



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA IZTAPALAPA

DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

**DEPARTAMENTO DE ANTROPOLOGÍA
LICENCIATURA EN ANTROPOLOGÍA SOCIAL**

“Transformaciones de la estructura y dinámica de los mercados públicos de la Ciudad de México de acuerdo al cambio del sistema alimentario.”

Trabajo terminal

que para acreditar las unidades de enseñanza aprendizaje de

Trabajo de Investigación Etnográfica Aprox. Interpretativa y Análisis Interpretativo III

y obtener el título de

LICENCIADA EN ANTROPOLOGÍA SOCIAL

presenta

Victoria Rodríguez García

Matrícula No. 2163054271

Comité de Investigación:

Director: Dra. Angela Giglia Ciotta.

Asesores: Dra. Adriana Aguayo Ayala.

Dra. Claudia Gasca Moreno.

Ciudad de México

Marzo 2021

ÍNDICE.

INTRODUCCIÓN.....
3

CAPÍTULO I

La alimentación social como una necesidad biológica y como una actividad cultural.....1
5

La alimentación y sus particularidades.....19

¿Qué es el sistema alimentario?.....25

CAPÍTULO II

Factores que promueven el cambio en el sistema alimentario.....33

Cambios en el sistema alimentario mexicano.....44

Evolución de la alimentación en México.....
.....45

Repercusiones del cambio alimentario en la sociedad.....54

CAPÍTULO III

Reencuentro histórico sobre los mercados públicos de la Ciudad de México.....57

La evolución de la alimentación mexicana dentro y fuera de los mercados públicos de la Ciudad de México.....60

Los mercados y la alimentación social.....70

Los mercados públicos de la Ciudad de México y sus alrededores.....72

CAPÍTULO IV

Comparación en los mercados públicos Iztapalapa Cabecera y Melchor Ocampo (Medellín).....74

Alcaldía Cuauhtémoc.....75

Colonia Roma Norte.....76

Mercado Melchor Ocampo (Medellín).....79

Alcaldía Iztapalapa.....84

Colonia Barrio San Pablo.....	87
Mercado Iztapalapa Cabecera.....	88
CONCLUSIONES.....	9
1	
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	97

Introducción

En el presente proyecto analizaremos la relación entre la alimentación de la sociedad mexicana con la estructura y dinámica de venta dentro de los mercados de la Ciudad de México. Este tema me pareció particularmente interesante, dado que varios meses atrás he tenido una modificación en mis hábitos alimentarios. Al tener esta construcción de hábitos saludables en mi alimentación, me he visto en diferentes conflictos, puesto que me encuentro que no existe o es muy mínima la presencia de alimentos saludables o que se adapten a mi dieta o necesidades

nutricionales personales. Sin embargo, existe la presencia de productos “saludables”, pero que sólo es una construcción dentro de su discurso de venta, que los categoriza de productos saludables sin embargo siguen teniendo casi los mismos ingredientes que se utilizan en productos no sanos.

Uno de los pocos lugares en los que he encontrado productos que se adaptan a mis necesidades alimentarias son los mercados públicos de la Ciudad de México. En ellos he encontrado una gran variedad de productos que se adaptan a las necesidades nutricionales, de gustos y a las posibilidades económicas de las diferentes personas que pertenecemos a la sociedad mexicana, por lo que me he preguntado, ¿Cuáles han sido los factores que influyen, para que los mercados modifiquen su estructura y dinámica de venta, a partir del cambio alimentario de la sociedad?

Para comprender ¿Cómo se observa este cambio dentro de los mercados?, es necesario conocer en primera instancia, que entendemos por mercado público. Para esto, iniciaré con un breve recorrido sobre la historia del nacimiento de los mercados públicos en la Ciudad de México, para poder entender un poco el contexto en el que los mercados fueron creados, así como los objetivos de su fundación, los cambios que se han observado a lo largo de la historia de su existencia, pero también, es necesario conocer y hacer una revalorización de la importancia de los mercados no sólo como institución financiera en primera instancia, pero también como una institución que introduce y reproduce la cultura colectiva de la sociedad donde se encuentra arraigado, así como también se encarga de tejer redes sociales entre los locatarios y a su vez con los visitantes del lugar. Es decir, que en los mercados públicos no sólo se observan actividades

relacionadas con la economía global, nacional o local, sino que además se puede apreciar que en algunos casos las relaciones sociales no sólo se limitan a la convivencia diaria y dentro del horario laboral o de el tiempo estimado a realizar las compras de la despensa del hogar. Por otro lado, podemos apreciar a los mercados como una institución que se encarga de reproducir y dar a conocer la cultura colectiva del lugar, la ciudad o inclusive del país mismo, puesto que en ellos se reflejan las costumbres, tradiciones, saberes, gustos y pensamientos sociales a través de los productos que ofrecen a venta y de las formas de llevar a cabo sus labores. Por lo tanto, podemos denominar a los mercados como repositorios de tradiciones culturales, que representan hitos urbanos donde se muestra y reproduce la memoria colectiva dentro de su estructura, con ello se puede observar que gran parte de la historia urbana económica y social de la comunidad se encuentra depositada en estos lugares.

Una de las tantas dificultades que tienen los mercados para poder subsistir y poder seguir compitiendo con las grandes y medianas cadenas de supermercados, con los mercados sobre ruedas, el ambulante, las tiendas de conveniencia y demás competencia, es sin duda, estar modificando constantemente su dinámica de venta, es decir, que los productos de venta van dependiendo de distintos factores que son determinados por el tejido social que se encuentra a los alrededores del mercado, pues, la población que habita las calles circundantes al mercado posee gustos, necesidades y limitaciones diferentes en cada Barrio o Colonia. Por ello, cada mercado busca la forma de adaptarse a las exigencias de cada segmento poblacional.

Por ende, cada uno de los mercados establecidos en la Ciudad de México es único e irreplicable, sin embargo, podemos observar que en algunos de ellos existen similitudes que permiten crear una clasificación más clara sobre los mercados públicos, por ejemplo, existen *mercados tradicionales* en los que puedes encontrar productos de la canasta básica como fruta, verdura, cremerías, la venta de carne de res, puerco, pollo y pescado, así como abarrotes, etc. Por otro lado, podemos apreciar la existencia de *mercados especializados* en un producto o sus derivados, por ejemplo, los mercados que se dedican a la venta de flores, dulces o artesanías, en donde podemos ver que la mayoría de los productos a venta son en relación a un giro comercial.

De acuerdo a las transformaciones sociales que ocurren dentro de la estructura colectiva mexicana, ¿Cómo es que dichas transformaciones intervienen dentro del mercado? Es decir, a partir de un cambio en la alimentación de los individuos o en un segmento poblacional, los mercados por estrategia de venta tiene que incluir en su lista de productos a vender, los productos que la comunidad demanda para poder incrementar su ingreso económico, para que su vez, puedan competir con los supermercados que en su mayoría incluyen una gran oferta de productos que destinados a gran parte de las personas y que se adapta de acuerdo a sus gustos. Por lo tanto, es importante establecer y conocer la relación entre los cambios que se pueden apreciar en el sistema alimentario social y la estructura y dinámica de venta de los mercados para poder determinar los productos que pueden ser vendibles a diferencia de los que no. Este es el tema del presente trabajo.

Para ello es necesario preguntarse ¿Cuáles son los cambios por los que el sistema alimentario ha atravesado a lo largo de la historia? y ¿Cómo se van incluyendo estas nuevas modificaciones a la alimentación colectiva? Por ello, pretendo analizar los factores más significativos que han intervenido a lo largo de la historia en el cambio del sistema alimentario, para poder entender, en particular, el por qué los mercados incluyen productos de vanguardia o con alta demanda a su oferta alimentaria. Esta transición está influenciada por algunos factores que van desde la cultura, los problemas de salud, dietas, cuidado de la apariencia física o de la salud, por la manipulación de los medios de comunicación a partir de la publicidad de los alimentos, la inclusión de los relativamente recientes hábitos alimentarios o estilos de vida como lo son las dietas veganas o vegetarianas, las cuales pretenden crear conciencia sobre el dolor de los seres vivos que se utilizan para el consumo humano. A su vez, la creación de esta conciencia tiene que ver con la reducción de la contaminación ambiental, pero también sobre la contaminación del organismo de nuestro cuerpo, al consumir productos contaminados con químicos que son incluidos en las diferentes etapas del proceso de producción. Por otro lado, el fenómeno de la gourmetización que consiste en modificar el proceso de producción de los alimentos, su estética y la forma de venta de los productos dentro de los mercados, conlleva a que estos productos tengan un valor agregado y un precio más alto. Estos son algunos de los factores que intervienen en la transformación del sistema alimentario.

Por otra parte es importante conocer en qué consiste el sistema alimentario. Es necesaria la intervención de distintos factores para que exista la transformación de dicho sistema, lo que conlleva a un cambio estructural en la alimentación social. Con el paso del tiempo se observa una transición en cuanto a la manera de llevar a

cabo nuestra alimentación de acuerdo a la dieta que adoptamos individualmente, la cual es determinada por los distintos factores que se encuentran en el contexto donde estamos inmersos.

Dentro de este proceso para que ocurra una modificación dentro de la estructura del sistema alimentario es necesario un determinado período de tiempo para poder observarse y denominarse así como un cambio dentro de la alimentación social. Por lo tanto, más adelante en esta investigación se analizará ¿cómo es que se vive esta transformación en la sociedad?, es decir, ¿Cómo es que se puede apreciar el fenómeno del cambio en la alimentación social? Específicamente dentro de los mercados públicos de la metrópolis. De allí nuestro objetivo principal es analizar y comprender la estructura y dinámicas de venta especialmente en relación con los cambios en los hábitos alimentarios colectivos dentro de los mercados públicos de la Ciudad de México, como forma de estar en constante modificación de acuerdo a las necesidades y demandas de la población que visita estos lugares.

Por otro lado, se observa cómo individualmente adoptamos un estilo de alimentación o dieta, a la cual recurrimos porque se adapta a nuestras necesidades, demandas, gustos y economía. Con base en estos factores cada individuo puede determinar los hábitos alimenticios que más le apetecen como una decisión personal, aunque muchas veces no es la más favorable para el cuidado de la salud, lo que conlleva más adelante a problemas de salud o enfermedades cardiovasculares como una consecuencia de los malos hábitos alimentarios. Pero, ¿cómo es que vivimos este proceso de elegir nuestros propios hábitos alimentarios? Existen una serie de factores que nos ayudan a determinar nuestra alimentación, en

primera instancia, la familia influye de manera importante en nuestra alimentación, porque dentro de los primeros años de vida los padres eligen los alimentos que nutren el cuerpo de sus hijos. Además de esto, también escogen el tipo de alimentación en relación a la economía familiar, con ello nuestro habitus cultural culinario se va construyendo día a día a través de la ingesta de platillos que en su mayoría son hechos por mamá, por lo tanto en gran medida nuestra elección de alimentos está intervenida mayormente por la influencia de nuestra alimentación en la niñez. Esta etapa de la vida se puede construir el gusto o rechazo por algunos alimentos, debido a la alimentación que traemos de casa. Por lo general, existen personas que poseen algún tipo de rechazo a un producto que les recuerda una época de su infancia, de la misma manera tenemos atracción por ciertos productos debido a que nos traen recuerdos agradables que van más ligados a la convivencia familiar. Por lo tanto los alimentos además de cubrir nuestras necesidades biológicas, pueden cumplir de manera conjunta con la actividad de la memoria, esto puede ocurrir de manera personal o bien con el conjunto de los diferentes miembros de una familia. De esta manera nuestra familia interviene en nuestros hábitos alimentarios, sin embargo, a medida que crecemos y nos independizamos, nuestros hábitos se van modificando con el paso del tiempo.

Para poder observar cómo ocurre este proceso en los mercados públicos de la CDMX, la investigación de este proyecto se llevó a cabo en dos mercados registrados en la Secretaría de Desarrollo Económico (Sedeco).

El primero es el mercado Medellín ubicado en la colonia Roma Norte, alcaldía Cuauhtémoc. Se trata de un mercado tradicional que cuenta con alrededor de 500 locales, los cuales van desde abarrotes, cremerías, dulcerías, recauderías, florerías, etc. Además de poder hacer las compras de los productos de la canasta

básica también es un ícono del turismo de la colonia, dado que en el se puede encontrar locales destinados a distintas culturas culinarias de países de Latinoamérica por lo tanto no sólo cumple la función de poder satisfacer las necesidades de consumo de la colonia, sino que también da a conocer la gastronomía de una cultura diferente, lo que ayuda a que exista la presencia del turismo. Al inicio de mi investigación, pretendía estudiar el Mercado Roma ubicado en la misma alcaldía, porque, tenía como objetivo analizar cómo se vivía el mismo proceso del cambio alimentario en la dinámica de venta a partir de realizar una comparación de algunos productos que se venden en dos mercados que pertenecen a una misma alcaldía, pero que se encuentran a una distancia relativamente corta y donde se observa el proceso de distinta manera a pesar de que los separa unas cuantas cuadras. Sin embargo, el acercamiento con las personas del Mercado Roma no fue como lo esperaba, porque los locatarios tenían sus actividades que realizar para poder atender sus negocios. Por otro lado el hacer etnografía con los visitantes del mercado era complicado, puesto que recurrían al lugar en su horario laboral, tenían justo el tiempo estimado para ingerir sus alimentos y poder regresar a sus actividades laborales, o algunos visitantes o turistas se encontraban en su tiempo libre y les apetecía poco pasar unos minutos de su tiempo de descanso en contestar una breve encuesta. Y es que por lo general cuando nos encontramos con la disposición de un poco de tiempo de ocio lo que deseamos es poder disfrutarlo al máximo, por ello decidí cambiar de mercado para poder seguir con la investigación, opté por elegir un mercado que se ubicara en otro punto de la Ciudad y con un segmento de población distinta a la colonia Roma, es decir, me propuse analizar un mercado establecido en una zona geográfica totalmente diferente a la colonia Roma, la cual ha sufrido un proceso de

gentrificación en los últimos tiempos y por lo tanto que tuviera una economía distinta al de una clase media-alta.

El segundo mercado que fue objeto de estudio fue el mercado Iztapalapa centro (Cabecera) que se encuentra ubicado en la colonia Barrio San Pablo en la alcaldía del mismo nombre. En la comparación entre ambos mercados, es necesario conocer lo que poseen en cuanto a similitudes para poder entender cuáles son sus diferencias, y cómo se vive este proceso de la modificación de la dinámica de venta dentro de dos mercados frecuentados mayoritariamente por dos clases sociales distintas y por ende con distintos procesos sociales, tradiciones y cultura culinaria distintas uno del otro.

Cabe mencionar que la investigación se inició antes de la emergencia sanitaria por el COVID-19, por lo tanto tuve un acercamiento con los locatarios y clientes de dichos mercados previamente, lo que me permitió avanzar un poco en la investigación. También pude avanzar un poco mientras cumplíamos con el confinamiento establecido por las autoridades de la Secretaría de Salud, como lo muestra el presente trabajo. Sin duda esta pandemia trajo consigo una serie de modificaciones en todos los aspectos de la vida diaria, pero especialmente en la forma de alimentación, dado que, en la etapa de confinamiento en donde sólo debías salir a la calle con las medidas sanitarias establecidas para poder recurrir a mercados, supermercados o tiendas de conveniencia, sin duda se modificó aunque sea de forma temporal nuestra alimentación, puesto que la mayoría de las familias recurrió a alimentos altamente procesados y no perecederos para poder sobrevivir a esta emergencia sanitaria, además de que en los productos “frescos” se vio un aumento de precio debido a que la demanda de estos también aumentó. Sin duda fue un golpe para la economía familiar que tuvo como consecuencia una

modificación momentánea en la alimentación principalmente en las familias de clase media-baja.

Debido a la pandemia el mundo entero se tuvo que adaptar a una serie de medidas para procurar la salud colectiva, los mercados alrededor del mundo no fueron la excepción, por ello es importante dar a conocer cómo se vivió el proceso de la emergencia sanitaria dentro de los mercados a través de las experiencias de los locatarios, especialmente del mercado Medellín y en el Iztapalapa Centro. Además de que conoceremos el apoyo por parte de las autoridades capitalinas de la Ciudad de México, para que los mercados y locales independientes pudieran estar a la altura en relación a la competencia con las cadenas de supermercados.

Con ayuda de los locatarios más antiguos de ambos mercados además de distintas fuentes de información y la memoria colectiva de los locatarios, conoceremos la fundación y la historia a lo largo de los años de los dos mercados que estudiamos. Veremos también ¿Cuáles han sido los cambios más significativos en los mercados y a la par en las calles que rodean al mercado?, como parte de la información que ayuda a entender el ¿por qué? se transforma la dinámica y estructura del mercado. Es decir, que en gran medida el tejido social que se encuentra fuera del mercado interviene de alguna manera en los productos que pueden ser vendibles y que ayudan para que el mercado pueda seguir existiendo con el paso del tiempo. Cabe destacar que las zonas de comida son de los pocos lugares que pueden sobrevivir a las malas rachas que se viven en la economía del mercado, porque los locales destinados a la preparación de alimentos tiene una gran influencia en los mercados, dado que, los trabajadores que se encuentran cerca

de este, recurren a estos lugares para poder ingerir sus alimentos del día y también los mismos locatarios consumen sus alimentos con sus compañeros de trabajo.

Estas zonas de comidas se tratan de adaptar a la mayoría de gustos de las personas para así atraer a la mayor clientela posible, por eso, existe una diversidad de comidas con la finalidad de que los comensales, que por distintas cuestiones no pueden regresar a casa para poder consumir sus alimentos, se sientan a gusto al recurrir a las fondas o pequeños restaurantes establecidos dentro de los mercados. Además de que las personas que trabajan en los distintos locales de comida no sólo recaban un ingreso económico, sino que realizan la actividad de cocinar con agrado, pues es algo que les gusta.

La estructura de los mercados se puede analizar si nos introducimos a la misma, con ayuda de la experiencia de los locatarios a través de las actividades que realizan a lo largo del día, de la semana, del mes y del año. Si entendemos al mercado como una institución cíclica en el tiempo, es decir, que anualmente atraviesa por las diferentes etapas y festividades del año, lo que hace que los productos estén cambiando de acuerdo a la fecha que se encuentra más próxima. Sin embargo, el mercado posee una gran flexibilidad en su estructura, porque existen cambios que se dan de manera paulatina que pueden ser permanentes; y otros que pueden ser de manera espontánea y temporal debido a una emergencia, como fue en el caso de la pandemia del COVID-19, lo que conllevó a que los locatarios adoptaran una serie de medidas para poder seguir laborando, satisfaciendo a la población de alimentos frescos y mantener una de las tantas esferas económicas del lugar y del país. Por lo tanto, los mercados son de las pocas instituciones que poseen una gran plasticidad en su estructura, lo que permite que

puedan adaptarse a los problemas y necesidades de las poblaciones. Por lo tanto, podremos observar un cambio en la estructura y dinámica del mercado. Algunas de estas medidas pueden ser de manera temporal dado que solo fueron tomadas de manera momentánea para poder cumplir con la campaña de sana distancia, establecida por las autoridades capitalinas para asegurar la salud de los ciudadanos, otras por otro lado representan una estrategia de venta para poder incrementar sus ingresos a partir de esta emergencia sanitaria.

Por último, hago una descripción etnográfica sobre mi experiencia en el trabajo de campo, en una de las tantas visitas a ambos mercados, realicé un consumo de un alimento que observamos en dichos mercados con el fin de establecer mi experiencia en relación al consumo de un producto en específico, para poder así averiguar cómo se vive de manera similar o distinta una misma actividad como lo es degustar un mismo producto en dos lugares distintos. En teoría si se consume un mismo producto debería ser la misma experiencia, sin embargo, en la práctica puede ser totalmente diferente por distintos factores, por ejemplo desde la manera de preparar el producto, la presentación del lugar y la calidad del producto mismo, la actitud del personal que te atiende, el precio, etc. Por ello cada mercado expone su esencia que se construye con cada uno de los locales para al final crear una esencia colectiva que representa al mercado frente a la comunidad. Por lo tanto cada locatario se esfuerza por dar el mejor trato a cada cliente para poder garantizar el regreso al mercado para realizar sus compras y mantener vivo al mercado.

CAPÍTULO I.

La alimentación social como una necesidad biológica y como una actividad cultural.

