



CENTRO UNIVERSITARIO UAEM AMECAMECA

MAESTRÍA EN SOCIOLOGÍA DE LA SALUD

**“Saberes culinarios tradicionales de platillos elaborados
con carne de conejo y sus beneficios nutricionales”**

Lic. En. Nut. Ana Karen Díaz Fernández

TUTOR

Dr. Enrique Espinosa Ayala

TUTORES ADJUNTOS

Dr. Pedro Abel Hernández García

Dra. Ofelia Márquez Molina

Julio 2020

ÍNDICE

Contenido

Introducción	5
Capítulo I	7
1. Planteamiento del problema	7
1. Justificación.....	9
2. Objetivos	11
3. Supuesto hipotético	12
Capítulo II	13
5. Marco teórico.....	13
5.1 Teoría Social	13
6. Marco conceptual.....	15
6.1 saberes tradicionales	15
6.2 La culinaria tradicional	16
6.3 uso de ingredientes funcionales en la cocina tradicional	17
6.4 Malnutrición	18
7. Marco contextual	20
7.1 La Cultura Culinaria prehispánica en México	20
7.2 Mestizaje gastronómico en México.....	21
7.3 Tradición culinaria en México	21
7.4 Situación Alimentaria en México.....	22
7.5 Seguridad Alimentaria en México	23
7.6 Historia de la cunicultura	25
7.7 Cunicultura en México.....	26
7.8 Producción de Conejos en el estado de México	27
7.9 Beneficios nutricionales de la carne de conejo.	28
Capítulo III	31
8. Metodología	31
8.1 Técnicas y métodos y procedimientos.....	31
8.2 Criterios de Inclusión.....	33
8.3 Criterios de Eliminación	33
8.4 Variables.....	33

8.5 Análisis e Interpretación de resultados.....	33
Zona de estudio	33
Recolección de datos.....	34
Participantes	34
Análisis de resultados	35
8.6 Resultados.....	35
Agradecimientos.....	38
Conclusiones	40
Bibliografía.....	41
ANEXOS.....	42

Introducción

El estudio de la alimentación humana en México ha sido abordado desde diversos enfoques, la alimentación ha sido vista como un asunto de Estado y desde esta perspectiva se analizan las políticas del gobierno mexicano implementadas desde los años treinta hasta la fecha para impulsar la producción y el abasto de alimentos; surgen conceptos tan importantes como autosuficiencia, soberanía y seguridad alimentaria, de esta manera la antropología ha contribuido al estudio de los hábitos, costumbres y prácticas culturales que rigen la alimentación mexicana, así como de las características de la dieta de ciertos grupos sociales (Ortiz, Vázquez y Estrada 2004).

México se enfrenta en la actualidad a tendencias globales en que los países desarrollados exportan productos básicos hacia los países en desarrollo, las cuales han afectado a los medianos y pequeños productores generando una crisis productiva agropecuaria (Rivera, Ortiz *et.al.* 2014).

Es por ello que se busca estudiar y realizar estrategias que garanticen la seguridad alimentaria en México, ya que las tendencias reflejan que existe una pérdida de la autosuficiencia alimenticia, las consecuencias de esta pérdida en el sector agropecuario, da como resultado un estado de salud crítico para los mexicanos, en específico en el ámbito nutricional generando problemas como son la malnutrición que se enfoca en dos situaciones dominantes como son la desnutrición en poblaciones vulnerables la obesidad en niños y adultos.

El rescate culinario de saberes de platillos tradicionales con carne de conejo y hablar de sus beneficios nutricionales será una opción para el aumento de su consumo ya que, la carne de conejo es un alimento de alto valor biológico y que es fácil de producir, a comparación con otras especies, además, de que el elaborar un documento en el cual se

plasmen diferentes formas de preparación dará pauta a que personas que viven en municipios cercanos de zonas cunícolas puedan verlo como una opción de alimento cotidiano, todo esto con la intención de mejorar el aporte proteico, disminuir el consumo de productos industrializados ricos en almidones, favoreciendo así una mejora nutrimental.

Capítulo I

1. Planteamiento del problema

En México a partir del proceso de apertura comercial derivados de las políticas neoliberales implantadas desde la década de 1980, se ha observado que la población sufre de problemas de malnutrición como es el caso de desnutrición en poblaciones pre-escolares (niños menores de 5 años de edad), así como obesidad en niños y niñas que se encuentran en edad escolar, la cual comprende de los 5 a 12 años de edad, así como en adolescentes y adultos, tal situación se debe a una combinación de factores como es la inseguridad alimentaria, así como una inadecuada elaboración y consumo de alimentos, ante tal situación se debe buscar estrategias que favorezcan la integración a la dieta de alimentos de buena calidad que puedan menguar los problemas antes referidos, como es el caso de la carne de conejo.

La producción de carne conejos a nivel mundial ha mostrado un ligero aumento, se destaca el incremento que ha tenido la producción en países asiáticos y europeos, dicho incremento es debido que esta carne presenta beneficios nutricionales como mayor cantidad de proteína y menor concentración de lípidos con respecto a la carne de pollo, situación que genera funcionalidad, a pesar de esto, en México la producción y consumo de esta carne no ha mostrado un impacto fuerte debido a que no existe un consumo elevado ya que no se asocia a la cocina tradicional mexicana.

Considerando lo anterior, la presente investigación pretende plantear el uso de la carne de conejo cocinada en platillos tradicionales como una opción para mejorar la nutrición

de familias que produzcan carene de conejo o bien se encuentren en zonas cunícolas con acceso a dicho producto.

Ante lo anterior se plantea la siguiente pregunta de investigación.

¿Cuáles serán los beneficios nutricionales al incorporar a la dieta carne de conejo cocinada en platillos tradicionales en familias con acceso a este producto?

1. Justificación

A nivel mundial poco más de 795 millones de personas (una de cada nueve) sufrieron malnutrición entre 2014 y 2016, por lo tanto se deduce que una de cada nueve personas no puede adquirir los alimentos suficientes para estar sana. El hambre y la malnutrición son el principal riesgo de salud a nivel mundial, incluso superando cifras enfermedades como el SIDA, la malaria y la tuberculosis (Organización de las Naciones Unidas, 2018).

La seguridad alimentaria y nutricional en México presenta un panorama complejo y de contrastes. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) del año 2012, reportó que uno de cada tres hogares padece inseguridad alimentaria de forma moderada a severa, de esta manera se encontró que la desnutrición crónica en menores de cinco años afecta a 1.5 millones de niños, aun cuando ha habido reducciones importantes en el último cuarto de siglo (en 1988 la prevalencia era de 26.8% y en 2012 de 13.6%). Aunado a lo anterior, 9.8% de los preescolares presentó sobrepeso, 34.4% de los niños en edad escolar, 35.9% de los adolescentes y 71.3% de los adultos padece sobrepeso y obesidad (Shamah, Mundo y Rivera, 2014).

Ante lo ya mencionado se ha llegado a la necesidad de estudiar alternativas de alimentos que se pueden producir en una región para su venta y consumo local, uno de ellos es la carne de conejo, que se ha comprobado que es un alimento de alto valor biológico, y que es relativamente fácil y accesible de producir en el Estado de México.

La incorporación de platillos tradicionales elaborados a base de carne de conejo para la inserción en la dieta y el aumento de su consumo, no solo brindará bases para contrarrestar los efectos de la malnutrición en la población, sino además, ayudará a

promover el consumo de esta carne y así mismo poder contribuir a la economía de los productores, que repercutirá en la seguridad alimentaria de los habitantes de esta región.

2. Objetivos

Objetivo general

Evaluar los beneficios nutricionales al incorporar a la dieta carne de conejo cocinada en platillos tradicionales

Objetivos específicos

1. Documentar saberes tradicionales de la elaboración de platillos con carne de conejo
2. Determinar hábitos de alimentación en poblaciones ubicadas en zonas cuícolas
3. Establecer los beneficios nutricionales de incluir la carne de conejo a la dieta regular de los consumidores
4. Crear una dieta modelo en donde se incluya la carne de conejo y explicar sus aportes nutricionales

3. Supuesto hipotético

La incorporación de carne de conejo a través de platillos tradicionales a la dieta regular de los consumidores, mejorará el estado nutricional debido a que se obtendrá una mayor cantidad de proteína, menor cantidad de lípidos saturados y disminuirá el contenido energético.

