



FOMENTO AL CONSUMO DE PRODUCTOS PESQUEROS Y ACUÍCOLAS MEXICANOS

WWW.FOROECONOMICO.CONAPESCA.GOB.MX

SAGARPA
SECRETARÍA DE AGRICULTURA,
GANADERÍA, DESARROLLO RURAL,
PECUARIA Y ALIMENTACIÓN





INCMNSZ

Panel 2
Valores Históricos de Alimentación y
Consumo

**Cultura y Hábitos Alimentarios
de los Mexicanos**

Dra. Josefina C. Morales de León

Noviembre 24, 2014

Cultura y Hábitos Alimentarios de los Mexicanos

Clyde Klukhon y Levi Strauss anotan:

- “La cultura es la manera de pensar, sentir, reaccionar de un grupo humano, sobre todo adquirida y transmitida por símbolos, y que representa su identidad específica en la que se incluyen objetos concretos producidos por el grupo.
- **El corazón de la cultura está constituido por ideas tradicionales y los valores que le corresponden”**

Cultura y Hábitos Alimentarios de los Mexicanos

Iturriaga de la Fuente:

- **“Cultura es el conjunto de conocimientos transmitido por sistemas de creencias, razón y experimentación que se desarrollan dentro del comportamiento humano, en relación con la naturaleza y el mundo en que se inserta”**

Cultura y Hábitos Alimentarios de los Mexicanos

UNESCO

- En su sentido amplio, la cultura puede ser considerada como el **conjunto de rasgos distintivos espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan una sociedad o un grupo social**. Engloba, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales del ser humano, los sistemas de valores, **las tradiciones y las creencias**”

Cultura y Hábitos Alimentarios de los Mexicanos

La alimentación de un grupo humano es un lento y complejo proceso, que se inició hace milenios, antes de que los grupos se asentaran en aldeas y luego en ciudades.

- múltiples factores tanto de naturaleza biológica,
- como de carácter social en el marco de la cultura

Cultura y Hábitos Alimentarios de los Mexicanos

La cultura existe en todas las sociedades humanas

- es diferente en cada una de ellas y se manifiesta de manera individual
- Como las personas o las sociedades se comportan en relación con la comida, son formas acordes con lo establecido por la cultura.

Cultura y Hábitos Alimentarios de los Mexicanos

Cultura Alimentaria

Mediante la interacción con el ambiente los grupos humanos:

- seleccionan los productos a los que clasifican como alimentos
- desarrollan técnicas y tecnología para obtenerlos, producirlos, conservarlos, distribuirlos, prepararlos, combinarlos y consumirlos

El resultado mas visible de este proceso son las cocinas, es decir

- la forma de preparar y combinar los alimentos que generan platillos y bebidas con características sensoriales que se arraigan en la sociedad y contribuyen a su identidad.

Cultura y Hábitos Alimentarios de los Mexicanos

Cultura Alimentaria



Cocina tradicional mexicana
considerada en la Lista
Representativa del
Patrimonio Cultural
Inmaterial de la Humanidad
(PCI) 2010

Cultura y Hábitos Alimentarios de los Mexicanos

Sistema ideológico en torno a la alimentación que tiene algunas consecuencias como:

- el saber que, cuando, como, porqué, con que, para qué, con quién o con que combinaciones o en qué secuencia en que circunstancias se consumen los alimentos y bebidas, enmarcados de su visión del mundo y el “comer como se debe”.

Cultura y Hábitos Alimentarios de los Mexicanos

Cultura Alimentaria

En la ciencias de la salud se maneja el concepto **estilo de vida** y los **hábitos alimentarios** son uno de sus componentes centrales

Cultura y Hábitos Alimentarios de los Mexicanos

Comer----comedere----Eat

Comer es una actividad cotidiana:

- Acto meramente rutinario
- Ocasión para marcar cambios en el ciclo de la vida
- Celebración de un acontecimiento

Los hábitos alimentarios son propios de cada persona.

