antes que haberse esforzado preparando alimentos nutritivos (Ramírez Morales, 2022, p. 59 y 60).

Al 2022, a pesar de toda la incertidumbre y momentos de crisis que se estaba viviendo en el mundo, se mantuvieron las metas globales de acabar con el hambre, asegurar el acceso a agua potable y conseguir la buena nutrición de toda la población (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2015).

La población urbana en pobreza se estima que destina del 60% al 80% de sus ingresos a la compra de alimentos (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2002, citado en Alcántara Nieves & Larroa Torres, 2022), este grupo es el último en la cadena de suministro de alimentos y dispone de opciones limitadas de compra, lo que los lleva a comprar alimentos ultraprocesados de bajo costo y valor nutrimental (Boletín Nyéléni, 2012; Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2002, citado en Alcántara Nieves & Larroa Torres, 2022).

El cultivo, principalmente de hortalizas en superficies muy reducidas de la urbe y la crianza de animales domésticos para consumo propio o la venta en un mercado cercano realizado por ciudadanos no agrícolas se conoce como agricultura urbana; si se lleva a cabo en terrenos más amplios y con una mayor gama de productos con la finalidad de vender los excedentes, se le conoce como agricultura periurbana (Vargas, Rivas y Herrera, 2020).

Los huertos urbanos dan lugar a una dieta saludable, sostenible y económica (El Norte/Staff, 2022). Son fuentes de producción alimentaria sobre todo en países en vías de desarrollo, ya que tienen el potencial de asegurar la disponibilidad, accesibilidad y utilización de

alimentos, especialmente en la urbe no favorecida económicamente (Ishak, Abdullah, Rosli, Majid, Halim y Ariffin, 2022).

La participación de las mujeres en los huertos urbanos es mayor que la del hombre porque se piensa que ellas tienen la responsabilidad de proveer una fuente de alimentación segura (Kutiwa, Boon, Devuyst, 2010, citado en Ishak et al., 2022) y además encaja bien con sus labores de cuidado de los niños y cocina (Islam, 2012, citado en Ishak et al., 2022).

En la filosofía de “cero desperdicio” que varias ciudades de diferentes países están implementando, se encuentra la reducción de pérdidas alimentarias y el desperdicio a nivel consumidor con ayuda de las cadenas de producción y suministro, reduciendo la producción de alimentos adicionales, donándolos y produciendo los propios con el fin de alimentarse (Navodita Bhatnagar, 2019).

La variabilidad de alimentos a lo largo de los años repercute en los alimentos que hoy en día se consumen, así como en la predisposición que se tiene hacia el consumo de cada uno de estos y respecto a los métodos de cultivo preferidos.

En México, grupo Walmart ha tomado iniciativas para reducir el desperdicio de alimentos; un claro ejemplo es su programa “Imperfectas pero buenas” que consiste en vender frutas y verduras con imperfecciones morfológicas, pero no nutrimentales, a un precio especial en determinadas sucursales donde se reúnen los alimentos con estas características (Walmart, 2022).

Cada vez, más empresas alrededor del mundo se suman a prácticas de mejor manejo y control de alimentos para reducir el desperdicio, todo apunta a que las acciones van a ir tomando más fuerza y los consumidores irán tomando más conciencia de sus decisiones para ejercerlas de manera responsable. Asimismo, los cambios en la alimentación dirigen a la industria alimentaria a crear, con ayuda de las innovaciones tecnológicas, productos más fáciles y rápidos de consumir; la mayoría de las personas hoy en día buscan practicidad y conveniencia y se prevé aún un mayor auge de esta tendencia.