Capítulo II

5. Marco teórico

5.1 Teoría Social

La presente investigación se abordará desde dos teorías principales, la teoría del consumo cultural de Bourdieu (1990), que permitió definir al consumo como el espacio de “distinción simbólica de las clases” y como lugar de “objetivación de los deseos”. De esta manera esta teoría dictamina las personas consumen más de lo que necesitan lo cual se ve directamente relacionado con el entorno en el que se desarrollan los individuos, así mismo se menciona que la diferenciación social tiene que ver con esos gustos y que la valoración e interpretación dada a cada alimento comienza en los individuos desde edades muy pequeñas y que a su vez estos gustos van a depender de las condiciones en las que se presenten los gustos y las condiciones en las cuales se producen los productos que se ofrecen, aquí al parecer hace indispensable la relación del consumidor-productor (Hidalgo, 2015).

Ante lo ya mencionado se establece entonces que los hábitos y preferencia de consumo de alimentos provienen de distintas instituciones socializadoras donde la familia era la inicial y la más importante, acontecía tradicionalmente en su seno la producción y reproducción social de los hábitos alimenticios. En cambio, actualmente, aunque la familia sigue ejerciendo un destacado papel socializador, lo cierto es que la misma está siendo desplazada en el desempeño de dicho papel por otras instituciones como la escuela, los medios de comunicación y las multinacionales agroalimentarias (Entrena y Jiménez, 2013).

Por otro lado se abordará la teoría de lo tradicional, diversos autores, han comenzado un debate sobre lo que podría considerarse artesanal, tradicional o local, en cuestión de alimentos ya que es difícil establecer de una definición que explique de manera explícita que es un alimento tradicional y que esta pueda utilizarse de manera general para para todos los alimentos que se han nombrado así, ya que la diferencia dada engloba diferentes procesos que precisamente hacen a un alimento único y le da un símbolo y significado diferente según cada persona.

Con los antecedentes mencionados se entiende entonces que, la alimentación debe ser pensada como un hecho social, que no solo aporta beneficios fisiológicos sino que también se basa en un sistema complejo en el que se desarrollan un conjunto de movimientos de producción y consumo (tanto material como simbólico). Pero es en la cocina tradicional en donde se concretan aquellos saberes y prácticas alimentarias y culinarias que permanecen como parte la herencia e identidad cultural, ella comprende los saberes culinarios, las costumbres y los rituales, así como las formas de preparación de los alimentos reconocidas y transmitidas de generación en generación (Meléndez, Cañez 2009).

Guerrero *et al.* (2010), menciona que la definición de un alimento tradicional resulta de la asociación a diez dimensiones: 'hábito', 'ocasiones especiales', 'herencia' (transmitido de generación en generación), 'elaborado de una forma concreta', 'propiedades sensoriales', 'simplicidad', ligado a un 'origen', con un efecto sobre la 'salud', influido por el 'marketing', y que proporciona 'variedad' de productos.

De esta manera abordar la alimentación desde una teoría de lo tradicional resulta complejo de explicar desde el enfoque cualitativo de los alimentos, pero es posible analizarla, desde un enfoque social que gira en torno a la preparación culinaria de cada región tomando en cuenta los distintos valores que giran en torno a dicha elaboración de productos.

6. Marco conceptual

6.1 saberes tradicionales

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Cultura y las Ciencias (UNESCO), son los conocimientos locales que hacen referencia al saber y a las habilidades y filosofías que han sido desarrolladas por sociedades de larga historia de interacción con su medio ambiente (UNESCO, 2018).

La Comisión Nacional Para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad, define que los conocimientos tradicionales son conocimientos sofisticados sobre su entorno, sobre la flora y la fauna y sobre el uso de diversas especies (Comisión Nacional Para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad, 2015). Los saberes tradicionales, saberes indígenas, comunitarios, cotidianos, locales, son el conocimiento de algo que se transforma de acuerdo con las condiciones históricas pero que no pierde sus raíces y traspa las barreras socioculturales (Jiménez, 2013).

Para fines de este trabajo se llegó al siguiente constructo de saber tradicional; los saberes tradicionales son conocimientos generados en una sociedad a través de su historia y que le da identidad cultural, estos pueden transformarse pero nunca pierden sus raíces e

interacciona con elementos de su entorno y medio ambiente; dicho saber tradicional es aplicable a diversas actividades del ser humano, siendo la alimentación uno de los factores de mayor relevancia ya que la alimentación es reflejo de una sociedad debido a que el acto alimentario no solo consiste en consumir alimentos ya que la elaboración de estos depende de factores sociales y ambientales (Hidalgo, 2015).

6.2 La culinaria tradicional

Lo culinario, como un saber es la interiorización e interacción social giran en torno al proceso de la elaboración de alimentos, tomando en cuenta el sentido de la existencia de una especie de saberes específicos sobre la elaboración de ciertos alimentos con características “esenciales” y particulares que identifican una comunidad en términos históricos y alimentarios (Vázquez, 2009). Dentro de los saberes que conforman una sociedad destacan los saberes /culinarios tradicionales, que son la gastronomía de un país que refleja su historia y cultura de una manera sencilla y accesible a casi todos los individuos (Martins, Kondlatsch y Gobbi, 2016).

Existe el hecho de la memoria de la cultura culinaria y alimenticia, esta a su vez mantiene un diálogo constante entre el pasado histórico con su permanente evolución, los textos culinarios específicos de la cultura mexicana, y sus comidas son una forma de manifestar de manera categórica la permanencia de la memoria socio-histórica, y estos son prueba fehaciente de este persistente devenir histórico de una cultura que, a pesar de la globalización, se niega a perder sus raíces (Sánchez, 2004).

En resumen, los saberes culinarios tradicionales son conocimientos desarrollados por personas de una región a través del tiempo, estos reflejan su base en actividades pecuarias, preparación de alimentos, uso de recursos naturales y los identificará como miembros de una sociedad. El conocimiento de los alimentos que se producen en una región y la forma de preparación de estos servirá como herramienta para contrarrestar los efectos de la malnutrición, término que a continuación se definirá.

6.3 uso de ingredientes funcionales en la cocina tradicional

De igual manera se ha observado la relación en el uso de las especias y la acción específica en enfermedades como diabetes tipo 2, dentro de las más estudiadas se encuentran; canela, jengibre, ajo, albacá, orégano, savia, nuez moscada, clavo, té y curry, cuyas propiedades fitoquímicas, han demostrado ser eficaces en el control de los niveles de glucosa en sangre, ya que, disminuyen de manera significativa estos niveles, debido a la acción que ejercen sobre las células del páncreas encargadas de la regulación de la creación y secreción de insulina aumentando la cantidad en la producción de esta, así mismo mejorando la calidad en los receptores de esta, otras especias que probablemente puedan intervenir de manera importante en esta enfermedad son la pimienta, la jamaica, el laurel, el romero, el ginseng, el plátano, el mango, algunos hongos, la cebolla, la soya, y vainilla. La actividad antioxidante es sin duda un denominador común entre las especias. Todas las especias contribuyen no solo a un efecto potenciador de la insulina, sino también a otros efectos, que mejoran la vida de un diabético tipo 2, como la disminución de la presión arterial y el riesgo de un derrame cerebral o una enfermedad cardiovascular. Las dosis recomendadas para estas especias para mejorar la salud de las personas con diabetes tipo 2 son simplemente las cantidades comúnmente utilizadas en las recetas, o las cantidades rociadas en los alimentos. No se

recomienda una gran cantidad de especias porque los efectos antidiabéticos de algunas de las especias en realidad se inhiben a altas concentraciones. (Kelbe, 2005).

Para la elaboración de los adobos se observó que dentro de los principales ingredientes se encuentran los chiles, los cuales son considerados vegetales que por lo regular se encuentran en centro y Sudamérica, la planta de estos puede llegar a crecer alrededor de 60 cm de alto y su color generalmente es rojo o verde, el principal compuesto fitoquímico contenido en los chiles es la capsaicina que es la responsable de dar la sensación de ardor al consumirlos, se ha comprobado que dicho compuesto tiene un gran efecto antioxidante que tiene gran importancia en procesos neurológicos como la sensación de dolor y procesos inflamatorios (Nmaju *et al*, 2018).

Como se ha mencionado con anterioridad las especias han sido estudiadas desde hace siglos con propósitos medicinales, además de que confieren olor y sabor a las comidas, y se ha concluido que muchas de estas están relacionadas con la prevención y el mejoramiento de enfermedades crónicas degenerativas como arterosclerosis, enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer. (Wilson & Demming, 2007).

