Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), noviembre-diciembre 2026,
Volumen 10, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i6

LA PÉRDIDA DE LAS TRADICIONES CULINARIAS MEXICANAS EN LAS NUEVAS GENERACIONES

THE LOSS OF MEXICAN CULINARY TRADITIONS AMONG THE NEW GENERATIONS

Belen Alvarez Jiménez
Centro Universitario Continental

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i6.26946

La pérdida de las tradiciones culinarias mexicanas en las nuevas generaciones

Belen Alvarez Jiménez [1]
aljnbe20g17@redcuc.edu.mx
https://orcid.org/0009-0009-4499-5031
Centro Universitario Continental
Pachuca de Soto Hidalgo.

RESUMEN

La gastronomía mexicana es considerada uno de los pilares más importantes de la cultura, cada familia y generación practican diferentes técnicas, ingredientes y tradiciones. Las familias son parte fundamental para la preservación del legado gastronómico mediante la enseñanza de recetas, métodos de preparación y costumbres. Sin embargo en la actualidad se han presentado diferentes cambios sociales, económicos y culturales que afectan de manera significativa la gastronomía mexicana, incluso facilita la producción de alimentos vinculados a la industrialización esta mediante el uso de maquinarias modernas transforman materias primas en productos a gran escala y en menor tiempo, lo que favorece la producción de comida rápida e instantánea de tal manera que se influye en la perdida de la elaboración de alimentos de manera tradicional olvidándose del uso de ingredientes y recetas que pasan de generación en generación. El presente estudio tiene como objetivo analizar los factores que contribuyen a la perdida de las tradiciones culinarias mexicanas en las nuevas generaciones, así como identificar las principales causas que influyen en el abandono de recetas, técnicas de preparaciones e ingredientes. Para ello, se busca emplear una metodología mixta para comprender a fondo el nivel e interés por las recetas familiares en los jóvenes.

Palabras clave: Tradiciones culinarias; generaciones; patrimonio gastronómico; recetas; tradiciones mexicanas.

[1] Autor principal
Correspondencia: aljnbe20g17@redcuc.edu.mx

The Loss of Mexican Culinary Traditions Among the New Generations

ABSTRACT

The Mexican gastronomy is considered one of the most important pillars of the country´s culture, each family and generation practices has it´s own cooking techniques, ingredients, and traditions and preserves unique customs. Families play an essential role in preserving this culinary heritage through the sharing of recipes, cooking methods, and traditions.However, social, economic, and cultural changes have significantly affected Mexican gastronomy. These changes have also encouraged the industrial production of food, as modern machinery allows raw ingredients to be transformed into products on a large scale and in less time. This has increased the availability of fast and instant food, influencing the loss of traditional cooking practices and leading to the gradual abandonment of ingredients and recipes that were once passed down from generation to generation.The aim of this study is to analyze the factors that contribute to the loss of Mexican culinary traditions among younger generations, as well as to identify the main reasons behind the abandonment of traditional recipes, cooking techniques, and ingredients. To achieve this, a mixed-methods approach is proposed to gain a better understanding of young people's interest in and appreciation of family recipes.

Keywords: Culinary traditions; generations; gastronomic heritage; recipes; Mexican traditions.

INTRODUCCIÓN

La cocina tradicional mexicana forma parte de un conjunto de conocimientos, técnicas, costumbres y prácticas que se consideran una herencia compartida de generación tras generación, todo lo anteriormente citado, representa la identidad de un país, estado, municipio o comunidad, donde se transmiten los conocimientos e ingredientes que pertenecen en nuestro legado, por eso la convierte en un elemento importante para la conservación de las tradiciones culinarias mexicanas.

A todo esto, la gastronomía de nuestro país se considera parte primordial de la identidad cultural de México, en ella se presentan conocimientos, ingredientes y costumbres, por ello, la UNESCO la reconoce como un patrimonio vivo que salvaguarda técnicas, prácticas y saberes que dan forma a los platillos y se trasfieren a las generaciones. Su protección no se limita a conservar algunos alimentos o preparaciones, sino que implica preservar los saberes y técnicas ancestrales y a las personas que mantienen estas prácticas (UNESCO, 2025).

En el 2010 fue nombrada en la lista representativa del patrimonio cultural inmaterial de la humanidad, ya que representa prácticas agrícolas, tradiciones, técnicas y costumbres. El reconocimiento de este nos permite entender que la gastronomía mexicana no solo son recetas, sino una expresión de identidad cultural. Hablando de ingredientes la UNESCO menciona que los alimentos como el maíz, frijol y chile son parte de una tradición alimentaria estrechamente ligada a la identidad mexicana y a los conocimientos que se conservan en hogares y comunidades (UNESCO, 2025).

Pese a la importancia cultural de estas prácticas, las formas de alimentación y preparación de alimentos experimentan cambios debido a las transformaciones sociales, económicas y culturales que se presentan en la actualidad, además de la urbanización, globalización, productos industrializados, cambios en las costumbres familiares y los cambios en los estilos de vida en los que afectan en las practicas alimentarias. Actualmente las nuevas generaciones tienen a su disposición una gran diversidad de productos y opciones que alteran su relación con la cocina convencional. Estudios sobre los patrones dietarios de adolescentes mexicanos han identificado la coexistencia de patrones alimentarios tradicionales caracterizados por una mayor presencia de productos industrializados, botanas, postres, carnes procesadas y bebidas azucaradas (Trinidad & Pérez Vázquez , 2015). En la actualidad, diversos ingredientes de nuestra cocina se están perdiendo. Las principales causas son: importación de productos

agrícolas, desarrollo de diferentes variedades híbridas y transgénicas, cambio en la cultura alimenticia y desconocimiento de los ingredientes originales (Kennedy, 2014). Esto nos lleva a la reflexión que estos cambios afectan de manera permanente los conocimientos culinarios y su transmisión intergeneracional.

Ante esta situación, el problema que se investiga radica en la posible pérdida de las tradiciones culinarias mexicanas en las nuevas generaciones en específico hace referencia al conocimiento, preparación, ingredientes, técnicas tradicionales, consumo y transmisión de recetas. La problemática no solo se encuentra en ciertos platillos que en la actualidad se preparan con menos frecuencia en los hogares mexicanos, lo que lleva a una disminución en la difusión de los saberes que ayudan a mantenerla. La UNESCO resalta que la cocina tradicional mexicana es un modelo cultural que se transmite de generación en generación y que su preservación requiere proteger los saberes y técnicas que le dan continuidad (UNESCO, 2025). Es por ello que los aprendizajes y transmisiones se debilitan, se corre el riesgo de que ciertos conocimientos culinarios pierdan presencia entre las generaciones más jóvenes.

Las tradiciones culinarias son parte de la memoria, identidad y patrimonio cultural de las diferentes comunidades. Al preparar un platillo tradicional implica tener conocimiento tanto de los ingredientes, técnicas, utensilios, tiempos y métodos de cocción, así como sus diferentes formas de presentación. Al mismo tiempo, puede estar relacionado a las fiestas patronales, celebraciones, eventos familiares y saberes adquiridos en el hogar. A partir de esta perspectiva, la perdida de las tradiciones culinarias no solo es un cambio en los hábitos alimentarios, sino una posible ruptura en los procesos de transmisión cultural. La UNESCO destaca que proteger la cocina tradicional significa apoyar y transmitir los conocimientos y prácticas ancestrales, así como a las personas que ayudan a mantenerla viva, reconociendo su importancia para las comunidades y para la sostenibilidad cultural y social (UNESCO, 2025).

Esta investigación busca analizar y reflexionar sobre la pérdida del interés por la preparación de platillos tradicionales, así mismo identificar los factores que influyen para no retomar recetas ancestrales o familiares. En lo personal tomando en cuenta mi formación la cual está relacionada a la gastronomía busco que las generaciones actuales retomen recetas originales y tradicionales lo que bien menciona la

UNESCO , Señala que gran parte de los conocimientos asociados con las cocinas tradicionales se transmite oralmente de quienes poseen estos saberes hacia quienes los aprenden y practican, por lo que la continuidad generacional constituye un elemento fundamental para la permanencia de estas expresiones culturales (UNESCO, 2025).

El objetivo general de esta investigación busca describir los factores que influyen en la perdida de saberes o conocimientos de la preparación de platillos tradicionales en las nuevas generaciones, con el fin de llegar a la reflexión sobre la importancia de preservar y fortalecer la transmisión de las tradiciones culinarias mexicanas como parte del patrimonio cultural de la identidad.

METODOLOGIA

La presente indagación se desarrolla bajo un enfoque mixto, en el método cuantitativo, se busca aplicar un cuestionario estructurado a personas de 15 a 50 años para obtener datos medibles a su conocimiento de la gastronomía mexicana, preparación de platillos, frecuencia en la que la consumen, si la conocen, transmisión de recetas dentro de la familia y percepción sobre los factores que pueden contribuir a su perdida.