- Son actos característicos y repetitivos que se llevan a cabo ante la necesidad de comer
- No solamente calman el hambre o aportan nutrimentos
- Satisfacen necesidades emocionales y sociales
- Tristeza, o alegría, mitigar soledad o disfrutar la mejor compañía

Cultura y Hábitos Alimentarios de los Mexicanos

Cada persona come de cierta manera:

- elige los alimentos algunos de los alimentos que le ofrece la naturaleza (Urbana , Rural)
- los consume en determinada secuencia
- en determinado lugar (antojitos, tamales, buñuelos, gorditas de la villa)
- y dentro de un particular horario (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena)

Cultura y Hábitos Alimentarios de los Mexicanos

- En el México mestizo de nuestros días es habitual que una fonda ofrezca entre las 13 y 16 h una comida corrida:

Menú

- Sopa de verdura, arroz, guisado de carne de res o pollo con jitomate, acompañado con pan y tortillas, flan, una bebida de sabor dulce y café
- Comer como Dios manda

Promedio en gramos (peso bruto) de alimentos consumidos per cápita y día en zonas urbanas, semirurales y rurales.

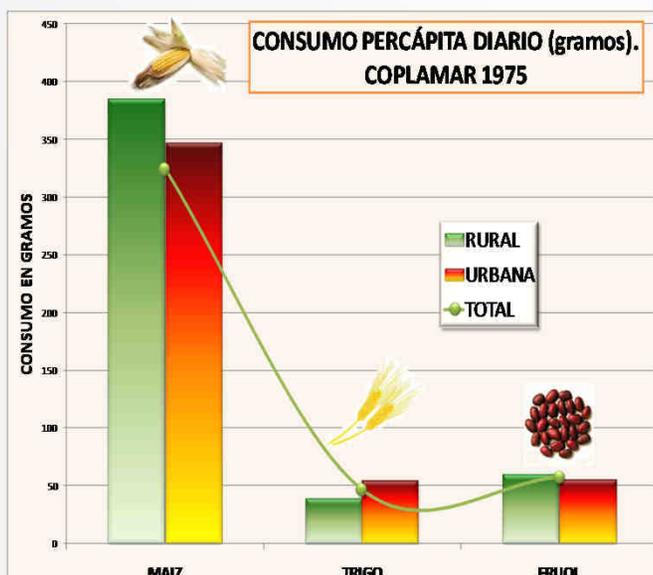
México 1957-1961

Puntos relevantes

- ◆ Predominio de maíz como base de la alimentación popular en medio rural, escaso consumo de productos de origen animal.
- ◆ Maíz y trigo en medio urbano
- ◆ Consumo de frijol similar en los tres estratos

