

Mariana Elizabeth Hernández Palomares,*
Juan Manuel Mendoza Guerrero*

La cocina tradicional regional: el cambio en los hábitos alimentarios y el aumento en el sobrepeso y la obesidad en los habitantes de Escuinapa, Sinaloa

Traditional regional cuisine: the change in eating habits and the increase in overweight and obesity in the inhabitants of Escuinapa, Sinaloa

Abstract | This article aims to show how the change in eating habits has resulted in weight gain in the inhabitants of the municipality of Escuinapa, Sinaloa, Mexico. With data obtained from interviews with households in Escuinapa, a generational comparison of food preferences and practices in which food is involved at all social levels was carried out. The findings suggest that eating habits in Escuinapa have shifted towards a diet away from traditional regional cuisine, causing an increase in the number of people who are overweight and obese. In addition, it was obtained as a result that people older than 56 years cook and eat traditional regional food in a greater proportion than the rest of the population. The age group of 15 to 35 years is the one who prefers to consume a greater quantity of processed foods. In the gender analysis, it is found that it is women who are mostly in charge of preparing food and who are mostly overweight and obese. Lastly, it is concluded that traditional regional cuisine is consumed and produced less and less, and that, although it is not a determining factor that explains the rates of overweight and obesity in Escuinapa, its practice and consumption does turn out to be a preventive measure of these problems.

Keywords | traditional cuisine | food habits | overweight and obese | Escuinapa.

Resumen | El presente artículo pretende mostrar cómo el cambio de hábitos alimentarios ha dado como resultado el aumento de peso en los habitantes de la cabecera del municipio de Escuinapa, Sinaloa, México. Con datos obtenidos a partir de entrevistas aplicadas en hoga-

Recibido: 25 de mayo, 2020.

Aceptado: 27 de enero, 2021.

* Universidad Autónoma de Sinaloa, Unidad Mazatlán.

Correos electrónicos: melizabeth.hpalmomares@hotmail.com |
jmendoza_guerrero@hotmail.com

Hernández Palomares, Mariana Elizabeth, Juan Manuel Mendoza Guerrero. «La cocina tradicional regional: el cambio en los hábitos alimentarios y el aumento en el sobrepeso y la obesidad en los habitantes de Escuinapa, Sinaloa.» *INTER DISCIPLINA* 12, n° 34 (septiembre-diciembre 2024): 227-251.

DOI: <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2024.34.89253>

res escuinapenses, se realizó una comparación generacional de preferencias alimentarias y de prácticas en las que se involucra la alimentación en todos los niveles sociales. Los hallazgos sugieren que los hábitos alimentarios en Escuinapa han cambiado hacia una dieta alejada de la cocina tradicional regional provocando un aumento en el número de personas con sobrepeso y obesidad. Además, se obtuvo como resultado que las personas mayores de 56 años cocinan y se alimentan de comida tradicional regional en mayor proporción que el resto de la población. El segmento etario de 15 a 35 años es donde se localiza la preferencia por consumir una mayor cantidad de alimentos procesados. En el análisis de género, se encontró que son las mujeres quienes mayormente se encargan de la elaboración de alimentos y quienes mayormente sufren de sobrepeso y obesidad. Por último, se concluye que la cocina tradicional regional se consume y produce cada vez menos en lo general y que si bien, por sí sola no es un factor determinante para explicar el sobrepeso y la obesidad escuinapense, su práctica y consumo sí resulta ser una medida preventiva de estos problemas.

Palabras clave | cocina tradicional | hábitos alimenticios | sobrepeso y obesidad | Escuinapa.

Introducción

EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD (SpyO) son problemas sociales a nivel global y yendo en aumento en las últimas décadas, por lo cual la Organización Mundial de la Salud (OMS 2017) reclama una atención urgente a esta situación. En Sinaloa el panorama de sobrepeso y obesidad es crítico. Más de la mitad de los sinaloenses vive con un peso más alto de lo recomendable para la buena salud (Secretaría de Salud Sinaloa 2018), lo cual significa condiciones de vida poco favorables, un mayor presupuesto gubernamental para atender el problema, menor desempeño laboral de la población, entre otras afectaciones. Busdiecker, Castillo y Salas (2000) indican cada vez más industrial y poco nutritiva la alimentación en la actualidad. Aunado a esto, las nuevas generaciones se alejan cada vez más de las “familias extendidas” presentando un rompimiento importante en la cohesión familiar y la transmisión del conocimiento culinario. Busdiecker (2000) considera la transmisión del conocimiento en la cocina mexicana mayormente a través de la vía materna, por lo cual los lazos familiares son muy importantes.

Este artículo aborda el vínculo entre el abandono de la cocina tradicional regional y el SpyO de la población de Escuinapa, Sinaloa, México. Este tema abona al conocimiento de cómo el proceso globalizador y otros factores están impactando a una sociedad en particular, al tiempo que contribuye a justificar el rescate de ciertas tradiciones culinarias como forma de corregir problemas como los ya mencionados. El objetivo es mostrar la importancia de la elaboración y consumo de platillos tradicionales en la región como un medio de salvaguarda cultural y como una buena opción alimentaria en cuanto a aprovechamiento nutricional. La hipótesis central es la siguiente: existe una disminución del acto de cocinar

las recetas del repertorio tradicional por parte de los habitantes de Escuinapa, especialmente en las generaciones más jóvenes, lo cual ha dado cabida al consumo de alimentos industriales y a la compra de comida ya preparada, caracterizadas por su alto contenido en carbohidratos, azúcares y grasas.

Las variables centrales de esta investigación son la cocina tradicional, los hábitos alimenticios y el sobrepeso, mientras una variable secundaria es la “tradicción”. La cocina o la acción de cocinar están definidas como el conjunto de procesos, herramientas y otros elementos necesarios para elaborar platillos o recetas de comida (Nabhan 2006). Para efecto de este artículo, la cocina tradicional regional es aquel conjunto de platillos, recetas, métodos de elaboración e ingredientes asociados con la producción alimentaria en una determinada región o utilizados en ella. Este aglomerado de conocimientos deberá estar acompañado de significados y elementos simbólicos transmitidos de generación en generación, y adaptados al contexto actual en el que se reproducen. Es también un medio por el cual los grupos sociales expresan algunas de sus particularidades culturales. Si ciertos alimentos son o no considerados como parte de una cocina tradicional regional se debe a qué tanto la sociedad está familiarizada con ellos o si los han adaptado a su cocina porque se tiene acceso a tales ingredientes. Inclusive, se llega a generar apego hacia ingredientes, platillos y objetos llegando a formar parte de la identidad colectiva transmitida a través del tiempo; para que eso suceda no es necesario que sean endémicos o que su utilización sea exclusiva de dicha región.

La alimentación sirve también para percibir y analizar la cultura de las regiones y de sus habitantes. Por ende, la manera en la cual las personas cocinan y se alimentan denota algunas de las condiciones sociales, económicas y culturales de los comensales y de los cocineros; sin embargo, también lo que se deja de comer no está exento de significados. Por cocina tradicional regional se entiende la sinergia de sabores, ingredientes, valores, técnicas y procesos condicionantes de la comida de determinadas regiones. Es un concepto complejo que alude al *terroir*, el cual es el resultado de la unión de los ingredientes, de la mano del productor y las condiciones ambientales (Padilla Diesta 2006). La Fundación Española de Nutrición (FEN) define los hábitos o régimen alimentario como “comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a influencias sociales y culturales” (FEN 2004). Estos hábitos comienzan en casa y en familia, modificándose a lo largo del tiempo de acuerdo con las condiciones ambientales y a la situación económica, social y cultural (Fischler 1990; Elías 2015). La comida consumida por la sociedad depende de las posibilidades de acceso a ella, la intención y la ocasión. De este modo, la comida se encuentra ligada a eventos religiosos, celebraciones y significados particulares (Meléndez Torres y Cañez de la Fuen-

te 2009; Fischler 1990). El hecho de cambiar la alimentación implica también modificaciones en el contexto en el cual se da el acto de cocinar y comer.