El componente cualitativo se conforma por entrevistas semiestructuradas dirigidas a adultos mayores, con el propósito de recuperar sus experiencias y conocimientos relacionados con la cocina tradicional, se busca conocer el cómo aprendieron las recetas tradicionales, de quienes las recibieron y que cambios han observado en las generaciones actuales.

Ambos componentes se utilizan para contrastar la información de las personas de 15 a 50 años con las experiencias de los adultos mayores, con el propósito de identificar diferencias, cambios y conservación de las tradiciones gastronómicas mexicanas.

Tipo DE investigación

Sera de tipo descriptivo y explorativo. Es descriptivo debido a que busca identificar el nivel de conocimiento, transmisión y valoración de las tradiciones, a su vez, la investigación explorativa busca profundizar mediante entrevistas a adultos mayores relacionado con la conservación de las practicas culinarias.

Diseño DE investigación

Se empleará un diseño de investigación no experimental y transversal, debido a que no se hará ninguna alteración en las variables de estudio e información obtenida durante el proceso de recopilación de los resultados.

En lo cuantitativo se busca obtener información de las practicas y percepciones en las personas de 15 a 50 años, mientras en lo cualitativo se permitirá recuperar conocimientos y experiencias de los adultos mayores.

Técnicas e instrumentos DE recolección DE datos

Para la obtención de los datos se empleará dos técnicas:

1. **Encuesta**: se empleará el cuestionario estructurado de 16 preguntas de opción múltiple a personas de 15 a 50 años, con el objetivo de recopilar información sobre conocimiento, consumo, valoración y percepción de las tradiciones.
2. **Entrevista semiestructurada:** se realizará una entrevista a adultos mayores con preguntas sobre lo que aprendieron durante su vida en relación a las tradiciones culinarias mexicanas, forma en como se les transmitió a ellos y que cambios observan en la actualidad en las nuevas generaciones.

Categoria DE analisis

Se consideran las siguientes categorías:

- Conocimientos de la gastronomía mexicana
- Consumo de platillos tradicionales
- Participación o interés en la cocina
- Cambios en las practicas culinarias entre generaciones
- Interés de las nuevas generaciones en la conservación de las tradiciones

Procedimiento

La primera etapa consta de una investigación profunda de información relacionada con la gastronomía tradicional mexicana, cambios alimenticios y la perdida de la misma. Posteriormente se diseñará y

aplicara un cuestionario de 16 preguntas a personas con el rango de edad anteriormente citado, los resultados obtenidos se organizarán en una base de datos para realizar su análisis descriptivo.

En la segunda etapa se seleccionará a personas adultas mayores para realizar una entrevista y se les explicará el propósito de la investigación, además de solicitar su consentimiento para participar. La entrevista será aplicada mediante una guía semiestructurada en donde se obtengan datos como sus conocimientos, experiencias y recursos sobre las tradiciones culinarias mexicanas de su familia.

Consideraciones éticas

La participación de toda persona será voluntaria y se les informará el propósito de esta investigación, así como su objetivo del mismo y se les garantizará que el uso de la información recabada será con fines académicos y de investigación.

Limitaciones

La disponibilidad y participación de las personas encuestadas y entrevistadas, así como su experiencia y costumbres que tengan en su familia o en su vida cotidianamente.

La información recopilada mediante los cuestionarios dependerá del nivel de conocimiento y experiencia de los participantes. Por otra parte, las entrevistas estarán sujetas a las vivencias y percepciones de las personas.

Finalmente, las diferencias generacionales y contextos familiares pueden modificar la transmisión de las recetas tradicionales, es por ello que los resultados deberán interpretarse considerando las características de los participantes y el contexto en el que se desarrolle.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

1.-Resultados de la encuesta

La encuesta que se aplicó para obtener información sobre la perdida de las tradiciones culinarias mexicanas en las nuevas generaciones. Permitió identificar datos importantes sobre la gastronomía tradicional, las prácticas alimentarias y la difusión de recetas dentro del seno familiar.

Cabe mencionar que la encuesta también permitió conocer la percepción de los participantes sobre los factores que inciden en la conservación de estas costumbres. El registro de los 78 encuestados muestran información de ciertas prácticas culinarias y de cómo se trasmiten de generación en generación en ella

participaron personas que tienen de 15 a 50 años de edad. Lo que permitió tener una gran variedad de opiniones lo que favoreció obtener resultados más amplios y concretos.

1.1 Conocimiento de la gastronomía tradicional mexicana

Los encuestados reconocen la cocina tradicional mexicana, aunque tienen diferentes percepciones o conocimientos sobre este tema, La encuesta manifiesta que la mayoría de los encuestados conocen entre cuatro y diez platillos tradicionales, Lo que indica un nivel medio y alto de conocimientos. Sin embargo, también la encuesta arroja que hay personas que tienen conocimientos limitados. Lo anterior permite observar que la gastronomía mexicana requiere mayor atención para que se conserven las tradiciones culinarias.

1.2 Frecuencia de preparación y consumo de alimentos.

Se consideró algunas preguntas que nos permitieron saber con qué frecuencia cocinan platillos tradicionales en casa. Se registraron casos en los que estas preparaciones se realizan de manera recurrente en la semana, pero también se denotan resultados donde solo preparan platillos de manera esporádica o nunca lo hacen. Ello permitió observar que en algunos hogares las tradiciones culinarias están presentes.

Respecto al consumo de comida rápida demuestra que esta práctica es cotidiana ya que los participantes encuestados manifestaron que si consumen de manera frecuente alimentos rápidos o industrializados. Este factor influye en la práctica y conocimiento de la cocina tradicional, que de continuar así favorece la perdida de la cocina tradicional.

1.3 Transmisión de recetas y conocimientos familiares.

La encuesta tuvo como objetivo conocer la trasmisión de recetas y formas tradicionales respecto a la preparación de los alimentos. Analizando las respuestas se observó que algunos participantes han recibido de manera frecuente conocimientos relacionados con recetas, lo que ayudo ser trasmitidas de generación en generación. Mientras que otros mencionan que han aprendido algunas recetas, tienen pocas referencias o no están seguros de dicha transmisión.

La encuesta deja claro que la persona principal que se ha dedicado a enseñar a cocinar es por parte de la mamá, también se menciona que las abuelas y abuelos han desempeñado ese papel de enseñanza, en

tercer lugar, se hace referencia de otros familiares o personas ajenas al entorno familiar. Como se puede ver la familia es un eje central para el aprendizaje culinario.

1.4 Habilidades culinarias e interés por conservar las tradiciones

La información que se obtuvo en este rubro muestran que algunos participantes tienen la capacidad de cocinar de manera independiente o tienen el conocimiento de preparaciones sencillas. Algunos encuestados manifiestan tienen dificultad para cocinar.

Por otra parte, la mayoría de las respuestas expresan una valoración favorable por la conservación de las tradiciones culinaria mexicanas. Se muestra interés por aprender nuevas recetas y su transmisión de las mismas a las futuras generaciones.

Los participantes reconocen la importancia de conservar la gastronomía mexicana ya que forma parte de su cultura. Mencionan que, aunque no la practiquen ellos consideran necesario su difusión en la nueva generación.

1.5 Factores percibidos como causas de la perdida de las tradiciones culinarias.

La encuesta permitió llevar a la reflexión a los participantes de los diferentes factores que afectan la perdida de las tradiciones culinarias destacando la preferencia por los alimentos rápidos o industrializados. También mencionaron la falta de tiempo para preparar sus alimentos, la falta de conocimiento para la elaboración de algunas recetas y la influencia de otras culturas y tendencias gastronómicas. Del mismo modo se mencionó la falta de interés por cocinar o aprender sobre la cocina tradicional.

Los participantes también están conscientes de diferentes aspectos de la vida cotidiana, tales como: la disponibilidad de alimentos preparados, los horarios y la preferencia de alimentos.

2.-Resultados de las entrevistas a adultos mayores

Se aplicaron entrevistas semiestructuradas que permitieron recabar experiencias personales relacionadas con el aprendizaje, preparación y transmisión de la cocina tradicional mexicana.

La entrevista abarco cuatro ejes principales: el aprendizaje dentro de la familia, la conservación de recetas, los cambios en las practicas culinarias y las propuestas para preservar estos conocimientos.

2.1 La familia como espacio de aprendizaje culinario

Los resultados de la entrevista reafirman que la madre de familia es la principal persona que brinda aprendizajes relacionados con la gastronomía y que gracias a ella aprendieron a cocinar por medio de diferentes métodos o formas. Las que mencionan son: mediante la observación, por medio de la participación o ayuda al momento de cocinar o preparar los alimentos.

Como se mencionó anteriormente las entrevistas permitieron recabar experiencias, una de las personas entrevistadas menciono que su mamá le permitía ayudarle en la cocina cuando preparaba la comida y que mediante la observación y la practica ella aprendió a elaborar algunos platillos que hasta la fecha elabora. Otra encuestada menciono que ella aprendió mediante la observación los diversos procedimientos para lograr elaborar algunos platillos.