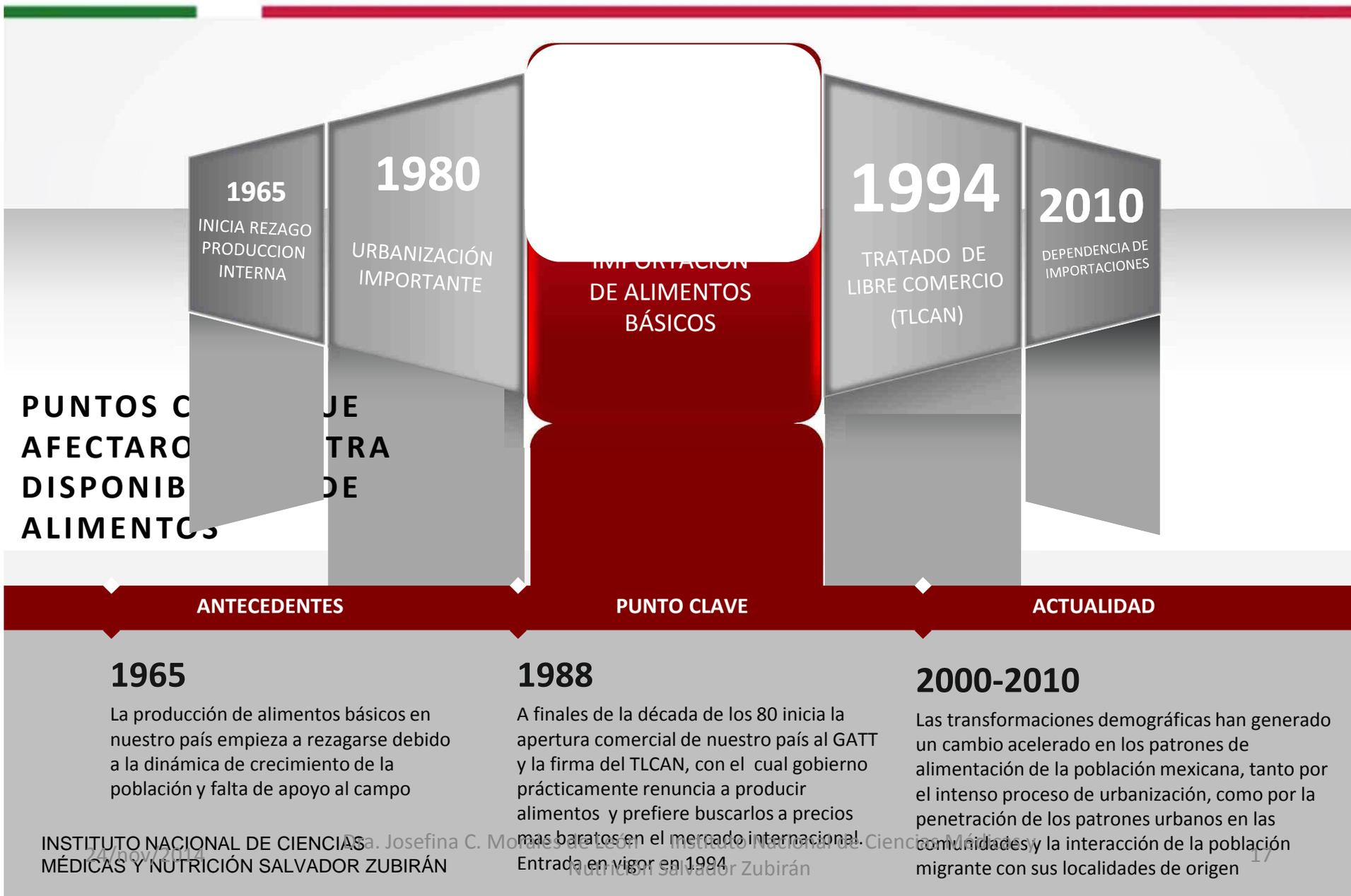
Alimentos	Área Rural	Área Semirural	Área Urbana
<i>Cereales</i>			
Maíz	417.4	347.4	195.5
Pan y galletas	22.8	37.0	128.1
Pastas	2.2	4.3	13.7
Arroz	5.4	12.2	11.1
Otros	0.7	0.3	1.3
<i>Leguminosas y oleaginosas</i>			
Frijol	49.7	49.1	43.7
Cacao	3.8	2	0.8
Otras	2.1	5.2	5.5
<i>Otros vegetales</i>			
Raíces feculentas	14.1	18	21.4
Verduras	94.9	93.0	123.6
Frutas	37.3	41.4	82.9
<i>Productos animales</i>			
Leche (ml)	67.0	86.9	302.0
Queso	4.0	3.6	3.0
Carnes	52.5	63.3	77.8
Huevos	7.5	6.2	13.4
<i>Otros</i>			
Azúcares	43.7	50.0	83.4
Grasas	15.3	15.0	27.5
<i>Valor nutritivo per cápita</i>			
Kilocalorías	2,073	2,079	2,237
Proteínas totales (g)	54.4	55.7	67.5
Proteínas animales (g)	9.2	11.9	22.3
Grasas (g)	41.2	48.7	58.9
Carbohidratos (g)	394.1	379.1	371.6

Promedio per cápita diario en gramos, kilocalorías y % de aporte al consumo total de energía de los alimentos consumidos en localidades urbanas y rurales. COPLAMAR, Encuesta de ingresos y gastos familiares, México 1975*



Alimento	Total			Rural			Urbano		
	g	kcal	% aporte	g	kcal	% aporte	g	kcal	% aporte
Cereales	397.3	1169	55.5	446.4	1403	66	346.4	900	43.1
Maíz	324.2			385			261.2		
Trigo	46.2			38.3			54.5		
Leguminosas	59.6	196	9.3	60.7	201	9.5	58.4	191	9.2
Frijoles	57.2			59.6			54.8		
Raíces feculentas	30.4	19	0.9	26	16	0.8	35	22	1.1
Hortalizas	48.8	7	0.3	34.1	5	0.2	64	10	0.5
Frutas	73.7	27	1.3	46.8	17	0.8	101.6	39	1.9
Productos animales	321.5	304	14.4	177.9	170	8	470.2	457	21.9
Carne	72.1			42			103.3		
Leche	201.2			109.1			296.7		
Huevo	30.6			19.1			42.5		
Pescado y mariscos	11.4			5.3			17.6		
Aceites y mantecas	22.4	194	9.2	14.7	130	6.1	30.3	267	12.8
Azúcares	50.4	191	9.1	48.4	183	8.6	52.5	200	9.6
Otros	12.2			12.6			11.8	1	
Kilocalorías totales		2107	100		2125	100		2087	100
Proteínas (g)		61.7			57			67.2	
Proteínas origen animal (g)		20.8			11.8			31.2	
Población		59,826,335			30,445,622			29,380,713	