Por otra parte, la tradición es una construcción social cuyo objetivo es preservar lo transmitido del pasado, pero adaptado al presente (Arévalo 2004). En cambio, Hobsbawm y Ranger (2002, 8) aseveran que “el objeto y las características de las tradiciones, incluidas las inventadas, es el ser invariables. El pasado al que se remite, real o inventado, impone prácticas fijas —normalmente formalizadas—, tales como la repetición”. Asimismo, describen que el objetivo de la tradición, más allá de la transmisión de prácticas y costumbres, es la preservación de los significados importantes para mantener la estructura social de un determinado grupo social. Es decir, la conservación del orden social es la razón por la cual se inventan y mantienen las tradiciones a lo largo de la historia. Por lo tanto, se debe analizar la tradición como un sistema construido (Meléndez Torres y Cañez de la Fuente 2009). Del mismo modo, los hábitos alimenticios dependen de las características sociales, económicas y culturales de las regiones donde estos se materialicen. Claudia Bachur (2019) explica cómo las cadenas de distribución de alimentos en el mercado impactan las cocinas, pues en el proceso de comercialización van implícitos el origen de los productos, la historia de los productores, las características fisicoquímicas y el precio de los productos, de ahí la importancia del conocimiento del origen de los alimentos.

Parte del sustento teórico de este trabajo se basa en la teoría del omnívoro y el principio de incorporación de Claude Fischler (2019), quien concibe el comer como un acto íntimo, por involucrar el cuerpo y el ser, es decir, lo físico y lo simbólico. El autor indica que el comensal se encuentra en una paradoja, al tener la capacidad de decidir qué comer y la manera en cómo hacerlo, pero siempre dependiente de lo que se encuentra disponible. De la misma forma, el comensal responde al principio de incorporación (llamado así por el autor), el cual obedece a todo aquel conjunto de normas, significados y aprendizajes interiorizados a lo largo de la formación de las personas y las sociedades. Dicho principio indica que todo alimento representa algo para quien lo consume. El principio de integración de Claude Fischler (1990) permite teóricamente comprender cómo la adaptación de las sociedades a las condiciones actuales determina la conservación de la cocina tradicional y de la identidad. A la vez, las modificaciones resultan amenazantes, pues al no conservar los símbolos y significados, es posible hablar de una tradición perdida. Es importante no olvidar que la conservación de las tradiciones tiene como objetivo la continuidad del orden social, por lo cual, al haber tales modificaciones, algunas prácticas como la cocina, la salud y el trabajo físico se convierten en soporte de un nuevo orden social emergiendo en la globalización.

Método

Debido a la naturaleza del tema y al enfoque teórico, se optó por desarrollar la presente investigación mediante métodos cualitativos. No se pretende deducir algo a partir de los datos que arrojen las técnicas utilizadas, sino señalar posibles correlaciones y causalidades. Entre enero de 2019 y marzo de 2020, se aplicaron en Escuinapa 117 entrevistas semiestructuradas a personas mayores de 15 años (50 hombres y 67 mujeres) en los hogares.¹ Se excluyó a la población menor de 15 años por la razón de que ellos no son los responsables de la compra de víveres ni de cocinar. Con el objetivo de hacer una comparación generacional, se estratificó a la población en segmentos de 15 a 35 años, de 36 a 55 años, mientras que el último grupo lo componen mayores de 55 años.² La aplicación de las entrevistas se hizo de forma aleatoria, teniendo en cuenta la inclusión de todas las colonias y todos los estratos económicos de la cabecera municipal. Además de los instrumentos anteriores, se obtuvo información a partir de expertos en salud que laboran en el sector público local. Para el análisis de los datos, se contabilizó el número de personas que se alimenta con determinados alimentos con base en su consumo habitual. La elaboración de tablas en las que se presentan el porcentaje de los alimentos consumidos muestra cuál es la preferencia de la población, de tal modo que es posible conocer las diferencias generacionales.

Resultados

Escuinapa, Sinaloa, es un lugar cuya alimentación tiene como patrón alimenticio el maíz, el marisco y el chile. Para conocer la base de la cocina escuinapense basta con observar los platillos que tradicionalmente se cocinan en los hogares y en las fiestas. Y precisamente estos están hechos con los ingredientes antes mencionados. El mango, siendo de origen asiático, fue introducido a Escuinapa alrededor de los años 30 del siglo XX. Posteriormente, comenzó a ser una de las mayores fuentes de

1 La intención de la entrevista semiestructurada fue obtener información de los platillos que elaboran de manera cotidiana y en festividades los escuinapenses, así como saber si esta es o no considerada comida regional tradicional. Los entrevistados consintieron ser entrevistados de manera oral.

2 La razón de la estratificación es hacer una comparativa generacional (abuelos, hijos y nietos). La tabla de preferencias cumple con el objetivo de hacer la separación entre la cocina tradicional regional y los alimentos procesados o industrializados que se consumen en la cabecera municipal. Se consideró como productos procesados a aquellos alimentos de diferentes características y marcas comercializadas en distintos establecimientos (tiendas, supermercados, misceláneas, etc.) y cuyos procesos industriales cumplen con la finalidad de prolongar su vida de anaquel. Por último, referentes a las cifras de SpyO se tomaron en cuenta los datos de la Secretaría de Salud del Estado de Sinaloa (SSS), Hospital General de Escuinapa (HG), Centro de Salud de la cabecera municipal (CS) y del Comité Nacional para la Vigilancia Epidemiológica (Conave).

ingresos en la región (Ochoa Leyva y Santamaría Gómez 2015) siendo, actualmente, parte de la identidad alimentaria de los habitantes de Escuinapa. Lo mismo sucede con el coco, introducido en los años 80 del siglo XX por el entonces gobernador Antonio Toledo Corro como parte del Plan Cocotero y cuya función era sembrar palmeras productoras de coco en sus casi 7 mil hectáreas de terreno (Proceso 1983), dando como resultado otro ingrediente más al repertorio alimentario local.

En la cocina tradicional regional escuinapense se encuentran platillos que forman parte de la identidad local.³ A base de camarón, maíz, chile, mango, tomate y otros ingredientes, se elaboran recetas con las cuales la población se ha familiarizado. La alimentación de Escuinapa para muchos de sus habitantes significa hacerlos diferentes del resto de los habitantes del estado. Gracias al litoral marítimo y a las fértiles tierras habidas en el sur de Sinaloa, la cocina de Escuinapa se destaca por el uso de ingredientes específicos como los ya mencionados mariscos y frutos.⁴ En 2015, el Consejo para el Desarrollo Económico de Sinaloa (Codesin 2017) señaló que los cinco frutos mayormente producidos en Escuinapa eran: chile verde (198,985 t), tomate rojo (59,800 t), tomate verde (tomatillo, 47,650 t), coco fruta (17,829 t), y mango (22,793 t); coincidiendo con los ingredientes característicos de la gastronomía en Escuinapa, según testimonios de sus habitantes.

Basado en las entrevistas realizadas, se sabe que la mayoría de las recetas elaboradas tienen como base el tomate, la cebolla y el chile,⁵ además de la indiscutible presencia del camarón (Zavala 2019) todo acompañado con tortilla de maíz. En tamales, tacos, guisados, salsas y demás platillos locales, el elemento principal es el camarón. Como resultado, uno de los platillos más representativos de Escuinapa es el platillo prehispánico tixtihuil.⁶ No significa que todo tenga camarón, sino que es el ingrediente con el que más se identifica el municipio y su gastronomía. Cabe mencionar también, la elaboración de platillos con otras proteínas animales como el pollo, el cerdo, la res; sin embargo, ninguna de dichas carnes tiene tanto significado dentro de la gastronomía escuinapense como el camarón.

Asimismo, a lo largo de los últimos años han sido diversos los motivos y razones por las cuales los escuinapenses han ido modificando el patrón de alimen-

3 Mientras un alimento sea considerado por quienes lo consumen como una parte distintiva dentro de su gastronomía y el territorio, ha de formar parte de la identidad en la gastronomía de ciertos grupos o comunidades (Meléndez Torres y Cañez de la Fuente 2009).

