

REFLEXIÓN

Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable

DOI: 10.17533/udea.penh.v21n1a08

PERSPECTIVAS EN NUTRICIÓN HUMANA

ISSN 0124-4108

Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia
Vol. 21, N.º 1, enero-junio de 2019, pp. 105-114.

Artículo recibido: 24 de octubre de 2018

Aprobado: 11 de febrero de 2019

Claudia Troncoso-Pantoja^{1*}

Resumen

Antecedentes: la búsqueda de una alimentación saludable ha permitido redescubrir sabores y saberes de tiempos pasados. **Reflexión:** la comida tradicional, entendida como aquella transmitida de generación en generación, además de ser propia, relevante y significativa para una localidad, familia o persona, es analizada generalmente por las ciencias sociales, en particular la antropología, lo que ha sido un pilar fundamental en la patrimonización alimentaria. Sin embargo, desde las ciencias de la salud también se debe revalorar esta aportación a la comprensión de un plato típico, en especial si se examinan los indicadores globales de malnutrición por exceso y que el consumo de una comida tradicional podría permitir el acercamiento a una alimentación más saludable. **Conclusión:** el actual perfil alimentario refuerza el uso de las comidas tradicionales como un espacio para mejorar la calidad de vida a través de una alimentación más saludable, originado desde la unión social, emocional y nutricional que este tipo de alimentación presenta.

Palabras clave: alimentación saludable, calidad de vida, comidas, culinaria.

^{1*} Magíster en Gerontología. Núcleo Científico-Tecnológico para el Desarrollo Costero Sustentable, Centro de Investigación en Educación y Desarrollo (CIEDE-UCSC). Universidad Católica de la Santísima Concepción, Facultad de Medicina, Campus San Andrés. Alonso de Ribera 2850. Concepción-Chile. Fonos: 56-041-2345427 – 56-041-2345406. ctroncosop@ucsc.cl

Cómo citar este artículo: Troncoso-Pantoja C. Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. *Perspect Nutr Humana*. 2019;21:105-114. DOI: 10.17533/udea.penh.v21n1a08



Abstract

Background: The search for healthy eating has allowed for a rediscovery of tastes and flavors from times gone by.

Reflection: Traditional foods, understood as those passed from generation to generation, as well as those being from, relevant, and significant to a certain location, family or person, are generally examined by social sciences such as anthropology, which has been a fundamental pillar in food heritage. However, from a food science perspective we can also explore and comprehend typical meals, and especially how they relate to global malnutrition indicators. Traditional food intake could permit a closer look at and approximation to healthier eating. **Conclusion:** The current dietary profile reinforces traditional foods as a space to improve the quality of life through healthier diets and the social, emotional, and nutritional union that these heritage foods represent.

Keywords: Healthy eating, quality of life, food, culinary.

INTRODUCCIÓN

Los actuales datos epidemiológicos entregados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la presencia de malnutrición por exceso a nivel global refieren que las cifras de personas con obesidad en el mundo se han triplicado desde el año 1975 hasta la fecha, y que para el año 2016 el 39 y el 13 % de la población mayor de 18 años presentaban sobrepeso y obesidad, respectivamente (1).

Entre los factores etiológicos que contribuyen a la malnutrición por exceso se encuentran las alteraciones en el consumo de alimentos, originado por condicionantes psicológicos, hormonales, bioquímicos y sociales, estos últimos relacionados con los estilos de vida y el comportamiento alimentario (2).

Una revisión sistemática realizada por Imamura et al. (3), en la que se midieron los cambios globales de patrones dietéticos en el periodo 1990-2010, exhibe entre sus conclusiones que la calidad de la dieta varía según edad, sexo e ingreso nacional, siendo los adultos mayores, las mujeres y los habitantes de países de mayores ingresos económicos los que presentan una alimentación más saludable. Por otra parte, también se identificó un

aumento de patrones no saludables por sobre los saludables en la mayoría de los países del mundo. En Latinoamérica, el estudio liderado por Barría et al. (4) reconoció un progreso desigual entre los países, con un incremento del peso corporal originado por una mayor ingesta energética, sobre todo en mujeres adultas e infantes. Según lo anterior, se identificó una reducción en el bajo peso, también en mujeres. Se registró en la zona una tendencia a la malnutrición por exceso, unida al aumento en el sedentarismo y a la reducción de la inseguridad alimentaria.