6.4 Malnutrición

Desde el punto de vista nutricional la malnutrición tiene dos caras, por un lado, la obesidad, que se define como una enfermedad que se caracteriza por un exceso del tejido adiposo que se forma en el organismo, esta se puede determinar de manera rápida y sencilla a través de la interpretación del Índice de Masa Corporal (IMC), los valores que este indicador dictamina para considerarse un problema de obesidad son; igual o mayor a 30 kg/m² y en las personas adultas de estatura baja igual o mayor a 25 kg/m². En menores de 19 años la obesidad se determina cuando el IMC se encuentra desde la

percentila 95 en adelante, de las tablas de IMC para edad y sexo de la Organización Mundial de la Salud; por otra parte, la desnutrición es el estado en el que existe un balance insuficiente de uno o más nutrimentos y que manifieste un cuadro clínico característico (Norma Oficial Mexicana 043, 2012). La principal característica de la desnutrición es la pérdida de peso, si esta pérdida de peso, alteración en la cantidad de micronutrientes en especial se presentan valores bajos de albumina sérica, transferrina, prealbumina y linfocitos (Burgos, 2013)

Las enfermedades con raíces proveniente de problemas nutricionales son cada día más frecuentes en el mundo entero, de manera que en algunos casos son los países subdesarrollados los cuales presentan la paradoja nutricional, esto es, hogares con escasos recursos económicos con predominio de la malnutrición por déficit, especialmente en los niños y por exceso en los adultos; aunque se asocia el sobrepeso y la obesidad con la abundancia alimentaria derivada por un desequilibrio en la ingesta, también es un reflejo de la malnutrición (Hurtado, Méjia. *et al*; 2017).

Por tal motivo, se deben generar estrategias donde se pueda brindar a la población el acceso a una alimentación adecuada y equilibrada, una opción es la transmisión de conocimientos para la elaboración de platillos tradicionales apegados a la cultura gastronómica local, así como potenciar los beneficios nutricionales de los alimentos, esto con la intención de crear hábitos de consumo de productos que se producen en las regiones con la finalidad de disminuir los índices de malnutrición en las sociedades.

7. Marco contextual

7.1 La Cultura Culinaria prehispánica en México

La gastronomía es una fuente de análisis valiosa como elemento cultural de una sociedad en una época determinada, para conocer los alimentos disponibles, la cantidad y forma de producirlos, las diversas maneras de prepararlos, las herramientas utilizadas para hacer los platillos, así como el contexto en el que se servían (comida común o ritual).

A la llegada de los españoles, y por el proceso de dominación hacia los indígenas hubieron grandes cambios con ellos, impusieron su arquitectura, religión y leyes, pero la cultura culinaria de los Aztecas fue de lo poco que no quedó destruido, de hecho se fue mejorando gracias a la influencia que los españoles, debido a las especias y especies animales que trajeron, lo cual se puede distinguir su actualmente; por lo cual se hace referencia de la gastronomía mexicana como patrimonio universal. Con técnicas como el asado directo o indirecto (donde piedras eran la superficie para colocar los alimentos) y la cocción por vapor utilizada para realizar tamales dentro de ollas de barro envueltas en hojas de maíz o plátano, y el método a las brasas, el cual consistía en cocinar la carne dentro de un hoyo de tierra (Conocido hoy en día como barbacoa o pibil), Mesoamérica empezó a generar la base de la cocina mexicana (Escofet, 2013).

A través de las fuentes históricas, es como se puede indagar en la alimentación de los grupos poblacionales; por ejemplo, durante la Conquista en México la dieta mesoamericana consistía en tortillas, tamales, chile, hongos, hierbas comestibles (como quelites y espirulina), carnes como guajolote, pato y pescado y frutas como mamey (Instituto Nacional de Antropología e Historia, gastronomía durante la conquista, 2015).

7.2 Mestizaje gastronómico en México

La principal consecuencia de la conquista de México consumada por los españoles en 1521 fue el mestizaje. Esta mezcla tuvo lugar desde ámbitos raciales hasta culturales, en materia alimenticia no hubo conquista sino unión entre dos culturas.

Para comprender los alcances del mestizaje gastronómico hay que tener presente cada uno de los dos elementos fundamentales (el indígena y el español). La cocina española trajo a México buena parte de las tradiciones culinarias europeas, con una importante dosis de hábitos provenientes del norte de África; hay que recordar que apenas 30 años antes de la conquista de México, España a su vez había concluido ocho siglos de permanencia árabe o mora en su ámbito peninsular. Aunque no es posible precisar alguna cifra de manera corroborada, se puede afirmar que en aquellos años de la conquista de Tenochtitlán, de seguro había en México más de 100 etnias, cada etnia tenía sus propias costumbres gastronómicas, con un tronco común que era (y sigue siendo) el maíz, el frijol y el chile. De aquel mestizaje culinario podemos decir, que alimentos como, el arroz, trigo, reses, ovejas, cerdos, leche, quesos, aceite, ajos, vino y vinagre, azúcar entre otros a partir de la conquista se unen a los indígenas (Sistema de información cultural, secretaria de cultura, gastronomía, 2014)

7.3 Tradición culinaria en México

Se puede decir que la comida tradicional mexicana y sus platillos surgen de la combinación de los productos traídos por los españoles y los que se encontraban en el momento de la conquista, así como la inclusión de técnicas de preparación y cocción de los alimentos, lo cual lejos de ser una conquista culinaria, se desarrollo como un mestizaje gastronómico que le confiere riqueza y valor intangible.

En México, la cocina tradicional es un vigoroso eje cultural, en torno al cual se produce un sin número de bienes, tangibles e intangibles, que comprenden utensilios para preparar y servir los alimentos; canciones; un ceremonial preciso que acompaña a ciertos alimentos; un calendario de ferias y fiestas ligadas con el ciclo de la vida y con las celebraciones religiosas y civiles, cuya rigurosa nómina de platillos no se consume en ninguna otra ocasión. En México, la cocina tradicional es uno de los pilares de la identidad regional y nacional, y un poderoso motor del desarrollo económico. (Secretaría de Cultura, El Pueblo del Maíz, 2010)

7.4 Situación Alimentaria en México.

México es un país en el que existe una diversidad de culturas, con tradiciones y costumbres que varían de un lugar a otro y que aún persisten en el país desde épocas prehispánicas. No obstante, actualmente en México se vive una situación de alarma alimentaria, ya que aproximadamente 50% de los alimentos se importan. Desde hace cinco décadas el campo mexicano se ha quedado estancado debido a la aplicación de un modelo de desarrollo agropecuario que no ha sido modificado, que ha llevado a un déficit al alza constante en la producción de alimentos. Hoy día, la mitad de los alimentos que consumen los mexicanos son productos procesados y de transnacionales que fabrican alimentos chatarras, con alto contenido en grasa, sal y azúcar, y son un inadecuado producto para una población que de por sí padece inseguridad alimentaria. Enrique Jacoby, asesor regional sobre alimentación saludable y vida activa de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) advirtió que en México se comen demasiados “snacks” y que en tan solo 20 años se reemplazó todo el sistema alimentario basado en una variedad gastronómica característica del patrimonio cultural mexicano (Leyva y Pérez, 2015).

Según Datos de la Encuesta Nacional De Salud y Nutrición, (ENSANUT, 2016) los alimentos que más se consumen a nivel nacional y en todos los grupos de edades son aquellos que no son recomendables para la salud, en específico, botanitas, bebidas con alto contenido de azúcar, chatarra y bebidas gaseosas, y los que menos se consumen son las frutas y las verduras. Las zonas rurales son las que reflejan una menor disposición a una diversidad en la dieta, ya que no es fácil conseguir una gran variedad de alimentos, pero, así mismo, los índices de sobrepeso y obesidad en la población escolar y adulta han aumentado en comparación con las ENSANUT 2012 (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2016).

7.5 Seguridad Alimentaria en México

En la actualidad existe un deficiente acceso a los grupos de alimentos importantes a lo que se suma la desnutrición crónica infantil, o por el otro lado la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes y adultos. La doble carga de mal nutrición impide el adecuado desarrollo físico e intelectual del individuo al mismo tiempo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, con grandes costos directos e indirectos para las familias y la sociedad (Urquía, 2014).

Según el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo social (CONEVAL, 2017) El acceso económico a los alimentos depende de un gran número de factores que tienen que ver con los mercados de alimentos y con la capacidad de pago de los consumidores.