4 De acuerdo con los comerciantes del mercado, pocos son los productos de campo que se compran en Escuinapa, por lo cual, aunque se siembre chile de manera local, no hay seguridad de que el que se consume sea del valle del municipio.

5 En la cocina popular, los platillos cocinados con la conjunción de estos ingredientes son llamados "a la mexicana".

6 Platillo (tastihuil, taxtehuil, taxtehuili, tlaxtihui). "Preparación a base de camarones guisados en una salsa espesa de chile ancho, ajo, orégano, comino, pimienta, jitomate y masa de maíz" (Muñoz 2012).

tación dentro de los hogares. Sea por practicidad, necesidad o placer, los platillos e ingredientes que solían comerse hace 20 años no son exactamente los mismos que se comen ahora. En esta ocasión no se pretende hablar solamente de los alimentos que se han ido adoptando, sino también de lo que se ha dejado de comer, lo cual impacta en la condición de SpyO en la población.

El cambio de hábitos alimentarios en la perla camaronera

Son diferentes las instituciones de salud y autores exponiendo acerca de no ser solo un hecho el cambio de los hábitos alimentarios, sino, además, sobre la sustitución de alimentos nutritivos por los de bajo aporte nutricional (enlatados, harinas, grasas, etc.) los cuales afectan la salud. En el año 2016, el 36% de los escuinapenses tenía sobrepeso o padecía obesidad (Secretaría de Salud Sinaloa 2018). Por ello, es necesario analizar los hábitos alimentarios practicados por los escuinapenses, los cuales han provocado cambios en la salud.

Fue en el año 1994 cuando, en Escuinapa, se estableció el primer supermercado perteneciente a una cadena comercial. Con esto se amplió la oferta de alimentos y de productos no alimentarios. De acuerdo con testimonios, muchos de los habitantes estaban en contra de la apertura de este supermercado al considerarlo una amenaza para el comercio local (Hernández 2019). Lejos de semejante resultado, quienes se oponían terminaron abasteciéndose de la nueva tienda debido a que algunos artículos eran más baratos, entre ellos las harinas, el azúcar y el papel higiénico (Zavala 2019). La mayor oferta de productos enlatados, procesados y con mayor tiempo de anaquel, además de promociones en las compras, incentivó a los clientes a consumir productos de este tipo. Además, para algunos resultaba más confiable consumir del supermercado debido a la mayor higiene de las condiciones de almacenamiento. Sucede algo similar con los productos enlatados, los cuales, al tener mayor vida de anaquel, son comprados y almacenados para su posterior consumo. Contrario a los productos frescos, los enlatados suelen ser más económicos, y así, las personas los consideran una buena opción.

La importancia de este tipo de establecimientos en lugares como la cabecera de Escuinapa forma parte del inicio de un proceso de cambio no solo comercial, sino cultural, y en este particular caso, de uno alimentario. La oferta de productos como sopas instantáneas, enlatados, panadería, embutidos y galletería propician a los habitantes consumir productos con mayor vida de anaquel y, por tanto, alimentos más procesados y tal vez de menor valor nutricional. La apertura de tiendas de cadenas comerciales, de alguna u otra manera incitan y facilitan a los habitantes a ampliar su variedad alimentaria, al tiempo de provocar en las personas la pérdida de interés por conocer el origen de los alimentos que consumen y mucho menos su aprovechamiento.

Si bien el aumento de peso se relaciona directamente con el cambio de hábitos alimentarios, es necesario saber cuál es ese cambio. Como en todo lugar, en Escuinapa existen costumbres y tradiciones alimentarias⁷ mantenidas y regidas por diferentes motivos, ya sea por significados religiosos, temporada natural de los productos o por gustos (Fischler 1990). La cocina en Escuinapa mantiene en muchos de los casos un orden cronológico con fechas establecidas para el consumo, considerando la comida como un medio de festejo.

Las vedas y la escasez de los productos forman parte de estos procesos de adaptación, pues cuando se carece de algunos alimentos, se opta por sustituirlos. La lisa, por ejemplo, cuando escasea se sustituye por pargo, corvina u otros pescados. Otro caso es la caguama, la cual, al tratarse de una especie protegida⁸ se sustituye por mantarraya o tiburón. Fuera de temporada, los escuinapenses utilizan las reservas almacenadas con la finalidad de no carecer de cierto producto y no pagar un precio excesivo por este. El ceviche, las tortas de camarón y el camarón seco son también platillos distintivos de Escuinapa. Utilizado inicialmente como método de conservación, almacenado en las barcinas, el camarón seco es abundante en Escuinapa y sus alrededores. Se seca en las comunidades y se va a vender al mercado municipal y por las calles aledañas.

De acuerdo con la *Guía de alimentos para la población mexicana* de la Secretaría de Salud (Instituto Mexicano del Seguro Social 2010), el camarón seco es bajo en grasa y contiene proteína; sin embargo, su alta concentración de sal no es recomendable para la salud. No obstante, al ser utilizado esporádicamente como una botana, no representa una amenaza para los escuinapenses. No obstante, la sustitución del camarón seco por la comida chatarra como papas y otras frituras que se venden en los supermercados sí representa una amenaza tanto para la salud como para la cocina tradicional.

El problema en la modificación alimentaria cotidiana deviene cuando los alimentos tradicionales se dejan de consumir y en su lugar se consumen otros alimentos, los cuales, lejos de aportar nutrientes, perjudican, dando como resultado un deterioro en la salud de los consumidores así como problemas de sobrepeso y obesidad (SpyO). Aunque los platillos tradicionales se reproducen y consumen en Escuinapa, no se hacen de manera habitual.

Hasta ahora se ha definido qué es la cocina regional tradicional y algunos platillos que la representan en Escuinapa; así, tal como antes se mencionó, para saber con certeza si existe un cambio de hábitos alimentarios, es necesario saber cuáles son estos. La siguiente tabla muestra los resultados en porcentajes de al-

⁷ Los horarios para comer, lugares, platillos, incluso el no comer en casa pueden ser una costumbre o tradición.

⁸ Véase Norma Oficial Mexicana NOM-162-SEMARNAT-2012.

gunas preferencias de los escuinapenses entrevistados. Se entiende por preferencias alimenticias lo que las personas comen de manera habitual, es decir, lo consumido comúnmente, incluyendo platos centrales, colaciones entre comidas o antojos. A través de los datos presentados es posible conocer los hábitos alimentarios en los tres estratos etarios estudiados.

El resultado del estudio en cuanto a preferencias de alimentos muestra al estrato de personas de 56 años o más donde se encuentra la mayor preferencia por la comida tradicional regional. En cuanto a comida procesada o industrializada, es el segmento entre los 15 y 35 años quienes más consumen estos alimentos.

Tabla 1. Preferencia de alimentos: regional y procesada.

Alimento	15-35 años	36-55 años	56 o más años
	Promedios (%)		
Panadería	75	76	100
Orejones (mango)	83	59	75
Churros	67	65	92
Agua fresca	89	88	100
Tejuino	86	59	42
Leche bronca	47	47	83
Queso fresco	92	100	100
Carne de mercado	57	71	67
Camarón de estero	55	88	92
Tamales / tacos	89	88	92
Nieve de garrafa	93	71	83
Fruta / verdura	84	84	67
Mariscos	92	92	42
Total de categorías	5	5	9
Procesada			
Panes	92	71	25
Galletas	88	71	25
Frituras	76	53	25
Frituras comerciales	91	76	25
Jugo	94	76	67
Refresco	86	71	58
Leche pasteurizada	88	65	50
Queso empacado	95	88	58
Carne supermercado	92	65	75
Camarón vivero	44	65	33
Hamburguesa	92	65	25
Sushi	84	53	25
Helados empaquetados	78	65	33
Golosinas	92	76	42
Carne (res, puerco, pollo)	90	82	67
Total de categorías	15	2	0

Fuente: Elaboración propia con base en los resultados de las entrevistas.