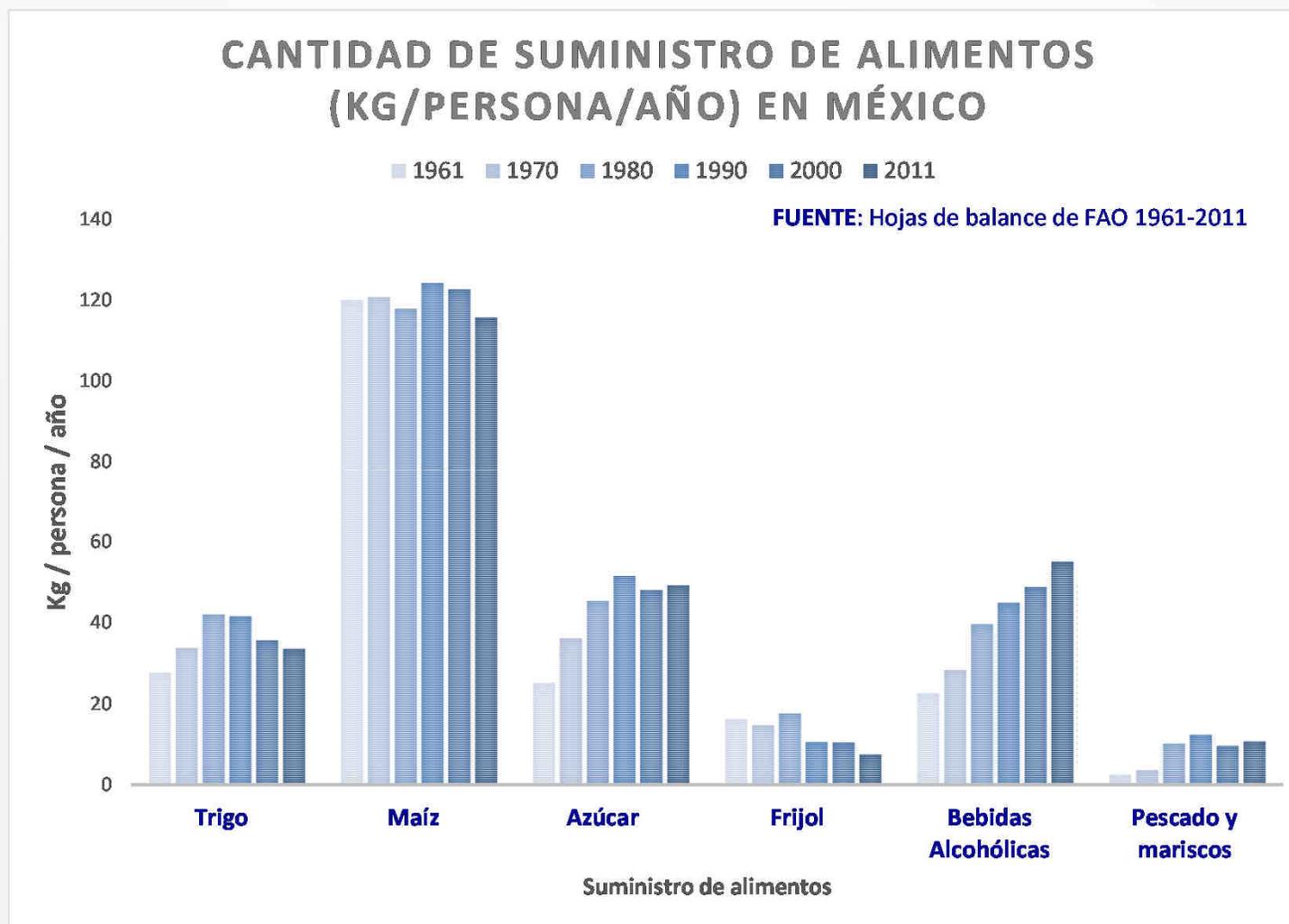
* *Ámbito rural* se refiere a localidades de menos de 10,000 habitantes. Representaba el 50.9% de la población



Suministro de alimentos (kg por persona al año) de acuerdo con las hojas de balance FAO. México 1961-2011