Para entender el proceso de alimentación es necesario conocer en primera instancia ¿En qué consiste el concepto de alimentación? Entendemos por alimentación al proceso en donde se ingresa o aporta alimentos al organismo humano, dicho proceso en el que ingerimos una cantidad de sustancias que se encuentran en los distintos alimentos que se toman a lo largo del día. Estos nutrientes son indispensables para completar el ciclo de nutrición que nuestro cuerpo necesita para poder desarrollarse de manera óptima, a esto se le denomina como dieta o hábitos alimenticios (Fernández 2003). Por lo tanto, una buena alimentación no solo se basa en la ingesta de alimentos elegidos al azar, sino que hay una lógica detrás, una buena alimentación va más allá de aportar a nuestro cuerpo los niveles adecuados de cada nutriente, si no que es además obtener un balance adecuado de los nutrientes que se adquieren de cada alimento, estos nutrientes son necesarios para la reparación, mantenimiento y crecimiento de nuestro cuerpo (Elizondo, 2002).

Por otro lado la nutrición del cuerpo es el conjunto de distintos procesos mediante los cuales el organismo utiliza, transforma e introduce a los tejidos del organismo humano una serie de nutrientes para cumplir con tres principales objetivos: aportar la energía necesaria para mantener el organismo y así poder cumplir con las funciones que se requieren para seguir el funcionamiento del cuerpo humano, suministrar los materiales adecuados y necesarios para la

formación, reparación y renovación de la estructura de los tejidos corporales, y por último, proporcionar las sustancias necesarias para regular el metabolismo (Fernández,2003).

Por lo tanto, ahora que se puede diferenciar el proceso de la alimentación y de la nutrición del cuerpo, podemos entender que la mayoría de la población alimenta su cuerpo, más no realiza un proceso en el que efectivamente se nutra el organismo. Es cierto que los alimentos hacen que el cuerpo obtenga la energía necesaria para poder realizar las actividades diarias, sin embargo, en un tiempo determinado cierto tipo de alimentación daña al cuerpo y como consecuencia vemos una serie de enfermedades justamente derivadas de una mala alimentación, como la diabetes y la presión arterial elevada. El ritmo de vida que desarrollamos día con día, en conjunto con las condiciones económicas determinan nuestra alimentación, por lo que no solo se trata de un asunto de seleccionar nuestros alimentos. Por otro lado, una buena alimentación trae como resultado un estilo de vida con un alto índice de bienestar por un período mucho más prolongado al de una mala nutrición. Por lo tanto, el recurrir a la nutrición óptima del cuerpo está relacionado a una calidad de vida en la etapa adulta, además de que disminuye las posibilidades de poder desarrollar una enfermedad a causa de la alimentación.

Entendiendo este proceso que nuestro cuerpo necesita para sobrevivir, como una cuestión en donde podemos tomar una decisión personal en relación al estilo de alimentación que queremos o debemos seguir a lo largo de nuestros días de acuerdo a nuestro estilo de vida. Es decir, tenemos libre albedrío para determinar si se alimenta o se nutre nuestra segunda casa de por vida, después del planeta, pero un segmento muy pequeño de la población mundial se encuentra debidamente

informado sobre los buenos hábitos alimenticios. Existe además una especie de imaginario colectivo con ideas sobre una dieta o hábitos alimenticios óptimos vistos como algo que se centra principalmente en la apariencia física del cuerpo, entendiendo esta dieta como un proceso de transformación del cuerpo físico con el objetivo de acercarlo cada vez más a la estética de los estándares de belleza impuestos por la sociedad, y no como un proceso que va más allá de la apariencia física, porque posee la capacidad de determinar tu historial clínico en la etapa de la madurez.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) nos explica a través de diferentes artículos, libros, notas, etc, publicados en su página electrónica oficial, cómo es que nuestra alimentación es capaz de desarrollar o prevenir enfermedades no transmisibles como la diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, cáncer, etc. como consecuencia de un estilo alimentario que se practicó durante un período largo en nuestra vida. Además de consumir alimentos que le brindan pocos beneficios a nuestros cuerpos, se suman otros factores que van agravando nuestro metabolismo con el paso de los años, como por ejemplo las dietas insalubres¹, la poca o nula actividad física que se realiza a lo largo del día de cada individuo en su cotidianidad, todos estos son hábitos que elevan aún más nuestros factores de riesgo para la salud (OMS,2020).

Una buena alimentación se inicia desde los primeros años de vida del individuo, por un lado la etapa de la lactancia materna ayuda a un sano

¹ Dietas insalubres: Insalubres concepto de salud de dieta con el grupo de comida rápida grasienta en forma de símbolo de la cabeza humana de peligroso estilo de alimentación y el icono de la adicción a la mala nutrición y el riesgo de enfermedades del corazón (FAO,2020).

crecimiento, contribuye a un óptimo desarrollo cognitivo, también puede proporcionar beneficios a largo plazo, en donde se ve una disminución de riesgo de sobrepeso, obesidad, etc. (OMS, 2020).

Para poder evitar un aumento de peso que nos provoque problemas más adelante, es necesario tener un equilibrio en la relación entre la ingesta calórica y el gasto energético diario, es decir que entre más actividad física se tenga a lo largo del día, mayor es la cantidad de alimentos que se nos tiene permitidos. Una de las recomendaciones que nos hace la OMS, es controlar nuestra ingesta de grasas² diarias a un 30% de la ingesta calórica total (Hooper, 2015: World Health Organization, 2003: ONU, 2010).

Debemos de limitar nuestro consumo de azúcar añadida a menos del 10% de la ingesta calórica (World Health Organization, 2003: Guideline, 2015). Para poder estar dentro de una dieta saludable, también es recomendable disminuir el consumo de sal a menos del 5% de nuestra ingesta total de calorías diarias, lo que es equivalente a 2 gramos de sodio por día, para prevenir la hipertensión, el riesgo de

² Grasas: Las grasas incluyen una variedad de ácidos grasos. Las grasas derivadas de animales terrestres (mantequilla y mantecas) en general contienen una alta proporción de ácidos grasos saturados y son sólidas a la temperatura ambiente. Las grasas derivadas de productos vegetales y animales marinos (nueces molidas y aceite de hígado de bacalao) contienen más ácidos grasos no saturados y casi siempre son líquidas a la temperatura ambiente y se denominan aceites. El aceite de coco es una excepción pues contiene principalmente ácidos grasos saturados. Un alto consumo de ácidos grasos saturados puede contribuir a un aumento de los niveles de colesterol sérico, que a su vez puede aumentar el riesgo de enfermedad coronaria. La grasa que se consume en las dietas humanas de modo habitual se divide en dos categorías: grasa «visible», como el aceite de cocina y grasa «invisible», como el aceite que tienen naturalmente cereales y legumbres. En los países en desarrollo las personas que pueden obtener sólo un 15 por ciento de su energía a partir de la grasa, ingieren en general dos terceras partes como grasa invisible y una tercera parte como grasa visible (agregada a los alimentos) (FAO,2020)

cardiopatías y accidentes cerebrovasculares en la edad adulta (Guideline, 2015: World Health Organization, 2018).

La alimentación y sus particularidades.

La cantidad así como los nutrimentos de una alimentación variada, equilibrada y saludable está basada de acuerdo a las características de cada individuo como edad, sexo, hábitos, estilo de vida y actividad física, etc. Además el contexto cultural y la disponibilidad de alimentos en el lugar, los hábitos de alimentos, hace que exista un parámetro de los principios básicos de la alimentación bajo el concepto de saludable que siguen siendo los mismos incluso igual de dañinos que los que no manejan el concepto de “saludable” pero se adaptan a las características de acuerdo a la persona a través de los distintos discursos de productos saludables (OMS, 2020).

Sin embargo, la alimentación presenta un proceso de evolución con el tiempo, en el cual influyen también algunos factores socioeconómicos como los ingresos económicos familiares, el precio de los alimentos, los gustos, pensamientos y creencias individuales, la cultura, el contexto geográficos y ambiental. Estos factores influyen de manera importante en determinar los modelos de dieta que tiene que llevar cada persona, por lo tanto, el entorno donde nos desarrollamos socialmente influye en nuestro sistema alimentario, pues promueve un sinfín de opciones de una dieta diversificada, equilibrada y sana, que ocupa de una participación de los distintos factores que se encuentran en la esfera pública de nuestra vida diaria como el sector público, privado y de gobierno. Cabe mencionar

que la alimentación va más allá de elegir entre los alimentos que se consumen, sino que existe un conjunto de rasgos culturales que intervienen en este proceso de nutrir el cuerpo humano. Dado que es un tema que es influenciado por la cultura, en cada parte del mundo se observa de manera distinta de acuerdo a sus prácticas culturales establecidas socialmente.

El gobierno juega un papel muy importante para la creación y reproducción de un entorno alimentario sano, pues con la creación de medidas empuja a sus ciudadanos a adoptar y reproducir las prácticas de una alimentación saludable. En otras palabras, el gobierno puede implementar una serie de medidas en las que la industria dedicada y comprometida con la nutrición de la sociedad obtenga beneficios por encaminar al mayor segmento poblacional, en la medida de lo posible, hacia una alimentación donde su principal objetivo sea el desarrollo óptimo del metabolismo con ayuda de los nutrientes más efectivos. Por otra parte, puede disminuir las ventajas a las empresas que no se adaptan a esta lógica de alimentación saludable.

Otras formas que se pueden incorporar a la generación de entornos alimentarios sanos incluyen el mejorar los planes en la inversión nacional, principalmente, en las políticas comerciales, alimentarias, y agrícola, con el objetivo de hacer que la población adopte una alimentación saludable al encontrar mejores beneficios al consumir los productos sanos. Sin embargo, aquí se observa un arma de dos filos, puesto que, muchas empresas al crear productos “sanos” caen en una paradoja, porque existe en el discurso la palabra sano, pero se siguen incluyendo azúcares añadidos, grasas trans, hidratos de carbono, en cantidades iguales a los alimentos “no sanos”. Por ejemplo, las barritas energéticas

presentadas con una lógica donde están destinadas a personas que cuidan su alimentación, contienen los mismos productos que las barritas que no son saludables. Otro ejemplo son los famosos aderezos que se utilizan en las ensaladas, porque, si bien es cierto que una buena ensalada que contiene vegetales, proteínas, grasas saludables, carbohidratos, es una comida ideal, pues representa una comida completa según el plato del buen comer³, pero al agregarle estos aderezos hechos especialmente para ensaladas, se le está agregando calorías vacías en forma de azúcar añadida, grasas, sodio, etc. Sin embargo, en nuestro imaginario concebimos a los aderezos como sanos, sin imaginar lo que hay detrás, por lo tanto, existe una confusión entre la población al no poder diferenciar lo que sí es verdaderamente sano y lo que no lo es. Porque muchas empresas dedicadas a la producción de estos alimentos lucran con la idea de “productos saludables” y que muchas veces no son producidas de acuerdo a los estándares permitidos por los especialistas de la salud.

Otras de las medidas que el gobierno puede implementar consiste en incrementar los incentivos de los productores y vendedores que se dedican a la venta de cantidades minoristas para que se siembre, coseche y se venda las frutas y verduras frescas, lo que significa que a su vez se vea una disminución en los incentivos de la industria alimentaria para que disminuya la producción de alimentos altamente procesados y con altos niveles de calorías vacías⁴.

³ Plato del buen comer: El plato del buen comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada. (Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera,2019).

⁴ Calorías vacías: Son alimentos que aportan una cantidad importante de calorías, pero muy pocos o ningún nutriente. Suelen estar en productos con mucha azúcar, harinas o grasas, cuyo consumo excesivo puede llevar a

Otra medida del gobierno consiste en encaminar a las empresas con una influencia importante dentro de cierto tipo de prácticas de consumo, a reorganizar la reformulación de los productos alimentarios para reducir los contenidos que no aportan grandes beneficios al organismo humano, además de poner en práctica las recomendaciones de la organización mundial de la salud (OMS) sobre la comercialización de alimentos y bebidas, principalmente dirigidos para el segmento poblacional de la niñez. Al establecer este tipo de normas se fomentan los hábitos alimentarios sanos, porque, se asegura que dentro del mercado se encontrarán alimentos saludables, nutritivos y al alcance de la mayoría de los ciudadanos, principalmente en instituciones públicas, centros educativos y lugares de trabajo.

Como sabemos los hábitos alimentarios se construyen desde los primeros años de vida, por lo que el gobierno desarrolla políticas y programas escolares en donde orienten a los niños a adoptar una dieta saludable a través de conocimientos sobre nutrición de acuerdo a su edad y con una vista que llame la atención de los infantes, a través de prácticas alimentarias saludables a todos los segmentos de la población.

El fomentar aptitudes culinarias en instituciones como escuelas, el brindar apoyo a los vendedores sobre nutrición para mejorar su dinámica de venta, fueron

problemas como aumento de la presión, diabetes, cáncer y obesidad. El exceso es alarmante porque los alimentos con calorías vacías estimulan el apetito y producen efectos metabólicos adversos, entre otras cosas (Grimberg, 2016).

varios de los grandes retos importantes, puesto que, a pesar de crear una conciencia sobre la alimentación no siempre es tomada en cuenta dado que no se puede controlar lo que se ingiere en casa.

En 2004 la organización mundial de la salud (OMS) crea una estrategia sobre el régimen alimentario, la actividad física y la salud (World Health Organization; 2004) la cual fue iniciada por la asamblea mundial de la salud, quien hace un llamado a los gobiernos, asociados internacionales, el sector privado, sociedades civiles para que exista una participación a nivel mundial, regional y local con el objetivo de implementar y reproducir una alimentación sana junto con la actividad física en todos los lugares posibles del mundo. (World Health Organization; 2004)

Para 2010 se aprobó una serie de recomendaciones por la Asamblea Mundial de la Salud en donde se orienta a los países que están incorporados a la Organización Mundial de la Salud (OMS⁵), sobre el desarrollo de instrumentos dirigidos a cada región tomando en cuenta sus especificidades de cada zona geográfica, los modelos de perfiles regionales⁶, en donde se puedan tomar en cuenta las recomendaciones de comercialización.

⁵ Organización Mundial de la Salud: La organización Mundial de la Salud (OMS-World Health Organization) es un organismo especializado de las naciones unidas fundado en 1948, cuyo objetivo es alcanzar para todos los pueblos el máximo de grado salud, define en su constitución como un estado de completo bienestar físico, mental, y social, y no solamente como ausencia de afecciones o enfermedades (OMS,2015).

⁶ Modelos de perfiles nutritivos regionales: los perfiles nutricionales o perfilado nutricional se definen como la ciencia de clasificar los alimentos de acuerdo con su composición nutricional con el propósito de promover la salud y prevenir enfermedades. Esta clasificación permite tomar decisiones sobre etiquetado frontal de alimentos, reformulación, publicidad dirigida a niños, políticas de salud pública, etc.(FINUT,202)

La Asamblea Mundial de la Salud en el año 2012 creó un plan de aplicación integral en temas de nutrición, en donde se proponen metas mundiales que se pretenden alcanzar para el 2025, las cuales se basan principalmente en la alimentación de la madre, el lactante y los infantes como medida para reducir el crecimiento del sobrepeso infantil. Por otra parte con la mejora de la alimentación de la madre a la hora de la lactancia disminuye la posibilidad de que el infante contraiga anemia y desarrolle problemas de insuficiencia renal en el recién nacido (World Health Organization; 2014), se inicia esta iniciativa, porque, había un acelerado aumento de casos de obesidad infantil, por lo que en 2014 se creó una comisión para tratar con temas relacionados a enfermedades de sobrepeso en la población infantil mundial. En 2016 dicha comisión propone las recomendaciones para tener una eficiente lucha contra la obesidad en las primeras etapas de vida, en diferentes contextos mundiales.

La Organización Mundial de la Salud junto con la Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas⁷ (FAO) se organizaron en una conferencia internacional sobre nutrición. En dicha conferencia se tomó en cuenta la declaración de Roma sobre nutrición (Food and Agriculture Organization of the United Nations/World Health Organization,2014) y el marco de acción (Food and Agriculture Organization of the United Nations/World Health

⁷ Alimentación Naciones Unidas:La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO por sus siglas en inglés), es la principal organización mundial dedicada a combatir el hambre. Brinda asistencia técnica para la elaboración de políticas, programas y proyectos de alcance local, municipal, regional y nacional orientados a eliminar el hambre y la malnutrición; promover sus sectores agrícola, pesquero y forestal; promocionar la agricultura familiar; orientar en materia de sanidad animal y vegetal y fortalecer las comunidades de diferentes zonas agroecológicas para que potencien y conserven su patrimonio alimentario y nutricional en beneficio de las generaciones presentes y futuras (FAO,2020).

Organization,2014) que otorga un conjunto de opciones de normas y estrategias para promover un estilo de vida más saludable en todas las etapas de la vida.

Para 2018 la Asamblea de la salud aprobó el Programa de General de Trabajo (PGT), en donde orientan la labor de la OMS en el período de 2019-2023 (World Health Organization; 2018), en donde propone la reducción de la ingesta del sodio, junto con la ingesta de grasas trans de la producción industrial dentro del suministro de alimentos que se identifican como parte de las medidas primordiales para la OMS con el fin de alcanzar el objetivo de asegurar una vida sana y el bienestar de los personas, para esta medida la OMS desarrolló un conjunto de medidas que ayuda a la orientación y aceleración de las medidas (World Health Organization; 2015).

¿Qué es el sistema alimentario?

Sabemos que la alimentación es una actividad esencial para el funcionamiento del cuerpo humano pero más allá de ser una actividad diaria, está relacionada con una serie de factores que intervienen en la consumación de este hecho colectivo. Para entender mejor ¿En qué consiste el sistema alimentario?. Es necesario tener en cuenta la definición que nos otorga la Organización Mundial de la Salud “Un sistema alimentario está formado por todos los elementos (medio ambiente, población, recursos, procesos, instituciones e infraestructuras) y actividades relacionadas con la producción, procesamiento, distribución, preparación y consumo de alimentos, así como los resultados de estas actividades en la nutrición y el estado de salud, el crecimiento socioeconómico, la equidad y la sostenibilidad ambiental. Un sistema alimentario sostenible es aquel que garantiza la seguridad

alimentaria y la nutrición para todos, de forma que no comprometan las bases económicas, sociales y ambientales para las futuras generaciones” (OMS, 2020).

Por lo tanto la alimentación no solo puede explicarse como proceso biológico si no que además está intervenido por la cultura, cada individuo determina su hábitos alimentarios de acuerdo a factores como ubicación geográfica, economía, región, religión, cultura, salud y gustos personales como atracción por cierto tipo de alimentos o actividad física, además como lo explica la OMS no solo se trata de la satisfacción de un proceso que nos ayuda a tener la energía necesaria para poder realizar nuestras actividades diarias a través de la energía obtenida del consumo de alimentos a lo largo del día, sino que se tiene una visión en la que no solo hace referencia a una satisfacción momentánea de nuestro cuerpo, sino que además, depende de nuestros hábitos alimentarios el estado de nuestra salud en los años de nuestra vejez. Por lo que en diversas ocasiones la mayoría de las organizaciones dedicadas a temas de salud han lanzado campañas para crear conciencia en temas de hábitos alimenticios, como una medida para prevenir diversas enfermedades en un futuro como diabetes, problemas cardiovasculares, sobrepeso, obesidad, etc. Por lo que se tiene como objetivo seguir con estas campañas para concientizar a la comunidad de que existe otra manera de limitar que intervengan estas enfermedades en nuestra vida, y no solo tener un tratamiento a base de medicamentos a partir de un diagnóstico médico como consecuencia de hábitos alimentarios y una vida de sedentarismo, es decir, que adoptando medidas que se adapten a los estilos de vida saludables podemos evitar en gran medida la presencia de algunas enfermedades que están dentro del ranking mundial.

Por lo tanto, un sistema alimentario óptimo es observado como un fenómeno en el que intervienen diversos factores para su funcionamiento, uno de estos factores es la cultura, puesto que a diferencia de la alimentación en los animales este proceso realizaron por instinto en comparación con los humanos el cual se hace a partir de un grado de conciencia, aunque en algunos casos podemos adquirir enfermedades como consecuencia de los malos hábitos alimentarios. A lo largo de la historia de la humanidad hemos observado diversos cambios en la estructura de la alimentación en las diferentes escalas de ella, como por ejemplo a nivel mundial, por país y por región de acuerdo con los criterios establecidos en cada rincón del planeta Tierra.

Contar con un sistema alimentario que promueva la alimentación saludable es necesario para evitar un colapso sanitario en México. La Alianza por la Salud Alimentaria nos explica que unos de los tantos cambios y consecuencias de la modernidad ha sido precisamente el abandono de los sistemas agroalimentarios tradicionales. A su vez se observa una transición en la dieta de la población donde principalmente se basa en tener un exceso en el consumo de calorías, donde se observa un déficit de nutrientes, con poca accesibilidad a los alimentos frescos y sanos además de no ser sustentable de acuerdo al concepto otorgado por la OMS. (ASA, 2017).