Retomando estas dos experiencias queda claro que el aprendizaje no depende de instrucciones escritas, sino de la práctica directa al momento de elaborar un determinado platillo con apoyo de la familia en este caso de la mamá.

Los entrevistados mencionaron algunos platillos tradicionales que en la actualidad están presentes en el campo de la gastronomía como el mole, el arroz, el pan. Entre otros. Es aquí donde se reconoce la conservación, conocimiento y transmisión de platillos tradicionales.

2.2 Transmisión de conocimientos a hijos y nietos

Los adultos mayores que participaron en la entrevista mencionan que continúan difundiendo entre sus hijos, nietos o incluso con otros familiares sus conocimientos culinarios que van desde los ingredientes y la forma de preparar un platillo. Permiten que sus familiares participen en la preparación de los alimentos de tal manera que ellos logren aprender.

Sin embargo, algunos entrevistados mencionan que actualmente hay un desinterés por parte de las nuevas generaciones por aprender estas practicas culinarias ya que son influenciados por la facilidad de adquirir alimentos ya preparados y también comentaron que no tienen disponibilidad para cocinar en casa.

Las respuestas y cometarios de los adultos denotan su preocupación por que ya no hay interés por conservar y practicar la cocina tradicional pues son influidos por la globalización y la industrialización.

Sin embargo, reconocen que aun existen entornos familiares donde aún se transmiten conocimientos culinarios y ello favorece la no desaparición total de las tradiciones culinarias.

2.3 Cambios observados en la preparación de los alimentos

Actualmente con los cambios en la naturaleza, en la sociedad y la industrialización los ingredientes y procedimientos utilizados para cocinar han presentado cambios, una de las personas que se entrevistó manifestó que antes el pollo era criollo es decir criado en casa y que ahora en tres meses por medio de químicos lo hacen crecer y que el sabor se siente artificial a comparación de un pollo que se cría en casa.

Los entrevistados mencionaron que antes los ingredientes eran naturales y libres de químicos y que ahora son con productos procesados y alimentos que se adquieren prácticamente listos para consumir.

Estos testimonios permiten comprender que la preparación de los alimentos ha tenido cambios, pues las nuevas generaciones se van a lo más práctico y fácil. Pues las condiciones de vida, la disponibilidad de tiempo y la facilidad de adquirir alimentos pre cocidos o preparados influyen en la preparación de un platillo.

2.4 Propuestas de los adultos mayores para conservar las tradiciones culinarias mexicanas.

Cuando se les pregunto a los entrevistados que podría hacer, para evitar la pérdida de recetas, técnicas de preparación de un alimento y de los conocimientos culinarios en las nuevas generaciones. Las respuestas que destaco fue la necesidad de enseñar a cocinar a los hijos, nietos y otros familiares en el en entorno familiar para que se continuara con la elaboración de platillos tradicionales.

Otras respuestas fueron retomar la elaboración de platillos en casa y utilizar ingredientes naturales. En resumen, ellos proponen la practica directa como medio para conservar los conocimientos culinarios y de esa forma reconocer platillos, rectas y procedimientos para la elaboración de comidas.

3. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos de la encuesta y entrevista permiten identificar y analizar la perdida de la tradición culinaria mexicanas como una identidad cultural, lo cual es un proceso relacionado con la transmisión intergeneracional,

Es de suma importancia retomar la convivencia familiar para difundir conocimientos relacionados con el arte de cocinar. Aunque cabe citar que existen familias que lo hacen, pero desafortunadamente es una minoría.

3.1 Reconocer la gastronomía no significa necesariamente practicarla

Los participantes identifican qué es la gastronomía tradicional y expresan que es importante mantenerla presente en las nuevas generaciones, opinan que el patrimonio culinario requiere no solo reconocer los platillos como parte de su identidad, sino que implica tener habilidades, técnicas, ingredientes y prácticas que permitan su conocimiento y transmisión.

En este sentido la investigación resulta pertinente frente a la perspectiva de la UNESCO, que presenta la cocina tradicional mexicana como un patrimonio vivo cuyo mantenimiento comprende la transmisión de conocimientos y prácticas entre generaciones (UNESCO, 2025). Lo que se reafirma en el presente trabajo es la importancia de la continuidad de los conocimientos culinarios dándole un valor significativo, para ser transmitidos de generación en generación.

3.2 La transmisión familiar como elemento central de la continuidad culinaria.

La encuesta da a conocer que la principal figura transmisora de recetas y conocimientos culinarios es la madre y/o abuela. Y reafirman que la familia es un espacio de aprendizaje y trasmisión de tradiciones culinarias, ya que permite compartir ingredientes de una receta, los procedimientos para convertirlos en un alimento tradicional, favoreciendo a las costumbres y tradiciones en la familia.

Por otro lado, las entrevistas también expresan una preocupación por la poca o nula participación de las nuevas generaciones en las practicas culinarias. Lo que influye en la transmisión de conocimientos culinarios en las nuevas generaciones.

3.3 La influencia de los alimentos preparados y los cambios en la vida cotidiana

La encuesta da a conocer la preferencia por alimentos rápidos o industrializados. Este tipo de platillos son más fáciles de obtener o elaborar, pues las condiciones de vida de las nuevas generaciones, no les permite tener tiempo o incluso conocimientos para elaborar sus alimentos en casa. Es cuando optan por alternativas más accesibles.

Con lo mencionado no podemos concluir que la comida rápida sea la causa de la perdida de la transmisión de tradiciones culinaria mexicanas, pues el estilo de vida actual la convierte en una

alternativa que facilita la vida. Pero si sería importante retomar alguna receta sencilla para poder empezar a adquirir conocimientos culinarios y que estos sean difundidos a las nuevas generaciones.

3.4 la valoración de las tradiciones como oportunidad para su conservación

La gastronomía mexicana requiere ser transmitida con el valor que esta tiene. Las familias, las instituciones educativas y los espacios comunitarios pueden favorecer actividades que den la oportunidad de retomar recetas, técnicas y conocimientos culinarios. Todo ello implica mantener las habilidades y prácticas mediante las cuales las nuevas generaciones tengan la posibilidad de cocinar y puedan trasmitir esos conocimientos a las nuevas generaciones.

En base a la experiencia que manifestaron los adultos mayores cuando eran entrevistados, sus conocimientos podrían ser plasmados en la elaboración de recetarios familiares en donde se registren procedimientos culinarios y de esa forma continuar difundiendo conocimientos de la cocina tradicional. También sería favorable brindar un espacio a los adultos mayores, para que difundan sus conocimientos mediante la organización de actividades intergeneracionales.

3.5 Integración de los resultados cuantitativos y cualitativos

La principal aportación del enfoque mixto fue el siguiente:

- La encuesta permitió reconocer el nivel de conocimiento, las practicas, experiencia y perspectivas de las personas participantes.
- La entrevista permitió analizar, comprender y reflexionar el aprendizaje de las recetas del como lograron obtener el conocimiento culinario dentro del contexto familiar y permitió identificar los cambios que han observado los adultos mayores en las nuevas generaciones en el campo de la gastronomía.

3.6 Aportaciones y aplicaciones prácticas de la investigación

La contribución esencial de este trabajo consiste en integrar los puntos de vista de las personas encuestadas con las experiencias emitidas de los adultos mayores respecto a las tradiciones culinarias mexicanas quienes manifiesta que lo que aprendieron fue en el entorno familiar por medio de su participación directa o mediante la observación.

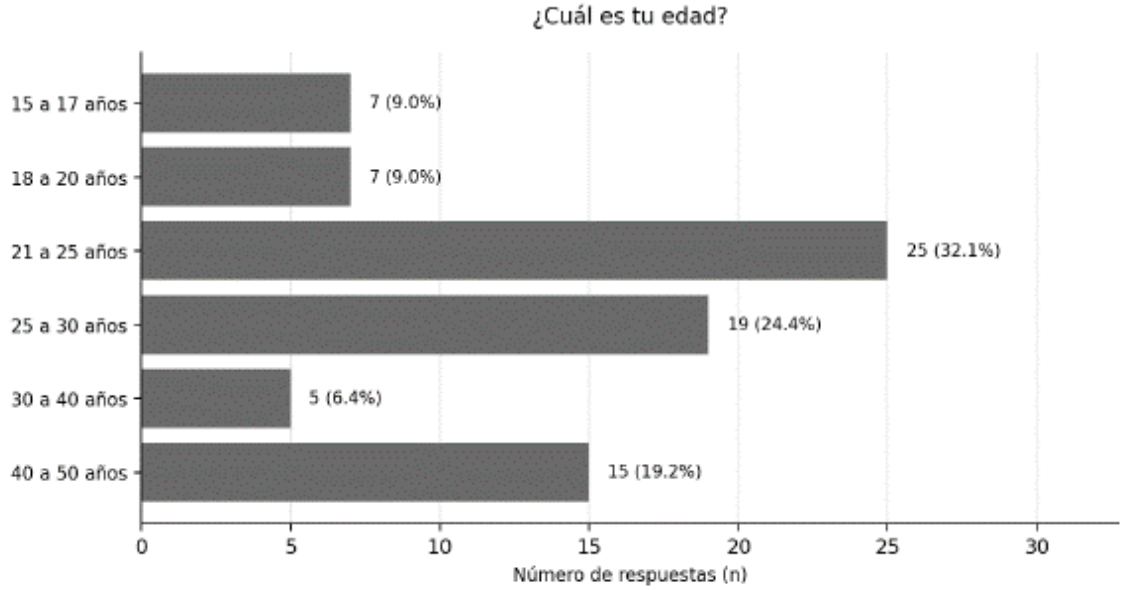
Los adultos mayores propusieron la pertinencia de promover la enseñanza de recetas, procedimientos culinarios en las nuevas generaciones para que aprendan la elaboración de platillos tradicionales. Esta

acción favorecería a mantener vivas las practicas culinarias y garantizar su transmisión entre generaciones.

