

BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE ANTROPOLOGÍA SOCIAL
ESPECIALIDAD EN ANTROPOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN



PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN APLICADA “SABERES CULINARIOS Y NUTRICIÓN: UNA APROXIMACIÓN A LA CULINARIA COTIDIANA DE PUEBLA”

Dulce Beatriz Hernández Quezada / 219660166



DIRECTORA: MTRA. LAURA P. URIZAR PASTOR
ASESOR: DR. ERNESTO LICONA
ASESORA: DRA. SARAH BAK-GELLER

Agradecimientos

Quiero agradecer primeramente a Dios porque me bendijo con unos padres que me apoyaron en todo este trayecto de la especialidad, porque siempre han creído en mí, al igual que mis hermanos y sobrinos, ya que no me abandonaron para que este sueño se hiciera realidad. También a mis perritas: Poli por esperar, Teresa por sentarse conmigo a escribir esta tesina, Rebeca, Fortunata y Mayahuel por ser parte de la terapia para mi ansiedad y estrés con todo el amor que me brindan.

Agradezco a los profesores de la especialidad, por sus atenciones y apoyo, porque desde el inicio nos dieron las facilidades para ser parte de esta pequeña generación del posgrado y nos hicieron sentir como en casa. Pero especialmente a la Mtra. Laura Urizar por su comprensión y paciencia. Así como a la Dra. Sarah Bak-Geller y al Dr. Ernesto Licona por aceptar leer este trabajo y dar sus comentarios.

A las Dras. Miriam Manrique y Laura Corona por el asesoramiento para poder ingresar a este posgrado, además de la inspiración que me brindaron desde el Diplomado de Cocina y Cultura Alimentaria.

A Pame, mi roomie y compañera de especialidad por acompañarme en este camino, hacerlo más divertido, ameno y estar en esas crisis de depresión y ansiedad. Te quiero dinosaurio.

A mis amigas Ricardo, Elizabeth, Luisa, Lucero y Brenda por echarme porras a la distancia; a Lucero y Karina por la visita; a Mónica por el aguante y los aprendizajes en Comer con los Ojos que es el espacio que me permite trabajar y relajarme; todas ustedes me han impulsado a seguir adelante y no tirar la toalla. Las quiero muchísimo.

Y, por último, agradezco especialmente a la señora Anel García quien muy amablemente me recibió en su cocina e hizo ameno y fácil este trabajo, gracias por compartirme sus conocimientos y abrir su corazón. También a mis colegas: Elvira Mandujano, Claudia Correa, Sayuri Ramos y Cynthia Rivera que me compartieron su valiosa experiencia y punto de vista; y a mi amigo Oliver Sollano quien me apoyo con la herramienta para la realización de los cálculos dietéticos.

Contenido

INTRODUCCIÓN.....	3
CAPÍTULO 1:	
LA FONDA COMO ESPACIO CULINARIO	11
CAPÍTULO 2:	
LA COMIDA CORRIDA COMO FORMA SIMBÓLICA	35
CAPÍTULO 3:	
HACIA LA CONSTRUCCIÓN DE UN RECETARIO SOCIO-NUTRICIONAL	45
CONCLUSIONES.....	62
ANEXO 1: EL RECETARIO.....	67
ANEXO 2: LOS CUESTIONARIOS.....	98
REFERENCIAS	105

Introducción¹

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018, desde el año 2012 la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 11 años pasó de 34.4 a 35.6%; en adolescentes de 12 a 19 años aumentó de 34.9% a 38.4%; mientras que, en los adultos de 20 años en adelante, hubo un incremento de 71.2 a 74.9%. Sin olvidar que la incidencia de diabetes mellitus, pasó de 9.2% a 10.3% en ambos sexos, siendo que en las mujeres hubo un mayor índice, pues pasó de 9.7 a 11.4% y en hombres fue de 8.6 a 9.1%. De igual forma, se desarrolló el índice de hipertensión arterial, ambos sexos fueron de 16.6 a 18.4%; nuevamente las mujeres presentaron el incremento más acelerado ya que estaba de 18.5 a 20.9%, y en los hombres sólo fue de 14.1 a 15.3%. Mientras que el índice de padecimientos relacionados a las dislipidemias² como el nivel de triglicéridos también acrecentó, siendo este de 13 a 19.5% en ambos sexos (Shama, Cuevas, Rivero, & Hernández, 2018). Como se puede observar, no ha habido gran avance respecto al estado nutricional de la población, ¿por qué? Considero que se debería prestar atención al aspecto sociocultural, ya que la comida corrida puede ser de apoyo para llevar a cabalidad los planes de alimentación que los nutriólogos implementamos en los pacientes, pues puede hacer de una manera más práctica aprender a realizar las combinaciones más adecuadas y viables, de acuerdo los alimentos que tengamos a la mano.

Lo anteriormente mencionado porque las personas tienen sus preferencias, rechazos y creencias respecto a los alimentos, muchas de ellas suelen ser conservadoras a sus hábitos alimentarios (Latham, 2002). Se acepta lo que las mamás preparan o preparaban, los alimentos que se sirven en festividades o lo que llegaron a consumir en compañía de familiares y amigos, estando fuera de casa.

¹ El presente trabajo estaba diseñado originalmente para trabajar en tres espacios culinarios, sin embargo, por causa de la pandemia de COVID-19 y la cuarentena extendida sólo se pudo realizar en uno de los lugares.

² Trastornos en los niveles de lípidos en sangre, como el incremento en el nivel de colesterol y/o triglicéridos.

La comida es una evidencia constitutiva de las relaciones sociales, y las múltiples formas en que se expresa puede tomarse como un indicador de la diversidad cultural que existe. Como en algún momento lo dijo Sidney Mintz “lo que aprendemos sobre comida está inserto en un cuerpo substantivo de materiales culturales históricamente derivados”. Las dietas tradicionales en los países en desarrollo generalmente son buenas y requieren de mínimos cambios, puesto que permiten satisfacer las necesidades de nutrientes, sólo que en muchas ocasiones es la cantidad de alimentos y no tanto la calidad lo que es un problema en el consumo (Menasche, 2013), pues por lo general son ricas en verduras, frutas y cereales que se encuentran a su alcance.

Se ha comentado que los hábitos alimentarios son difíciles de modificar, considero que estos sí pueden cambiar siempre y cuando se comprenda el contexto sociocultural, que debe ser de importancia y no basarnos sólo en que las personas se deben bien nutrir fisiológicamente hablando.

Para diferenciar, los saberes culinarios están relacionados con la técnica especial de cocinar de una persona en particular, mientras que los saberes de los especialistas en nutrición se relacionan con los procesos fisiológicos y bioquímicos en el cuerpo (Ros, 2015), es decir, el cómo se obtienen y aprovechan los nutrimentos en nuestro aparato digestivo para que nuestro cuerpo funcione de una manera óptima. Y como se ha podido observar en los últimos tiempos, las personas se han preocupado y ocupado por tener una alimentación más sana y equilibrada (Ros, 2015).

Por ello, propongo una herramienta a modo de recetario socio nutricional en apoyo a mis colegas nutriólogos, esto basado en la figura de la comida corrida de una cocina económica y poder así, modificar los hábitos alimentarios de los pacientes según su contexto sociocultural.

Es por eso por lo que la presente propuesta es pertinente, porque como lo mencioné anteriormente, debe transmitirse los conocimientos sustentados en la cultura. Además de que el vínculo entre los actores sociales y los especialistas en nutrición

tienden a iniciar procesos prohibitivos, que desde el punto de vista de la propuesta se traducirá a un proceso educativo.

Ya que es bien sabido que la educación nutricional no siempre ha tenido una influencia positiva en los hábitos alimentarios. La tendencia de los nutriólogos de elegir alimentos para promoverlos que no estén dentro del sistema alimentario o prohibir los que tienen integrados no ha desaparecido, como tampoco tratar de infundir el miedo y quitar el placer de comer. Añadiendo que muchas veces no tomemos en cuenta sus horarios y actividades cotidianas, por ejemplo, insistir en poner horarios de comida, insertar ciertos alimentos que no siempre están dentro de la estructura alimentaria ni al alcance de los pacientes, o el prohibir de tajo el consumo de otros tantos. Además de que los “asustemos” con ciertos términos médicos y seamos invasivos al realizar la toma de los indicadores antropométricos como las medidas de circunferencias de cintura y cadera, el peso corporal en la báscula con bioimpedancia³ para tener un estimado de todo lo que conlleve el peso corporal como el porcentaje de grasa, el peso de los músculos, el agua corporal o el peso de los huesos, además de la grasa entre los intestinos de la cavidad abdominal; añadiendo lo que es la revisión e interpretación de los análisis de sangre, para ver qué grupo de alimentos se debe reducir o cómo reeducar al paciente para que adquiera nuevos hábitos alimentarios.

Así mismo y contrastando un poco con lo que es sabido entre mis colegas, es cierto que no hay nada como que el paciente prepare sus propios alimentos y evite el comer en la calle; sin embargo, todos o en su mayoría, ya estamos conscientes de que también debemos evitar el consumo excesivo de preparaciones fritas y/o empanizadas, así sean preparadas en casa, pero como también lo he expresado, es útil dejar de infundir una angustia por comer un solo día una preparación de este tipo.

³ La bioimpedancia eléctrica es una técnica que se usa para medir la composición corporal que tiene el cuerpo humano, se basa en la capacidad de éste para conducir la corriente eléctrica. Permite medir los parámetros bio-eléctricos en sistemas biológicos. (Quesada, León, Betancourt, & Nicolau, 2016)

Por tanto, es que considero que debemos acercarnos a la comida cotidiana, reconocer el discurso cultural y entonces educar con base a los gustos y estilo de vida de los pacientes, se debe rescatar la riqueza que podría brindar la combinación de los conocimientos en nutrición y en antropología para entender que el acto de comer tiene todo un contexto sociocultural para obtener una mejor comprensión. Pues muchas veces no se llega a tomar en cuenta que el horario laboral, el tipo de trabajo y el tiempo que se le invierte en trasladarnos del lugar de trabajo a nuestra casa (Giacoman, 2010).

Por último, considero que podría proporcionar una herramienta útil con este recetario tanto para ver por qué y cómo es que nos alimentamos, respetando el conocimiento y costumbres, persuadir a la gente de que no abandone sus buenos hábitos alimentarios y que sigan consumiendo sus alimentos nutritivos, cotidianos y de temporada que se encuentran a su disponibilidad. Elaborando así, un recetario como apoyo en la elección y combinación de alimentos sea equilibrada para que los pacientes puedan tomar decisiones más acertadas al momento de acudir a las fondas o cocinas económicas. Ya que son espacios culinarios que, en cuestión de alimentación se asemeja a casa, lo considero así porque son mujeres, en su mayoría amas de casa que gustan no sólo de cocinar, sino de alimentar a las personas, es un espacio que responde a la necesidad de buscar una comida “casera” cuando no es posible ir a comer con la familia, a un tiempo de comida que se comparte con amigos y compañeros de trabajo; además, es un lugar en el que se manejan los tres tiempos de comida: sopa, guisado y, en algunas ocasiones, postre acompañado de un agua fresca; de igual manera, son alimentos que tienen un costo accesible y donde se puede disponer del tiempo suficiente para regresar a trabajar sin que se deba desplazar a una larga distancia. Y bajo este telón, en el caso de las cocineras, también es de donde alimentan a su familia, de los mismos guisos o insumos que utiliza para la venta.

Viabilidad:

Se contó con la disponibilidad de trabajar en una cocina económica llamada “Bocapan” de la señora Anel, ubicada en una colonia urbana de clase media llamada San José Mayorazgo, y en la cual hacen consumo familias de clase media, dentro de las cuales se pueden encontrar personas, incluyendo a la misma señora Anel, que acuden, o lo han hecho en algún momento, con los especialistas en nutrición y muchas veces, les es difícil cumplir con los nuevos hábitos alimentarios que se le propone, o incluso se les impone; lo cual me lleva a plantearme la siguiente pregunta:

- ¿Cuáles son los elementos como la selección de insumo, técnicas de preparación y maneras de consumo de la comida cotidiana que permitan la interacción dialógica del sistema nutricional clínico y el sistema alimentario cotidiano?

Objetivo general

Se analizó etnográfica y nutricionalmente la figura simbólica de comida corrida a partir de la interpretación de tres menús de una cocina económica en la ciudad de Puebla, para proponer opciones para la elección equilibrada y variada de platillos, ya que es un espacio culinario el cual se asemeja a comer como en casa.

Objetivo(s) específico(s):

- Se elaboró un recetario socio nutricional a manera de herramienta cualitativa para los especialistas de la nutrición.
- Se entrevistó a una mayora o cocinera para conformar un universo de tres menús de tres tiempos.

Metodología

El enfoque de esta investigación es etnográfico multi técnico porque habrá una interacción con los actores sociales; por lo tanto, como lo ha mencionado Mora Newrath y que así mismo retoma de Rosana Guber, desde esta perspectiva “los fundamentos y características de esta flexibilidad o “apertura” radica, precisamente en que son los actores y no el investigador, los privilegiados para expresar en palabras y en prácticas el sentido de su vida, su cotidianidad, sus hechos extraordinarios y su devenir” (Guber, 2001, pág. 13); ya que esto permite el diálogo entre la antropología y otras ciencias, que en este caso viene siendo la nutrición.

Trabajé con la señora Anel quien maneja una cocina económica en una colonia de clase media, como lo mencioné en el apartado de pertinencia, quien amablemente me pasó las recetas de tres menús. Con ella participé en diferentes actividades: participé en la preparación de los menús, picando ingredientes, armando los platillos, limpiando y eligiendo los ingredientes que se ocuparían; aunque no acudí con ella a la compra de insumo ya que sus proveedores se lo llevaban hasta el local, esto debido a que por el momento no cuenta con coche para ir a realizar las compras personalmente; además platicamos de su percepción sobre sí misma y la función que cumple su cocina económica en el contexto moderno social, qué es lo que cree que está haciendo cuando prepara la comida, y qué es lo que ella considera como alimentación adecuada o saludable. Es decir, el acceso a la comida cotidiana a través de sus saberes relacionado por supuesto con la vida cotidiana.

Lo anteriormente mencionado lo obtuve al observar y realizar entrevistas etnográficas indagando en qué es lo que aporta este espacio culinario, su organización, cómo operan, confirmando la existencia de jerarquías y el tipo de relaciones sociales que se desarrollan al interior de su cocina, y también, con quienes consumen ahí, cómo es que llegan a apropiarse de un espacio con una dinámica similar al que sucede en el hogar.

La información que me proporcionó la señora Anel se tomará en cuenta para que en un futuro se logre complementar la consulta con especialistas de la nutrición, vislumbrando con ello una propuesta metodológica y así lograr una mejor

adherencia a los planes alimentarios por parte de las personas que acuden a consulta con un nutriólogo. El fin es que los especialistas mejoren el diseño de estos planes de alimentación, basándose así en el sistema alimentario de las personas y orientando de una manera pertinente el cambio e incorporación de hábitos alimentarios.

Además de la aplicación de un breve cuestionario abierto a colegas nutriólogos que dan consulta en diferentes niveles y a diversas poblaciones, en el cual se les preguntó su percepción de la figura simbólica de la comida corrida y de la importancia de ciertos parámetros para la elaboración de los planes alimentarios a sus pacientes.

Por otro lado, también se hizo uso de técnicas del método cuantitativo ya que se utilizaron algunas estadísticas, con cifras de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT)⁴ y las tablas del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE)⁵ con las que se realizó el análisis del contenido nutrimental de dichos menús, retomando así un poco del lenguaje cuantitativos empleado en el campo de la nutrición. La primera herramienta se utilizó como apoyo para argumentar y contextualizar la situación alimentaria que se vive hoy en día en México, con las cifras de las estadísticas en la que se sitúan los mexicanos que padezcan sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas degenerativas relacionadas con la alimentación (Restrepo, 2018). Mientras que el SMAE, se usó para realizar el análisis del aporte nutricional de los menús, especialmente de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas), sin dejar de lado los micronutrientes (vitaminas

⁴ Aclaro qué es la ENSANUT, como su nombre lo dice es una encuesta en la cual se realizan una serie de preguntas que permiten conocer el estado de salud y nutrición de los mexicanos, de las cuales se obtienen la información relacionada con la salud y alimentación, que incluyen el consumo de alimentos y bebidas, actualmente se incluyó la comprensión de etiquetado de alimentos, enfermedades relacionadas, actividad física, vacunación, servicios de salud y programas sociales de apoyo alimentarios. Además, se toman algunas medidas como peso, circunferencia de cintura, estatura y muestras de sangre, en los adultos se toman la presión arterial y muestra de sangre para el diagnóstico de enfermedades crónicas como diabetes y altos niveles de colesterol.

⁵ La otra herramienta que ocuparé, es decir el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, que es muy útil para cuando el nutriólogo desea entablar una comunicación entendible para con los pacientes, pues da las medidas o como lo dice su nombre, el equivalente a la porción correspondiente de un alimento, ya sea en su gramaje o en una medida casera, ya sean tazas, cantidad de rebanadas o piezas, esto según el tipo de alimentos.

y minerales), para así indicar combinaciones idóneas e integrar nuevos hábitos alimentarios, o bien, realizar cambios de conducta pertinentes.

Es por ello que se realizó un recetario socio nutricional, como lo he ido mencionado, complementando los saberes culinarios de la señora Anel, quien me proporcionó tres menús completos, revalidando con las propiedades nutricionales de los ingredientes de estas recetas, indicando las porciones ideales de cada guiso, y con este telón de fondo, dar opciones de las posibles combinaciones para tener una alimentación balanceada y sin estigmatizar el uso y consumo de aquellos alimentos que, muchas veces los nutriólogos hemos prohibido. Mientras que la parte etnográfica es la observación que se realizó en las entrevistas con la señora Anel, darle voz recalando así su percepción de lo que es una buena alimentación, su experiencia con los especialistas en nutrición, la organización en su cocina, así como la obtención de los insumos, maximización de los recursos y utensilios con los que cuenta.

Cierro este apartado con la siguiente cita: “Afirmar el carácter multi técnico de la etnografía no implicaría negar la importancia de la observación participante y el enfoque cualitativo en el trabajo de campo, sino concebir el diseño de investigación etnográfico evitando discriminaciones y exclusiones propias de una falsa dicotomía entre lo cualitativo y lo cuantitativo. La inclusión de técnicas cuantitativas puede realizarse como formas complementarias de validación, cruzamiento y triangulación de datos, o como formas anidadas, que respondan a incógnitas puntuales dentro del diseño etnográfico general” (Apud, 2013, pág. 221). Recalando así, que en este trabajo no se dejará de lado la técnica cuantitativa para dar paso a la cualitativa, sino que habrá una articulación de ambas.

Capítulo 1:

La fonda como espacio culinario



“La cocina es un sistema cultural alimentario organizado sobre la base de oposiciones y clasificaciones, representaciones, prácticas heredadas, cultura material, significados y formas simbólicas complejas como los guisos que, al igual que el lenguaje, organiza, hace estructura”.

(Licona et al, 2019)



Este capítulo tiene por objetivo el interpretar la fonda a manera de una dimensión simbólica a partir de su organización y espacialidad; ya que estos espacios son semejantes a casa pues dentro de las cocinas hay una organización, jerarquías y roles establecidos. Esto se condensa en la significación de los saberes culinarios, recetas heredadas que se pueden aprender de manera práctica o bien por transmisión oral. Siendo que la compra, selección y maximización de los recursos, el estar presente y ser participe en el proceso de preparación de los guisados son elementos que forman parte de una construcción simbólica (Geertz, 2003) de lo que es parte de estar en una cocina y comer en ese espacio, junto con ciertas clasificaciones de bueno o malo, si es nutritivo o no de acuerdo con las percepciones de la señora Anel y sus saberes ya insertos. De igual manera, también se proporciona una breve etnografía de este espacio llamado “Bocapan”.

Comienzo tomando la definición de espacio culinario que son: “aquellos que están integrados por dimensiones materiales y simbólicos, que son productores de retóricas e imaginarios sociales, portadores de jerarquías, órdenes y “maneras de mesa”; siendo que además se puede tratar de un tipo de estructura que “refleja el contenido sistémico de otras estructuras sociales, como lo político, lo religioso y lo doméstico” (Licona & Cortés, Introducción, 2017, pág. 10). Así como: “La objetivación especializada de la cocina que genera un tipo de espacio social relacional, campo de luchas simbólicas por la diferenciación y legitimación en la que sus agentes, actores sociales relacionados, movilizan capitales económicos, simbólicos, culturales y sociales para constituirse auténticamente por medio de prácticas particulares de preparación y su consumo de alimentos complejamente condensados en un guiso o sabor, por tanto, el espacio culinario es un espacio de significaciones” (Ruíz & Licona, 2017, pág. 39).

Aunado a lo anterior, es importante mencionar los conceptos de espacio doméstico y extra doméstico. El doméstico se toma en cuenta porque dentro de él, se encuentra el espacio físico de la cocina, en el cual se desarrollan estrategias de subsistencia, la compra de alimentos, además de la selección, producción y transformación de los ingredientes para la preparación de la comida, lo que nos lleva

a la maximización de estos recursos, que a su vez se va relacionando con las formas y horario de consumo, y también, a los recursos económicos disponibles (Salazar, 1999). Todo esto también se lleva a cabo en el espacio extra doméstico, porque este se refiere a la inserción laboral, la creación de un oficio como sería el de las cocineras o mayoras, ya que todos los elementos anteriormente mencionados también se utilizan en el espacio de las fondas o cocinas económicas, siendo estos, en la mayor parte de los casos, negocios familiares, en los cuales así como en el hogar, se cumplen los mismos roles y funciones (Salazar, 1999); fue algo de lo que pude observar realizando este ejercicio etnográfico en la cocina económica “Bocapan”. Por ello, considero que se asemeja comer en casa, pues está una madre presente preparando de comer y sirva la misma, quien ponga la mesa y quien limpie después de comer, que es lo cotidiano en casa.

Continuando con lo anteriormente expuesto, considero que esta cocina económica es similar a una cocina doméstica en cuanto a la transmisión de saberes, pues la señora Anel les ha transmitido esos saberes a sus hijos, además de que todos los que participan en el negocio tienen una tarea asignada, ya sea para la preparación de los platillos, la compra de los insumos faltantes, la limpieza de la cocina y utensilios, las nociones de bueno o malo para comer, de lo balanceado y saludable, la materialidad y tipo de utensilios, sin olvidar los tipo de guisados y el modo de preparación. Además en cuanto al espacio físico, que generalmente no son cocinas completamente profesionales, pero tampoco son del todo domésticas; hay un espacio para lavar, otra zona para picar los ingredientes, una alacena en donde se encuentren las especias y condimentos, el refrigerador para los insumos que así lo requieran, otro mueble para guardar ollas y cacerolas, y uno más para resguardar los platos y vasos; aunque en la materialidad del lugar donde se cocina sea predominantemente el acero de las parrillas, que a diferencia de la cocina doméstica sea la madera o el mosaico y sí se cuente con una estufa nada más.

