

Universidad de las Américas Puebla

Escuela de Negocios y Economía

Departamento de Turismo



Análisis de las tendencias alimentarias y cambios en la dieta de tres generaciones

Tesis que, para completar los requisitos del Programa de Honores presenta el
estudiante

Manuel Ibi Méndez Moreno

171781

Licenciatura en Administración de Hoteles y Restaurantes

Directora: Dra. María Armida Patricia Porras Loaiza
Codirectora: María del Carmen Morfin Herrera

San Andrés Cholula, Puebla

Otoño 2023

Hoja de firmas

Tesis que, para completar los requisitos del Programa de Honores presenta el estudiante

Manuel Ibi Méndez Moreno

Jurado calificador

Directora de tesis

Codirectora de tesis

Dra. María Armida Patricia Porras Loaiza

Mtra. María del Carmen Morfin Herrera

Presidente de tesis

Mtro. Roberto Javier Palacios Magana

Secretario de tesis

Dr. Edgar Rojas Rivas

Agradecimientos:

A todas las personas que contribuyeron de manera directa o indirecta a la culminación de este proyecto.

Especialmente a mi directora, la dra. Paty Porras que siempre estuvo al pendiente de mí.

ÍNDICE

Resumen	5
1.0 Introducción	7
2.0 Justificación	9
3.0 Objetivos	11
3.1 Objetivo General	11
3.2 Objetivos Específicos.....	11
4.0 Marco teórico	12
4.1 Tendencias Globales sobre el consumo de los alimentos.....	12
4.2 Tendencias hacia alimentos procesados.....	16
4.2.1 Nuevos métodos de cocción.....	17
4.3. Tendencias de alimentos para enfermedades crónicas.....	19
4.4 Tendencia de alimentación saludable.....	21
4.4.1 Restricción de proteína.....	24
4.5 Tendencia a el uso de aditivos y nuevos empaques	25
4.6 La inseguridad alimentaria	25
4.6.1 Organismos Genéticamente Modificados	26
4.7 ¿Qué está pasando en el mundo y qué grupos son los más afectados?.....	27
4.8 ¿Cómo identificar tendencias?.....	30
4.9 Replantear estrategias	31
5.0 Metodología	33
6.0 Resultados y discusión	35
7.0 Conclusiones y recomendaciones	60
7.1 Conclusiones.....	60
7.2 Recomendaciones	61
Bibliografía	63
Anexos	72
Anexo 1 Recetario	72
Anexo 2: Encuesta aplicada.....	100
Anexo 3: Resultados de la encuesta respecto al consumo generacional de alimentos	113

Resumen

Con el paso de los años, nuevas tendencias en alimentación surgen y muchas otras pasan al olvido. La importancia de conocer las actuales tendencias alimentarias radica en tener una visión más amplia del comportamiento en esta área de las nuevas generaciones, analizando las nuevas oportunidades, comprender estilos de vida y tomar decisiones informadas, teniendo como objetivo identificar las tendencias generacionales del consumo de alimentos, para lo cual se aplicó la siguiente metodología: se investigaron e identificaron las tendencias del consumo de alimentos en diferentes partes del mundo, con esta información se realizó una tabla comparativa de ingredientes, métodos de preparación y preferencias de consumo de alimentos. Por otra parte, se aplicó una encuesta digital a la que se accedía por medio del escaneo de un código QR a miembros de la comunidad UDLAP y por medio de un link compartido por redes sociales a personas en general, que estuvo disponible para contestar del 18 de noviembre de 2022 al 4 de mayo de 2023 para conocer la tendencia actual del consumo de los alimentos por familias mexicanas; con los resultados obtenidos se realizaron gráficas que ayudaron a comparar el consumo de alimentos de tres generaciones (abuelos, padres e hijos). De los resultados obtenidos en la literatura se identificó una importante globalización de ingredientes y platillos, además mucha difusión gastronómica, un alto consumo de *superfoods*, una elevada tendencia a consumir alimentos nutraceuticos y alimentos amigables con el medio ambiente, también existe una tendencia importante a utilizar métodos de preparación que faciliten la cocción y eviten el deterioro de los nutrientes, dando como resultado el desarrollo de platillos con propiedades nutrimentales y aspecto gastronómico más atractivo. De los resultados de las encuestas

aplicadas a las familias mexicanas se obtuvo que los *abuelos* consumían más alimentos endémicos que la población de los *nietos*, ellos consumen más alimentos importados e industrializados; los *padres* son el parteaguas entre las generaciones porque siguieron usando ingredientes endémicos e iniciaron el uso de ingredientes importados. Con respecto a los métodos de cocción, los *abuelos* consumían la leche bronca; los *padres*, leche pasteurizada y los *nietos*, leche light, deslactosada, sustitutos de leche y más industrializados. Con respecto a la parte funcional de los alimentos, los *abuelos* tenían acceso a alimentos más frescos, los *padres* tuvieron acceso de niños a alimentos como sus *padres*, se iniciaba la industrialización de los alimentos, sin tener tantos aditivos químicos, y los hijos tienen acceso a alimentos procesados y ultraprocesados, sin embargo, inicia la preocupación de consumir alimentos funcionales, amigables con el ambiente y que sean de fácil acceso. Se propuso un recetario donde se aplicaron algunos ingredientes de los resultados obtenidos tanto en la búsqueda bibliográfica como en la investigación de campo, este recetario incluye entradas, platos fuertes, postres y bebidas. Se concluye que la alimentación siempre ha estado y estará en constante cambio, de acuerdo con las condiciones y facilidad de obtener la materia prima, los métodos de preparación, las necesidades y las preferencias del consumidor.

1.0 Introducción

En la actualidad los efectos de la globalización en la alimentación han contribuido a tener fácil acceso a una gran variedad de ingredientes para cocinar, además de contar con innovaciones tecnológicas que facilitan y ayudan a mantener mayor cantidad y calidad de los nutrientes, también se han mejorado los diferentes métodos para preparar los alimentos, todo esto con la finalidad de adaptarse al actual estilo de vida. Estas necesidades no existían en generaciones anteriores, pues el ritmo de vida era más tranquilo y no había facilidad de importar ingredientes, insumos y tecnología para preparación de alimentos no era de fácil acceso y no estaba tan desarrollada, esto facilitaba que las personas se adaptarán con mayor facilidad a su entorno, usos y costumbres, es por ello por lo que se necesitan visualizar los cambios que perciben las nuevas generaciones al respecto.

También otro cambio muy importante en el área de la alimentación es el uso de alimentos transgénicos que surgen por la necesidad de abastecer a la cada vez mayor cantidad poblacional, la tendencia a consumir mayores porciones de comida, la dependencia del ser humano a la comida rápida, entre otros factores que indujeron a su comercialización, la facilidad de vender productos importados, venta de equipos electrónicos que facilitan y mantienen los nutrientes como hornos, freidoras de aire y muchos otros, un desarrollo impresionante en la industria de los alimentos que busca el cambio de sabores, combinando o adicionando edulcorantes artificiales con la finalidad de bajar calorías, o adición de alimentos nutracéuticos dando al consumidor muchas opciones, nuevos platillo en la gastronomía, nuevas técnicas de preparación o combinación de ellas.

Con todos estos importantes cambios en los ingredientes, su origen, preparación y consumo, surgió la necesidad de investigar más a fondo cuáles son las diferencias generacionales en el consumo de alimentos, con el fin de tener más elementos para adaptar platillos en las diferentes regiones de acuerdo con las necesidades vigentes de las dietas.

2.0 Justificación

Las generaciones se diferencian por los comportamientos y hábitos que se adoptan de una a otra, esto hace a cada una especial. En el área de alimentos, es importante tomar conciencia de los productos de consumo y la forma en la que se hace debido a que cuando se comprenden estos cambios, las personas pueden tomar posturas más abiertas, ser más flexibles y empáticos, así como adoptar prácticas que sean de beneficio para ellos mismos.

Cuando de una generación a otra, ciertos productos alimenticios se dejan de consumir o se preparan de forma diferente, se resiente el cambio por las generaciones anteriores con dificultad de adaptarse a estas nuevas tendencias, no obstante, el tener conciencia del cambio se relaciona directamente con la facilidad de desarrollar productos encaminados a las nuevas tendencias.

Esta investigación se elaboró con el objetivo de conocer los cambios en los hábitos de consumo de alimentos de las generaciones actuales frente a sus antepasados, para que una vez que se comprendan las diferencias, se puedan apreciar los cambios y realizar los ajustes de acuerdo con las necesidades de los consumidores, y al conocer hacia dónde se orientan las tendencias, se puedan tomar decisiones con respecto a la accesibilidad y beneficios para la salud.

También al comparar las tres generaciones de este estudio, se busca que las generaciones más jóvenes retomen alimentos que sus ancestros comían y técnicas de cocción que mantengan la calidad nutrimental de sus alimentos. De igual manera se pretende que las generaciones anteriores estén dispuestas a adaptarse a las nuevas formas de alimentación que los beneficien; con ello, crear sinergia entre abuelos, padres e hijos beneficiando a todos a través del conocimiento y la comprensión de sus homólogos.

3.0 Objetivos

3.1 Objetivo General

3.1.1 Identificar las tendencias generacionales del consumo de alimentos

3.2 Objetivos Específicos

3.2.1 Analizar las diferentes tendencias de la alimentación en diferentes países

3.2.2 Analizar las diferentes tendencias de la alimentación en tres generaciones de las familias mexicanas

3.2.3 Propuesta de un recetario saludable aplicando las últimas tendencias encontradas en la investigación.

4.0 Marco teórico

4.1 Tendencias Globales sobre el consumo de los alimentos

Las tendencias en alimentos difieren mucho actualmente a las de hace 10 años, mientras que otras sentaron las bases de lo que hoy vemos en apogeo, Bender (2013) resaltaba el uso de ingredientes fuertes como prosciutto y alcachofas en las pastas; la compra de materia prima artesanal; los vegetales que pasaban de ser guarnición a plato fuerte, mientras que las frutas estaban siendo a penas incorporadas a los platillos, así como los *bitters* (líquidos amargos hechos a base de hierbas, flores, especias, frutas o raíces que son macerados en alcohol) estaban siendo incorporados a los cócteles para perfumarlos; los restaurantes comenzaron a filtrar el agua simple y regalarla para evitar lo embotellado; así como también iniciaba el *boom* de los productos sin gluten.