En las variedades de camarón de vivero, es el estrato medio (36 a 55 años) quien lo prefiere en su mayoría, lo cual es cuestionable, pues gran parte del estrato menor (15 a 35 años) dice no saber distinguir entre camarón de marisma y camarón de vivero o granja, contrario al resto, quienes diferencian la variedad por el color, el olor y, por supuesto, el sabor, habilidad desarrollada con la práctica a través de los años. Por otro lado, conforme aumenta la edad, prefieren menos el camarón de granja debido a su suposición de estar alimentado con productos químicos que terminarían consumiendo las personas al comerlo. No obstante, debido a la crisis camaronera de 2011 en Escuinapa, todo el mercado local se abasteció de diferentes granjas y las personas lo aceptaron (Baez 2019), lo cual demuestra predominar más que el gusto, en algunos, la existencia del producto.

Además de las preferencias alimenticias, se realizaron dos clasificaciones independientes con el objetivo de analizar las referencias que tienen los habitantes en cuanto a la elaboración de alimentos. La intención es conocer las preferencias de los distintos estratos etarios en cuanto a quién sea quien cocine la comida que consumen.

Tabla 2. Referencias en la cocina (%).

	15-35 años	36-55 años	56 o más años	general
Mamá	14.53	7.69	6.84	29.1
Abuela	54.70	6.84	2.56	64.1
Cocinero famoso	3.42	0.00	0.00	3.4
Nadie	2.56	0.00	0.85	3.4

Fuente: Elaboración propia con base en los resultados de las entrevistas.

De manera general, el 29.1% de los entrevistados prefiere los alimentos preparados por sus respectivas madres, mientras la mayoría, con el 64.1%, considera a las abuelas como las mejores cocineras. El 3.4% del estrato más joven (de 15 a 35 años) dice admirar a algún cocinero famoso al cual suelen ver por algún medio de comunicación en algún programa de cocina y los inspira a probar y conocer otro tipo de comida. En conjunto, mediante los resultados presentados se logra apreciar al estrato más joven donde se encuentra la mayor preferencia y apego por la comida de las abuelas, siendo el 54.70% del total de las entrevistas, así como también quienes más prefieren experimentar con otras recetas.

De manera general, el 64.1% se refiere a las abuelas como las mejores cocineras y el 29.1% a las mamás, es decir, la cocina escuinapense es regida por mujeres. Resumiendo, es hacia los platillos preparados por las abuelas por los cuales se tiene más afecto y preferencia; son ellas quienes portan gran parte del conocimiento gastronómico tradicional, por lo cual habrían de ser ellas quienes ense-

ñien a los nuevos cocineros; sin embargo, como se menciona anteriormente, en la actualidad, existe un desapego hacia las relaciones familiares lo cual afecta la transmisión de información en donde se involucra a la cocina.

Al reflexionar el motivo por el cual los jóvenes escuinapenses tienen mayor preferencia por los alimentos procesados, es posible pensar como uno de los motivos el ser ellos quienes asisten a lugares donde se venden aperitivos o alimentos ajenos a la cocina tradicional. No obstante, cuando se trata de una celebración, los platillos varían dependiendo del contexto y la intención. La comida que acompaña las celebraciones familiares se basa en el repertorio tradicional en donde se destacan los tamales barbones, el pozole, la barbacoa y los frijoles puercos. Estas celebraciones se llevan a cabo en lugares como la casa de alguno de los invitados. Cuando se trata de celebraciones con amigos, los alimentos se adquieren ya preparados, pues el principal objetivo es hablar y convivir mientras se come. En este caso, los platillos suelen ser ceviche, hamburguesa, pizza, sushi o alitas, y el lugar varía entre un establecimiento formal o en casa de algún organizador. Cuando se trata de festejos de fechas relacionadas con alguna tradición, los tamales barbones otra vez se hacen presentes.

Lo importante de lo antes dicho, es que la comida más allá de solo alimentar forma parte del contexto y desarrollo de un acto social. Tal como lo vemos en los ejemplos, se come de acuerdo con lo que se tiene, la intención y la compañía. Como lo expresa Fischler (1990), se trata de un acto íntimo involucrando lo biológico y lo simbólico.

Se concluye entonces: entre más joven es una generación en Escuinapa, mayor es el cambio en sus hábitos alimentarios y, en consecuencia, se consume cada vez más comida industrializada y baja en nutrientes, además de disminuir los alimentos considerados como parte de la cocina regional. Por el contrario, las personas de mayor edad poseen una relación y apego con la alimentación basada en elementos tradicionales. Por ello, se afirma la existencia de una diferencia generacional en cuanto al gusto y conocimiento por la cocina regional debido al cambio de hábitos alimentarios y estos, a su vez, podrían ser la razón por la cual la obesidad en Escuinapa va al alza.

El panorama del sobrepeso, la obesidad y la nutrición

Hablar de nutrición,⁹ en la mayoría de las ocasiones, es hacer referencia a los hábitos alimentarios de las personas, los cuales, como se ha dicho con anteriori-

⁹ “La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud”. Véase <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>.

dad, han ido cambiando a lo largo de la historia. Tanto la mala nutrición como la carenente actividad física condicionan a las personas a aumentar con el paso del tiempo su índice de masa corporal (IMC) y, con ello, el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, siendo esta una de las mayores preocupaciones de la organización mundial de la salud (OMS) desde hace algunas décadas. El panorama de Escuinapa indica hasta el año 2016, el padecimiento en 3 de cada 10 personas de SpyO, esto de acuerdo con quien fuera el director del Hospital General, el Dr. Emmet Soto (Línea Directa 2016).

Considerando lo dicho, la tesis de este ensayo mantiene al cambio de hábitos alimentarios, involucrando el alejamiento de la cocina tradicional regional en la cabecera del municipio de Escuinapa, junto con otros factores, el haber provocado un aumento en los índices de SpyO en sus habitantes. Con esto se advierte a la cocina regional tradicional como una posible solución para contrarrestar el SpyO así como sus repercusiones.

Una de las consecuencias del aumento en el consumo de alimentos procesados de bajo contenido nutricional (grasa, almidón y azúcar) es el aumento en los índices de SpyO (Mendoza y Bruno 2015). De allí pues, el considerar el acrecentamiento en el consumo de alimentos de escaso valor nutricional como una consecuencia en la disminución de otros productos más sanos; la sustitución de un tipo de alimento por uno nuevo y el comer más alimentos chatarra podría ser sinónimo de estar comiendo menos comida saludable y, también de practicar menos la elaboración de alimentos de la cocina tradicional regional.

Por su parte, César Navarro (Departamento de epidemiología, entrevista 2019), confirma que los datos registrados en el Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica (Sinave) son únicamente de pacientes cuya asistencia a citas médicas son en su mayoría adultos provenientes de las sindicaturas del municipio, por lo cual, si bien son números oficiales, no son representativos del comportamiento de la población municipal; sin embargo, ofrece una pequeña porción de la condición de SPyO en el municipio. Los números oficiales son los siguientes:

Tabla 3. Obesidad en Escuinapa por sexo y por rangos de edad.

Año	Sexo		Rango predominante
	Hombres	Mujeres	
2014	41	85	De 25 a 44 años
2015	9	36	De 25 a 44 años
2016	9	25	De 15 a 19 años
2017	27	40	De 15 a 19 años
2018	9	28	De 15 a 19 años
2019	9	28	De 25 a 44 años

Fuente: Elaboración propia con datos del Sinave.

La tabla 3 muestra los estratos con el mayor número de pacientes diagnosticados con SpyO en el municipio de Escuinapa. En cada uno de los años, son las mujeres quienes sobresalen en dicha condición. Es apreciable ver disminuir, a través de los años, la cantidad de personas registradas con SpyO. De acuerdo con los testimonios de Navarro (Obesidad en Escuinapa, entrevista 2019) y Simental (Nutrición, entrevista 2018), esta situación se debe a que las personas no se atienden o no acuden a las instalaciones de salud. De un total de 59,436 habitantes en Escuinapa, únicamente 472 personas se atienden de padecimientos referentes al SpyO; es decir, solamente el 0.8% de la población municipal. Cabe mencionar a 73.8% de la población, la cual, de acuerdo con los datos del INEGI (2016, 30), tiene acceso a asistencia médica nutricional tanto en el Hospital Municipal como en otros Centros de Salud. El estrato con mayor número de obesos son las personas entre los 15 y 45 años, quienes, para el interés de esta investigación, corresponden a los dos estratos más jóvenes.