Es por estas razones que la cocina, un espacio que ha sido privilegiado por los ideales modernos de higiene y salud, y sea entonces el lugar predilecto para sensibilizar la práctica de la higiene. Es por lo que cuando elegimos un lugar para

comer, que no sea nuestra casa, nos fijamos en “la confección de manera higiénica y saludable de las comidas adquiere un nuevo sentido al ser dotada de una carga afectiva. La comida de mamá es higiénica porque ha sido preparada con cariño” (Bak-Geller, 2006), y no sólo eso, también son ideales porque se han construido como lo que pueden preparar la mayores en este caso.

La vida social en la fonda: el caso de “Bocapan”

El “Bocapan” es una cocina económica propiedad de la señora Anel García, es originaria de Apan Hidalgo, pero lleva viviendo 5 años en Puebla; este lugar se encuentra en una pequeña placita ubicada en la esquina de la Avenida Nacional y la 83 en San José Mayorazgo, es un local más o menos grande, al frente tienen un mostrador de madera aglomerada color rojo intenso, en el cual reciben a los clientes y toman los pedidos, a un costado hay unos muros de tabla roca colocados en escuadra para cubrir de la vista de los clientes las mesas de trabajo y las parrillas donde la señora Anel guisa. Al fondo, pasando ese mostrador hay otra mesita de plástico en la cual colocan las tortillas dentro de una hielera para conservarlas calientitas, y bajo esa mesa también colocan los garrafones de agua con la cual se cocina y prepara las aguas de sabor. También cuentan con un medio baño propio del local. A un lado se localiza una tarja donde se lavan los utensilios y los alimentos que así lo requieran; justo a un costado comienzan las parrillas en las que se cocinan las sopas, estas parrillas igualmente se han acomodado en un tipo de escuadra, ya que en las parrillas del otro lado se preparan todos los guisados. A un costado de ellos se ubican unos anaqueles donde se guardan todos los utensilios para la preparación de los menús, en otro anaquel están los desechables y algunos platos de plástico en los cuales comen la señora Anel y su familia. Por último, en el rincón está el refrigerador donde se almacenan los insumos que así lo requieran.



Mesas de trabajo donde se pican, limpian y se arman los pedidos. Podemos observar al señor Berna y la señora Anel trabajando y al fondo una parte de las hornillas donde se cocina. Foto: Dulce Hernández/ Fecha: 13/03/2020



Mesa de trabajo y anaqueles donde se guardan condimentos, desechables e ingredientes, en frente otro anaquel donde guardan algunos utensilios. Foto: Dulce Hernández/ Fecha: 13/03/2020



Parrillas con arrocera y cacerolas con guisado. Foto: Dulce Hernández/ Fecha: 13/03/2020

Es un lugar con mucho movimiento en las mañanas, pues se abre aproximadamente a las 8:30 a.m., el señor Berna es quien abre el local, llega a asear el piso, las mesas de trabajo y los alimentos. A las 10:00 a.m. aproximadamente llega la señora Anel, se lava sus manos y comienza a preparar los guisados, hasta las 12:30 p.m. más o menos envía el menú vía WhatsApp a los clientes y comienza a levantar las comandas con los pedidos. Es entonces cuando termina de preparar las ensaladas que serán la guarnición para los guisados en seco. Como a eso de las 13:30 empiezan a llegar los clientes a recoger sus pedidos, además de que el señor Berna va a entregar a otros dos lugares, que son los únicos que piden que se los lleven directamente. Entre las 14:30 y 15:00, la señora Anel y compañía comen de los mismos guisados que han preparado. Y una vez terminando de despachar, que es las 17:00 aproximadamente, se cercioran de que no haya quedado excedentes de algún guisado, si es algún caldillo usualmente lo tiran, pero si es guisado el señor

Berna y la señora Anel se lo llevan a sus casas. Finalmente el señor Berna vuelve a asear el lugar y entonces cierran el local. Es así que la señora Anel menciona que para trabajar no se acopla solamente con hombres, quienes le ayudan son principalmente sus hijos Gerardo y Sebastián en la atención de los clientes y elaboración de las comandas con los pedidos, mientras que Berna le apoya en la limpieza del local, verduras, compras y elaboración de las aguas de sabor: "... Me apuro, y ya lo hago, y me pongo a hacer de comer, nos ponemos a despachar, yo sirvo todo, y ya ellos me ayudan a... eso sí, debe haber una persona atendiendo a las personas, casi siempre son mis hijos, si no es uno es otro. Ellos atienden allá afuera y yo sirvo. Ya terminamos de servir y yo ya me voy -risas-, ya nada más guardamos comida y ya" (García, 2020, comunicación personal).

En cuanto al nombre de esta cocina económica, me dio un poco de curiosidad y pregunté la razón del nombre a lo cual me respondió lo siguiente: "... en Apan como toda emprendedora nos ofrecen un restaurante, cuando tenía yo ya el negocio de comida para llevar. Entonces agarramos -ella y su esposo- el restaurante y pues qué nombre le íbamos a poner, empezamos a inventar... y lo inventamos, pues tiene que ver con la boca, el pan, Apan y pues sacamos ese nombre: "Bocapan" (García, 2020, comunicación personal).

Los precios que maneja en cuanto a los paquetes y platillos son totalmente accesibles desde los \$45 que incluye sólo la sopa o el arroz, guisado y frijoles; otro de \$50 que lleva sopa o arroz, guisado, frijoles y agua; por último, otro paquete de \$55 que incluye todo: sopa, arroz, guisado, frijoles, agua y postre. Si sólo se quiere pedir la sopa, el arroz o el guisado solos, también vende por medidas de medio litro y litro entero a precios desde los \$13 a los \$30.

PAQUETES

PAQUETE 1

Sopa ó Arroz
Guisado \$45.00
Frijoles

PAQUETE 2

Sopa ó Arroz
Guisado
Frijoles \$50.00
Agua

PAQUETE 3

Sopa y Arroz
Guisado
Frijoles
Agua \$55.00
Tortillas
Postre

Tabla con precios por paquetes de comida. Foto: Dulce Hernández/ Fecha: 11/03/2020

MENU

Sopa	1/2 Litro	\$13.00
Arroz	1/2 Litro	\$13.00
Frijol	1/2 Litro	\$13.00
Consome	1/2 Litro	\$13.00
Crema	1/2 Litro	\$17.00
Espaguetti	1/2 Litro	\$17.00
Agua	1/2 Litro	\$10.00

Sopa	1 Litro	\$25.00
Arroz	1 Litro	\$25.00
Frijol	1 Litro	\$25.00
Consome	1 Litro	\$25.00
Crema	1 Litro	\$34.00
Espaguetti	1 Litro	\$34.00
Agua	1 Litro	\$20.00

Guisado Orden \$30.00

Postre Menú	\$5.00
Salsa Ración	\$5.00
Postre Especial	\$15.00
Salsa Especial	\$15.00

Tabla con precios por platillo y medida. Foto: Dulce Hernández/ Fecha: 11/03/2020

1.1 Saberes culinarios

Como he mencionado en la introducción, los saberes culinarios se relacionan con las técnicas de preparación de los alimentos, sin embargo, también hay un punto en el que se toma en cuenta el aprovechamiento de los nutrientes según el tipo de cocción al que se someta a los alimentos. Estos son saberes que solamente se consideran válidos si lo comentan los chefs y/o nutriólogos, además según la Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), un alimento sano es aquel que aporta la energía y los nutrientes necesarios para el organismo, y que está libre de contaminantes. Entonces, me pregunto ¿realmente comemos alimentos sanos? ¿no son alimentos sanos lo que están dentro de nuestro sistema alimentario? ¿quién y por qué se determina lo que es un alimento sano?; a partir de estos cuestionamientos quiero retomar los saberes sometidos de Foucault (2000), los cuales son “esos bloques de saberes históricos que estaban presentes y enmascarados dentro de los conjuntos funcionales y sistemáticos, y que la crítica pudo hacer reaparecer por medio de la erudición”, “una serie de saberes que estaban insuficientemente elaborados, saberes ingenuos, saberes jerárquicamente inferiores, saberes por debajo del nivel de conocimiento o de la cientificidad exigidos” (Foucault, 2000, pág. 21).

Es decir, esos saberes de la gente, saberes particulares, locales, regionales, diferenciales, incapaces de unanimidad y que sólo deben su fuerza al filo que opone a todos los que lo rodean (Foucault, 2000). Estos saberes que traduciré a las experiencias de la cocinera con quien trabajé, pues desde mi perspectiva se ha dado mayor importancia al discurso médico nutricional, mismo que ha conllevado invisibilizar a estas mujeres y sus conocimientos culinarios. Pues siempre se ha preferido que algún científico, sea médico o nutriólogo, revalide aquellos saberes que se relacionen con los alimentos, ya sea otorgándoles las mismas propiedades nutricionales que, a su vez, ha llevado incluso a medicalizarlos; generando así una especie de competencia por la validez de los saberes, pues se llega a desestimar e invisibilizar los saberes culinarios y nutricionales de las cocineras.

Por otro lado, los saberes de las mujeres, las amas de casa, las madres de familia, quienes son las encargadas de implementar la estructura alimentaria desde que somos pequeños, son quiénes nos enseñan a comer “saludablemente”. De algún modo, quien lo logró fue Chepina Peralta, una ama de casa común de la Ciudad de México, y fue la primera mujer en tener un programa de cocina en la televisión, el cual duró muchos años al aire, además de que se comprometió de tal manera que incluso llegó a tener conocimiento de la nutrición de la mano de un médico del Hospital La Raza (Lira, 2019), siendo este un ejemplo del diálogo entre los saberes científicos y culinarios.

La señora Anel me platicó que ella comenzó a cocinar desde muy pequeña, desde aproximadamente los 6 años que era la edad en la cual la ponían primeramente a limpiar y picar alguno de los ingredientes para la preparación de los alimentos, aprendiendo a través de la observación. Como es usual, fue su madre quien le transmitió, de primera instancia, estos saberes culinarios: “... mi mamá tenía su método, su modo, me ponía a un lado de ella y a veces le ayudaba, me ponía a limpiar tomates, picar la calabaza, pelar ajos pero no me decía ven a ver cómo lo estoy haciendo, yo tenía que ver... porque ella me decía ‘me haces una sopa de pasta’ y yo tenía que saber cómo la tenía que freír. Lo que sí es que me daba las cantidades, me decía me pones tres jitomates, a un paquetito de sopa le pones tres jitomates, un dientito de ajo y un cuartito de cebolla, ya para esto había visto cómo lo hacía mi mamá. Y cuando me dejaba hacerlo sola, pues tenía que hacerlo de esta forma. Mi mamá me dejaba hacer casi siempre lo que era la sopa, guisar los frijoles” (García, 2020, comunicación personal). Pues una vez cursando la secundaria, ella era la encargada de cocinar para sus hermanos: “Mi mamá me daba 10 pesos en ese tiempo y ya con eso yo llegaba de la secundaria, me cambiaba y ya me iba al mercado a comprar para hacer lo de la comida; mi mamá trabajaba y entonces yo me tenía que hacer cargo de la comida de la casa” (García, 2020, comunicación personal).

Además, me platicó que le gusta mucho cocinar postres y también ha sido autodidacta, aunque seguía aprendiendo de su mamá quien también tomó algunos

cursos, por ejemplo: "...yo aprendí igual a hacer postres, mi hermano y yo hacíamos nuestros flanes napolitanos que se nos antojaban, panquesito de pasas, o hacía un panqué María, un panqué normal. Hacíamos nuestros flanes, nuestras gelatinas, mi mamá tomó un curso de gelatina artística cuando yo iba en sexto de primaria, entonces llegaba con su gelatina, su pedacito que le había tocado de su clase y nos poníamos a hacerla -la receta- ... bueno mucho aprendí del curso que tomó mi mamá, todo lo que aprendió hacer mi mamá, nosotros lo aprendimos porque después de que ella llegaba platicaba. Entonces yo cuando iba en la secundaria ya sabía hacer la gelatina y algo de postre y de comer porque yo ya... ya me había enseñado mi mamá" (García, 2020, comunicación personal).

Igualmente aprendió algunas recetas y otros saberes de su abuelita: "¡Ah!, aparte mi abuelita materna vivía en el rancho, y yo todas las vacaciones durante mi niñez y adolescencia iba a dar al rancho, entonces igual ahí aprendí mucho a cocinar como en el rancho, allá desde unas dobladitas de pura tortillita con manteca y salsa en medio, un alterón así en una canastita era lo que nos llevábamos porque yo acompañaba a mi abuelita a cuidar a sus borregas al campo, entonces nos preparábamos o ella preparaba y me decía cómo hacerlo, y ya nos llevábamos... eso parte de nuestro desayuno, nuestro almuerzo para ayudarle a cuidar las borregas. Mi abuelita me enseñó cómo poner un nixtamal, cómo moler, allá tenía un molino de mano, años después hubo un molino más industrial" (García, 2020, comunicación personal). Mientras que su abuelito materno también le enseñó incluso a preparar carnes que él mismo llegaba a cazar como venado, "pajaritos chiquitos" y/o armadillo, siendo así que cocinaba junto con él y su abuelita.

Otra manera de que la señora Anel ha adquirido todos estos saberes también fue gracias a que su exsuegra la impulsaba a cocinar otro tipo de cocina, ella refiere que era cocina del tipo gourmet, así como otros medios de aprendizaje, tanto la televisión como en su propio trabajo cuando fue madre por primera vez: "Entré a trabajar ahí y fue lo primero que vi como negocio, ahí aprendí a cocinar de otra manera, ahí empecé a tener libros de cocina, a comprar revistas, ya me gustaba, ya tenía yo una que otra revista, en ese tiempo el internet no era famoso y entonces

ahí aprendí. Una tía me daba un libro, otra tía me regalaba una revista, mi suegra en ese tiempo, porque ya no es, me motivaba mucho a que yo hiciera cosas porque ella veía la televisión española y me decía: ‘oye Anel vi tal receta de tal postre, a ver hazlo’ y pues ya yo me ponía hacerlo, ella y sus hermanas cocinaban igual delicioso, igual ¿eh? -risas- cocinaban delicioso, entonces ella me decía “oye Anel fíjate que vi tal receta, a ver si la haces”, entonces con ella como que compaginamos en eso, entonces yo llevaba un estilo de cocina con mi mamá, así como mi abuelita en el rancho” (García, 2020, comunicación personal). También ha aprendido algo de panadería ya que en algún momento impartió clases, esto lo logró de la mano de un amigo panadero quien le impartía clase en la mañana y ella lo replicaba en su clase por la tarde con sus alumnos. De igual modo ha aprendido otras recetas que le han pasado otras mujeres que han trabajado para ella en Apan.

1.1.1 Recetas

Quisiera empezar este apartado retomando algunos puntos de Paco Ignacio Taibo I de su libro “*Encuentro de dos fogones*”, porque toca el origen de varias recetas icónicas, algunas festivas y cotidianas, de las cuales se basa muchas veces la estructura alimentaria de los mexicanos. Platillos que hoy en día, muchos de ellos se siguen consumiendo y que se han originado con base a la cocina prehispánica/ indígena, cocina española, la incorporación de ingredientes de la cocina asiática, técnicas culinarias, etc., en resumen, todo un encuentro de tradiciones culinarias (Taibo I, 2012). Además Taibo (2012) justamente menciona la complementación de los saberes indígenas con los saberes culinarios que trajeron consigo los españoles; la incorporación de la ganadería que derivó en el consumo de carne de res, cerdo, pollo, borrego y chivo; o que se comenzará a sembrar trigo y con ello, se incidiera en el consumo de este en el pan o las sopas de pasta, tan presente en las comidas de tres tiempos en las fondas, sin desplazar al maíz; o bien, la transformación de la culinaria desde la época del barroco, si bien aún no se puede hablar de una cocina nacional para ese entonces, sigue muy presente el mole poblano cumple con la doble función de ser un alimento tanto festivo como cotidiano.

También quiero destacar la siguiente cita: “Los secretos de la cocina no se develan si no es con la llave del corazón. Usualmente estas recetas y saberes tienen tonos particulares que cada persona guarda con celo a veces como si se tratara de la fórmula de la juventud eterna; cada familia y cada abuela, además, cuenta con acentos peculiares que le son propios y que al manejarse con destreza y sensibilidad producen sabores de un alto refinamiento” (Buenrostro, 2010, pág. 7). Como se ha podido leer y observar lo anteriormente mencionado, destaco lo complejo que es condensar todos esos saberes culinarios y concretarlos en la preparación de las recetas que la señora Anel, en este caso, amablemente me compartió, “pues son platillos yo creo desde que sé, de la comida de mi mamá, la comida de mi suegra, la comida de mi abuelita” (García, 2020, comunicación personal).

De los saberes culinarios heredados al menú

En cuanto a cómo ha organizado las recetas, las sopas las categoriza en sopas y sopas especiales, las primeras son las que usualmente he observado que incluyen en los menús de las fondas: sopa aguada, consomé de pollo y arroz; mientras que las segundas pueden ser cremas: “puede ser crema, de lo que sea. Crema de chayote, se zanahoria, de espinaca, de verdura, le voy variando; sopa de verdura, no sé un consomé de pollo de verdura. La sopa especial, sopa de tortilla, sopa tarasca, crema de frijol, o sea todo eso es la sopa especial, que diario tengo una” (García, 2020, comunicación personal). Aparte en un archivo de Excel tiene una lista con la clasificación de sopas aguadas, pastas en seco, guisados secos, guisados caldosos, aguas de sabor y postres; por lo general ella combina guisados secos con guisados caldosos, procura que sean dos de cada uno, los guisados en seco normalmente van acompañados de una ensalada: “... pues tengo mis listas de menús. Lo tengo dividido en pastas aguadas, secas, arroz... entonces ya con base a lo que yo tengo de listas, ya voy viendo que platillos he hecho, y trato de no repetir. Yo creo que cada platillo lo he de repetir cada mes y medio, cada mes. Tengo un

menú amplio. Obviamente todos los platillos que ofrezco aquí, pues son básicos, fundamentales” (García, 2020, comunicación personal).

Para la elección de cómo se conformará el menú del día ella me dice que: “... reviso mi lista. Bueno, yo tengo otra manera igual de hacerlo, en mi memoria, en mi cabeza está. Has de cuenta que es una computadora para mí, mi cabeza... como que ya sé hace cuánto lo hice, pero reviso, tengo anotado todo. Por ejemplo, nuestro menú del día se anota todos los días” (García, 2020, comunicación personal). Así mismo, dentro de la entrevista le pregunté cómo es que se organiza para saber qué es lo que ofrecerá a los clientes y comentó: “pues no soy muy organizada... soy... como muy práctica, exageradamente práctica. A veces pienso el menú desde tres días antes, a veces desde un día antes... revisó mi menú, qué no he hecho y pues digo, voy a hacer esto, esto y esto. Debería llegar más temprano, pero ya cuando llego organizo mi menú. Ya al otro día, hago mi lista... llego y ya empiezo a hacer de comer. Yo creo que yo cocino en 2 horas toda la comida” (García, 2020, comunicación personal).

MENÚ

- * Consome de pollo
- * Arroz blanco y rojo
- * Bistec de rancho
(en salsa verde
c/ champiñones)
- * Pechuga campestre
(rellena de Q. Oaxaca)
- * Acelga rellena de
queso y jamón
- * Crema de frijol

Menú del día 11 de marzo del 2020. Foto: Dulce Hernández

Continuando con la composición del menú del día, comenta: “La sopa de pasta diario eso sí, el consomé de pollo igual diario, dos arroces diarios; espagueti hago dos o tres veces en la semana depende, espagueti a la crema o espagueti rojo, coditos casi no hago así en seco porque no lo vendo mucho, entonces dejo el espagueti nada más y ya, esas son las sopas. Y ya los guisados los pongo yo” (García, 2020, comunicación personal). Me había mencionado que prepara cuatro guisados, “a menos que esté muy baja la venta... hago tres, carne roja y pollo, y verdura. Tortitas de lo que sea, la carne en todas sus presentaciones... yo creo que tenemos un menú como para ¿medio año? Te puedo hablar de un menú para medio año, sin repetir” (García, 2020, comunicación personal).

Cuando me mostró su archivo de Excel con la lista de guisados, observé en sus platillos que tenían nombres como “boca papas” y “boca pollo”, los cuales son guisados que ha “inventado” su hijo Sebastián, quien estudia gastronomía; estos platillos se conforman en ser preparados con harina, especialmente el pollo que es del tipo Kentucky Fried Chicken por lo que me platicaba la señora Anel, mientras que las papas son preparadas en gajos; este tipo de platillos usualmente los ofrecen los días viernes como inicio del fin de semana. Igualmente, en la semana que estuve con ella realizando el trabajo etnográfico, preparó un platillo que llama “bisteces del rancho” (que está presente en el recetario) y me comentó que es así porque fue algo que le enseñó a guisar su abuelita; otro nombre que me pareció llamativo fue el “pollo campestre”, que consistía en pechugas en filete rellenas con rajitas de chile jalapeño y queso; siendo estos platillos que la señora Anel prepara cuando tiene algún antojo y también porque sienta la necesidad de comer algo balanceado y nutritivo de acuerdo a su criterio. Son nombres que la señora Anel junto con sus hijos eligen, llaman la atención e incluso causan curiosidad, pues me tocó escuchar que algunos clientes les preguntaran en que llevaba ese platillo.

Como ha señalado Igor de Garine, la alimentación es “la compañera inseparable del animal humano” (de Garine, 2016, pág. 12), pues las formas alimentarias están presentes durante el ciclo vital y conlleva manifestaciones biológicas, ecológicas, nutricionales y a su vez culturales, tanto materiales como simbólicas. Es decir,

alimentarse genera lazos, principalmente afectivos pues no sólo implica compartir alimentos y bebidas, sino también ideas, símbolos y prohibiciones. Ya que una adaptación cultural no sólo proporciona salud, satisfacción y felicidad, también conduce a una “personalidad alimentaria” que se sustenta en aspectos psicoculturales. Este mismo autor sus textos retoma algo de Margaret Mead, pues “las maneras en las que individuos o grupo de individuos, en respuesta a las presiones culturales y sociales, eligen, consumen y utilizan porciones del suministro de alimentos disponible” (de Garine, 2016, pág. 37).

Igualmente retomo a Audrey Richards, quien argumenta que la nutrición es, incluso más importante que el sexo, y que sobre todo, es una actividad social, lo cual inicia desde el vínculo materno y de eso se deriva en las actividades económicas, actividades productivas, pero también se construyen símbolos y significados, por lo tanto, muchas veces se convierte en una cuestión emocional significativa (Richards, 1932).



La señora Anel picando ingredientes como ajo, cebolla y perejil. Foto: Dulce Hernández/ 11 de marzo del 2020

1.1.2 Selección y compra de insumos

Justo como pasa en el hogar, la señora Anel busca comprar ingredientes de busca proveedores que le brinden insumos de buena calidad y a buen precio, platicándome lo siguiente: “Igual, por ejemplo, para hacer compras, tengo todo en la cabeza. Yo no necesito hacer listas. Claro que trato por ellos -señala con la vista a sus hijos y a Berna-, de enseñarles a hacer listas” (García, 2020, comunicación personal). Así mismo, indagué apenas si cuenta con proveedores establecidos, “aquí en la Popular tengo un proveedor... porque está más barato el mandado. Y tengo otro proveedor que me trae de la central... y tiene aquí a la vuelta su tienda” (García, 2020, comunicación personal); siendo que es referente a verdura y legumbres, aunque dice que le gusta ir personalmente a la central pero significa gastar un poco más: “...cuando yo voy, gasto exageradamente porque veo, ay hay

esto, y voy a hacer esto y pues... porque voy y veo, y es para mí como la abeja a la miel... y en lugar de gastarme \$2000 cuando lo pido, si voy gasto \$3500... por eso yo ya ni voy, porque sale más caro... Yo no sé si sea yo, pero debemos de tener cuidado las personas que manejamos negocios de comida, porque si no compras como debes de comprar, se te echan a perder muchas cosas y eso sí no me gusta” (García, 2020, comunicación personal).