Por su parte, Mehmeti y Xhoxhi (2014) se dieron cuenta de cuatro principales tendencias que iban a estar repercutiendo en el desarrollo de nuevos productos en los próximos años: 1) salud y bienestar: con alimentos funcionales, naturales y orgánicos; 2) convenientes: que ayudan a ahorrar tiempo, energía, dinero y/o esfuerzo 3) placer e indulgencia: de excelente sabor y/o calidad como un lujo de vez en cuando y 4) valor y calidad: excelente calidad a un buen precio. Otras tendencias que están aprovechando empresas son la elaboración de A) alimentos y bebidas con fines estéticos; B) alimentos cuyo valor añadido sea no contener determinado ingrediente como grasas trans, gluten, azúcar, harina, lactosa, entre otros C) alimentos empaquetados elaborados con muy pocos

ingredientes como el atún enlatado con verduras o las palomitas de maíz con sal D) la búsqueda de variedad. Todas estas tendencias surgieron debido a cambios demográficos, de estilo de vida, urbanización, economía, entre otros. (Faria-Silva, Ascensob, Costaa, Martoa, Carvalheiroa, Ribeiroa y Simões, 2020).

Peckenpaugh (2015) predijo que la demanda de snacks en EE. UU. iba a aumentar, los snacks ya no serían un aperitivo, sino que se comerían a cualquier hora del día, asimismo estos deberían empezar a ser vendidos en tamaño regular y tamaño mini. En cambio, se predijo que la pizza diversificará el producto y con ello, el mercado. Los sándwiches serían buscados por su tipo de pan, sus métodos de conservación y los buenos *matches* de queso. Por último, las botanas como *chips* debían agregar nuevas texturas y formas, e incluso se podría sustituir la papa por otro ingrediente.

Por su parte, el International Journal of Environmental Research and Public Health analizó la compra y transportación de insumos entre el año 2010 y el año 2019 en Corea del Sur a través de encuestas a personas en todo el país, donde se encontró que en los supermercados en 2019 más personas realizaban sus compras online; y preferían comprar en cadenas grandes que ofrecen descuentos frente a los mercados pequeños cercanos; más gente usaba carros y servicios de *delivery* antes que caminar. Asimismo, aumentó el porcentaje de personas que compraban alimentos congelados o refrigerados; de igual forma, disminuyó la importancia que le daban al país de origen, pero no a ser orgánico y aumentó la importancia del valor nutricional y aporte de calorías (Cho, Kim, Kim, Park y Rhee, 2020). Con lo que se puede apreciar la globalización y avance tecnológico en las compras.

En 2018 Whole Foods, un supermercado estadounidense, realizó un estudio de mercado que trataba de predecir las tendencias en el área de alimentos para orientar sus ventas a esos productos, se predijo entonces que entrarían en apogeo productos y proteínas vegetales, freidoras de aire, alimentos de oriente medio, superalimentos en polvo, flores comestibles, hongos, tacos sin tortillas, botanas ligeras, consumo de alimentos de la raíz al tallo, etiquetas nutrimentales rigurosas, sustitutos de azúcar, pan no tradicional, bebidas gasificadas, cócteles sin alcohol, entre otros (Animal Gourmet). Cosas que claramente están más presentes en la vida diaria de hoy en día que comparado con algunos años atrás.

Asimismo, en otro estudio por parte de Whole Foods predijo que para 2020, el mercado global clamaba por más productos de CBD tópicos y con cáñamo, snacks con simulación de carne y empaques ecológicos; los alimentos que restauran suelos, agricultura regenerativa, también toman impulso; harinas innovadoras compuestas por frutas y vegetales; así como alimentos de África Occidental como cacahuetes, jengibre y la hierba de limón; la moringa y el tamarindo; y cereales poco usados como sorgo, fonio, teff y mijo; snacks listos para el consumo que se refrigeran; mantequillas y cremas untadas elaboradas a base de semillas oleaginosas. También sugiere repensar el menú infantil; modificar los almíbares con fuentes de frutas como la fruta del monje, las granadas, el coco y los dátiles; crear productos hechos por mezclas de carne con plantas; y ampliar la gama de bebidas sabor alcohol sin alcohol (Normans Media Ltd, 2019)

Por otra parte, Pedro Prieto-Hontoria (2016) comparte la idea de que el nuevo consumidor da importancia al origen e historia de los productos, prefiere los alimentos sin gluten, orgánicos y busca una alimentación consciente y personalizada a su medida porque

quiere vivir una experiencia alimentaria, es por ello que las empresas, gracias a las innovaciones en la ingeniería de alimentos, han generado una oferta más amplia de nuevos productos; también cree que los productores deben hacer énfasis en que su alimento es funcional o tienen valor añadido como ser reducido en grasa, azúcar o sal para ser más aceptado. Su investigación demuestra que el Medio Oriente junto con África y América Latina están más dispuestos a pagar por atributos saludables en sus alimentos que el resto del mundo.

EE.UU. suele imponer tendencias, que se desplazan a varias partes del mundo. Se ha visto crecimiento con el paso de los años del número de estadounidenses que toman las comidas matutinas (snacks y desayunos), por ello la industria restaurantera enfocada en esto también crece. Las principales opciones de desayuno son sándwich integral o de centeno; también crece el consumo de *beignets* de desayuno (buñuelos franceses elaborados a base de harina de trigo, mantequilla y huevo, fritos); se pregunta en los restaurantes por platillos con incremento de proteína, dietas especiales keto, aumento de fibra y disminución de azúcares; también se desayuna panadería horneada como muffins (con extra proteína para veganos o harina de amaranto para celíacos); ha crecido la demanda de pan premium como brioche con chía; se mantiene el interés en productos étnicos; la gente es atraída con alguna semilla, color o hierba especial. Las tendencias en postres incluyen *salted honey*, banoffee, cardamomo, matcha y jengibre; hay cierta atracción a postres combinados como cronuts o churro-dona; existe interés en reducir grasas y azúcares en los postres, pero los consumidores siguen consumiendo cantidades importantes de azúcar en las comidas matutinas, reduciéndolos en otros tiempos de comida (Peckenpaugh, 2020).

4.2 Tendencias hacia alimentos procesados

La contribución de lípidos y carbohidratos en la ingesta de los niños es más significativa en alimentos ultraprocesados, que también aportan mucho sodio y pueden provocar hipertensión, además de ser muy carentes de fibra y la principal fuente de grasas trans en niños. Un estudio también sugiere que los infantes son más susceptibles a orientar sus elecciones alimentarias al ambiente donde se inserten, que suele ofrecer alimentos poco saludables; en este estudio de una Unidad Básica de Salud brasileña con muestras de 204 niños, los alimentos ultraprocesados más consumidos fueron (78.8%), bebidas azucaradas (75.6%), *snacks* dulces (63.2%), galletas (52.5%), fiambres (42.9%), papitas (17.7%), fideos instantáneos (11.0%). Los alimentos ultraprocesados afectan tanto a personas de altos como de bajos ingresos; se encontró que aquellas personas con mayores ingresos consumen menos alimentos mínimamente procesados (Sparrenberger, Roggia, Dihl, Schuch, Bernardes, 2015)

De acuerdo con el estudio en Malasia por Abdullah, Mokhtar, Bakar y Al-Kubaisy (2014), ellos culpan del consumo de comida rápida a la vida agitada en las ciudades, donde concluyeron que los jóvenes, las mujeres sin hijos y aquellos con educación terciaria consumen más este tipo de comida que el resto de la población. Los participantes consumen comida rápida al menos una vez al mes por “sociabilidad” (38.3%). Para impulsar el buen comportamiento de sus hijos, los padres les brindan dulces, también aquí se demuestra que los hábitos alimenticios de los hijos se ven influenciados por las preferencias alimentarias de los padres.

Un estudio en California, EE. UU. encontró que de 2011 a 2018, anualmente hay reducciones en el consumo de bebidas azucaradas, ya que se han sustituido por bebidas de fruta azucaradas con el apoyo de la promoción gubernamental, estas bebidas son más consumidas por niños que habitan en hogares de bajos ingresos, lo que podría destacar la disparidad de ingresos, el entorno alimentario, los recursos de salud y la publicidad reflejada en todo EE.UU. (Lee, Altman y Madsen, 2021).

4.2.1 Nuevos métodos de cocción

Los sujetos con menor nivel educativo y menores ingresos dedican mayor tiempo a cocinar, que aquellos con mayor nivel educativo y mayores ingresos (Méjean, Si Hassen, Gojard, Ducrot, Lampure, Brug, Lien, Nicolaou, Holdsworth, Terragni, Hercberg, Castetbon, 2017). Un estudio en Marruecos encontró que cocinar en estufa con ollas, ollas de barro u ollas de presión está relacionado con los trabajadores, los casados y la urbe. En el área urbana les gusta usar el método de freír los alimentos, y usualmente tienen poco tiempo para cocinar, por lo que dependiendo de sus ingresos se pueden permitir no cocinar y comer fuera. Por su parte, las etnias suelen tener comidas de mayor calidad por la etnicidad de sus ingredientes y el cuidado al prepararlos en casa, pues casi no comen fuera debido a que es más costoso (Barakat, Elayachi y Belahsen, 2023).

Algunos de los métodos de cocción para los alimentos pueden favorecer que estos mantengan sus propiedades o eliminen compuestos que las deterioran. Se ha encontrado que la cocción al vapor es la mejor forma de conservar las propiedades tales como la

capacidad total de antioxidantes, carotenoides, glucosinolatos, sulforanos, folato y fitoquímicos; es importante remojar las legumbres con el fin de eliminar o reducir los antinutrientes como los taninos, la actividad inhibidora de la tripsina y el ácido fítico, asimismo se deben remojar en agua salada y posteriormente desecharla para cocinarlos con agua nueva ayuda a reducir el tiempo de cocción y mejorar la calidad de las proteínas, la textura y la apariencia y reduce los problemas gástricos relacionados a estos; llevar a cabo un procesamiento térmico del hierro ayuda a absorberlo mejor; y el método *sous vide* debe ser más tomado en cuenta (Fabbri y Crosby, 2015).

El método *sous vide* cobra más relevancia ya que responde a la necesidad de la población de tener alimentos listos para comer, aptos para microondas y de alto valor nutricional; este método aumenta la vida útil de los alimentos por el empacado al vacío evitando el crecimiento de bacterias aeróbicas y la contaminación, con lo que ayudaría a disminuir el desperdicio de alimentos; por otra parte, este método preserva el valor nutricional del producto y sus propiedades organolépticas, ya que favorece la jugosidad y ternura de la carne (Berdigaliuly, Baybolova, Davydenko, Kulazhanov, Kulazhanov, Čapla, y Zajác, 2022).

La “extrusión” no es un tema nuevo, pues es el proceso con el que se le da forma al trigo para ser pasta para sopa o al cereal de caja para tener forma de figuritas, es una tecnología innovadora por el potencial que tiene ya que modifica las propiedades de hidratación y mejora la estabilidad y funcionalidad de las pastas que se forman. Aunque este proceso actualmente se ve casi exclusivamente en algunos granos, se espera agregar nuevos ingredientes como mijo y legumbres a este proceso y así lograr novedosos

alimentos sin gluten, con mayor cantidad de fibra y fenoles, enriquecidos con minerales, bajos en grasa y con menor índice glucémico (Patil y Kaur, 2018).