Como dato comparativo, en la tabla siguiente se aprecia el panorama estatal donde, en un lapso de 16 años, el porcentaje de personas con SpyO se duplicó. Igualmente, las mujeres tienden a ser más obesas que los hombres, esto debido a factores tanto biológicos como sociales.

Tabla 4. Índice de SpyO en Sinaloa, 2000-2016 (%).

Año	Hombres	Mujeres	Promedio
2000	35.9	37.2	36.5
2006	33.5	34.25	33.875
2012	36.65	37.1	36.875
2016	72		72

Fuente: ENSANUT, Codesin y SSS del año 2000 al 2016 (2018).

En resumen, a nivel municipal, las mujeres entre los 15 y 45 años de edad son quienes definitivamente se enfrentan a un mayor nivel al SPyO y, de manera general, la población no presta atención a su salud nutricional.

Las mujeres en la cocina

La perspectiva de género es indispensable en el estudio de la cocina, principalmente en México, pues la imagen matriarcal es, en muchos casos, un parteaguas de la educación, cuidado y poder en la sociedad. Tal como lo establecen algunos autores (Restrepo y Gallego 2005; Montón 2005; Busdiecker, Castillo y Salas 2000), la educación alimentaria comienza en casa, lo cual se debe a que el cuidado de los hijos ha estado a cargo de las mujeres desde hace mucho tiempo. Así lo afirmó

Gloria López Morales (2019), Presidenta del Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana, en el marco de la Reunión Internacional UNESCO/Mazatlán, al decir que son las mujeres quienes, por tradición, portan y transmiten de generación en generación y de familia en familia los conocimientos de la cocina en México. Escuinapa no es la excepción, aquí también son las mujeres quienes lideran la cocina regional tradicional. Inclusive, existe una diferencia notable entre la comida preparada tanto por hombres como por mujeres. Recetas como ceviches, carne asada y gran parte de la comida para las reuniones son elaboradas por hombres.

Asar carne, pescado, la matanza de un animal o bien la elaboración de la botana suele ser una práctica masculina. La cocina de los hombres es muy particular en eventos cuyo significado de elaboración representa sustento, poder o jerarquía; *el macho alfa* que utiliza fuego para cocinar los ingredientes, para destazar el animal o para cargar lo pesado, algo que las mujeres “no pueden hacer” (Gálvez 2011). En la cocina existe una separación en cuanto a quién elabora los alimentos, colocando a la mujer en un espacio privado o doméstico y al hombre en uno público. En la alta cocina, por ejemplo, los hombres destacan en mayor proporción.

Debido a poseer socialmente las féminas la tarea del cuidado del hogar y de sus habitantes, en ocasiones suelen ser colocadas por sí mismas y por los demás en un segundo plano; esto es, en determinado punto las mujeres pierden la importancia de sus propios cuidados al priorizar el de los otros (Gil-Romo, Pérez y Coria 2007). Campos Salvaterra (2017) examina la cocina como un medio de dominación y violencia de diferentes maneras. En este caso en particular, las mujeres tienen el deber de atender a la familia a tal grado de ser ellas mismas quienes se descuidan porque socialmente así está estipulado, lo cual habla de una sociedad machista en donde las mujeres fungen como cuidadoras y educadoras.

En relación con lo anterior, Miriam Simental (Nutrición, entrevista 2018), encargada del departamento de Nutrición del Hospital General de Escuinapa, menciona estar en una mayor predisposición a subir de peso a las mujeres debido a la producción hormonal, así como a la poca disposición de tiempo para realizar alguna actividad física y para comer en horarios fijos, generando un desequilibrio nutricional. En contraste, los hombres, si bien suelen contribuir con el sustento económico para la compra de alimentos, tienen mayor tiempo libre para el ejercicio físico y para degustar la comida.

La participación de la mujer en la cocina en Escuinapa es predominante. A continuación, se muestran dos tablas realizadas con los datos obtenidos de las entrevistas aplicadas.

Como se muestra en la tabla 5, la participación de la mujer en la cocina es notablemente superior a la del hombre. Asimismo, se observa en aumento este porcentaje de mujeres que cocinan conforme se trata de estratos etarios de mayor edad. Con los varones sucede todo lo contrario. Con base en los resultados,

Tabla 5. Participación en la cocina por sexo (%).

Estrato	Cocinan		No cocinan		Sin respuesta
	Hombres	Mujeres	Hombres	Hombres	
15-35	30.68	39.77	10.23	10.23	9.09
36-55	29.41	47.06	17.65	5.88	0
56 o más	8.33	75	16.67	0	0
Total	28.21	44.44	11.97	8.55	6.84

Fuente: Elaboración propia con los datos obtenidos en las encuestas realizadas.

podemos afirmar que en ellas recae la mayor parte de la enseñanza de los saberes de la cocina en Escuinapa al ser ellas quienes elaboran los alimentos.

Por otro lado, respecto a los más jóvenes, entre los 15 y 35 años, los hombres cocinan cada vez más y las mujeres menos. El inconveniente aquí, al menos para la cocina tradicional regional, es la opción de los hombres, aunque cocinen más, por preparar platillos pero no del repertorio de los hogares escuinapenses, esto es, eligen recetas descargadas en Internet, o de la televisión o en algún otro medio. Las personas del estrato joven prefieren no reproducir la cocina regional en mayor proporción, sustituyendo las recetas tradicionales por platillos de personajes populares o bien, alejados del repertorio local.

A continuación, se muestra el gusto de las personas entrevistadas por cocinar, esto con el objetivo de analizar a cuál porcentaje de la población estudiada le gusta cocinar.

Tabla 6. Gusto por la cocina, por sexo (%).

Estrato	Sí les gusta		No les gusta		Sin respuesta	Total por estrato
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
15-35	23.93	28.21	6.84	9.40	6.84	75
36-55	5.13	5.98	18.18	1.71	0.00	15
56 o más	1.71	7.69	0.85	0.00	0.00	10
Total general	30.77	41.88	9.40	11.11	6.84	100

Fuente: Elaboración propia con base en los datos obtenidos de las entrevistas realizadas.

De las 117 personas entrevistadas, continúan siendo las mujeres quienes tienen mayor gusto por la cocina. No obstante, hay una diferencia entre estratos: el estrato donde más se encuentra el gusto por cocinar es el de las mujeres entre 15 a 35 años; de igual forma, son las mujeres en general a quienes más les gusta cocinar. Los hombres jóvenes tienden a cocinar con mayor frecuencia en comparación con los hombres de mayor edad quienes consideran cocinar como

una tarea para mujeres. No obstante, si las personas cocinan o no, no significa hacerlo por gusto. Como se puede ver en la tabla 6, al 20% de las personas entrevistadas no les gusta cocinar.

Las mujeres en Escuinapa cocinan porque está socialmente establecido el ser ellas las responsables de dicha actividad. Del 44.44% de las mujeres que sí cocinan, el 2.6% lo hace debido a “tener” o “deber hacerlo”. Al respecto, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) por medio de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) establece, en el 2015, en la categoría de empleo no remunerado, el empleo de poco más de 123 horas a la semana de las mujeres para el cuidado de otros. Desde actividades como el aseo o deberes de la casa hasta el cuidado de personas enfermas, discapacitadas o menores; en México, las féminas mayores de 15 años dedican un promedio de 18 horas al día al cuidado de los demás, lo cual es lo mismo a estar 5.3 días sin descanso (INEGI 2015). Este dato es muy importante, dado que son alrededor de 9,266,211 los hogares en México dirigidos por mujeres.