La seguridad de que los individuos puedan introducir alimentos diversos y de calidad para que garanticen un mejor estado nutricional, dependerá de las aportaciones y recomendaciones que se les haga llegar a las personas ya que mediante el conocimiento de estas, es posible que las sociedades cambien su realidad. El consumo de alimentos se verá afectado o beneficiado en gran medida de las acciones que tomen los integrantes de una comunidad para garantizar su acceso a los alimentos, y esto solo será posible a través de la recuperación de la autonomía alimenticia.

Es importante mencionar que para conocer la situación actual de seguridad alimentaria en México es indispensable conocer el lugar en el que radican los individuos, ya que se observa una variación en cuanto a consumo, producción y comercialización de alimentos entre estado y estado.

La seguridad alimentaria ha sido puesta como tema primordial de gobiernos a nivel nacional debido a las crisis en la alza de los precios de los alimentos y la poca oportunidad de las familias, especialmente las que viven en zonas rurales, de acceder a diversos productos alimenticios, lo cual se reflejara como se ha mencionado en un consumo deficiente de energía y a su vez en un problema de nutrición lo cual en algún momento mermará su salud.

La carne de conejo como producto de consumo con excelentes beneficios nutricionales puede contribuir de cierta manera a la seguridad alimenticia de los pobladores que viven cerca o en zonas que se consideran cunícolas debido a que cumple son los tres elementos de la seguridad, disponibilidad (muchos productores en pequeña escala o

granjas cercanas), valor nutricional (rica en proteínas, baja en calorías y lípidos) y consumo (sabor y tradición).

7.6 Historia de la cunicultura

La producción de carne de conejo es valiosa, sobre todo cuando se trata de suministrar proteínas de alto rendimiento. El conejo se distingue de los demás mamíferos domésticos por su gran capacidad de transformación alimentaria. La domesticación de las grandes especies, así como la de las pequeñas especies, se remonta a la prehistoria. La del conejo se sitúa a comienzos de la llegada de los españoles a Latinoamérica. En efecto, oriundo del sur de Europa y del Norte de África, en tiempos de los romanos, el conejo queda como el símbolo de España. Parece claro que fueron los romanos los que diseminaron el conejo por el imperio como animal destinado a la caza. A semejanza de los españoles de la época, consumían el conejo bajo la forma de feto o de nonato con el nombre de laurices. Los animales no estaban todavía domesticados, pero sin embargo, Varrón (116-27a.C.) recomienda a guardar los conejos en los leporarias, que eran parques cercados para albergar liebres así como otras especies salvajes destinadas a la captura. Estos leporarias constituyen el origen de los cotos que se desarrollan después en la Edad Media.

A partir de la Edad Media, los monjes conservan la costumbre de consumir los laurices en tiempo de cuaresma porque se lo consideraban un manjar. A partir del siglo XVI, se conocen varias razas de conejos, primer signo de cría controlada. Por lo tanto, esto hace

referencia que la domesticación del conejo tiene sus comienzos en la edad media. En el siglo XVI, la cría parece difundirse en Francia, Italia, Flandes e Inglaterra, y en 1595, comienza la existencia de conejos gris oscuros (silvestres), blancos, negros, píos (blanco y negro) y grises ceniza. A principios del siglo XIX, la cría del conejo en conejeras se desarrolla en toda Europa occidental en zonas rurales, pero también entre los obreros de los barrios periféricos. En esta misma época, los europeos generalizan la cría del conejo en el mundo entero, e incluso en países que no lo conocían aún, como Australia y Nueva Zelandia. En Europa, los criadores poseen en general únicamente algunas hembras reproductoras y una reserva de animales de engorde, de donde los sacan como de una despensa en función de sus necesidades. La alimentación de estos animales consiste principalmente en forrajes verdes recogidos diariamente. Los conejos se crían en corrales, la reproducción es extensiva (dos o tres camadas por año). En esta época se menciona la utilización frecuente de la piel de conejo como producto secundario. Los conejos actualmente denominados «Plateado de Champagne» se llaman también «ricos» y se señala la existencia, ya antigua, del mutante Angora (FAO, el Conejo cría y patología, 1996).

7.7 Cunicultura en México.

La cunicultura se define como el proceso de reproducción, cría y engorda de conejos en forma sistemática y económica, la cunicultura busca obtener los mayores beneficios en la venta de productos y subproductos del conejo. Es una actividad favorable para pequeños y medianos empresarios en todo el mundo, debido a su fácil manejo, la rapidez

para recuperar la inversión y a la posibilidad de generar ingresos durante todo el año (Arredondo, 2012).

El conejo en la época prehispánica ocupó un lugar muy importante en la sociedad, fue utilizado como uno de los signos del calendario azteca. Por otro lado, hace más de 500 años el conejo fue utilizado como alimento, además de que su piel proporcionó cobijo y adorno, durante la época colonial, la cunicultura no tuvo importancia y los conejos silvestres solo eran empleados como animales de presa, fue hasta la década de 1950 cuando comenzó la actividad (Jiménez, 2011).

En este país el gobierno comenzó con el impulso de la cría de conejos (cunicultura) en el año de 1970, por medio de programas con fomento gubernamental. La producción aumentó hasta 1981, sin embargo, a partir de 1982 la aceptación del programa y la crianza de conejos comenzó a decrecer, debido a la baja tecnología, mala calidad de los alimentos comerciales y carencia de canal en el comercio, por lo tanto más de 90 por ciento de la carne que se consume en el mundo es de cerdo, res y aves, sólo 0.5 corresponde a la de conejo. México ocupa el décimo cuarto lugar mundial como productor, con 4 200 toneladas, muy inferior a China (500 mil) e Italia (2 25 mil). (Olivares, Pineda, *et al*, 2009)

7.8 Producción de Conejos en el estado de México

El Estado de México según datos de la Secretaria de Agricultura, Ganadería y Para el desarrollo Rural (SAGARPA) es el mayor estado a nivel nacional productor de carne de conejo, en el año 2010, se calculó una producción total de 2300 toneladas de carne de conejo. Los principales municipios productores y comercializadores en la zona oriente

son Amecameca y Texcoco, en la zona del valle de Toluca son el municipio de Jilotepec y Atlacomulco, beneficiando a 1500 familias. (SAGARPA, 2010).

7.9 Beneficios nutricionales de la carne de conejo.

Está bien establecido que una alimentación adecuada desempeña un importante papel tanto en el mantenimiento de la salud como en la prevención de las enfermedades, es necesaria no sólo la búsqueda de nuevas fuentes de alimentos para el consumo humano; sino además, es indispensable conocer la calidad nutricional de las mismas para su posible producción a gran escala; la carne ha constituido uno de los principales alimentos proveedores de nutrientes tales como proteínas, lípidos, vitaminas, entre otros. Sin embargo, hoy en día existen controversias con respecto a su rol nutricional, debido a que los consumidores consideran que su ingesta en cantidades elevadas está correlacionada con problemas de salud, como obesidad y enfermedades cardiovasculares, por lo que han reducido su consumo por tanto, muchas personas tienden a modificar su estilo de vida en función de explorar nuevos hábitos dietéticos saludables donde las carnes blancas constituyen una elección favorable, dentro de las cuales la carne de conejo, es una opción, ya que es una carne blanca de buen sabor, fácil digestión, con altos niveles de proteína utilizables, baja en colesterol, sodio y lípidos con mayor proporción de ácidos grasos insaturados, con un valor energético similar al de raciones de las diferentes carnes rojas consumidas comúnmente. A pesar de las cualidades y valor nutricional de la carne de conejo, en México no se consume de manera regular debido a la falta de información sobre su composición nutricional y su forma de preparación (Malavé, Córdoba. et.al. 2013).