Con el aumento de personas preocupadas por su salud que optan por alimentos sin aceite, el aumento de ingresos disponibles de los clientes, actividades de investigación, desarrollo y avances tecnológicos en la industria de alimentos, se prevé crecimiento en la industria de las freidoras de aire y se espera que alcance los 1.707,96 millones de dólares para el año 2032 (M2 Presswire, 2023); no obstante, no todos tienen acceso a una por su elevado costo, por ello ha surgido un nuevo grupo de consumidores que han optado por un electrodoméstico más económico, los hornos de convección halógenos, dispositivos más sencillos que consisten en un molde de cristal templado y un panel de control que hace recircular aire caliente por el recipiente, lo que permite preparar comidas rápidamente con cocción uniforme y manteniendo sus jugos, a un menor precio inicial y de mayor capacidad (Kirk y Morris, 2023).

Por otra parte, se incrementa la frecuencia de incluir vegetales no cocinados, “raw foods”, estos son alimentos que nunca han pasado por una temperatura mayor a 40°, para que los nutrientes como los antioxidantes, las vitaminas y los minerales no se pierdan, comerlos así promueve la digestión, desintoxica el cuerpo, incrementa la vitalidad y belleza, promueve el bienestar, e incluso ayuda ante la depresión (Fritz, 2019)

4.3. Tendencias de alimentos para enfermedades crónicas

Se sabe que el consumo de determinados alimentos propician o evitan el desarrollo de determinadas enfermedades, especialmente los niños que empiezan a consumirlos a

temprana edad debido a que se suelen mantener los patrones en su adultez; por ejemplo, la diabetes tipo 1 está asociada al consumo frecuente de alimentos altos en proteína, carbohidratos y nitrosaminas, mientras que si se llevan dietas liberadoras de acetato y butirato (comúnmente encontrados en frutas y verduras con almidones resistentes que al pasar por el colon son descompuestos y fermentados por la microbiota, y al mezclarse liberan estos compuestos) (Walton 2023).

Por otra parte, las enfermedades cardiovasculares se deben a malos patrones de alimentación, mala ingesta de nutrientes saludables y consumo para llevar, ya que se relacionan con altos niveles de energía, grasa, poca proteína y escasos micronutrientes. Para prevenirlo, se debe inculcar desde niños la baja ingesta de bebidas azucaradas, sodio limitado, consumo alto de fibra y granos enteros, nueces, legumbres, leguminosas, pescado y aceite de oliva (Waltson 2023).

En cambio, el cáncer más frecuente en niños menores de 14 años es la leucemia, se sabe que influye mucho para su desarrollo el consumo de carnes ahumadas, mientras que se puede reducir la probabilidad con el consumo de naranjas, plátanos, vegetales y tofu. El cáncer de mama se correlaciona con el consumo en la infancia de carnes rojas, mantequilla, papas fritas; mientras que se reduce su incidencia con el consumo de fitoestrógenos, quienes se encuentran en productos como soya, linaza, granos, nueces, frutas y vegetales; también ayuda el consumo de huevos, grasa vegetal, fibra y vitamina E. De manera general, la alimentación de los niños con frutas y vegetales contienen fenólicos y carotenoides que reducen el estrés oxidativo celular, lo que reduce el riesgo de padecer algunos cánceres como los relacionados al aparato digestivo, senos y páncreas más adelante (Waltson 2023).

Se ha reportado que la osteoporosis está relacionada con la fructosa, cafeína y el ácido fosfórico, presentes en bebidas azucaradas y *soft drinks*, así como también altas cantidades de azúcares, granos y cereales refinados, carnes rojas y comida rápida; pero el riesgo se puede reducir con una buena dieta rica en frutas y vegetales, granos enteros, legumbres, leguminosas, nueces, pescados y lácteos bajos en grasa. El buen desarrollo de los huesos requiere de una ingesta adecuada de nutrientes que incluyen calcio, fósforo, vitamina D (esencial para la absorción intestinal de calcio y fósforo) y K, magnesio, zinc y flúor (Waltson 2023).

4.4 Tendencia de alimentación saludable

Muchas estrategias para hacer los productos más saludables sin que pierdan el sabor consisten en cambiar el endulzante de los productos, los edulcorantes ganan cada vez más presencia en el mercado, la FAO dice que al igual que la azúcar de caña, son seguros mientras se consuman en las cantidades aprobadas. Aunque varios endulzantes prometen no hacer subir de peso, sí tienen otros efectos a la salud, algunos benéficos y otros no tanto. De manera general, los autores recomiendan usarlos en las cantidades adecuadas pero recomiendan tener cuidado con la sacarosa, fructosa, jarabe de maíz de alta fructosa, maltodextrina, sucralosa y acesulfame K, especialmente (Briones-Avila, Moranchel-Hernández, Moreno-Riolobos, Silva , Ortega, Villaseñor e Islas, 2021).

El aceite de trufa, se ha convertido en tendencia en los últimos años, contiene ciertos compuestos, proteínas, grasas, carbohidratos, fibra, muchos minerales y ácidos grasos

monoinsaturados a los que les atribuyen cualidades, exhiben que la trufa es antioxidante, anticancerígena, citóxica (células inmunitarias que destruyen células malas o infectadas), antimicrobiana y antiinflamatoria (Ammarellou, 2007, citado en Khalifaa, Faragc, Yosrie, Sabirf, Saeed, Al-Mousawii, Wafaa, Tahaj, Musharrafk, Patell y El-Seedi, 2019); sin embargo no hay pruebas clínicas que demuestren su eficacia (Khalifaa, Faragc, Yosrie, Sabirf, Saeed, Al-Mousawii, Wafaa, Tahaj, Musharrafk, Patell y El-Seedi, 2019).

Otro alimento que recientemente tiene relevancia es el *bucapari*, una fruta amazónica que suele florecer en Brasil y tiene propiedades benéficas entre las que destacan evitar mutaciones al replicar el ADN, ser antiinflamatorio, antidiarreico, fotoprotector, antioxidante, antimicrobiano y ansiolítico (Melo, Almeida, Cavalcante, Ikeda, Barbi, Costa y Ribani, 2021).

Los antioxidantes como los flavonoides son fitonutrientes (nutrientes no necesarios pero muy útiles) que reducen los riesgos por enfermedades, un estudio en Alemania que asegura tener resultados extremadamente parecidos a los de otras investigaciones menciona que los niños varones reducen mucho la ingesta de flavonoides entre más grandes se vuelven; asimismo, pide que se reconsidere la variedad de alimentos que aportan este fitonutriente, ya que no siempre el alimento que se elige brinda más salud de la que resta, como el chocolate, que no ayuda a mantener una dieta saludable, y sugiere obtener flavonoides del consumo de frutas (Rienks, Penczynski, Schmitting, Buyken y Nöthlings, 2020).

Los probióticos son microorganismos que incluyen especies de Lactobacilos, Bifidobacterias y levaduras que administrados en cantidades suficientes promueven el

balance de la microbiota intestinal, propiciando beneficios a la salud (Khani et al. 2012, Panwar et al. 2013 y Samah et al, 2016, citado en Nelson, 2017). Se encuentran presentes en alimentos fermentados como el yogur, kéfir, quesos, cervezas, kombucha, chukrut, entre otros.

Por su parte, los prebióticos son ingredientes que estimulan la actividad de ciertas bacterias en el colon para mejorar la salud del huésped (Alcheva y Dieleman, 2016, citado en Nelson, 2017). La fermentación asociada a los prebióticos promueve el desarrollo de la diversidad microbiana intestinal, estimula el sistema inmunológico, mejora la absorción de micronutrientes minerales, disminuye el riesgo de desarrollar cáncer de colon, reduce los niveles excesivos de triglicéridos y colesterol, modulan la hiperglucemia y mejora la sensibilidad a la insulina (Nishimura et al. 2015 y Thavarajah et al. 2016, citados en Nelson, 2017). Se pueden encontrar en la fibra dietética y la azúcar del alcohol.

Los simbióticos hacen referencia a una mezcla sinérgica de probióticos y prebióticos que brindan beneficios a la salud del huésped (Cencic and Chingwaru, 2010 y Guiné et al., 2010 citados en Nelson, 2017)

Aunque los consumidores suelen tener una mala imagen de las bacterias, el uso de probióticos ha aumentado de manera importante debido a sus efectos positivos sobre la salud, no obstante, al ser microorganismos vivos, los consumidores desinformados tienden a relacionarlos con mal sabor y enfermedades. (Mota-Gutierrez y Cocolin, 2021).

4.4.1 Restricción de proteína

La FAO predice que el consumo de carne continuará siguiendo los patrones históricos, así como que los ingresos y precios determinarán las dietas; no obstante, admite que a mediano plazo el consumo de carne también podría verse influenciado por las preferencias y actitudes de los consumidores hacia un menor consumo de proteína cárnica con el crecimiento de fuentes alternativas como sustitutos de carne cultivada y vegetales. Por otra parte, la producción de carne aumentará debido a las bajas tasas reales de interés que facilitarían la expansión y consolidación de las unidades de producción. A mediano plazo se espera que el consumo y producción de aves sea mayor que el vacuno, en los países en desarrollo porque el precio se asemejará al costo del forraje; mientras que en los países desarrollados debido a cuestiones de salud. Ahora los consumidores se preocupan por los sistemas de producción cárnica, entre ellos, la rastreabilidad y el uso de antimicrobianos en el forraje, que a pesar de ser beneficioso, aumenta la preferencia por carne libre de estos (OECD, s.f).

Debido a las restricciones que van en aumento a los subproductos del matadero, regidos en México por el Servicio Nacional de Sanidad, Inocuidad y Calidad Agroalimentaria (SENASICA), así como a la tendencia de agregar proteína extra a los alimentos, se ha incorporado la harina de soya para la obtención de proteína alternativa a la de los cereales, quien posee una composición única de aminoácidos muy buena. La harina de soya no solo se consume directamente por los humanos, también se está brindando al ganado para que adquieran la proteína que necesitan a un buen costo (M2 Presswire, 2019).

4.5 Tendencia a el uso de aditivos y nuevos empaques

En la industria de alimentos, es tendencia usar aditivos no sintéticos por la seguridad que brindan y los beneficios que aportan los nutrientes naturales. El uso de colorantes naturales es un reto debido a que no se ha estudiado lo suficiente; el color azul no es propio de los alimentos y su aceptación ha sido difícil para el consumidor, sobre todo adultos. Se espera que el colorante natural azul aplicado a los alimentos sea bien recibido muy pronto cuando se demuestre su asequibilidad, seguridad e intensidad de color para poder ganar más poder y así pueda ser aceptado (Landim, Silva y Meireles, 2021).

