

Cocina Prehispánica Mexicana

X Congreso Internacional de Promoción al Consumo de Frutas y Verduras

Santa Fe, Argentina, Octubre 2014



Fundación 5xDía, A.C.
México



5 FRUTAS Y VERDURAS X Día

Evolución del Territorio Mexicano

Periodo
1848-2014
Población
118,395,000
habitantes



Periodo
1325-1521
Población
60,000
habitantes

Periodo
1521-1820
Población
6,204,000
habitantes



Antecedentes

- Muchos de los alimentos de los aztecas, se consumen hasta nuestros días y dan muestra de la continuidad cultural alimenticia de México, en donde el pasado es parte de un presente.



Dieta del mexicano prehispánico

8000 a.C.



7000 a.C.



5500 a.C.

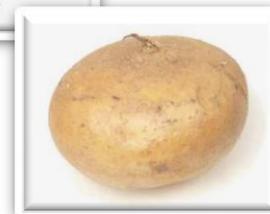
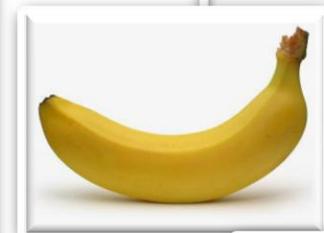
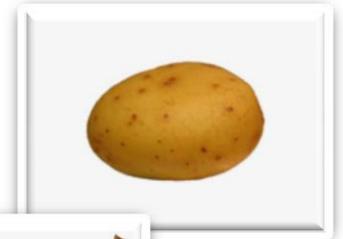


3500 a.C.



Dieta del mexicano prehispánico

2500 a.C.

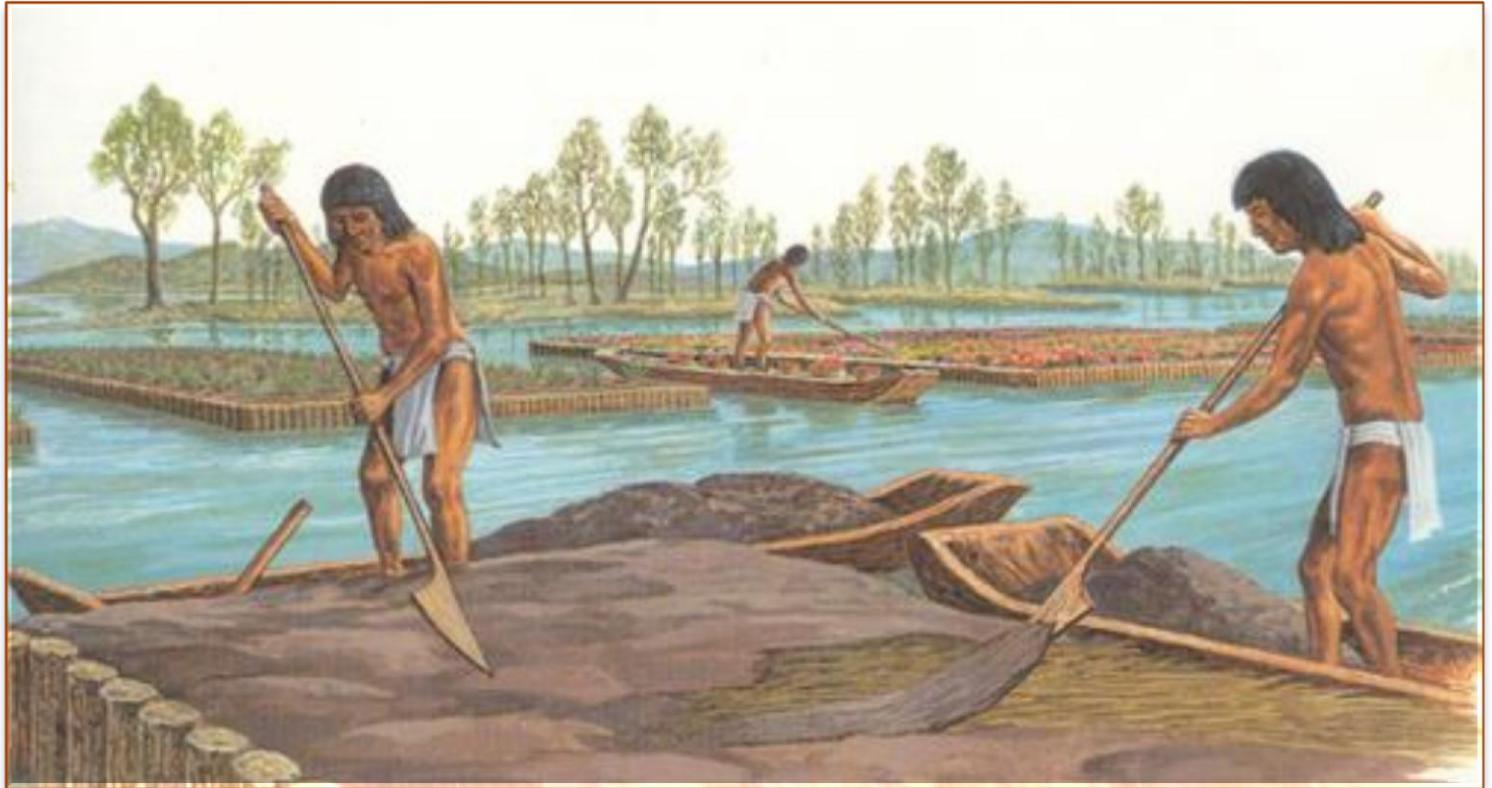


Nutrición

- Dieta:
 - 77% tortillas o amaranto (proteínas)
 - 6% carne (proteína de origen animal)
 - 12% pulque (hidratos de carbono)
 - 5 % frutas y verduras (hidratos de carbono)