Cuenta también con un proveedor de tortillas, las cuales guarda en una caja de plástico grande para mantenerlas calientes, se las entregan desde temprano, no me especifico la hora en que se la entregaban, para la hora que me citaba ya estaban. Me comentó que lo único que no le llevan hasta el local es la carne, usualmente ella pasa por el pedido antes de llegar a cocinar a su local; “tenía una carnicería aquí cerquita, muy buena y se fueron, entonces ahora tengo que ir por ella” (García, 2020, comunicación personal), aunque mientras estuve ahí, igualmente para cuando llegaba junto con la señora Anel, que era aproximadamente entre las 10:00 y 10:30 de la mañana ya estaban los pedidos de carne y pollo. Los cuales provienen de diferentes locales que se encuentran relativamente cerca del “Bocapan”; la carne proviene de ‘Cortes finos Alí’, ahí le surten carne roja, tanto de cerdo como de res, a veces incluso hace pedido de papas gajo para freír. Mientras que quienes les surten el pollo, también le proveen de huevo y lácteos como quesos, eso fue lo que me había platicado en el primer día que la entrevisté.

Días después volví a preguntar por sus proveedores para que me proporcionara con más detalle la información, comenzó por decirme que la carne la compra en el mercado de La Popular. “La carne es de una carnicería, que es la que más me gusta, se encuentra en 105 esquina con Querétaro, se llama carnes selectas Alí. Ahí es la carne, res y puerco, ahí” (García, 2020, comunicación personal), le cuestioné la frecuencia en la que les compra y mencionó que es diario... “y mis proveedores me la traen” (García, 2020, comunicación personal), siendo que realiza el pedido por teléfono. “Y el pollo aquí en La Popular, de ahí me la traen... al pollo se lo escribo... por escrito se lo mando y ya me lo mandan. De verdura... verdura, legumbre y fruta, me la trae el señor de la verdulería de aquí a la vuelta, hice un

trato con él, me trae de la central una vez por semana, o dos si me llega a faltar algo, se lo pido entre semana. Procuero hacer mi lista para que me provea la mayoría. Y el abarroto es en Aurrerá casi todo” (García, 2020, comunicación personal), de igual manera le pregunté la frecuencia en la que acude a esta tienda y dijo, “depende, si tengo dinero cada semana, pero si luego voy al día, casi diario. La cremería y los quesos, junto a la Gran Bodega, hay una cremería que se llama La Gran Sonora, ahí surto la crema, los quesos, chorizo. La crema no, la crema la surto con el lechero, mi leche y la crema, me las trae el lechero diario. El lechero viene entre 3 y 4 de la tarde. Y también el agua, utilizo agua de garrafón porque el agua es muy dura aquí en Puebla, entonces no se puede cocinar con agua de la llave, entonces cocino con agua de garrafón, me la surte mi vecino, que es el de La Gota Inmaculada. Y él me la trae diario, diario me llena mis garrafones, unos 4, 5 o 6 depende. Y la tortilla igual me la traen, usamos tortilla de maíz. Y también mi proveedor, me la trae hasta aquí” (García, 2020, comunicación personal). De lo que me percaté es que no con todos los proveedores tiene lazos de confianza tan estrechos, sino que son lazos que se han ido construyendo a base de la frecuencia en que la señora Anel realiza pedidos, mientras que hay otros cuantos con los que hasta le hacen pedidos de comida, que claramente se trata de los proveedores que están cerca del local del “Bocapan”.

Para realizar la compra de abarrotes me mencionó lo siguiente: “A veces me voy, por ejemplo, en Aurrerá compro porque es lo más cercano y es lo más económico, en cuestión de arroz, frijol, aceite. En la tarde nos vamos a Aurrerá, ya para comprar al otro, o en la mañana compro, y ya llego con mi mandado. O si tengo suficiente dinero, compro el fin de semana toda mi despensa para la semana” (García, 2020, comunicación personal). De igual modo, me menciona que si llega a necesitar ir a comprar algún utensilio acude al mercado de “La Rosa” pues puede conseguirlos a buen precio y salen de muy buena calidad.

Pregunté cada cuanto hace el pedido de la carne y dijo, “un día antes, mando el pedido ahorita en la tarde y ya mañana me lo traen” (García, 2020, comunicación personal). De igual manera, indagué sobre la cantidad que compra de los insumos,

“pues depende, si es res o puerco, 2 kilos y medio. Si es pollo son 20 piezas, 20 piezas de pierna y 20 piezas de muslo, eso es lo que utilizo; si son pechugas o filete, pido 3 pechugas y de cada pechuga me sacan 8 raciones, son 24 raciones de pechuga de pollo... eso es en cuanto a la carne. Si es bistec es kilo y medio nada más, pero si es cualquier otra cosa como espinazo, costilla, codillo son 2 kilos y medio. Pero si es, por ejemplo, para albóndigas, carne molida también son 2 kilos y medio, eso es lo que consumimos” (García, 2020, comunicación personal).

1.1.3 Maximización de recursos

Así mismo, como llega a suceder en el espacio doméstico, se busca que tanto en la calidad de los alimentos sea la mejor y rinda el dinero, es por eso que la señora Anel busca sino la excelente calidad, porque implicaría subir el costo de su comida, busca que las verduras, legumbres y frutas sean de buena calidad y comprar lo justo para que no haya desperdicio de comida: “ Lo que nos sobra son salsas, chilitos, caldillos, los tiramos; cuando ya no nos funciona, lo tiramos. Trato de no hacerlo, de que se acabe lo que voy haciendo. Con la experiencia y la práctica, ya tienes la mano... ahora sí que hago mi comida y yo la sirvo... ellos por ejemplo deben de tener su litro o su medio litro, en cambio yo ya me la sé” (García, 2020, comunicación personal).

Lo que pude observar fue que, en la compra de chiles es para toda la semana y procura que en un guisado lleve picante para irlo sacando poco a poco y no se eche a perder; de igual forma si tiene algún ingrediente que lleve tiempo almacenado trata de pensar en algún guisado para que no se quede; las legumbres, verduras y frutas son de temporada, las usa para los guisados, ensaladas y aguas de sabor.

Hace rendir la comida que prepara, ya que piensa en las órdenes que puede llegar a tener, más unas cuantas que lleguen a pedirle de improviso y las porciones que puede llegar a ocupar para ella y su familia. Pude ver que la señora Anel y el señor Berna comen de los guisados que se preparan en el día, mientras que sus hijos llegan a preparar otra cosa diferente, como pechugas o bisteces asados.

En la semana que estuve ahí, casi toda su comida se terminaba pronto, lo que podía llegar a quedar eran los guisados caldosos, pero no en gran cantidad, al igual que una que otra sopa especial. Incluso me llegó a invitar de las preparaciones que hacía, lo cual le agradecí profundamente. Me platicó que ella casi no guisa en su casa, todo lo comen en el negocio y de ahí le lleva a su esposo, sino es que es al único que llega a hacerle algo para la cena.

De igual manera le pregunté cuánto hacía de comida aproximadamente, contando las porciones entre sopas y guisados: “¿De comida? Le calculo más o menos unos 60 al día, a veces más, a veces menos. Hoy, por ejemplo, preparamos 15 de acelgas, 15 de bistec, 25 de pechuga... 55 -porciones- ¿verdad? Con reserva de que nos salgan más pedidos de pechuga... pero sí, alrededor de 60 porciones” (García, 2020, comunicación personal). Y pregunté si tenía porciones extras, a lo cual me dijo que no es mucho, alrededor de unas 4 porciones, dividido entre los que están en el local. Incluso algunos de sus vecinos, es decir de los locatarios, le llegan a hacer pedidos.

Cierro este apartado con la observación de que, como en cualquier hogar, pueden surgir las tensiones entre quienes trabajan en este local, como el tener que repensar el menú porque tal vez los insumos para preparar un platillo que ya se había decidido no estén completos, o que por equivocación el encargado de realizar una compra haya adquirido otro ingrediente que no era parte de la receta y se deba pensar en otro platillo para el día siguiente, y entonces no se desperdicie lo que ya se compró.

Capítulo 2:

La comida corrida como forma simbólica



“La alimentación es la eterna compañera del animal humano”

De Garine, I, 2016



En este capítulo lo que se pretende es deletrear la comida corrida o el menú de tres tiempos como una forma simbólica de la estructura alimentaria presente en las personas, se desglosa qué conforman esos menús, qué es lo que quiero proponer como especialista en la alimentación y porqué quiero hacer un análisis socio nutricional.

Primeramente, retomo la teoría hipocrática de los humores y de los cuatro elementos⁶ que se expone en el artículo "*Medicinas y teorías de la enfermedad en el viejo mundo: la antigüedad remota*" de Rico et al. (2001), la razón radica en estas teorías asumidas por la medicina ponen al hombre como parte de la naturaleza y, por lo tanto, debe estar compuesto al igual que ella, por cuatro elementos, que podían explicar el estado del hombre y su salud. Desde esta perspectiva, la naturaleza humana y la salud responden a un equilibrio de los cuatro elementos (tierra, viento, fuego y agua) y humores, es entonces que la enfermedad aparece cuando alguno falta o predomina sobre los demás. Para mantener este equilibrio, es determinante que haya una alimentación adecuada; con ella, la fuerza, el crecimiento y la nutrición llegan a su punto máximo, justo por el equilibrio de sus componentes, con una mezcla y cocción adecuadas (Rico, Botella, & Vargas, 2001). Con este telón de fondo, en la actualidad existe una malnutrición en parte, por causa del consumo de alimentos ultra procesados y predilección por comida con alto contenido en grasas y azúcares, que son mucho más accesibles económicamente hablando y también dan la sensación de saciedad. Además de recurrir a una alimentación más equilibrada ya que se presenta alguna enfermedad crónico-degenerativa.

En el mismo artículo de Rico et al. (2001), mencionan que se desconoce cómo es que la nutrición se integra a la idea de salud, creen que es posible que haya sido a través de la observación de los hombres, cuando determinados alimentos causaran malestares como a los animales, fue el momento en que aprendieron a cocinar los alimentos, para hacerlos más digeribles y evitar los dichos males. Tiempo después

⁶ Cuatro temperamentos (sanguíneo, colérico, melancólico y flemático), que eran el resultado de las condiciones climáticas o ambientales que determinaban la composición y el equilibrio interno de los distintos humores.

se percataron que, al comer los mismos alimentos, no les sentaban de igual manera a todos los hombres, con lo que no sólo fue posible diferenciar la dieta de unos y otros, sino de los sanos y los enfermos también. De tal manera que el hombre dispuso de la naturaleza para convertir las cosas en alimentos y los alimentos en remedios.

Como sabemos, “los dietistas, médicos y nutriólogos han desarrollado un área de investigación cuyo interés central es la relación entre la alimentación y la salud, entendidas como procesos complejos en los que intervienen múltiples factores biológicos, económicos, sociales, culturales y políticos” (Good & Corona, 2015, pág. 16). Es decir, la comida se ha estudiado en función de la nutrición humana, del proceso que abarca desde la producción de alimentos hasta el consumo, la digestión y metabolismo.

Por otra parte, me gustaría mencionar la diferencia entre los conceptos de nutrimento y alimento antes de pasar de lleno a la comida corrida, definición de nutrimento para las ciencias de la salud, es referente a la “unidad funcional mínima que una célula utiliza para el metabolismo y que proviene de la alimentación” (Casanueva & Bourges-Rodríguez, 2008, pág. 572). Mientras que el concepto de comida, en un sentido más antropológico, es “alimento considerado “comestible” para una cultura particular en un espacio-tiempo acotado, en las preferencias y posibilidades alimentarias tienen una fuerte influencia los contextos y especialmente las relaciones de poder” (Corona, 2013, pág. 4).

Ahora, pasando a la visión antropológica de la alimentación quisiera señalar lo que Claude Fischler (1990) menciona, que la alimentación es uno de los actos más íntimos, pues implica “introducir” algo a nuestro cuerpo, somos un comensal eterno a causa de las transformaciones culturales. Hay una vinculación de nutrimentos o alimentos culturizados, en cada uno de nosotros coexiste un comensal biológico y un comensal social. Muchas veces la alimentación es un deseo gratificado, nos produce placer y, a veces, existe el dominio del apetito (saciedad). Pero de igual manera, nos genera desconfianza, incertidumbre y ansiedad, porque nos preocupamos por lo que contienen en realidad, es cierto que ya no hay escasez, sin

embargo, también toman un lugar como venenos debido a la industrialización. Fischler menciona que hay comida para pobres y para la élite, lo que estaría dentro de las económicas y nutritivas, son a las que acceden el proletariado. Sin embargo, también aclara que el hombre “se nutre también de lo imaginario, sus alimentos no sólo nutren también significan” (Fischler, 1990, pág. 22).

Mientras que Marvin Harris apuntó que las personas hacen elecciones por buenas y suficientes razones prácticas, incluyendo la comida, pues los hábitos alimentarios son parte de accidentes de la historia que transmiten mensajes derivados de valores y/o religión. La comida debe primero alimentar la mente colectiva antes de pasar por un estómago vacío. Se debe tomar en cuenta que las preferencias y aversiones alimentarias tienen una explicación en la estructura de los pensamientos subyacentes. “La comida tiene poco que ver con la nutrición. Comemos lo que comemos no porque sea conveniente, ni porque sea bueno para nosotros, ni porque sea práctico, ni tampoco porque sepa bien” (Harris, 1989, pág. 13).

Retomando lo anteriormente externado, la estructura alimentaria que tenemos los mexicanos no precisamente quiere decir sea mala, más bien hemos menospreciado los saberes de las mujeres cocineras y en automático damos por hecho que lo que comemos y cómo lo comemos es simplemente “malo”, cuando probablemente sea necesario prestar atención a las combinaciones de los grupos de alimentos, verificar que realmente estamos balanceando e incluyendo la mayoría de ellos en al menos un tiempo de comida, además de las cantidades y frecuencias en que lo comemos.

2.1 Qué es el menú

Como definición del diccionario, el menú se conforma de “los platos que componen una comida, y por extensión, papel, cartón o cualquier otro espacio donde se escribe el nombre de dichos platos” (Larousse, 2020); pero en cuanto a una definición sociocultural ¿qué se podría decir? ¿cómo armar un concepto así? Después de haber platicado y haber hecho este ejercicio de observación con la señora Anel, yo podría decir que es más que la lista de platillos, es el espacio, papel o cartón en el cual se condensan todos los elementos que he mencionado anteriormente, los

saberes culinarios heredados y adquiridos por sí misma, elegir y comprar los alimentos que se encuentran disponibles, y realizar la maximización de dichos recursos, en los cuales toman en cuenta tanto los gustos de los clientes como los antojos de ellas como cocineras.

Ahora bien, ¿en qué consiste la comida corrida? Es un momento a medio día o dentro de la jornada laboral, el cual aprovechan los oficinistas y madres trabajadoras que no han tenido para poder preparar la comida en casa para recurrir a este tipo de espacio culinario por ser económico y rápido. La razón por la que se llama comida corrida es porque los tiempos de comida se sirven uno tras otro. El menú o los tiempos de comida que la conforman son (Larousse, Laroussecocina.com, 2020): como primer tiempo la sopa, que como he mencionado en el capítulo anterior, la señora Anel tiene tres categorías, sopa aguada (pasta y consomé), especial (cremas de verduras); el segundo tiempo puede ser el arroz, que generalmente prepara blanco y rojo, más la orden de frijoles y también podría entrar el espagueti; el tercer tiempo ya vendría siendo el guisado, que de igual manera puede ser caldoso o seco, este último siempre acompañado de ensalada; y por último, el postre que puede ser un dulce, como los bocadines, o bien una rebanada de panqué que también hornea la misma señora Anel. Así mismo, y como se pudo observar en la fotografía de los paquetes de comida, también ofrece agua de sabor, siempre de fruta fresca y de temporada.

Regresando al trabajo etnográfico realizado con la señora Anel, le he preguntado cómo es que decide qué ingredientes combinar y si hay algún cliente que por alguna enfermedad metabólica le solicite un tipo de guisado, me dijo que no precisamente sea eso, pero: “Lo que casi siempre tengo es carne roja, carne blanca y verdura, eso sí es de cajón. Entonces casi siempre tengo un platillo como para enfermo... Casi siempre es carne de puerco, carne de res, carne de pollo y con vegetal, es de cajón eso, pensando en eso” (García, 2020, comunicación personal); puedo interpretar que la señora Anel considera este tipo de guisado como apto para que una persona con alguna enfermedad crónica relacionada con el metabolismo porque son platillos que llevan como base vegetales y carnes que tengan poca

grasa, o bien carnes asadas siempre acompañadas de alguna ensalada fresca que además de verduras, también tengan un poco de fruta. Otra cosa que noté es que no mencionó mucho fueron las guarniciones dentro de su menú, sin embargo, me comentó que casi siempre ofrece alguna ensalada como guarnición. Casi todas sus ensaladas llevan como base lechuga, pero puede variar porque un día sí prepararon entre ella y el señor Berna una con acelgas, además de eso, le agrega pepino, jícama y/o zanahoria rallada, más una fruta o en algunas ocasiones betabel.

Otra cosa que observé fue la cantidad que sirve a los clientes, además de que la señora Anel me llegó a decir que me servía muy poco de comer, pues toda esa semana muy amablemente me dio de comer. “Igual, creo que una parte de nuestro éxito, porque yo creo que es eso, es que servimos bien... Como así comemos, pienso que así come la gente” (García, 2020, comunicación personal), fue lo que me comentó cuando estaba despachando un pedido, y en efecto sirve generosamente aunque ya tenga las medidas como tal con cucharadas grandes, a menos que sea alguno de sus hijos o el señor Berna quienes tengan que despachar el pedido, entonces ellos utilizan las medidas de algún recipiente o bien, preguntan la cantidad de cucharadas que deben servir para que sea el equivalente que ella suele servir. Lo observé con los guisados que consistían en carne asada, fuera bistec o pechuga, pues la carne iba en un solo plato y en otro la ensalada, y al servir las sopas y arroz; si el cliente llevaba o enviaba sus recipientes igualmente iban llenos hasta el tope; así mismo cuando me invitó a comer, yo me servía la porción que sé que es la recomendada, y la señora Anel siempre me invitaba a servirme más porque a su juicio, yo me servía poco y podría no satisfacerme.

Aunque parezca un poco reiterativo, vuelvo a la organización del menú junto con la selección de insumos, pues me parece importante el modo en que ella lo planea: “...la pechuga rellena con ensalada, y yo repaso así, es mi manera... hasta para comprar, ¿qué voy a hacer mañana? Por ejemplo, para mañana, ah pues arroz, espagueti, la crema, el chayote, la sopa de pasta... ah pues ¿qué necesito? Para la crema de frijol, pues ahí tengo el frijol, o para la crema de chayote ahí está el chayote, si tengo leche... para el espagueti, si tengo crema, si tengo perejil, si tengo

ajo, si tengo pollo, si tengo jitomate, si tengo ajo, cebolla... repaso todo en mi cabeza reviso todos los ingredientes y con base a eso, organizo mi lista de todo lo que tengo que hacer” (García, 2020, comunicación personal).



Señora Anel dorando arroz. Foto: Dulce Hernández/ Fecha: 11/03/2020.

Como se puede observar es que en estos espacios culinarios existe una estructura alimentaria que me pueden ayudar a innovar otro modo de realizar un análisis al estilo de vida de los pacientes y encontrar una manera más personalizada y adecuada para que adopten nuevos hábitos alimentarios con base a la dieta cotidiana de los mexicanos.

2.2 Menú del Bocapan y el análisis socio nutricional

La alimentación en México se ha estudiado desde diferentes enfoques, desde un asunto de Estado; el análisis económico del patrón alimentario; estudios antropológicos que han resaltado el papel de los hábitos, costumbres y prácticas culturales en la definición de lo que determinado grupo social come y, por último, los estudios nutricionales sobre consumo de alimentos y prevalencias de desnutrición (Ortiz, Vázquez, & Montes, 2004).

También está presente la visión antropológica que considera a la alimentación dentro de un contexto sociocultural en la medida en que un grupo define a algo como un alimento no únicamente por la disponibilidad física y la función fisiológica, sino incorporando también los procesos de simbolización individual y colectiva. A partir de lo anterior, los alimentos se organizan, se jerarquizan, se regulan, lo que propicia de igual manera la estructuración simbólica de quienes los consumen. Los principales aportes de los estudios antropológicos en México se relacionan a los múltiples factores involucrados en la construcción de hábitos alimentarios de una sociedad que establece el qué, cómo, cuándo, dónde y quién lo come. Del mismo modo, los estudios etnográficos recuperaron los componentes de la alimentación indígena y destacaron la importancia de revalorar los alimentos tradicionales que aún existen y recuperar otros perdidos para resolver el problema de la desnutrición (Ortiz, Vázquez, & Montes, 2004), actualmente otra línea de investigación es el proceso de medicalización para la pérdida de peso o para las enfermedades crónico-degenerativas.

Entonces, a partir de lo anteriormente mencionado, que se ha dado mayor validez a los saberes de los médicos y nutriólogos, se han sometido los saberes de las amas de casa y madres de familia, quienes han sido las encargadas de darnos una estructura alimentaria y nos han enseñado a comer saludablemente según la percepción de ellas, que muchas veces no está mal enfocado; sin embargo, cuando llegamos a consulta nutricional, los especialistas solemos decir qué es lo malo y no rescatamos los buenos hábitos y trabajamos sobre ellos, sólo quitamos y prohibimos sin dar más explicación y se le dan connotaciones negativas a los alimentos, que si

bien es cierto que algunos repercuten en la salud cuando se abusa en la frecuencia de consumo, sería ideal realizar los cambios alimenticios paulatinamente. Mientras que como pacientes seguramente nos ha tocado que cuando es un médico quien nos prescribe un plan de alimentación, siempre pensando en mejorar nuestra calidad de vida sin tomar en cuenta ciertos aspectos sociales y personales. Es decir, va más allá de nutrirnos, sino que también nos alimentamos de cultura y significados basados en los atributos que la gente le dé según la ocasión, el estrato socioeconómico, la edad, el sexo, estado fisiológico, corporalidad, y en ocasiones el prestigio (Bertrán, 2006); estos aspectos socioculturales se cohesionan en los espacios culinarios domésticos y extra domésticos. Todo esto nos lleva a la formación de hábitos alimentarios arraigados y no siempre precisamente inadecuados, que se pueden seguir conservando y combinar con nuevos hábitos para aplicar y así combatir el sobrepeso y la obesidad.