Uno de los resultados más prometedores que está buscando la industria alimenticia es la proliferación del desarrollo del “edible packaging” que consiste en contener al alimento principal en una envoltura comestible o rápidamente biodegradable, como el cono de helado o la cáscara del plátano; el futuro de esto es prometedor con ayuda de la nanotecnología y se espera que se desarrollen diversas formas de contener así los alimentos que incluso podrían informar al consumidor cosas como el estado de los alimentos que contienen y ayudar en la trazabilidad para tener productos seguros y de calidad gracias a su empaçado (Trajkovska, Daniloski, D’Cunha, Naumovski y Broach, 2021).

4.6 La inseguridad alimentaria

Tener acceso limitado a una dieta alimentaria adecuada se denomina “inseguridad alimentaria [IA]” y hace sacrificar la calidad y cantidad de los alimentos a los menos favorecidos, desafortunadamente para 2012 en México, un 75% de los hogares donde

habitaban menores de cinco años presentaban algún nivel de IA, que se relaciona directamente con desnutrición; los más afectados son principalmente aquellos que pertenecen a localidades rurales y hogares indígenas (Cuevas-Nasu, Rivera-Dommarco, Shamah-Levy, Mundo-Rosas, Méndez-Gómez, 2014).

Por otro lado, una muestra de adultos mayores estadounidenses de bajos recursos fue analizada y se encontró que de 2007 a 2016 la inseguridad alimentaria creció de un 5.5% a un 12.4%. (Leung y Wolfson, 2021).

La inseguridad alimentaria no solo depende de las oportunidades para alimentarse y el control propio de la salud, sino que también dependen de otras prácticas micro y macroestructurales; reconocer que la inseguridad alimentaria se relaciona con la desigualdad social es inútil mientras no se aborden prácticas para cambiarlo (Gracia-Arnaiz, 2021).

4.6.1 Organismos Genéticamente Modificados

Los Organismos Genéticamente Modificados [GMO, por sus siglas en inglés] o alimentos transgénicos surgen por la necesidad de abastecer a la cada vez mayor cantidad poblacional, la tendencia a consumir mayores porciones de comida, la dependencia del ser humano a la comida rápida, entre otros factores que indujeron a su comercialización. Una encuesta en EE. UU. publicada en 2017 concluye que la población no cree que el gobierno ni los establecimientos de comida pueden estar seguros de proveer alimentos seguros; también se destaca que las personas son más sensibles a los aspectos negativos de los alimentos

genéticamente modificados y no se encuentran informados en materia de biotecnología ni prestan atención a la información de los empaques, sin embargo, prestan más atención a las alertas y recomendaciones nutricionales (Runge, Brossard, Scheufele, Rose y Larson).

4.7 ¿Qué está pasando en el mundo y qué grupos son los más afectados?

La percepción de la naturalidad de los alimentos influye mucho en el consumo, es por ello que algunas personas piensan que ciertos productos son buenos para la salud y otros no, sin embargo, no siempre están en lo correcto. Battacchi, Verkerk, Pellegrini, Fogliano y Steenbekkers (2020) detectaron que cuando el alimento es orgánico, suele preocuparse por el bienestar de los animales, proviene de una fuente natural y lleva un procesamiento microbiológico donde la percepción de naturalidad en el alimento está más presente; mientras que el uso de pesticidas, hormonas y antibióticos, la modificación genética y un procesamiento químico suelen eliminar la percepción de naturalidad de los alimentos; por su parte, el procesamiento físico, herramientas que ayudan al procesamiento y la formulación, juegan un papel variable en la percepción de naturalidad del alimento.

En Brasil se vive mucha desigualdad, sobre todo en los grupos étnicos, quienes son impactados en la salud de los niños por desnutrición, anemia, parásitos, infecciones y muchas muertes en el primer año de vida. La OMS declara que el amamantamiento exclusivo es suficiente para cubrir las necesidades del niño hasta los seis meses, mientras que, de ahí hasta los dos años de vida se debe seguir amamantando a la par de que se introducen alimentos saludables. No obstante, un estudio hecho a dos comunidades

indígenas de Brasil obtuvo que la alimentación desde que nacen no es exclusiva del amamantamiento y durante sus dos primeros años de vida se les da comida de poco valor nutricional, regional y ultra procesada, lo que pone en peligro la vida de los menores (Barboza da Silva, Pereira, Sant'Anna y Freitas, 2021).

La falta de micronutrientes, especialmente de vitamina A, hierro, yodo y zinc tiene una tasa elevada, especialmente en países pobres como Sierra Leona y de ingresos medios, los motivos de esto son muy semejantes en todos los países de economías precarias y se dan en varias etapas de la cadena de valor. Las soluciones a este problema que afecta especialmente a madres y niños incluyen el desarrollo de variedades de semillas biofortificadas y la elección de alimentos densos en micronutrientes, junto con la supervisión de la cadena de valor para evitar manejos que den lugar a la pérdida de nutrientes en el producto final y la educación al consumidor (Rao, Lyle, McFalls, Higgins, Margot, Obeysekare, Mehta, 2020).

El mercado de productos orgánicos se está expandiendo y los actuales jóvenes son el mercado que parece estar siendo más atraído. Un estudio en Tailandia concluyó que están dispuestos a pagar más por productos orgánicos y que su decisión de compra también depende del bienestar animal y sus preocupaciones sobre su salud; por lo que el comercio justo de los productos orgánicos influirá en un futuro sobre la agricultura sustentable (Jumpanyarach, 2017).

Asia produce y consume alrededor del 90% del arroz mundial, además es un continente urbanizado con ingresos por persona cada vez mayores, por lo que perder tiempo cocinando no conviene en términos económicos. En un estudio a siete países asiáticos:

(Bangladesh, India, Indonesia, Filipinas, Tailandia y Vietnam y China) se encontró que India es donde más gente come fuera de casa porque la mayoría de la población sale lejos a trabajar debido a la ruralidad de las zonas pobres, por lo que los patrones les dan de comer en el lugar donde hayan sido llevados. En Bangladesh la ingesta fuera de casa es casi igual en áreas rurales y urbanas. En las demás áreas, las áreas urbanas (20% era urbe en 1960 y para 2020 50% del territorio ya era urbe) son quienes más comen fuera de casa porque los ingresos son mayores debido a que trabajan, ellos aprovechan el tiempo para trabajar y usan el ingreso extra en comer fuera. Tailandia que requiere mucho tiempo para preparar comida Thai debido a sus múltiples condimentos, prefieren comprar afuera por tiempo o porque su seguridad alimentaria es mucho mayor (Dawe, Briones, Hassan, Hermanto, Huang, Kumar, Nguyen, Saliem, Shaheen, Truong, Wichitaksorn y Bloem, 2019).

China se caracteriza por tener una ideología diferente a la del resto del mundo, para ellos es más importante alimentarse bien antes que realizar una compra que no es de primera necesidad; ellos también se abrieron al comercio como exportadores, pero casi no importan. En los últimos años ha habido pocos nacimientos, y en poco tiempo gran parte de la población pasará a la senectud, no obstante, la jubilación cada vez se alcanza más viejo; desafortunadamente la mayoría de la publicidad de productos está enfocada a los jóvenes, quienes tienen más gastos y fuerzas que los viejos, ahora la publicidad se debe enfocar a brindar alimentos de alta calidad nutricional a ancianos y las empresas que quieran importar a China deberán esforzarse en lograr que los consumidores no prefieran la producción nacional, lo cual es muy difícil por la ideología China (Best, 2021).

Se sabe que la globalización cambia el sistema alimentario mundial, hay países que viven hambrunas y en los países desarrollados se elaboran platillos sofisticados, esto debido a cambios económicos, sociales y demográficos. Por otra parte, la distribución de alimentos ha hecho que se reajuste la producción y el consumo; aunque los grandes grupos empresariales siguen en planes de expansión y monopolización en parte debido a la apertura de mercados y la eliminación de mecanismos de defensa nacional, últimamente se han ido incluyendo múltiples innovaciones que aumentan la productividad, tales como la investigación genética, la incorporación de aspectos funcionales a los productos, la veloz gestoría en los acuerdos corporativos y los nuevos sistemas de información y logística (Langreo, 2008).

4.8 ¿Cómo identificar tendencias?

No hay una regla general para identificar tendencias, pero se comparten algunas que a otros investigadores les han funcionado. En el caso de Twitter, se pueden utilizar diversos softwares como R para facilitar el análisis estadístico junto con las herramientas para desarrolladores de Twitter. Twitter permite ver tweets de hasta una semana atrás, primero se deben definir las palabras clave como “new foods”, ya con una gran muestra se procesan los datos para eliminar el ruido (enlaces, símbolos ajenos al idioma, números, usuarios), luego se procede a eliminar los duplicados, con el autor del tweet se puede obtener la ubicación con ayuda de las funciones de paga de Twitter para desarrolladores y el uso de la geocodificación de Google, para luego tomar los tweets de la ubicación que se desea y así poder realizar manualmente la recolección de la información que se busca, sin embargo la

cantidad de tweets es mucho menor que la original, lo que eficientiza el proceso (Pindado y Barrena, 2020).

En el caso de unos investigadores japoneses, primero enlistan los nombres de las festividades más importantes donde se consume gran variedad de alimentos, pagando el “Tabemiru” que les permite checar las búsquedas globales en Cookpad (una aplicación para buscar y compartir recetas de cocina), luego obtuvieron palabras clave de cada festividad que buscaron y usaron de ellas las que al menos una vez habían estado en el *top 10* comparando el número de búsquedas de cada una con la de los años pasados a través de gráficas para ver si hubo cambios significativos e infirieron el motivo de aquellas con remarcable relevancia (Nakatoh, Higuchi, Yamashita y Fujiki, 2021).

4.9 Replantear estrategias

La humanidad repleta su consumo con ácidos grasos saturados, muy presentes en carnes rojas, estos son más perjudiciales a la salud que los poli o mono insaturados. Está latente la propuesta de sustituir la grasa animal de los productos cárnicos por grasas más saludables con aceites de semillas como el de linaza. Asimismo, se destaca que debe existir una forma de extracción adecuada en los aceites para poder obtener las mejores propiedades nutricionales (Frag, Elimam y Afifi, 2021).

Las hortalizas y hierbas autóctonas de los países no dominantes han sido desplazadas por las de los países conquistadores por varios motivos, entre ellos, el estatus, ya que las foráneas cuestan y las nativas se pueden recolectar. El costo de los alimentos

invasores no es asequible especialmente para las comunidades marginadas, sin embargo, no suelen aportar mayores beneficios que los productos nativos. Una estrategia para nutrir a la población es promocionar el consumo de alimentos nativos que puedan cultivar, domesticar las plantas silvestres para mejorar sus cualidades y mantener la tradición alimentaria nacional (González, 2008).

Las Ciudades Inteligentes son aquellas que utilizan las Tecnologías de la Información para obtener y analizar datos de diversas fuentes. Se sabe que la urbanización suele dejar sin agua a las comunidades; Larios, Michaelson, Virtanen, Talola, Maciel y Beltran (2019) proponen a Guadalajara (también aplicable a otras partes de América Latina) utilizar el Internet de las Cosas, aplicar un sistema de riego automatizado y un *bioraiser* conectados entre sí para reducir las algas, no contaminar los cuerpos de agua con la polución de los fertilizantes, reducir la energía usada y la huella de carbono, para así alejar del calendario al Día Cero.