Además de aumentar los riesgos de padecer alguna enfermedad a causa de la alimentación. Jessica Canso, especialista en temas de nutrición y la relación que se tiene con los sistemas agrícolas, nos explica que existen tres principales consecuencias de la destrucción de los sistemas alimentarios, lo que ha generado gran impacto principalmente en tres áreas: la primera de ellas al nivel de la salud

mundial puesto que en el 2017 se veía la presencia de 805 millones de personas con problemas de desnutrición, 161 millones de infantes menores de 5 años con desnutrición crónica, 51 millones de niños menores con desnutrición aguda, 2.1 millones de adultos con sobrepeso u obesidad y finalmente con una estimación de que se consumen 1260 calorías por día en la población mexicana (ASA,2017). El segundo impacto se dio en el medio ambiente, especialmente se vio este impacto dentro de la tierra, agua y la generación de gases de efecto invernadero, puesto que el sector agrícola contribuye el 24% de emisiones de los gases de efecto invernadero del total global (IPCC,2014). Lo que representa cerca del 80% de las emisiones de este sector agrícola. Por último podemos observar que hay un impacto en términos de inequidad social a partir de la producción de un cambio dentro del sistema alimentario, porque podemos ver la presencia del alto consumo de productos cárnicos y lácteos en países que cuentan con ingresos medios-altos per cápita y con grandes poblaciones asentadas en zonas urbanas. Mientras que en países con bajos ingresos existe una disminución de consumo de los productos de origen animal, lo que implica una modificación dentro del plato del buen comer, al disminuir el consumo de proteína de origen animal se observa falta de nutrientes y vitaminas que afecta al organismo. Sin embargo existen otras alternativas para poder nutrir al organismo sin la necesidad de recurrir a un consumo de carnes para obtener nutrientes y vitaminas que nos otorgan estos productos como lo son las dietas veganas y vegetarianas.

La Organización Mundial de la Salud junto con la doctora Fanzo trabajan juntos para la creación de un marco conceptual en donde buscan tomar acciones para introducir dietas más saludables y sustentables a la población mundial con ayuda de 10 acciones que van desde la creación de definiciones de metas globales; tener más coherencia y conciencia en las políticas de alimentación internacional y

nutrición tanto en las nuevas propuestas pero también en la modificación de las ya existentes; recurrir a una configuración de las dietas nacionales con ayuda del establecimiento de políticas alimentarias; crear incentivos económicos y nutricionales de acuerdo a la cadena de valor; incrementar el impuesto a bebidas con altos índices de azúcar; modificar los ambientes alimentarios que no contribuyen a una aportación de nutrientes e introducir una cultura alimentaria; fomentar las elecciones de comida saludable a partir de las prácticas de consumo de la venta de comida saludable y agradable para el paladar, así como la sugerencia de productos ricos en valor nutricional a partir de la venta en las distintas cadenas de mercado y en aquellos lugares que cuentan con una alta afluencia de compradores; fomentar el cambio de conductas colectivas e individuales con ayuda de reformulaciones de las dietas (ONU- Fanzo, 2017).

Por otro lado, Víctor Suárez, integrante de la iniciativa del Valor Campesino y director de la Asociación Nacional de Empresas Comercializadoras de Productos del Campo (ANEC) nos explica que el tratado de libre comercio (TLC) es un sistema que controla a las corporaciones de producción que permite la existencia de producciones en serie y consumo en altas cantidades de alimentos de comida chatarra, creando así una "colonización del paladar", a partir de este fenómeno hay una disminución del Sistema de agricultura dentro de nuestro país (Suárez, 2017).

La evolución que se da en el medio ambiente de las zonas geográficas, puede ser un motivo importante para que otorgue el paso a la modificación del sistema alimentario, dado que puede ocurrir un cambio de los alimentos que se producían en el lugar antes de la modificación. Podría ser que los alimentos se tengan que adaptar a los nuevos factores de que conlleva el medio ambiente como

por ejemplo clima, flora, fauna, etc, por lo tanto podrían observarse casos en los que algunos de estos alimentos no logren adaptarse a los cambios que se observan a través del cambio de ecosistemas, lo que trae como consecuencia una escasez de algunos alimentos que se encuentran en un declive, donde se observan principalmente dos variantes que afectan a la colectividad, dentro del primero se observa un aumento del precio de la reserva del producto o de la poca producción que se sigue realizando, para la segunda se observa un cambio dentro del sistema alimentario, es decir que a falta de algunos productos se buscan distintas maneras de sustituir estos alimentos por otros que existen en abundancia en el lugar, lo que crea que exista una modificación en la alimentación porque se observa una sustitución de algunos productos.

La Alianza por la Salud Alimentaria ha identificado cuatro factores que han intervenido y conducen al cambio dietético o sistema alimentario: en primera instancia se atribuye al crecimiento poblacional y al proceso de urbanización que dan paso a la escasez de empleos, de productos y alimentos, de la cantidad de agua y elevan a su vez las probabilidades de contraer enfermedades. El cambio climático, el agotamiento y degradación de los recursos naturales trajo como consecuencia la disminución de biodiversidad y la pérdida de capacidad de la gran variedad de cultivos que anteriormente existían. Los problemas de geopolítica han creado grandes conflictos por la producción de alimentos y por poseer las principales fuentes de agua. Y por último la industria alimentaria dedicada a los productos obesogénicos crea la atracción de la sociedad por querer consumir productos altamente calóricos y con un alto déficit de nutrientes, con base principalmente en estrategias de mercadotecnia como lo son la frecuencia de promociones, con la ayuda eventos donde promocionan los productos,

presentaciones agradables a la vista y finalmente con sabores que agradan al paladar. Por tanto las distintas organizaciones que están dedicadas a la alimentación mundial buscan crear conciencia y contrarrestar la disponibilidad de los productos con calorías vacías por la sustitución de productos frescos y saludables que aporten ventajas para nuestro organismo.

El sistema alimentario no sólo tiene que ver con el consumo de alimentos sino que está intervenido por la cultura, la economía, la geopolítica, el medio ambiente, etc. Sin embargo, también para erradicar la mayoría de los problemas relacionados a la desnutrición, puesto que contar con un buen sistema alimentario, es decir con los recursos necesarios para producir y transformar alimentos así como asegurar que lleguen a los consumidores, puede evitar en gran medida que casi 800 millones de personas en el mundo pasen hambre de manera crónica (WFP, 2020).

Los sistemas de alimentación que representan fallas o que no estén operando de manera óptima puede tener un acercamiento a la alimentación de distintas maneras, algunas de ellas son el aumento de los alimentos nutritivos o evitar que los pequeños agricultores obtengan ganancia real de sus cosechas. El cambio climático y la globalización pueden ser causa de las interrupciones del sistema alimentario, de igual manera los problemas geopolíticos, así como una comunicación deficiente e instalaciones desfavorables de transporte, almacenamiento inadecuado, los distintos mercados y comerciales que operan de una manera disfuncional, así como las desigualdades sociales existen pueden limitar a la capacidad de persona que pretende alcanzar los alimentos que requieren para su nutrición. Por lo que una alternativa eficiente para estos tipos de

problemas fue la creación de los mercados públicos de la Ciudad de México, como una institución que oferte los productos de la canasta básica a toda la población a fin de no crear un desabasto de alimentación.

La ley de Engel nos explica que a medida que aumenta el nivel de vida de las personas, el gasto en alimentación disminuye en proporción con el gasto total, en cambio, se produce una mayor sustitución de los productos cotidianos o de la canasta básica por otros más caros y selectos. En la actualidad un producto se puede llegar a convertir en un objeto de consumo masivo, lo que se convierte así en un globalizador que homogeniza los gustos, es decir, que hay una circulación de productos locales en distintos puntos del mundo. En los últimos años hay una revalorización de los productos con etiquetas ecológicas, lo que les otorga un valor añadido y con una calidad mayor a la de los productos más comerciales la cual es denominada selecta o premium.

En julio del año 2019 se presentó la propuesta ante la Cámara de Diputados, para iniciar una modificación en la Ley General de Salud en cuanto en materia de etiquetado, la cual fue aprobada por el Senado de la República, y posteriormente publicada en el Diario Oficial de la Federación en el mes de Noviembre de 2019. El propósito de este nuevo etiquetado es que los consumidores tengan un etiquetado claro, fácil e informativo sobre los productos que se consumen de manera rápida y clara. Esta modificación establece que el nuevo etiquetado debe ser un etiquetado frontal donde se advierta e informe al consumidor sobre el contenido de los ingredientes. Para realizar este proceso fueron mesas de trabajo coordinadas por la Secretaría de Economía y la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), también participaron institutos de

salud, organismos internacionales, colegios, sociedades civiles y el sector industrial.

El proceso sobre el etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasadas entró en vigor el 1 de Octubre de 2020. La NOM-051 consiste en aplicar el etiquetado a los productos producidos en México y en el extranjero que se comercializan en el país. Se trata de introducir un sello cuando el producto tenga exceso de calorías, sodio, grasas trans, azúcares y grasas saturadas. La cantidad de estos ingredientes en los productos están limitados en base en el Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Por otra parte de existen dos leyendas que ponen en precaución a los consumidores en los productos que contienen edulcorantes o cafeína para evitar que los infantes lo consuman

Los especialistas en temas de nutrición dan como tip el revisar el etiquetado que se encuentra en el lado trasero de las envolturas de los productos para conocer las calorías por porción del producto así como los niveles de los diferentes ingredientes que se utilizan en la elaboración, este tema se desarrolla más adelante , también es importante conocer los ingredientes que son utilizados en el proceso de elaboración del producto, al indagar en la parte trasera de la envoltura podemos conocer la cantidad en que se utilizan los ingredientes, dado que se acomodan y establecen de mayor a menor de acuerdo a la cantidad que se ocupa, es decir que el primer ingrediente que aparece en la lista es el que mayor cantidad se utiliza y se van agregando los demás ingredientes de acuerdo a la cantidad, así el último ingrediente es el que se ocupa en menor cantidad, esto ayuda a que el consumidor conozca los productos que verdaderamente son saludables y cuáles no. También nos ayuda a conocer cuáles productos caen en una falacia, pues en la parte frontal

aparece como un producto “sano” sin embargo en el etiquetado posterior dice lo contrario, por eso los especialistas nos recomiendan mirar detenidamente los productos que compramos, en algunas ocasiones es difícil dado que contamos con el tiempo exacto para surtir la despensa, también con el nuevo etiquetado es más fácil conocer los productos menos saludables dado que de acuerdo a la Secretaría de Salud nos explica que entre más sellos posee en la parte frontal de la etiqueta del producto disminuye su nivel de aporte nutricional para el cuerpo humano.

CAPÍTULO II

Factores que promueven el cambio en el sistema alimentario.

Factores que promueven estos cambios.

Entendemos como cambio alimentario a las modificaciones ocurridas en el sistema alimentario local y global, dentro de la sociedad, en distintos momentos, se cataloga desde el ámbito de la producción hasta el consumo y los efectos producidos en la nutrición de la población. En este proceso también influyen los aspectos geográficos, políticos, económicos y socioculturales. Un proceso importante para la transformación de la alimentación se da a partir de la producción y control del fuego, así como, la transformación de alimentos y el perfeccionamiento e innovación de los sabores como nos lo explica María Stopen. (Stopen,2010).

El sistema alimentario no sólo puede ser cambiado o modificado por una sola razón sino que se requiere de distintas variantes que pueden ser culturales, económicas y sociales. Algunos van de acuerdo a las transformaciones que ha habido dentro de la estructura social, como por ejemplo la incorporación del sexo femenino a los trabajos. Otro cambio importante dentro de la alimentación fue la iniciación de la comida novohispana, la cual se daba en la cocina de las casas de los Virreyes y en los conventos durante el periodo colonial.

El concepto de hábito alimentario es un concepto clásico en la antropología de la Alimentación producido por Mary Douglas, el cual es concebido como

formas de comportamiento alimentario profundamente arraigadas en las formas de vida de los miembros de una cultura con patrones rutinarios de consumo alimentario. La forma de alimentación depende de la cultura de la sociedad y más adelante interviene la industrialización de los alimentos así como los factores socioculturales. Además de que el conjunto de reglas de conducta determinado nos establece ¿Qué comer? ¿Dónde? y ¿Cómo?.

También es influenciada por el consumo y depende las diferentes esferas económicas, sociales y culturales, creando una identidad propia en el consumo de la conducta alimentaria. El concepto de estilo de vida "es un conjunto de prácticas más o menos integradas que un individuo adopta no sólo porque satisfacen las necesidades utilitarias sino porque da en forma material a una crónica concreta de la identidad del yo" (Álvarez Munarriz, Álvarez De Luis, 2009). El estilo de vida es construido a través del hábitus de la persona.

Los hábitos alimentarios se ven influidos por cuestiones del hábitus cultural así como al desarrollo personal, junto con esto le sumamos el género, la edad, la economía que tenemos como individuos. Es importante reflexionar en la relación que existe entre el proceso de alimentación que llevamos durante varios años y la nutrición del cuerpo, así como el estado mismo de salud de nuestro cuerpo.

Es importante considerar que los diversos aspectos culturales que tenemos el día de día en nuestra vida, determinan el consumo de alimentos que ingerimos, algunos de los aspectos culturales que nos determinan qué es lo que debemos ingerir son: la edad, ya que no todas las personas necesitamos la misma ingesta de nutrientes, por ejemplo un infante, requiere de una dieta saludable para que un

futuro tenga una salud que le permita seguir con todas sus necesidades. En cambio, una alimentación de un adulto mayor requiere de un consumo mayor de proteína para poder tener más energía durante el día, por lo tanto debe de haber un ajuste en la alimentación de acuerdo a nuestra edad.

Otro factor que influye dentro de nuestra alimentación es el género al que perteneces, puesto que, cada género necesita de una nutrición diferente, por ejemplo, el sexo femenino necesita de mayor ingesta de hierro por los factores fisiológicos que atravesamos a lo largo de la vida, como del ciclo menstrual, embarazo y la lactancia, en cambio, un individuo del sexo masculino, el cual necesita un consumo mayor de proteína, porque utiliza mayor energía a lo largo del día.

La etnia a la que pertenecemos, en conjunto con la cultura, determinan las preferencias a los alimentos a que consumiremos, por ejemplo, en las culturas mundiales es muy común observar que frecuentemente, se recurre a la preferencia de alimentos nativos a nuestra cultura, por ejemplo, el arroz para los asiáticos, la pasta para los italianos, etc. Por lo tanto al ser tan diversa la cultura culinaria mundial, no se tiene un reglamento de lo que se está permitido y lo que no, sin embargo, esto es determinado por la estructura cultural a la que estamos sujetos. Por ejemplo, en México es bastante común el ingerir carne de res, sin embargo para la cultura India no se es permitido comer res porque, es vista común símbolo sagrado, es decir que la res está vinculada con aspectos religiosos por lo cual es venerada.

Uno de los factores que influye de manera importante en la alimentación es la religión, pues existen productos con valores simbólicos colectivos, ya que por medio del discurso nos es negada la ingesta de algunos productos, puede ser de manera permanente o por alguna temporada, por ejemplo, durante la cuaresma los viernes de cada semana, es pecado comer carnes rojas, porque se tiene el discurso de que la carne es la representación simbólica de la carne de Cristo, en la semana santa se recurre a hacer platillos con productos del mar o pollo, este último alimento, en algunas sociedades también es visto como carne, por lo tanto no es consumible en estas épocas, pero como cualquier mercancía, el mercado a mayor demanda, mayor es el precio del producto, por lo tanto, al incrementar el precio, muchas familias que tienen una economía limitada no puede obtener productos del mar en estas épocas, por eso se recurre al pollo, por eso es que se tiene el debate de que si el pollo es o no carne.

Los medios de comunicación influyen en la cultura culinaria, porque, a través de campañas publicitarias, introducen en el inconsciente del sujeto, que compre determinados productos, que en su mayoría son de las grandes cadenas de comida rápida, las cuales son mayormente de comida altamente calóricas, sin la cantidad de nutrientes que se necesitan, y con grandes cantidades de grasas saturadas y azúcares.

Las preferencias por algunos alimentos, también influye, porque ¿Quién disfruta de alguna comida que no le gusta?, Por lo tanto, los gustos influyen en nuestros hábitos alimentarios, esto data desde la edad de la infancia, porque, la mayoría de las madres, quienes se preocupan por la salud de sus hijos, buscan alimentar a sus hijos con los productos que más les conviene. Sin embargo, a la

mayoría de los niños no les gusta las verduras, esto perdura hasta en la edad adulta en algunos casos, en la mayoría de casos existe un trauma que nació desde la edad de la niñez, por lo tanto a lo largo de nuestra vida hay cierto rechazo a los alimentos que consumimos muy frecuentemente en la niñez.

En otros casos los alimentos son utilizados como forma de recordar a la familia, es decir, que se recurre a ellos como medio de memoria, en algunas ocasiones, cuando somos adultos, por las cuestiones de naturaleza algunos de nuestros familiares ya no se encuentran con nosotros. y es que ¿Quién no recuerda a su abuela haciendo tu platillo favorito cuando eras niño?, cuando vuelves a comer tu platillo favorito de niño automáticamente te remueve recuerdos de nostalgia familiares.

Además de la economía individual influye en la alimentación, porque, el tipo de economía limita al individuo en los alimentos que puede consumir, con la existencia de la clasificación en calidad de los alimentos, ya no solo nos preocupamos por satisfacer nuestra alimentación, sino que también, podemos darnos ciertos gustos o lujos a través de la comida, pero todo depende de la economía, porque una persona de clase alta puede recurrir a productos selectos en todos los días de la semana. En cambio una persona de una clase baja necesita hacer un ahorro previo para poder darse un lujo culinario una vez a la semana o al mes, en la mayoría de veces es cuando se trata de ocasiones especiales.

Las prácticas y hábitos alimentarios tienen lentas modificaciones a partir de las condiciones ecológicas, socioeconómicas y culturales a través del tiempo y de la familia misma. Se observa una reestructuración del significado de los alimentos

a partir de los aumentos de los ingresos per cápita en los inicios de los años 90 's. En esta época los granos y tubérculos dejan de tener influencia como fuente de energía principal en el platillo, ahora, la proteína cobra importancia como fuente de energía y se agrega en mayor medida y con mayor frecuencia el consumo de azúcar, en los sectores de población medio - alto.

El nivel de consumo de proteína disminuye a medida que disminuye el ingreso familiar: a mayor ingreso, mayor es el consumo de proteína de origen animal, por lo tanto, a menor ingreso monetario, menor es el consumo de proteína de origen animal, la cual es sustituida por proteína de origen vegetal. Como nos lo explica la Ley de Engel que el nivel de gasto y consumo por parte de un individuo en lo respecta a alimentos, vivienda, transporte o salud, depende de su capacidad monetaria es decir que su economía determina que es lo que puede consumir o que no de acuerdo a sus necesidades y limitaciones económicas, por lo que una familia con un mayor ingreso puede permitirse consumir proteína de origen animal con mayor frecuencia a diferencia de una familia con un ingreso menor.

En la Ciudad de México se toman en cuenta dos tendencias, la primera consta de el crecimiento del consumo de alimentos preparados fuera del hogar y la transformación de una dieta basada en cereales y vegetales a una dieta diversificada incluyendo proteínas y productos con valor añadido.

La jornada laboral ha creado lo que nos explica C. Fischler como el “Taylorismo alimentario”, lo que es entendido como la creación de puestos de comida rápida, que cubre con la necesidad de alimentación, con una gama más o menos diversificada, porque casi no existen puestos de comida pensados para

personas con una dieta o estilo de vida más saludable, en cambio, es un problema mismo para este segmento poblacional comer fuera de casa, ya que la mayoría de productos traen azúcares añadidos, conservadores y harinas refinadas, por otra parte, los pocos lugares que se encuentran en los espacios públicos elevan su precio haciendo que solo sea de acceso limitado para algunas personas. Con esta idea “Cada uno come lo que quiere, cuando quiere”, hay una valorización de la autonomía del individuo, afectando las relaciones familiares, porque, la mayoría son reforzadas y tejidas a la hora de la comida sobre la mesa, además del rol alimentario y el cuidado de la salud.