Es por ello que mi propuesta es diseñar una metodología para que los pacientes se adhieran mejor a los planes de alimentación que los especialistas en nutrición diseñamos, ya que en la experiencia que tuve dando consultas no siempre era del todo agradable, había ocasiones en que sentía que me esforzaba por realizar todo el cálculo para la distribución de macronutrientes y bastaba con indicarles cuáles eran las porciones que correspondían con cada uno de ellos. Sin embargo, en el ejercicio de la consulta nutricional llegaba a suscitarse que el paciente expresara que, en lugar de elaborar un plan de alimentación personalizado, mejor le proporcionara una hoja con una dieta ya elaborada con platillos y ya, sin considerar su estilo de vida y su estructura alimentaria; o algún otro paciente que pidiera pastillas, o que hubiera quien quisiera que se le disminuyera de peso en un tiempo récord.

Fue entonces que me percaté que nos hace falta empatía hacia ambos lados, tal vez sea más sencillo si los nutriólogos nos apoyáramos en la estructura que nos brindan nuestras madres, pues ellas son quienes nos enseñan a comer, en este caso iba a ser un poco complicado entrar a un hogar como tal, pero trabajar con mujeres cocineras de fondas o cocinas económicas fue ideal porque es parecido a

un hogar. Pues a fin de cuentas ellas retoman el rol de madres fuera de su casa y alimentan a las personas. También podría servir de apoyo para cierto tipo de pacientes, pensando en aquellos que tienen solamente una hora en específico para comer, es decir que sean oficinistas y a veces no tengan tiempo de prepararse algo de comer y lo lleven al trabajo; pero que tengan a la mano una fonda, si bien les va.

De alguna manera estas mujeres también tienen noción de ciertos conceptos e ideas como las combinaciones de alimentos, de los nutrimentos que pueden aportar cada uno de ellos, qué pueden clasificar como “buenos” o “malos” y también qué es lo que han aprendido cuando han acudido con algún nutriólogo, es por lo que me gustaría hacer uso de esos saberes culinarios por los significados, símbolos y/o prohibiciones que se pueden condensar en este espacio culinario.

Por eso me llamó la atención el número de platillos que conforman los menús de comida corrida, pues en casa también comemos tres tiempos: una sopa, un plato fuerte o un guisado y, en ocasiones, un postre ya sea con fruta, gelatina, flan, o un helado; sin olvidar que, llegamos a preparar alguna agua de sabor para tener una comida y tener como “bajarse” la comida.

Lo que busco es complementar los conocimientos de ambas partes, las mujeres que gustan de y se dedican a cocinar ya tienen una base y complementar con los saberes de los nutriólogos, teniendo como base algo familiar podría facilitar y ser aún más educativo para ambas partes, ya que se podría ir aprendiendo y detectar áreas de oportunidad e ir trabajando en conjunto.

Capítulo 3:

Hacia la construcción de un recetario socio-nutricional



“De igual forma confundía el gozo de vivir con el de
comer”

Esquivel, 2015



En este capítulo se dará una breve contextualización de cómo se ha abordado el estudio de la nutrición en México, así mismo se desea dar a conocer cómo es que la señora Anel García tiene una precepción de sí misma como cocinera y de lo que ella considera una buena alimentación, así como se tratará de describir con mayor detalle cómo se hará el análisis de estos menús del Bocapan.

El acercamiento a la nutrición en México

Durante las primeras décadas del siglo XX, el interés de la nutrición como un área de conocimiento, se centró en el descubrimiento de una serie de sustancias indispensables para la vida. Después, tanto en Europa como en América Latina, se buscó definir la “dieta normal” para las poblaciones. De hecho, la formación de especialista en nutrición en América se inició en 1933 con la Escuela Nacional de Dietistas en Buenos Aires, Argentina (Good & Corona, 2015). De acuerdo con el artículo *“De la historia de los alimentos a la historia de la nutrición: reflexiones sobre América Latina en la primera mitad del siglo XX”* (Vargas, 2018), en México, existieron dos acercamientos a la nutrición. El primero de ellos fue el clínico, que se encargaba principalmente de los problemas asociados con la mala alimentación desde una perspectiva individual, tratando de dilucidar la etiología de las enfermedades, así como en su terapéutica. Mientras que el otro acercamiento fue el de la “nutrición social”, que abordó los problemas de la alimentación desde una perspectiva poblacional, epidemiológica⁷, en un acercamiento cercano a la salud pública y la medicina social. Ambos presentes en la primera mitad del siglo XX; de igual manera, Vargas (2018) menciona que la alimentación de la mayor parte de la población era entendida como de inferior calidad al mezclarse prejuicios relacionados con las razas, es decir, en contra de lo indígena; la influencia francesa en la medicina de finales del XIX y el creciente influjo de la estadounidense a inicios del XX, crearon una medicina que se interesaba en el salubrismo, en la

⁷ Aclaro el concepto de epidemiología, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es el estudio de la distribución y los determinantes relacionados con la salud y la aplicación de esos estudios al control de enfermedades y otros problemas de salud.

puericultura⁸, y también en la fisiología, y por ende, la alimentación formaba parte de los proyectos de salud pública.

Además, menciona que las múltiples investigaciones sobre el tema de la alimentación intentaron ser cohesionadas en un solo organismo, y en 1936, se creó la Comisión Nacional de Alimentación, que estuvo encargada de estudiar las condiciones de la alimentación de los grupos más marginados, que son aquellos que habían sido visibilizados por el conflicto revolucionario, los indígenas y los campesinos. Presenta que la idea de que la alimentación tradicional era deficiente se mantuvo durante toda la primera mitad del siglo XX, y realizaron diversos estudios, entre ellos encuestas en zonas indígenas marginadas, o en las zonas más pobres de la ciudad de México, entonces confirmaron la hipótesis que el consumo de proteínas animales era muy inferior a lo establecido por los estándares internacionales (Vargas, 2018).

Para el año de 1943, se creó el Instituto Nacional de Nutriología, que pensó en atacar el problema de la nutrición por medio de entender el vínculo entre pobreza y mala alimentación. Su entonces director, Francisco de Paula Miranda, fue uno de los impulsores en tratar de mejorar la situación nutricia de la población a través de una alimentación de bajo costo, ya que estaba convencido de que hacía falta un salario adecuado. El diplomático científico, pensaba que el estudio de la alimentación no debía reducirse exclusivamente al aspecto fisiológico de la alimentación y nutrición, puesto que era un fenómeno complejo que tenía múltiples facetas. Desde su perspectiva, había que entender y resolver los problemas relacionados con la alimentación a través del estudio, sí en lo fisiológico, pero también económico, social y educativo. Esta postura la mantuvo durante su gestión en el INN siendo director de ella, misma que defendió cuando lo invitaron a la Conferencia de la Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (CNUAA) (Minor & Vargas, 2015). Sostuvo que se mejoraba la alimentación local gracias a

⁸Ahora defino el salubrimo y la puericultura, el primero se refiere a lo relacionado con el salubrista que el médico especialista en la salud pública; mientras que el segundo, es la práctica de la salud, cuidados y crianza que debe darse a los niños durante los primeros años de vida para un desarrollo sano.

los programas de asistencia social, educativos y a la investigación sobre los alimentos consumidos en México. Propuso la creación de más institutos y programas especializados en nutrición en México. Estas políticas, como lo argumentaba de Paula Miranda, debían implementarse a nivel internacional (Minor & Vargas, 2015).

José Quintín Olascoaga Moncada, otro de los investigadores, decía que, si se quería resolver el problema de la nutrición, debía atacarse el problema social de los bajos salarios para garantizar que le fuera repuesta la energía gastada en la jornada. Su perspectiva estaba orientada hacia lo social, puesto que explicó la mala alimentación como un problema socioeconómico, no racial ni biológico. La alimentación de los mexicanos era mala porque no tenían para comer, y sus estudios fueron retomados por otros actores para exigir mejoras a los salarios y así evitar el hambre (Vargas, 2018).

Estos han sido sólo algunos de los acercamientos para estudiar la nutrición en México, la mayoría cargados hacia la epidemiología y los patrones alimentarios relacionados con el estrato socioeconómico, pero antes revisaremos el punto de vista de la señora Anel tanto como mayora, como su percepción sobre una buena alimentación.

3.1 Percepción de la mayora

Así pues, considero relevante que haya una definición de lo qué hace una mayora, pues al igual que una cocinera tradicional “también han cocinado toda su vida y también cocinan platillos típicos de nuestro país. Pero a diferencia de una cocinera tradicional, ellas están a cargo de cocinas y equipos de cocinas completos. Hay mayoras que son jefas de sus propias cocinas y mayoras que están en cocinas profesionales” (Gutiérrez, 2020).

Es así como primero le cuestioné a la señora Anel sobre qué siente al cocinar y cómo se considera que es para cocinar, a lo que dijo: “¡Me gusta! Sí lo hago con agrado, no me disgusta en lo absoluto la cocina, me gusta pues obviamente que a

la gente le guste. Soy estricta en el trabajo, a veces yo creo que me paso un poquito, sí soy estricta, me gusta hacer las cosas con limpieza, me gusta hacer las cosas bien hechas, no me gusta comprar porquerías, no de baja calidad” (García, 2020, comunicación personal). Observándola, uno se percata que sí le apasiona lo que hace, aunque llegue a ser un trabajo un tanto pesado, sigue cocinando de forma dedicada y cuidando cada detalle para ofrecer una comida deliciosa.

Retomando los saberes que le transmitió su mamá, ella me contó: “A mi mamá no le gusta hacer cosas fritas y a mí y a mis hermanos nos fascinaba comer cosas fritas, tlacoyos, enchiladas, milanesas bueno pues era nuestro delirio y al principio no me dejaba cocinar eso, era lo que ella quería, casi siempre eran chilitos guisaditos, la carne con el guisadito y verdura, eso sí me enseñó a comer mucha verdura, casi igual tenía que hacer una ensalada de berros, de verdolagas, de nopales o ponerle verdura a la comida siempre, me enseñó ella a hacerlo. Y entonces cuando ya se fue prestando la oportunidad, yo ya iba agarrando más experiencia haciendo comida, ya iba haciendo yo las milanesas, ya iba yo haciendo tlacoyos y al principio ella decía ‘estas son cochinadas’ pero después ya poco a poco se las iba comiendo, y pues como todos en la casa queríamos pues ya no le quedaba de otra y ya como que me dio un poquito de apertura para ir haciendo ese tipo de cosas” (García, 2020, comunicación personal).

Posteriormente le pregunté sobre lo que ella podría considerar “comida mala”, contestó: “la comida que sea de mala calidad, que le echés no sé, carne pues ya pasada, aceite de la más baja calidad, el jitomate ya podrido; pues no sé porque sí sé de muchos lugares que dicen ‘ay ahí hay esto, no pues se lo echamos’ ya rezagados y pues no me gusta. Casi siempre mi comida es fresca, máximo de un día para otro la llegamos a hacer, y eso porque a veces cuando no hay ventas buenas pues tengo que ver la manera, pero en general no me gusta hacer las cosas mal en cuestión de la comida. Sí, si pudiera yo, le metería las cosas de mejor calidad, mi comida es clásica tradicional con bajo costo, precisamente para que la gente la pueda adquirir. No gano casi mucho justamente por lo mismo, porque tengo un margen de ganancia corto por eso, porque los insumos que yo compro no son

tan de baja calidad” (García, 2020, comunicación personal). Es así que la señora Anel tiende más clasificar como bueno o malo un alimento por su calidad en el aspecto organoléptico, que al final se relaciona con la nutrición, pues no sólo se trata de que aporte alguna vitamina o minerales, sino que una buena alimentación también conlleva que se coma de la mejor calidad posible para evitar enfermedades estomacales.

Continuando mi charla con la señora Anel, le pregunté si ella tiene una idea de cómo debemos alimentarnos, y respondió: “... también creo que sí sé cómo debemos de comer para que no esté uno tan botijoncito⁹. Claro lo que más te engorda, es lo que más te gusta. Pero a mis hijos sí siempre les estoy diciendo cómete una ensalada, un pedazo de carne o cómete esto y sí, ellos saben un poco cómo balancearla. Y a mi hijo -Sebastián, quien estudia gastronomía- le gustaría estudiar un poquito de nutrición... él investiga mucho sobre el valor calórico de los alimentos, porque a mis hijos sí les gusta ¿cómo se dice?... estar en su peso, les gusta cuidar su fisionomía, su cuerpo pues. Entonces sí creo que les he enseñado un poco cómo deben de comer. Ya nos pasamos un poco de la raya, por ejemplo, yo sí nunca he hecho una dieta, no me gusta hacer dieta, como mucha tortilla y como de lo que yo cocino” (García, 2020, comunicación personal). Sus dos hijos son muy jóvenes y se mantienen en forma, en un par de días de esa semana, pude ver que Gerardo y Sebastián se preparaban, generalmente pechugas de pollo asadas y ya sea que tomaran un poco de la ensalada que se preparaba en el día, o tomaban unos nopales e igualmente los asaban para acompañar las pechugas.

Por otro lado, pregunté qué era para ella comer sano y dijo lo siguiente: “Bueno yo creo que, para mí, comer sano es que comas verdura, por lo menos una vez al día; pues yo en la comida, a veces no como mucho, pero sí trato. Pero sí, comer sano es comerte una sopa, poco, una ración poca, sea alguna crema de verdura. Ahorita, por ejemplo, vas a ver que, una sopita blanca, es de pasta, pero lleva verdura. Y sí, yo creo que un pedazo de carne y con verdura también. Yo creo que es lo ideal, que comas una ensalada antes de tu comida, sopita, tu guisadito; si no es de verdura

⁹ Muy gordo, barrigudo (RAE, 2020)

pues ya lo cambias por una ensaladita ligera antes de comer y ya. Si te alcanzas a los frijoles, yo casi nunca llego hasta los frijoles, casi como sopita y guisado. Y dentro del guisado si lleva verdura, por ejemplo, hoy es pollo en pipián, ya me como un arrocito al principio. Y ya mi sopa blanca que lleva champiñones, lleva pimiento morrón... yo creo que la alimentación ideal es una ensalada, tu sopita o tu arroz o lo que sea y una carne con verdura, ya los frijolitos pues te dan mucho hierro y ya. Nada más que lo que sí, hay que comer en poca proporción y le entras a todo, incluso sin tortillas; a mí no me puede fallar, por lo menos tres tortillas, no puedo. Y sí, si comes algo muy frito, bueno pues más ensaladita le comes. Yo creo que esa es la alimentación ideal, a mí el agua de sabor me gusta, pero yo prefiero el agua natural; porque bueno a la de sabor pues ya le echas mucha azúcar. Igual me gusta mucho el azúcar” (García, 2020, comunicación personal).

Me parece evidente que la señora Anel tiene cierta noción de lo que puede ser una buena alimentación pues sabe que las verduras deben ir incluidas en al menos un tiempo de comida, que son nutritivas y saludables; sin embargo, es consciente de que no siempre se consumen lo suficiente. Además, sabe que una “buena” alimentación debe ser balanceada, es decir que se incluyan todos o la mayoría de los grupos de alimentos; que, si se llega a consumir grasas de más, podemos “compensar” con el aumento del consumo de verduras; o que se deben respetar las porciones de ciertos alimentos y sin olvidar el consumo suficiente de agua sin endulzar.

De hecho, en algún punto de la entrevista el señor Berna se integró a la conversación, a lo que dijo: “yo una vez leí un reportaje, que una torta es un alimento balanceado”, les comenté que sí y no por los ingredientes que lleva, si bien de algún modo se pueden obtener casi todos los grupos de alimentos, pero no está libre de grasas saturadas, pues depende del ingrediente principal; a lo que complementa la señora Anel: “Pero una torta casera, la abres, le echas su mayonesita en un lado, esa es la grasa ¿no? Sus frijolitos en otro, con mi esposo son dos de mayonesa porque no le gustan los frijoles, pero bueno... yo una torta así la hago: mayonesa, frijolitos, la carne o el jamón, si es de milanesa hasta eso escurridita bien, le pongo

aguacate, cebolla, jitomate y lechuga, y rajas. Siempre una torta yo la hago así... Pues ya por el pan ya, si es de milanesa ya..." (García, 2020, comunicación personal).

3.2 Análisis socio-nutricional

Como anteriormente se ha mencionado, el proyecto gubernamental, en cuanto a la alimentación, se fincó en un modelo tecnológico especializado que se derivó de la revolución verde y que hasta el año de 1982 buscó la meta del auto abasto de alimentos, por medio de un fuerte apoyo y del subsidio estatal a la producción, con el fin de alcanzar la autosuficiencia alimentaria. Sin embargo, los gobiernos consecutivos neoliberales, desecharon esa idea y fijaron la mirada en el intercambio comercial como la manera óptima de garantizar la disponibilidad de alimentos (Ortiz, Vázquez, & Montes, 2004). Los estudios económicos relacionados a la alimentación centraron su atención en el patrón alimentario nacional, es decir en los alimentos habitualmente consumidos, que son definidos por factores económicos, ambientales y socioculturales. Se resaltó el impacto de la industria alimentaria en la evolución de dicho patrón, así como las características que éste presentó en los umbrales del siglo XXI. Todo resultó en un patrón homogéneo, acorde a una estructura también homogénea y diversificada por producto, pero diferenciada en el acceso a la función de las limitaciones que impuso el ingreso familiar y que repercutió en la cantidad, calidad y niveles nutricionales de los alimentos (Ortiz, Vázquez, & Montes, 2004).

Siendo que, hoy en día la nutrición ya no sólo tiene el problema de la desnutrición porque, aunque no se ha terminado con ella, se adicionaron el sobrepeso y la obesidad, los cuales no sólo son exclusivos de las zonas rurales, sino también las urbanas las que presentan estos fenómenos (Ortiz, Vázquez, & Montes, 2004); por lo que la problemática del sobrepeso, la obesidad, que posteriormente deriva en enfermedades crónicas degenerativas son ya generalizados, no sólo se presentan en hombres y mujeres adultos, ya se padecen desde la niñez. Por lo tanto, es

necesario servirme de otros enfoques multidisciplinarios para comprender de una mejor manera el fenómeno de la alimentación cotidiana.

Con este telón de fondo y desde la perspectiva de la antropología de la alimentación, Mary Douglas crítica que se desconozcan los patrones alimentarios, esto es totalmente aplicable para el discurso médico-nutricional. Puesto que los patrones alimentarios están ligados a las cuestiones: simbólica, familiar, económica, religiosa y festiva, lo que llamamos sistemas locales de alimentación (Douglas, 1984); por ello todos estos elementos, nos conducen a la formación de hábitos alimentarios arraigados y difíciles de cambiar tan abruptamente.

Ya que los intentos de mejorar la calidad de los alimentos tradicionales pueden encontrar resistencia de la población local. Pasa que algunos alimentos nuevos se logran introducir fácilmente en el sistema tradicional, mientras que otros son rechazados enfáticamente. Por lo tanto, existen razones nutricionales directas para concentrarse en los aspectos culturales de la gastronomía. Se podría decir que en diferentes culturas la comida puede estar más o menos gravada con un significado social (Douglas, 1984).

Sabemos que algunos de los factores biológicos de esta epidemia de obesidad y sobrepeso que derivan en enfermedades crónico-degenerativas, son el consumo de comidas ricas en grasas, que dan esta sensación de saciedad, azúcares (Giacoman, 2010) y alimentos ultra procesados; además de la falta de actividad física lo cual produce este desbalance entre la ingesta y el gasto calórico, o que en algún momento los genes se han modificado y almacenan la energía en forma de tejido adiposo. Pero ¿qué hay del aspecto sociocultural?

Hace algunos años, y podría decirse que hasta el día de hoy, se ha culpado a la modernidad como uno de los tantos detonantes de esta crisis de salud (Giacoman, 2010), en estos tiempos ahora se pueden conseguir con inmediatez y sin salir de casa o de la oficina comida rápida, o bien si se trata de un paciente que tiene un horario determinado para salir a comer y no lleva un lunch preparado se enfrentará a la comida callejera, accesible pero desbalanceada y a veces hipercalórica. En el mejor de los casos puede acudir a una fonda o hacer el pedido a una cocina

económica, que podrían o no servir las porciones recomendadas, sí es una estructura que puede contener un poco de verduras, aunque no sean las suficientes. Pero podrían ser una opción para comer no tan procesado o de una manera más casera.

Incluso la señora Anel, me comentó que antes de abrir el Bocapan se tomó un año sabático, y junto con su esposo acudían con un médico especialista en alimentación, el cual se encontraba localizado en la Ciudad de México, es decir implicaba trasladarse desde Puebla para allá, además de que le salía un poco caro y, en su experiencia le pareció muy restrictivo: “no yo estaba, yo te juro que no. Hasta mi esposo me preguntaba ¿ahora por qué estás enojada? Es que todo se me antoja y tú con tus pinches dietas -risas-, le decía, vamos a comernos una tlayuda y pues se rompe toda la dieta... no, no, pero yo no. La gente que tiene que seguir un régimen es porque ya se enfermó y la tiene que seguir, no le queda de otra, o por vanidosos. Porque bien puedes hacer tus 3 comidas al día, sin problema” (García, 2020, comunicación personal). No sólo fue su perspectiva en cuanto a cómo le fue con un especialista, también cómo es que las personas podrían cuidarse. Y es que hasta el día de hoy las personas piensan que acudir con cualquier especialista en la alimentación, es sinónimo de comer desabrido, quedarse con hambre y no poder disfrutar o generar ansiedad cuando se va a algún evento social, ya sea alguna comida familiar o con amigos, y no hay un platillo que entre en el plan de alimentación restrictivo.

La entrevista nos llevó a hablar de lo que hacen los médicos y nutriólogos, no tomar en cuenta patrones alimentarios, aunque la señora Anel también hizo la observación del sedentarismo, “claro hay gente que tiene sus actividades muy sedentarias, que sí de plano dices ¿cómo se come todo eso? cómo come así ¿no? Que un día pizza, otro día hamburguesa, pura porquería” (García, 2020, comunicación personal). Entonces le comenté que si se puede balancear comiendo un poco más de verdura y menciona ella: “pero si un día te mandas con un pozolazo, pues ya toda la semana come normalito... pero si yo me trago 6 tostadas... a mí las tostadas del pozole me fascinan, yo no sé comer un pozole sin mis tostadas, bueno no preparadas, nada

más así. No pues ahí sí, como dices tú hay que moderarlo, pero pues casi no come uno y cuando come uno...” (García, 2020, comunicación personal). Porque llega a suceder que no haya un autocontrol cuando la persona no tiene experiencia con dietas tajantemente restrictivas y el especialista no se dio a la tarea de explicarle y ser empático con el paciente para ir haciendo los cambios gradualmente, evitando así la poca o nula adherencia al plan y termine desistiendo el paciente.

Entonces, podría ser que las personas sí somos conscientes de los malos hábitos que llegamos a tener, pero muchas veces podemos caer en el hedonismo o en nuestra zona de confort y, está la otra parte de los pacientes al acudir con los especialistas para remediar lo que a veces ya es irreversible, cuando ya estamos enfermos y piden una solución fácil, que les cueste poco esfuerzo y se lleve a cabo en poco tiempo; aunque existan otras posibilidades de acudir con nutriólogo cuando se trata de personas que realicen algún deporte. Por ello, hay que reconocer que el acudir con un especialista de la alimentación es parte de nuestro bienestar para prevenir.