5.0 Metodología

La metodología de esta investigación consta de dos partes:

La primera parte incluye la búsqueda, recopilación y análisis de fuentes como libros, artículos y ensayos relacionados a tendencias alimentarias, tendencias en alimentos, tendencias en la alimentación y similares. Con ello, se extrajeron ingredientes, métodos, tendencias y platillos que ayudaron a comprender mejor el contexto de la situación alimentaria global.

En la segunda parte se elaboró un cuestionario electrónico en Google Forms como instrumento de recolección de datos que fue aplicado a residentes mexicanos como una encuesta a 205 personas sin considerar restricciones demográficas, la muestra fue conformada mayoritariamente (más no limitativamente) por personal docente, administrativo y estudiantes de la Universidad de las Américas Puebla [UDLAP].

Para ingresar a el cuestionario se realizó a través de un código QR otorgado a los estudiantes que se encontraban en las instalaciones de la universidad de las Américas Puebla y también se les hizo llegar por link a los que participaron por WhatsApp.

El cuestionario contó con 23 preguntas de las cuales tres preguntas fueron demográficas: edad, género y grado máximo de estudios; otras tres preguntas fueron abiertas y relacionadas con el consumo de alimentos del encuestado y comparado con el consumo de sus antepasados; tres preguntas fueron dicotómicas de decisión forzada; cuatro preguntas fueron de series de escala de orden de rango; siete preguntas fueron cerradas, con la opción de agregar una respuesta diferente a las sugeridas y tres preguntas de opción

múltiple con la alternativa de elegir varias opciones y con la opción de agregar otros elementos a la lista si lo necesitaban.

Para obtener la información de la alimentación generacional, se realizaron tres preguntas abiertas que pedían enlistar los alimentos de: “¿Qué consumían tus abuelos que tú ya no?”, “¿Qué consumían tus padres que tú ya no?” y “¿Qué consumes tú que tus ancestros no consumieron?” Estas se enviaron por Google Forms utilizando un *link* a 94 personas del sureste mexicano, generando un total de 299 respuestas.

Las preguntas fueron creadas con el objetivo de obtener información relevante respecto a la importancia y limitaciones del maíz y el trigo en sus vidas, la cultura y conocimiento que poseen los consumidores en el ámbito alimentario, el nivel de influencia de las tendencias alimentarias en ellos, los regímenes alimentarios que han seguido, frecuencia de alimentación de diversos productos, entre otros.

Con los resultados obtenidos de la bibliografía y los resultados obtenidos de la encuesta, se generaron las tablas y figuras que se muestran en el capítulo de resultados para su análisis, obtener conclusiones y para crear una propuesta de recetas elaboradas con ingredientes y métodos en tendencia que no resulten poco saludables.

6.0 Resultados y discusión

Con base a la información recabada por la investigación bibliográfica, se generaron las siguientes tablas:

Tabla 1: Bebidas, carnes, frutas/verduras, hierbas, granos y harinas innovadoras de acuerdo con la bibliografía consultada.

Bebidas	Carnes	Frutas y verduras	Hierbas	Granos	Harinas
Gasificadas	Mezcla de carne con plantas	Pitahaya	Flores comestibles	Arroz	Mijo
Cocteles sin alcohol	Agouti	Guanábana	Gepimina para dar color azul	Frijoles	Harinas de legumbres
Bebidas frutales azucaradas	Armadillo	Granada	Hojas de moringa	Maní	Centeno
	Carne vegana	Fresa	CBD	Chía	Integral
		Naranja	Pasto de limón	Cáñamo	Amaranto
		Plátano	Moringa	Cacahuete	Soya
		Mango	Flores	Sorgo	
		Bucapari	Germinados	Fonio	
		Blueberries	Palmitos	Teff	
		Fruta del monje		Mijo	
		Granada			
		Coco			
		Dátil			
		Tamarindo			
		Yuca			

Tabla 2: Especias, tendencias, panes y otras innovaciones de alimentos de acuerdo con la bibliografía consultada.

Especias	Tendencias	Panes	Otros
Oriente medio	Freidora de aire	Pan francés	Aceite linaza
Cardamomo	De la raíz al tallo	Pan no tradicional	Chocolate
Matcha	Caza propia	Beignets	Pasta
Jengibre	Fermentación	Sandwich	Flavonoides
Sabor sal de mar	Colorantes naturales	Muffin	Superfoods en polvo
Sabor avellana	Edible packaging	Brioche	Tacos sin tortilla
Sabor malvavisco	Raw materials	Cronuts	Sustitutos de azúcar
Cúrcuma	Natural	Churro-dona	Postres veganos
	Orgánico	Pizza	Harinas innovadoras
	Zero waste		Trufa
	Utilizar sobrantes		Dulces para premiar niños
	Gluten free		Estevia
	Étnicos		<i>Snacks</i>
	Exóticos		Compuestos fenólicos
	Funcionales		Cosas únicas
	Moda		Hongos
	Agregar aroma		
	Incremento proteína		
	Keto		
	Más fibra		
	Reducción de azúcares		
	Vegano		
	Figuritas atractivas		
	Enriquecido con minerales		
	Extrusión		
	Bajo en grasa		
	Hidrocoloides green label		
	Creación con mezcla de alimentos		
	<i>Non GMO</i> (ni uso de biotecnología)		
	Mantequillas y untables de oleoginosas		
	Saludables		
	Convenientes		
	Placenteros		

Con respecto al análisis de las preguntas de la encuesta aplicada a las 205 personas indica que:

En la parte correspondiente a la demografía de este estudio el 87% de los participantes se concentraron entre 18 a 23 años. El 62.4% cuenta con licenciatura o la cursan. El 70.2% fue de género femenino, y el resto, masculino.

Las respuestas de la encuesta dieron los siguientes resultados:

¿Consideras que el maíz es la base de tu alimentación?

62.4% sí y 37.6% no.

¿Cuáles son los alimentos que consumes a base de maíz?

Los alimentos de maíz que más se consumen, al menos una vez por semana, son: tortillas, totopos, tostadas y cereales tipo Corn Flakes.

Los alimentos de maíz que se consumen de vez en cuando son: atole, elotes, esquites, tlacoyos, sopes, memelas, huaraches, pozole, pay o pan de elote, palomitas y fécula de maíz.

Los resultados de la encuesta indicaron que casi no se consume pinole, panuchos y chileatole.

¿Tiene intolerancia al gluten?

Un 7.3% de los encuestados es intolerante al gluten.

¿Cuántas veces consumes los siguientes alimentos a base de trigo?

Los alimentos de trigo que más se consumen, al menos una vez por semana, son: el pan blanco e integral, la pasta, el pan dulce, las galletas saladas y la tortilla de harina o pan pita.

Los alimentos de trigo que se consumen de vez en cuando son: el pastel, los pastes y empanadas, la pizza, las galletas saladas y los *hot-cakes* o *waffles*.

Los resultados de la encuesta indican que el alimento que casi no se consume de trigo es el salvado de trigo.

¿Lees los ingredientes de los alimentos que consumes?

El 55.6% de los encuestados no leen las etiquetas de los productos que consumen, el 35.1% sí lo hace, y el resto solo de vez en cuando..

¿Cuando se pone de moda un ingrediente o un platillo, lo pruebas?

Un 41.5% afirmó que sí lo hace y un 41% comentó que es indiferente.

¿Cómo te enteras de las nuevas tendencias en los alimentos?

Los principales medios por los que los encuestados se enteran de las nuevas tendencias en alimentos son redes sociales, influencers, familia y comentarios que escuchan.

¿Has utilizado o utilizas algún tipo de dieta?

Los resultados remarcaron que hay un balance muy equilibrado 50%-50% entre el número de personas que sí han seguido algún tipo de dieta y los que no.

¿Cuáles tendencias alimentarias sigues o has seguido al menos alguna vez?

Aunque el 41% de los encuestados reportaron nunca haber seguido ningún tipo de dieta, el 59% ha seguido alguna de las siguientes tendencias: ayuno intermitente, dieta alta en proteínas, dieta con productos orgánicos y detox.

De estos alimentos en tendencia, ¿cuáles consumes?

Los alimentos en tendencia que más consumieron fueron: chía, jengibre, amaranto, matcha, carne hecha de vegetales, alimentos antioxidantes y estevia.

Los resultados de las tres últimas preguntas relacionadas con las tendencias generacionales *abuelos, padres e hijos* se presentan a continuación.

Las letras después del título de la gráfica significan lo siguiente:

“A”: Para “*abuelos*” “P”: Para “*padres*” “H”: Para “*hijos*”

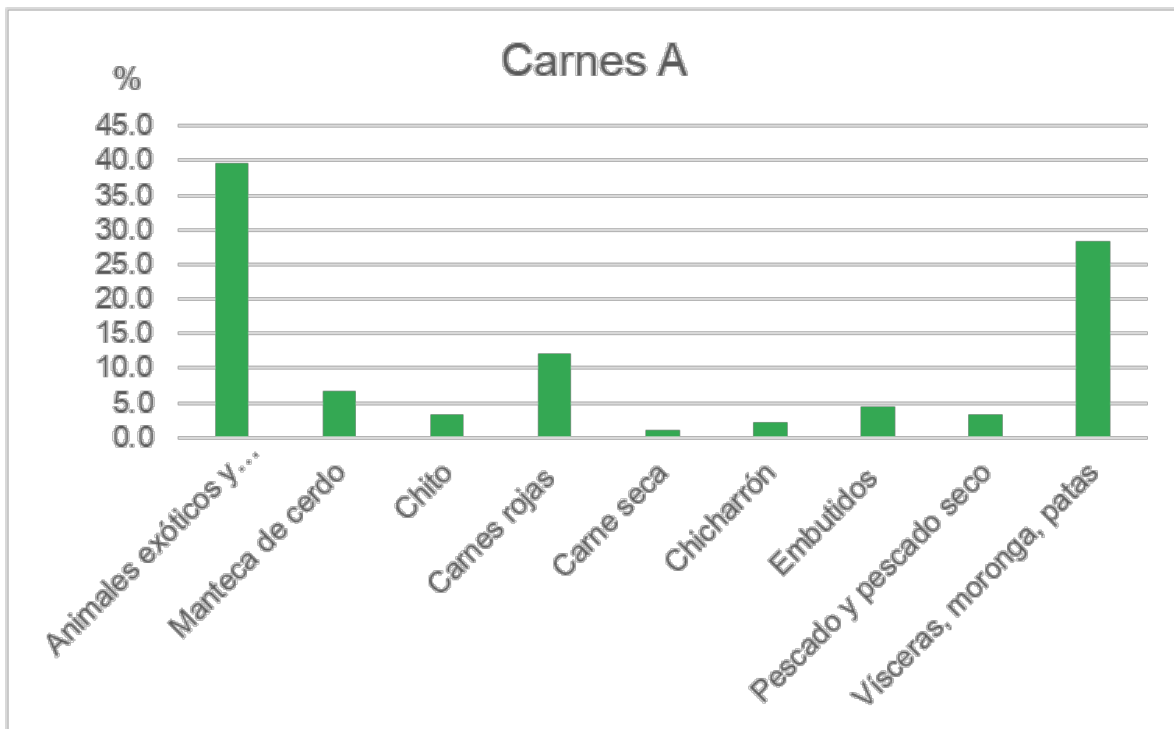


Figura 4.1 Porcentaje de consumo de carnes en abuelos.