Producto / Año	1961	1965	1970	1975	1980	1985	1990	1995	2000	2005	2011
Cereales	151.7	153.6	159.5	161.6	165.3	178.3	171	168.7	168.6	161.9	158.3
Trigo	27.7	29.9	33.8	38.1	42.1	47.4	41.7	39.7	35.7	34.2	33.6
Arroz	3.3	4	4.5	4.9	4.7	5.9	4.1	4.4	5.4	5.4	5.7
Maíz	120.1	119.3	120.8	118.1	117.9	125	124.4	122.8	122.8	115.8	115.8
Tubérculos	8.9	9	11.9	11.7	13.9	12	14.2	13.2	16.7	17.3	15.1
Azúcar	25.1	28.4	36.3	43.6	45.4	45.3	51.6	47.3	48.2	46.4	49.3
Leguminosas	17.6	17.7	16	15.3	22.5	16.5	13.5	14.9	12.5	11.7	9.2
Frijol	16.2	16.2	14.7	13.5	17.6	12.4	10.6	13.2	10.4	9.9	7.5
Oleaginosas	2.9	2.8	3.5	3	3.4	4	1.3	2.3	2.8	2.5	2
Aceites Vegetales	5.6	5.8	5.9	6.5	8.1	10.5	9.3	10.5	9	10.7	11.7
Hortalizas	24.5	29.3	24.5	29.1	40.7	42.9	50.7	41.3	62.6	63.4	51.6
Frutas	55	78.8	70.4	81	90.3	97.7	88.9	99.4	106.8	108.7	100.5
Bebidas Alcohólicas	22.6	25.9	28.4	33.5	39.7	35.8	45	44.1	48.9	52.6	55.2
Carne	24.3	25.1	23.4	28.9	36.1	38.3	34.7	43.3	53	58.7	61
Res	8.5	10.2	8.8	9.2	10.6	12	13.6	15.3	17.1	16.5	16
Ovicaprina	0.8	0.7	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8	0.9	1.1	1.1	0.9
Cerdo	10.6	9.4	9	13.1	17.8	16.6	9.3	10.2	11.9	12.7	13.8
Aves	3.4	3.9	4.1	5	6.3	8	9.9	15.8	21.4	27.3	29.5
Grasas Animales	1.4	1.2	1.4	1.8	2.3	2.9	3.8	3.6	3	3.4	2.9
Leche	57.4	50.2	74.6	93.2	128.8	111.4	97	91	106	110.3	111.2
Huevo	3	3.9	5.6	5.9	7.9	9.1	10.1	11.2	14.8	15.6	17.7
Pescado y mariscos	2.5	3.1	3.7	4.5	10.1	9.5	12.3	9.7	9.6	11.1	10.7
Suministro alimentario de energía (kcal/persona/día)											
Todos los grupos	2,300	2,369	2,539	2,715	2,999	3,099	2,969	2,967	3,037	3,065	3,024
Productos Vegetales	2,018	2,101	2,227	2,317	2,482	2,586	2,507	2,482	2,478	2,460	2,411
Productos Animales	282	268	312	397	518	513	462	485	559	605	613
Aporte Productos Animales (%)	12.3	11.3	12.3	14.6	17.3	16.6	15.6	16.3	18.4	19.7	20.3

Suministro de alimentos (kg por persona al año) de acuerdo con las hojas de balance FAO. México 1961-2011

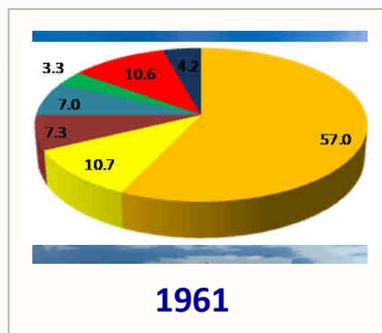


APORTE PORCENTUAL DE DIVERSOS ALIMENTOS AL SUMINISTRO INTERNO DE ENERGÍA. MÉXICO 1961 -2007. FUENTE: HOJAS DE BALANCE FAO.