Cuadro 1. Valor nutricional de la carne de conejo (aportes por 100g de MS)

Propiedades nutricionales	Conejo crudo	Conejo cocido	Conejo asado
% de agua	72.82	58.82	60.61
Energía kcal	136	206	197
Proteínas g	20.05	30.38	29.00
Lípidos g	5.55	8.41	5.40
Hidratos de carbono g	0.0	0.0	0.00
Calcio mg	13	20	19
Fosforo mg	213	226	263
Hierro mg	1.73	2.37	2.27
Tiamina mg	0.10	0.06	0.09
Riboflavina mg	0.15	0.17	0.21
Niacina mg	7.27	7.16	8.43
Ácidos grasos monoinsaturados g	1.08	2.27	2.17

Ácidos grasos poliinsaturados	1.08	1.63	1.56
Ácidos grasos saturados g	1.66	2.51	2.40
Colesterol	57	86	2.40
Potasio	330	300	82
Sodio	41	37	383
Magnesio	19	20	47
Vitamina b6 mcg	0.50	0.34	0.47
Vitamina 612 mcg	7.16	6.61	8.30

Fuente: Tablas de composición de los alimentos de Centroamérica, segunda edición, reimpresión 201

Capítulo III

8. Metodología

8.1 Técnicas y métodos y procedimientos

La investigación se llevará a cabo en los municipios de Chalco, Cocotitlán, Amecameca, Ayapango, pertenecientes al Estado de México, ya que son municipios que se encuentran cercanas a zonas productoras de carne de conejo, con familias que críen conejos para consumo personal y para venta; la técnica que se usará para la recolección de datos será mediante una entrevista semiestructurada a grupos focales, que incluirán categorías como datos personales de los entrevistados, salud, y conocimientos culinarios de platillos tradicionales elaborados con carne de conejo, tomando en cuenta un enfoque interpretativo, ya que se buscará comprender los hábitos de consumo a través del uso de técnicas cualitativas estableciendo las realidades de un grupo social en específico siendo subjetivo donde se establece como supuesto que cada experiencia de consumo es un caso único, dicha recolección se llevará a cabo con la técnica denominada grupos focales, la cual capta el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos; la técnica es particularmente útil para explorar los conocimientos y experiencias de las personas en un ambiente de interacción, que permite examinar lo que la persona piensa, cómo piensa y por qué piensa de esa manera (Hamui y Varela, 2013).

La investigación se realizará en dos fases, la primera para determinar los saberes culinarios mediante un grupo focal en la cual se pretende conocer la forma de elaboración de platillos tradicionales usando la carne de conejo como producto

principal, así mismo conocer y reconocer los significados e historia de ese platillo para cada individuo del grupo, en esta fase se pretende explicar y comprender la importancia de la cocina tradicional para los actores dentro de una sociedad, de esta manera se busca encontrar el significado que los miembros de la sociedad le dan a la comida tradicional y de qué manera se identifican e interaccionan con sus raíces culinarias; la segunda fase constará de un otro grupo focal el cual se integrarán por individuos de diversos grupos etarios, cada grupo etario constituirá un grupo focal de análisis, de cada grupo etario se determinará el consumo real de alimentos para así comparar la ingesta calórico nutricional real con lo que estipulan las normas de alimentación que es necesario consumir según el grupo de edad, esto se obtendrá mediante el método de recordatorio de 24, así como el método de frecuencia de consumo de alimentos, el cual se emplea para conocer de manera adecuada la preferencia y popularidad de ciertos grupos de alimentos entre la población.

Construcción del grupo focal

Para la construcción del grupo con el que se trabajará se tomarán en cuenta criterios que los harán candidatos, como; familias que consuman carne de conejo, personas que elaboren diversos platillos con este producto.

Para la construcción del segundo grupo focal se tomará en cuenta el criterio el rango de grupo etario (preescolar, escolar, adolescentes, adultos y adultos mayores), como se ha mencionado con anterioridad según la etapa de la vida es el problema de mal nutrición que se presenta. En ambos casos la muestra se determinará a conveniencia.

8.2 Criterios de Inclusión

- Amas de casa
- Que supieran diferentes recetas de platillos elaborados con carne de conejo
- Personas que elaboraban los alimentos del hogar
- Personas a las que les gusta consumir la carne de conejo.

8.3 Criterios de Eliminación

- Personas que no sabían cocinar
- Personas que no estaban familiarizadas con la preparación de alimentos en el hogar
- Personas que no les gustaba la carne de conejo

8.4 Variables

- Variables grupo 1: saberes culinarios tradicionales, elaboración de platillos tradicionales con carne de conejo
- Variables grupo 2: Ingesta de alimentos

8.5 Análisis e Interpretación de resultados

Zona de estudio

La investigación se realizó en el Estado de México (en la zona oriente) 19°10'06" and 19°05'15" al norte, 98°45'30" y 98°51'07" al oeste, y una altitud de 2,450 m. (Hidalgo *et al.*, 2016) el cual es el mayor productor de carne de conejo, reportando para el año 2010 una producción de 2300 toneladas. (SAGARPA, 2010), debido a que se considera una zona cunícola y consumidora, además de que se encuentra una ruta gastronómica turística de consumo de carne de conejo.

Recolección de datos

Se utilizó el método de análisis del discurso que es método etnográfico para analizar la postura del entrevistado al escuchar lo que se le pregunta dando como respuesta lo primero que se le viene a la mente, según Nuñez & Estrada (2012), este tipo de metodología se utiliza en la industria alimenticia para conocer la percepción que se tiene de un producto en específico y que es lo que la gente piensa al escuchar lo que se le pregunta. A partir de esto los participantes dieron cuenta de cómo era el proceso de elaboración de los platillos tradicionales y en base a ello se elaboró un platillo modelo, el cual toman como base para el cálculo de nutrientes que aporta las tablas de dietética y nutrición del Instituto en Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Se aplicó un instrumento de que se creó y se validó por comité de expertos de acuerdo a lo recomendado donde se incluyeron categorías como: conocimientos sobre la elaboración de platillos tradicionales con carne de conejo, criterios para la elección de productos cárnicos, frecuencia de consumo de carne de conejo, conocimiento sobre lugares en donde se difunda la carne de conejo como alimento, además de disponibilidad y precio de compra, así mismo se tomó como guía el Food Choice Questionare (FCQ) (Romero *et al.*, 2011; Rojas *et al.*, 2019-;Canales & Hernández,2015).

Participantes

Se creó un grupo focal (García & Mateo, 2000) que constó de 15 participantes con edades de 18 a 60 años. Cerjak, Haas & Tomic (2014) indican que los estudios cualitativos de consumo de alimentos deben realizarse con grupos pequeños ya que los patrones de consumo son diversos según cada persona, además se tomó el enfoque interpretativo de Hamui y Varela (2013). De esta manera se identificó un

grupo de personas cuya principal cualidad es que supiera elaborar platillos tradicionales con carne de conejo.

Análisis de resultados

Para la interpretación de la información derivada de los cuestionarios, se empleó el análisis del discurso tomando en cuenta dimensiones, en donde los participantes expresaron su opinión sobre el consumo de carne de conejo donde las variables principales fueron: la comida tradicional como práctica, percepciones de la calidad de la carne de conejo, formas de preparación y consumo, (Waters *et al*, 2018), se analizó la elaboración de platillos tradicionales con base en carne de conejo, tomando en cuenta el aporte nutrimental de cada platillo, en donde se emplearon las tablas de composición de los alimentos del INCMNSZ., esto para estimar aporte proteico, energético, lipídico y compuestos bioactivos contenidos en los diversos ingredientes.

8.6 Resultados

Saberes culinarios tradicionales de la carne de conejo, una opción nutritiva y funcional

Díaz-Fernández Ana Karen¹, Espinosa-Ayala Enrique², Hernández-García Pedro Abel² y Márquez-Molina Ofelia².

¹Maestría en sociología de la salud, Universidad Autónoma del Estado de México,

²Centro Universitario UAEM Amecameca, Universidad Autónoma del Estado de México.

Resumen

El objetivo de la investigación fue caracterizar los saberes culinarios tradicionales de platillos elaborados con carne de conejo como una opción nutritiva y funcional, se empleó una entrevista semiestructurada aplicada a un grupo focal conformado

por hombres y mujeres cuya principal característica fue que supieran elaborar platillos tradicionales con carne de conejo. La información se analizó mediante el discurso de los entrevistados, se obtuvieron datos relevantes del saber hacer y funcionalidad de los platillos. Con respecto a las preparaciones tradicionales, se observaron dos tipos de preparación, la primera secas asados, los cuales contienen sustancias policíclicas lo que hacen que el alimento sea potencialmente cancerígeno; la segunda preparación fueron húmedos en donde destacan los adobos, los cuales debido a su forma de preparación e ingredientes tienen aspectos que le dan funcionalidad. Los aspectos nutricionales y funcionales que se obtuvieron de un platillo modelo (adobo) por porción (2250g), en gramos y porcentajes según una dieta basada en 2000 kcal, 26 g de Hidratos de Carbono (8%), 27.8 g de proteínas (36%), 23.6 g de lípidos (26%) y 510 kcal de energía (25.5%), lo cual se encuentra dentro de los rangos de requerimientos de macronutrientes por persona, el platillo modelo tiene la cualidad de ser un platillo híper proteico lo cual lo hace un alimento con alto valor biológico. Debido a los ingredientes que contienen estos platillos se les confiere funcionalidad, ya cuenta con capsaicina, flavonoides, polifenoles y aceites poliinsaturados (PUFAS), Se concluye que la elaboración tradicional de platillos de conejo como adobos dan aportes nutricionales adecuados en proteína y energía, además de ser funcionales por su contenido de antioxidantes y ácidos grasos poliinsaturados.