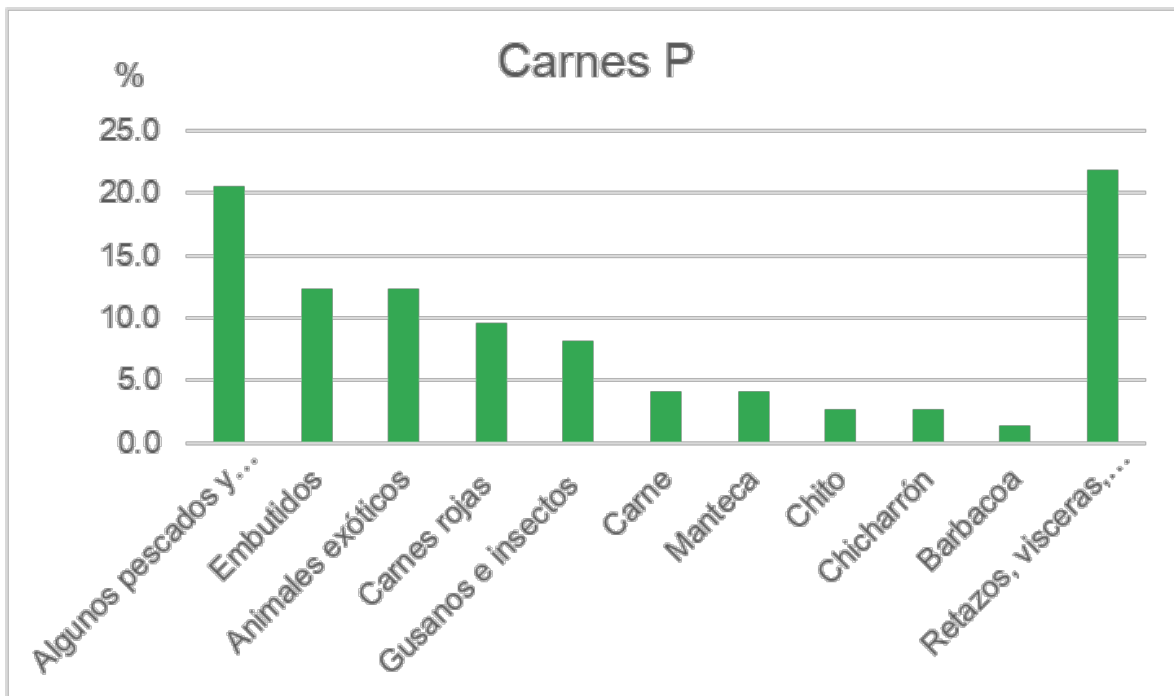


Figura 4.2 Porcentaje de consumo de carnes en padres.

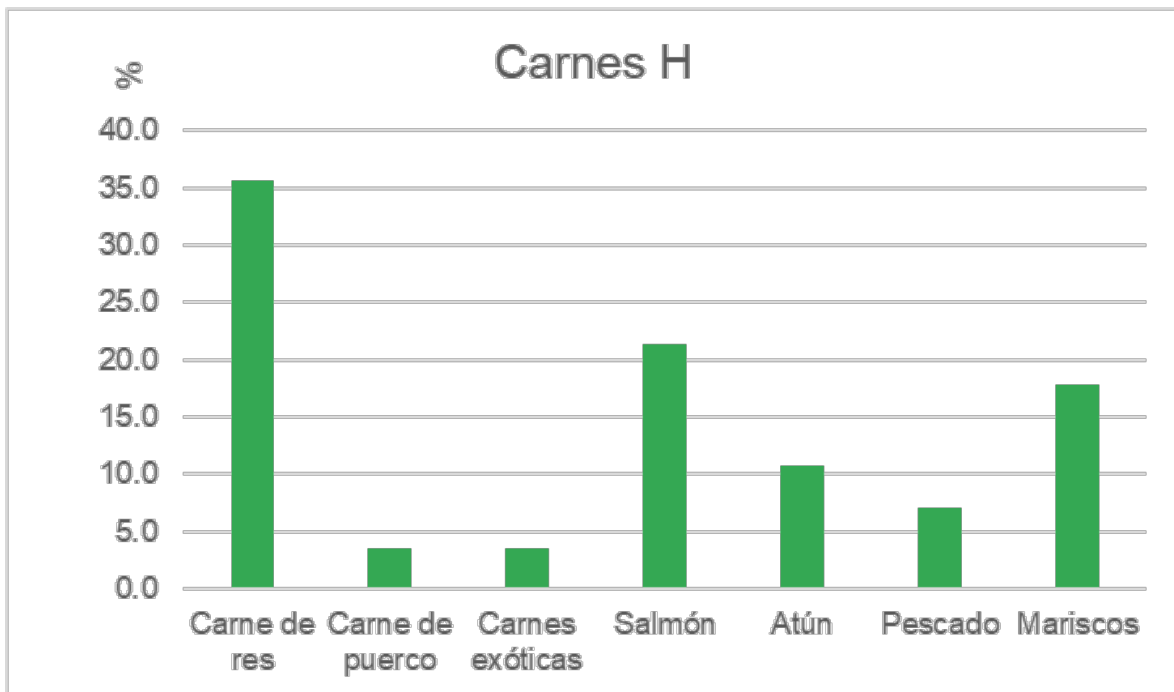


Figura 4.3 Porcentaje de consumo de carnes en hijos.

Respecto al consumo de carnes, los abuelos consumen una cantidad muy elevada de animales exóticos, los padres lo hacen pero casi muy poco, mientras que los hijos abandonan esta práctica completamente.

Por otra parte, el uso de embutidos aumenta de la generación de abuelos a padres, aunque no lo reportan directamente los hijos porque seguramente no los comen por separado, se puede ver que los consumen incluso en mayor cantidad pero se encuentran incluidos en alimentos como jamón para la pizza, tocino para las hamburguesas, salchichas para *hot dogs*, etc.

La manteca pierde poca relevancia de la generación de abuelos a la de padres, pero desaparece totalmente de la vida de los hijos. Sucede lo mismo con las vísceras y el retazo.

El pescado desaparece en la generación de los padres, pero regresa con una muy notoria relevancia en la vida de los hijos.



Figura 4.4 Porcentaje de consumo de huevo y lácteos en abuelos



Figura 4.5 Porcentaje de consumo de huevo y lácteos en padres.

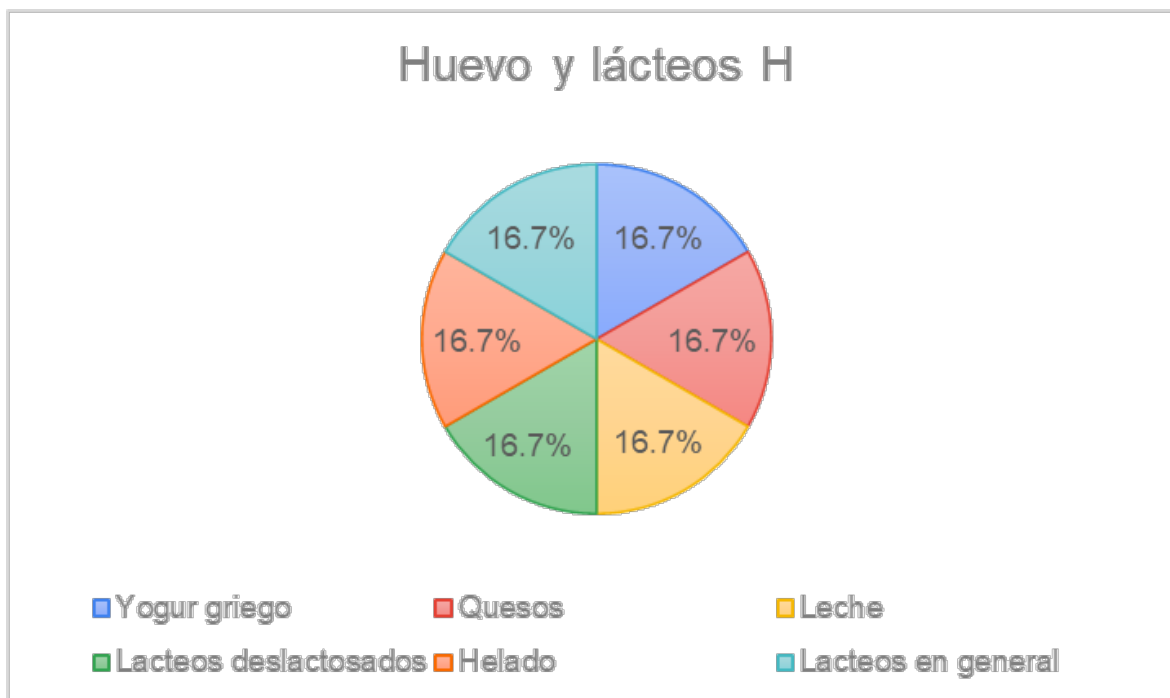


Figura 4.6 Porcentaje de consumo de huevo y lácteos en hijos.

El consumo de huevo no disminuyó mucho entre la generación de abuelos a la de padres, sin embargo, no fue reportado su consumo por los hijos; no obstante, los hijos reportan una variedad mayor de los productos lácteos que consumen. También es de destacar que la generación de hijos ya no consume productos lácteos sin procesamiento de pasteurización.