Hasta antes de la conquista de los españoles los antiguos mexicanos no comían grasas ni harinas, una gran variedad de legumbres, plantas, cereales, semillas y frutas eran los pilares de la nutrición de las culturas precolombinas

Agricultura y sistema de cultivo del mexicano prehispánico



Chinampas: islas flotantes, hechas con cañas, ramas y barro.

Mercados y venta de alimentos del mexicano prehispánico

- Mercado de la Gran Tenochtitlán era el centro de operaciones mercantiles

- *Labraderos (Siembra)*
- *Hortelanos (Hortalizas)*
- *Olleros (Vasijas de barro y piedra)*
- *Viajeros (Pescados y frutos raros)*
- *Guisaderas (guisos)*
- *Cacahuateros – maní (Semillas)*
- *Carniceros*



Comercio del mexicano prehispánico



Cacao



Vainilla



Algodón



Caucho



Miel



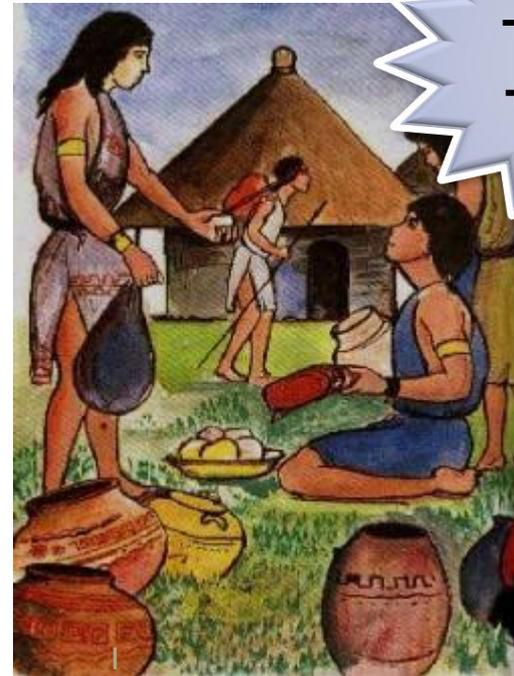
Plumas



Collares



Metales y Piedras Preciosas



**Trueque
+ Cacao**

Utensilios y Condimentos



Técnicas culinarias antiguas

Asar

Hervir

Cocer

Barbacoa



Conservación de los Alimentos

Deshidratación

Salmuera

Miel



Dieta Prehispánica vs Dieta Actual

3,108 Cal (2500 cal recomendadas)
•83.6 grs (80 grs recomendados) diarios de proteínas
•85.8grs (50 grs recomendaros) diarios de grasas
•52% de los mexicanos no se ejercita

VS

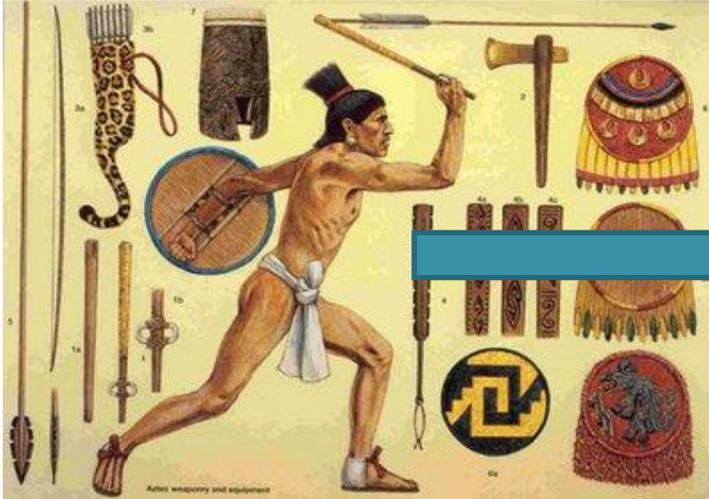
Prehispánica

Actual

Apróx. 1700 kcal

- 77% tortillas o amaranto (proteínas)
- 6% carne (proteína de origen animal)
- 12% pulque (hidratos de carbono)
- 5 % frutas y verduras (hidratos de carbono)