Entre los aspectos que generan una modificación alimentaria se encuentra la globalización, que a través de diversas políticas comerciales de alimentos ha favorecido la transformación de preparaciones tradicionales o la sustitución de alimentos como parte de sus ingredientes, introduciendo además algunos alimentos naturales o industrializados, como alimentos sin procesar o mínimamente procesados, ingredientes culinarios procesados, alimentos procesados y productos ultraprocesados, los que han contribuido a la ingesta dietética obesogénica y han modificado la dieta en diversas comunidades (5,6).

Es importante considerar que las dietas no son rígidas o estáticas, ya que el avance global unido a la urbanización y cambios demográficos supeditan la forma de alimentación (7), lo que conlleva pérdida de tradiciones y provoca modificaciones en la identidad cultural de la comida tradicional (8), o incluso impactos biológicos, como la alteración de la microbiota intestinal, originada por el consumo de preparaciones culinarias con un menor aporte de fibra y altas en grasa (9).

Otro aspecto por considerar en la alimentación y la globalización es el alejamiento que presentan las comunidades y las personas que las integran de los alimentos típicos. El avance tecnológico, las producciones a gran escala y una larga manutención en el tiempo, debido a procesos de conservación, están permitiendo que la estacionalidad, por ejemplo, no sea una limitante para el consumo (10) y se pierda la “espera” de antaño de alguna comida tradicional en una estación del año, especialmente el verano.

REFLEXIÓN

Comidas tradicionales

La comida puede ser valorada como una extensión cultural de intercambio que aporta una identidad única a determinada comunidad, que la hace distintiva y consolida identidades (11); esto da un sentido de pertenencia a un grupo y fortalece las relaciones sociales, los ritos o el reconocimiento del pasado (12). La gastronomía tradicional es una expresión de filiación que permite exteriorizar el significado histórico y cultural de los pueblos (13), facultando la unión del conocimiento, sensaciones y emociones reunidos a lo largo del tiempo (14).

Las comunidades locales presentan la capacidad de identificar los alimentos tradicionales en su rol biológico de entrega de nutrientes, pero también en su función sociocultural, por lo que les asig-

nan significados o valoración propia —como ser fuente de una alimentación saludable—, para, de esta manera, alcanzar la seguridad alimentaria local (15). También los hacen parte de su cultura —lo que les da identidad— y, por lo mismo, parte de su patrimonio gastronómico (16). El conocimiento de la comida tradicional permite reconocer la singularidad de la vida social de las comunidades, además de sus particularidades económicas y productivas, que aportan su propia identificación (17).

El término *tradicional* para un alimento se direcciona al hecho de que su consumo es transmitido de generación en generación (18), aunque esta definición desde un análisis semántico es más bien compleja, ya que la tradición se orienta a los usos, hábitos o formas de vida que se mantienen en el tiempo y que, por lo general, se transmiten en forma oral. Por otra parte, una precisión científica de *alimento tradicional* traspasa a la nutrición y a la salud, incorporando al medio ambiente, a la ecología y a la cultura de los pueblos (19).

En la revisión realizada por Amilien et al. (20), se discute que el concepto de *comida tradicional* se utiliza para mantener la valoración histórica de un producto, así como el sentido de identidad. Esto se basa en el entrelazamiento del significado entre el tiempo y el conocimiento de los alimentos, pero también el lugar geográfico de procedencia.