En conclusión, se podría decir que las tradiciones culinarias mexicanas aun están presentes y son valoradas por los participantes en esta investigación, sin embargo, están siendo afectadas por los nuevos estilos de vida y la industrialización. El estudio permite identificar alternativas para dar continuidad a la transmisión de procesos y destaca la importancia de fortalecer espacios y acciones donde los conocimientos culinarios se compartan y practique de generación en generación. Y el eje principal para el logro de ello es el contorno familiar.

Ilustraciones, tablas, figuras

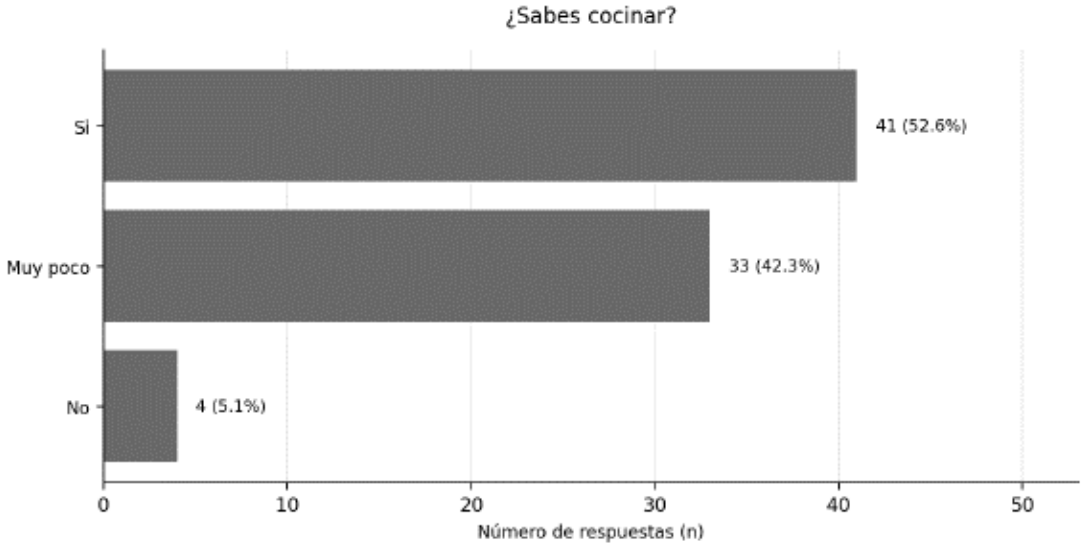
Figura 1. ¿Cuál es tu edad?



Nota. Las barras representan la frecuencia absoluta de cada opción. El valor entre paréntesis corresponde al porcentaje respecto del total de respuestas de esta pregunta (N = 78). n = número de respuestas; % = porcentaje. Los porcentajes se redondearon a un decimal.

Fuente. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado.

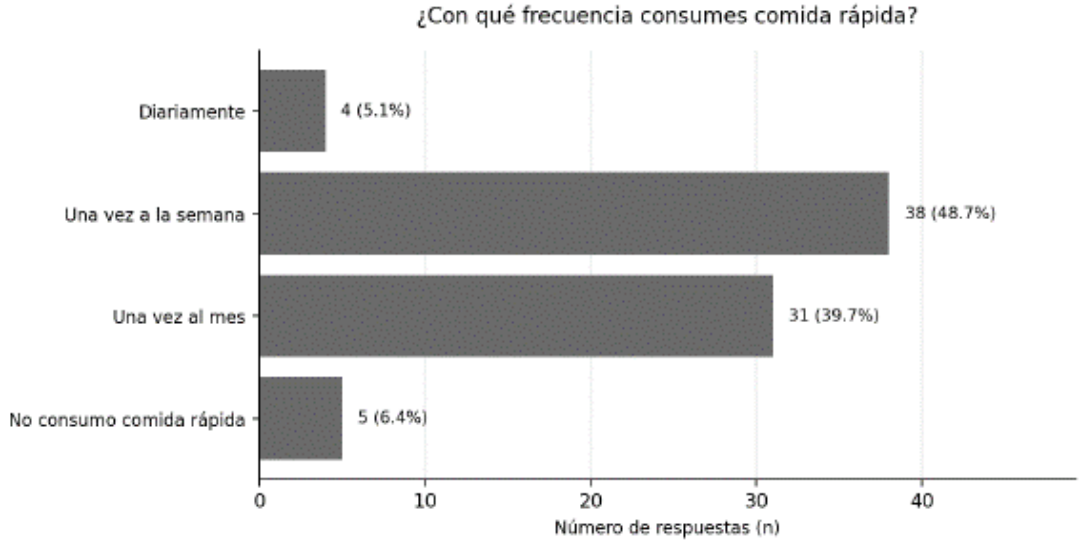
Figura 2. ¿Sabes cocinar?



Nota. Las barras representan la frecuencia absoluta de cada opción. El valor entre paréntesis corresponde al porcentaje respecto del total de respuestas de esta pregunta (N = 78). n = número de respuestas; % = porcentaje. Los porcentajes se redondearon a un decimal.

Fuente. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado.

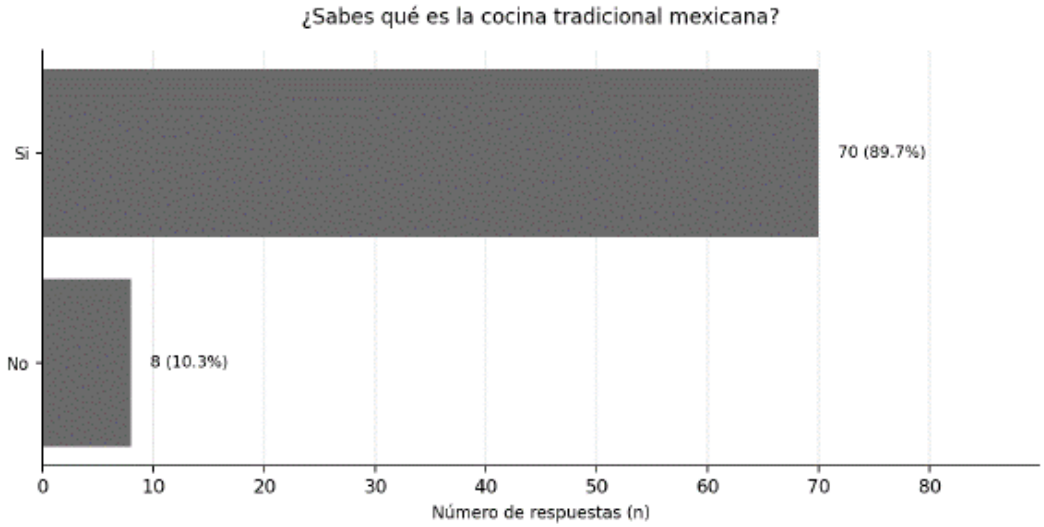
Figura 3. ¿Con qué frecuencia consumes comida rápida?



Nota. Las barras representan la frecuencia absoluta de cada opción. El valor entre paréntesis corresponde al porcentaje respecto del total de respuestas de esta pregunta (N = 78). n = número de respuestas; % = porcentaje. Los porcentajes se redondearon a un decimal.

Fuente. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado.

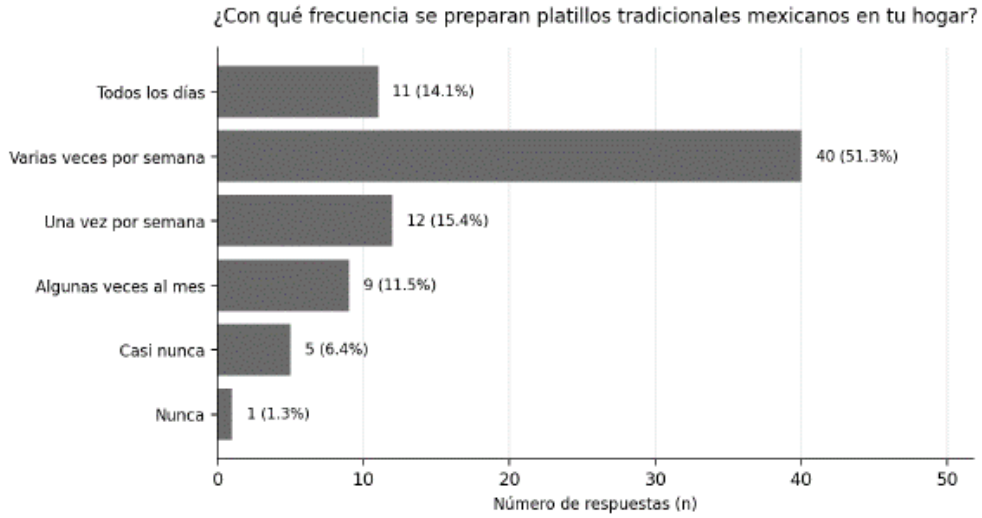
Figura 4. ¿Sabes qué es la cocina tradicional mexicana?