## **Referencias:**

- Alcántara Nieves, N., & Larroa Torres, R. M. (2022). La multifuncionalidad de los huertos urbanos en la Ciudad de México. Espiral, 29(83), 187-229. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.32870/eees.v28i81.7235>
- Antoñanzas Subero, A.; Iguácel de la Cruz, P. (s.f.). Edad de los Metales. Historia de Calahorra. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3820961>
- Arieta Baizabal, Virginia. (2019). ASENTAMIENTO Y DINÁMICA POBLACIONAL OLMECA EN LA REGIÓN DE CAPOACAN, VERACRUZ. CLIO Arqueológica. <https://doaj.org/article/f003e781675e478e8215365d4fa8cc39>
- Ayala, Maite. (4 de agosto de 2021). Etapas de la prehistoria. Lifeder. <https://www.lifeder.com/etapas-prehistoria/>.
- Cajal Flores, A. (7 de junio de 2017). ¿Qué Acontecimiento Marcó el Fin de la Prehistoria?. Lifeder. <https://www.lifeder.com/acontecimiento-fin-prehistoria/>.
- Cámara de Diputados H Congreso de la Unión. (s.f.). Las Raíces Indígenas. [http://www.diputados.gob.mx/museo/s\\_rai5.htm](http://www.diputados.gob.mx/museo/s_rai5.htm)
- Clendinnen, I. (2014). Aztecas: una interpretación: vol. Canto Clásicos ed. Prensa de la Universidad de Cambridge, p. 70. [https://udlap.idm.oclc.org/login?url=https://search-ebscohost-com.udlap.idm.oclc.org/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=761507&lang=es&site=eds-live&ebv=EB&ppid=pp\\_286](https://udlap.idm.oclc.org/login?url=https://search-ebscohost-com.udlap.idm.oclc.org/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=761507&lang=es&site=eds-live&ebv=EB&ppid=pp_286)
- Consejo Nacional de Medicina y Cultura Anahuaca. (24 de agosto de 2021). La Alimentación de los Toltecas. <https://conameca.lat/la-alimentacion-de-los-toltecas/#:~:text=Los%20toltecas%20son%20los%20precursores,formaban%20parte%20de%20sus%20alimentos>.
- Darmon, N. y Drewnowski, A. (Mayo 2008). Does social class predict diet quality? The American Journal of Clinical Nutrition. Volumen 87. Págs. 1107-1109, <https://doi.org/10.1093/ajcn/87.5.1107>
- El Norte/Staff. (2022, August 15). 10 puntos para hacer un huerto urbano. Norte - Monterrey.
- Estrada Discua, Raul. (s.f.). Zapotecos. Archivo fotográfico Mexico Indigena. Repositorio del IIS-UNAM. <http://ru.iis.sociales.unam.mx/jspui/handle/IIS/3264#:~:text=Se%20siembra%20ma%C3%ADz%20intercalado%20con,otras%20actividades%20como%20la%20artesanal>

- Etnias del Mundo. (2023). La Agricultura Olmeca, su más importante actividad. <https://etniasdelmundo.com/c-mexico/agricultura-olmeca/>
- Etnias México. (2018). Agricultura Zapoteca. <https://etnias.mx/zapotecas/agricultura-zapoteca/>
- Fundación Cultural Armella Spitalier. (2008). Occidente de México : Colima, Jalisco y Nayarit en la época Prehispánica. CACCIANI S.A. DE C.V., p.14. [https://udlap.idm.oclc.org/login?url=https://search-ebscohost-com.udlap.idm.oclc.org/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,uid&db=nlebk&AN=396670&site=ehost-live&ebv=EB&ppid=pp\\_14](https://udlap.idm.oclc.org/login?url=https://search-ebscohost-com.udlap.idm.oclc.org/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,uid&db=nlebk&AN=396670&site=ehost-live&ebv=EB&ppid=pp_14)
- Ginanneschi, Marco. (2020). The Future of Food after Covid-19 through the Lens of Anthropology. *Journal of Agriculture, Food Systems, and Community Development*, 9(4). <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.5304/jafscd.2020.094.027>
- Gobierno del Estado de México. (2016). Teotihuacán Breves referencias culturales y su población. [https://coespo.edomex.gob.mx/sites/coespo.edomex.gob.mx/files/files/coespo\\_pdf\\_teotihuacan.pdf](https://coespo.edomex.gob.mx/sites/coespo.edomex.gob.mx/files/files/coespo_pdf_teotihuacan.pdf)
- Guilhem, Oliver. (s.f.). Animales en la dieta prehispánica. Arqueología Mexicana. <https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/animales-en-la-dieta-prehispanica>
- Infobae. (2021) Qué se comía en una fonda de México en tiempos de Porfirio Díaz. <https://www.infobae.com/america/mexico/2021/12/29/que-se-comia-en-una-fonda-de-mexico-en-tiempos-de-porfirio-diaz/>
- Infobae. (2022). Qué desayunaba la gente en México hace 200 años. <https://www.infobae.com/america/mexico/2022/01/10/que-desayunaba-la-gente-en-mexico-hace-200-anos/>
- Ishak, N., Abdullah, R., Rosli, N. S. M., Majid, H., Halim, N. S. A., & Ariffin, F. (2022). Challenges of Urban Garden Initiatives for Food Security in Kuala Lumpur, Malaysia. *Quaestiones Geographicae*, 41(4), p. 65. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.14746/quageo-2022-0038>
- [jdhm08]. (2019). Comidas típicas de los Olmecas. ETNIAS. <https://etnias.mx/olmecas/comidas-tipicas-de-los-olmecas/>
- Larrubia Vargas, R., Natera Rivas, J. J., & Carruana Herrera, D. (2020). Los huertos urbanos como estrategia de transición urbana hacia la sostenibilidad en la ciudad de Málaga. *Boletín de La Asociación de Geógrafos Españoles*, 86, p.11. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.21138/bage.2972>