La cultura, globalización y la pobreza en Escuinapa: la sinergia de un pueblo potencialmente obeso

A raíz del Tratado de Libre Comercio entre México, Estados Unidos y Canadá, en vigor a partir de 1994, y cuya finalidad fue liberar el comercio entre naciones, en Sinaloa la agricultura se vio afectada como parte de este acuerdo. La necesidad del abastecimiento de la demanda de granos y frutos, lejos de beneficiar al mercado local aumentó el precio de los productos alimenticios. Dicho aumento ha generado lo que Mendoza y Bruno (2015) han llamado la ironía sinaloense; siendo el estado un gran productor de alimentos, un gran porcentaje de su población vive en pobreza alimentaria (17.3% en el año 2000 y 22.7% en el 2016).¹⁰ La poca disponibilidad económica para el acceso a productos locales y alimentos considerados nutritivos orilló a la población a consumir otros de poco valor nutricional, provocando así que la salud se viera afectada.

Lejos de favorecer a los productores locales, el proceso de globalización es cada vez más amenazador para los pequeños productores, quienes, al no poder competir ante las grandes compañías alimentarias, deben adaptarse a los precios establecidos. Desde la desaparición de la Compañía Nacional de Subsistencias Populares (Conasupo), los pequeños productores se ven como un débil competidor en la agricultura nacional, comercializando productos a un precio con pocas

¹⁰ Véase para año 2000: https://www.coneval.org.mx/coordinacion/entidades/Sinaloa/Paginas/pob_ingresos.aspx, y, para el 2016: <https://www.coneval.org.mx/coordinacion/entidades/Sinaloa/Paginas/Pobreza-2016.aspx>.

ganancias, mientras el mercado de consumo local termina importando alimentos (Rubio 2003).

El cambio en los hábitos alimenticios es un hecho, y, como hemos visto, este se ha dado por diferentes razones. Mendoza y Bruno (2015) establecen como parte de la responsabilidad de dichos cambios tanto la situación económica como la apertura del mercado. En Sinaloa, por ejemplo, aun siendo considerado como “el granero de México”, la mayoría de la producción estatal se destina a la exportación. Además, de acuerdo con el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval)¹¹ la pobreza en el estado se encuentra en niveles altos. En el lapso que va del año 2010 al 2016, la pobreza extrema en el estado de Sinaloa disminuyó 6.7 puntos porcentuales, mientras que, en el 2018, 30.2% de la población continúa en condición de pobreza a la vez que el 24.5% carece de acceso adecuado a los alimentos. Además, en el año 2015, los resultados de la pobreza a nivel municipal en Sinaloa establecen que entre el 40 y 60% de la población en Escuinapa vivía en condiciones de pobreza (Coneval 2016) lo cual permite, en consecuencia, interpretar como una razón económica el motivo de una inadecuada alimentación para cerca de la mitad de los escuinapenses.

La globalización, entendida como el conjunto de procesos de alto flujo de comunicación de noticias, cultura, bienes y servicios, donde los países se ven conectados entre sí entre estos flujos, donde la desaparición de fronteras, sean geográficas y tecnológicas, es un elemento esencial (Giménez 2016) que ha impactado la cocina de Escuinapa, así como en los hábitos alimentarios locales. Las dinámicas de globalización y el aumento en la variedad de alimentos han permitido la inserción de aditamentos industriales, los cuales, cada día más, forman parte de la cocina escuinapense.

Por su parte, García Canlini (2000) analiza la globalización como un proceso de construcción social, es decir, a partir de acuerdos mutuos en donde las naciones colaboran unas con otras y la apertura de mercado da oportunidad a que diferentes productos se comercialicen en otros territorios o naciones, se logra la inserción de componentes gastronómicos externos. Lo mismo sucede con la cultura y la tecnología. Por otro lado, Giménez (2016) analiza la globalización a partir de los efectos en la desterritorialización, esto es, en la desaparición de fronteras imaginarias. Como resultado del mencionado proceso está la introducción de alimentos no solo industrializados sino ajenos a la naturaleza de Escuinapa y de su cultura, permitiendo el aumento de la variedad en la cocina y el cambio en los hábitos alimenticios.

Por ejemplo, el consomé en polvo es un aditivo que en el rubro de la gastronomía no es muy recomendado, en primer lugar, porque es un saborizante artifi-

11 Consultarlo en: https://www.coneval.org.mx/coordinacion/entidades/Sinaloa/Paginas/Pobreza_2018.aspx.

cial; en segundo lugar, se usa para omitir el proceso base (caldos) de los platillos en los que se usa. Con alto contenido de sodio que es poco recomendado para la salud, los productos industriales se utilizan en la cocina tradicional muy a menudo, tomando un lugar en los procesos culinarios básicos en la cocina tradicional.

La frecuente utilización de productos industrializados (enlatados, congelados y procesados) son la amenaza por excelencia de la cocina tradicional, pues facilitan la elaboración de alimentos, se omite el proceso característico y la transmisión de información de la cocina tradicional. De acuerdo con Fischler (1990), la cocina sufre cambios en diferentes perspectivas y condiciones necesarios para su evolución y conservación. Tal como se explicó anteriormente, las sociedades se adaptan a la disponibilidad y los alimentos industrializados son los que mejor se adaptan para una población pobre como la de Escuinapa.

Un efecto más de la globalización es el fácil acceso a la información global gracias al uso de las tecnologías. Hoy en día es posible acceder a cualquier tipo de información proveniente de cualquier parte del mundo, incluyendo datos acerca de la alimentación. El conocimiento y popularización de platillos de países o regiones determinadas ha ampliado el panorama alimentario de la sociedad escuinapense afectando la comunicación directa en la transmisión de información.

Elvira Luna (Doña Chita, entrevista 2019), madre soltera de tres varones y una mujer, expresa que en su casa, las mujeres son las cocineras, sin embargo, nunca lo hacen juntas. Si su hija quiere cocinar, busca la receta en Internet argumentando una mayor facilidad para entender cómo se hace que de boca de su mamá. En conjunto, cuando la hija cocina, prefiere hacer “algo diferente a lo de siempre” y no lo que se come de manera cotidiana. Casos similares se encuentran en muchos de los hogares de Escuinapa, siendo los jóvenes y el uso de las tecnologías el factor común. La juventud escuinapense reproduce platillos no tradicionales regionales con ingredientes a veces locales y a veces no, de esta manera su repertorio alimentario se amplía alejándose cada vez más de la cocina tradicional regional y de la transmisión de información de generaciones anteriores; de tal forma, los hábitos alimentarios están en constante cambio, dirigidos en gran parte a consumir productos procesados y de bajo aporte calórico.

Políticas públicas y cocina tradicional: diseño nacional para una escala local

La conservación de la cocina tradicional regional como un elemento cultural es tan importante como la alimentación y la cultura misma, por lo cual es necesario tomar medidas para ello. Como hemos mostrado, la problemática abordada no es un caso aislado, y, entonces, se da a través de instituciones gubernamentales y organizaciones civiles el haber logrado implementar programas para el fomen-

to de la buena alimentación, combate contra el hambre y la salvaguarda de la cocina tradicional en México. Escuinapa es ejemplo de que, en ocasiones, las opciones consideradas para el fomento de la salud, alimentación, tradición gastronómica y actividad física habrían de ser planificadas considerando los factores culturales, económicos y sociales particulares de cada región.

Con la intención de fomentar la buena alimentación en los habitantes del municipio, en el Centro de Salud (CS) de la cabecera municipal, se imparten pláticas y asesorías alimentarias y de actividad física. Enrique López (Programas de alimentación ciudadana, entrevista 2018), encargado del departamento de trabajo social del CS, indica que, como parte del programa *Chécate, mídete, muévete*, implementado por el gobierno federal, suelen impartirse pláticas y orientación a los pacientes con el objetivo de fomentar una alimentación sana y la práctica de actividad física. Asimismo, se entregan folletos con información del plato del buen comer, alimentos de alto aporte nutricional y se les hace la invitación de atenderse en el departamento de nutrición. A pesar de este esfuerzo, la cantidad de personas con intenciones de recibir apoyo nutricional es mínima. López también asegura el ser cada vez menor el número de personas que utilizan la bicicleta como medio de transporte habitual, tema sin duda también importante.