También retomo algunas de las respuestas que me dieron en el breve cuestionario que les di a responder a alguna de mis colegas, que se dedican a dar consulta tanto en el sector público como en el privado, en cuanto a la adherencia de los pacientes, cuestiones que debemos tomar en consideración al momento en que se elabora un plan de alimentación: “Las condiciones de vida en general y particularmente las condiciones de trabajo. Asimismo, dentro de las condiciones de vida encontramos el contexto en el que todos no vemos sumergidos con alta disponibilidad de alimentos ultra procesados y baja disponibilidad y acceso a alimentos balanceados e higiénicos. Adicción a bebidas y alimentos ultra procesados. Se suman la poca y/o inadecuada información que en general se tiene acerca de la alimentación nutritiva y saludable” (Mandujano, 2020). Otra colega expresó: “La convivencia social, es difícil el apego cuando se convive con otras personas” (Rivera, 2020). Claro que esto es en algunas personas, y depende mucho de las estrategias de los nutriólogos, ya que está la contraparte: “La mayoría de mis pacientes refieren que comen más rico, que no se sienten a dieta o que comen más de lo que estaban

acostumbrados y que no se quedan con hambre, haciendo que sea fácil seguirlo” (Imuro, 2020); otra amiga y colega me dice: “Me apego a sus posibilidades y siempre las prescripciones son diseñadas y acordadas por ambos(as)” (Correa, 2020) .

Como se puede ver, es difícil que los pacientes cambien sus hábitos alimentarios cuando su contexto sociocultural no les ayuda mucho. La convivencia con la misma familia y la estructura alimentaria con la que hemos sido educados no deben de estar peleadas, creo que como nutricionistas podríamos ir trabajando sobre eso para crear nuevos hábitos y sin que dificulte la adherencia a los planes de alimentación. Si bien podría ayudar la industria alimentaria con los etiquetados claros en los alimentos ultra procesados para facilitarnos la orientación alimentaria a los pacientes, aunque se les advierta de los daños al abusar del consumo de ellos, no dejamos de comprarlos y utilizarlos para ‘matar el hambre’. Sin dejar de lado que será extremadamente difícil erradicar o sustituir el sistema alimentario cotidiano, aun así, se podría tomar en cuenta si podemos mostrar cómo elegir los alimentos para que se aspire a una ingesta de calorías balanceada.

Lo anteriormente mencionado se debe tomar en cuenta además de los parámetros antropométricos y bioquímicos, pues en conjunto forman lo que llamamos historia clínica, aunque algunos ya no se utilicen como parte del diagnóstico, como ha ocurrido con el índice de masa corporal (IMC) que actualmente mis colegas utilizan únicamente como parte del expediente clínico para la práctica del INSABI: “Para elaborar los planes de alimentación sí me funciona debido a que con base en ese indicador se restan calorías si hay exceso de peso, sobre todo, porque en donde trabajo hay que apegarse a las normas vigentes. Sin embargo, en la consulta privada que llego a tener sólo lo utilizo para dar un diagnóstico nutricional aproximado y lo complemento con análisis de composición corporal. Los planes de alimentación a nivel privado los hago con base en los consumos cotidianos” (Mandujano, 2020); otra colega me expresó: “Considero que IMC no es recomendable por si solo para realizar un diagnóstico Nutricional, en mi practica laboral solo lo utilizo en INSABI ya que es lo marcado en el manual, sin embargo, en la consulta privada baso mi diagnostico en composición corporal” (Rivera, 2020).

En cuanto a la consulta privada, mi colega Sayuri me dijo: “No, si acaso llego a ocupar el porcentaje de grasa, pero exclusivamente para deportistas de alto rendimiento y mujeres embarazadas con riesgo de desarrollo de diabetes gestacional y preeclampsia” (Imuro, 2020); y otra amiga me comentó: “Lo sigo utilizando por practicidad, además lo solicita como referente la norma oficial y al trabajar en el sector público debes de seguir los lineamientos” (Correa, 2020).

Por otro lado, como nutriólogos al momento de entrevistar a los pacientes por primera vez debemos tener una noción de los gustos, el estilo de vida y estructura alimentaria que llevan a cabo, para ello tenemos la herramienta del recordatorio de 24 horas (R24), si bien no nos brinda con precisión estas cuestiones nos puede dar cierta visión aunque no sea del todo precisa: “Sólo se obtiene un aproximado, así es con todas las herramientas, incluso con un diario de dieta o con visitas domiciliarias. Ningún día es igual a otros, pueden suceder cosas mínimas que cambian el día a día. Se complementa con la entrevista que se va haciendo a la persona que se está evaluando” (Mandujano, 2020); la nutrióloga Cynthia me comentó que: “No, a mí me parece más funcional un diario de alimentación para evaluar la variación entre los diferentes días de la semana y su relación con actividades cotidianas” (Rivera, 2020); otra opinión es: “Por sí solo, posiblemente no. Ya que tiene un sesgo grande porque los pacientes muchas veces dicen lo que creen que los profesionales quieren escuchar. Creo que para hacer un recordatorio de 24 horas 100% confiable, se requiere mucha práctica, no solo es preguntar qué, cuánto, cuándo y en dónde” (Imuro, 2020); por último, mi amiga me expresó: “Normalmente utilizo el diario de alimentos a menos que el/la paciente no pueda hacerlo y es entonces donde hago el r24 -recordatorio de 24 horas- pero no me baso sólo en ello, ya que no refleja necesariamente cómo se alimenta. utilizo entonces frecuencia de alimentos” (Correa, 2020).

Anteriormente se solicitaba exámenes bioquímicos, actualmente ya no es a todos los pacientes: “... sólo cuando de acuerdo con la evaluación clínica lo considero necesario, tal vez a un 30% si se le solicita” (Rivera, 2020); otra colega mencionó: “La mayoría de mis pacientes son embarazadas o deportistas y ya cuentan con

química sanguínea, general de orina. A los pacientes que me buscan para bajar de peso, suelo pedirles una química sanguínea y después otro de seguimiento a los 6 meses, si continúan conmigo su tratamiento, recomiendo hacer este tipo de análisis 1 vez al año” (Imuro, 2020); a veces algunas colegas optan por no solicitarlos: “La mayoría de las veces, cuando no tienen posibilidades económicas o de acceso en el sector salud público los omito, pero suelo fijarme en la historia clínica” (Correa, 2020).

3.3 Construcción del recetario

Como he mencionado anteriormente, no hay nada como el prepararse los alimentos para que se cumplan los requerimientos y las recomendaciones de los nutriólogos a los pacientes, sin embargo, los pacientes en su mayoría deben salir a trabajar, quizá en esta pandemia realizando ‘home office’ podrían hacerlo, pero al regresar a la cotidianidad, en donde se vuelva a las actividades regulares se deben dar algunas opciones.

En este apartado tomo cuenta lo expresado por mis colegas respecto a la comida corrida, ya que encontré diferentes perspectivas: “Es un buen recurso cuando la persona acostumbra a hacer 3-4 tiempos de comida, es decir, 2 entradas, 1 principal y 1 postre, pero la mayoría de las personas que he atendido en mi práctica profesional no llevan a cabo esa estructura, a lo mucho es sólo 1 entrada y el principal. Lo terrible de las estructuras de las comidas corridas es que mucha gente pueda pensar que eso es ‘lo correcto’ cuando muchas estructuras también pueden ser benéficas. Además, las comidas corridas que se encuentran en las cocinas económicas son desbalanceadas e hipercalóricas por lo que habría que cambiar el tipo de alimentos y las preparaciones con base en la estructura de la comida corrida y la gente terminaría teniendo que comer en casa” (Mandujano, 2020). Otra colega y compañera de generación mencionó: “Es buena opción, los oriento sobre cómo elegir lo que les ofrecen en un servicio de comedor” (Rivera, 2020). Una excompañera de diplomado refirió: “Muchos de mis pacientes trabajan y comen fuera, así que la hora de la comida son recomendaciones para saber qué elegir en

la comida corrida y como complementar su alimentación ya que suelen ser bajas en verduras, altas en carbohidratos y grasas” (Imuro, 2020). Y mi amiga me respondió lo siguiente: “Si es healthy food, sí. El estilo de vida solicita que las personas tengan comida rápida disponible. Sin embargo, siempre recomiendo preparar nuestros propios alimentos para tener un contacto más cercano con nuestra alimentación. Tengo claro que no siempre es posible, por eso si sirve de apoyo, lo utilizaría” (Correa, 2020).

Es probable que no todas las mayoras y cocineras sean del todo cuidadosas, o haya guisados que no contengan tanta verdura como se recomienda, sin embargo, es una estructura alimentaria muy poco estudiada, no sólo me interesa el contenido nutrimental de los guisados y sopas, también el contexto bajo el cual se lleva a cabo el cocinarlos y los saberes culinarios que se han invisibilizado.

Por lo tanto, el análisis de las recetas será de la siguiente manera:

Será por menú proporcionado, justo como se muestran en el pizarrón con el menú del día, sí señalando los aportes nutrimentales de cada platillo, recomendando una porción, indicando las precauciones que se deben de tener y apuntando cómo podría ser más balanceado ese tiempo de comida, pero sin dejar de lado la parte sociocultural. Logrando complementar los saberes de la señora Anel, con la práctica profesional de mis colegas y mía al momento de hacer los planes de alimentación o los menús para recomendarles una alimentación balanceada. Claro todas las recetas son autoría o proporcionadas por la señora Anel García y están en el anexo 1 de este trabajo.

En otras palabras, lo que se busca con este recetario es generar un diálogo entre el sistema y las estructuras alimentarias ya existentes con lo que he aprendido al ejercer mi profesión, revestida con las perspectivas de mis colegas que de igual manera se han dedicado a la orientación alimentaria. Por ello me gustaría cerrar con la respuesta de una de ellas sobre cómo debemos manejar la orientación con los pacientes: “Creo que nosotros nos tenemos que adaptar al paciente y no ellos a nuestras dietas. De lo contrario, está todo destinado al fracaso” (Imuro, 2020).

Para cerrar este capítulo me gustaría mencionar esta cuestión del uso o no uso de mandiles, ya que la señora Anel me comentó que no le gusta usarlo porque siente que le estorba para cocinar, me hace pensar lo que pasa con el uso de la bata dentro y fuera de los consultorios en el caso de los nutriólogos, porque al menos para nosotros es una forma de decir que tenemos un vínculo con la salud, que tenemos un cargo, aunque no seamos médicos como tal. En la mayoría de las fondas y cocinas económicas a las que he acudido, las mujeres que se encargan de cocinar utilizan un mandil y quienes se encargan de servir sólo usan unas batitas; en el caso del “Bocapan” nadie usa, excepto Sebastián que porta una filipina, pero esta prenda no tiene el logotipo de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, escuela en la cual él estudia gastronomía; comprendo que para él sea parte de su uniforme para sus clases, pero para las mayores ¿qué significará? ¿es darle un rango o una especie de indicar que ellas son quienes llevan la batuta tanto en la cocina como en el negocio? ¿qué significa el mandil? Me hace pensar que para ambos casos significan un estatus de jerarquía.

Por otra parte, la señora Anel me expresó lo siguiente: “Sí mi sueño es meterme a estudiar gastronomía”, esto porque quiere complementar todavía más: “sí, me gustaría aprender más comida internacional... luego ya no quiero trabajar en esto porque me canso horrible ya, mis huesos, mis articulaciones ya me duelen en las noches... pero sí me gusta, definitivamente sí me gusta” (García, 2020, comunicación personal). Pero en este caso no sé si es por su gusto para cocinar o si ha influido el que su hijo menor esté estudiando eso, me salta la pregunta de ¿qué le llevaría a querer profesionalizarse? Así mismo me llama la atención que su hijo Sebastián esté tan influenciado y haya decidido estudiar gastronomía, pues la señora Anel me comentó que sus tres hijos habían crecido dentro y cerca de la cocina, aunque el mayor de ellos también maneja un negocio de cocina económica además de otro de publicidad, y el más joven de ellos ha sido quien durante esta pandemia se ha hecho cargo del negocio y los clientes no notaron que alguien más ha cocinado durante estos días. Como si se tratase de una inspiración mutua, pues “el motivo que me hizo abrir negocios o tomar la comida como negocio fueron mis hijos” (García, 2020, comunicación personal) fue de lo primero que me comentó la

señora Anel cuando empecé con las entrevistas, y considero que sus hijos lo hacen sí por su gusto por cocinar, pero también porque su mamá ha sido esa inspiración para ellos.

Igualmente, me parece admirable la conciencia sobre el medio ambiente que tiene la señora Anel al pedirles a sus clientes que lleven sus propios recipientes para que ahí lleven sus pedidos, es algo que últimamente los negocios de comida han hecho hincapié en este sentido, ella casi no utiliza desechables y de hecho son biodegradables, pues son muy pocos clientes que no lleven un traste o que lleguen de improviso a comprarle comida.

Conclusiones

A modo de responder la pregunta de investigación, sobre el diálogo entre el sistema alimentario cotidiano con el sistema nutricional clínico, queda claro que aún hay cierta brecha entre ambos y que hace falta trabajar más de la mano. Pues, aunque una buena alimentación comienza desde la selección de los insumos, usualmente nuestras madres o figura materna son quienes nos enseñan cómo elegir cada ingrediente, en qué fijarnos, que características organolépticas, por más obvias que lleguen a ser, tienen que cumplir; así como tener en cuenta el factor económico. Aspecto que he platicado con la señora Anel, quien además de ser una mayora, es madre y le transmitieron esos saberes tanto su mamá como su abuela materna. Como nutriólogos debemos tener en cuenta que las personas compraran, para lo que les alcanza, pocos son aquellos que pueden adquirir alimentos orgánicos; tal como en el caso de la 'dieta de la milpa', por sentido común no todos tendríamos el lugar para tener una milpa por cada persona o familia (Secretaría de Salud, 2020), pero podríamos empezar a consumir a los productores locales.

En cuanto a la preparación de alimentos es importante tomar en cuenta los saberes de las amas de casa, los nutriólogos podemos llegar a creer que las personas no saben comer o balancear, o que probablemente no siempre se preocupen por la preparación de los platillos que ingieren; siendo que las madres son quienes nos muestran cómo alimentar mejor a la familia, son ellas quienes se encargan de realizar las compras, preparar la comida y maximizar esos recursos. Sería interesante integrarla en una parte de la entrevista que llamamos historia clínica, indagar un poco más sobre quién les enseña tales cuestiones, y probablemente podríamos comprender un poco más sus hábitos alimentarios insertos, para entonces trabajar sobre ellos y lograr que no les sea tan pesado seguir las recomendaciones que se les realiza, ni generarles un miedo o una preocupación respecto a la comida, y rescatar los saberes culinarios heredados que sean pertinentes según el objetivo del paciente para acudir con el especialista.

Otro punto que podría concluir con este trabajo es que hay una polarización entre nutriólogos al sugerir como opción la comida corrida porque a veces podría estar

desbalanceada; sin embargo, considero que estas mujeres cocinan como lo hacen en su casa, pues incluso comen de ahí mismo ellas y su familia, por lo tanto, creo que cocinan lo que ellas podrían considerar como lo mejor, sin olvidar claro que es con los recursos que tiene disponibles. Es probable que no ponen las porciones de verduras que se recomiendan, pero al menos con la señora Anel observé que quita el excedente de grasa en el consomé de pollo o después de haber dorado el arroz para terminar de sazonarlo. No con esto digo que se deba comer todos los días en las fondas, es verdad que de preferencia los pacientes aprendan por sí mismos a preparar y combinar los grupos de alimentos.

Sólo quedaría de nuestra parte, como nutriólogos, apoyarles con una orientación alimentaria adecuada y de acuerdo con sus estilos de vida y actividades, hacerles las observaciones y las recomendaciones para que elijan mejor sus alimentos ante las diferentes opciones que en la cotidianidad se presentan; sin generarles angustia y ansiedad ante cierto tipo de alimentos y estructuras alimentarias que hemos conocido a lo largo de nuestras vidas. Sin estigmatizar alimentos o ciertas preparaciones, pues es válido comer de todo un poquito, las porciones adecuadas, o bien que complementemos con otro tipo de alimentos para que la ingesta de calorías esté balanceada.

Es por ello que recalco que a los nutriólogos nos haría bien realizar estos ejercicios etnográficos para que nos percatemos de que la alimentación va más allá de consumir carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales; pues comemos lo que es culturalmente aprendido, sin olvidar que también se debe tomar en cuenta el impacto en la alimentación de la compañía, el contexto sociocultural, la religión, las emociones, el estrato social, la actividad laboral, la corporalidad, los gustos, el tiempo de comida y por supuesto, el objetivo del paciente al acudir con nosotros. Pues también se ha estigmatizado la profesión de nutricionista y esto es desde nuestra formación, pues creen que sólo estamos para apoyar en la pérdida de peso, sin embargo, también realizamos investigaciones, podemos dar orientaciones alimentarias, no sólo estamos en hospitales y consultorios, así como hay nutricionistas que se han especializado en deporte y deberían ser fundamentales

para quienes acuden al gimnasio y no se dejen llevar por lo que dicen los “healthy coach” o quienes venden los suplementos alimenticios como Omnilife o Herbalife. Entonces sería muy útil que desde la licenciatura nos apoyemos de las metodologías y perspectivas de otras disciplinas para entender mucho mejor el acto de la alimentación y podamos ayudar de una manera más empática a los pacientes.

En consecuencia, considero que se podría sacar un buen provecho a los conocimientos que tienen estas mujeres en cuanto al aspecto de técnicas culinarias pues ya muchas de ellas obtienen estos conocimientos a través de la televisión, las revistas o han aprendido gracias a otras cocineras, si bien no son totalmente técnicas “profesionales” son igual de valiosas y con utensilios que estén al alcance de las demás personas; así como la compra de los insumos, ellas saben en dónde y con quién se puede comprar a buen precio y de calidad; algunas combinaciones de los ingredientes, como las especias, los tipos de carne que podrían sugerir para la preparación de los platillos y que sean más agradables a los sentidos y sepan rico, todos esos saberes podríamos complementarlos con los saberes y recomendaciones de médicos y nutriólogos; que muchas personas creen que comer para mantener o bajar de peso sea igual a comer poco variado y sin sabor.

Así pues, lo que retomé de los menús proporcionados por la señora Anel es que analicé las porciones que contienen de cada grupo de alimentos, y que con base a las recetas se les pueda hacer recomendaciones a los pacientes cuando acudan a una fonda o cocina económica, pues como lo he ido mencionando a lo largo de este trabajo de investigación, creo firmemente que podemos comer de acuerdo con los gustos de cada persona y sin sentir remordimiento o angustia.

Ahora bien, algo que llamó mi atención fue que los platillos que son los primeros en acabarse son los que van fritos o empanizados, y me percaté de que este tipo de preparaciones la señora Anel los prepara los jueves o viernes, mientras que los demás días son alimentos asados o hervidos, y siempre acompañados de verduras, además del poco uso de sal o consomé de pollo en polvo. Considero yo que la señora Anel le pone cuidado a la preparación de sus guisados tanto en el uso y

combinación de ingredientes como en la higiene y están muy cercanos a lo balanceado.

Así como el hecho de que su cocina esté oculta de los clientes, me platicó que lo hizo así porque hay personas que se fijan mucho en cómo prepara las cosas, y que la cocina es un espacio que se presta para que con el mínimo movimiento se desordene, por eso es que decidió cubrirla para que los clientes no crean que es desordenada o sucia. Aunque me surge la duda de cómo es que en algunas fondas o franquicias las cocinas se encuentran expuestas, mientras que en los restaurantes es más común que las cocinas estén aparte.

Cabe aclarar que sí le expliqué a la señora Anel el objetivo de este trabajo, sin embargo, no realizamos alguna negociación como tal en el momento que ella estuviera cocinando o sirviendo los pedidos; sí hablamos de las negociaciones en cuanto a la combinación de los alimentos, pero para aplicarlas a nivel personal y no en su trabajo. No consideré hacerlo ya que la señora Anel también trata de cuidar la alimentación de los suyos y clientes, pero evidentemente hay una diferencia al cocinar a gran escala porque se utilizan mayores cantidades de los insumos.

Para finalizar, considero que un año de especialidad no es suficiente para poder desarrollar y profundizar de una mejor manera este tema, además del triste hecho que nos tomó por sorpresa la pandemia de COVID-19 sentí que me faltó tiempo para seguir trabajando con la señora Anel y con otras mayores para tener un espectro más amplio y observar con mayor detenimiento si se pudiese llegar a negociaciones e intercambios de conocimientos y aplicarlo en conjunto en los menús. Así mismo, después de haber cursado esta especialidad me queda pendiente un trabajo con respecto a la cocina lacustre, me interesa trabajar tanto la parte nutricional como la sociocultural, el cómo se podría retomar y si pudiese ser viable lograrlo en la Ciudad de México. También me gustaría trabajar la clasificación de alimentos fríos y calientes, esto sólo lo he podido leer en la cosmovisión nahua, sin embargo, me he percatado de que es otro tipo de saber sometido, pues he escuchado a mi mamá, tías y programas de cocina donde mencionan que cierto tipo de alimentos son fríos como la sandía o el pulque, pero me pregunto ¿con base a

qué se clasifican fríos o calientes? ¿será la cantidad de agua en el alimento? Otra investigación que también me parece interesante es lo que mencioné anteriormente, el uso de suplementos alimenticios, pues este tipo de productos también han contribuido a la crisis de salud en nuestro país, entonces ¿qué motiva a las personas a consumir y/o vender suplementos como Herbalife? A pesar de que médicos y nutriólogos han señalado los daños que le puede causar al organismo.

Anexo 1: El recetario socio nutricional

Introducción

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2016, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 11 años disminuyó de 34.4 a 33.2%; en adolescentes de 12 a 19 años aumentó de 34.9 a 36.3%; mientras que, en los adultos de 20 años en adelante, también hubo un incremento de 71.2 a 72.5%. Ya no hay una diferencia entre las zonas rurales y urbanas, la prevalencia es prácticamente similar, en las primeras de 71.6 y en las segundas es de 72.9% (Shama, Cuevas, Rivero, & Hernández, 2018). Es visible la crisis de salud que tenemos en México a causa del sobrepeso y la obesidad, cuya génesis se debe a múltiples factores como los malos hábitos alimentarios, el estilo de vida sedentario a causa del trasladado de nuestro hogar a las escuelas y/o trabajos, los horarios de salida de las oficinas para poder acudir a comprar la despensa a los mercados, la inmediatez de obtener los alimentos a través de aplicaciones en los teléfonos, lo costoso que puede ser comprar alimentos orgánicos y sea más factible conseguir alimentos ultra procesados, además de que a veces no se tenga la energía suficiente para prepararnos nuestros recipientes con comida casera para llevarlos con nosotros y evitar la comida callejera.

Sin embargo, no debemos dejar de lado que la comida es una evidencia constitutiva de las relaciones sociales, y las múltiples formas en que se expresa puede tomarse como un indicador de la diversidad cultural que existe. Como en algún momento lo dijo Sidney Mintz “lo que aprendemos sobre comida está inserto en un cuerpo substantivo de materiales culturales históricamente derivados”. Las dietas tradicionales en los países en desarrollo generalmente son buenas y requieren de mínimos cambios, puesto que permiten satisfacer las necesidades de nutrientes, sólo que en muchas ocasiones es la cantidad de alimentos y no tanto la calidad lo que es un problema en el consumo (Menasche, 2013), pues por lo general son ricas en verduras, frutas y cereales que se encuentran a su alcance. Y aunque se ha comentado que los hábitos alimentarios son difíciles de modificar, considero que estos sí pueden cambiar siempre y cuando se comprenda el contexto sociocultural, que debe ser de importancia y no basarnos sólo en que las personas se deben bien nutrir fisiológicamente hablando.