Nota. Las barras representan la frecuencia absoluta de cada opción. El valor entre paréntesis corresponde al porcentaje respecto del total de respuestas de esta pregunta (N = 78). n = número de respuestas; % = porcentaje. Los porcentajes se redondearon a un decimal.

Fuente. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado.

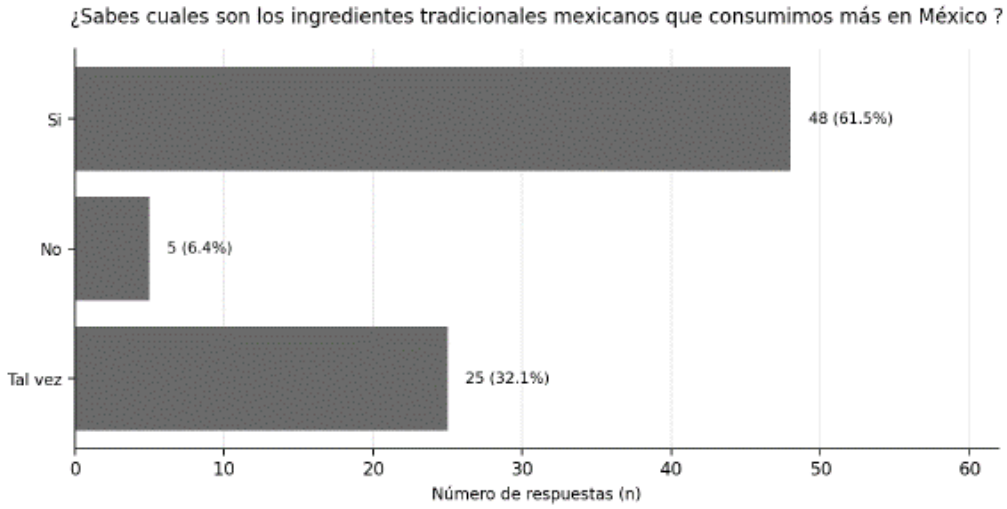
Figura 5. ¿Con qué frecuencia se preparan platillos tradicionales mexicanos en tu hogar?



Nota. Las barras representan la frecuencia absoluta de cada opción. El valor entre paréntesis corresponde al porcentaje respecto del total de respuestas de esta pregunta (N = 78). n = número de respuestas; % = porcentaje. Los porcentajes se redondearon a un decimal.

Fuente. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado.

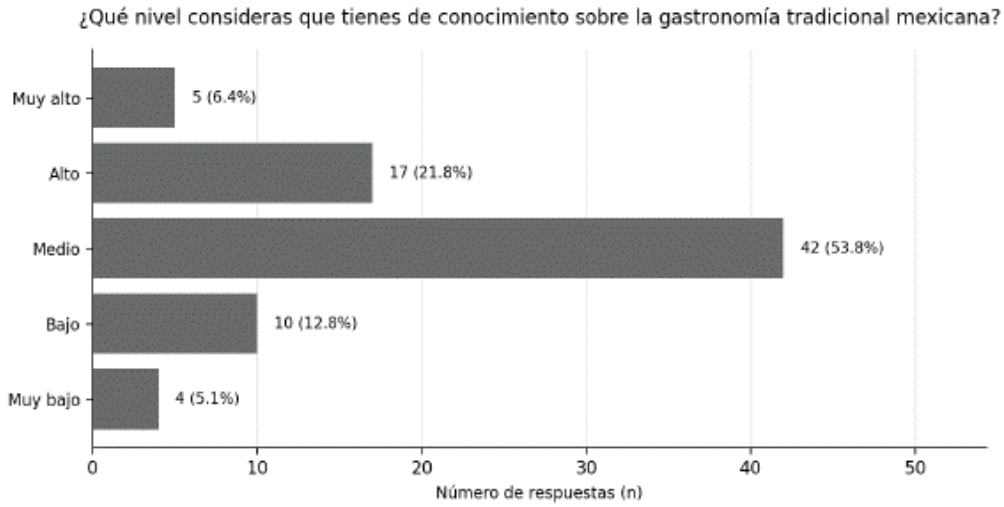
Figura 6. ¿Sabes cuales son los ingredientes tradicionales mexicanos que consumimos más en México ?



Nota. Las barras representan la frecuencia absoluta de cada opción. El valor entre paréntesis corresponde al porcentaje respecto del total de respuestas de esta pregunta (N = 78). n = número de respuestas; % = porcentaje. Los porcentajes se redondearon a un decimal.

Fuente. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado.

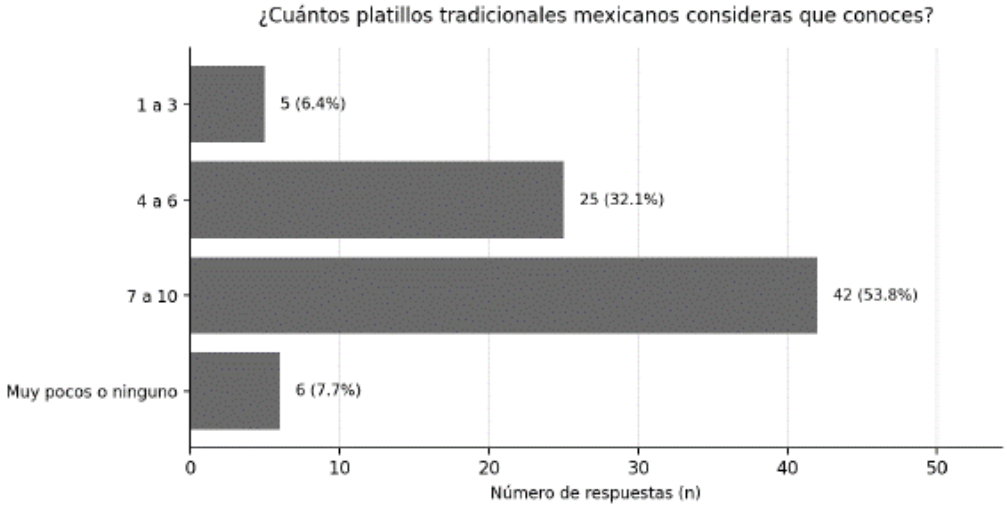
Figura 7. ¿Qué nivel consideras que tienes de conocimiento sobre la gastronomía tradicional mexicana?



Nota. Las barras representan la frecuencia absoluta de cada opción. El valor entre paréntesis corresponde al porcentaje respecto del total de respuestas de esta pregunta (N = 78). n = número de respuestas; % = porcentaje. Los porcentajes se redondearon a un decimal.

Fuente. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado.

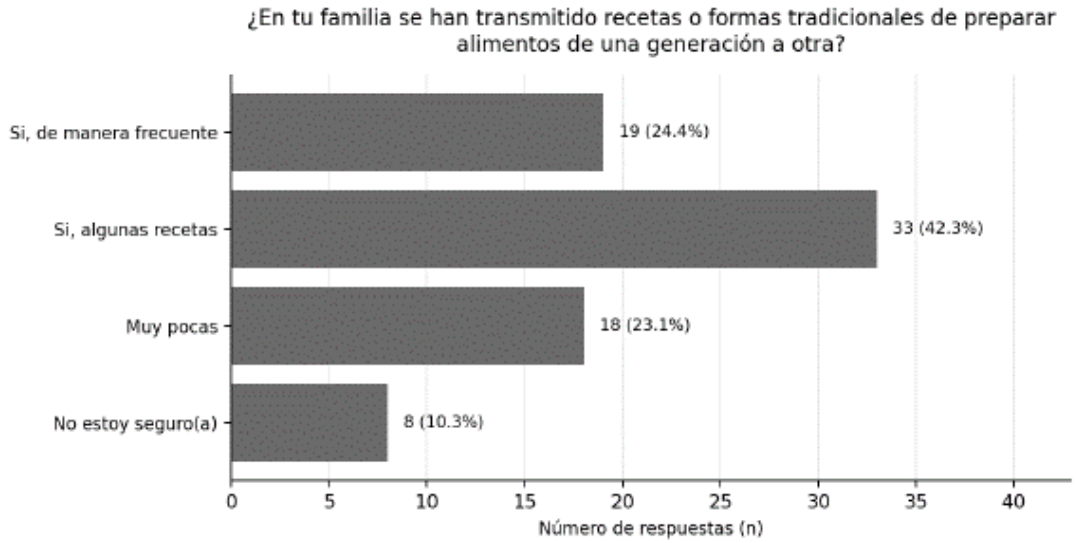
Figura 8. ¿Cuántos platillos tradicionales mexicanos consideras que conoces?