Si bien las motivaciones en el consumo de alimentos abarcan desde necesidades biológicas centradas especialmente en el cuidado de la salud, la manutención de las tradiciones locales y la identidad gastronómica también presentan una importante relevancia (21). Esta última está determinada por la geografía, el clima y elementos culturales como religión, historia, diversidad étnica, valores, creencias y tradiciones (22).

Comidas tradicionales y alimentación saludable

Las tradiciones, entendidas como un constructo social dinámico e intergeneracional, varían y se modifican dentro de una misma cultura (23). El tiempo, en especial desde la experiencia de personas mayores en zonas rurales, entrega la vivencia de que, a pesar de las condiciones adversas, se aprecia la comida tradicional desde los platos preparados siguiendo la receta original (24), aunque la investigación dirigida por Meraz et al. (25) en una comunidad rural de la Huasteca Potosina, México, describe un cierto desconocimiento por parte de los participantes en el estudio sobre los usos y costumbres tradicionales en la cocina, por lo que sería aventurado dar por hecho que la cocina rural es equivalente a una preparación culinaria típica.

El supuesto en el que solventan los autores esta reflexión se daría por la pérdida de la tradición oral y las prácticas folclóricas originadas por la incorporación de la mujer al mundo laboral fuera de su hogar. Asimismo, el estudio realizado por Rodríguez et al. (26), también en una zona rural de México, refiere que la comida ofertada como “tradicional”, entendida esta desde la elaboración y consumo de una comida típica como las tortillas de maíz, en las que además de la preparación culinaria se identifican los espacios sociales en los cuales se procesan y los accesorios usados para su elaboración, presenta un objetivo comercial, más que de otorgar un sentido patrimonial. Sin embargo, el comensal asiste a este lugar típico buscando una significación en el plato típico que le permita evocar recuerdos a los sabores de la comida que preparaban sus padres y abuelos; de esta forma, los platos adquieren significados culturales y con una connotación tradicional.

¿Es posible una alimentación saludable a través de las comidas tradicionales?

Los esfuerzos de diversas instituciones y estados con el propósito de obtener una alimentación salu-

dable se centran especialmente en campañas educativas o actividades de entrega de información nutricional mediante el desarrollo, por ejemplo, de programas educativos o la transmisión de información nutricional mediante campañas publicitarias, aunque los resultados no son los suficientemente efectivos para el logro de las metas propuestas en las políticas de alimentación saludable (27).

Numerosas serían los condicionantes que dificultan el establecer un patrón de alimentación saludable, destacando el desconocimiento de los alimentos, la simplificación del comer o el desinterés por mantener o incorporar habilidades culinarias al diario vivir (28). Estas variables podrían ser resultado de la modernización global que, en ocasiones, dificulta el seguir un plan alimentario más saludable y valorar o revalorar las comidas tradicionales.

Entonces ¿es posible lograr una alimentación saludable a través de las comidas tradicionales? La respuesta es más bien compleja, ya que es fácil comprender lo dificultoso que es para una persona o grupo comunitario reorganizarse para cocinar en forma más tradicional, considerando la complejidad actual que conlleva la producción, almacenamiento y distribución de los alimentos típicos de cada receta. El turismo ha permitido retomar esta valoración, a través del concepto *turismo gastronómico* que, si bien presenta un fin cultural, económico y de desarrollo mediante las “rutas alimentarias” en especial de zonas rurales, entre las motivaciones que considerarían los comensales al consumir las comidas tradicionales están el comer algo típico local y conocer nuevas culturas más que el consumir platos culinarios saludables (29).

Sin embargo, esta concepción colectiva de alimentación saludable de la comida tradicional se identifica en el estudio dirigido por Solís et al. (30) en el Colectivo de Mujeres y Maíz de Teopisca en Chiapas, México. Los autores analizaron los sabe-

res y acciones vinculados a la diversidad local de verduras silvestres. La forma de preparación de estos productos es lo que se puede relacionar con una alimentación más saludable. Se describe una ausencia de grasa de origen animal en las operaciones culinarias, técnicas propias de la cocina prehispánica. También se reporta el consumo de estos productos sin incluir el proceso de cocción, siendo parte de la dieta habitual de los componentes de este colectivo.