Palabras clave: Saber tradicional, carne de conejo, alimentos funcionales.

Abstract

The objective of the research was to characterize the traditional culinary knowledge of dishes made with rabbit meat as a nutritious and functional option. A semi-structured interview was applied to a focus group made up of men and women whose main characteristic was that they knew how to prepare traditional dishes with Rabbit meat. The information was analyzed through the interviewees' discourse, relevant data were obtained on the know-how and functionality conferred by the ingredients of the dishes using food composition tables and bibliographic review. With respect to traditional preparations, two types of preparation were observed, the first dried roasts, which contain polycyclic substances which make the food potentially carcinogenic; The second preparation was wet, where the marinades stand out, which due to their form of preparation and ingredients have aspects that give them functionality. The nutritional and functional aspects obtained from a model dish (marinade) per serving (2250g), in grams and percentages according to a diet based on 2000 kcal, 26 g of Carbohydrates (8%), 27.8 g of protein (36 %), 23.6 g of lipids (26%) and 510 kcal of energy (25.5%), which is within the ranges of macronutrient requirements per person, the model dish has the quality of being a hyperprotein dish which makes it a food with high biological value. Due to the ingredients that these dishes contain, they are given antioxidant functionality, the main characteristic of which is to correct adverse effects on the normal biological functions of humans, phytochemicals, they usually have an effect on the intestinal tract since they serve as enzymatic regulators and prevent complications such as constipation, cardio protective anti-inflammatory, anti-cancer, among others, since it has capsaicin, flavonoides, polyphenols and polyunsaturated oils (PUFAS), It is concluded that the traditional elaboration of rabbit dishes as marinades give

adequate nutritional contributions in protein and energy, in addition to being functional due to its content of antioxidants and polyunsaturated fatty acids.

Key words: Traditional knowledge, rabbit meat, functional foods, traditional preparation, traditional dishes, positive nutritional effects.

14-Apr-2020

Dear Dr. Espinosa Ayala:

Your manuscript entitled "Traditional dishes with rabbit meat and its functionality" has been successfully submitted online and is presently being given full consideration for publication in the British Food Journal.

Your manuscript ID is BFJ-04-2020-0308.

Please mention the above manuscript ID in all future correspondence or when calling the office for questions. If there are any changes in your street address or e-mail address, please log in to ScholarOne Manuscripts at <https://mc.manuscriptcentral.com/bfj> and edit your user information as appropriate.

You can also view the status of your manuscript at any time by checking your Author Centre after logging in to <https://mc.manuscriptcentral.com/bfj>.

Please note that Emerald requires you to clear permission to re-use any material not created by you. If there are permissions outstanding, please upload these when you submit your revision or send directly to Emerald if your paper is accepted immediately. Emerald is unable to publish your paper with permissions outstanding.

Open Access?

All of our subscription journals give you the option of publishing your article open access, following payment of an article processing charge (APC). To find the APC for your journal, please refer to the APC price list: http://www.emeraldgroupublishing.com/openaccess/apc_price_list.pdf

Agradecimientos

Se agradece el apoyo de los participantes que brindaron sus conocimientos sobre la elaboración de comida tradicional mexicana cuyo principal ingrediente era la

carne de conejo, así mismo al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt) por la beca otorgada a Ana Karen Díaz Fernández.

A los tutores que fueron colaboraron de una manera impresionante en el proceso de elaboración y culminación de la presente tesis, Dr. Enrique Espinosa Ayala; Dra. Ofelia Márquez Molina y Dr. Pedro Abel Hernández García.

Conclusiones

El proceso de alimentación no es solo un proceso que tiene como finalidad el hecho fisiológico para cumplir las necesidades básicas del organismo, sino que de igual manera se observa como un hecho social en el cual los individuos inmersos en este acto encuentran, identidad social, riqueza cultural, transmisión de conocimientos, entre otros.

La cocina tradicional es un hecho social que tiene un gran valor para los individuos de cada población, siendo así un hecho que debe seguir siendo estudiado para la concientización de la preservación de esta.

Los beneficios que aporta esta comida son diversos, ya que nutricionalmente hablando debido a la complejidad y uso de diversos ingredientes le confiere funcionalidad, la cual podría revertir problemas nutricionales, así mismo coadyuva al mejoramiento de la seguridad alimentaria.

Bibliografía

Berrio, L. F., Correa, D. A., & Ordoñez, V. M. G. (2015). Alimentos funcionales: impacto y retos para el desarrollo y bienestar de la sociedad colombiana. *Bioteología en el sector agropecuario y agroindustrial*, 13(2), 140-149.

Botelho, D. M., Kondlatsch, R., & Gobbi, M. C. (2016). Culinária tradicional no programa MasterChef. *Razón y Palabra*, 20(94), 330-352.

Cabo-García, L., Achón-Tuñón, M., & González-González, M. (2015). Influencia de los ácidos grasos poliinsaturados en la prevención y promoción del cáncer. *Nutrición hospitalaria*, 32(1), 41-49.

Canales, P., & Hernández, A. (2015). Aplicación del Food Choice Questionnaire en jóvenes adolescentes y su relación con el sobrepeso y otras variables sociodemográficas. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1968-1976.

Cerjak, M., Haas, R., Brunner, F., & Tomić, M. (2014). What motivates consumers to buy traditional food products? Evidence from Croatia and Austria using word association and laddering interviews. *British Food Journal*.

Chun Wang Anthony Worsley , (2014), "Who uses herbs and spices?", Nutrition & Food Science, Vol. 44

Comisión para la Nacional para el Conocimiento y el uso de la Biodiversidad

recuperado de: <http://www.biodiversidad.gob.mx/usos/conotrad.html>

Coronado, M., Vega y León, S., Gutiérrez, R., Vázquez, M., & Radilla, C. (2015). Antioxidantes: perspectiva actual para la salud humana. *Revista chilena de nutrición*, 42(2), 206-212.

Cuadernos de patrimonio Cultural y Turismo, *El expediente pueblo del Maíz, la cocina ancestral de México*, consultado en:

<http://www.cultura.gob.mx/turismocultural/cuadernos/pdf/cuaderno10.pdf>

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2016, consultado en:

http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/doctos_2016/ensanut_mc_2016-310oct.pdf

Food and Agriculture Organization of the Nations (FAO), 2013

Giróla, *Talcott Parsons: a propósito de la evolución social*, Sociológica, año 25, número 72, pp. 169-183. Enero-abril de 2010. Consultado en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/soc/v25n72/v25n72a7.pdf>

Gómez, A. S. O., García, V. V., & Estrada, M. M. (2005). La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. *Estudios Sociales: Revista de investigación científica*, 13(25), 7-34.

Gómez, F, (2003), Desnutrición, *Salud Pública*, 45, 576-582 recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10609814>.

Guillamón, E. (2018). Efecto de compuestos fitoquímicos del género *Allium* sobre el sistema inmune y la respuesta inflamatoria. *Ars Pharmaceutica (Internet)*, 59(3), 185-196.

Hamui-Sutton, A., & Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en educación médica*, 2(5), 55-60.

Hernández-Ramírez, R. U., & López-Carrillo, L. (2014). Dieta y cáncer gástrico en México y en el mundo. *Salud pública de México*, 56, 555-560.

Herrera Chalé, F., Betancur Ancona, D., & Segura Campos, M. R. (2014). Compuestos bioactivos de la dieta con potencial en la prevención de patologías relacionadas con sobrepeso y obesidad: péptidos biológicamente activos. *Nutrición Hospitalaria*, 29(1), 10-20.

Hidalgo-Milpa, M., Arriaga-Jordán, C. M., Cesín-Vargas, A., & Espinoza-Ortega, A. (2016). Characterisation of consumers of traditional foods: the case of Mexican fresh cheeses. *British Food Journal*, 118(4), 915-930.

Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) y Organización

Panamericana de la Salud (OPS) *Tabla de composición de alimentos de Centroamérica*, 2012, recuperado de:

http://www.incap.int/index.php/es/publicaciones/doc_view/80-tabla-de-composicion-de-alimentos-de-centroamerica

Instituto Nacional de Antropología e Historia, *Gastronomía durante la conquista*, 2015, Consultado en <http://inah.gob.mx/es/boletines/3469-gastronomia-durante-la-conquista>

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán 2016

Iss 4 pp. 363 – 374+

Jaramillo.V.J.L, Vargas. L. S y Guerrero. R. J.D.D, (2013) Preferencia de consumidores y disponibilidad a pagar por atributos de calidad en carne de conejo orgánico. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmcp/v6n2/v6n2a7.pdf>

Jiménez *Entender la otredad desde el saber tradicional*, Desacatos, núm. 43, septiembre-diciembre, 2013, pp. 197-200 Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social Distrito Federal, México.