1961

Energía per cápita
2,412 kcal diarias

Azúcar y
edulcorantes: **10.7%**
Leguminosas: **7.3%**

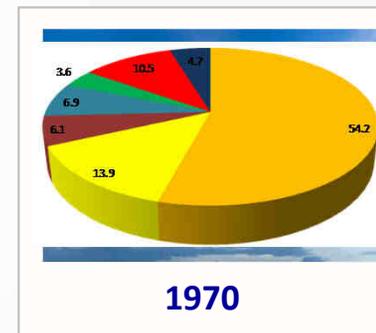


1961

1970

Energía per cápita
2,660 kcal diarias

Azúcar y
edulcorantes : **13.9%**
Leguminosas: **6.1%**

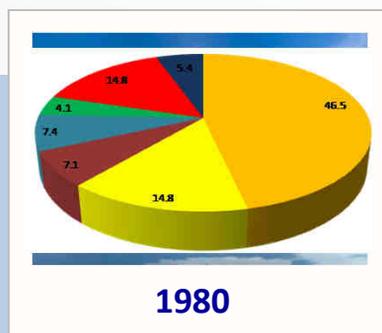


1970

1980

Energía per cápita
3,123 kcal diarias

Azúcar y
edulcorantes : **14.8%**
Leguminosas: **7.1%**

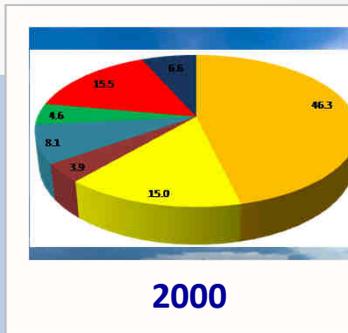


1980

2000

Energía per cápita
3,154 kcal diarias

Azúcar y
edulcorantes : **15.0%**
Leguminosas: **3.9%**

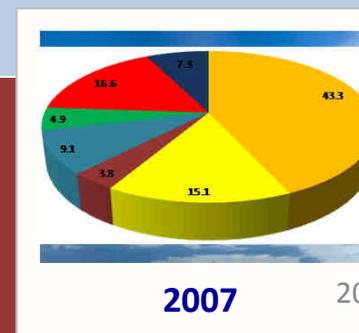


2000

2007

Energía per cápita
3,266 kcal diarias

Azúcar y
edulcorantes : **15.1%**
Leguminosas: **3.8%**



2007

20

- Cereales
- Azúcar y Dulcificantes
- Leguminosas
- Aceites y oleaginosas
- Frutas y Hortalizas
- Carne Leche y Huevos
- Otros



SIMBOLOGÍA

Cultura y Hábitos Alimentarios de los Mexicanos

CONSUMO DE ALIMENTOS

El patrón del consumo alimentario en México no es homogéneo se encuentra polarizado en función de los niveles de ingreso, medio urbano o rural y el tipo de oferta presente.