Por otra parte, el estudio dirigido por Salem et al. (31) permitió comparar menús ofertados en cafeterías de establecimientos de educación superior en México, subdividiendo las preparaciones como *tradicional*, elaboradas con alimentos típicos de la zona geográfica, consumidos a veces crudos, sin procesamiento para su elaboración; como *industrializadas tradicionales* las preparaciones incluidas en el consumo colectivo antes del siglo XX y que en la actualidad se han industrializado, y como *industrializadas modernas* aquellas que los autores identifican como las que “pueden encontrarse en un solo alimento o como mezcla indivisible” (p. 29). Se concluye que las preparaciones tradicionales presentan como producto base un alimento de origen vegetal, por lo que exhibe un mayor aporte de vitaminas y antioxidantes con una aportación reducida de carnes rojas, propio de las dietas tradicionales de Mesoamérica. A estas preparaciones no incorporan sacarosa, alimentos fritos ni intensificadores de sabor, lo que es característico de la dieta a partir de mediados del siglo XX.

La inclusión de una variedad de ingredientes como verduras, cereales y carnes en platos culinarios caseros es mencionada también en el estudio realizado en Chile por Díaz et al. (32), en el cual se infiere que estas preparaciones son más saludables que aquellas establecidas como *fast food*, por la multiplicidad de alimentos base, aunque los

autores reconocen que el aporte energético es considerable en algunas preparaciones culinarias típicas, lo que se justificaría por el volumen que caracteriza a los platos tradicionales.

No se debe dejar de mencionar que algunas comidas tradicionales han modificado sus ingredientes base, para mejorar su calidad nutricional, sin perder su esencia típica. Un ejemplo de esto último es lo descrito por Sedó (33) en un trabajo realizado en Costa Rica, en el que identificó una modificación en las comidas tradicionales originadas por campañas del equipo de salud como prevención de enfermedades cardiovasculares. La materia grasa usada en las preparaciones era la manteca de vacuno o cerdo y fue modificada por manteca vegetal extraída de la palma, para utilizar en la actualidad aceite de origen vegetal, creando de esta manera un vínculo entre una alimentación saludable y la comida tradicional.

¿Podemos mantener una alimentación tradicional?

Si bien se ha perdido la conservación de algunas costumbres típicas en la gastronomía y en el uso de alimentos representativos por parte de las comunidades en favor de la flexibilización, reinterpretación y aceptación de sabores por parte de los comensales (34), estamos viviendo en un tiempo en que existe un avance cultural orientado a preservar ciertas tradiciones propias, incluyendo aquellas que involucran la alimentación (35).

La forma de alimentarse está cambiando en los últimos años, distanciándose de la culinaria tradicional. Por ejemplo, los consumidores, especialmente los residentes de áreas urbanas presentan una tendencia al consumo de alimentos preparados o cocinados fuera del hogar. Al consumirlos, tienen la “esperanza” de que estas preparaciones culinarias sean saludables, de calidad y que man-

Comidas tradicionales y alimentación saludable

tengan el sabor tradicional, situación que se presenta solo en ocasiones, ya que gran parte de los alimentos base de las preparaciones responden al uso de alimentos procesados industrialmente y a los tiempos de alimentación, en especial el almuerzo ya no se practica mayoritariamente en los hogares (36).

Sin embargo, la comida tradicional puede ser mantenida por las comunidades. Para citar un caso y en respuesta al creciente avance en el consumo de comida rápida o *fast food* y el anhelo de mantener una comida más típica, ha surgido en Europa el movimiento social *Slow food*, que contrarresta la globalización en los hábitos alimentarios y la producción de alimentos (37), acercando y exaltando la comida casera, además del comer con más tranquilidad las recetas tradicionales, lo que se traduce de manera positiva en el proceso digestivo y en los aspectos socioculturales, incluso emocionales, vinculados al acto de comer. De igual manera, las comunidades de zonas rurales han concientizado la importancia de mantener el patrimonio gastronómico, aunque generalmente con fines más turísticos o comerciales (38) que de obtener una alimentación saludable desde los platos culinarios clásicos.