La alimentación ha dejado de estructurar el tiempo, ahora es el tiempo quien estructura la alimentación, por la falta de tiempo se omiten productos del plato del bien comer, la irregularidad del horario de comida, con productos que cumplen con la nutrición del momento, es decir de las necesidades más inmediatas del individuo, que la mayoría de veces no es la adecuada, haciendo a largo tiempo una dieta que deriva problemas de salud en algunos años. Esto a su vez, crea una tendencia gastro-anómica y deriva en los problemas de enfermedades psícoalimentarias. Por lo que es importante tomar en cuenta las experiencias personales alimentarias de acuerdo al consumo, o bien experiencias familiares y problemas de salud que fueron desarrolladas a partir de una mala alimentación, además de que algunas enfermedades pueden heredadas y que se agravan o desarrollan con más facilidad con nuestra alimentación.

La globalización ayudó a la circulación de productos locales en todo el mundo en cualquier temporada del año, haciendo más fácil el acceso a productos

que solo se dan en una determinada época del año, o bien. A productos que solo son encontrados en lugares específicos del mundo.

Junto con los avances tecnológicos mundiales, se observa la revolución científica y tecnológica, la liofilización, la cual consta en la conversión de los alimentos en polvo, para ahorrar tiempo y a su vez ingerir todos los nutrientes que aportan. Otra revolución tecnológica, aunque más antigua, es la refrigeración de los alimentos, es decir el conservar los alimentos a temperatura baja para aumentar su tiempo de vida, con esto, hay una modificación de las conductas de consumo, porque, se puede hacer la compra semanal y guardarla en el refrigerador para su conservación, haciendo así que solo una vez a la semana se recurra al mercado. Los instrumentos para la cocción de los alimentos también juegan un papel importante porque, disminuyen el tiempo de preparación, además de que está al alcance de cualquier momento del día.

Los avances científicos alimentarios, así como la difusión de campañas preventivas de enfermedades, han creado conciencia en las prácticas alimentarias de la población, sin embargo, también se han creado falsos mitos modernos que afectan al consumo de diversos alimentos, ya que muchas veces estos son promovidos por los intereses económicos de industrias alimentarias. Los alimentos transgénicos, son una manipulación genética, que altera su composición genética

para adaptarse al suelo, a las condiciones bioclimáticas y de calidad en un cierto tipo de producto.⁸

Para el caso de las ciudades, el proceso de gentrificación puede ser un factor importante en cambios alimentarios. Se puede entender por gentrificación el desplazamiento de una población céntrica perteneciente a sectores populares, por una de mayor poder adquisitivo, junto con este cambio, se da también una remodelación y revitalización de la zona, generando una evidente desigualdad social y un aumento generalizado de los precios.

Con la gentrificación alimentaria ocurre un proceso similar. Mikki Kendall, nos explica en su artículo “La gourmetización de la ciudades”, que ocurre un proceso de gentrificación culinaria, que es cuando, el proceso de convertir el producto en exótico o único, el cual, es hecho especialmente para la persona que lo pide, se transforma en otra forma más de la venta de la cultura. La comida tradicional que caracteriza a cierta comunidad de clase popular, es reestructurada a manera de que se utilizan productos de mayor calidad, con un discurso que otorga

⁸ Alimentos transgénicos: “Los alimentos transgénicos son organismos que poseen en su composición uno o varios genes diferentes de los que se les atribuyen en un principio. Mediante técnicas de biotecnología, se pueden utilizar genes extraídos de seres vivos, modificados en laboratorios y reintroducidos en el mismo u otro organismo. Técnicamente se conocen como Organismos Modificados Genéticamente (OMG) y su objetivo es dotar a estos organismos de cualidades especiales de las que carecerían. De este modo, las plantas transgénicas pueden sobrevivir a plagas, aguantar mejor las sequías, o resistir el efecto de algunos herbicidas.

Aunque se trata de un procedimiento controlado y la mayoría de modalidades utilizadas para producir estos organismos están autorizadas, han suscitado un intenso debate entre quienes ven una mejora significativa y muchas ventajas y quienes señalan los riesgos que estos productos podrían esconder. A esta discordancia se le añade el hecho de que ninguna ley obliga a los productores a indicar qué productos tienen modificaciones genéticas aunque sí es perceptivo de señalarlo cuando un producto cuenta con al menos un 0.9% de algún transgénico”.(Flores,2019).

un estatus al platillo al cual se asocia un costo más elevado. Este proceso se da principalmente en las zonas geográficas en donde hay formas de venderla, es decir, que el mercado se adapta a las características de la economía de la zona donde se establece, obviamente, el capital se establece donde la mercancía es más vendible y esto es así en aquellas zonas que han pasado por el fenómeno de la gentrificación o que son zonas turísticas. Estas zonas son casi siempre las zonas con mayor adquisición monetaria de la ciudad y son además destinos turísticos.

El turismo culinario últimamente ha tenido un auge, sobre todo en los turistas internacionales. Han proliferado las empresas que ofrecen paseos por toda la Ciudad, en donde los principales destinos son emblemas metropolitanos e incluso algunos de ellos internacionales, junto con esto, ofrecen también demostraciones culinarias típicas de México. La mayoría de los mercados con temáticas gourmet se construyeron en la mitad de los siglos XIX y XX. Algunas de las funciones con las que cumplía son: el espacio público que se encontraba destinado a la venta de productos básicos, hay una modificación en la imagen de la ciudad, pero especialmente de la zona de influencia donde se encuentra el mercado. Los mercados con una atracción turística representan un nuevo giro en cuanto a urbanización dado que ofrecen una nueva imagen de la ciudad, colonia y mercado, además de que reconfigura el espacio donde está establecido, al tener una dinámica diferente a los mercados tradicionales, por lo que existe una mayor atracción en los turistas gastronómicos, tanto a nivel nacional e internacional, a personas con un poder adquisitivo alto, y finalmente, nacen nuevas tipologías urbanas a través de las experiencias gastronómicas capitalizadas y comercializadas. Por lo que estas nuevas especialidades urbanas cubren con la necesidad de incrementar la economía

con un nuevo giro comercial pero también el dar a conocer la cultura de la metrópoli y colonia.

Otros de los factores que intervienen en la historia del cambio del sistema alimentario es la división sexual del trabajo. Históricamente se conoce la importancia de la división sexual del trabajo, es decir, que existe una diferencia entre trabajo productivo y el trabajo reproductivo, en donde estructuralmente los roles sociales están bien definidos y se diferencian de acuerdo al sexo.

El concepto del trabajo está dividido en dos categorías. Por una parte entendemos al trabajo público como trabajo remunerado, en el que se realizan actividades fuera del ámbito familiar, que están determinadas de acuerdo las capacidades mentales o habilidades de cada individuo; mientras que, el trabajo privado (o doméstico) es un trabajo no remunerado, que se desarrolla individualmente o dentro de la estructura familiar. Sin embargo no es considerado como trabajo o empleo, puesto que un empleo suele ser remunerado, caso contrario al trabajo público. Por otro lado este tipo de trabajo es necesario para el funcionamiento de la estructura social, ya que cumple con el funcionamiento de la crianza de los hijos que más tarde serán el futuro del país.

La separación de las actividades de acuerdo al sexo, varía de acuerdo a la época y el lugar de pertenencia, ya que se adaptan a las necesidades sociales y económicas de la estructura social, por ejemplo, en los años 60's era muy común que las mujeres se encargaran de las labores domésticas, en la crianza de los hijos y en la alimentación familiar, Mientras que el sexo masculino se hacía cargo de las

actividades que son remuneradas con el objetivo de obtener los recursos para la supervivencia de la familia.

La mujer a lo largo de la historia de su incorporación a la vida laboral, ha tenido que luchar por grandes retos para su supervivencia dentro de esta esfera. Algunos de estos van desde un salario menor al de una persona del sexo opuesto hasta la discriminación por el hecho de ser madres. Sin embargo, por eso se han organizado instituciones para el mejoramiento de las condiciones laborales de las mujeres.

La incorporación de las mujeres a la vida laboral trajo consigo el aumento de las tareas para ellas, puesto que, además de hacer una jornada laboral de varias horas fuera del ámbito familiar en la mayoría de veces, la mayoría de ellas tiene que llegar a casa, para su segunda jornada laboral, que es como amas de casa, para cumplir con lo que la sociedad define como obligaciones de ama de casas. Algunas de ellas tienen que ser pensadas de acuerdo a su nivel de importancia en cambio otras pueden ser sustituidas o pueden ser realizadas por terceras personas. Entre las actividades que pueden ser sustituidas está la alimentación de la familia, puesto que actualmente hay un sinnúmero de alternativas para satisfacer esta necesidad fisiológica, algunas de ellas son: las cocinas económicas o fondas que se encuentran en la mayoría de los mercados, las cuales tienen una gran oferta en los alimentos que se venden y que permiten adaptarse acuerdo a las necesidades de cada persona como economía, gustos y tiempo; los puestos de comida que la venden por kilo; las grandes empresas de comida rápida, así como, los puestos ambulantes de comida que se encuentran instalados en cada rincón de la Ciudad de México. Una de las reflexiones que podemos observar es que en algunos de los

negocios el giro depende de el género de las personas, es decir que, la oferta de productos están asociados a la condición de género, por ejemplo, los negocios que se dedican a la venta de tlacoyos, gorditas, quesadillas, sopes, etc. son atendidos por mujeres, mientras que, la venta de tacos, tortas, es principalmente ofertada por hombres.

Últimamente hemos visto el reciente aumento del reparto de comida a domicilio, a partir de las aplicaciones móviles, las cuales te permiten cubrir tu hambre sin la necesidad de salir para obtener alimentos, haciendo así un ahorro de tiempo, pero no en cuanto a economía dado que las empresas llevan una comisión además de que en estos tiempos de pandemia hubo un aumento en el reparto de comida a través de las plataformas de reparto de comida; por último las relaciones sociales que permiten tejer redes, para la supervivencia de la estructura social, como sucede cuando una tercera persona es contratada para que se preparen los alimentos dentro de casa.

En la Ciudad de México muchas personas deciden recurrir a un mercado público para satisfacer sus necesidades de alimentación en las fondas de cocina económicas, porque, explican que aparte de que se puede comer una comida casera, equilibrada, con un buen sazón y una variedad cada día, esta modalidad se adapta a las necesidades de cada persona, se pueden escoger los alimentos de acuerdo a los gustos personales, economía y disponibilidad de tiempo para el horario de comida, por otro lado la localización de los mercados, así como la zona de zonas comidas establecida dentro de los mercados, están destinados en áreas claves que permiten el flujo, la movilidad y los desplazamientos de las personas con mayor facilidad.

Evolución de la alimentación en México.

La alimentación ha sido un factor importante en la vida del humano desde tiempos inmemoriales, porque satisface las necesidades biológicas para poder desarrollarse óptimamente. En México desde la época prehispánica hemos tenido una cultura alimentaria rica y diversa gracias a la domesticación de los alimentos por parte de las culturas prehispánicas. Con la llegada de los Conquistadores hubo un mestizaje racial, cultural y alimentario lo cual modificó la cultura de la alimentación en toda la población que se encontraba en el nuevo continente. Esta transición se dio gracias a la incorporación de nuevos alimentos y productos que eran traídos del viejo Continente.

En 2010 la comida mexicana fue declarada patrimonio cultural inmaterial de la humanidad por ser una de las gastronomías más diversas del mundo y por su vinculación con un conjunto de otras prácticas y representaciones culturales. La cultura es un factor importante para determinar la alimentación, ya que la cultura determina ¿Qué se puede comer? y ¿Qué no? También los hábitos alimentarios y los modales de ¿Cómo debe hacerse?, y ¿Cómo debe prepararse? También la cultura determina el valor simbólico que le otorgamos a cada alimento, pues éste depende del contexto de la sociedad en el que nos desarrollamos. Como sabemos en cada cultura el significado que le otorgamos a las comidas es diferente, pues mientras que un alimento en un contexto es considerado como prohibido, en otro puede ser consumido.

Miriam Beltrán nos explica que los alimentos representan una identificación cultural porque ayudan a crear lazos de identidad colectiva nacional. También son una forma de preservar las costumbres y tradiciones mexicanas pues al heredar una receta, ésta es modificada de generación en generación pero a su vez también sigue vigente a través de cada elaboración. Cabe mencionar que no todos los casos presentan algún tipo de cambio pues la sociedad tiende a adoptar las prácticas ya establecidas. (Beltrán, 2019).

La Independencia, además de dejar una transformación en la estructura social y cultural, también dejó cambios en la alimentación recibiendo la influencia de las culturas francesa, de Polonia y del imperio austrohúngaro. Más tarde, hay un cambio alimentario con la entrada de los nuevos alimentos en la dieta de la población. En 1994 el tratado de libre comercio (TLCAN) con la apertura comercial a los productos procedentes de los Estados Unidos, crea un ambiente alimentario "obesogénico", en donde el principal componente de estos productos es el jarabe de maíz, soya, azúcar, calorías y productos cárnicos, sin tener grandes nutrientes y beneficios para la nutrición.

Cambios en el sistema alimentario mexicano.

México cuenta con una identidad nacional en cuanto a la cultura culinaria, desde la época prehispánica, se han observado diferentes técnicas culinarias, distintos estilos de alimentación que se sujetan a las diferentes regiones geográficas de las sociedades, también se toma en cuenta la riqueza de ingredientes que posee cada lugar, por ejemplo, ingredientes provenientes de la tierra, mar o fauna de los distintos ecosistemas que otorgan una riqueza a nuestro país el cual es uno de los primeros del mundo en cuanto a biodiversidad.

Dado al proceso evolutivo que se observa en cualquier parte del mundo, las situaciones sociales y de cultura, como consecuencia de la conquista en México, la gastronomía prehispánica tuvo grandes modificaciones en distintas etapas de la historia de nuestro país, hasta convertirse en lo que hoy conocemos, en donde se ve una mezcla perfecta de tradición y sabores irrepetibles, esta fusión de sabores fue uno de los principales motivos por lo que la UNESCO⁹ declaró a la comida mexicana como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad¹⁰ en el año 2010.

Una de las bases de la gastronomía mexicana tiene inicio en la época prehispánica con el desarrollo de culturas como la Mexica, Zapoteca, Maya y Mixteca, que se encontraban ubicadas en los distintos puntos del territorio mexicano. Su dieta se basaba principalmente en cuatro ingredientes: calabaza, chile, maíz y frijol, podemos observar que en nuestros días se siguen recurriendo a estos productos con gran frecuencia en una cantidad importante de los hogares mexicanos.

⁹ UNESCO: Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

¹⁰ Patrimonio Cultural Inmaterial de la humanidad: El patrimonio cultural no se limita a monumentos y colecciones de objetos, sino que comprende también tradiciones o expresiones vivas heredadas de nuestros antepasados y transmitidas a nuestros descendientes, como tradiciones orales, artes del espectáculo, usos sociales, rituales, actos festivos, conocimientos y prácticas relativos a la naturaleza y el universo, y saberes y técnicas vinculados a la artesanía tradicional.

Pese a su fragilidad, el patrimonio cultural inmaterial es un importante factor del mantenimiento de la diversidad cultural frente a la creciente globalización. La comprensión del patrimonio cultural inmaterial de diferentes comunidades contribuye al diálogo entre culturas y promueve el respeto hacia otros modos de vida. La importancia del patrimonio cultural inmaterial no estriba en la manifestación cultural en sí, sino en el acervo de conocimientos y técnicas que se transmiten de generación en generación. El valor social y económico de esta transmisión de conocimientos es pertinente para los grupos sociales tanto minoritarios como mayoritarios de un Estado, y reviste la misma importancia para los países en desarrollo que para los países desarrollados. (UNESCO,2011).

La primera modificación que se pudo observar en la alimentación mexicana fue durante el período de la conquista (1521) donde hubo una incorporación de nuevos productos para ambas culturas, sin embargo, la dieta de los mexicanos fue modificada al incluir la carne de res, otras especies, vegetales, legumbres, etc. Por lo tanto hubo una combinación de dos culturas, no solamente económica o social, sino que además también intervino la comida. Es decir, que irónicamente, algunos de los alimentos y platillos de la gastronomía que son considerados como típicos mexicanos, en efecto son provenientes de otras partes del mundo, como por ejemplo el arroz que es utilizado en la dieta mexicana, pero es de origen árabe y fue traído por los españoles en la época de la conquista. (Juárez, 2013).

En el México colonial podemos observar una cocina llena de contrastes, pero no solo dentro de la cultura culinaria se podía ver esta separación entre culturas, sino que además, las sociedades que habitaban a la ciudad no se identificaban con la otredad por ser tan diferentes, recordemos que fue un proceso en donde ambos segmentos de la población tenían grandes diferencias culturales, iniciando principalmente por la vía de la comunicación pues poseían idiomas diferentes lo que creaba una dificultad en ambas partes por entender al otro. Dentro de la cocina no fue diferente, por un lado en la cocina española se podían observar platos abundantes y excesivos, dentro de la cocina indígena en donde predominaban los saberes ancestrales culinarios.

En la colonización se inició con la crianza de animales procedentes del viejo continente, posicionando al pollo como uno de los principales, gracias a su facilidad de domesticación, lo que a su vez aseguraba la producción de huevo.

También durante esta época la población indígena inicia a consumir cerdo, carnero, oveja, y res, lo que trajo una modificación en su dieta, en donde se ve una ampliación de la ingesta de proteína de origen animal, puesto que originalmente se basaba en el consumo de patos y aves de caza. El trigo se cultivaba en las propiedades españolas y era exclusivamente para consumo de los mismos.

En el año de 1570 había la presencia de cerca de 300 conventos en América, en donde el papel del sexo femenino tenía la tarea de transmitir a las hijas de los colonos la gastronomía europea y estas a su vez se lo transmitieran a las esclavas indígenas. Dentro de los conventos se vio un mestizaje culinario en ingredientes y procedimientos, porque los productos eran molidos en metate y molcajete, lo que era una herramienta de la comida mesoamericana, también tuvieron gran importancia en el nacimiento de grandes platillos nacionales los chiles en nogada o los dulces típicos mexicanos como los muéganos, macarrones, jamoncillos, alegrías, ate, palanquetas de cacahuete, cocadas, higos, chilacayota, camote, limón, dulce de tamarindo, obleas.

En la época de la independencia de México se observa un cambio importante en la economía del país. Una de las consecuencias fue que la res dejó de ser un ingrediente básico para el consumo de la población debido al incremento exagerado de su precio, por lo tanto, durante esta época la alimentación se centró en el frijol, maíz, tortilla, verduras y frutas.

En el tiempo del Porfiriato hubo la presencia de un gusto colectivo por la cultura culinaria francesa dentro de las clases altas de la sociedad, se empieza a imitar y reproducir las recetas francesas y postres finos. Hubo una importante

cantidad de migraciones de personas especializadas en la gastronomía francesa a México, lo que incorporó a la sociedad mexicana nuevas recetas y a la par nuevas técnicas de cocina.

Una de las características básicas de la dieta de la clase alta era contar con abundantes cantidades de comida en casa, lo que marcaba una distinción entre los productos que se consumían. Mientras la clase alta frecuentemente podía consumir varios días a la semana guisados con proteína animal, los indígenas sólo podían consumir carne un día a la semana y por ende se basaba su alimentación en el frijol, chile, calabaza, y tortilla. En las zonas rurales surge la verdadera comida tradicional mexicana, puesto que se tenían que hacer las recetas con las posibilidades limitadas de acuerdo a la disponibilidad de productos que había en la zona.

Uno de los productos más populares en todos los estratos sociales de la población era el chocolate, consumido a cualquier hora del día acompañado de una pieza de pan dulce, pero si se tomaba en las primeras horas del día otorgaba energía para las actividades del día, podría decirse que era más o menos como el café en la época contemporánea. En esta época destacó la introducción y consumo de postres que se preparaban principalmente con harina, manteca y huevo. (Juárez, 2013).

En 1910 es el inicio de la Revolución Mexicana, lo que representa no sólo uno de los acontecimientos más importantes en temas políticos y sociales del siglo XX en México, sino también dentro de los temas de la gastronomía nacional, dado

que algunas recetas se volvieron exclusivas para el consumo de la clase alta, mientras que a la par en la clase baja la cocina tradicional se refuerza.

Durante el siglo XX surge el ambulante gastronómico mexicano en las diferentes calles de la ciudad, en donde se veía la venta de comidas preparadas como tamales, pan de dulce, antojitos, jugos y fruta de temporada, esta actividad hoy en día se sigue observando como un fenómeno cotidiano casi omnipresente las calles de la metrópolis y que tiene un importante influencia en la economía de la capital.

La comida mexicana cobra popularidad en el extranjero, sin embargo, a menudo se observa una modificación para mostrar una imagen más agradable a la población extranjera, estas modificaciones fueron un fenómeno que asoció a la cultura culinaria mexicana a que ciertos platillos alcanzaran fama internacional como por ejemplo los tacos.