Por otra parte, es bien sabido que la educación nutricional no siempre ha tenido una influencia positiva en los hábitos alimentarios. La tendencia de los nutriólogos de elegir alimentos para promoverlos que no estén dentro del sistema alimentario o prohibir los que tienen integrados no ha desaparecido, como tampoco tratar de infundir el miedo y quitar el placer de comer. Es por ello que con este recetario propongo el acercarnos a la comida cotidiana, reconocer el discurso cultural y entonces educar con base a los gustos y estilo de vida de los pacientes, se debe rescatar la riqueza que podría brindar la combinación de los conocimientos en nutrición y en antropología para entender que el acto de comer tiene todo un contexto sociocultural para obtener una mejor comprensión.

Es así que elegí realizar unas entrevistas con una mayora, dueña de su propia cocina económica, ella ha obtenido sus saberes culinarios gracias a la transmisión oral por parte de su mamá y sus abuelos maternos, además del impulso de su exsuegra para aprender otro tipo de comida mucho más elaborada, y también ha aprendido gracias a las revistas y recetarios que le han regalado sus familiares y amigos. Una mujer que desde muy joven se ha dedicado a cocinar y quien cocina como si estuviera en su casa, pues de ahí mismo alimenta a su familia. Además de que es lo más cercano a comer como en casa, pues es una madre que prepara la comida con cuidado y considerando los gustos de sus comensales.

Metodología

Trabajé con la señora Anel quien maneja una cocina económica en una colonia de clase media, como lo mencioné en el apartado de pertinencia, quien amablemente me pasó las recetas de 3 menús. Con ella participé en diferentes actividades me dejó participar en la preparación de los menús, no acudí con ella a la compra de insumo ya que sus proveedores se lo llevaban hasta el local debido a que por el momento no cuenta con coche para ir a realizar las compras personalmente, además platicamos de su percepción sobre sí misma y la función que cumple su cocina económica en el contexto moderno social, qué es lo que cree que está haciendo cuando prepara la comida, y qué es lo que ella considera como

alimentación adecuada o saludable. Es decir, el acceso a la comida cotidiana a través de sus saberes relacionado por supuesto con la vida cotidiana.

Lo anteriormente mencionado lo obtuve al observar y realizando entrevistas etnográficas indagando en qué es lo que aporta este espacio culinario, su organización, cómo operan, confirmando la existencia de jerarquías y el tipo de relaciones sociales que se desarrollan al interior de su cocina, y también, con quienes consumen ahí, cómo es que llegan a apropiarse de un espacio con una dinámica similar al que sucede en el hogar. Lo anteriormente se llevó a cabo mientras participaba en la preparación de los menús, mientras se armaban los ingredientes para poner a cocer, se limpiaban algunos otros alimentos, o picaba otros tantos.

La información que me proporcionó la señora Anel se tomará para complementar la consulta con especialistas de la nutrición, vislumbrando con ello una propuesta metodológica y así lograr una mejor adherencia a los planes alimentarios por parte de las personas que acuden a consulta con un nutriólogo. El fin es que los especialistas mejoren el diseño de estos planes de alimentación, basándose así en el sistema alimentario de las personas y orientando de una manera pertinente el cambio e incorporación de hábitos alimentarios.

Así mismo, hago uso de las tablas del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes con las que se realizarán el análisis del contenido nutrimental de dichos menús, retomando así un poco del lenguaje cuantitativos empleado en el campo de la nutrición. para realizar con mayor profundidad el análisis del aporte nutricional de los menús, especialmente de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas), sin dejar de lado los micronutrientes (vitaminas y minerales), para así indicar combinaciones idóneas e integrar nuevos hábitos alimentarios, o bien, realizar cambios de conducta pertinentes.

La vida social en la fonda: el caso de “Bocapan”

El “Bocapan” es una cocina económica propiedad de la señora Anel García, es originaria de Apan Hidalgo, pero lleva viviendo 5 años en Puebla; este lugar se encuentra en una pequeña placita ubicada en la esquina de la Avenida Nacional y la 83 en San José Mayorazgo, es un local más o menos grande, al frente tienen un mostrador de madera aglomerada color rojo intenso, en el cual reciben a los clientes y toman los pedidos, a un costado hay unos muros de tabla roca colocados en escuadra para cubrir de la vista de los clientes las mesas de trabajo y las parrillas donde la señora Anel guisa. Al fondo, pasando ese mostrador hay otra mesita de plástico en la cual colocan las tortillas dentro de una hielera para conservarlas calientitas, y bajo esa mesa también colocan los garrafones de agua con la cual se cocina y prepara las aguas de sabor. También cuentan con un medio baño propio del local. A un lado se localiza una tarja donde se lavan los utensilios y los alimentos que así lo requieran; justo a un costado comienzan las parrillas en las que se cocinan las sopas, estas parrillas igualmente se han acomodado en un tipo de escuadra, ya que en las parrillas del otro lado se preparan todos los guisados. A un costado de ellos se ubican unos anaqueles donde se guardan todos los utensilios para la preparación de los menús, en otro anaquel están los desechables y algunos platos de plástico en los cuales comen la señora Anel y su familia. Por último, en el rincón está el refrigerador donde se almacenan los insumos que así lo requieran.



Mesas de trabajo donde se pican, limpian y se arman los pedidos. Podemos observar al señor Berna y la señora Anel trabajando y al fondo una parte de las hornillas donde se cocina. Foto: Dulce Hernández/ Fecha: 13/03/2020



Mesa de trabajo y anaqueles donde se guardan condimentos, desechables e ingredientes, en frente otro anaquel donde guardan algunos utensilios. Foto: Dulce Hernández/ Fecha: 13/03/2020



Parrillas con arrocera y cacerolas con guisado. Foto: Dulce Hernández/ Fecha: 13/03/2020

Es un lugar con mucho movimiento en las mañanas, pues se abre aproximadamente a las 8:30 a.m., el señor Berna es quien abre el local, llega a asear el piso, las mesas de trabajo y los alimentos. A las 10:00 a.m. aproximadamente llega la señora Anel, se lava sus manos y comienza a preparar los guisados, hasta las 12:30 p.m. más o menos envía el menú vía WhatsApp a los clientes y comienza a levantar las comandas con los pedidos. Es entonces cuando termina de preparar las ensaladas que serán la guarnición para los guisados en seco. Como a eso de las 13:30 empiezan a llegar los clientes a recoger sus pedidos, además de que el señor Berna va a entregar a otros dos lugares, que son los únicos que piden que se los lleven directamente. Entre las 14:30 y 15:00, la señora Anel y compañía comen de los mismos guisados que han preperado. Y una vez terminando de despachar, que es las 17:00 aproximadamente, se cercioran de que no haya quedado excedentes de algún guisado, si es algún caldillo usualmente lo tiran, pero si es guisado el señor

Berna y la señora Anel se lo llevan a sus casas. Finalmente el señor Berna vuelve a asear el lugar y entonces cierran el local. Es así que la señora Anel menciona que para trabajar no se acopla solamente con hombres, quienes le ayudan son principalmente sus hijos Gerardo y Sebastián en la atención de los clientes y elaboración de las comandas con los pedidos, mientras que Berna le apoya en la limpieza del local, verduras, compras y elaboración de las aguas de sabor: "... Me apuro, y ya lo hago, y me pongo a hacer de comer, nos ponemos a despachar, yo sirvo todo, y ya ellos me ayudan a... eso sí, debe haber una persona atendiendo a las personas, casi siempre son mis hijos, si no es uno es otro. Ellos atienden allá afuera y yo sirvo. Ya terminamos de servir y yo ya me voy -risas-, ya nada más guardamos comida y ya" (García, 2020, comunicación personal).

En cuanto al nombre de esta cocina económica, me dio un poco de curiosidad y pregunté la razón del nombre a lo cual me respondió lo siguiente: "... en Apan como toda emprendedora nos ofrecen un restaurante, cuando tenía yo ya el negocio de comida para llevar. Entonces agarramos -ella y su esposo- el restaurante y pues qué nombre le íbamos a poner, empezamos a inventar... y lo inventamos, pues tiene que ver con la boca, el pan, Apan y pues sacamos ese nombre: "Bocapan" (García, 2020, comunicación personal).

Los precios que maneja en cuanto a los paquetes y platillos son totalmente accesibles desde los \$45 que incluye sólo la sopa o el arroz, guisado y frijoles; otro de \$50 que lleva sopa o arroz, guisado, frijoles y agua; por último, otro paquete de \$55 que incluye todo: sopa, arroz, guisado, frijoles, agua y postre. Si sólo se quiere pedir la sopa, el arroz o el guisado solos, también vende por medidas de medio litro y litro entero a precios desde los \$13 a los \$30.

De los saberes al menú

En cuanto a cómo ha organizado las recetas, las sopas las categoriza en sopas y sopas especiales, las primeras son las de siempre: sopa aguada, consomé de pollo y arroz; mientras que las segundas pueden ser cremas: "puede ser crema, de lo que

sea. Crema de chayote, se zanahoria, de espinaca, de verdura, le voy variando; sopa de verdura, no sé un consomé de pollo de verdura. La sopa especial, sopa de tortilla, sopa tarasca, crema de frijol, o sea todo eso es la sopa especial, que diario tengo una” (García, 2020, comunicación personal). Aparte en un archivo de Excel tiene una lista con la clasificación de sopas aguadas, pastas en seco, guisados secos, guisados caldosos, aguas de sabor y postres; por lo general ella combina guisados secos con guisados caldosos, procura que sean dos de cada uno, los guisados en seco normalmente van acompañados de una ensalada: “... pues tengo mis listas de menús. Lo tengo dividido en pastas aguadas, secas, arroz... entonces ya con base a lo que yo tengo de listas, ya voy viendo que platillos he hecho, y trato de no repetir. Yo creo que cada platillo lo he de repetir cada mes y medio, cada mes. Tengo un menú amplio. Obviamente todos los platillos que ofrezco aquí, pues son básicos, fundamentales” (García, 2020, comunicación personal).

Para la elección de cómo se conformará el menú del día ella me dice que: “... reviso mi lista. Bueno, yo tengo otra manera igual de hacerlo, en mi memoria, en mi cabeza está. Has de cuenta que es una computadora para mí, mi cabeza... como que ya sé hace cuánto lo hice, pero reviso, tengo anotado todo. Por ejemplo, nuestro menú del día se anota todos los días” (García, 2020, comunicación personal). Así mismo, dentro de la entrevista le pregunté cómo es que se organiza para saber qué es lo que ofrecerá a los clientes y comentó: “pues no soy muy organizada... soy... como muy práctica, exageradamente práctica. A veces pienso el menú desde tres días antes, a veces desde un día antes... revisó mi menú, qué no he hecho y pues digo, voy a hacer esto, esto y esto. Debería llegar más temprano, pero ya cuando llego organizo mi menú. Ya al otro día, hago mi lista... llego y ya empiezo a hacer de comer. Yo creo que yo cocino en 2 horas toda la comida” (García, 2020, comunicación personal).

Continuando con la composición del menú del día, comenta: “La sopa de pasta diario eso sí, el consomé de pollo igual diario, dos arroces diarios; espagueti hago dos o tres veces en la semana depende, espagueti a la crema o espagueti rojo, coditos casi no hago así en seco porque no lo vendo mucho, entonces dejo el

espagueti nada más y ya, esas son las sopas. Y ya los guisados los pongo yo” (García, 2020, comunicación personal). Me había mencionado que prepara cuatro guisados, “a menos que esté muy baja la venta... hago tres, carne roja y pollo, y verdura. Tortitas de lo que sea, la carne en todas sus presentaciones... yo creo que tenemos un menú como para ¿medio año? Te puedo hablar de un menú para medio año, sin repetir” (García, 2020, comunicación personal).

Los menús

“Sopa aguada de pasta”

Ingredientes:

1 paquetito de sopa de pasta

¼ de cebolla

2 ajos pequeños o 1 ajo mediano

3 jitomates

100 ml de aceite

1. Poner una cacerola en la lumbre y verter un poco de aceite para dorar la pasta.
2. Mientras se dora, se pone a moler el jitomate en la licuadora con la cebolla y ajo, agua hasta que cubra el jitomate.
3. Una vez que esté dorada la pasta y el jitomate molido, y en caso de que haya exceso de aceite se lo debemos retirar.
4. Se vierte el jitomate y se sazona con 1 cucharada sopera copeteada de consomé de pollo en polvo, 1 cucharadita cafetera rasa de sal.
5. Una vez que esté bien sazonada le pones 2 litros de agua o caldo de pollo, y se deja hervir por 10 minutos. Entonces está lista para servir.

Recomendaciones nutricionales:

- La porción individual es de ½ a 1 taza, que equivaldrían de 1 a 2 porciones de cereales y 0.5 de verduras; es decir, un estimado de 152.5 kcal, 4.5 g de proteína, 2.5 g de lípidos y 31 g de carbohidratos.
- Evitemos el uso del consomé de pollo en cubos o polvo, es mejor sazonarla solamente con sal.

- Si consumiremos este guiso como sopa, entonces deberemos complementar con algún guisado que lleve verduras y entonces evitar el segundo tiempo del arroz o la pasta seca.
- Es importante respetar la porción para que posteriormente si se nos apetece podamos comer una tortilla

“Sopa de papa”

“A mí me gusta en juliana, casi siempre la hago en juliana; puede ser en cuadritos, puede ser en rodajas” (García, 2020, comunicación personal).

Ingredientes:

1 kilo de papa,

1 ajo picado

¼ de cebolla fileteada

2 l de aceite

3 ramas de epazote

3 litros de consomé de pollo

1. Picar las papas al gusto.
2. Sazonar el ajo y la cebolla, junto con el epazote.
3. Se vacía la papa en la cacerola para sancocharla y se le vacía caldo de pollo.
4. Dejar hervir y revisar si no le hace falta sal, en caso de que le falte, se le agregan 2 cucharaditas de sal de grano.
5. Sólo hervir por 15 minutos, máximo 20.

Observaciones nutricionales:

- Tener precaución con el uso de sal para esta receta.
- La porción recomendada es de ½ taza, que conlleva 1 equivalente de cereales sin grasa; un estimado de 140 kcal, 4 g de proteína y 30 g carbohidratos.
- De preferencia complementar con otra verdura.
- De igual forma, es elegir esta sopa especial o la de pasta aguada.
- Si se decide por esta sopa, entonces se debe omitir el segundo tiempo de arroz o pasta seca.
- Para el plato fuerte, elegir un guiso con verduras para complementar balanceadamente.
- Este tubérculo se toma como parte del grupo de cereales sin grasa, es rico en vitaminas del complejo B (B1, B3 y B6), así como de minerales como fósforo, potasio y magnesio.

“El arroz básico”

Ingredientes:

1 kg de arroz

1 litro de agua

1 litro de aceite

½ cebolla

3 dientes de ajo

4 jitomates

“Si es rojo, si es verde sólo cambias 2 chiles poblanos en lugar de jitomate, si es amarillo sólo cambias 1 pimiento morrón naranja, si es blanco sólo le pones 1 diente de ajo más” (García, 2020, comunicación personal).

1. Poner a remojar en agua caliente por unos 20 minutos.
2. Posteriormente se saca y se enjuaga poco.
3. Se le retira el excedente de almidón y se escurre.
4. Mientras en una cacerola se vierte 1 litro de aceite y se le quita todo el excedente.
5. Se fríe el arroz por aproximadamente 15 minutos, una vez que está dorado, se le retira el excedente de aceite.
6. En lo que se fríe el arroz, se pone a moler el ajo, la cebolla y el jitomate, o los ingredientes que se desee para darle color al arroz.
7. Se le agregan 2 cucharitas de consomé de pollo en polvo y/o una pizca de sal de grano
8. Si se quiere agregar verdura, se le pone elote, o chícharo, zanahoria o lo que tenga de verdura, al gusto, o se deja así sin verdura.
9. Una vez sazonado, se le agregan 2 litros de agua, se le mueve poco, se tapa y se deja a lumbre alta.
10. Ya que el agua se ha consumido, se le baja la flama, se deja por aproximadamente 10 minutos más y se le apaga. Se encuentra listo para servir.

“El arroz sabe bien bueno con caldito de pollo, también puede se lo puedes poner, pero si lo vas a consumir luego, luego. Si te va a sobrar un excedente y lo guardas para otro día, con caldo de pollo no te funciona, se echa a perder rápido” (García, 2020, comunicación personal).

Observaciones nutricionales:

- La porción individual es de ½ a 1 taza como máximo, lo que implicaría hasta 2 cereales sin grasa, 0.5 de grasa sin proteína y 0.5 de verduras; es decir, un estimado de 175 kcal, 5 g de proteína, 2.5 g de lípidos y 32 g de carbohidratos.
- De preferencia agregarle verduras para complementar.

- Evitar el uso del consomé de pollo en polvo.
- Quitar el excedente de aceite.
- Para el plato fuerte elegir un guiso con verduras, preferentemente.
- Si se tiene más apetito por el arroz, entonces se omite la ingesta de la sopa aguada de pasta.
- Debemos respetar las porciones por si en el tiempo de comida deseamos ingerir alguna tortilla.
- El arroz es fuente importante de vitaminas B1 (tiamina), B2 (riboflavina) y B3 (niacina).

“Espagueti a la crema”

Ingredientes:

1 paquete de espagueti

¼ de crema ácida

¼ parte de una cebolla bien picada

Un ajo mediano o chico

50 ml de aceite

1 cda. de margarina o mantequilla

3 ramas de perejil

1. En una cacerola poner a sazonar el ajo ya picado y la cebolla, una vez que esté acitronado se le agrega el perejil.
2. Después de haber acitronado los ingredientes anteriormente mencionados, se le pone el ¼ de crema ácida y posteriormente una cucharada de consomé en polvo o ½ cucharada de sal.
3. En seguida se le agrega 1 litro de agua o leche, esto dependiendo de la cremosidad que uno requiera.
4. Una vez que soltó el hervor la mezcla anterior, se le añade el paquete de espagueti.
5. Dejar que se cueza por 10 minutos y apagar la flama.
6. Se deja reposar por otros 15 minutos y está listo para servir.

“Y al ratito ya absorbió la pasta todo el excedente de tu crema” (García, 2020, comunicación personal).



Señora Anel picando el ajo, cebolla y perejil para el espagueti. Foto: Dulce Hernández/ Fecha: 11 de marzo del 2020.

Observaciones nutricionales:

- La porción individual es de $\frac{1}{2}$ a 1 taza máximo, de la cual se obtendría 2 equivalentes de cereales sin grasa, 0.5 de grasas sin proteína y 0.5 de lácteos; es decir, un estimado de 237.5 kcal, 8.5 g de proteína, 6.5 de lípidos y 36 g de carbohidratos.
- Usar únicamente sal de grano y evitar el consomé de pollo en polvo.
- De preferencia utilizar leche descremada.
- Evitar el uso de la margarina, mejor usar mantequilla con moderación
- Esta es una de las sopas especiales, si se apetece este guiso entonces evitar la sopa aguada y el arroz.
- Elegir un plato fuerte que lleve verduras.

“Pollo con setas en chilito rojo”

Ingredientes:

1 kg de pollo (7-8 piezas)

100 g de chile guajillo

5 chiles chipotles desvenados

1 Cdas. de sal

½ cebolla

2 ajos

½ kg de setas

1. Se pone a hervir el pollo con 4 litros agua, ajo, 2 cucharadas de sal y cebolla.
2. Mientras se hierven los 100 gramos de guajillo y los 5 chipotles desvenados en 1 litro de agua.
3. Con esa misma agua, se deben moler los chiles con 1/2 cebolla y los 3 dientes de ajo. De ser necesario, se cuele esa salsa.
4. A medio hervor del pollo se vacía el chile en el pollo y se le añaden 3 ramas de epazote.
5. A medio hervor del pollo se vacía el chile en el pollo y se le añaden 3 ramas de epazote.
6. Una vez que suelte el primer hervor el chile, se agregan las setas.
7. Dejar que se sazone por 15 minutos, y después servir.

Observaciones tradicionales:

- Tener precaución con el uso de sal.
- De preferencia utilizar chiles chipotles que no estén enlatados.
- Este guisado puede llegar a cubrir hasta 2 porciones de alimentos de origen animal con bajo aporte de grasa, 0.5 de grasa sin proteína y una 1 porción de verduras; es decir, un estimado de 157.5 kcal, 16 g de proteína, 8.5 g de lípidos y 4 g de carbohidratos.

“Huaxmole”

“Es un platillo tradicional de aquí en Puebla” (García, 2020, comunicación personal).

Ingredientes:

½ kg de huajes

1 kg de espinazo

¾ kg de jitomate

50 g de chile costeño

1 ½ l de agua de cerdo

2 cdas de sal

1. Primero se limpia el ½ kilo de huaje con anticipación y luego se tuestan ligeramente, cuidando que no se quemem.
2. Luego se pone a hervir el kilo de espinazo de cerdo; lo pones a hervir con ajo, cebolla y sal, apenas que cubra el agua la carne y dejarlo hasta que se consuma el agua y se dore un poco ahí mismo para que agarre más sabor.

3. Para la salsa se pone a hervir los $\frac{3}{4}$ kg de jitomate con chile serrano seco, con ajo y cebolla igualmente, en aproximadamente 1 $\frac{1}{2}$ litro de agua.
4. Una vez que hiervan los ingredientes de la salsa se muelen con el mismo ajo y cebolla, añadiendo 1 cucharadita de tus guajes tostados.
5. Ya que está molido y la carne esté dorándose, se vierte la salsa en la carne, se le agregan los demás guajes previamente tostados, también se le pone cilantro recio al chilito, ya sea molido o en ramo.
6. Se deja sazonar por unos 15 minutos y está listo para servir.

“Lo pruebas si te gusta más espesito o más aguadito, le pones más agua al gusto” (García, 2020, comunicación personal).

Observaciones nutricionales:

- Este guisado cubre los equivalentes de 2 de alimentos de origen animal con alto aporte de grasa y 1 de verdura, es decir aproximadamente 247.5 kcal, 16 g de proteínas, 18.5 g de lípidos y 4 g de carbohidratos.
- Tener precaución con el uso de sal.
- El huaje puede aportar antioxidantes, proteínas de origen vegetal y fibra.
- Se puede complementar con otro tipo de verdura como ejotes o calabaza.

“Texmole”

“Se puede hacer con carne de puerco, carne de res o carne de pollo, yo regularmente lo hago con pollo” (García, 2020, comunicación personal).