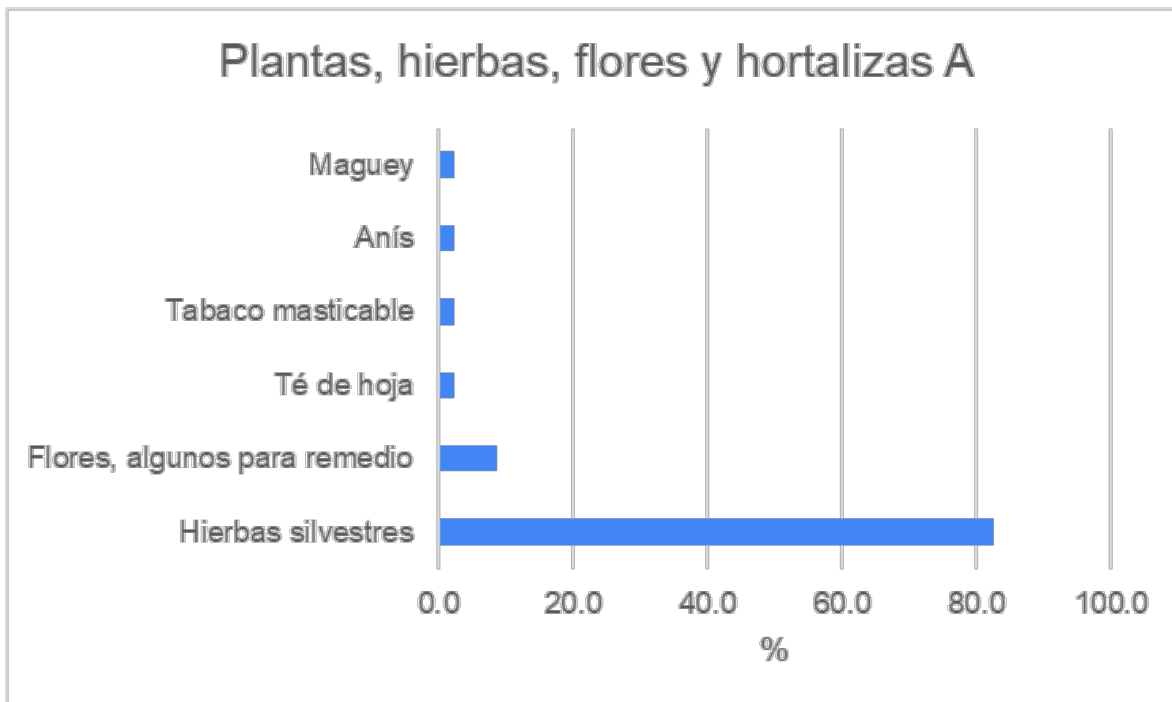


Figura 4.7 Porcentaje de consumo de plantas, hierbas, flores y hortalizas en abuelos.

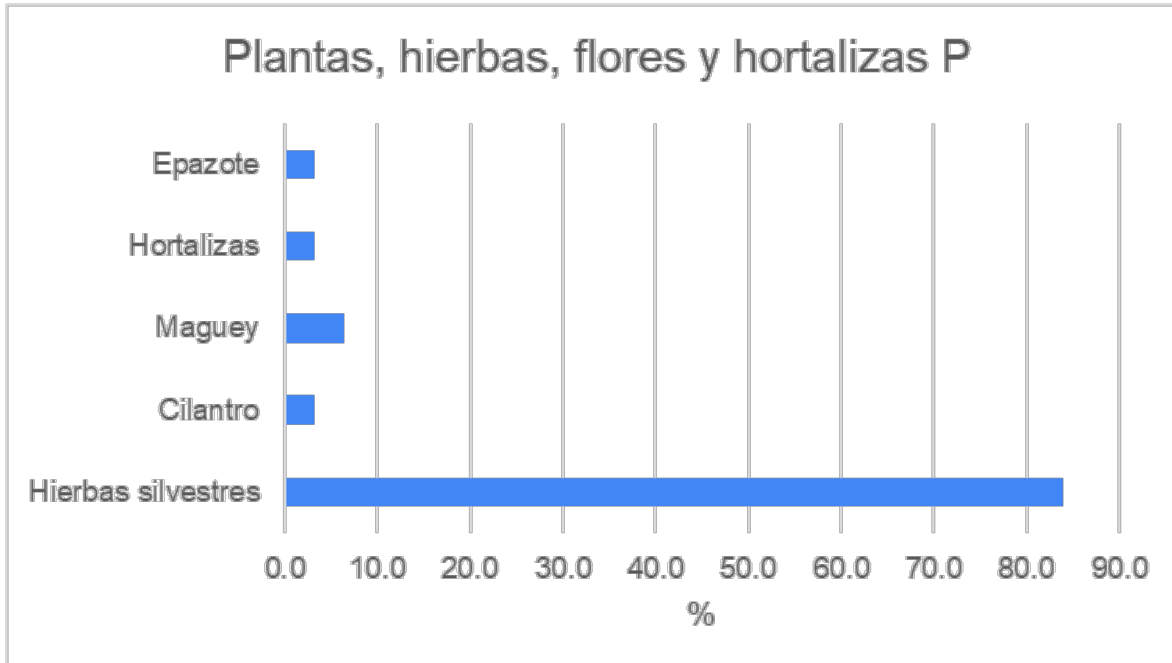


Figura 4.8 Porcentaje de consumo de plantas, hierbas, flores y hortalizas en padres.

Respecto al consumo de plantas, hierbas, flores y hortalizas, los padres dejan de utilizar las plantas de forma medicinal y se mantiene casi igual el consumo de hierbas silvestres entre ambas generaciones. No obstante, los hijos consumen tan pocos productos de esta clasificación que no valía la pena realizar una gráfica que demostrara su consumo ya que es casi nulo, aquellas pocas respuestas que contenían productos de esta clasificación se agregaron a la clasificación de vegetales.

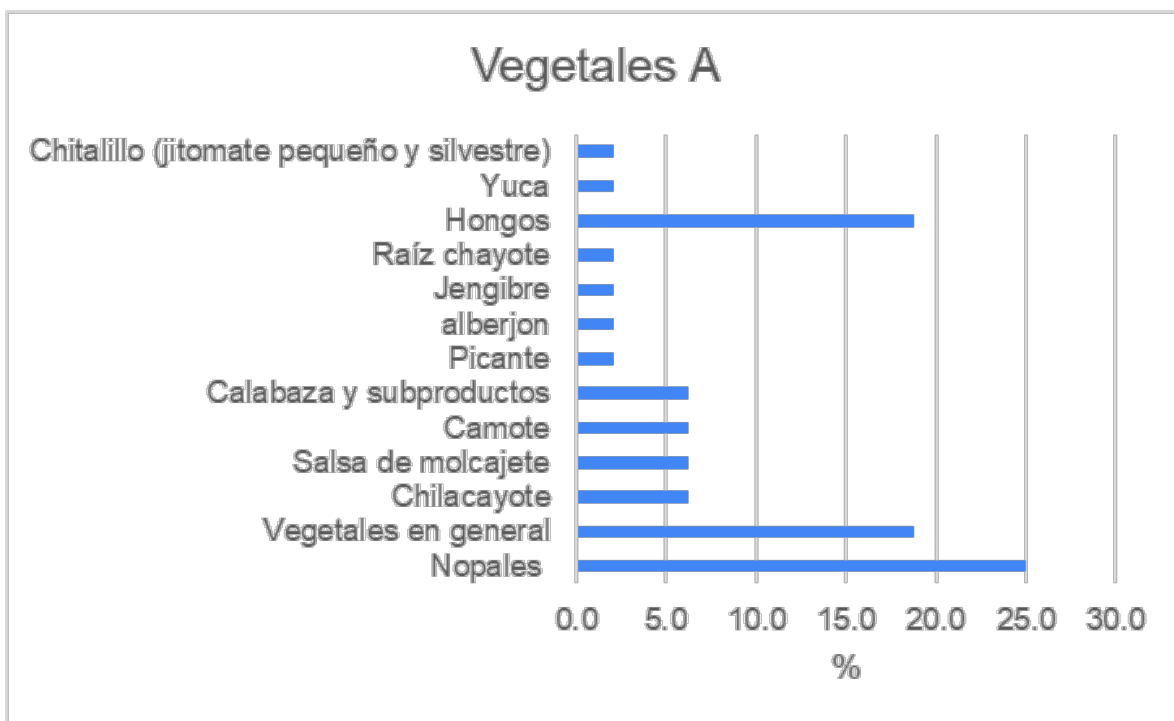


Figura 4.9 Porcentaje de consumo de vegetales en abuelos.

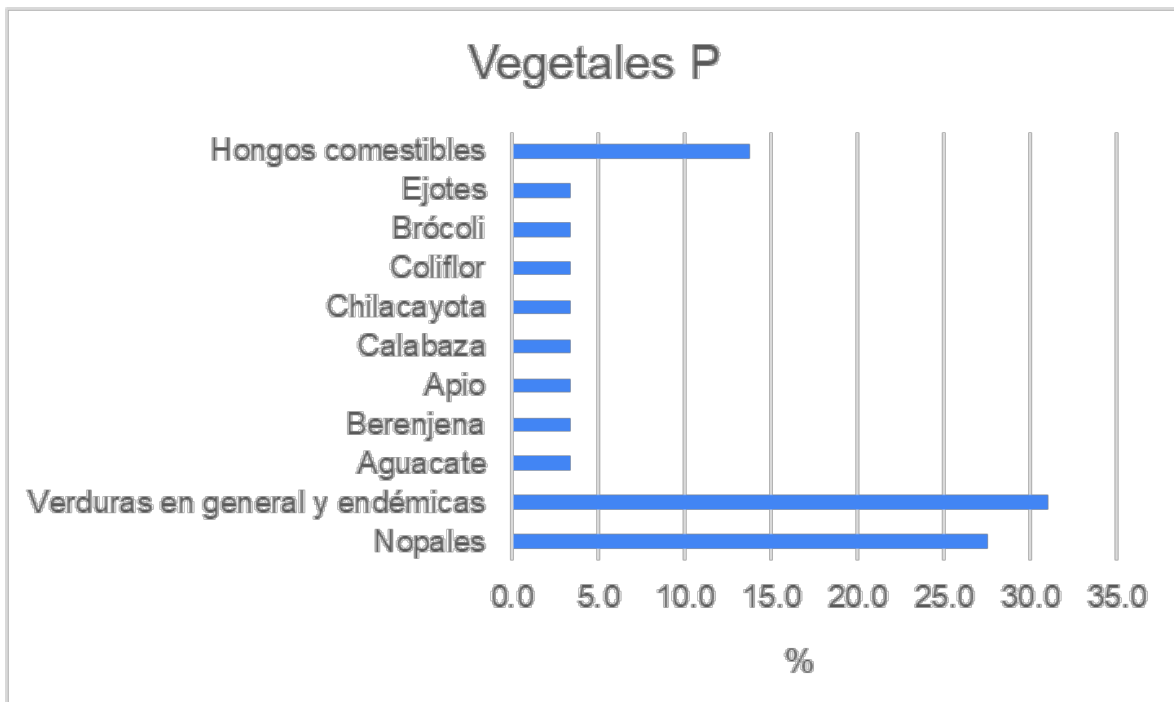


Figura 4.10 Porcentaje de consumo de vegetales en padres.