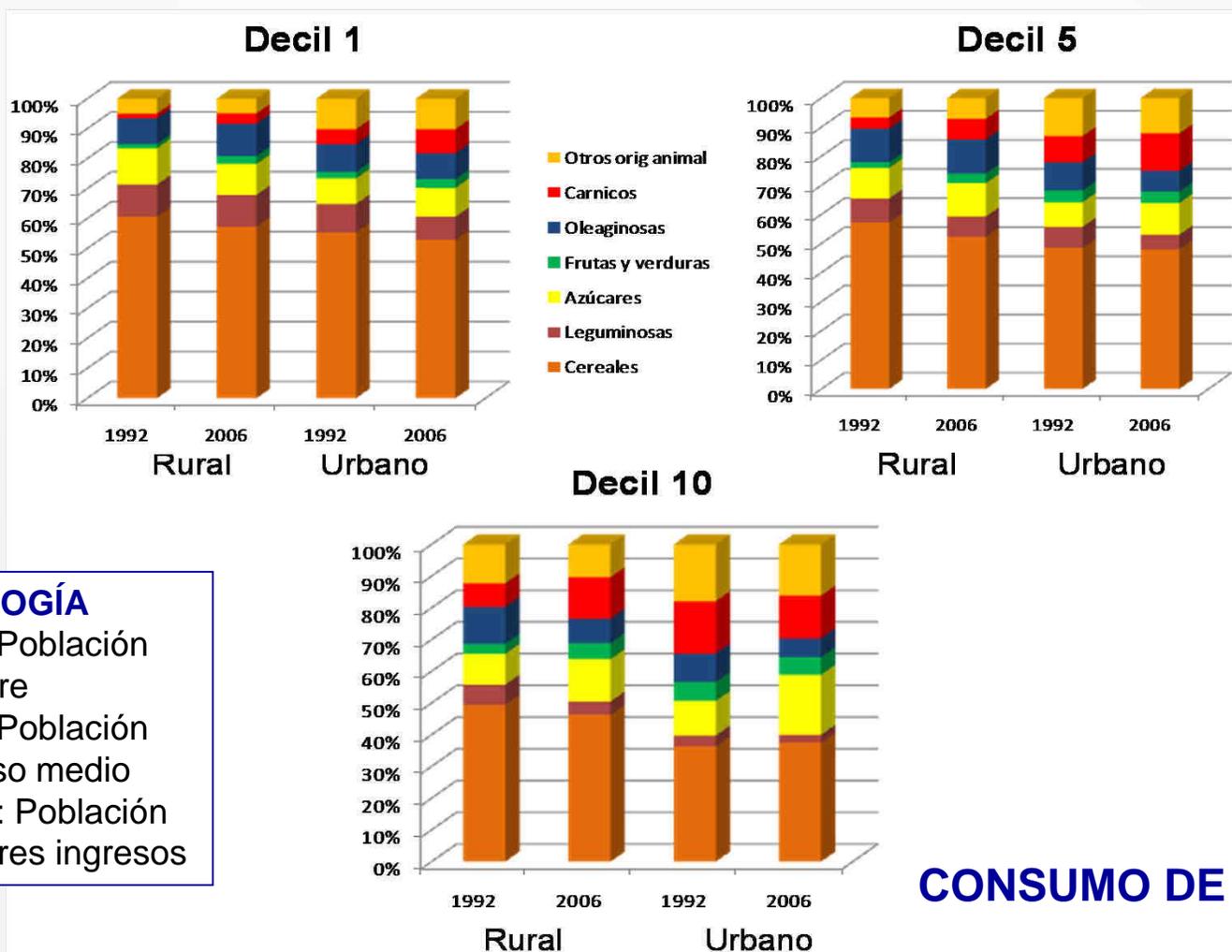


El nivel de ingresos determina el volumen de los alimentos que se compran, el tipo de alimentos y la presentación de los mismos (crudos, transformados)



A mayor nivel de ingreso la tendencia es hacia una mayor demanda de alimentos o productos animales pero también al incremento en la demanda de azúcar, grasas y alimentos altamente procesados.

COMPARACIÓN DEL APORTE DE DIVERSOS ALIMENTOS AL CONSUMO TOTAL DE ENERGÍA DE LA POBLACIÓN MEXICANA EN TRES DECILES DE INGRESO 1992-2006