En el México moderno, al resurgir las actividades relacionadas a la hostelería y a los restaurantes, junto con la cocina de autor que pretende patentar los platillos, se le atribuye importancia a la imagen del chef. Las recetas clásicas se modifican para buscar modernidad o una nueva combinación de sabores a partir de la cocina clásica mexicana. Se inicia con la construcción de escuelas de gastronomía en donde se incluyen los estudios de la cocina mexicana, además, se empieza a reconocer como una de las cocinas más complejas del mundo.

La alta cocina mexicana se inicia a reproducir en el mundo con el fin de dar a conocer la cultura mexicana a través de los sentidos y sabores, con ayuda de la utilización de las herramientas y técnicas ancestrales mexicanas.

Actualmente la alimentación en México se caracteriza por el consumo de alimentos industrializados, altamente azucarados con un alto nivel calórico y deficiente en nutrientes, por ser alimentos de fácil acceso y bajo costo. Esto trajo un desplazamiento de la dieta equilibrada, variada y alta en nutrientes por una dieta deficiente, que sólo satisface las necesidades momentáneamente, pero que a largo plazo trae consecuencias graves para la salud.

Algunos problemas producidos por este cambio de alimentación se evidencian en la posición que México ocupa dentro de los primeros números a nivel mundial en obesidad y desnutrición en las regiones rurales del país. Además de la obesidad, que es un problema causado por el cambio de la dieta tradicional a una basada en la ingesta de alimentos ricos en calorías y escasa en nutrientes hay que considerar al sedentarismo, un hábito de vida que en el cual se hace muy poco ejercicio lo que genera que consuman más energía de la que se gasta.

Estos cambios son procesos socioculturales que se originan en la infancia y traen enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, diabetes, colesterol alto, etcétera, en la edad adulta, lo cual también representa un gran reto para el sistema de salud, pues conlleva grandes y elevados costos para el estado en cuanto a los tratamientos que se les otorga a la población así como el incremento de la tasa de mortalidad por dichas enfermedades.

A partir de esto se crean nuevos estilos de vida con el propósito de tener un estilo de vida saludable y el autocuidado de la salud obviamente interfiere la cultura, la economía, el ambiente y la sociedad. Esto es un reto por parte de los profesionales que quieren cambiar la alimentación mexicana hacia un estilo de vida más sano, la globalización y migración tienen efectos en la dieta equilibrada pues la globalización por parte del marketing hace las estrategias para el consumo de la comida chatarra en general y la migración hace una transición en el modelo de vida y por lo tanto en los hábitos alimentarios de las personas.

Además de todos estos procesos mencionados anteriormente también influye la entrada de la mujer a la vida laboral. Esto se debe a que hay una disminución en el tiempo dedicado a las labores del hogar pues culturalmente hay una transformación en la estructura económica en la que obliga a las mujeres a la entrada a la vida laboral para poder subsistir. Por lo tanto las tareas del hogar se dejan de lado pues hay muchas maneras en las que se puede satisfacer las necesidades ya sea porque hay redes de apoyo, contrata a alguien, o porque, simplemente basta con ir al mercado para comprar comida ya preparada.

Los mercados juegan un papel importante en esta problemática, porque su principal objetivo es satisfacer a las necesidades de la población, se ha visto un cambio en la estructura del mercado, últimamente hemos visto cómo ha crecido los locales de comida preparada, el mercado tiene que cumplir con esta función de satisfacción de las necesidades de la población por lo tanto debe de haber un cambio para poder cumplir con este objetivo principal. El mercado se debe adaptar a los nuevos modelos de vida para que pueda seguir teniendo una gran variedad de clientes.

En los últimos años hemos observado el surgimiento de nuevos modelos de vida, en donde el gusto de los consumidores es modificado y orientado a los principios de la dieta óptima, en donde el propósito es aumentar el bienestar cognitivo, disfrutar de la salud por mayor tiempo posible a pesar de la edad. En cuál se da a través de los hábitos alimentarios saludables, como factor primordial para el estado de la salud en la dieta. Gracias a esto últimamente se ha observado un aumento significativo en el consumo de productos sanos y saludables. Pero esto va ligado a los hábitos que se construyen junto al costo, al sabor, la conveniencia y los beneficios trae para la salud. El propósito de la dieta balanceada es educar a la población en la sociedad de consumo, gracias a los productos saludables, agradables, placenteros y adaptados a las necesidades individuales. Dando así un nuevo enfoque social y cultural de la alimentación con esquemas de comportamiento modificables.

Dentro de la gastronomía mexicana se ha tenido cambios en la forma de preparar los alimentos pero teniendo como base el maíz, el frijol y el chile, los cuales son símbolos de identidad nacional. Haciendo un recorrido por la historia de la alimentación mexicana encontramos que Mesoamérica es pionero en la domesticación de maíz, chile, frijol, aguacate y calabaza así como en una gran diversidad de plantas comestibles, en base a estos productos o ingredientes se cocinaban los guisos de acuerdo a las celebraciones a los dioses y estaciones del año, principalmente eran regidas por las celebraciones hacia los dioses. En México el maíz era importante y era establecido como base para la alimentación antes de la conquista, también era visto como un alimento sagrado y se hacían ritos en conmemoración y a la diosa mexicana del maíz.

Tras la conquista en 1521 hay una combinación entre los guisos españoles y mexicas pues se juntan los ingredientes mexicas con los europeos, y dando paso a la creación de nuevos guisados utilizando ambas culturas, sin embargo, siguen teniendo en cuenta las técnicas culinarias así como platillos e ingredientes que se utilizan en cada cultura originaria, además, que se adopta este nuevo mestizaje en la alimentación. Se introducen nuevos ingredientes traídos de Europa y Asia como el trigo, arroz, garbanzo, olivo, cereza, uva durazno, manzana, así como el cerdo, oveja, gallina, huevo, leche y los productos lácteos.

A partir de la introducción de los nuevos ingredientes se da un cambio en la preparación de la proteína de origen animal y en la preparación de los ingredientes prehispánicos puedes hacer una dieta basada en vegetales la mayoría de ellos eran contruidos sin una cocción previa.

Repercusiones del cambio alimentario en la sociedad.

Para iniciar este cambio es necesario introducir nuevas modalidades o formas para poder observar el cambio de productos o preparación, dicha estrategia es iniciada en las diferentes esferas de comercio tanto a nivel global, en cadenas de supermercados dedicados a satisfacer las necesidades de consumo de la sociedad, como a nivel local, lo que se observa en mercados públicos y tiendas de conveniencia, dedicados a satisfacer necesidades básicas de consumo de una manera más inmediata en comparación a recurrir a una cadena de supermercado, puesto que nos ahorra tiempo, algo que en la sociedad actual es muy importante,

dado que se vive con el tiempo justo para realizar algunas actividades diarias como por ejemplo cocinar, hacer las compras del hogar, hacer ejercicio o tener tiempo de ocio o familiar, etc.

Por lo que al incorporar nuevos productos con mayor facilidad de preparación o comodidad para ahorrar tiempo, muchas veces estos más prácticos son los ocupan los primeros lugares de ventas, aunque sea bien sabido que no son los más saludables para consumir pero que a la larga hace daño, esta solución es una consecuencia de la extensión de la economía familiar al introducir a las oficinas a las encargadas del hogar. Los productos precocinados y congelados son altamente consumidos por la sociedad como alternativa para los días atareados en donde el tiempo de cocinar es nulo y para no recurrir a la comida chatarra o rápida, este tipo de productos se consumen por tener la creencia de que son más saludables que los que venden las cadenas de comida rápida.

Sin embargo existe la otra cara de la moneda, es decir que no todo los productos precocinados o congelados son dañinos para la salud y que más bien cumplen con el objetivo de crear hábitos alimentarios más saludables sin la necesidad de estar recurriendo a cada rato a los mercados y supermercados, justo pensando en la falta de tiempo en la que vivimos la mayoría de los individuos.

A pesar que en México hemos visto cambios en las reformas de productos alimentarios por parte de la Secretaría de Salud, se siguen consumiendo altas cantidades de productos dañinos para la salud cuando se recurre a ellos de manera frecuente, algunas de estas medidas incorporadas recientemente como consecuencia de la crisis de salud que se vive actualmente por el Covid-19, fue el

agregado de etiquetas al frente de todos los productos en donde se establece si tiene algún tipo de exceso dentro de sus ingredientes como por ejemplo exceso de calorías, sodio, grasas saturadas, azúcares, etc. Dicha medida de etiquetado tiene como objetivo el informar a la población que consume los productos a conocer con mayor profundidad y con mayor conciencia a la hora de elegir, aunque algunos etiquetados tienen a tener algún sello con exceso dado que el producto naturalmente es altamente calóricos como por ejemplo las semillas o frutos secos como los cacahuates, nueces, almendras exceden las calorías aun en su forma natural, sin embargo no dejan de ser nutritivos y saludables para el organismo humano la diferencia es consumirlo en cantidades moderadas de acuerdo a la dieta, objetivo y necesidades personales. Este nuevo etiquetado de los productos fue incorporada como medida para crear conciencia en los consumidores y a su vez disminuir el consumo de los productos con calorías vacías y líquidas, al observar que algunas enfermedades transmisibles como el Covid-19 afecta más al organismo con problemas de sobrepeso u obesidad. Otra alternativa fue el incrementar el I.V.A a los productos chatarra, comida rápida, con calorías líquidas como refrescos, jugos industrializados, energizantes, etc. para que al ser más costosos en consecuencia sean mayormente consumibles los productos naturales y saludables.

Existen instituciones económicas que incorporan en su lógica de venta productos saludables y frescos, como verduras, frutas, semillas, granos, pero también productos que no tienen tantos beneficios para la salud debido a sus ingredientes como tal es el caso de los mercados públicos, que a lo largo de la historia han tenido una modificación en su dinámica de oferta, debido a que representa una desventaja no incorporar estos productos porque su venta disminuye.

CAPÍTULO III:

Los mercados públicos de la Ciudad de México.

Reencuentro histórico sobre los mercados públicos de la Ciudad de México.

En este capítulo haremos un recorrido histórico a lo largo de la vida de los mercados en la metrópolis, puesto que para entender las transformaciones que se han observado con el paso de los años dentro de su estructura social¹¹ es importante tener en cuenta los cambios que se han observado. Esto nos ayuda a tener una idea más clara sobre las problemáticas a las que se han tenido que adaptar, algunos de estos problemas son enfrentados de manera colectiva, algunos

¹¹ Estructura social: La función de las instituciones sociales (que define como "formas de conducta regularizadas socialmente") es contribuir al mantenimiento de la estructura social. El concepto de institución de R-B es similar al de Malinowski, pero no la función que desempeñan (Radcliffe-Brown,1940) puesto que para Radcliffe-Brown el cambio de estructura social no puede ser pensado como el resultado de contacto cultural o bajo la influencia de otras sociedades, como lo explica Malinowski que con ayuda de los procesos de colonización las sociedades tribales tienden a incorporarse a los sistemas estructurales de cultura, política y economía a partir de que propone un modelo de contacto cultural con la ayuda de la convivencia.

otros son resueltos de acuerdo a la manera que más le convenga a cada mercado y de manera particular a los locatarios en general.

Los mercados de la Ciudad de México han sido lugares públicos desde la época prehispánica, los cuales fungen como lugares de encuentro e intercambio en donde cualquier población es admitida mientras se siga con la lógica de economía capitalista, y además de que son lugares que están reglamentados por una autoridad. Desde ese entonces se puede entender esta regulación como una estrategia establecida para el funcionamiento óptimo del mercado y para mantener el orden y la seguridad dentro del mismo.

En la Ciudad de México podemos encontrar 329 mercados públicos registrados ante la Secretaría de Desarrollo Económico (SEDECO) (Giglia, 2018), dentro de este conjunto de mercados podemos observar que hay una gran similitud que engloba a todos o la mayoría de ellos, otros en cambio, poseen su sello particular, lo que los convierte en mercados con una esencia irrepetible y que al mismo tiempo los hace atractivos para la población.

Al inicio de la historia de los mercados, podemos darnos cuenta que la construcción de un mercado era sinónimo de un avance tecnológico importante en la zona. Este proceso de urbanización iba más allá de un proceso de renovación urbana, porque, además de cambiar la imagen de la zona geográfica con el asentamiento de una estructura arquitectónica novedosa, significaba también una nueva dinámica de estructura social, económica y cultural. Dentro de cada mercado se tejen redes sociales desde tiempos inimaginables, estas redes muchas veces no sólo se limitan a la vida laboral o económica, sino que es tanta la convivencia entre algunos de sus miembros que se terminan uniendo familias

enteras con alianzas de matrimonio o de compadrazgo. Por otro lado, la economía local se fortalece, ya que, al comprar en los distintos locales del mercado, está ayudando a la economía de un posible vecino que a la larga contribuye a un desarrollo económico local, también se refuerza la cultura, porque, al reflejarla en los distintos locales que tienen una diversidad de giros que van desde la venta de vegetales, frutas, legumbres, proteína de origen animal y vegetal, etc. también esta cultura se ve reforzada con las tradiciones que se ven en los pasillos de los mercados. Por ejemplo, en la mayoría de los mercados podemos observar que existe un altar dedicado a un santo(a), puede ser de acuerdo a las festividades al santo patrono de la colonia, o en su mayoría predomina el altar dedicado a la virgen María de Guadalupe. A su vez, las festividades dedicadas a este santo son organizadas por los locatarios, ellos se muestran muy entusiasmados en participar pues dicen que son tradiciones que refuerzan su fe a la religión católica.

Los mercados tienen sus inicios desde la época prehispánica, cabe mencionarse que desde ese entonces los mercados son vistos como una tradición, dado que como se menciona al inicio, el realizar las compras en un mercado refuerza distintos factores de la vida cotidiana que sirven para la construcción de un habitus cultural¹² dentro de un individuo que posteriormente ayuda a crear un habitus colectivo, lo que conocemos como cultura¹³, Desde la época de

¹² Habitus Cultural: El habitus es un conjunto de disposiciones interiorizadas que informa las percepciones, los sentimientos y las acciones de la persona. Se construye a partir de la interacción del individuo, la cultura del grupo y las instituciones sociales de la familia y la escuela, actuar según estas disposiciones refuerza el habitus del individuo y del grupo. El habitus se reproduce y evoluciona con el paso del tiempo mediante la interacción del subconsciente del individuo con las estructuras sociales con las que entra en contacto (Bourdieu,1996).

¹³Cultura: E.B Tylor quien acuñó una de las definiciones más clásicas de la cultura, "La cultura o civilización, en sentido etnográfico amplio, es ese todo complejo que incluye el conocimiento, las creencias, el arte, la moral, el derecho, las costumbres y cualesquiera otros hábitos y capacidades adquiridos por el hombre en cuanto miembro de una sociedad" (Tylor,1871).

Tenochtitlán podíamos observar la presencia de los mercados en las calles de la Ciudad, sin embargo, eran distintos a la manera en que hoy los podemos apreciar porque no estaban ubicados en una estructura arquitectónica, establecida por alguna autoridad que acredita la seguridad de las personas que se encontraban en el lugar, sino que eran organizados de una manera diferente, es decir, se acercaban a lo que hoy en día conocemos como tianguis¹⁴.

El objetivo principal del nacimiento de los mercados fue garantizar que toda la población tuviera las cantidades necesarias de alimentos que proporcionan la energía necesaria para poder realizar las diferentes actividades de la vida diaria en la población Mesoamericana.

Con el paso de los años, el mercado ha tenido grandes transformaciones dentro de su estructura, pero este cambio de estructura va ligado al cambio de cultura de la sociedad, es decir, que como se va transformando la vida cotidiana de la colectividad, la estructura de los mercados se va adaptando al habitus cultural en la que se encuentra ubicado.

La evolución de la alimentación mexicana dentro y fuera de los mercados de la CDMX.

¹⁴ Tianguis: La palabra tianguis, procede del náhuatl tianquiztli que significa mercado. Es un lugar de vendedores ambulantes, es una feria de trueque, de compra y venta. Pero sobre todo el tianguis es un lugar de encuentros, de familias, de disfrute entre parientes, es el motivo o el pretexto para relacionarse, o sea un lugar colectivo, festivo y alegre. (Segob,2019).

La cultura teotihuacana junto con la maya fueron los primeros en construir las relaciones formales del comercio, lo que trajo como consecuencia un desarrollo en la Ciudad con grandes beneficios para los ciudadanos. Obviamente hubo un incremento de la población, esto representó uno de los primeros problemas que tuvo que enfrentar el mercado, al tener un aumento en la población también aumentó con ello la cantidad de alimento de la canasta básica¹⁵ que se requerían, por lo tanto una de las soluciones que se propusieron fue crear un nuevo mercado, el cual fue nombrado el Mercado de Tlatelolco, se escogió la zona de Tlatelolco porque tenía una posición geográfica estratégica, contaba con una facilidad de comunicación entre los distintos canales de la gran Ciudad de Tenochtitlán, lo que permitía transportar las mercancías con mayor facilidad y a su vez conectar ambos mercados para poder tener comunicación.(Juárez,2013).

En el siglo XVI observamos un cambio en la estructura y dinámica de los mercados, porque la llegada de los españoles a las calles de Tenochtitlán trajo consigo un cambio de cultura en la mayoría de los ámbitos de la vida mesoamericana. Uno de los grandes cambios en la cultura mesoamericana se dio en la cultura culinaria, sin embargo, también hubo una fusión en el sistema

¹⁵ Canasta básica: La canasta básica alimentaria generalmente se define como el conjunto de alimentos suficientes para satisfacer las necesidades de un hogar promedio. Para llegar a determinar los productos dentro de una canasta básica alimentaria, se consideran diversos factores. Esto tiene que ver con el número de integrantes de un hogar mexicano, el salario promedio, hábitos alimenticios que predominen y requerimientos básicos de cantidad de calorías y nutrientes que se deben consumir. (Segob,2019).

alimentario¹⁶ de la cultura europea, es decir que ambas culturas tuvieron un proceso de transformación en la que tomaron diferentes aspectos de la otra cultura, por consecuencia hubo que integrar nuevos productos para poder cambiar la cultura culinaria, ya que junto con el descubrimiento de América, también existió un descubrimiento de nuevos productos traídos del viejo continente, por otro lado los europeos descubrieron a la par nuevos productos nativos de Mesoamérica.

En 1580 se observa la intervención del Estado para la comercialización de los granos que eran considerados básicos, además el clero empieza a tomar importancia e inicia a ejercer poder en la sociedad. Una de las tantas medidas que impuso el clero fue el pago del diezmo, el cual era una cuota impuesta como obligación que debían aportar los ciudadanos incluyendo también a los indígenas, para que la iglesia pudiera cubrir sus gastos. El Estado junto con el clero, que eran las instituciones con más influencia del momento, poseían la capacidad de intervenir dentro de los mercados, debido a su gran capacidad de manipulación de la población.

Para la época del Virreinato las relaciones comerciales se ven intervenidas en gran medida por parte del Estado, dado que el intercambio comercial era supervisado y regulado por la presencia de jueces, que se encargan de intermediar las relaciones del trueque o compra-venta. Cabe mencionar que ya existía la

¹⁶ Sistema alimentario: Un sistema alimentario está formado por todos los elementos (medio ambiente, población, recursos, procesos, instituciones e infraestructuras) y actividades relacionadas con la producción, procesamiento, distribución, preparación y consumo de alimentos, así como los resultados de estas actividades en la nutrición y el estado de salud, el crecimiento socioeconómico, la equidad y la sostenibilidad ambiental. Un sistema alimentario sostenible es aquel que garantiza la seguridad alimentaria y la nutrición para todos, de forma que no comprometan las bases económicas, sociales y ambientales para las futuras generaciones (OPS,2020).

presencia de un reglamento que fungía como un instrumento para la regulación de los mercados, es decir, que determinaba qué se podía vender, quiénes podrían vender, cómo estaba organizado el mercado y cuáles eran sus horarios.

En el siglo XVIII el reglamento de mercados tuvo modificaciones, una de ellas fue que todos los locales tuvieran un número correspondiente, lo que hacía que los mercados tuvieran un orden, también prohibía los traspasos de local y explicaba las obligaciones de los locatarios. Desde entonces podemos observar que se prohíbe vincular a los funcionarios públicos a la administración del mercado, ya que podrían darse algunos casos de soborno hacia las autoridades, para evitar dichos problemas el reglamento prohibía que el mercado fuera administrado por un funcionario público.