La comida tradicional es consumida principalmente en los hogares, lo que permite evocar recuerdos y emociones ligados a platos típicos de calidad que actúan como retrovisor a la infancia y a experiencias positivas, aunque el encontrar los ingredientes adecuados y el tiempo para cocinar limitan en ocasiones el consumir las comidas más características (39). Así mismo, se presenta en el imaginario colectivo que el hecho de que los alimentos sean producidos localmente, o se les catalogue como “naturales”, les da una connotación sostenible, saludable y de mejor sabor, percibidos finalmente como reales o verdaderos, ya que están integrados a sus historias personales y com-

partidas (40), además, esto le da una connotación especial a la comida tradicional. Esta situación se presenta principalmente en los hombres, ya que estos últimos tienden a consumir alimentos y preparaciones tradicionales en forma más regular que las mujeres (41), a quienes se les da la función sociocultural de mantener las tradiciones gastronómicas típicas a nivel local (42).

Al visualizar posibles amenazas relacionadas con la preservación de comidas tradicionales, además de las crisis económicas que direccionan la selección de alimentos de alta densidad energética y bajo costo (43), el estudio de Lazzarin et al. en Brasil (44) menciona que las metodologías y legislaciones asociadas con la higiene y saneamiento de locales de expendio de comidas presentan como resultado la modificación de las recetas tradicionales, lo que ocasiona innovaciones en los platos tradicionales y, por lo mismo, la reforma del patrimonio gastronómico local.

CONCLUSIONES

Siendo el ser humano una entidad biológica, pero a la vez social, y que una alimentación inadecuada es un factor de riesgo en salud, la comida tradicional puede ser ofrecida como una opción para una cultura alimentaria saludable, no limitada a solo una dieta, ya que esto permite desarrollar un modo de vida y acercar las costumbres de una persona, familia o comunidad. Lo anterior, que surge desde la necesidad de converger en una alimentación que sea saludable y que, por lo mismo, permita mantener o mejorar la calidad de vida de las personas, ha sido el eje de una serie de políticas, programas o iniciativas en alimentación saludable, con resultados dispares, que no dan respuesta a los esfuerzos realizados y que aún contribuyen a mantener un importante sector poblacional con malnutrición, bien sea por déficit o por exceso.

Ante esta situación, sigue siendo necesario reconocer herramientas que faculten el mejorar la calidad alimentaria de la población, en cuanto al tipo de nutrientes consumidos y también a la cantidad, puesto que existe el reconocimiento desde el quehacer disciplinar, por parte de los profesionales que trabajan en el área de la nutrición y en especial de la dietética, de que uno de los grandes problemas de la alimentación en la actualidad se presenta por un aumento de los volúmenes o porciones de comidas, lo que pasa a ser uno de los factores desencadenantes de la malnutrición por exceso.

Un mecanismo que se debe considerar para obtener una alimentación balanceada, variada, adecuada, suficiente e inocua es la incorporación de la comida tradicional a la “dieta saludable”. La OMS (45) la define como aquella que permite el logro de un equilibrio energético y peso saludable; reduce la ingesta calórica desde alimentos fuentes de grasa de origen animal, sal y azúcares libres, y aumenta el consumo de frutas, verduras, leguminosas, cereales integrales y semillas oleaginosas.

La comida tradicional tiende a presentar un aporte reducido en carbohidratos de absorción rápida, al igual que incorpora especialmente verduras y leguminosas en sus recetas, lo que ya le da una connotación saludable, aunque aún se privilegia el sabor de sus platos, por lo que se inclina a mantener el uso de materia grasa de origen animal como parte de su elaboración (46).