SIMBOLOGÍA

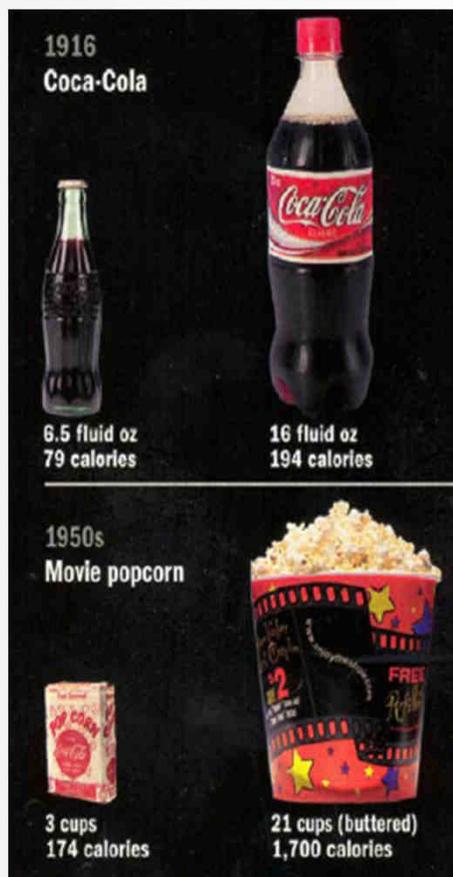
Decil 1: Población más pobre

Decil 5: Población de ingreso medio

Decil 10: Población de mayores ingresos

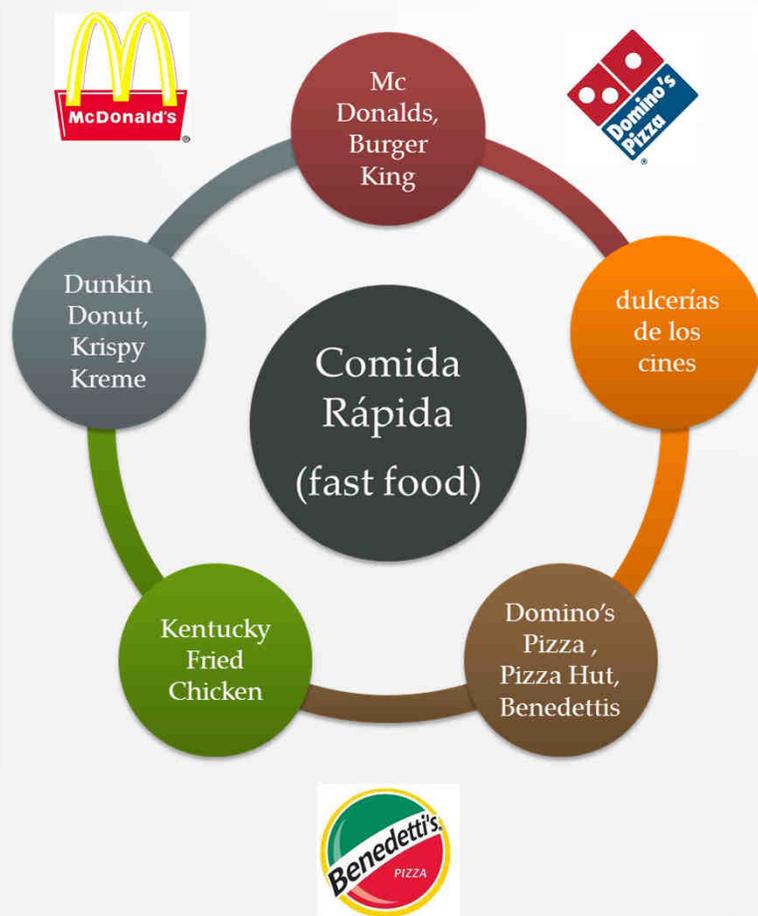
CONSUMO DE ALIMENTOS

Los hábitos alimenticios de los mexicanos han cambiado de muchas maneras, así por ejemplo:



- **Disminución del consumo de alimentos frescos, sustituidos por alimentos procesados.**
- **Aumento del consumo de productos alimenticios con alta densidad energética y alto contenido de sodio.**
- **Incremento del tamaño de las porciones**
- **Irregularidad en el horario de los tiempos de comida.**

Los hábitos alimenticios de los mexicanos han cambiado de muchas maneras, así por ejemplo:



Las comidas fuera de casa sólo eran en situaciones especiales.

Aumento en el consumo de alimentos tipo "fast food" sobre las comidas caseras.

Estos cambios han llegado al grado de ser perjudiciales para la salud y derivar en problemas que van desde la obesidad hasta daños cardiovasculares graves, diabetes, cáncer

Y el síndrome metabólico

Cultura y Hábitos Alimentarios de los Mexicanos



GRACIAS

Muy importante es, en estos días, el de rescatar nuestra extensa y variada cocina mexicana que además de sabrosa, es saludable, es nuestra y es patrimonio de la humanidad.

Josefina C. Morales de León

josefina.moralesg@incmnsz.mx

Cultura y Hábitos Alimentarios de los Mexicanos

Lecturas Recomendadas

- Iturriaga de la Fuente Y. A propósito de la Humanidad, Cultura y Cocina. *Ponencia leída el 10 de octubre de 2013, en el Congreso de Patrimonio Cultural Inmaterial en Zacatecas,*
- Vargas, L.A. y Bourges, H. Los fundamentos biológicos y culturales de los cambios de la alimentación conducentes a la obesidad. El caso de México en el contexto general de la humanidad. En *Obesidad en México. Recomendaciones para una política de estado.* Editores Rivera Domarco, J.A y Col. UNAM 2012
- FAO. Hojas de balance 1961-2012
- Morales, L.J. La transformación en el patrón de alimentación de la población mexicana en la últimas tres décadas y su consecuencia en la salud. Presentación UIA Marzo 2011

Cultura y Hábitos Alimentarios de los Mexicanos

Lecturas Recomendadas

- Iturriaga de la Fuente Y. La cocina mexicana, patrimonio cultural inmaterial. En la sobremesa de María. La Jornada miércoles, 17 de noviembre de 2010
- Pedrosa, J. M. Lo crudo y lo cocido: Teoría, símbolo texto (DE LEVI-STRAUSS AL CUENTO TRADICIONAL) Revista de Folklore Revista número: 266 Año: 2003 Páginas 39-54
- ENIGH 2008 descargada del sitio en internet:
<http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/encuestas/hogares/regulaciones/enigh/enigh2008/tradicional/default.aspx>
- Vargas L. A. y Aguilar P. . Una visión integral de la alimentación: cuerpo, mente y sociedad. Cuadernos de nutrición Vol.25,Num.2, 2002
- Rivera, L.A. y Ruiz, L. Alimentación, nutrición y calidad de vida en áreas urbanas. Nueva época/Salud Problema/Año3 Núm. 5 ,1998.
- Vargas , L.A. ¿Porqué comemos lo que comemos? Antropológicas, Nueva Época,No.7, 1993