Durante el siglo XIX se vio la presencia de una crisis en materia de desabasto de alimentos en la época del Porfiriato, tiempo después se pudo apreciar el nacimiento de tres mercados importantes para la metrópolis. El mercado de San Juan el cual fue construido en el año de 1850, para 1863 fue construido el famoso Mercado de La Merced y finalmente el también conocido mercado de la Lagunilla por los capitalinos en el año de 1893. Cabe mencionar que dos de dichos mercados se encuentran establecidos en la alcaldía Cuauhtémoc y uno en la Venustiano Carranza. Estos mercados han tenido una gran participación e influencia en la historia urbana de la Ciudad de México, además cumplen hasta ahora con la importante función de abastecimiento en cantidades de mayoreo y de menudeo, aunque se han observado cambios dentro de los tres mercados se ha seguido manteniendo la lógica principal de su construcción.

Al inicio de la construcción de estos tres mercados, se utilizaba para el transporte de la mercancía una vía de comunicación acuática a través de los canales que conectaban las distintas calles de la ciudad. Por otro lado, los mercados ya no se encontraban en las calles en una especie de ambulante como pudimos observar en los primeros mercados. Con la llegada de una construcción arquitectónica se vieron ventajas para los locatarios porque les brindaba mayor seguridad y calidad para la venta de sus productos, lo que se relaciona con una mejor condición laboral para los locatarios y representaba una mayor calidad de los productos para los compradores.

Para la época de la Revolución mexicana podemos observar un proceso en donde la producción agropecuaria se queda sin una importante mano de obra para las distintas etapas de producción, por lo que hay una disminución de la cantidad de alimentos, a la par se vio una disminución de personas para transportar la mercancía a la ciudad pero específicamente a los mercados, por lo que durante estos días se pudo vivir una etapa en la que los mercados tuvieron una desabastecimiento de los productos.

En el año de 1938 se crea el sistema de control de los precios, dicho sistema iba más orientado hacia una visión política en la que el gobierno se consideraba como responsable de crear un bienestar público, por lo que también se incluyó el derecho de poder intervenir en la orientación de la actividad económica de toda la República Mexicana. Esta medida de control sobre el abastecimiento representaba una garantía para el bienestar, visto el acelerado y creciente aumento poblacional que se había observado en los últimos años. Además como consecuencia del proceso de la Revolución Mexicana hubo un cambio estructural dentro de la

sociedad, por ende, también se vio dentro de los mercados, las instituciones de mercados eran vistos como los pilares donde se podrían desarrollar, mantener y reproducir las relaciones de igualdad e inclusión de la sociedad mexicana.

El siglo XX trajo consigo una modificación en las estructuras físicas de los mercados, porque hay una renovación en los espacios donde se observa la introducción de materiales con mayor calidad que en las infraestructuras arquitectónicas anteriores, también se observa una vista más novedosa de acuerdo a la época, además de estas ventajas físicas los nuevos mercados les permitían tener a los locatarios una mejor condición para realizar sus actividades laborales. Durante el sexenio del presidente Adolfo López Mateos (1958-1964) se construyeron alrededor de 88 mercados dentro de la Ciudad de México con el principal objetivo de abastecer de alimentos a las zonas en donde se había visto una reciente urbanización y en vías de desarrollo, para que esta población no se tuviera que desplazar a los mercados ya establecidos dentro de la metrópolis y así pudiera aprovechar al máximo su tiempo.

A la par que se observa un crecimiento poblacional en la ciudad, se observaba también la construcción de nuevos mercados en las colonias que se iban formando e incorporando a la dinámica de la urbe. Sin embargo los vendedores ambulantes que se encontraban laborando en las periferias de los mercados eran víctimas de las prácticas de poder al ser sometidos a través de la fuerza para acabar con la venta no regulada de los distintos productos que se ofrecían en dicho ambulante, por lo que eran presionados para que se incorporarán de manera “voluntaria” a las formas de venta regular, legal y ordenada dentro de un local

incorporado a un mercado, a su vez que se creaba una política pública¹⁷ para el ordenamiento de las calles de la ciudad.

Para el año de 1951 el reglamento de los mercados establece tres horarios, diurno, nocturno y mixto, los cuales tenían la finalidad de cubrir las 24 horas del día para que la población pudiera tener mayor oportunidad para realizar sus compras al término de su jornada laboral o en el momento que lo decidiera. También, otorgaba la opción de la creación de asociaciones de locatarios las cuales eran definidas como las autoridades morales dentro de los mercados, confiriendo así a la asociación correspondiente del mercado la autoridad para determinar asuntos relacionados al mismo.

El mercado de la Merced fue construido con el propósito de que todos los vendedores ambulantes que trabajaban en la zona tuvieran un lugar establecido creando seguridad para los comerciantes y clientes que visitaban el lugar, a su vez se conseguía un orden urbano en las calles que se encontraban invadidas por vendedores de esta colonia. Tiempo después este mercado logra consolidarse como centro introductor y distribuidor mayorista, lo que trajo como consecuencia problemas de salubridad, seguridad y disputas por el espacio público, lo que llevó a las autoridades correspondientes a la construcción de la reconocida Central de

¹⁷ Política Pública: “Las Políticas Públicas son “el conjunto de actividades de las instituciones de gobierno, actuando directamente o a través de agentes, y que van dirigidas a tener una influencia determinada sobre la vida de los ciudadanos”. Pallares señala: las Políticas Públicas deben ser consideradas como un “procesos decisional”, un conjunto de decisiones que se llevan a cabo a lo largo de un plazo de tiempo. Pallares, al mencionar esa persuasión sobre la población no comenta si es de índole positiva o negativa, pero podemos decir que en ocasiones el bienestar se ve cuestionado en una política restrictiva o de imposición fiscal por ejemplo, logrando ciertamente esa modificación conductual. Aunque la mayoría de las Políticas Públicas tienen un impacto directo en el bienestar de la población” (Pallares,1988).

abastos en 1982 dentro de la alcaldía Iztapalapa, con la visión de alcanzar el objetivo de seguir cubriendo con las necesidades de abastecimiento de la población de cantidades mayoristas en un punto geográfico estratégicamente distinto al mercado de La Merced, como medida para la disminución de los problemas surgidos en este mercado. Para la segunda mitad del siglo XX inicia la construcción y distribución de las cadenas de autoservicio, lo que representa aún hoy en día una fuente de problemas para los distintos mercados de la metrópolis, y en general del mundo entero, puesto que los supermercados funcionan con una dinámica diferente, en la que se adaptan a los horarios y necesidades de cada cliente que recurre a un supermercado.

Con la llegada de los supermercados en el año de 1969, también se observa el nacimiento de tianguis los cuales surgen como medida para combatir el intermediarismo entre los productores agrícolas y los clientes, con el fin de terminar con la precarización por parte de las personas que intervienen en la dinámica de compra-venta de los artículos de primera necesidad, ya que muchas veces se observa un aumento en el costo final del producto, lo que beneficia únicamente al intermediario.

Con el crecimiento de los tianguis se vio un incremento en el desorden de las calles de la ciudad, creando una desestabilidad de la armonía social, por lo que se inicia con la implementación de políticas públicas para el ordenamiento geográfico de la metrópolis. Esto se pudo lograr gracias a que les proporcionaron ofertas realmente tentadoras a los ambulantes, se les ofrecía una seguridad que no poseían al ser parte del ambulante, además se les hacía parte del sistema de los beneficios de una economía financiada por el Estado y se les ofrecía el arrendamiento de un

local con un costo simbólico. Sin embargo, esto representaba un arma de dos filos puesto que la creación de los mercados y la organización de los vendedores ambulantes dentro de los mercados, hacía que existiera una relación de subordinación¹⁸ bajo la lógica de control corporativo del Partido Revolucionario Institucional (PRI). Rodrigo Meneses nos explica este proceso como "institucionalización del ambulante" (Meneses, 2011). Este proceso convirtió a los ambulantes en sujetos de derechos pero también de obligaciones, una de las condiciones que se le ponían para poder laborar dentro de los mercados era que se necesitaba estar incorporado a una asociación perteneciente al PRI, para que estuvieran dispuestos y disponibles cuando tuvieran que emitir su voto a favor de este partido político, además de asistir a los distintos mítines que organizaba dicho partido, es decir, que existía un pago no económico por el favor de recibir un lugar dentro de un mercado.

A pesar de todos los intentos de las autoridades al crear las políticas públicas por tener un ordenamiento dentro de la ciudad, Meneses nos explica que no fue un proceso fácil, porque más tarde los locatarios volverían a las calles para ofrecer su mercancía como anteriormente lo hacían (Meneses, 2011), dado que surgieron concentraciones legales y autorizadas para que trabajaran vendiendo sus productos en espacios abiertos de zonas de clase baja, en lo que denominamos hoy en día como mercados sobre ruedas o tianguis.

¹⁸ Relación de subordinación: "Gramsci entiende la dominación como una relación de fuerzas en permanente conflicto y define a los dominados como subalternos, proponiendo un nuevo concepto y esbozando su caracterización. Caracterización de las que, de aquí en adelante, llamará sistemáticamente clases subalternas (o grupos subalternos) que empieza a tomar forma, en estas mismas líneas, a partir de los siguientes elementos distintivos: pluralidad, disgregación, carácter episódico de su actuar, débil tendencia hacia la unificación "a nivel provisional"" (Gramsci,1975).

Hubo una época donde el ritmo de la construcción de los mercados era muy constante, entonces, había una disminución en la venta de los locatarios puesto que existía un aumento en la competencia de venta y de calidad en los distintos mercados distribuidos en la zona. Por otro lado, la construcción así como el mantenimiento del mismo requerían de un costo elevado para su supervivencia, además los locatarios fueron empujados a incorporarse a una disciplina de tipo fiscal que determinaba lineamientos en cuanto a espacio y tiempo del local de acuerdo a lo establecido en los apartados del reglamento. También se ve una modificación en las relaciones sociales a las que se está acostumbrado cuando operaban en ambulante, dado que, existe una red que une a distintos miembros del mercado, que conviven diariamente fortaleciendo la relación a través de la convivencia en la jornada laboral. Por otro lado existe un conocimiento de la existencia del otro quien es identificado como miembro del mercado, un aspecto que dentro de una red de ambulante puede resultar un poco más difícil de concretar.

La Dirección General de Mercados se crea en 1960 con el propósito de atender las problemáticas y necesidades en relación con los mercados, a la par tenía una doble función, pues fungía también como una institución creadora de una fuente de ingresos importante para la Ciudad de México.

Los mercados son una fuente importante de reproducción cultural y también como una institución que mantiene viva la memoria colectiva dentro de la colonia, pero también dentro de la metrópolis en general, dado que no solo interviene en las relaciones sociales sino que también dejan huella en el tejido urbano que se

construye a partir de la memoria colectiva del mercado. Esta a su vez, es vivida, construida, reproducida y recordada por los locatarios que han estado trabajando a lo largo de los años dentro de los mercados. También la sociedad juega un papel importante en la creación de esta historia de memoria de los mercados, porque, se cuenta el punto de vista de los vecinos del lugar, por lo que el testimonio de los residentes del lugar nos ayuda a completar y reforzar la versión de la construcción de la memoria del mercado, del lugar y de la Ciudad de México.

Los mercados y la alimentación social.

Es necesario entender la relación entre mercados públicos y la alimentación para comprender que los mercados son una de las bases para poder iniciar una labor donde se visualice la construcción de hábitos alimentarios saludables de una manera colectiva, porque, al introducir alimentos en los que se aportan los suficientes nutrientes para el desarrollo óptimo del cuerpo se está contribuyendo a la construcción de hábitos a través de la dinámica de venta.

Los mercados además de ser una de las instituciones que contribuyen a la economía de la metrópolis, son instituciones que pueden influir en la cultura de la zona, por ejemplo adaptándose a las nuevas dinámicas de venta. Al incluir las novedades de productos, se incluye también a un sector poblacional que tiene estos gustos, por ejemplo al introducir productos de una alimentación vegana o vegetariana se incluye al mismo tiempo a este tipo de población que conlleva los hábitos alimenticios de una dieta vegana o vegetariana. Una de las ventajas de incorporar nuevos modelos de venta a los locales, es sin duda, un incremento de ingresos económicos, por otra parte, representa una lucha en contra de las cadenas

de supermercados, puesto que, hace saber a la población que dentro de los mercados también es posible encontrar distintos productos que son altamente consumidos por cierto tipo de población. Los mercados son un importante punto de distribución de productos y que se encuentran a distancias cortas, por lo que representan ventajas a diferencia de los puntos de venta que se encuentran a largas distancias, por ejemplo, al contar con un mercado cerca de la vivienda existe una disminución de tiempo de traslado, existe un aumento en la calidad y frescura del producto, además de que el precio depende del lugar donde se encuentra establecido el mercado.

Los mercados poseen una imagen que proyecta la tradición de la Ciudad de México, esta imagen ha sido construida por los mismos habitantes de la ciudad, por lo tanto, la palabra mercado es sinónimo de tradición cultural, también es visto como una fuente de ingresos nacional al consumir productos del país, capitalina y sobre todo local, ya que, a diferencia de las grandes cadenas de supermercados, esta economía se distribuye dentro de la misma colonia iniciando por los locatarios que viven en la zona.

La alimentación y los mercados van conjuntamente relacionados, porque, se considera el primer contacto para determinar el tipo de alimentación, un ejemplo para explicar esta relación es: a partir de los productos existentes en la dinámica de venta de los mercados públicos de la Ciudad de México se determina las recetas que se pueden realizar de acuerdo a la disponibilidad de los ingredientes, y no a la inversa como podría pensarse. Por ejemplo, en una situación hipotética si una persona quiere preparar ramen, que es una comida asiática pero no encuentra disponibilidad del ingrediente principal como lo es el ramen, no se puede realizar

este platillo debido a falta del ingrediente, por lo que el individuo se tiene que adaptar a los productos existentes dentro del mercados y los demás lugares de venta que tiene a su alcance en su vecindario.

Otra forma de intervenir en la estructura de la alimentación es con la introducción de alimentos sanos. Se inicia con el objetivo de crear una alimentación rica en frutas y verduras, para erradicar los problemas de salud social en México como son el sobrepeso y la obesidad. Obviamente, con esta medida no se terminan los problemas de alimentación, dado que existen otras variantes que incluyen retos para las organizaciones mundiales y nacionales por las luchas para reducir estos problemas de salud. Una de estas variantes es la publicidad de alimentos, que a través del subconsciente construye gustos que pueden ser realizados más adelante. La construcción de gustos orientados hacia comidas altamente calóricas es muy común en los medios de comunicación y a lo largo y ancho de la ciudad en zonas estratégicas, en las que existen una afluyente cantidad de personas a lo largo del día.

Los mercados públicos de la Ciudad de México y su entorno.

Los mercados públicos de la Ciudad de México adoptan características propias de la colonia donde se desarrollan, por lo que cada mercado es diferente y representa una dinámica y estructura especial de acuerdo a los alrededores de las instituciones del mercado. Por un lado, a pesar de que la creación de los mercados fue pensada con la idea de que fueran bajo la misma lógica de similitud, cada mercado adopta características específicas a partir de la zona geográfica donde se desarrolla. Por lo tanto el estudio de la colonia o barrio representa un dato importante porque a partir

de allí podemos entender el funcionamiento diferenciado de otros mercados, por lo tanto, a pesar de que existen mercados similares no llegan a igualarse del todo debido a que el lugar donde se encuentra establecido no es mismo.

CAPÍTULO IV:

Comparación entre los mercados públicos

Melchor Ocampo (Medellín) E Iztapalapa Cabecera

En este capítulo presento los dos mercados que he escogido como lugares de estudio para comparar su oferta de productos alimenticios y su relación con el entorno urbano y la alcaldía donde cada uno está ubicado.

Para comprender un poco más sobre las características de cada mercado es necesario conocer la historia y los cambios de su colonia. Para el caso de la colonia Roma Norte, a partir de esto podemos entender los cambios que han hecho una transformación en la estructura del mercado y a su vez podemos entender los distintos procesos sociales que se han producido en la colonia como por ejemplo gentrificación, gourmetización, urbanización. En esta parte del capítulo pretendo ligar la colonia y el mercado dado que es importante porque los alrededores de tienen una gran influencia para la estructura de los mercados, a su vez podemos tener una visión más clara que posteriormente nos ayudará a realizar una

comparación con el mercado Iztapalapa y la colonia Barrio San Pablo de la Alcaldía Iztapalapa.

Alcaldía Cuauhtémoc

En 1970, al nacer las delegaciones de la Ciudad de México se le asignó como Cuauhtémoc al espacio de la entonces capital de la República Mexicana, en 1930 inició la fase de desarrollo urbano al ampliar los límites de la entonces delegación, sin embargo, se pueden encontrar un sin fin de datos históricos en cada rincón de la alcaldía, por ejemplo, parte de su territorio pertenece a la zona donde se fundó la antigua ciudad de México-Tenochtitlan, cuenta con 51 barrios y 19 de Tlatelolco que se prevé que en el año 2025 cumplirán 700 años de su fundación. Por lo que basta recorrer algunas de sus calles para obtener una cantidad importante de historia sobre la metrópoli.

Otra aportación importante que nos ofrece la alcaldía es la arquitectura que se encuentra en los edificios de sus calles, que además de ser un atractivo turístico para los visitantes nos ayuda a entender los procesos que ha vivido la Ciudad de México.

En los resultados del Censo de Población y Vivienda de 2010 realizado por el INEGI, dentro de la alcaldía Cuauhtémoc se tuvo un registro de que habitaban 531,831 personas de las cuales 251,725 son del sexo masculino, mientras que 280,106 son pertenecientes al sexo femenino, además se registró un aumento de 15,576 personas mas que en el año 2000 que habitan la alcaldía.

Dentro de las colonias que se encuentran en la alcaldía podemos observar que la colonia Roma Norte pertenece a esta demarcación.

Colonia Roma Norte.

A principios del siglo XX, a esta zona se le llamaba Romita y no pertenecía a la Ciudad, es decir que en los años de 1900 era un sitio despegado de la civilización donde habitaban principalmente obreros, el inicio de su diseño fue en 1903 cuando el político de la época Pedro Lascuráin, tuvo en su poder algunos terrenos en donde edificó un fraccionamiento lejos de la zona del centro histórico de la Ciudad de México para que la clase alta pudiera vivir cómodamente.

La colonia nace en el año de 1903 e inició su construcción en los terrenos de Potreros de Romita de donde también sale el nombre, los terrenos donde se fundó la colonia eran propiedad de Edward Walter Orrin, un empresario de los más importantes de la época, quien también fue fundador del circo Orrin, así que la aparición del circo hizo más atractiva y turística la colonia. El inicio de esta colonia trajo grandes aportaciones para la administración de la presidencia de Porfirio Díaz, ya que traían consigo la promesa de incorporar alumbrado eléctrico, saneamiento, agua y el mejoramiento de pavimentación.

En 1905 se solicita al ayuntamiento de ese tiempo, el estudio y resolución de un proyecto en conjunto para dar el nombramiento de calles y avenidas de la colonia. Sin embargo en el año de 1904 se acordó por el ayuntamiento un sistema en el que los nombres de las calles de la Ciudad de México debían ser basados en nombres propios, personajes destacados, etc.

En la página oficial de la alcaldía Cuauhtémoc nos dice que los límites geográficos son los siguientes: “El trazo urbano de las calles -autorizado en Diciembre de 1902-, respondió en el sentido Oriente-Poniente, paralela a la calzada que llevaba al Acueducto de Chapultepec desde siglos atrás (el cual abastecía de agua de la Ciudad de México), ya que era éste uno de los pocos referentes construidos en los alrededores. En el otro sentido, se trazó una importante calzada llamada Orizaba, la cual remataba en dos importantes plazas: Río de Janeiro y Luis Cabrera.”

Existe la versión de algunos historiadores de que en 1910 el crecimiento de la metrópoli se detuvo unos años como consecuencia de la Revolución Mexicana, sin embargo, en el caso de esta colonia en específico, fue todo lo contrario dado que los carrancistas habitaron la colonia, posteriormente llegaron los obregonistas así como Álvaro Obregón quien vivió en la colonia Roma Norte.

La arquitectura del lugar ha estado en constante cambio durante los años. Durante el porfiriato se deja atrás la arquitectura hecha por los simpatizantes de Porfirio Díaz para dar paso a la arquitectura Neocolonial, de aquí no solo nacen grandes viviendas con el fin de habitar sino que también construcciones

importantes para la metrópoli como el Estadio Nacional el cual fue construido en 1924 pero que para los años 40's fue demolido para construir el Multifamiliar Juárez.