El cambio en el transporte también forma parte de los hábitos con repercusiones en la salud de los escuinapenses, pues, debido al uso de vehículos motorizados, la actividad física disminuye, afectando la salud. Una mayor utilización de la motocicleta por parte de la sociedad se debe a la facilidad de crédito otorgada a los clientes por empresas comercializadoras de este medio. El aumento en el uso de la motocicleta y el carro representa, además, un riesgo para los ciclistas, pues la educación vial no se aplica de la mejor manera, por lo cual circular en bicicleta o caminar es cada vez menos una opción. El contexto planteado hasta ahora en cuanto a la salud y a la apatía de los habitantes, incluyendo el cambio en el medio de transporte, permite entender un poco el entorno obesogénico¹² en el cual se desarrolla la población escuinapense.

Continuando con las medidas institucionales, se encuentra la Política de Fomento a la Gastronomía Nacional creada dentro del Plan Nacional de Desarrollo 2014-2018 implementada como método de potencialización a la gastronomía mexicana, tomando en cuenta cada una de las particularidades de las diferentes regiones del país. De la misma manera, pretende ser una medida de salvaguarda del patrimonio intangible de México (UNESCO s. f.). Involucrando instituciones

12 Entorno que fomenta la ingesta calórica elevada y el sedentarismo. Se tienen en cuenta los alimentos disponibles, asequibles y promocionados; las oportunidades para practicar una actividad física, y, las normas sociales en relación con la alimentación y la actividad física (Organización Mundial de la Salud 2016).

gubernamentales, civiles y privadas, dicha política supone tener un mejor resultado y aprovechamiento de los elementos culturales y sociales en el país a partir de la especialización de cada una de las regiones. Con esta medida se espera conservar muchas de las características culturales que conforman la alimentación cotidiana de la población mexicana en sus diferentes regiones.

El origen oficial de la presente política fue lograr el reconocimiento de patrimonio inmaterial de la humanidad por parte de la UNESCO. Aunque dicho título fue obtenido en el año 2010, fue hasta el 2014 cuando la presente política fue implementada. Tal medida institucional se encuentra alineada a otros programas federales enfocados a la salud, alimentación y desarrollo social, con la intención de obtener un desempeño y resultados óptimos para un México próspero.¹³ Las estrategias planteadas centran su acción en dos objetivos: el sobreponer el interés económico sobre el cultural y el pretender la salvaguarda de la gastronomía nacional, incluyendo las regionales en las que bien cabría la cocina de Escuinapa.

La anterior política proyecta capacitar y fomentar las prácticas culturales relacionadas con la gastronomía mexicana no solo para generar competitividad sino también para rescatar las particularidades culturales como una marca y con ello, salvaguardarla. Es por ello que su enfoque es más económico que cultural. Además, la propuesta contempla finalidades ambientales consistentes en orientar la alimentación hacia una meta particular: una mejor salud para los mexicanos en conjunto con el impulso al turismo gastronómico. A nivel regional, en Mazatlán, Sinaloa, se llevan a cabo actividades con pretensiones de centralizar la gastronomía regional en el puerto (Arredondo 2019) por lo cual, debido a su cercanía, Escuinapa se vería afectado y con ello, las dinámicas económicas, culturales, sociales y alimentarias de este municipio.

La segunda parte de la estrategia de la Política de Fomento a la Gastronomía Nacional se centra en medidas y programas para propiciar la generación de utilidades económicas, a través de acciones como la facilitación de créditos para agricultores, comerciantes, cocineros e inversionistas, así como el apoyo en infraestructura para la creación de espacios óptimos. Generando vínculos entre productores, vendedores y consumidores, el propósito de esta estrategia es darle mayor valor cultural y monetario al producto tanto nacional como en cualquiera de las escalas. En Sinaloa, ninguna de las medidas de la política mencionada se ha implementado de manera práctica, salvo por programas de promoción turística, las cuales parecen estar incitando a los escuinapenses a utilizar su comi-

13 Programa Federal puesto en funcionamiento a partir de la Sectur, para el implemento de la productividad, buscando desarrollo social y económico dentro del Plan de Desarrollo Nacional (PDN), integrados por Sagarpa, Sectur, Sedesol, entre otros (Secretaría de Turismo (Sectur), Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP) (Sectur y SHCP 2016).

da como un producto comercial y no como un elemento cultural para salvaguardarlo, por lo tanto, no se reproducen de manera tradicional, sino comercial. Para muchos pobladores de Escuinapa, los platillos tradicionales se preparan únicamente en días festivos o eventos especiales, aun cuando los ingredientes se consuman a menudo.

Conclusiones

Es un hecho que la sociedad escuinapense presenta un aumento en los índices de SpyO, así como también la existencia de un cambio en los hábitos alimentarios en los cuales predominan los productos procesados de bajo aporte nutricional y de alto nivel calórico. En Escuinapa la cultura nutricional es casi nula, además no es tema de interés en la mayoría de la población. La globalización a través de los medios de comunicación y el uso de las tecnologías han coadyuvado para ampliar de diferentes formas el repertorio alimentario, dejando a un lado mayormente las fuentes de información tradicionales.

Igualmente, es posible afirmar objetivamente no solo la existencia de una disminución de la cocina tradicional, sino también del acto de cocinar. Cada vez es más común la compra de comida preparada por parte de las familias. La integración de ingredientes procesados al repertorio alimentario local ha generado cambios en los hábitos alimentarios de los escuinapenses, lo cual ha llevado al aumento en los índices de SpyO, mayormente en las mujeres y en los jóvenes. De seguir con las mismas prácticas alimentarias de sustituir alimentos tradicionales por industrializados y de bajo aprovechamiento nutricional, Escuinapa tendrá una población cada vez más obesa.

El resultado de la investigación muestra, efectivamente, y conforme pasa el tiempo, la ampliación de la variedad alimentaria de los escuinapenses, y el cambio en sus hábitos alimentarios, disminuyendo cada vez más el gusto por la cocina tradicional regional y cocinando menos, gracias a la mayor oferta de alimentos y a los cambios culturales experimentados por cohortes poblacionales jóvenes, proclives a ser parte de identidades globales. Todo esto ha conducido a “tener un Escuinapa más obeso”. Sin embargo, tal como lo explica Giménez (2016), la identidad resurge cuando la cultura establecida se ve amenazada. Esto se puede observar cuando los escuinapenses cocinan o compran comida rápida, estos continúan utilizando algunos ingredientes locales, por más mínimos que sean. Por otro lado, en la región hay un resurgimiento de los llamados “restaurantes campestres” cuyos platillos son de nostalgia rural y marismeña.

Falta un gran camino por recorrer en esta investigación. Este esfuerzo es quizá un buen inicio para profundizar en un debate cada día más apremiante como lo es el analizar y discutir las pérdidas y las ganancias de la modernidad y el pro-

greso, visto a través de la comida. Es necesario repensar la tradición fuera de los cánones que la conceptualizan como retraso y anquilosamiento y, en su lugar, verla como una posibilidad de desarrollo e inclusión. La nueva dieta de la globalización, compuesta de alimentos sobrecargados de azúcares y carbohidratos forma parte de cohortes demográficos que aspiran a pertenecer a comunidades globales y que han abandonado los platillos tradicionales tanto por falta de tiempo y de espacios de socialización como de recursos económicos. ■