Nota. Las barras representan la frecuencia absoluta de cada opción. El valor entre paréntesis corresponde al porcentaje respecto del total de respuestas de esta pregunta (N = 78). n = número de respuestas; % = porcentaje. Los porcentajes se redondearon a un decimal.

Fuente. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado.

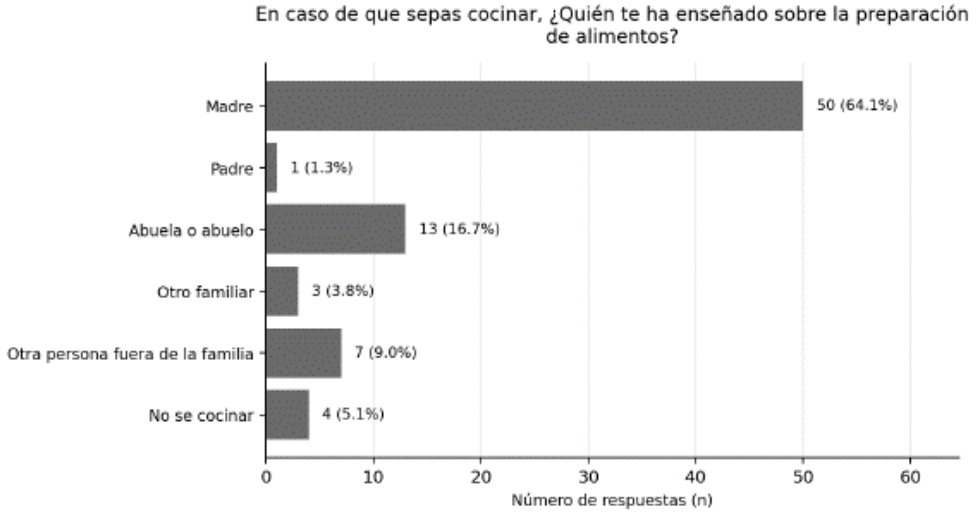
Figura 9. ¿En tu familia se han transmitido recetas o formas tradicionales de preparar alimentos de una generación a otra?



Nota. Las barras representan la frecuencia absoluta de cada opción. El valor entre paréntesis corresponde al porcentaje respecto del total de respuestas de esta pregunta (N = 78). n = número de respuestas; % = porcentaje. Los porcentajes se redondearon a un decimal.

Fuente. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado.

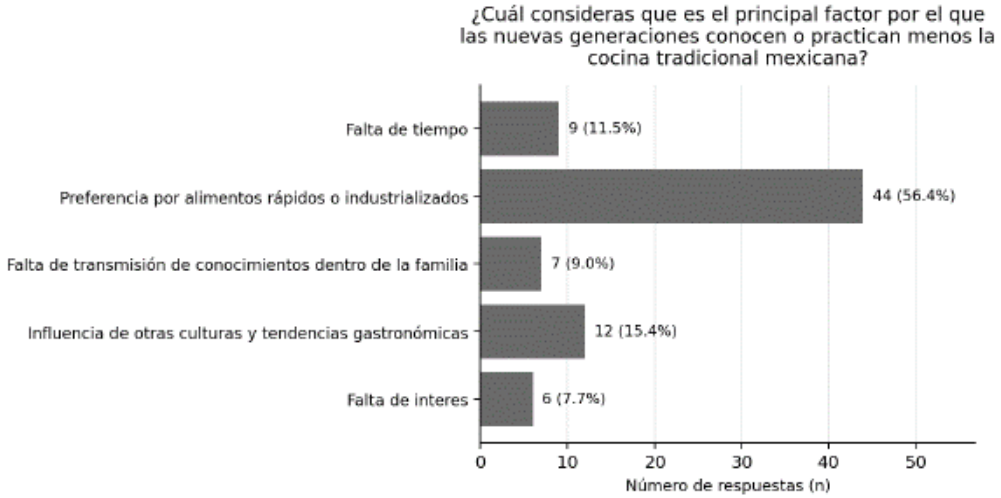
Figura 10. En caso de que sepas cocinar, ¿Quién te ha enseñado sobre la preparación de alimentos?



Nota. Las barras representan la frecuencia absoluta de cada opción. El valor entre paréntesis corresponde al porcentaje respecto del total de respuestas de esta pregunta (N = 78). n = número de respuestas; % = porcentaje. Los porcentajes se redondearon a un decimal.

Fuente. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado.

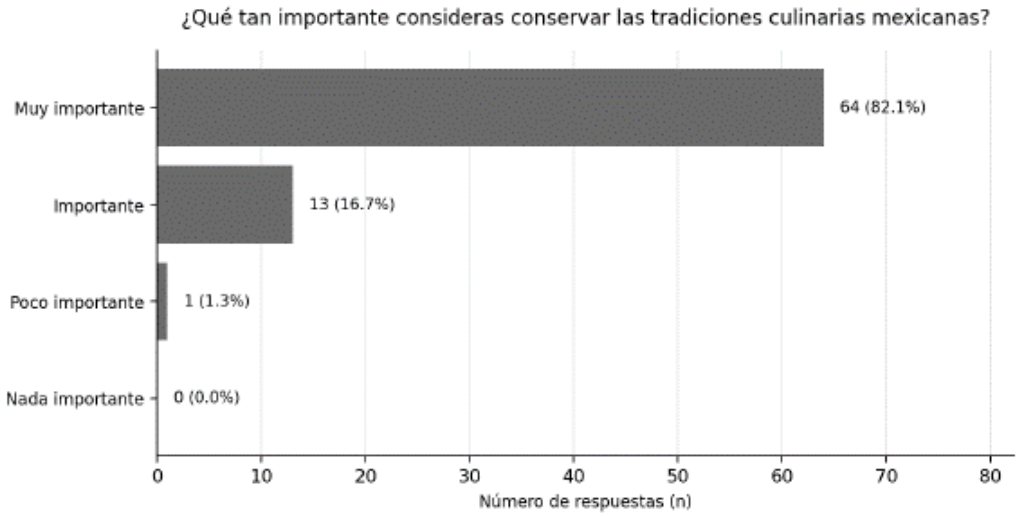
Figura 11. ¿Cuál consideras que es el principal factor por el que las nuevas generaciones conocen o practican menos la cocina tradicional mexicana?



Nota. Las barras representan la frecuencia absoluta de cada opción. El valor entre paréntesis corresponde al porcentaje respecto del total de respuestas de esta pregunta (N = 78). n = número de respuestas; % = porcentaje. Los porcentajes se redondearon a un decimal.

Fuente. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado.

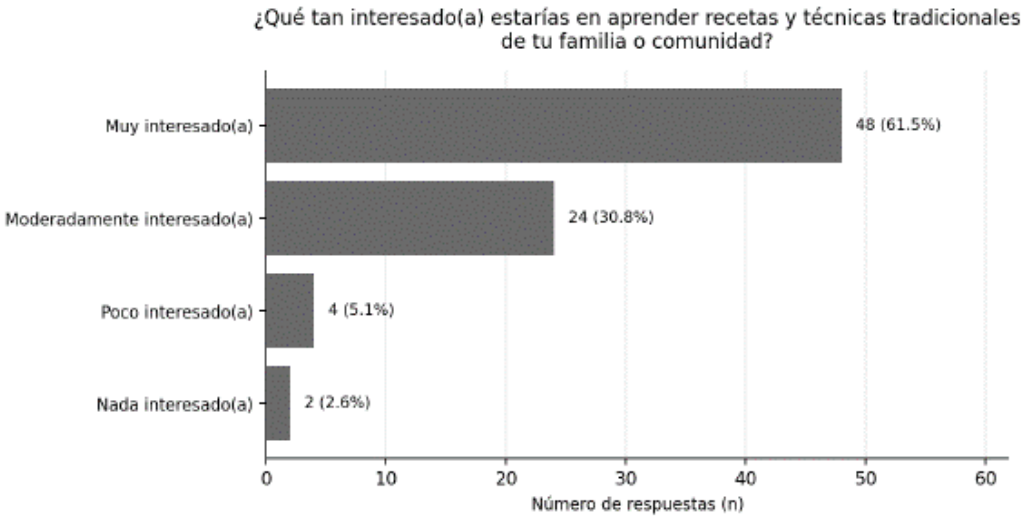
Figura 12. ¿Qué tan importante consideras conservar las tradiciones culinarias mexicanas?



Nota. Las barras representan la frecuencia absoluta de cada opción. El valor entre paréntesis corresponde al porcentaje respecto del total de respuestas de esta pregunta (N = 78). n = número de respuestas; % = porcentaje. Los porcentajes se redondearon a un decimal.