- Maixner, F., Turaev, D., Cassenave-Gassiot, A., Janko, M., Krause-Kyora, B., Hoopmann, M., Kusebauch, U., Sartain, M., Guerriero, G., O'Sullivan, M., Teasdale, M., Cipollini, G., Paladin, A., Mattiangeli, V., Samadelli, M., Tecchiati, U., Putzer, A., Palazoglu, M., Meissen, J., ..., Zink, A. (2018). The Iceman's Last Meal Consisted of Fat, Wild Meat, and Cereals [Archivo PDF]. Current Biology. Elsevier. Vol. 28 <https://doi.org/10.1016/j.cub.2018.05.067>
- MAYA MEAL. (2022). Ask. Vol. 19 Issue 2, p12-13. 2p. 4. <https://eds-p-ebscohost-com.udlap.idm.oclc.org/eds/detail/detail?vid=1&sid=500cf7ac-d825-4524-a332-7ca8823c4245%040redis&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2lOZT1lZH Mt bG l2ZQ%03d%03d#AN=141268927&db=elr>
- Morelos Torres Aguilar. (2022). Enfermedad e Higiene en la Ciudad de México (1912-1920): miradas desde la prensa durante la Revolución Mexicana. Revista Brasileira de História & Ciências Sociais, 14(28). <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.14295/rbhcs.v14i28.14169>
- Navodita Bhatnagar. (2019). Zero Waste Engineering. Arcler Press.
- Nichols, Deborah L. (2015). Teotihuacan. Journal of Archaeological Research, 24(1), p.8-9, DOI 10.1007/s10814-015-9085-0
- Novo, Salvador. (1979) Cocina Mexicana o Historia Gastronómica de la Ciudad de México. 1º ed., Editorial Porrúa.
- Olguín, Israel. (2021). Preclásico. Aprende en Casa III Secundaria. Unión CDMX. <https://www.unioncdmx.mx/2021/01/18/preclasico-aprende-en-casa-iii-secundaria/>
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2015). Objetivos y metas de desarrollo sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/>
- Pérez Rodríguez, V., Kellner, C. M., & Higelín Ponce de León, R. (2020). Urban to the bone: Isotopic and faunal dietary data from Formative-period Cerro Jazmín, Mixteca Alta, Oaxaca, México. Journal of Archaeological Science, 121. P. 6, 9. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.1016/j.jas.2020.105177>
- Pohl, John. (s.f.). CRONOLOGÍA: LÍNEA DEL TIEMPO DE MESOAMÉRICA. Fundación para el Avance de los Estudios Mesoamericanos (FAMSI). <http://www.famsi.org/spanish/research/pohl/chronology.html#:~:text=Los%020arque%C3%B3logos%020dividieron%020el%020desarrollo,desde%020950%020hasta%0201521%020d.C.>