Referencias

- Secretaría de Salud Sinaloa. 2018. *Obesidad de los principales problemas de salud pública en el mundo*. Culiacán: Secretaría de Salud.
- Arévalo, Javier Marcos. 2004. La tradición, el patrimonio y la identidad. *Revista de estudios extranjeros*, 925-956.
- Arredondo, Verónica. 2019. *Mazatlán podría ser parte de la red de ciudades creativas en gastronomía*. Mazatlán, Sinaloa, 4 de junio.
- Bachur, Claudia. 2019. Cocinas regionales y desarrollo regional: las experiencias de Argentina y México. Ponencia. Mazatlán, Sinaloa, 9 de diciembre.
- Busdiecker, Sara, Carlos Castillo e Isabel Salas. 2000. Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. *Revista chilena de pediatría*, 5-11.
- Campos Salvaterra, Valeria. 2017. *National identities, national exclusions. The case of Chilean cuisine*. International Institute of Gastronomy Culture, arts and Tourism. <http://igcat.org/wp-content/uploads/2017/05/National-Identities-National-Exclusions.-The-case-of-Chilean-Cuisine-1.pdf>.
- Codesin. Consejo de Desarrollo Económico de Sinaloa. 2017. *Escuinapa: volumen de producción agrícola por tipo de cultivo, en toneladas*. Culiacán: Codesin, 22 de septiembre.
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval). 2016. *Pobreza a nivel municipio 2015: Sinaloa*. https://www.coneval.org.mx/coordinacion/entidades/Sinaloa/Paginas/pobreza_municipal2015.aspx.
- DOF, *Diario Oficial de la Federación*. 2012. *Norma Oficial Mexicana NOM-162-SE-MARNAT-2012*. https://dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5286506. (Consultado, febrero 10, 2020).
- Elías, Norbert. 2015. *El proceso de la civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*. México: FCE.
- FEN. Fundación Española de Nutrición. 2004. *Hábitos alimentarios*. 1 de octubre. <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>.
- Fischler, Claude. 1990. *El (H) Omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama.

- Gálvez Mariscal, Amanda. 2011. La cocina tradicional mexicana, una respuesta al sobrepeso y obesidad. *Boletín UNAM-DGCS-610*, 15 de octubre. https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2011_610.html. (Consultado, febrero 8, 2019).
- García Canclini, Néstor. 2000. *La globalización imaginada*. Argentina: Paidós.
- Gil-Romo, Sara Elena Pérez y Silvia Díez-Urdanivia. Coria. 2007. Estudios sobre alimentación y nutrición en México: una mirada a través del género. *Salud Pública de México*, 445-453.
- Giménez, Giberto. 2009. *Identidades sociales*. México: Intersecciones.
- Giménez, Gilberto. 2016. *Estudio sobre la cultura y las identidades sociales*. México: Conaculta.
- Hobsbawm, Eric y Terence Ranger. 2002. *La invención de la tradición*. España: Crítica.
- Instituto Mexicano del Seguro Social, IMSS. 2010. *Guía de alimentos para la población mexicana*. Octubre. <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI. 2015. *Principales resultados de la Encuesta Intercensal 2015: Estados Unidos Mexicanos*. México: INEGI.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. 2016. *Consejo para el Desarrollo Económico de Sinaloa (2017) Agenda regional estratégica*. https://codesin.mx/file/3/118_ARE-ZCN.pdf_1617738649.pdf.
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). 2000. *Encuesta nacional de salud (ENSA) vivienda, población y servicios de salud (2000)*. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensa2000/doctos/informes/ENSA_tomo1.pdf.
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). 2006. *Encuesta nacional de salud y nutrición (ENSA-NUT) 2006. Resultados por entidad federativa, Sinaloa (2006)*. <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2006/doctos/informes/Sinaloa.pdf>.
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). 2012. *Encuesta nacional de salud y nutrición (ENSA-NUT) 2012. Resultados por entidad federativa, Sinaloa (2012)*. <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2012/doctos/informes/ENSA-NUT2012ResultadosNacionales.pdf>.
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). 2016. *Encuesta nacional de salud y nutrición de medio camino 2016. Informe final de resultados (ENSANUT MC 2016)*. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>.
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). 2000. *Encuesta nacional de salud y nutrición 2018 (ENSANUT) Diseño conceptual (2019)*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/ensanut/2018/doc/ensanut_2018_diseno_conceptual.pdf.
- Iturriaga, José N. 2012. *La cultura del antojito. De tacos, tamales y tortas*. México: Conaculta.

- Línea Directa. 2016. *Casi el 30% de la población en Escuinapa padece obesidad: Hospital General. Escuinapa, Sinaloa*. México. Escuinapa, 16 de julio.
- López Morales, Gloria. 2019. *Foro Internacional UNESCO/Mazatlán "Creatividad y Turismo cultural para el desarrollo urbano sustentable"*. Mazatlán, México, 5 de junio.
- Meléndez Torres, Juana María y Gloria María Cáñez de la Fuente. 2009. La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro El Sauce, Sonora. *Estudios Sociales (on line)*, 181-204.
- Mendoza Guerrero, Juan Manuel y Carlos Bruno Fiscal. 2015. La ironía sinaloense: globalización, pobreza alimentaria y hábitos alimenticios. En Brianda Elena Peraza Noriega, *Migración, desarrollo y cultura de Sinaloa*. Mazatlán, Sinaloa: Universidad Autónoma de Sinaloa, 147-174.
- Montón Subías, Sandra. 2005. Las prácticas de alimentación: cocina y arqueología. En Margarita Sánchez Romero (ed.), *Arqueología y género*. España: Universidad de Granada, 159-165.
- Morales, Gloria. 2019. *Mazatlán, ciudad creativa*. Reunión internacional UNESCO/Mazatlán. Mazatlán, 7 de junio.
- Muñoz Zurita, Ricardo. 2012. *Larousse. Diccionario enciclopédico de la gastronomía mexicana*. México: Larousse.
- Nabhan, Gary Paul. 2006. *Por qué a algunos les gusta el picante. Alimentos, genes y diversidad cultural*. México: FCE.
- Ochoa Leyva, Katia y Arturo Santamaría Gómez. 2015. *El mango en Escuinapa. La fruta que cambió a un pueblo*. México: Universidad Tecnológica de Escuinapa.
- Organización Mundial de la Salud, OMS. 2017. *10 datos sobre la obesidad*. Octubre 2016. <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>.
- Organización mundial de la Salud, OMS. 2016. *Informe de la Comisión para acabar con la obesidad*. Sanitario, Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud, OMS. S. f. *Temas de salud: nutrición*. s/f. <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>. (Consultado, agosto 10, 2019).
- Padilla Diesta, Cristina. 2006. *Las cocinas regionales. Principio y fundamento etnográfico*. VII Congreso Internacional de Sociología Rural. Ecuador, Quito.
- Proceso. 1983. 25 kilómetros del Pacífico, la playa privada de Toledo Corro. *Proceso*, noviembre. México.
- Restrepo M., Sandra Lucía y Maryori Maya Gallego. 2005. La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, 127-148.
- Rubio, Ana de Ita. 2003. *Los impactos socioeconómicos y ambientales de la liberalización comercial de los granos básicos en el contexto del TLCAN: el caso de Sinaloa*. México: Centro de Estudios para el Cambio en el Campo Mexicano, 1-53.

Secretaría de Salud Sinaloa (2018) *Obesidad, de los principales problemas de salud pública en el mundo*. <https://saludsinaloa.gob.mx/index.php/2018/04/06/obesidad-de-los-principales-problemas-de-salud-publica-en-el-mundo-06-de-abril-del-2018/>.

Sectur, Secretaría de Turismo y SHCP, Secretaría de Hacienda y Crédito Público. 2016. *Política de fomento a la gastronomía nacional*. México: SHCP.

Entrevistas

Báez, Jesús. 2019. Entrevista de Mariana Hernández. 5 de diciembre.

Hernández, Elda. 2019. Entrevista de Mariana Hernández. 1 de noviembre.

López, Enrique. 2018. Entrevista de Mariana Hernández. *Programas de alimentación ciudadana*. 5 de junio.

Luna, Elvira. 2019. Entrevista de Mariana Hernández. *Doña Chita*. 19 de noviembre.

Navarro, César. 2019. Entrevista de Mariana Hernández. *Departamento de Epidemiología*. 15 de mayo.

Navarro, César. 2019. Entrevista de Mariana Hernández. *Obesidad en Escuinapa*. 15 de mayo.

Simental, Miriam. 2018. Entrevista de Mariana Hernández. *Nutrición*. 5 de noviembre.

Zavala, Manuel. 2019. Entrevista de Mariana Hernández. *Manuel Zavala*. 14 de diciembre.