No obstante, esto último es cuestionado por los miembros del equipo de salud, quienes recomiendan el uso de aceite de origen vegetal como materia prima de las preparaciones, en favor de una alimentación más saludable. Esto último es complejo y crea un interrogante, ya que es imposible que los agentes de salud no comprendan esta modificación que “rompe” la definición de una comida tradicional al modificar uno de los ingredientes. La forma de

alimentarse es dinámica y modificada a la realidad social y a la significación que las comunidades le otorgan (47), por lo que en estos tiempos y en favor de una alimentación saludable es necesario realizar este tipo de modificaciones a los platos típicos.

Las ciencias sociales, en particular la antropología, han sido un pilar fundamental en la comprensión de la patrimonización alimentaria, generada y valorada desde la propia persona, familia y comunidad, no como un constructo estático, sino dinámico, flexible e innovador, como lo es la cultura de un pueblo. Desde las ciencias de la salud se debe valorar esta aportación, en especial si se analizan los indicadores globales en presencia de malnutrición por exceso. Apreciando y reconociendo las políticas y programas destinados a una alimentación saludable, aún es necesario profundizar en la mirada más dietético-social de las comidas tradicionales.

Esta observación dietética y social de la alimentación permite reconocer la mutación de una comunidad con riesgo nutricional —derivada de la limitación económica y cultural en la selección de alimentos— a la evolución de una sociedad de control, en la que la globalización ha reforzado la producción alimentaria y su consumo, lo que favorece una mayor posibilidad para la elección alimentaria, pero que no es suficiente como para optar por los alimentos o preparaciones culinarias más saludables (48).

La reflexión anterior sería una buena oportunidad en la educación destinada a obtener una alimentación saludable. La predilección por un plato tradicional, de preferencia preparado en casa, mejora la calidad nutricional del consumo alimentario diario. No se trata de idealizar la comida tradicional, pero sí de comprender que es un espacio para el logro de una alimentación saludable.

CONFLICTOS DE INTERESES

La autora declara no presentar conflictos de interés para este artículo.

FINANCIAMIENTO

Convenio de Desempeño Educación Superior Regional 2017, Ministerio de Educación, Universidad Católica de la Santísima Concepción de Chile, código USC 1795.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. 2018. [Internet]. [Citado enero 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. López M, Soto A. Actualización en obesidad. *Cad Aten Primaria*. 2010;17(2):101-107.
3. Imamura F, Micha R, Khatibzadeh S, Fahimi S, Shi P, Powles J. Dietary quality among men and women in 187 countries in 1990 and 2010: A systematic assessment. *Lancet Glob Health*. 2015;3(3):e132-42. DOI: 10.1016/S2214-109X(14)70381-X
4. Barriá RM, Amigo H. Transición nutricional: una revisión del perfil latinoamericano. *Arch Latinoam Nut*. 2006;56(1):3-11.
5. Sandoval S, Camarena D. Comportamiento alimentario y perfil de consumo de los sonorenses: el caso de las comidas internacionales. *Región y Sociedad*. 2011;23(50):185-213.
6. Organización Panamericana de la salud, Organización Mundial de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. 2015. [Internet]. [Citado enero 2019]. Disponible en: http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf
7. Fanzo J. The role of farming and rural development as central to our diets. *Physiol Behav*. 2018;193:291-7. DOI: 10.1016/j.physbeh.2018.05.014
8. Batu A, Batu H. Historical background of Turkish gastronomy from ancient times until today. *Journal of Ethnic Foods*. 2018;5(2):76-82. DOI: 10.1016/j.jef.2018.05.002
9. Kisuse J, La-ongkham O, Nakphaichit M, Therdtatha P, Momoda R, Tanaka M, et al. Urban diets linked to gut microbiome and metabolome alterations in children: A comparative cross-sectional study in Thailand. *Front Microbiol*. 2018;9:1345. DOI: 10.3389/fmicb.2018.01345
10. Proença R. Alimentação e globalização: algumas reflexões. *Cienc Cult*. 2010; 62(4):43-7.
11. Solorio E, Guerrero A. El Bajío como región culinaria: identidad y cocina en un área cultural de México. En: *Alimentación, cultura y espacio. Acercamientos etnográficos (1.ª ed.)*. México: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Facultad de Filosofía y Letras; 2017, p. 23.
12. Molano OL. Identidad cultural un concepto que evoluciona. *Revista Opera*. 2007;7:69-84.
13. Graudenz S, Montimer F, Pelaez N. Gastronomic Identity: Academic extension in the preservation of cultural wealth. *Rai Rum*. 2013;1(2):62-111.
14. Torres G, Madrid L, Santoni ME. El alimento, la cocina étnica, la gastronomía nacional. Elemento patrimonial y un referente de la identidad cultural. *Scripta Ethnologica*. 2004;26:55-66.
15. Raheem D. Food and Nutrition Security as a Measure of Resilience in the Barents Region. *Urban Sci*. 2018;2(3):72. DOI: 10.3390/urbansci2030072