Jiménez Marce, R. (2013). Entender la otredad desde el saber tradicional. *Desacatos*, (43), 197-200.

Kaur, C., Singh, M., Walia, S., Joshi, S., & Munshi, A. D. (2010). Variations in phenolics and antioxidants in Indian onions (*Allium cepa* L.). *Nutrition & Food Science*.

Leyva, Pérez, *Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria* Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas, vol. 6, núm. 4, mayo-junio, 2015, pp. 867-881 Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias Estado de México, México consultado en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342015000400016

Martins; Kondlatschl; Gobbi Culinária tradicional no programa MasterChef Razón y Palabra, vol. 20, núm. 94, septiembre-diciembre, 2016, pp. 330-352
Universidad de los Hemisferios Quito, Ecuador Consultado en
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199547464023>

Meléndez Torres, J. M., & Cañez De la Fuente, G. M. (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Estudios Sociales (Hermosillo, Son.)*, 17(SPE), 181-204.

Núñez-López, J. J., Ortega-Gutierrez, J. Á., Soto-Zapata, M., de Lourdes Rodríguez-Aguilar, M., Magaña, J. E. M., & Trillo, L. P. L. (2012). Factores Socioeconómicos Y Culturales Que Determinan El Consumo De Carne De Bovino En Ciudad Juárez, Chihuahua. *Revista Mexicana de Agronegocios*, 31, 74-85.

Ocampo, P. R., Prada, G. E., & Herrán, O. F. (2014). Patrones de consumo alimentario y exceso de peso infantil; encuesta de la situación nutricional en Colombia, 2010. *Revista chilena de nutrición*, 41(4), 351-359.

Organización de las Naciones Unidas (2018) recuperado de
<http://www.un.org/es/sections/issues-depth/food/index.html>

Organización de las Naciones Unidas (ONU) 2017, Recuperado de:
<http://www.un.org/es/sections/issues-depth/food/index.html>

Organización de las naciones unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) 2017, Recuperado de: <http://www.fao.org/in-action/pesacentroamerica/temas/conceptos-basicos/es/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura *El conejo, cría y patología*. 1996 Consultado en:
<http://www.fao.org/docrep/014/t1690s/t1690s.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia, y la Cultura, Consultado en

<http://www.unesco.org/new/es/naturalsciences/priorityareas/links/relatedinformation/what-is-local-and-indigenous-knowledge/>

Organización Mundial de la Salud (OMS) 2017, Recuperado de:
http://www.who.int/foodsafety/areas_work/nutrition/es/

Ortíz, Vazquéz y Estrada, *La alimentación en México: enfoques y visión a futuro*, Estudios Sociales, vol. 13, núm. 25, enero-junio, 2005, pp. 8-34 Coordinación de Desarrollo Regional Hermosillo, México. Consultado en:
<http://www.redalyc.org/pdf/417/41702501.pdf>

Paz García, A. P., Imhoff, D., Vieyra, C., & López, N. (2018). Tratamiento de los temas soberanía y seguridad alimentarias en medios de comunicación hegemónicos y alternativos (Córdoba, Argentina, 2012-2015). *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 28(51), 0-0.

Pellegrino, R., Frederick, B., Tijare, V., da Silveira Venzel, A. H., Rios, A. A., Gomes, T. M., ... & Seo, H. S. (2017). The influence of condiment availability on cuisine selection. *British Food Journal*.

Rivera, Ortíz, et.al. *México y la autoinsuficiencia alimentaria (sexenio 2006- 2012)* Economía y Desarrollo, 2014. Consultado en:
<http://www.scielo.org.co/pdf/ccta/v15n1/v15n1a05.pdf>

Rodríguez, Zapata. et. al. *Saberes tradicionales, acceso, uso y transformación de hongos silvestres comestibles en santa Catarina del monte, estado de México* Agricultura, Sociedad y Desarrollo, vol. 9, núm. 2, abril-junio, 2012, pp. 191-207 Colegio de Postgraduados, Texcoco, Estado de México, México consultado en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722012000200006

Rojas-Rivas, E., Espinoza-Ortega, A., Thomé-Ortiz, H., & Moctezuma-Pérez, S. (2019). Consumers' perception of amaranth in Mexico: A traditional food with characteristics of functional foods. *British Food Journal*.

Sánchez, *La memoria cultural en los textos culinarios* Revista de Humanidades: Tecnológico de Monterrey, núm.16, 2004, pp. 257-288 Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, Monterrey, México consultado en: www.redalyc.org/service/redalyc/downloadPdf/384/38401611/1

Secretaria de Agricultura Ganadería, Desarrollo rural Pesca y Alimentación, SAGARPA 2015 Recuperado de <http://www.sagarpa.gob.mx/Delegaciones/edomex/BOLETINES/2015/mayo/Documents/B0342015.PDF>

Serrano, M. E. D., López, M. L., & Espuñes, T. D. R. S. (2006). Componentes bioactivos de alimentos funcionales de origen vegetal. *Revista Mexicana de Ciencias Farmacéuticas*, 37(4), 58-68.

Shamah, L, T, Mundo, R, V, Rivera, D, J (2014) La magnitud de la inseguridad alimentaria en México: su relación con el estado de nutrición y con factores socioeconómicos. *Salud Pública* 56 (1) recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342014000700012

Sistema de información cultural, Secretaria de Cultura, *Gastronomía*, 2014.

Consultado en: http://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=gastronomia&table_id=98

Suárez Cunza, S., Castro Luna, A., & Ale Borja, N. (2014). Actividad antioxidante in vitro de un extracto acuoso de *Allium Sativum* variedad Huaralino. *Revista de la Sociedad Química del Perú*, 80(4), 308-316.

Urquía, *La seguridad alimentaria en México*, Salud Pública de México, vol. 56, núm.

1, 2014, pp. S92-S98 Instituto Nacional de Salud Pública Cuernavaca,

México consultado en:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-

36342014000700014

Valenzuela, R., Tapia, G., González, M., & Valenzuela, A. (2011). Ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA) y su aplicación en diversas situaciones clínicas. *Revista chilena de nutrición*, 38(3), 356-367.

Vázquez *¿Una masculinidad culinaria?. Los varones kekchíes y los saberes*

alimentarios Alteridades, vol. 19, núm. 37, enero-junio, 2009, pp. 119-132

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa, Distrito Federal,

México, recuperado de:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-

70172009000100009

Vega, M, M, Shamah, L, T, Peinador, R, R, et. al. (2014) Inseguridad Alimentaria y

Variedad de la alimentación en hogares Mexicanos con niños menores de 5

años. *Salud Pública* 56 (1) recuperado de:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-

36342014000700005

Waters, W. F., Gallegos, C. A., Karp, C., Lutter, C., Stewart, C., & Iannotti, L. (2018). Cracking the egg potential: traditional knowledge, attitudes, and practices in a food-based nutrition intervention in highland Ecuador. *Food and nutrition bulletin*, 39(2), 206-218.

Yáñez, P., Balseca, D., Rivadeneira, L., & Larenas, C. (2015). Características morfológicas y de concentración de capsaicina en cinco especies nativas del género *Capsicum* cultivadas en Ecuador. *LA GRANJA. Revista de Ciencias de la Vida*, 22(2), 12-32.

ANEXOS

Anexo 1. Tabla de especificación de palabras clave del artículo.