Ingredientes:

1 kg de pollo (7-8 piezas)

$\frac{1}{2}$ cebolla

3 ajos pequeños

100 g de chile guajillo

1 chile ancho

3 chiles chipotle

$\frac{1}{2}$ kg de papa

$\frac{1}{2}$ kg de masa

50g de manteca

4 ramas de epazote

$\frac{1}{2}$ kg de calabaza

$\frac{1}{4}$ de ejote

1. Se pone a hervir el kilo de pollo con el ajo, cebolla y sal.

2. Por aparte se muelen los chiles guajillo, el chile ancho y los chipotles.
3. Mientras tanto se pica en cuadritos el $\frac{1}{2}$ kg de papa previamente pelada, $\frac{1}{2}$ de calabaza en medias lunas y el $\frac{1}{4}$ kg de ejote.
4. Ya que empieza a hervir el pollo se le añade primero el ejote, después la papa y la calabaza que se tardan un poquito menos en el cocimiento.
5. Se prepara $\frac{1}{2}$ kilo de masa con 50 gramos de manteca, unas hojas de epazote picadito y le pones un poco de sal a tu masa.
6. Una vez que la masa esté mezclada, se empieza a armar pequeñas bolas con un pequeño orificio en el centro de las mismas para que se cuezan y se van colocando en la olla de manera dispersa para evitar que se haga una sola.
7. Se añaden las 4 ramitas de epazote y se deja cocinar por unos 10 o 15 minutos.

“Hay gente que hasta elotito le pone como molito de olla, pero yo digo que es mucho, que está muy saturado, entonces nomás le dejo las bolas de masa, y ya te queda un texmole” (García, 2020, comunicación personal).

Observaciones nutricionales:

- Este guisado cubre 1 equivalente de cereales sin grasa, 2 porciones de alimentos de origen animal con bajo aporte de grasa, 0.5 de grasa sin proteína y 1 porción de verduras; estimando así 227.5 kcal, 18 g de proteínas, 8.5 g de lípidos y 19 de carbohidratos.
- Ser cautos con el uso de sal.
- No es guisado cotidiano, pero se prepara tanto en Puebla como en los estados de Veracruz, Tlaxcala, Estado de México y Oaxaca.

“Bistec del rancho”

Ingredientes:

1kg de bisteces de res o puerco

$\frac{3}{4}$ kg de tomates verdes

3 o 5 chiles cuaresmeños

$\frac{1}{2}$ cebolla

3 ajos

$\frac{1}{2}$ kg de champiñones

3 ramas de epazote

1. Primero se limpian y lavan muy bien los $\frac{3}{4}$ kg de tomates y chiles cuaresmeños, pueden ser hasta 3 chiles si no queremos que quede picoso.
2. Una vez lavados, se ponen a sancochar los tomates junto con la $\frac{1}{2}$ cebolla y los ajos, y se muelen.

3. Por aparte, se pone a sellar el kilo de bisteces.
4. Cuando el tomate ya está sancochado, se pone a moler.
5. En otra cacerola, se pone a sellar el ½ kilo de champiñones previamente lavados y rebanados.
6. Ya que los champiñones estén listos, se vacía la salsa, se deja sazonar agregándole un poco más de agua, y se le pone unas 2 cucharadas de sal.
7. Por último, se le añaden los bisteces sellados y unas 3 ramas de epazote. Se deja que suelte el hervor y está listo para servir.

Observaciones nutricionales:

- Este guisado cubre alrededor de 2 porciones de alimentos de origen animal con bajo o moderado aporte de grasa dependiendo del tipo de carne que se elija, 0.5 de grasas sin proteína y 1 de verdura; un estimado de 197.5 kcal, 16 g de proteína, 12.5 g de lípidos y 4 de carbohidratos.
- Los champiñones tienen alto contenido de potasio.
- De preferencia usar poco aceite, aproximadamente 1 cucharadita.
- Uso moderado de sal.

“Pastel azteca”

Ingredientes:

Una pechuga de pollo deshebrada

¾ kg de tomate verde

3 chiles chipotles

½ cebolla

3 ajos

10 ml de aceite

1 kg de tortillas

½ kg de queso manchego o quesillo

½ l de crema

1. Se pone a hervir la pechuga partida por la mitad con la cebolla y los ajos, ya que esté cocida se deshebra.
2. Para la salsa negra, se pone a tostar los tomates y los chiles chipotles hasta que queden casi negros, y ahí mismo se tuesta la cebolla y el ajo.
3. Ya que estén listos los ingredientes anteriormente mencionados, se muelen se sazonan. Para eso se vierte un poco de aceite en la cacerola, ya que esté bien caliente el aceite se vacía la salsa, después se le agrega caldo o agua al gusto, se deja en el fuego por unos 15 minutos.
4. Aparte se pone a freír 1 kilo de tortilla fría de preferencia, para que así no absorba tanta grasa.

5. Ya que estén fritas todas las tortillas, se va armando el pastel en una cacerola o un molde para horno, entonces se coloca un poquito de la salsa para que no se pegue, una capa de tortilla frita, otra vez salsa negra, el pollo deshebrado, una capa de crema y el queso, así sucesivamente.
6. Si se prepara en una cacerola debe ser a fuego bajo. Pero si se hará en horno, se mete de 20 a 30 minutos máximo.

“Siempre tiene que chillar la salsa” (García, 2020, comunicación personal).

Observaciones nutricionales:

- Este platillo da de 2 a 3 equivalentes de cereales con grasa, 1 de alimentos de origen animal con alto aporte de grasa, 0.5 equivalente de verduras y 2 de grasas y aceites; aporta aproximadamente, 412.5 kcal, 14 g de proteínas, 18 g de lípidos y 47 g de carbohidratos.
- De preferencia acompañar con alguna ensalada para que sea más equilibrada la ingesta.
- Evitar el consumo de pan para acompañar.

“Tortitas de zanahoria y calabaza”

Ingredientes:

3 calabazas

3 zanahorias

1/a taza de harina de trigo o maicena

6pzas de huevo

1 cebolla

4 ramas de perejil picadas

Sal y pimienta al gusto

1. Se lavan y rallan las calabazas y zanahorias
2. Después en un bowl se coloca la ½ taza de harina o maicena, con sal y pimienta, se añaden los 6 huevos y se revuelve todo junto con la ralladura de calabaza y zanahoria.
3. Entonces se pone el aceite a calentar y se hacen las tortitas, con una cucharada sopera bien copeteada para cada una. Hasta que esté bien doradas y se ponen a escurrir para servir las.

“Más o menos para unas 10 órdenes” (García, 2020, comunicación personal).

Observaciones nutricionales:

- Este guisado se debe acompañar con una ensalada que sea de su preferencia ya que es frito.
- Aporta sólo 1 equivalente de verdura, 0.5 de cereales sin grasa, 2 de grasas y aceites y 2 de alimentos de origen animal con moderado aporte de grasa; aproximadamente 300 kcal, 17 g de proteína, 20 g de lípidos y 11.5 g de carbohidratos.
- La zanahoria tiene un gran aporte de vitamina A.

“Milanesa de pollo con ensalada”

“Y haces tu ensalada aparte, esa ya es al gusto, la puedes hacer con lechuga, con cebolla morada, con jitomate, jícama rallada, zanahoria, también rallada, rajas de pimiento morrón, arándanos, semillas de calabaza de las verdes, o semillas de girasol y esas se tuestan, le puedes poner cacahuete, sésamo tostado o ajonjolí... depende de cómo te guste, también rabanitos picados. También le puedes poner un poco de fruta puede ser mango, o manzana, pera, nuez, depende de qué le quieras poner y cómo te guste la ensalada” (García, 2020, comunicación personal).

Ingredientes:

1kg de pechuga de pollo en bistec

1pza de huevo

8 pimientos negros

1paquete de pan molido

1taza de leche

2pzas de ajo

1. Se muele la leche, el huevo, el par de ajos, la sal y la pimienta.
2. La mezcla se coloca en un recipiente y se colocan las pechugas ahí para que se marinen por 10 minutos.
3. Aparte se coloca el pan molido y una vez que se termine de marinar el pollo, se empanizan para poner a freír.

“El chiste del empanizado es que siempre aprietes bien tu pan, que pegues bien el pan al bistec para que quede bien el pan y a la hora de freír no se te deshaga, no se desbarate es el chiste de la milanesa” (García, 2020, comunicación personal)

Observaciones nutricionales:

- Evitar el consumo diario de este tipo de preparaciones y acompañar con una ensalada que sea de su agrado para equilibrar la ingesta.

- Este platillo aporta 2 equivalentes de grasa y aceites, 0.5 porciones de cereales con grasa y 2 de alimentos de origen animal con bajo aporte de grasa; un estimado de 235 kcal, 15 g de proteína, 16 g de lípidos y 7.5 g de carbohidratos.
- La ensalada con la que se acompañe de preferencia que aporte mínimo 2 porciones de verduras.
- Evitar acompañar con tortillas y/o pan.

“Clemole o tlemole”

“Ese platillo es especial del estado de Morelos... Es como un mole de olla pero verde, eso es el clemole.” (García, 2020, comunicación personal).

Ingredientes:

1kg de chambarete o retazo de res

½ kg de tomate

10pzas de chile jalapeño

3pzas ajo

½ cebolla

2ramitas de epazote

¼ kg de ejote

1kg de papa

½ kg de calabaza

Sal

1. Se pones a cocer la carne de res con los ajos, la cebolla y sal, en una olla exprés -por unos 15 minutos-, o en una olla de barro o en una olla con tapa, según sea de la preferencia. Una vez que esté lista la carne, se retira del caldo para evitar que siga cociéndose y no se debe de tirar el caldo pues se ocupará posteriormente.
2. Se muele el ½ kilo de tomate, con lo 10 chiles jalapeños, ajo y cebolla.
3. Después se vierte un poco de aceite en una olla, para sazonar la salsa verde, ya que está bien sazonada, se le añaden las 2 ramas de epazote y la verdura que se mencionan en los ingredientes, para esto deben estar previamente lavadas y picadas. Se le va añadiendo el caldo de res, dependiendo que tan aguado se quiera.

4. Ya que esté bien sazonado, se deja que hierva hasta que se cueza bien las verduras, se le puedes agregar la carne o bien se le deja para cuando se sirva.
5. Por último, se le pone sal al gusto, más o menos unas 2 cucharadas soperas. O le pones una y lo pruebas.

Observaciones nutricionales:

- Este platillo aporta cerca de 2 equivalentes de alimentos de origen animal con bajo aporte de grasa, entre 1 y 1.5 de verduras, 1 porción de aceites y grasas; siendo un estimado de 192.5 kcal, 17 g de proteínas, 11 g de lípidos y 6 g de carbohidratos.
- El tomate verde y el chile jalapeño son fuente importante de vitamina C y potasio.

“Tortitas de avena”

Ingredientes:

1/4 kg de avena

Sal al gusto

Agua

¼ de taza de harina de trigo

3 o 4 piezas de huevo

1. Se pone a remojar la avena por 2 horas para hidratarla, el agua apenas debe de cubrir las hojuelas.
2. Si hubo un exceso de agua, se pone a escurrir la avena.
3. En un tazón se coloca la avena bien escurrida, se le añade sal al gusto, la harina y las piezas de huevo.
4. Se van haciendo las tortitas y se echan a freír en el sartén.

Observaciones nutricionales:

- El platillo nos proporciona aproximadamente 2 equivalentes de cereales sin grasa, 1 de alimentos de origen animal con moderado aporte de grasa y 1 de aceites y grasas; es decir, 260 kcal, 11 g de proteína, 10 g de lípidos y 30 g de carbohidratos aproximadamente.
- Lo ideal sería acompañarlo con una ensalada de nuestra preferencia.
- Evitar en el primer tiempo sopa aguada de pasta, arroz o espagueti; en su lugar elegir la sopa de verdura o consomé.

“Pechuga de pollo enchilado con papas”

Ingredientes:

Una pechuga de pollo en bisteces

6 piezas de chile guajillo

1 chile chipotle

1 diente de ajo

¼ de cebolla

½ kg de papas

Sal y pimienta al gusto

1. Se ponen a sellar los filetes de pechuga con sal y pimienta.
2. Aparte se pone a hervir unos 5 o 6 chiles guajillo y 1 chipotle.
3. Una vez hervidos se muelen con el ajo y cebolla.
4. Una vez hervidos se muelen con el ajo y cebolla.
5. Se lava y pica el ½ kg de papa en julianas, para posteriormente ponerlas a freír.
6. Ya que está la salsa, se sumergen las pechugas de modo que queden enchiladas y no tan caldosas, sólo untadas de la salsa.
7. Se sirve todo junto.

Observaciones nutricionales:

- Este platillo aporta 2 porciones de alimentos de origen animal con bajo aporte de grasa, hasta 2 de cereales con grasa, 1 de grasa y aceites, y 0.5 de verduras; un estimado de 397.5 kcal, 19 g de proteínas, 21 g de lípidos y 32 g de carbohidratos.
- De preferencia acompañar con una ensalada que sea de su agrado.
- En el primer tiempo tratar de elegir sopa de verduras o consomé.

“Pollo en salsa verde”

Ingredientes:

1 kg de tomate verde

8 chiles jalapeños

½ cebolla

1 kg de pollo

¼ kg de ejotes

½ kg de calabaza

½ kg de papa

Una ramita de cilantro

3pzas de ajo

1. Se limpian y lavan los tomates y los chiles jalapeños, para posteriormente ponerlos a hervir.
2. Ya que hirvieron, se ponen a moler con cebolla y ajo.
3. Se sazona la salsa, acitronando la cebolla con una cucharada sopera de aceite hasta que suelte el hervor, se le añade sal al gusto.
4. También se pone a hervir el kilo de pollo con ajo, cebolla y sal.
5. Cuando suelta el primer hervor de la salsa, se le agregan las verduras, el caldo de pollo, las verduras, la papa y las piezas de carne.
6. Se deja cocinando alrededor de 15 minutos y está listo para servir.

“Te fijas si lo quieres más caldosito, le pones caldo de pollo, si no tienes le pones agua” (García, 2020, comunicación personal).

Observaciones nutricionales:

- El guisado aporta 2 porciones de alimentos de origen animal con bajo aporte de grasa, 1 de cereales sin grasa, 1 de equivalente de verduras y 1 de grasas y aceites; aproximadamente 250 kcal, 18 g de proteínas, 11 g de lípidos y 19 g de carbohidratos.
- Se puede acompañar con una tortilla para tener mayor saciedad.

“Pechuga a la plancha”

1pechuga en bisteces

1 taza de leche

5pzas de limones

Sal y pimienta al gusto

Salsa inglesa al gusto

1. En un recipiente se vierte la taza de leche, con el jugo de 5 limones, sal y pimienta al gusto, se mezcla todo muy bien.
2. En ese jugo se pone a macerar los bisteces de pechuga por aproximadamente 10 minutos.
3. Cuando se vayan a preparar, se le pone una cucharada cafetera de aceite en el sartén o plancha y se ponen a asar las pechugas.

Observaciones nutricionales:

- Este platillo se debe acompañar con alguna ensalada que sea de su agrado.
- Uso moderado de sal si se le agregará la salsa inglesa.
- Aporta 2 porciones de alimentos de origen animal con bajo aporte de grasa y 1 de grasas y aceites; aproximadamente 155 kcal, 14 g de proteínas y 0 g de carbohidratos.

“Tortitas de poblano con epazote”

Ingredientes:

½ kg de chile poblano

5ramas de epazote

½ taza de maicena

Sal y pimienta al gusto

4pzas de huevo

1. Se lavan los chiles poblanos, posteriormente se ponen a tostar.
2. Una vez tostados, se meten en una bolsa de plástico a sudar por unos 30 minutos, es muy importante colocar un trapo húmedo encima de la bolsa.
3. Después de esos 30 minutos, los chiles se deben de limpiar, desvenar y cortar en rajitas.
4. Posteriormente, lavar las 5 ramas de epazote y deshojarla.
5. En un tazón junto con las rajitas, se le añade la maicena, sal pimienta y los huevos, revolviendo muy bien todo, sin olvidar las hojas de las 5 ramas de epazote.
6. Entonces se arman las toritas y se van friendo, para posteriormente servir,

“Yo lo hago de esa manera, puedes hacerlo también cualquier tipo de tortita, bates tus claras, ya que estén a punto de turrón le pones las yemas, las vas incorporando con un batidor, esa mezcla se la pones a la verdura con lo que vayas a hacer las tortitas” (García, 2020, comunicación personal).

Observaciones nutricionales:

- Este guisado aporta 2 equivalentes de verduras, 1 de aceites y grasas, de 1 a 2 porciones de cereales sin grasa y entre 1 y 2 de alimentos de origen animal con moderado aporte de grasa; es decir un estimado de 385 kcal, 22 g de proteínas, 15 g de lípidos y 38 g de carbohidratos.
- De preferencia acompañar con una ensalada que sea de su agrado.
- El chile poblano es buena fuente de vitamina C.

Postres

Cuando le pregunté por los postres, comentó: “te doy la gelatina, lo que es la base y las puedes hacer del sabor que gustes. Cuando la hacemos es natural...” (García, 2020, comunicación personal).

“Gelatina de limón”

Ingredientes:

35 g o 3 1/2 cucharadas de grenetina

1 l de agua

200 mg de azúcar

Jugo de 5 limones

Colorante vegetal

1. Poner a hervir en 1 l de agua 200 g de azúcar.
2. En lo que hierve el agua, se pone a hidratar la grenetina en aproximadamente 50 ml de agua.
3. Una vez que empiece a hervir el agua con el azúcar, se agrega la grenetina ya hidratada.
4. Aparte se lavan, parten y exprimen 5 limones. El jugo de esos limones se le añaden al agua con grenetina y azúcar, una vez que haya enfriado un poco. De igual modo se le debe mover hasta que se integre a la mezcla.
5. Y por último y a su gusto, si le quiere poner colorante para que se vea verde, o si la prefiere natural.

“Si le pones azúcar normal, te va a quedar un poco oscurita obviamente no tiene muy buen aspecto, sabe deliciosa pero no tiene buen aspecto. Si la haces con azúcar refinada, que es lo ideal, te queda la gelatina muy natural, muy cristalina. Pero si le pones unas 2 gotitas de colorante vegetal verde, igual te queda con muy buena presentación. Yo la hago hasta con azúcar moscabado, por la salud ¿no? El azúcar refinada es lo que hace más daño y por eso... aunque le da más estética a todo el postre... pero si tú no consumes postres y postres pues puedes hacer tu gelatina así. Pero si haces de mandarina o naranja, pones ½ litro a hervir... vas a exprimir ½ litro de naranja, o ½ litro de toronja, o ½ litro mandarina, pones a hervir tus 300 gramos de azúcar en ½ litro de agua... Es como una base para hacer cualquier tipo de gelatina” (García, 2020, comunicación personal).

Observaciones nutricionales:

- La porción es de únicamente ½ taza, pues aporta aproximadamente 1 equivalente de azúcar sin grasa y 0.5 de fruta; es decir, 70 kcal y 17.5 g de carbohidratos.

“Gelatina de leche”

Ingredientes:

1l de leche

200 g de azúcar

1 raja de canela

1 cucharadita de vainilla

35 g o 3 ½ cucharadas de grenetina

1. Se pone a hervir el litro de leche con el azúcar, la canela y la raja de canela.
2. Ya que está hervida, se le pone 1 cucharadita de vainilla.
3. Nuevamente se pone a hidratar la grenetina en 50 ml de agua para posteriormente añadirla a la leche hervida.

“Ya ahí puedes inventar sobre la leche, si la quieres de fresa, pues le licuas tantita fresa o le picas la fresa. Si la quieres de chocolate, pues apartas una parte de leche y le disuelves tu chocolate. La que les encanta a mis hijos es la gelatina de leche en yemas, ahí apartas como te dije, pero apartas 1 taza de leche, echas 5 yemas, las disuelves, bien disueltas... ya que esté tu leche con el azúcar, le echas la leche con las yemas, le mueves... ya que soltó el hervor, ya le vacías, esa tiende a cortar debes de tener mucho cuidado, con lumbre baja... le vacías tu grenetina y te queda una gelatina deliciosa” (García, 2020, comunicación personal).

Observaciones nutricionales:

- La porción de gelatina no debe pasar de ½ taza, pues se considera como 1 equivalente de azúcar sin grasa y 1 de lácteos; es decir un estimado de 190 kcal, 9 g de proteínas, 8 g de lípidos y 22 g de carbohidratos.
- La gelatina es una muy buena fuente de colágeno.
- De preferencia hacerla con poca azúcar

“Panqué de naranja”

“...Te voy a dar la receta del pan que más me gusta que es el panqué de naranja. Ese pan me gusta en un espejo de zarzamora, de una mermeladita que haya yo hecho, pero sólo le pongo el jugo, o de una mermelada de fresa que haya yo hecho... sólo pongo el jugo, pongo mi pan y ese es mi postre preferido” (García, 2020, comunicación personal).

Ingredientes:

1 naranja (ralladura y jugo)

200 g de mantequilla

250 g de azúcar

250 g de harina cernida

1 cda de royal

4pzas de huevo

1. Lavar muy bien, rallar y exprimir una naranja.

“Rallas solamente lo amarillo, nunca ralles lo blanco de una naranja porque se amarga, para cualquier receta, siempre vas a rallar de cualquier cítrico, sólo lo de encima” (García, 2020, comunicación personal).

2. En la batidora, se debe suavizar la mantequilla previamente con un poco de calor, se añade los 250 g de azúcar y se van batiendo.
3. Una vez obteniendo una mezcla homogénea, se le agregan las yemas únicamente de los 4 huevos y sigue batiendo, más adelante ocuparemos las claras.
4. Ya que esté bien batida la mezcla, se le añade la rayadura y el jugo de naranja para que se vaya incorporando.
5. Aparte se tienen los 250 g de harina cernida con 1 cucharada de royal, que se irá incorporando con la mezcla hasta que nuevamente esté homogénea.
6. Entonces se integrarán las claras que deben ya estar a punto de turrón, y de manera envolvente se agregan a la mezcla, esto preferentemente se debe hacer a mano, o en la batidora a baja velocidad.

“...pero si lo haces así te queda más esponjoso el pan, si lo haces a mano, envuelves y envuelves e incorporas las claras” (García, 2020, comunicación personal).

7. Entonces se engrasa perfecta y uniformemente el molde, de ser posible un molde de 25 centímetros, un molde para pastel clásico. También se le espolvorea una cucharada de harina, bien distribuido en el molde, para entonces vaciar la mezcla en él.
8. Se mete al horno precalentado a 175° y se deja por unos 45 minutos. A los 40 minutos se revisa con un cuchillo o un palillo si está listo.

“... si ya te sale limpio, ya está el pan, le apagas al horno y ya está. Lo tienes que revisar como a los 40 minutos, cuando esté doradito, porque si le abres antes a tu horno, se baja” (García, 2020, comunicación personal).

9. Por último, se desmolda y está listo, se puede decorar con azúcar glass,

“... los panqués van decorados con azúcar glass o así solos. Yo hacía plantillas y decoraba con plantillas” (García, 2020, comunicación personal).

Observaciones nutricionales:

- Una rebanada de panqué equivale a 2 equivalentes de cereales con grasa; un estimado de 230 kcal, 4 g de proteína, 10 g de lípidos y 30 g de carbohidratos.
- De ser posible, evitar el azúcar refinada.

Aguas

“Agua de limón”

Ingredientes:

2l de agua

5pzas de limón

200 g de azúcar

1. En la jarra, primeramente, se le agrega el azúcar y se le mueve.
2. Después se le agrega el jugo de los 5 limones.
3. Mover hasta que se haga homogénea.