- Pokutta, Dalia A. (2017). FOOD, ECONOMY AND SOCIAL COMPLEXITY IN THE BRONZE AGE WORLD: A CROSS-CULTURAL STUDY [Archivo PDF]. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1261262/FULLTEXT01.pdf>
- Reviving the Food of the Aztecs. (1979). Science News, 116(10), 168-169.
- Rocío Ramírez Morales. (2020, December 1). Alimentación, nutrición, obesidad y economía familiar en México ante aislamiento social. Revista Reporte.
- Sistema de Información Cultural México. (2021). La cocina prehispánica. [https://sic.gob.mx/ficha.php?table=gastronomia&table\\_id=89](https://sic.gob.mx/ficha.php?table=gastronomia&table_id=89)
- Solleiro Rebollo, Elizabeth. (2016). ESTUDIAN SUELOS ANTIGUOS TEOTIHUACANO Y MAYA. Dirección General de Comunicación Social. [https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2016\\_056.html](https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2016_056.html)
- Universidad Autónoma de San Luis Potosí. (s.f.). Historia de México IV (Posclásico). Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades. [http://sociales.uaslp.mx/Paginas/Licenciaturas/Arqueolog%C3%ADA/Semestre%20VI/His\\_M%C3%A9x\\_IV\\_EpiPos.aspx](http://sociales.uaslp.mx/Paginas/Licenciaturas/Arqueolog%C3%ADA/Semestre%20VI/His_M%C3%A9x_IV_EpiPos.aspx)
- Vela, Enrique. (2010). PRECLÁSICO (2500 A.C.-200 D.C.). Arqueología mexicana. <https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/preclasico-2500-ac-200-dc#:~:text=Los%20rasgos%20m%C3%B3A1s%20distintivos%20de,mantenimiento%20de%20sus%20crecientes%20poblaciones.>
- Walmart. (2022). “Imperfectas pero buenas”, la iniciativa que busca transformar los hábitos de consumo para reducir el desperdicio de alimentos. <https://www.walmartmexico.com/20221215/imperfectas-pero-buenas-la-iniciativa-que-busca-transformar-los-habitos-de-consumo-para-reducir-el-desperdicio-de-alimentos.>

### **Sobre el Autor:**

Manuel Ibi Méndez Moreno, estudiante de la licenciatura en Administración de Hoteles y Restaurantes en la Universidad de las Américas Puebla [UDLAP], autor de la tesis “Análisis de las tendencias alimentarias y cambios en la dieta de tres generaciones”.

Cuenta con experiencia en el desarrollo de regímenes alimentarios para personas de la tercera edad en Aldora Senior House y en la preparación de platillos enfocados a necesidades específicas; asimismo, ha sido parte del equipo de cocina en el Hostal San Andrés y participado en el servicio a la mesa.

Al 2024, se encuentra realizando un internado profesional de índole rotativo en el hotel Harrah's Cherokee Casino & Resort en Carolina del Norte.

### **Sobre la Coautora:**

Ma. Armida Patricia Porras Loaiza es Profesora jubilada de Tiempo Completo del Departamento de Turismo, de la Escuela de Negocios de la Universidad de las Américas Puebla, fungió como jefa de los Laboratorios de Alimentos y Bebidas de la carrera de Administración de Hoteles, coautora del libro Efecto del Omega 3 de chía en una dieta alta en aceite de frituras, autora de algunos capítulos, artículos indexados y tesis de licenciatura y maestría.

Coordinadora del Comité Científico del consejo Académico del Sociedad Mexicana de Inocuidad y Calidad para Consumidores de Alimentos A.C., y colabora en el Comité Científico del Grupo de Enlace para la promoción del Amaranto en México.

Doctora en Ciencia de los Alimentos de la Universidad de las Américas Puebla en el 2011, Maestra en Ciencias de la Educación en 1999, de la misma universidad y Licenciada en QFB en Tecnología de los Alimentos en 1980 de la Universidad Nacional Autónoma de México; realizó una especialidad en nutrición en 1980 en el Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, Certificada en “Habilidad Ocupacional Normas de Desarrollo e impartición de cursos de formación” y como instructor en el programa H «.

Amplia experiencia en la industria alimentaria en las áreas de: Desarrollo de nuevos productos, control de calidad y modelos de calidad de ejecución, aplicación de HACCP y manejo higiénico de los alimentos, análisis químicos, análisis microbiológicos y pruebas sensoriales. Más de 40 años como docente de carreras como Ingeniería de los alimentos, Química, Ciencias de la nutrición, Artes Culinarias y Administración de Hoteles y Restaurante.

Las áreas de investigación hasta fecha son apoyo de las comunidades productoras de alimentos endémicos de México y comunidades vulnerables (mujeres lactantes, niños preescolares, escolares, adultos mayores) en el área de nutrición para el desarrollo de mejoras en los menús, manejo higiénico de los alimentos, en base a los hábitos de las comunidades.

**Contactos:** [manuel.mendezmo@udlap.mx](mailto:manuel.mendezmo@udlap.mx) / [patricia.porras@udlap.mx](mailto:patricia.porras@udlap.mx)