1. PALABRAS CLAVE: Saberes, Saberes tradicionales, conocimiento, saber hacer, tradición.

Tipo de publicación	Fuente	Autores	Título	Resumen
Artículo de Revisión	Página oficial UNESCO	UNESCO	Conocimiento local	El saber tradicional, es el conocimiento que comparten los integrantes de una sociedad y que los identifica culturalmente
Artículo de Revisión	Página oficial de la biodiversidad nacional	Consejo nacional para el conocimiento y uso de la biodiversidad	Saberes locales	Es el conocimiento que se adquiere a través del tiempo y en el que
Artículo de Revisión	Scielo	Rogelio Jiménez Marce	Conocer la otredad desde los saberes tradicionales	Los saberes tradicionales, saberes indígenas, comunitarios, cotidianos, locales, son el conocimiento de algo que se transforma de acuerdo con las condiciones históricas pero que no pierde sus raíces y traspasa las

				barreras socioculturales
--	--	--	--	--------------------------

2. PALABRAS CLAVE: Platos, culinario, tradicional

Tipo de publicación	Fuente	Autores	Título	Resumen
Artículo de Revisión	Scielo	Gabriel Vázquez Dzul	¿Una masculinidad culinaria? Los varones Kekchies y los saberes tradicionales	Lo culinario, como saberes e interiorización social giran en torno a la elaboración de alimentos, en el sentido de la existencia de una especie de saberes sobre la elaboración de ciertos alimentos con características “esenciales” y particulares que identifican una comunidad en términos históricos y alimentarios.
Artículo de revisión	Redalyc	Daira Bothelo Martins, Kondlatsch Rafael, Maria Cristina Gobbi	Culinaria Tradicional, No programa Master chef	Dentro de los saberes que conforman una sociedad destacan los saberes /culinarios tradicionales, que son la

				gastronomía de un país que refleja su historia y cultura de una manera sencilla y accesible a casi todos los individuos
Artículo de revisión	Redalyc	Sánchez Martínez Alicia Verónica	La memoria cultural en los textos culinarios	Los textos culinarios específicos de la cultura mexicana, cultura que tiene en sus comidas una de las manifestaciones más categóricas de la permanencia de la memoria socio-histórica, y que son prueba fehaciente de este persistente devenir histórico de una cultura que, a pesar de la globalización, se niega a perder sus raíces.

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos.

Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMex) Maestría en Sociología de la Salud



ENTREVISTA DE CONSUMO Y ELABORACIÓN DE PLATILLOS TRADICIONALES ELABORADOS CON CARNE DE CONEJO.



La presente entrevista tiene como finalidad recolectar información referente a los hábitos de consumo y preferencias de elaboración de platillos tradicionales con carne de conejo. Esta entrevista servirá como instrumento de recolección de datos para la realización del trabajo final de grado de la *Maestría en Sociología de la Salud (MSS)*, de la *Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMex)*.

Toda la información recolectada se usará exclusivamente para fines académicos.

Fecha de la entrevista: _____

Lugar de la entrevista: _____

1. ¿Usted sabe que la carne de conejo sirve para el consumo humano?

2. Sobre los motivos de compra en productos cárnicos, califique cada criterio desde muy importante, hasta poco importante siendo 1 poco importante 2 importante y 3 muy importante.

Criterios de elección de carne					
Tipo de carne	sabor	precio	Tradicional	Facilidad de compra	versatilidad
res					
cerdo					
Pollo					
cordero					
conejo					
pescado					

3. En la actualidad ¿Con qué frecuencia la consume la carne de conejo?

1	3 veces por semana	4	1 vez al mes	[]
2	1 vez por semana	5	1 vez al año	
3	1 vez a la quincena	6	Otro _____	

4. ¿Cuántos miembros de su familia consumen carne de conejo?

1	Ninguno	4	3	[]
2	1	5	4	
3	2	6	Más de 4	

5. ¿le gusta el sabor de la carne de conejo?

1	si	2	no
---	----	---	----

6. ¿Desde hace cuánto tiempo se consume la carne de conejo en su familia?

7. ¿Es productor de conejos? ¿Desde hace cuánto tiempo?

8. ¿A qué precio se compra la carne de conejo (kg o canal)?

1	Menos de \$40 pesos	4	Entre \$81 a \$100 [] pesos
2	Entre \$41 y \$60 pesos	5	Más de \$100
3	Entre \$61 a \$80 pesos	6	Otro _____

9. ¿Considera usted qué ese precio es...?

1	Barato	3	Alto []
2	Adecuado	4	Ns/Nc

10. ¿En qué tipo de establecimiento puede encontrarse esta carne de conejo?

1	Tianguis	5	Con el productor []
2	Mercado fijo	6	Supermercados
3	Tiendas	7	Otro _____
4	Central de abastos		

11. ¿Conoce el origen de la carne de conejo que consume?

1	Si	2	No []
---	----	---	--------

11.1. Comunidad: _____

12. ¿Conoce que es un platillo tradicional?

1	Si	2	No []
---	----	---	--------

12.1. Explique lo que significa para usted que son los platillos tradicionales: _____

13. ¿Al consumir la carne de conejo, qué criterios emplea para considerar que es un buen alimento? (Muy importante, importante, poco importante)

Ítem	Poco importante	Importante	Muy importante
Sabor			
Precio			
Color			
Forma			
Salud			

-

14. Evalúe la disponibilidad de carne la carne de conejo cerca de su hogar

1	Alta (siempre disponible)	3	Baja	[]
2	Media			

15. ¿Qué platillos elabora con carne de conejo?

16. ¿Desde cuándo sabe cocinar dichos platillos?

19 ¿Cuál es el que más consume y por qué?

20 ¿Quién le enseñó a elaborar los platillos?

21 ¿Podría mencionar paso a paso la receta para la elaboración de algún platillo incluyendo los ingredientes?

22 La receta que acaba de mencionar, sigue siendo la misma que le enseñaron a cocinar o ¿se ha ido modificando, por ejemplo que usted o alguien más añada o quite ingredientes?

23. ¿Conoce alguna feria sobre alimentos en la cual se le haga promoción a la comida tradicional elaborada con carne de conejo? (si la respuesta es no pasar a la preg. # 25)

Si _____ No _____

23.1 Si la respuesta es SI, Mencione alguna: _____

24 ¿Ha visitado alguna de ellas en los últimos

5 años?

Si _____ No _____

Mencione ¿cuál?: _____

25. ¿Conoce alguna ruta gastronómica o de alimentos en la cual se elaboren platillos tradicionales con carne de conejo? (si la respuesta es no pasar directamente a los datos generales)

Si _____ No _____

25.1 Si la respuesta es SI, Mencione alguna: _____

25.2 ¿Ha visitado alguna de ellas en los últimos

5 años? _____

26. si tuviera la posibilidad ¿tendría animales a pie de cría para satisfacer sus necesidades de carne de conejo para autoconsumo y venta? si no ¿por qué)

PERFIL DEL ENCUESTADO

A. Género (anotar sin preguntar)

1 Hombre 2 Mujer []

B. ¿Cuántos años cumplidos tiene?

<input type="checkbox"/> 1 15-24	<input type="checkbox"/> 4 45-54	[]
<input type="checkbox"/> 2 25-34	<input type="checkbox"/> 5 Más de 55	
<input type="checkbox"/> 3 35-44	<input type="checkbox"/> 6 Ns/Nc	

C. Nivel de estudios

<input type="checkbox"/> 1 No estudió	<input type="checkbox"/> 5 Preparatoria/Técnica	[]
<input type="checkbox"/> 2 Primaria	<input type="checkbox"/> 6 Profesional/Posgrado	
<input type="checkbox"/> 3 Secundaria	<input type="checkbox"/> 7	

D. ¿Cuál es ocupación actual?

ANEXO PREGUNTA 21.

PLATILLO, INGREDIENTES Y CANTIDADES EN GR O CASERAS	PROCESO DE ELABORACIÓ

Asunto: **Carta certificado de no plagio.A QUIEN CORRESPONA PRESENTE:**

Sirva este medio para enviarles un cordial saludo, e informo por este medio que a partir del 2019 la Comisión Académica de la Maestría en Sociología de la Salud por indicación de la Secretaría de Investigación y Estudios Avanzados, se acordó someter los trabajos finales de tesis de posgrado al software *Ithenticate*, esto para detectar similitud o plagio de los trabajos, siendo el mínimo de similitud permitidos de 35% y un 0% de plagio. Es así, que me permito indicar que el trabajo de tesis de la alumna **Ana Karen Díaz Fernández** con título de tesis **“Saberes culinarios tradicionales de platillos elaborados con carne de conejo y sus beneficios nutricionales”** obtuvo un 27% de similitud y 0% de plagio. Se anexa evidencia:

Saberes culinarios tradicionales de platillos elaborados con carne de conejo y sus beneficios nutricionales

INFORME DE ORIGINALIDAD

27%

ÍNDICE DE SIMILITUD

Reiteramos nuestro compromiso, para garantizar la autenticidad y correcta procedencia de la información de tesis generadas en este posgrado. Sin más por el momento quedo a sus órdenes.

A T E N T A M E N T E “PATRIA, CIENCIA Y TRABAJO”



Maestría en Sociología de la Salud
COORDINACIÓN

Dra. Ofelia Márquez Molina Coordinadora de la Maestría en Sociología de la Salud.