“Pero si la quieres molida, los limones los vas a moler con la misma agüita, pero nada más trituras y cueles tus limones en el agua, porque si no se amarga demasiado y no te queda bien, si nada más trituras... claro, exprimido es mejor porque si la trituras también tiende a amargarse, aunque te dura más y no se te echa perder...” (García, 2020, comunicación personal).

Observaciones nutricionales:

- Evitar el uso excesivo de azúcar.
- El limón, como sabemos, es buena fuente vitamina C.
- Aporta al menos 0.5 equivalentes de fruta y hasta 2 de azúcares; es decir, 110 kcal y 27.5 g de carbohidratos.

“Agua de Jamaica”

Ingredientes:

2l de agua

30 g de flor de Jamaica

200 g de azúcar

1. Se pone a hervir los 30 g de flor de Jamaica, o bien se puede dejar reposando desde un día anterior.

“yo la pongo a hervir porque la Jamaica suelta más jugo y de una vez le hiervo el azúcar para que se le maten ahí los microorganismos...” (García, 2020, comunicación personal).

2. En una jarra, se vierten los 2 l de agua y se cuele el concentrado de Jamaica hervida.
3. Se le añade el azúcar y se mueve hasta disolver.

Observaciones nutrimentales:

- Igualmente, moderar el uso de azúcar.

- La flor de Jamaica es rica en antioxidantes, vitamina A, B1, C y E.

Anexo 2: Los cuestionarios

Cuestionario de la LNH Elvira Mandujano

- En los últimos años ha habido una discusión respecto al uso del IMC para hacer diagnósticos ¿lo sigues considerando como una herramienta útil para elaborar los planes de alimentación?

Para elaborar los planes de alimentación sí me funciona debido a que con base en ese indicador se restan calorías si hay exceso de peso, sobre todo, porque en donde trabajo hay que apegarse a las normas vigentes. Sin embargo, en la consulta privada que llevo a tener sólo lo utilizo para dar un diagnóstico nutricional aproximado y lo complemento con análisis de composición corporal. Los planes de alimentación a nivel privado los hago con base en los consumos cotidianos.

- Con el recordatorio de 24 horas, ¿realmente se puede obtener una idea del estilo de vida y el sistema alimentario del paciente?
Sólo se obtiene un aproximado, así es con todas las herramientas, incluso con un diario de dieta o con visitas domiciliarias. Ningún día es igual a otros, pueden suceder cosas mínimas que cambian el día a día. Se complementa con la entrevista que se va haciendo a la persona que se está evaluando.

- Lo que solemos preguntar en la historia clínica ¿lo tomas en cuenta para realizar los planes de alimentación?
Sí, al tiempo que voy realizando la Historia Clínica voy encerrando en un círculo lo que considero que no debo olvidar dentro del plan de alimentación ya sea para incluirlo o para ver la forma de modificarlo si es algo que puede estar causando daño al paciente o que le podría causar daño a futuro.

- ¿Qué consideras que le cueste trabajo a tus pacientes para que se apeguen al plan de alimentación?
Las condiciones de vida en general y particularmente las condiciones de trabajo. Todo esto conlleva a ciertas emociones que pueden contribuir a un apego o desapego. Asimismo, dentro de las condiciones de vida encontramos el contexto en el que todos no vemos sumergidos con alta disponibilidad de alimentos ultra procesados y baja disponibilidad y acceso a alimentos balanceados e higiénicos. Adicción a bebidas y alimentos ultra procesados. Se suman la poca y/o inadecuada información que en general se tiene acerca de la alimentación nutritiva y saludable. Todo esto y más da como resultado que incluso en el gremio de nutriólogos haya quienes presentan exceso o déficit de grasa, músculo, hidratación, etc. por dietas desbalanceadas.

- ¿Siempre solicitas examen de química sanguínea para realizar un plan de alimentación?

No

- En lo que respecta a los indicadores antropométricos ¿las tomas en cuenta para la planeación de los cambios de hábitos de tus pacientes?

Siempre los tomo en cuenta debido a que los utilizo en las fórmulas para calcular los requerimientos calóricos. Estos cálculos siempre son aproximados ya que en realidad los requerimientos también cambian día a día dependiendo la actividad física, estrés, horas de sueño e incluso se ha encontrado que la utilización de la fibra por las bacterias intestinales genera cierta cantidad de alcohol que se absorbe por nuestro intestino y que eso debería contar como calorías ingeridas también entonces todos los cálculos son sólo un aproximado y en ocasiones sólo hago las fórmulas porque es una obligación que tengo por la institución pero no utilizo ese cálculo debido al consumo habitual de algunas personas que atiendo ya que si su cálculo me dice que debe consumir 1200 kcal pero su consumo habitual es de 4000 kcal sólo resto 500 haciendo un acuerdo con la persona para ver cuáles alimentos puede disminuir con mayor facilidad, obviamente, de los que le pueden hacer daño.

Con respecto a los indicadores como grasa visceral, grasa corporal, masa muscular y perímetro abdominal los utilizo mucho debido a que dependiendo del compartimiento que esté disminuido o aumentado, les indico a los pacientes cuáles deben ser las prioridades en sus consumos y les explico con base en sus indicadores y en los riesgos de salud que pueden presentar si no se corrige tempranamente algún desequilibrio que haya.
- ¿Qué opinas de volver un apoyo para tus pacientes la estructura de una comida corrida?

Es un buen recurso cuando la persona acostumbra a hacer 3-4 tiempos de comida, es decir, 2 entradas, 1 principal y 1 postre, pero la mayoría de las personas que he atendido en mi práctica profesional no llevan a cabo esa estructura, a lo mucho es sólo 1 entrada y el principal. Los apoyos para los pacientes deben ser personalizados o si se quieren diseñar apoyos promedio para la población deberían ser varios ejemplos de diferentes estructuras y que cada quien tome la que mejor le acomode. Lo terrible de las estructuras de las comidas corridas es que mucha gente pueda pensar que eso es “lo correcto” cuando muchas estructuras también pueden ser benéficas. Además, las comidas corridas que se encuentran en las cocinas económicas son desbalanceadas e hipercalóricas por lo que habría que cambiar el tipo de alimentos y las preparaciones con base en la estructura de la comida corrida y la gente terminaría teniendo que comer en casa. Por ejemplo, si yo les digo a los pacientes que la estructura de las comidas corridas es buena opción en su mente aparecerán como

primera entrada la sopa de pasta, segunda entrada el arroz, platillo principal chicharrón en salsa, postre flan. Esto por poner un ejemplo. Si yo les digo a las personas que atiendo que en lugar de sopa de pasta sea de verduras, en lugar de arroz que sean frijoles de la olla, como principal una proteína magra y de postre una fruta lo que me van a preguntar es en dónde consiguen esa comida corrida y cuánto les va a costar. Y yo no tendré una buena respuesta porque realmente en mi vida personal nunca he encontrado una comida corrida así pero sí la puedo hacer en casa.

Ya si las personas lo pueden y lo quieren hacer en casa es otra historia y sería muy bueno pero la mayoría no tienen esa posibilidad y las que pueden hacerlo, no tienen el hábito.

Estrategias hay muchas, pero ninguna será útil si no es respaldada por cambios que mejoren las condiciones de vida en general de las personas.

Cuestionario de la LNH Cynthia Rivera

- En los últimos años ha habido una discusión respecto al uso del IMC para hacer diagnósticos ¿lo sigues considerando como una herramienta útil para elaborar los planes de alimentación?

Considero que IMC no es recomendable por si solo para realizar un diagnóstico Nutricional, en mi practica laboral solo lo utilizo en INSABI ya que es lo marcado en el manual, sin embargo, en la consulta privada baso mi diagnostico en composición corporal

- Con el recordatorio de 24 horas, ¿realmente se puede obtener una idea del estilo de vida y el sistema alimentario del paciente?

No, a mí me parece más funcional un diario de alimentación para evaluar la variación entre los diferentes días de la semana y su relación con actividades cotidianas

- Lo que solemos preguntar en la historia clínica ¿lo tomas en cuenta para realizar los planes de alimentación?

Sí, es la base para realizar plan de alimentación y recomendaciones

- ¿Qué consideras que le cueste trabajo a tus pacientes para que se apeguen al plan de alimentación?

La convivencia social, es difícil apego cuando se convive con otras personas

- ¿Siempre solicitas examen de química sanguínea para realizar un plan de alimentación?

No, solo cuando de acuerdo a la evaluación clínica lo considero necesario, tal vez a un 30% si se le solicita

- En lo que respecta a los indicadores antropométricos ¿las tomas en cuenta para la planeación de los cambios de hábitos de tus pacientes?

Si, dependiente de los objetivos del paciente

- ¿Qué opinas de volver un apoyo para tus pacientes la estructura de una comida corrida?

Es buena opción, los oriento sobre cómo elegir lo que les ofrecen en un servicio de comedor

Cuestionario de la LN Sayuri Imuro

- En los últimos años ha habido una discusión respecto al uso del IMC para hacer diagnósticos ¿lo sigues considerando como una herramienta útil para elaborar los planes de alimentación?
 - **No, si acaso llego a ocupar el porcentaje de grasa, pero exclusivamente para deportistas de alto rendimiento y mujeres embarazadas con riesgo de desarrollo de diabetes gestacional y preeclampsia.**
- Con el recordatorio de 24 horas, ¿realmente se puede obtener una idea del estilo de vida y el sistema alimentario del paciente?
 - **Por sí solo, posiblemente no. Ya que tiene un sesgo grande porque los pacientes muchas veces dicen lo que creen que los profesionales quieren escuchar. Creo que para hacer un recordatorio de 24 horas 100% confiable, se requiere mucha práctica, no solo es preguntar qué, cuánto, cuándo y en dónde.**
- Lo que solemos preguntar en la historia clínica ¿lo tomas en cuenta para realizar los planes de alimentación?
 - **Sí, sobre todo pensando en los horarios de mi paciente, lo que le gusta y lo que no le gusta. Además, no solo entrego un plan de alimentación, sino recomendaciones alrededor de una comida más consciente y hábitos sanos, que me parecen mucho más importantes y de mayor impacto que un menú con porciones o equivalentes.**
- ¿Qué consideras que le cueste trabajo a tus pacientes para que se apeguen al plan de alimentación?
 - **No, la mayoría de mis pacientes refieren que comen más rico, que no se sienten a dieta o que comen más de lo que estaban acostumbrados y que no se quedan con hambre, haciendo que sea fácil seguirlo.**

- ¿Siempre solicitas examen de química sanguínea para realizar un plan de alimentación?
 - **La mayoría de mis pacientes son embarazadas o deportistas y ya cuentan con química sanguínea, general de orina. A los pacientes que me buscan para bajar de peso, suelo pedirles una química sanguínea y después otro de seguimiento a los 6 meses, si continúan conmigo su tratamiento, recomiendo hacer este tipo de análisis 1 vez al año.**
- En lo que respecta a los indicadores antropométricos ¿las tomas en cuenta para la planeación de los cambios de hábitos de tus pacientes?
 - **No realmente, a todos les recomiendo hábitos saludables y una dieta correcta. Hay gente flaca no sana y gente gorda con mejores hábitos... Lo importante es que se refleje en su análisis de sangre y que ellos estén cómodos con su alimentación, hábitos y su propio cuerpo.**
- ¿Qué opinas de volver un apoyo para tus pacientes la estructura de una comida corrida?
 - **Muchos de mis pacientes trabajan y comen fuera, así que la hora de la comida son recomendaciones para saber qué elegir en la comida corrida y como complementar su alimentación ya que suelen ser bajas en verduras, altas en carbohidratos y grasas.**
 - **Además, yo no uso equivalentes, proporciono menús, y la mayoría están basados en lo que ya preparan en sus casas o compran en restaurantes o fondas.**
 - **Creo que nosotros nos tenemos que adaptar al paciente y no ellos a nuestras dietas. De lo contrario, está todo destinado al fracaso.**

Questionario de la LNH Claudia Correa

- En los últimos años ha habido una discusión respecto al uso del IMC para hacer diagnósticos ¿lo sigues considerando como una herramienta útil para elaborar los planes de alimentación? **LO SIGO UTILIZANDO POR PRACTICIDAD, ADEMÁS LO SOLICITA COMO REFERENTE LA NORMA OFICIAL Y AL TRABAJAR EN EL SECTOR PÚBLICO DEBES DE SEGUIR LOS LINEAMIENTOS**
- Con el recordatorio de 24 horas, ¿realmente se puede obtener una idea del estilo de vida y el sistema alimentario del paciente? **NORMALMENTE UTILIZO EL DIARIO DE ALIMENTOS A MENOS QUE EL/LA PACIENTE NO PUEDA HACERLO Y ES ENTONCES DONDE HAGO EL R24 - recordatorio de 24 horas- PERO NO ME BASO SÓLO EN ELLO, YA QUE NO REFLEJA NECESARIAMENTE CÓMO SE ALIMENTA. UTILIZO ENTONCES FRECUENCIA DE ALIMENTOS**

- Lo que solemos preguntar en la historia clínica ¿lo tomas en cuenta para realizar los planes de alimentación?
SÍ, EN LA HISTORIA CLÍNICA SUELO PREGUNTAR DE TODO, HISTORIA FAMILIAR, SOCIOECONÓMICO, PATOLOGÍAS, HISTORIA DE PATOLOGÍAS FAMILIARES, ADICCIONES, ALERGIAS, FRECUENCIA DE ALIMENTOS, DIARIO DE ALIMENTACIÓN POR LO MENOS 5 DÍAS, ACTIVIDADES FAMILIARES ALREDEDOR DE LA COMIDA, TRABAJO Y TIEMPOS Y POSIBILIDADES DE ALIMENTACIÓN.
- ¿Qué consideras que le cueste trabajo a tus pacientes para que se apeguen al plan de alimentación? **NO YA QUE ME APEGO A SUS POSIBILIDADES Y SIEMPRE LAS PRESCRIPCIONES SON DISEÑADAS Y ACORDADAS POR AMBOS(AS)**
- ¿Siempre solicitas examen de química sanguínea para realizar un plan de alimentación? **LA MAYORÍA DE LA VECES, CUANDO NO TIENEN POSIBILIDADES ECONÓMICAS O DE ACCESO EN EL SECTOR SALUD PÚBLICO LOS OMITO, PERO SUELO FIJARME EN LA HISTORIA CLÍNICA**
- En lo que respecta a los indicadores antropométricos ¿las tomas en cuenta para la planeación de los cambios de hábitos de tus pacientes? **SÍ PORQUE NOS PUEDEN INDICAR RIESGO CARDIOVASCULAR**
- ¿Qué opinas de volver un apoyo para tus pacientes la estructura de una comida corrida? **SI ES HEALTHY FOOD, SÍ. EL ESTILO DE VIDA SOLICITA QUE LAS PERSONAS TENGAN COMIDA RÁPIDA DISPONIBLE. SIN EMBARGO, SIEMPRE RECOMIENDO PREPARAR NUESTROS PROPIOS ALIMENTOS PARA TENER UN CONTACTO MÁS CERCANO CON NUESTRA ALIMENTACIÓN. TENGO CLARO QUE NO SIEMPRE ES POSIBLE, POR ESO SI SIRVE DE APOYO, LO UTILIZARÍA.**

Referencias

- Apud, I. E. (2013). "Repensar el método etnográfico. Hacia una etnografía multitécnica, reflexiva y abierta al diálogo interdisciplinario". *Antípoda Revista de Antropología y Arqueología No.16*, 213-235.
- Bak-Geller, S. (2006). *Habitar una cocina*. Guadalajara: Universidad de Guadalajara.
- Bertrán, M. (2006). Significados socioculturales de la alimentación en la Ciudad de México. En P. Arroyo, & M. Bertrán, *Antropología y nutrición* (págs. 221-236). México: Fundación Mexicana para la Salud, A.C.
- Buenrostro, M. (2010). Prólogo. En M. Isla, *Manual de cocina* (págs. 7-10). México: Dirección General de Culturas Populares.
- Casanueva, E., & Bourges-Rodríguez, H. (2008). Los nutrimentos. En E. Casanueva, M. Kaufer-Horwitz, A. B. Pérez-Lizaur, & P. Arroyo, *Nutriología médica* (págs. 572-595). México: Médica Panamericana.
- Corona, L. E. (2013). *Alimentación y salud como conceptos socioculturales*. México: DEAS-INAH.
- Correa, C. (9 de Junio de 2020). Encuesta nutriólogos. (D. Hernández, Entrevistador)
- de Garine, I. (2016). La dieta y la alimentación de los grupos humanos. En R. Ávila, *Antropología de la alimentación* (págs. 31-70). Guadalajara, Jalisco: Universidad de Guadalajara.
- Douglas, M. (1984). Standard social uses of food: introduction. En M. Douglas, *Food in the social order* (págs. 1-37). Estados Unidos.
- Española, R. A. (3 de Diciembre de 2020). *Real Academia Española*. Obtenido de Real Academia Española: <https://dle.rae.es/botij%C3%B3n>
- Esquivel, L. (2015). *Como agua para chocolate*. México: De Bolsillo.
- Fischler, C. (1990). *El (h)omnívoro: el gusto, la comida y el cuerpo*. Barcelona: q.
- Foucault, M. (2000). Clase del 7 de enero de 1976. En M. Foucault, *Defender la sociedad* (págs. 15-31). Argentina: Fondo de Cultura Económica.
- García, A. (10 de Marzo de 2020). Etnografía Bocapan. (D. Hernández, Entrevistador)
- Geertz, C. (2003). Juego profundo: notas sobre la riña de gallos en Bali. En C. Geertz, *La interpretación de las culturas* (págs. 339-372). España: Gedisa.
- Giacoman, C. (2010). La obesidad en Chile en los albores del siglo XXI. Una revisión crítica desde las ciencias sociales. En C. Sciolla, *Historia y cultura*

de la alimentación en Chile. Miradas y saberes sobre nuestra culinaria. (págs. 281-304). Santiago de Chile: Catalonia.

Good, C., & Corona, L. E. (2015). Introducción: estudiando la comida y la cultura mesoamericana frente a la modernidad. En C. Good Eshelman, & L. E. Corona de la Peña, *Comida, cultura y modernidad en México: perspectivas antropológicas e históricas* (págs. 11-38). México: Instituto Nacional de Antropología e Historia.

Guber, R. (2001). *La etnografía: método, campo y reflexividad*. Grupo Editorial Norma.

Gutiérrez, P. (6 de Marzo de 2020). *¿Cuál es la diferencia entre mayora y cocinera tradicional?* Obtenido de Food & Wine en español: <https://foodandwineespanol.com/cual-es-la-diferencia-entre-mayora-y-cocinera-tradicional/?fbclid=IwAR1zkrd97IYp2BHzzxVejZGUnGCmTag5jjwelOK0TIWjOyTJRZcjNxGi1iQ>

Harris, M. (1989). ¿Bueno para pensar o bueno para comer? En M. Harris, *Bueno para comer: enigmas de alimentación y cultura* (págs. 11-17). Madrid: Alianza.

Imuro, S. (9 de Junio de 2020). Encuesta para nutriólogos. (Q. Hernández, Entrevistador)

Larousse. (30 de Mayo de 2020). *Laroussecocina.com*. Obtenido de Laroussecocina.com: <https://laroussecocina.mx/palabra/comida-corrida/>

Larousse. (12 de Junio de 2020). *Laroussecocina.com*. Obtenido de Laroussecocina.com: <https://laroussecocina.mx/palabra/menu/>

Latham, M. C. (2002). *Factores sociales y culturales en la nutrición*. Obtenido de Factores sociales y culturales en la nutrición: <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s08.htm>

Licona, E., & Cortés, A. (2017). Introducción. En E. Licona Valencia, & A. (. Cortés Patiño, *Alimentación, cultura y espacio: acercamientos etnográficos* (págs. 9-13). Puebla: Benemérita Universidad de Puebla.

Licona, E., García, I., & Cortés, A. (2019). El espacio culinario: una propuesta de análisis desde la antropología de la alimentación. *Antropología Experimental*, 165-172.

Lira, M. (Octubre de 2019). *Heraldo de México*. Obtenido de Heraldo de México: <https://heraldodemexico.com.mx/gastrolab/chepina-peralta-cocina-su-historia/>

- Mandujano, E. (2 de Junio de 2020). Encuesta nutriólogos. (D. Hernández, Entrevistador)
- Menasche, R. (2013). *Cuando la comida se convierte en patrimonio: puntualizando la discusión*. Colombia: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Minor, A., & Vargas, J. (2015). La incursión del científico diplomático en el siglo XX: dos experiencias mexicanas. *Revista Digital Universitaria UNAM*, 2-16.
- Mora Nawrath, H. I. (2010). El método etnográfico: origen y fundamentos de una aproximación multitécnica. *Forum: Qualitative Social Research*.
- Ortiz, A. S., Vázquez, V., & Montes, M. (2004). La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. *Estudios Sociales*, 8-34.
- Quesada, L., León, C., Betancourt, J., & Nicolau, E. (2016). Elementos teóricos y prácticos sobre la bioimpedancia eléctrica en salud. *Revista Archivo Médico Camagüey*, 565-578.
- Restrepo, E. (2018). Labor etnográfica. En E. Restrepo, *Etnografía: alcances, técnicas y éticas* (págs. 23-50). Lima, Perú: Fondo Editorial de Ciencias Sociales.
- Richards, A. (1932). *A functional study of nutrition among the southern Bantu*. Londrés: George Routledge & Sons.
- Rico, F. G., Botella, M., & Vargas, L. (2001). Medicina y teorías de la enfermedad en el viejo mundo: la antigüedad remota. *Revista del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias*, 178-195.
- Rivera, C. (4 de Junio de 2020). Encuesta nutriólogos. (D. Hernández, Entrevistador)
- Ros, G. (2015). Prólogos. En I. Goñi Cambrodón, & J. Pérez Conesa, *Gastronomía versus nutrición: recetas, ciencia y salud -Cocina tradicional española-* (págs. 11-12). España: Díaz de Santos.
- Ruíz, G., & Licona, E. (2017). La construcción social del espacio culinario gourmet. En E. y. Licona Valencia, *Alimentación, cultura y espacio. Acercamientos etnográficos*. (págs. 37-59). Puebla: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Salazar, C. E. (1999). Antecedentes metodológicos. Introducción. En C. E. Salazar Cruz, *Espacio y vida cotidiana de la Ciudad de México* (págs. 13-58). México: El Colegio de México.
- Salud, D. G. (9 de Noviembre de 2020). *La Dieta de la Milpa | Secretaría de Salud*. Obtenido de La Dieta de la Milpa | Secretaría de Salud:

<https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-256782>

- Sánchez Samayoa, M. E. (2004). *"Historia de la nutrición"*. Guatemala: Universidad de San Carlos.
- Shama, T., Cuevas, L., Rivero, J., & Hernández, M. (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Taibo I, P. I. (2012). *Encuentro de dos fogones*. México: Planeta.
- Vargas, J. (2018). "De la historia de los alimentos a la historia de la nutrición: reflexiones sobre América Latina en la primera mitad del siglo XX". *Perfiles Económicos*, 137-171.
- Wanden-Berge, C., Martínez de Victoria, E., Sanz Valero, J., & Castelló, I. (2010). La Formación en nutrición en Iberoamérica. *Nutrición Hospitalaria*, 80-86.