16. Guerrero L, Guardia M, Xicola J, Verbeke W, Vanhonacker F, Zakowska S, et al. Consumer-driven definition of traditional food products and innovation in traditional foods. A qualitative cross-cultural study. *Appetite*. 2009;52(2):345-54. DOI: 10.1016/j.appet.2008.11.008
17. Meléndez J, Cañez G. La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Estud Soc*. 2009;17:181-204.
18. Troncoso C. Patrimonio gastronómico en personas mayores. *Rev Hum Med*. 2018;18(2):171-5.
19. Kroon PA, D'Antuono LF. Traditional foods: from culture, ecology and diversity, to human health and potential for exploitation. *J Sci Food Agric*. 2013;93(14):3403-5. DOI: 10.1002/jsfa.6357
20. Amilien V, Wehn A. The dimensions of 'traditional food' in reflexive modernity: Norway as a case study. *J Sci Food Agric*. 2013;93(14):3455-63. DOI: 10.1002/jsfa.6318
21. Espinoza-Ortega A, Martínez-García CG, Thomé-Ortiz H, Vizcarra-Bordi I. Motives for food choice of consumers in Central México. *Br Food J*. 2016;118(11):2744-60. DOI: 10.1108/BFJ-04-2016-0143
22. Harrington R. Defining Gastronomic Identity. *Journal of Culinary Science & Technology*. 2005;4(2-3):129-52. DOI: 10.1300/J385v04n02_10
23. Arévalo J. La tradición, el patrimonio y la identidad. *Revista de estudios extremeños*. 2004;60(3):925-56.
24. Muñoz JM, Santos AJ. Personas de la tercera edad de comunidades rurales y la cocina tradicional de Tabasco, México. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2015;21(1):29-33. DOI:10.14642/RENC.2015.21.1.5039
25. Meraz G, Suárez I, Vargas B. La cocina, su espacio físico y prácticas cotidianas. Experiencias desde una comunidad rural de la Huasteca Potosina, México. *Tlatemoani*. 2017;26:208-34.
26. Rodríguez T, Chávez MC, Thomé-Ortiz H, Miranda G. Elaboración y consumo de tortillas como patrimonio cultural de San Pedro del Rosal, México. *Región y sociedad*. 2017;29(70):155-79
27. Gracia M. Qué y cuánto comer: tomando medidas frente a las sociedades obesogénicas. *Salud colect*. 2009;5(3):363-76.
28. Yorde S. Cómo lograr una vida saludable. *An Venez Nutr*. 2014; 27(1):129-42.
29. Mascarenhas R, Gândara J. Producción y transformación territorial: la gastronomía como atractivo turístico. *Estud Perspect Tur*. 2010;19(5):776-91.
30. Solís-Becerra CG, Estrada-Lugo EI. Prácticas culinarias y (re)conocimiento de la diversidad local de verduras silvestres en el Colectivo Mujeres y Maíz de Teopisca, Chiapas, México. *LiminaR*. 2014;12(2):148-62.
31. Salem CE, Muñoz JM. Diferencias en la composición de platillos de la comida tradicional de Tabasco y la comida rápida de cafeterías universitarias. *Rev Educ Cienc Salud*. 2016;13(1):28-32.
32. Díaz C, Oyarzo C. Alimentación tradicional en la región del Maule de Chile. Representación de clientes y encargados de restaurantes tradicionales. *Estud Soc*. 2017;27(50). DOI: 10.24836/es.v27i50.428
33. Sedó P. Un acercamiento a la esencia de la cocina patrimonial de Costa Rica. *Revista Herencia*. 2015;28(2):81-92.
34. Hernández-Ramírez J. Cuando la alimentación se convierte en gastronomía. Procesos de activación patrimonial de tradiciones alimentarias. *Cult.-hombre-soc*. 2018; 28(1):154-76. DOI: 10.7770/CUHSO- V28N1-ART1236
35. Oktay S, Sadikoglu S. Gastronomic cultural impacts of Russian, Azerbaijani and Iranian cuisines. *IJGFS*. 2018;12:6-13.
36. Aguilera JM. Relating Food Engineering to Cooking and Gastronomy. *Compr Rev Food Sci Food Saf*. 2018;17(4):1021-39. DOI: 10.1111/1541-4337.12361