En la década de los 20 's se convierte en una zona donde podían habitar familias con distintas culturas, también en este momento se posiciona como una colonia con un estatus social alto, por lo tanto el estilo arquitectónico se inclina más hacia lo europeo. Entre los años 20's y 30's llegaron a habitar en su mayoría personas de origen judío, principalmente de las comunidades de Alepo y Damasco, quienes hicieron de la colonia su casa durante varios años.

Las mayores construcciones arquitectónicas han tenido grandes cambios a lo largo de la historia de la colonia, un ejemplo se encuentra en la iglesia de la Sagrada Familia, también en los eclécticos de casas con estilos árabes, italianos, franceses, entre otras, las edificaciones siguen la traza urbana del centro histórico donde retoman las antiguas casas con portones y canteras labradas, con medallones o escudos que mostraban las iniciales de la familia que las habitaba o bien el escudo nobiliario.

Una de las características de la colonia era su ambiente cultural y bohemio, no solo por sus centros educativos y galerías, sino porque también ha albergado grandes personalidades en sus calles como Pita Amor, Fernando del paso, Leonora Carrington y William Burroughs los cuales han tomado a la colonia para llevar a cabo sus obras.

En el año 1985 muchas colonias de la Ciudad fueron en su mayoría abandonadas al rematar sus propiedades por el temor de la catástrofe como consecuencia del temblor del 19 de Septiembre del mismo año, el daño principal se observó en la zona centro del desastre natural, por lo que muchos decidieron deshabitar la zona metropolitana para irse a vivir a provincia. La colonia Roma estuvo en su mayoría deshabitada casi una década y su nuevo habitar inició con la renovación de construcciones significativas y públicas como la casa Lamm, edificio Balmori, edificio Ajusco y las distintas casas que poseen alguna particularidad en el interior o exterior del inmueble. A pesar que al pasar los años han hecho grandes demoliciones de construcciones importantes, la colonia es una de las zonas de la metrópoli con mayor número de edificaciones patrimoniales, con más de 1,500 construcciones significativas para la arquitectura metropolitana, por lo que el Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA) realizó un catálogo notable que describe muy a la brevedad su relevancia, nombrando algunos de los autores de la obra. También se observa la participación de los vecinos al defender el patrimonio y al participar y pedir que las modificaciones para los inmuebles sean beneficiosas para los mismos y los alrededores.

Años después del sismo, la Roma se fue levantando con el paso del tiempo y en la década de los 90's logró posicionarse como zona cultural gracias al establecimiento de galerías de arte, museos, escuelas y librerías. En la actualidad los edificios de la colonia están protegidos por el Instituto Nacional de Bellas Artes, por lo que no pueden ser demolidos o modificados. Actualmente existen algunos como el pasaje comercial El Prian, la fuente de Cibeles, el edificio Balmori, Casa Lamm, edificio Río de Janeiro y el instituto Renacimiento. También se ha nombrado en varias ocasiones a la colonia Roma como uno de los 50

mejores barrios del mundo, dado que su historia que se encuentra en las calles, su combinación de épocas a través de sus edificios, su multiculturalidad que alberga una gran heterogeneidad de habitantes y visitantes y además posee una inmensa variedad de actividades culturales para todas las edades.

Actualmente la colonia Roma representa el centro del espíritu artístico y culinario dentro de la Ciudad de México, por otro lado, alberga a ciclistas, hipters, y últimamente a la población de profesionistas jóvenes, sus calles se encuentran repletas de restaurantes, bares, y un sinfín de casas restauradas.

Mercado Melchor Ocampo (Medellín)

El mercado Melchor Ocampo, como oficialmente está registrado ante SEDECO (Secretaría de Desarrollo Económico), o popularmente conocido como el mercado Medellín se encuentra ubicado en la calle Medellín con el número 234, esquina con Campeche, en la colonia Roma Norte de la alcaldía Cuauhtémoc de la Ciudad de México. Es un mercado tradicional que labora de Lunes a Domingo en un horario de 9:30 a 18:30 horas los 365 días del año, cuenta con más de 500 locales donde se pueden encontrar los diferentes productos de la canasta básica, así como distintos productos de origen colombiano y cubano que venden en los diferentes locales distribuidos a lo largo del mercado, por lo que se le atribuye el apodo de la “pequeña Habana” debido a la disponibilidad de estos productos. Unas de las atracciones del mercado es la saturación de colores vivos en sus productos, así como la decoración de banderas de los diferentes países de Latinoamérica.

El mercado fue construido a finales del siglo XIX, durante el periodo presidencial de Benito Juárez, la estructura era de madera y en esta época la administración era llevada por judíos, por lo tanto podías encontrar productos que se utilizan en la gastronomía judía en conjunto con productos de la gastronomía mexicana. Por el terremoto del año 1985 la estructura se vio con grandes afectaciones lo que trajo como consecuencia la transformación de la estructura arquitectónica del mercado, apegándose más hacia las recomendaciones de protección civil, lo que hizo que los locatarios crearán más confianza al habitarlo puesto que existe más seguridad en caso de desastres naturales.

Después del año 1985, hubo un desplazamiento importante de la población que vivía en los alrededores del mercado como consecuencia del sismo del mismo año, una cantidad importante de judíos se desplazó a otras partes del Ciudad con menos riesgos en caso de sismo, lo que trajo un cambio importante en la estructura del mercado, dado que las ventas disminuyeron porque no había la misma cantidad de consumidores. Con el paso del tiempo los alrededores del mercado se empezaron a habitar con personas de origen latioamericano pero principalmente de Cuba y Colombia, lo que hizo que los locatarios introdujera productos con una alta demanda, en este caso, como harinas para arepas, dulces colombianos, yuca, etc.

El mercado ha tenido que irse adaptando a los cambios que se van observando a lo largo del tiempo para poder sobrevivir, no sólo en cuanto a la estructura arquitectónica sino además en este conjunto de estructura económica y social, un ejemplo, es que actualmente podemos encontrar no solo productos para la elaboración de nuestros alimentos, sino que además, ha incorporado en las periferias del mercado fondas para poder satisfacer las necesidades de las personas

que por falta de tiempo no pueden cocinar y utilizan la mayor parte de su tiempo en el trabajo.

En el mercado Medellín podemos observar la presencia de productos gourmet con mayor cantidad que en otro mercado, deduzco que se debe a la presencia de turistas en mayor cantidad, ya que el mercado es visto como uno de los atractivos turísticos de la alcaldía pero también de la Ciudad, por lo que se busca tener una buena imagen ante sus compradores a través de la calidad de los productos que se ofrecen.

Actualmente el mercado cuenta con 505 locales de los cuales 497 están laborando, es decir, que aproximadamente un 4% de los locales se encuentra cerrado por alguna razón o son ocupados como bodegas. Estos locales son atendidos mayormente por hombres dado que existen 158 locatarios del sexo masculino, mientras que existe 101 locatarios del sexo femenino, de estos locatarios hay 37% que pertenece a un rango de edad que va de los 46 a 60 años. Por lo menos el 20% de los locatarios cuenta con un nivel académico correspondiente a la preparatoria y solo el 5% del total de los locatarios cuenta con algún tipo de seguro médico.

Los locales están registrados ante SEDECO con los giros que pertenecen a la canasta básica, de los cuales 119 locales se dedican a la venta de abarrotes, 93 corresponde al comercio de frutas y verduras, 89 venden comida preparada, 55 tienen el giro de la venta de carne, pollo, pescado y mariscos, 36 locales son comercios dedicados a ropa, calzado y productos textiles, 21 son dedicados a los distintos servicios como reparación de electrodomésticos, etc. Mientras que 76

locales se encuentran registrados con otro giro como clínicas veterinarias, venta de flores, venta de mascotas y productos para mascotas.

Los principales clientes que se puede observar a lo largo de la semana son las familias mexicanas a tal grado que ocupan 58% de las ventas totales del mercado, el número aproximado de clientes que visitan el mercado es de 25,895 personas a la semana, cabe mencionar que estos datos son estimados antes de la pandemia de la COVID-19 por lo que en la actualidad pueden variar. Las ventas totales se estiman alrededor de \$886,772 m.n a la semana, en temporadas normales, porque en temporadas especiales incrementan sus ingresos, por ejemplo, en las temporadas decembrina aumenta hasta un 85% y en la temporada de 2 de Noviembre vemos un aumento de hasta el 27%.

Como todos los mercados podemos observar problemáticas del mercado pero las principales preocupaciones del mercado son en primera instancia la baja de ventas, dado que existen otros competidores y como segunda opción es la inflación económica de los productos, en cuanto a la estructura física del mercado es la falta de estacionamiento y la seguridad en los alrededores del mercado. Para los locatarios existen dos principales competidores, el primero son las principales cadenas de supermercados y el segundo son los puestos del mismo giro que se encuentran en las periferias del mercado. Los locatarios explican que las ventajas que tienen los principales competidores son que reciben otro tipo de pago, cuentan con una mayor publicidad del local y además de una mejor ubicación y acceso al mismo. La principal forma de pago es en efectivo mientras que el pago en tarjetas de crédito y débito corresponde a un 26% y en vales solo es un 8% de las ventas totales.

Este mercado cuenta con una oferta de productos gourmet, con una mayor calidad, y con un discurso en el que hace saber al consumidor que fue producido bajo la lógica de hecho especialmente para el consumo saludable del producto. Durante el trabajo de investigación previo a la pandemia por el COVID-19, se pudo observar que los productos que se ofrecen van desde productos nacionales hasta importados como lo son los ingredientes de la gastronomía Latinoamericana, por lo que representa un aumento en el precio de los productos, además de que el mercado representa una atracción turística del lugar y de que es principalmente visitado en su zona de comidas preparadas debido a que en los alrededores se encuentran en su mayoría trabajadores.

Durante el proceso de investigación, la humanidad se encuentra en el proceso de la pandemia por el COVID-19 lo que modificó la vida cotidiana de toda la población mundial y los mercados no fueron la excepción, dado que tuvieron que adoptar temporalmente medidas para prevenir contagios entre locatarios y compradores, por lo que la administración del mercado optaron en conjunto con los locatarios la organización para aplicar medidas de sanidad para poder seguir laborando, como por ejemplo la toma de temperatura corporal, la cual no puede sobrepasar de los 37° C, la aplicación del gel antibacterial en manos, el uso de cubrebocas o caretas al ingresar al mercado y portarlo en todo momento, el ingreso de una persona por familia para realizar las compras y evitar en medida de lo posible el ingreso de menores de edad para evitar exponerlos.

Estos datos y mapas fueron tomados de un estudio denominado ECOMP realizado por el Departamento de Antropología Social de la Universidad Autónoma

Metropolitana Unidad Iztapalapa (UAMI) en 2017 y fue patrocinado por el Consejo Económico y Social de la Ciudad de México (CES).

Mapa 1: Organización del mercado Melchor Ocampo



Fuente: ECOMP

Alcaldía Iztapalapa.

La alcaldía Iztapalapa se encuentra en la parte oriente de la Ciudad de México y tiene una extensión de 105.8 km², lo que corresponde al 7.5% de la superficie de la metrópoli, cuenta con una altura de 2,100 metros sobre el nivel del mar.

Iztapalapa es una alcaldía que tiene una larga historia desde la época prehispánica, existen estudios que demuestran que los mexicas de Culhuacán huían

y que se establecieron en un primer punto de Iztapalapa y luego en Mexicaltzingo. En los años de 1321 a 1426 Azcapotzalco fue quien dominaba a los pueblos de la región lacustre del gobierno de Tezozomoc, lo que convierte a Iztapalapa como presa de las conquistas tepanecas, quienes optaron por unir los lazos de su dinastía para así consolidar su hegemonía. En 1377 como resultado de las guerras entre los mexicas y tepanecas, inició un mala racha para Culhuacán, por lo cual Acamapichtli decide conquistar los pueblos del sur, a principios del siglo XV Tezozomoc recurre a su plan de reconquista por lo que Iztapalapa y Mexicaltzingo se convierten en sus aliados. Con el resultado de la guerra y con el triunfo obtenido político y militar, hubo una nueva reestructuración del dominio de la región lacustre, cabe mencionar que en esta época había una importante cantidad de personas dedicadas a las chinampas, lo que convierte a Iztapalapa en una comunidad chinampera.

Dentro de las obras de Bernal Díaz Castillo y Hernán Cortés se narra que existe la coincidencia de que describe a Iztapalapa como “asentada en tierra firme y sobre chinampas, dentro del lago”, con alrededor de doce o quince mil vecinos, además se podía apreciar los bellos palacios labrados de cantería, de los cuales algunos no se encontraban concluidos.

Luego de la conquista española Iztapalapa perdió la importancia política y económica que había obtenido durante la época prehispánica, lo que la llevó a la quiebra y posteriormente a la destrucción, como consecuencia hubo cambios económicos, sociales y dentro de la ecología, dado que Iztapalapa se convierte en una comunidad dedicada a la agricultura, lo que llevó a la reducción de chinampas y un aumento a terrenos de cultivo. Después de la independencia hasta principios

del siglo XX, los habitantes de Iztapalapa se concentraban en las faldas del lado norte del cerro de la estrella y en las chinampas, tenían una iglesia y la plaza como punto de encuentro. Lo que posicionó a Iztapalapa como un pueblo rural de agricultores de chinampas, los principales productos de las chinampas eran los nabos, cebollas, zanahorias, lechugas, col, chiles, chíá, calabaza, alcachofa, apio, betabel, romeritos, poro, tomates, quelites.

La extracción de sal, la pesca, la caza de aves y la crianza de animales eran actividades que complementaban la economía de las familias campesinas. La producción de sal tuvo sus apogeos en la colonia y era vista como una actividad importante, la sal era extraída de la salmuera natural que correspondía al lago de Texcoco, además de la sal, podía encontrarse cloruro de sodio y carbonato de sodio los cuales eran suministrados por las corrientes de agua. Además, la cacería de patos fue vista como una actividad importante dado que la carne de patos y gansos, así como huevos se vendían en todas las temporadas del año.

En 1980 existía una fusión entre campesinos que habitaban las chinampas y otros que se dedicaban a la crianza de ganado y aves. El tamaño de las chinampas con el paso del tiempo se fue modificando debido a que los propietarios marcaban los nuevos límites de sus lotes, a su vez tapaban los canales originales y construían nuevos pero mantienen el área suficiente para obtener la humedad del suelo requerido. En 1893 Teresa Rojas Rabiela nos describe que el fin de la agricultura chinampera estaba cerca, debido a a las políticas y acciones que estaban encaminadas a secar el Valle de México que había iniciado años atrás pero que con el crecimiento urbano e industrial se había acelerado, lo que creaba el fin de las actividades agropecuarias y lo que daba paso a la contaminación del agua.

Por lo tanto, se observa que en los últimos 120 años aproximadamente la extinción de chinampas es cada vez más apresurada y visible, investigaciones describen que en el año de 1940 se podía observar la presencia de canales como el de la Viga que iba del mercado de Jamaica hasta Xochimilco y Tláhuac. Cuando se inicia la etapa de urbanización, también se inicia con la extinción chinampera.

Actualmente de acuerdo a los resultados del Censo General de Población y Vivienda 2010 por el INEGI, en la alcaldía Iztapalapa habitaba cerca de 1,815,786 habitantes en su territorio de los cuales 48.5% pertenecía a personas del sexo hombres y el 51.5 eran mujeres. Lo que hace a Iztapalapa una de las alcaldías con más población en habitar.

Colonia Barrio San Pablo

La colonia Barrio San Pablo pertenece a una de las localidades del municipio de Iztapalapa en la Ciudad de México y abarca una área aproximadamente de 18 hectáreas en donde habitan cerca de 2,510 personas, es decir, que viven alrededor de 1,390 personas por km², la principal actividad que se registra en el lugar es el comercio minorista.

El barrio San Pablo pertenece a uno de los 8 barrios de la alcaldía, cabe mencionar que este barrio cumple con un papel importante dentro de la representación de semana santa que se realiza por el Comité Organizador de Semana Santa en Ixtapalapa A.C. Dado que el recorrido de la representación se lleva a cabo por las calles principales de los 8 barrios de Iztapalapa, por lo tanto

este barrio es indispensable para la realización de los recorridos en una de las festividades más importantes de Iztapalapa, además de que algunos de los escenarios principales son instalados año con año durante la época de semana santa dentro del barrio San Pablo.

Otra de las festividades importantes para el barrio es la fiesta del santo patrono que corresponde a San Pablo Ermitaño, la cual se celebra el 15 de enero en la iglesia ubicada en la calle Aldama sin número, casi esquina con calle Cuauhtémoc, la festividad inicia con el adornado con flores de la capilla en las últimas horas del día 14 de Enero, posteriormente a las 12:00 horas en punto se acostumbra a cantarle las mañanitas a San Pablo y después oficiar una misa en su honor. Esta festividad tarda varios días en realizarse, sin embargo, uno de los actos más esperados por los creyentes es la tradicional bendición de animales, la cual se celebra oficiando una misa en honor a San Pablo y posteriormente se lleva a cabo la bendición de animales, entre los animales que se pueden observar se cuentan desde perros, gatos, pericos, pájaros, iguanas, cuyos, hamsters, hasta caballos, cerdos, toros y vacas. Obviamente dentro de esta festividad no pueden faltar los fuegos artificiales así como la tradicional feria ambulante que se instala a las afueras de la iglesia para festejar al santo patrono en familia, también se puede observar en estos días la presencia de danzantes y grupos musicales a lo largo de los días. A los ocho días de la festividad se vuelve a instalar la feria para celebrar la octava.

Mercado Iztapalapa Cabecera.

El mercado Iztapalapa Cabecera se encuentra en la calle de Ayuntamiento número 57, barrio San Pablo en la alcaldía del mismo nombre, su horario para laborar es de 9:30 a 18:30 horas de Lunes a viernes los 365 días del año. Cuenta con 198 locales en total, de los cuales se encuentran abiertos 192 locales y solo 6 cerrados o que son utilizados como bodega, lo que representa 1% aproximadamente de locales cerrados en todo el mercado. Los locales son atendidos por 80 hombres locatarios y 76 mujeres a cargo de algún local, de los cuales representa un 35% que corresponde a la edad de 46 a 60 años de los locatarios, un 24% de los locatarios tiene un grado académico de secundaria y solo un 3% del total cuenta con seguro médico.

Los 198 locales del mercado están registrados ante SEDECO con el giro de 44 locales destinados a la venta de verduras y frutas, 37 locales se dedican a abarrotes, 29 se dedican al comercio de ropa, calzado y productos textiles, 26 son comerciantes de carnes, pollo , pescado y mariscos, 23 de los locales venden comida preparada, 4 tienen el giro de servicios como reparación de electrodomésticos y 26 tienen otro tipo de giro como florerías, venta de decoraciones o productos de santería.

El principal proveedor de productos es la central de abasto debido a la cercanía que se tiene con el mercado, la central de abasto representa un 41% de abastecimiento de los productos totales que ofrece el mercado. El principal cliente de este mercado son las familias iztapalapenses puesto que representa un 62% de las ventas totales. El número de clientes que visitan el mercado es de 21,275 personas a la semana. Las ventas totales del mercado son de \$1,818,373 pesos en moneda nacional a la semana.

Las principales preocupaciones que observan los locatarios dentro del mercado son: la baja de ventas y la inflación en el precio de los productos. Otras de las problemáticas a las que se enfrentan los locatarios del mercado son a la falta de estacionamiento y a la falta de seguridad dentro y fuera de las instalaciones. Unos de los principales competidores a los que se enfrenta el mercado es a los comerciantes ambulantes que se encuentran a los alrededores del mercado y a las cadenas de supermercados. Las ventajas que observan los locatarios de los competidores externos son que poseen un mejor precio en los productos, cuentan con una mejor ubicación y acceso al local y una mayor disponibilidad de horarios.

La principal forma de pago es en efectivo, mientras que un 16% de las ventas son hechas con algún tipo de vales, desde despensa, gasolina, etc. y solo un 5% representa el pago con alguna tarjeta de débito ó crédito. Sin embargo, estos datos varían en fechas especiales porque aumenta hasta un 71% de ingresos, por ejemplo, en temporada decembrina llega a aumentar hasta un 77% de ventas mientras que en día de muertos se puede vender hasta un 25% más.

Este mercado debido a los alrededores y al tipo de población a la que recurre a las instalaciones tiende a ser un mercado de clase popular, lo que representa que no se observa la presencia de productos gourmet ni orgánicos dado que por el tipo de producción de estos alimentos “especiales” hace que se eleve el precio, por lo tanto, su venta disminuye en este tipo de mercados. Pienso que es así porque la economía de las personas que viven en esta zona es utilizada para las cosas necesarias, por lo que recurrir a este tipo de productos es visto como un lujo, por lo

tanto se pueden encontrar productos de la canasta básica a un precio más accesible para las familias.