Fuente. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado.

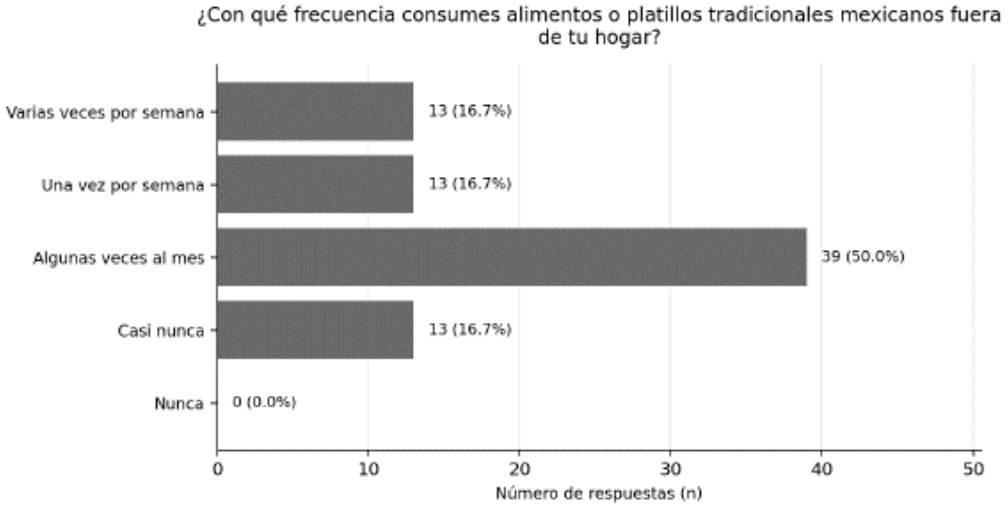
Figura 13. ¿Qué tan interesado(a) estarías en aprender recetas y técnicas tradicionales de tu familia o comunidad?



Nota. Las barras representan la frecuencia absoluta de cada opción. El valor entre paréntesis corresponde al porcentaje respecto del total de respuestas de esta pregunta (N = 78). n = número de respuestas; % = porcentaje. Los porcentajes se redondearon a un decimal.

Fuente. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado.

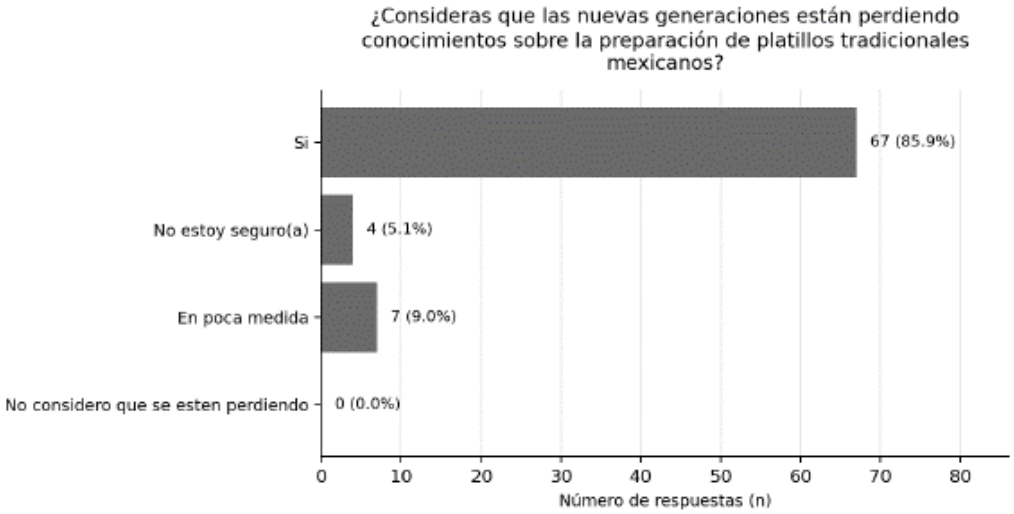
Figura 14. ¿Con qué frecuencia consumes alimentos o platillos tradicionales mexicanos fuera de tu hogar?



Nota. Las barras representan la frecuencia absoluta de cada opción. El valor entre paréntesis corresponde al porcentaje respecto del total de respuestas de esta pregunta (N = 78). n = número de respuestas; % = porcentaje. Los porcentajes se redondearon a un decimal.

Fuente. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado.

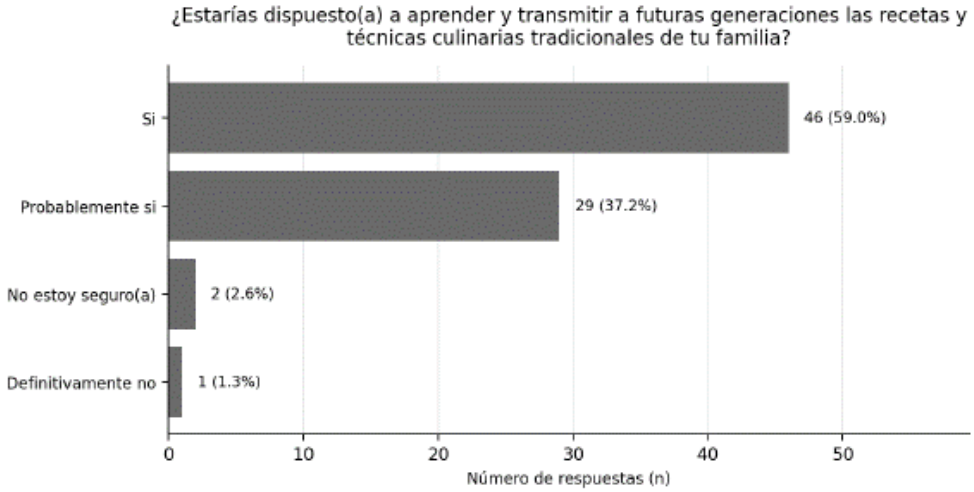
Figura 15. ¿Consideras que las nuevas generaciones están perdiendo conocimientos sobre la preparación de platillos tradicionales mexicanos?



Nota. Las barras representan la frecuencia absoluta de cada opción. El valor entre paréntesis corresponde al porcentaje respecto del total de respuestas de esta pregunta (N = 78). n = número de respuestas; % = porcentaje. Los porcentajes se redondearon a un decimal.

Fuente. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado.

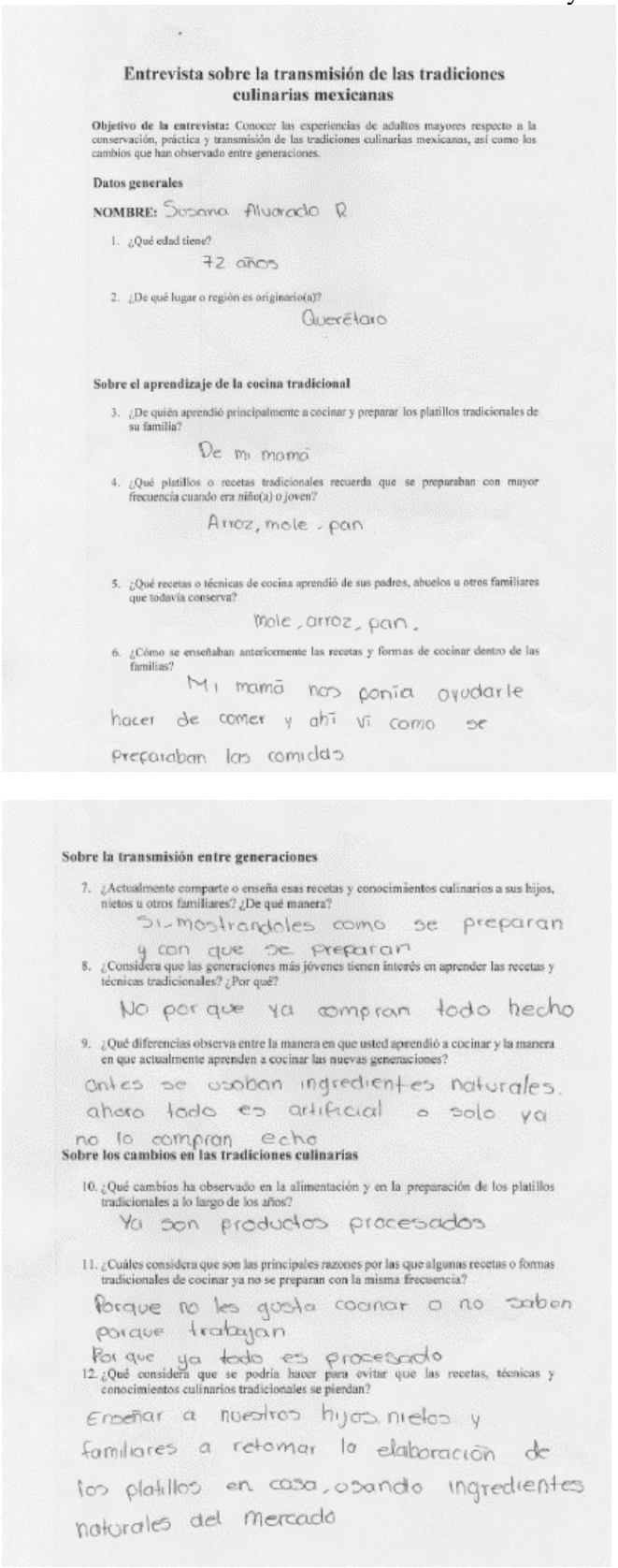
Figura 16. ¿Estarías dispuesto(a) a aprender y transmitir a futuras generaciones las recetas y técnicas culinarias tradicionales de tu familia?