Comidas tradicionales y alimentación saludable

37. Henrik J, Svärd A, Widarsson A, Wirell T. 'Cittáslow' eco-gastronomic heritage as a tool for destination development. *Curr Issues Tour.* 2011;14(4):373-86. DOI: 10.1080/13683500.2010.511709
38. Duarte-Alonso A. Tannat: the positioning of a wine grape as symbol and 'referent' of a nation's gastronomic heritage. *J Herit Tourism.* 2013;8(1-2):105-19. DOI: 10.1080/1743873X.2013.767806
39. Cunha V, Flores Y. Memória alimentar gastronómica: receitas e costumes alimentares da Fazenda "trabalhado" em Campo Maior-Pi. *Turismo: Estudos & Práticas.* 2017;6:11-47.
40. Demonte FC. Comer para vivir ¿mejor? Análisis de las representaciones sociales sobre la alimentación y su vinculación con la salud/enfermedad en la prensa gráfica argentina (2009-2014). *Estud mensaje period.* 2017;23(2):1071-87.
41. Serrano-Cruz M, Espinoza-Ortega A, Sepúlveda WS, Vizcarr-Bordi I, Thomé-Ortiz H. Factors associated with the consumption of traditional foods in central Mexico. *Br Food J.* 2018;120(11):2695-709. DOI: 10.1108/BFJ-11-2017-0663
42. Tapia C. Améjímínaa majcho: "La comida de nuestra gente" Etnografía de la alimentación entre los miraña. *Culturales.* 2009;5(9):39-72.
43. Antenas JM, Vivas E. Impacto de la crisis en el derecho a una alimentación sana y saludable. Informe SESPAS 2014. *Gac Sanit.* 2014;28(S1):58-61. DOI: 10.1016/j.gaceta.2014.04.006
44. Lazzarin P, Da Costa R, Zanette LA. Avaliação da qualidade de patrimônio gastronômico em restaurantes tradicionais. *Rev Nutr.* 2010;23(1):7-16.
45. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Internet]. [Citado enero 2019]. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/diet/es/>
46. Morcia FL. La tradición culinaria de Pozuzo. Una cocina para redescubrir a través de rutas innovadoras. *Cultura.* 2014;28:147-64.
47. Delgado R. Comida y cultura: identidad y significado en el mundo contemporáneo. *Estudios de Asia y África.* 2001;36(1):83-108.
48. Aguirre P. Alimentación humana: el estudio científico de lo obvio. *Salud colect.* 2016;12(4):463-72. DOI: 10.18294/sc.2016.1266