Fisionomía hombre adulto azteca vs hombre adulto mexicano actual



Estatura 142-154cm
Peso 50 - 52 kg

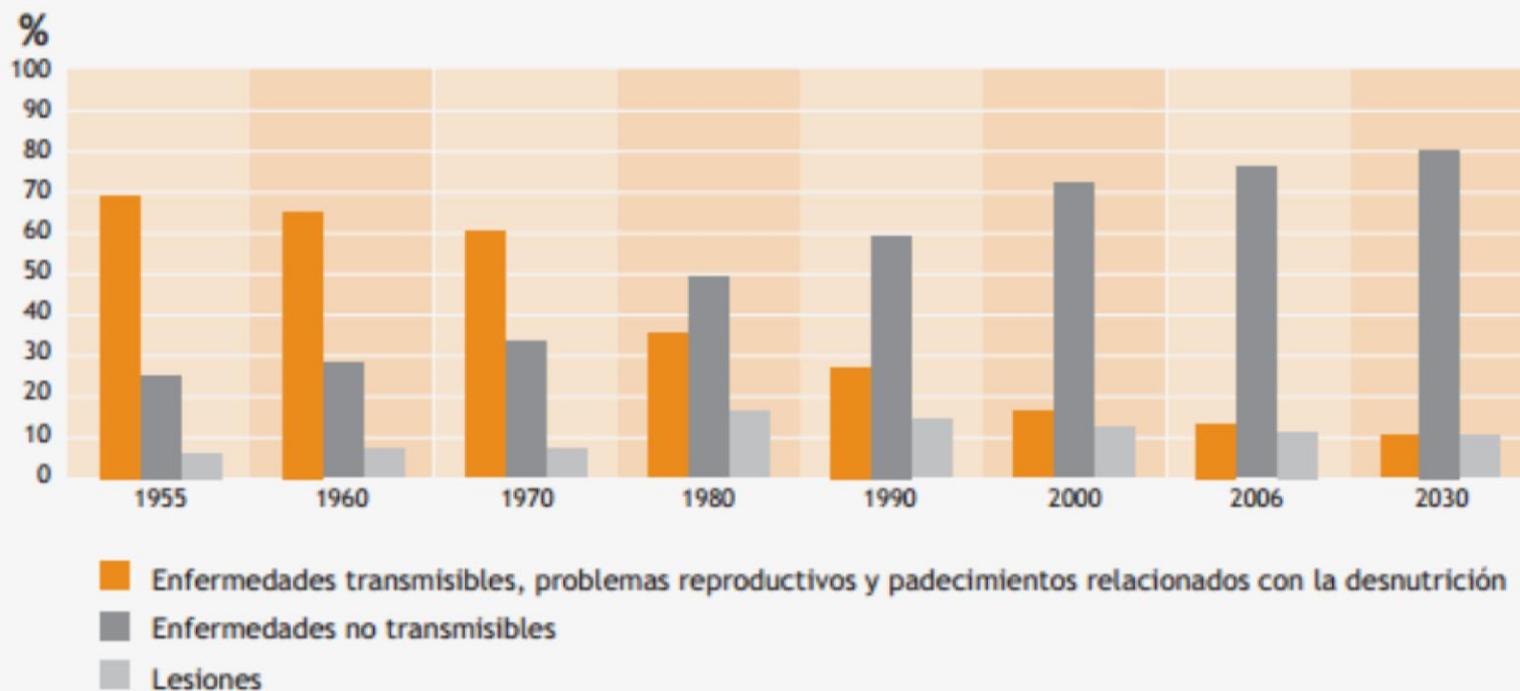


Estatura 164 cm
Peso 75 kg

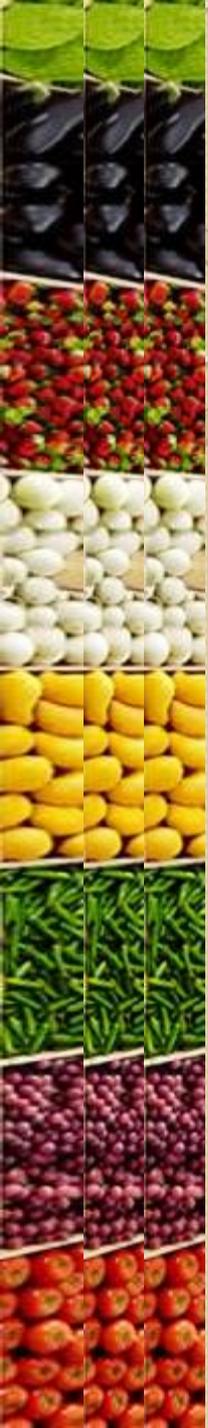
Muertes por distintos tipos de padecimientos

Figura 2. Muertes por distintos tipos de padecimientos, México 1955-2030

Las muertes por enfermedades no transmisibles y lesiones concentran casi 85% del total de muertes en el país.



Fuente: DGIS, Secretaría de Salud (datos propios no publicados)



Conclusión

- Retomar las técnicas culinarias antiguas
- Fomentar la actividad física diaria
- Educar sobre la importancia de una dieta adecuada en base a las necesidades de cada individuo, haciendo énfasis en la importancia del consumo de frutas y verduras.

Gracias



5 FRUTAS Y VERDURAS **X** Día

Alberto Curis García
Presidente
Fundación 5xDía, A.C.

www.cincopordia.com.mx

 /5xDia