Nota. Las barras representan la frecuencia absoluta de cada opción. El valor entre paréntesis corresponde al porcentaje respecto del total de respuestas de esta pregunta (N = 78). n = número de respuestas; % = porcentaje. Los porcentajes se redondearon a un decimal.

Fuente. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado.

Ilustración 1: Entrevista realizada a los adultos mayores



Entrevista sobre la transmisión de las tradiciones culinarias mexicanas

Objetivo de la entrevista: Conocer las experiencias de adultos mayores respecto a la conservación, práctica y transmisión de las tradiciones culinarias mexicanas, así como los cambios que han observado entre generaciones.

Datos generales

NOMBRE: Susana Alvarado R

1. ¿Qué edad tiene?
   72 años
2. ¿De qué lugar o región es originario(a)?
   Querétaro

Sobre el aprendizaje de la cocina tradicional

3. ¿De quién aprendió principalmente a cocinar y preparar los platillos tradicionales de su familia?
   De mi mamá
4. ¿Qué platillos o recetas tradicionales recuerda que se preparaban con mayor frecuencia cuando era niño(a) o joven?
   Arroz, mole, pan
5. ¿Qué recetas o técnicas de cocina aprendió de sus padres, abuelos u otros familiares que todavía conserva?
   mole, arroz, pan.
6. ¿Cómo se enseñaban anteriormente las recetas y formas de cocinar dentro de las familias?
   Mi mamá nos ponía ayudarle hacer de comer y ahí vi como se preparaban las comidas

Sobre la transmisión entre generaciones

7. ¿Actualmente comparte o enseña esas recetas y conocimientos culinarios a sus hijos, nietos u otros familiares? ¿De qué manera?
   Si-mostrandoles como se preparan y con que se preparan
8. ¿Considera que las generaciones más jóvenes tienen interés en aprender las recetas y técnicas tradicionales? ¿Por qué?
   No porque ya compran todo hecho
9. ¿Qué diferencias observa entre la manera en que usted aprendió a cocinar y la manera en que actualmente aprenden a cocinar las nuevas generaciones?
   antes se usaban ingredientes naturales. ahora todo es artificial o solo ya no lo compran echo

Sobre los cambios en las tradiciones culinarias

10. ¿Qué cambios ha observado en la alimentación y en la preparación de los platillos tradicionales a lo largo de los años?
    Ya son productos procesados
11. ¿Cuáles considera que son las principales razones por las que algunas recetas o formas tradicionales de cocinar ya no se preparan con la misma frecuencia?
    Porque no les gusta cocinar o no saben porque trabajan
    Por que ya todo es procesado
12. ¿Qué considera que se podría hacer para evitar que las recetas, técnicas y conocimientos culinarios tradicionales se pierdan?
    Enseñar a nuestros hijos, nietos y familiares a retomar la elaboración de los platillos en casa, usando ingredientes naturales del mercado

Nota: Se aplicaron 7 entrevistas a adultos mayores

Fuente: Elaboración propia

CONCLUSIONES

Esta investigación, permitió observar que aún existe la posibilidad de retomar al 100% la preparación de alimentos tradicionales, pues la mayoría manifestó que aún lo hacen, unos con mayor y con menor frecuencia, la perdida de las tradiciones culinarias mexicanas no se debe entender como una desaparición, sino como un proceso de transformación en las nuevas generaciones que en algún punto puede llegar afectar con el tiempo. Los resultados que se obtuvieron denotan que reconocen que la cocina tradicional es importante conservarla, sin embargo, este reconocimiento es complicado por los nuevos estilos de vida y con su mínima participación en su preparación y aprendizaje.

Uno de los principales descubrimientos, es que la familia es parte fundamental para la conservación de la transmisión del conocimiento culinario, las entrevistas realizadas muestran que la forma en como ellos aprendían es por medio de la observación y la práctica, en especial por medio de madres y otros familiares, de esta forma se aprendían recetas, técnicas y procedimientos. No obstante, el estudio reflejo que estas prácticas no se mantienen con la misma continuidad en las nuevas generaciones, lo que presenta un riesgo para su conservación.

Asimismo, se permitió reconocer que se presentan cambios en los hábitos alimentarios, en la preferencia por los alimentos rápidos o industrializados, falta de tiempo y la practicidad de adquirir comida ya lista para su consumo, fueron datos identificado en la encuesta y en testimonios de las personas entrevistadas. Desde esta perspectiva las nuevas generaciones presentan menos oportunidades de participar en los procesos mediante los cuales se elaboran y transmiten. La preparación de los alimentos dejo de presentarse como una actividad compartida en el hogar, el cual se reduce los aprendizajes y costumbres culinarias.

Para concluir me permito hacer un comentario personal. La cocina tradicional debe fortalecerse no solo en el seno familiar, también sería importante que se fortaleciera y transmitirá en espacios educativos, en talleres gastronómicos y actividades comunitarias. Si se realizará esto la perspectiva que tienen las nuevas generaciones de la cocina sería más activa. Conservar un a tradición culinaria no quiere decir que se impide que la alimentación evolucione, sino el procurar los conocimientos, técnicas y significados que forman parte de ella. También sería pertinente realizar futuras investigaciones para analizar con mayor profundidad la influencia de las redes sociales y condiciones económicas en la

transmisión de las recetas tradicionales, esto permitiría ampliar la comprensión del fenómeno y aportar propuestas más específicas para fortalecer la conservación de la gastronomía tradicional mexicana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bourdan, J. P. (2002). *Cultura y alimentación: Un estudio antropológico*. Ediciones del Sol.

Conabio. (s. f.-b). La cocina tradicional mexicana | Biodiversidad Mexicana. Biodiversidad Mexicana. https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/cocina-tradicionalmx

Contreras, J., & Gracia Arnaiz, M. (2005). Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas. Ariel.

De la Biodiversidad, C. N. P. E. C. y. U. (s. f.-b). LAS RAÍCES DE LA COCINA MEXICANA. gob.mx. https://www.gob.mx/conabio/prensa/las-raices-de-la-cocina-mexicana

De Antropología E Historia, I. N. (s. f.). La cocina tradicional mexicana: Una cultura comunitaria, ancestral y viva y el paradigma de Michoacán. Lugares INAH. https://lugares.inah.gob.mx/es/node/6399

Martínez, A. V. (2006). La fiestas del gusto: La construcción de México a través de sus comidas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales, 17.

Martinez Velasquez, E. (2022). Identidades culinarias. Procesos de las cocinas maya peninsular y de la cuenca de México. La alimentación En México. Debates, Reflexiones y Nuevas Miradas.

Montanari, M. (2006). La comida como cultura. Trea.

Melo Sea, D. (2020, junio). *Pérdida de identidad cultural: Un retroceso para las comunidades indígenas y, por ende, para el turismo*. V Congreso Virtual Internacional Desarrollo Económico, Social y Empresarial en Iberoamérica. https://www.eumed.net/actas/20/desarrollo-empresarial/66-perdida-de-identidad-cultural.pdf

De Agricultura y Desarrollo Rural, S. (s. f.-b). El sabor de la cocina mexicana. gob.mx. https://www.gob.mx/agricultura/articulos/el-sabor-de-la-cocina-mexicana?idiom=es

Trinidad, D. A., & Pérez Vázquez , A. (2015). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria. Revista mexicana de ciencias agricolas, 15.

UNESCO. (s. f.). La cocina tradicional mexicana: Una cultura comunitaria, ancestral y viva. El paradigma de Michoacán. Patrimonio Cultural Inmaterial. https://ich.unesco.org/es/RL/la-

cocina-tradicional-mexicana-una-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-y-el-paradigma-de-michoacan-00400

Universitat Carlemany. (2024, 27 de marzo). Cultura y gastronomía: ¿Cómo se relacionan? https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/blog/comida-cultura

La cocina tradicional mexicana: un patrimonio vivo para el bienestar de la sociedad y del planeta. (2026b, enero 19). https://www.unesco.org/es/articles/la-cocina-tradicional-mexicana-un-patrimonio-vivo-para-el-bienestar-de-la-sociedad-y-del-planeta

INGREDIENTES MEXICANOS EN PELIGRO DE EXTINCIÓN. (s. f.). AMR. https://www.amr.org.mx/noticias.phtml?id=6011