El mercado Iztapalapa ofrece productos con una menor calidad a diferencia del mercado Medellín, pero su costo es menor por lo que, su venta es mayor de este tipo de productos con una menor calidad de acuerdo al precio porque es más accesible, además de que son productos que se utilizan en el mismo día de venta o al siguiente, por lo que no representa una pérdida para el consumidor, la mayoría de los productos que se ofertan son nacionales y comprados por mayoreo lo que representa una disminución en precio final del producto.

Con la emergencia sanitaria por el COVID-19 podemos observar que las medidas que ha adoptado el mercado Iztapalapa Cabecera van desde la toma de temperatura, el uso de cubrebocas obligatorio, la aplicación de gel antibacterial a la entrada del mercado, y el control de paso de personas en puertas específicas. También se establecieron horarios para sanitizar el mercado, por ejemplo, tres o cuatro días a la semana se tenía que cerrar a las 17:00 horas para que personal autorizado se encargara de sanitizar el lugar para mayor seguridad de todos. También los locatarios se organizaron para comprar cubrebocas para regalarlos a los visitantes que no portaran cubrebocas para evitar contagios y por el beneficio de todos. El pago con vales aumentó debido a los vales de MERCOMUNA que otorgó la delegación Iztapalapa como un plan emergente por la COVID-19, el mercado Iztapalapa fue incluido en la lista de comercios donde eran aceptados estos vales de MERCOMUNA, por lo que representó un aumento en la ventas realizadas con vales.

Estos datos y mapas fueron tomados de un estudio denominado ECOMP realizado por el Departamento de Antropología Social de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa (UAMI) en 2017 y fue patrocinado por el Consejo Económico y Social de la Ciudad de México (CES).

Mapa 2: Organización del mercado Iztapalapa Cabecera



Fuente: ECOMP.

CONCLUSIONES

Con el paso de los distintos procesos sociales que se han tenido que enfrentar a lo largo de la humanidad, la alimentación, que es un proceso fundamental para el funcionamiento óptimo del cuerpo humano, ha sido modificada de acuerdo a las necesidades personales, por lo tanto, cada quien ha tenido que buscar alternativas

para poder satisfacer sus necesidades individuales y familiares como mejor crea conveniente, sin embargo, existen opciones que no son la mejor solución para que nuestra alimentación sea la que nuestro cuerpo necesita.

Estos cambios alimentarios tienen una infinidad de opciones las cuales van desde el excesivo consumo de calorías vacías, hasta las opciones más saludables y óptimas para el cuerpo humano, sin embargo, la decisión es personal y es tomada de acuerdo a los gustos, disponibilidad de alimentos y de tiempo, así como de economía, también existen casos en los que se debe de llevar un tipo de alimentación específica debido a que se tiene algún tipo de enfermedad cardiovascular.

La alimentación que llevamos muchas veces es un factor importante para que desarrollemos o no algún tipo de enfermedad en alguna etapa de nuestra vida, por eso es importante llevar una dieta equilibrada, los especialistas en alimentación recomiendan llevar una dieta 80/20 es decir que el 80% de los alimentos que consumimos al día sean lo más sanos posibles, por sanos hace referencia a el consumo de productos naturales pues son quienes tienen menos aditamentos dañinos para la salud, mientras que el 20% sea de alimentos procesados, altamente calóricos y con grandes cantidades de azúcares y sodio, de esta manera evitaremos desarrollar enfermedades como sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, etc. Además de combinarlo con una rutina de ejercicios a lo largo del día para tener una ingesta o quema mayor de calorías. Es decir que no es necesario privarse de los alimentos que nos gustan, pero que hay que aprender a consumirlos en medida y que cuando tengamos una ingesta mayor de la permitida realizar algún tipo de actividad deportiva para evitar en un futuro alguna enfermedad.

Actualmente podemos observar un aumento de casos con alguna enfermedad cardiovascular, principalmente en personas mayores de 40 años, la causa principal es el descuido por su alimentación, algunos de estos casos lo atribuyen a la falta de tiempo debido a su trabajo, o por algún cambio de rutina, dado que una gran cantidad de mujeres tuvieron que incorporarse al mercado laboral para poder aportar más ingresos económicos a los hogares, por lo que, las tareas de la casa pasaron a un segundo término o bien fueron repartidas con los demás miembros de la familia, por ejemplo existen casos de que la madre de familia después de su jornada laboral cumple con una doble jornada no remunerada porque se dedica a realizar las tareas del hogar, hay quienes utilizan su día de descanso para realizar la comida de toda la semana, otros recurren al apoyo de redes familiares para satisfacer la necesidad de la alimentación. Otra opción es recurrir a los mercados Y a sus zonas de comidas para poder alimentarse.

Con la creación de nuevos modelos de alimentación como el veganismo o la dieta vegetariana, podemos observar otro cambio dentro de la alimentación social, puesto que cada vez vemos un aumento de personas que adoptan este estilo de alimentación con el objetivo de crear conciencia ante la sociedad de la cantidad de contaminación principalmente del agua que se crea al consumir algún tipo de carne, pero que por otro lado es importante crear conciencia del dolor que sufren las especies que se utilizan para consumo. Sin embargo, este tipo de dietas no logra convencer del todo a los especialistas de la salud, por lo que argumentan que la mejor opción es llevar una dieta balanceada que incluya todos los alimentos en cantidades moderadas.

Los mercados tienen una gran flexibilidad para adaptarse a los cambios que se van presentando a lo largo del tiempo, por ejemplo con la introducción de dietas veganas o vegetarianas, los mercados han incluido estos tipos de productos para que se trate de satisfacer a todos los tipos de consumidores y así incrementar sus ventas. También existen mercados que han incluido productos orgánicos debido a la gran oferta que lo demanda, sin embargo, existen mercados que todavía no incluyen este tipo de productos porque representa un incremento en el costo. Este es el caso de los dos mercados que hemos presentado en este estudio.

El mercado Medellín tiene una oferta de productos orgánicos o gourmet, dado que los visitantes que recurren al mercado lo solicitan, también los productos que se ofertan tienden a tener una mayor calidad, lo que representa un incremento en el costo del producto, mientras que en el mercado Iztapalapa se ve nula la oferta de productos orgánicos y gourmet, la calidad de los productos es de segunda o tercera y por lo tanto los precios son más accesibles para el comprador, existen puestos que ofrecen productos de primera calidad pero con un precio alto para la zona por lo que solo compran en pequeñas cantidades para que su pérdida no sea tan grande. Es importante mencionar que cada mercado cuenta con una dinámica de venta distinta porque las demandas son diferentes, por lo que los mercados tienen que adaptarse a las necesidades y demandas que cada población establece, por un lado los consumidores son diferentes en cada zona geográfica, por lo tanto la economía también es diferente, la cultura es distinta a pesar de que se encuentre inmersa dentro de la Ciudad de México.

A simple vista se observa una diferencia entre ambos mercados, principalmente por el tamaño dado que el mercado Iztapalapa cuenta con 198

locales, mientras que el mercado Medellín tiene 505 locales, por lo que las dimensiones son totalmente diferentes. Por otro lado, los alrededores también son totalmente diferentes. Por un lado encontramos restaurantes, mercados gastronómicos y edificios históricos de la colonia Roma, es decir que el mercado Medellín se encuentra inmerso en una zona turística de la capital, por lo tanto se observa la presencia de una gran cantidad de personas extranjeras que visitan el mercado; mientras que en el mercado Iztapalapa vemos que sus alrededores son de calles llenas de vendedores ambulantes, zapaterías, locales dedicados a la venta de productos para el hogar, y viviendas, también los principales marchantes de este mercado son vecinos de la colonia, por lo que se observa casi nula la visita de turistas. El contexto donde se desarrolla el mercado es determinante para el público que visita el lugar.

Otro dato importante es que el lugar donde se desarrolla el mercado tiene influencia sobre la estructura del mercado, es decir, que depende de los alrededores de la comunidad donde se encuentra ubicado el mercado, por ejemplo, en el mercado Iztapalapa podemos observar que las calles colindantes al mercado son muy transitadas por los transeúntes esto se debe a que son calles que en su mayoría se dedican al comercio principalmente de productos dedicados a la alimentación, por otro lado la competencia de estos comercios ha hecho que los locatarios del mercado tengan un precio similar al de la competencia para poder seguir subsistiendo, sin embargo, la calidad del producto se encuentra en un punto medio. En comparación con el mercado Medellín, las calles colindantes se encuentran en su mayoría comercios dedicados a alimentos preparados o casas habitadas, por lo tanto podemos ver que la competencia se da en los locales que se dedican a la venta de alimentos preparados, en cambio, se observa poco la presencia de locales

destinados a la venta de frutas y verduras, lo que hace que la mayoría de los productos que se venden sean de una mayor calidad.

Un dato importante que me parece importante resaltar es que la población de comerciantes de los dos mercados tienen un grado académico diferente, por un lado el mercado Medellín cuenta con 20% de sus locatarios con estudios de preparatoria, mientras que en el mercado Iztapalapa cuenta con el 24% de locatarios con estudios de secundaria, por lo tanto existe una brecha entre grados académicos entre ambos mercados. En la comparación entre cuestiones de seguro de salud no se observa una diferencia importante dado que el mercado Medellín cuenta con 5% de algún seguro médico, por otro lado, el mercado Iztapalapa solo cuenta con el 3% de locatarios con seguro de salud, los datos demuestran que ambos mercados tienen muy pocos locatarios con algún tipo de seguridad social. En cuestiones de seguridad los locatarios del mercado Medellín se preocupan más por los problemas de seguridad que existen a las afueras del mercado, pues explican que ellos mismos en conjunto con la administración del mercado se han organizado para contribuir a la seguridad del mercado. En el mercado Iztapalapa, los datos son diferentes dado que se observan problemas de inseguridad dentro y fuera del mercado y que en ocasiones han llegado a afectar a los propios locatarios.

Los factores que intervienen en la transformación del sistema alimentario, con el paso del tiempo se va modificando, por lo que los mercados gracias a su flexibilidad de cambio pueden incorporar a sus lógicas de venta las nuevas demandas que establece cada comunidad, por lo que representa que los mercados se adaptan al sistema alimentario.

La alimentación va más allá de una simple elección de los productos, sino que, está intervenida por factores como lo son la cultura, la economía, el tiempo, los gustos y en algunos casos por los problemas de salud ya que estos en algunas ocasiones nos restringe cierto tipo de alimentos.

Con la llegada de una nueva enfermedad como lo es la COVID-19, la humanidad tuvo que adaptarse a nuevos hábitos que modificaron nuestras rutinas, por lo que especialistas de la salud han recomendado modificar nuestros hábitos alimenticios para reforzar nuestro sistema inmunológico y así crear anticuerpos para combatir la enfermedad de covid hasta que se aplique la vacuna en la mayoría de la población. El evitar enfermedades como diabetes, hipertensión, obesidad, sobrepeso, cáncer, etc. ayudan a que otras enfermedades como, por ejemplo, la COVID-19 no nos llegue a dar en un grado de gravedad, durante esta pandemia observamos que la mayoría de defunciones son en personas adultas con alguna enfermedad que no se controló de manera adecuada ó que no se trató a tiempo.

Ambos mercados han estado pendiente de la salud de sus locatarios y sus visitantes, por lo que han adoptado medidas para la seguridad de todos y para evitar contagios que sigan cobrando vidas, también han adoptado estas medidas porque además de ser su fuente de trabajo y el de ciento de familias, deben de cumplir con su función principal de abastecer de alimentos a toda la comunidad, por lo que los mercados públicos de la Ciudad de México así como los de todo el mundo han jugado un papel importante para que la alimentación del mundo se siga realizando.

Para finalizar me gustaría estudiar más a fondo sobre los mercados públicos y su dinámica de venta en cuanto a la relación con la antropología de la alimentación, específicamente el abordar el tema ¿Cómo se observa el proceso de introducir un nuevo producto o productos? a partir de una nueva demanda de cierto tipo de productos.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez Munarriz Luis, Álvarez De Luis Amaia (2009), estilos de vida y alimentación, gazeta de Antropología, España.
- Duhau Emilio, Giglia Angela, (2016), Metrópoli, espacio público y consumo, FCE, México.
- Giglia Angela, (2018), Comercio, consumo y cultura en los mercados públicos de la ciudad de México, UAM, México.
- Menesses Rodrigo (2011), Legalidades públicas: el derecho, el ambulante y las calles en el centro de la ciudad de México (1930-2010), UNAM - CIDE, México.
- Kendall Mikki (2011), “La gourmetización de las ciudades”, etc, España.
- Hooper L, Abdelhamid A, Bunn D, Brown T, Summerbell CD, Skeaff CM. Effects of total fat intake on body weight. Cochrane Database Syst Rev. 2015; (8):CD011834.
- Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.

- Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2010.
- Nishida C, Uauy R. WHO scientific update on health consequences of trans fatty acids: introduction. *Eur J Clin Nutr.* 2009; 63 Suppl 2:S1–4.
- Guidelines: Saturated fatty acid and trans-fatty acid intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2018 (Draft issued for public consultation in May 2018).
- REPLACE: An action package to eliminate industrially-produced trans-fatty acids. WHO/NMH/NHD/18.4. Geneva: World Health Organization; 2018.
- Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.
- Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012.
- Comprehensive implementation plan on maternal, infant and young child nutrition. Geneva: World Health Organization; 2014.
- Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013–2020. Geneva: World Health Organization; 2013.
- Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: World Health Organization; 2004
- REPLACE: An action package to eliminate industrially-produced trans-fatty acids. WHO/NMH/NHD/18.4. Geneva: World Health Organization; 2018.
- Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012.
- Comprehensive implementation plan on maternal, infant and young child nutrition. Geneva: World Health Organization; 2014.

- Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013–2020. Geneva: World Health Organization; 2013.
- Set of recommendations on the marketing of foods and non-alcoholic beverages to children. Geneva: World Health Organization; 2010.
- Report of the Commission on Ending Childhood Obesity. Geneva: World Health Organization; 2016.
- Rome Declaration on Nutrition. Second International Conference on Nutrition. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations/World Health Organization; 2014.
- Framework for Action. Second International Conference on Nutrition. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations/World Health Organization; 2014.
- Thirteenth general programme of work, 2019–2023. Geneva: World Health Organization; 2018.5) Set of recommendations on the marketing of foods and non-alcoholic beverages to children. Geneva: World Health Organization; 2010.
- Report of the Commission on Ending Childhood Obesity. Geneva: World Health Organization; 2016.
- Rome Declaration on Nutrition. Second International Conference on Nutrition. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations/World Health Organization; 2014.
- Framework for Action. Second International Conference on Nutrition. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations/World Health Organization; 2014.
- Thirteenth general programme of work, 2019–2023. Geneva: World Health Organization; 2018.

- Radcliffe-Brown, A.R. 1986. "El concepto de función en la ciencia social" [1935], 203-13, y "Sobre la estructura social" [1940], 215-32. En Estructura y función en la sociedad primitiva. Barcelona: Península.
- Tylor, Edward Burnett (1871) Primitive Culture: Researches into the Development of Mythology, Philosophy, Religion, Language, Art and Custom. Publicado en español como Tylor, E. B. Cultura primitiva: Los orígenes de la cultura. Ayuso, 1976, 387 páginas, 2 volúmenes.
- Pesquera, S., 2019. Tianguis: Origen Y Tradiciones. [online] gob.mx. Available at: <https://www.gob.mx/siap/es/articulos/tianguis-origen-y-tradiciones?idiom=es>. (25-Jun-2020)
- Secretaría de Gobernación, S., 2020. Canasta Básica Alimentaria. [online] gob.mx. Available at: <https://www.gob.mx/siap/articulos/canasta-basica-alimentaria?idiom=es#:~:text=La%20canasta%20b%C3%A1sica%20alimentaria%20generalmente,necesidades%20de%20un%20hogar%20promedio>. (25-Jun- 2020)
- Cayon, A., 2020. | Sistemas Alimentarios Sostenibles Para Una Alimentación Saludable. [online] Pan American Health Organization / World Health Organization. Available at: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14270:sistemas-alimentarios-sostenibles-para-una-alimentacion-saludable&Itemid=72259&lang=fr. (25 -Jun- 2020).
- Pallares, Francesc. “Las políticas públicas, en el sistema político en acción”, Revista de estudios políticos (62): 1988, pp:141.
- Antonio Gramsci, Quaderni dal Carcere, Istituto Gramsci, Roma, 1975, Cuaderno 1, n. 43, p. 37, n. 48, p. 60 y n. 54, p. 67.

- Fao.org. 2020. Capítulo 38: Fomento De Dietas Apropriadas Y Estilos De Vida Saludables. [online] Available at: <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s16.htm>. (25 Jun 2020).
- Fao.org. 2020. Capítulo 30: Aceites Y Grasas. [online] Available at: <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0y.htm>. (25 Jun 2020).
- gob.mx. 2019. El Plato Del Bien Comer. [online] Available at: <https://www.gob.mx/siap/es/articulos/el-plato-del-bien-comer>. (25 Jun 2020).
- Lanacion.com.ar. 2016. ¿Qué Son Las Calorías Vacías Y En Qué Alimentos Se Encuentran?. [online] Available at: <https://www.lanacion.com.ar/sociedad/que-son-las-calorias-vacias-y-en-que-alimentos-se-encuentran-nid1960674>. (25 Jun 2020).
- Exteriores.gob.es. 2015. OMS. [online] Available at: <http://www.exteriores.gob.es/RepresentacionesPermanentes/OficinadelasNacionesUnidas/es/quees2/Paginas/Organismos%20Especializados/OMS.aspx#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,bienestar%20f%C3%ADsico%2C%20mental%20y%20social%2C>. (25 June 2020).
- Finut - Fundación Iberoamericana de Nutrición. 2020. La Importancia De Validar Los Métodos De Perfiles Nutricionales En Varias Regiones Del Mundo - Finut - Fundación Iberoamericana De Nutrición. [online] Available at: <https://www.finut.org/la-importancia-validar-los-metodos-perfiles-nutricionales-varias-regiones-del-mundo/> (25 Jun 2020).
- Nu.org.bo. 2008. FAO – Organización De Las Naciones Unidas Para La Alimentación Y La Agricultura | Naciones Unidas En Bolivia. [online] Available

at:<http://www.nu.org.bo/agencia/organizacion-de-las-naciones-unidas-para-la-agricultura-y-la-alimentacion/#:~:text=y%20la%20Agricultura-,FAO%20%E2%80%93%20Organizaci%C3%B3n%20de%20las%20Naciones%20Unidas%20para%20la%20Alimentaci%C3%B3n%20y,dedicada%20a%20combatir%20el%20hambre>. (25 Jun 2020).

- Ich.unesco.org. 2011. UNESCO - ¿Qué EsEl Patrimonio Cultural Inmaterial?. [online] Available at: <https://ich.unesco.org/es/que-es-el-patrimonio-inmaterial-00003>. (26 Jun 2022)
- Cruz Cruz, J.; Alimentación y Cultura: Antropología de la conducta alimentaria, Pamplona: EUNSA, 1.990
- D. (2015, 12 agosto). DAVID BERNARDO LÓPEZ LLUCH » Ley de Engel. <https://davidblopezlluch.edu.umh.es/2015/08/12/ley-de-engel/>
- Introducción a la historia de la alimentación en México. Fuentes y materiales para su estudio. (2018, 16 enero). Educación Continua. <http://ec.filos.unam.mx/2018/01/16/introduccion-a-la-historia-de-la-alimentacion-en-mexico-fuentes-y-materiales-para-su-estudio/>
- Juárez López, José Luís, “A la cocina... las mujeres”, en Regiones. Suplemento de Antropología, suplemento mensual del periódico El Regional del Sur, núm. 27, 13 de febrero de 2007, pp. 5-6.
- Juárez López, José Luís, De la cocina mexicana. Periódicos, fuentes y personajes”, en Universidad de México, Num. 620, febrero de 2003, p. 124-128

- Juárez López, José Luís, Engranaje culinario. La cocina mexicana en el siglo XIX, México, Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Dirección General de Culturas Populares, 2013, 223 p. ils.
- Juárez López, José Luís, La lenta emergencia de la comida mexicana: ambigüedades criollas, 1750-1800, México, M. A. Porrúa, 2000, 139 p.
- Juárez López, José Luís, Nacionalismo culinario. La cocina mexicana en el siglo XX México, Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Dirección General de Culturas Populares, 2008, 359 p. ils. (Memoria Histórica)