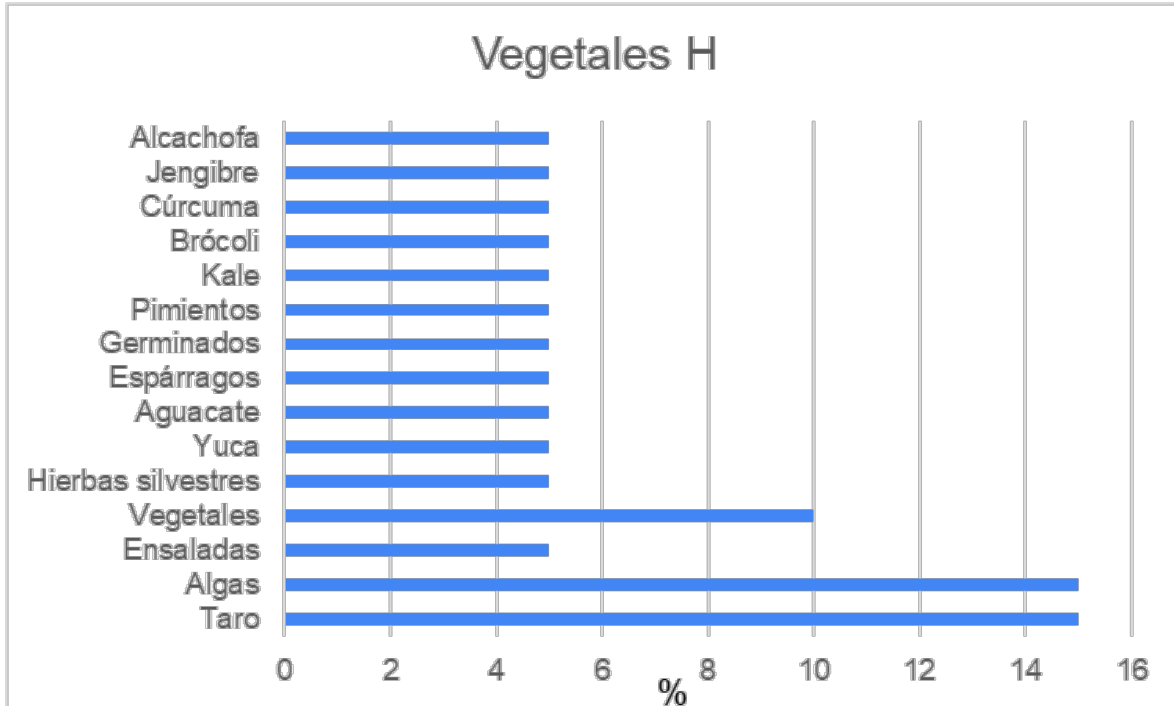


Figura 4.11 Porcentaje de consumo de vegetales en hijos.

La variedad de alimentos de la generación de hijos es mayor que la de las otras generaciones, sin embargo, la cantidad de su consumo es menor; esta generación también eliminó los hongos de su dieta, o más probablemente, sí lo consumen pero lo catalogan como “sustituto de carne” por su valor proteico. También es de destacar que los hijos incluyen vegetales que no son propios de México, mientras que los padres y abuelos consumen vegetales endémicos y que se cosechan en el país únicamente.

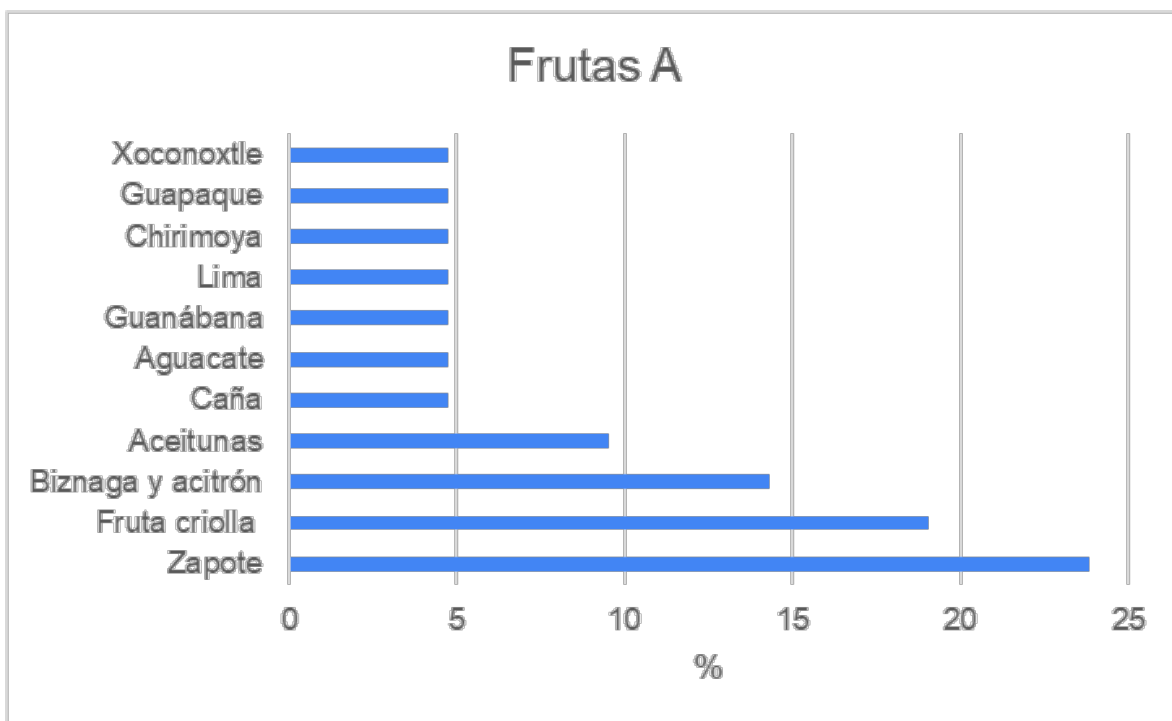


Figura 4.12 Porcentaje de consumo de frutas en abuelos.

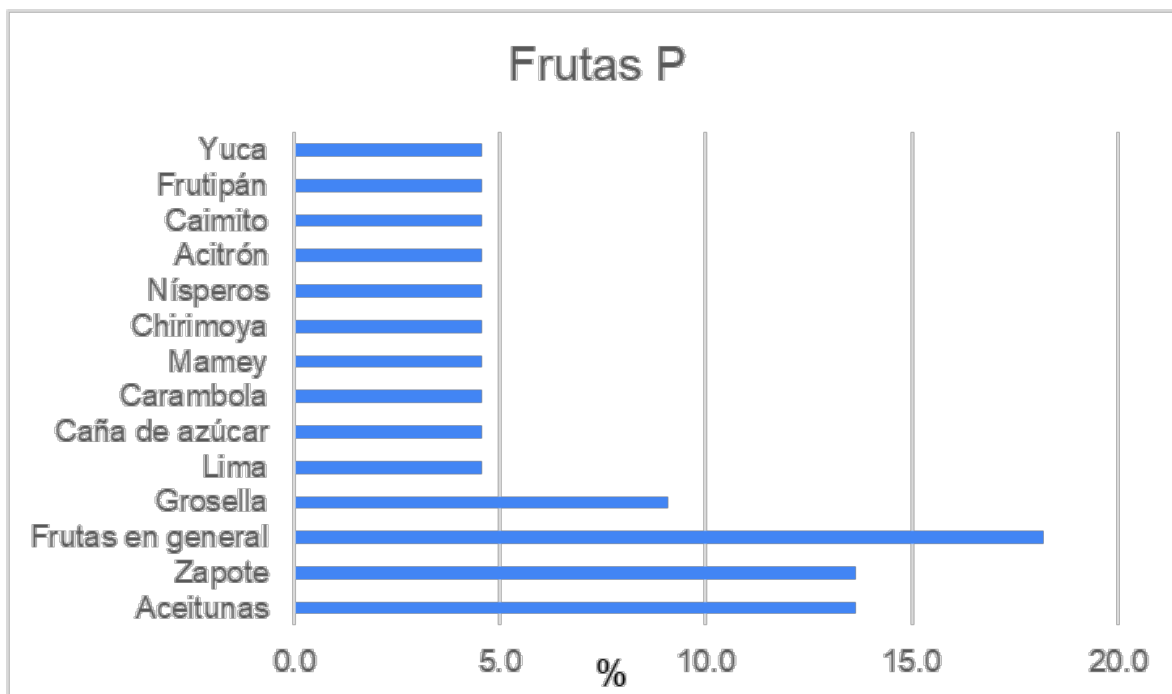


Figura 4.13 Porcentaje de consumo de frutas en padres.

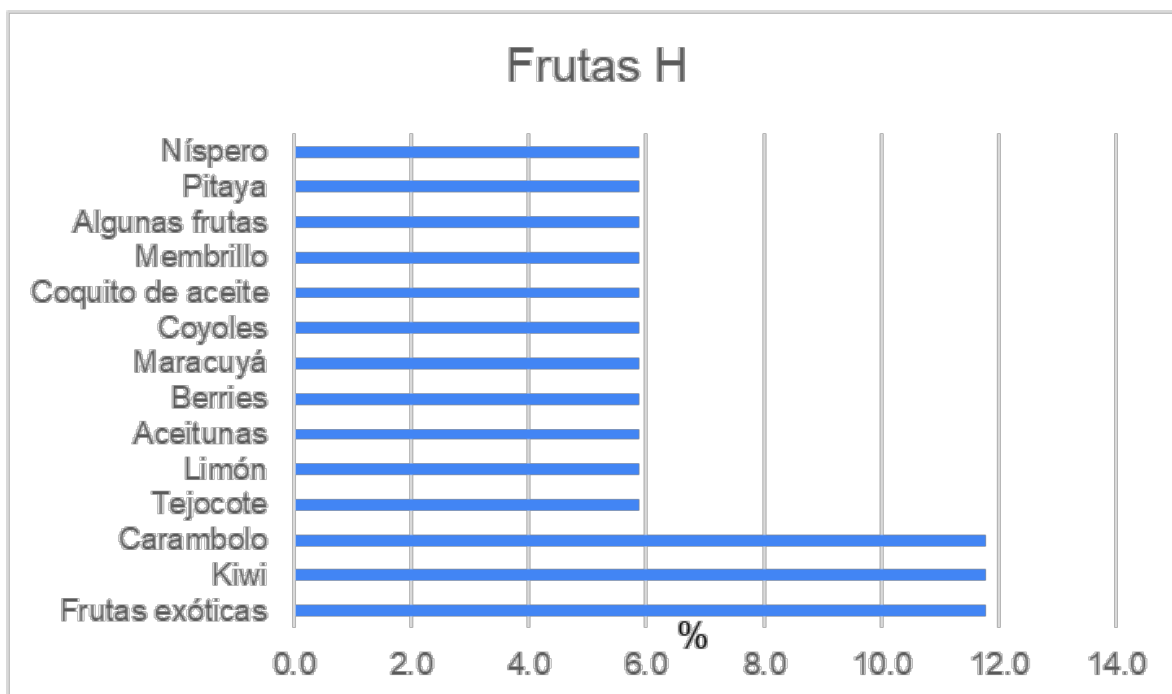


Figura 4.14 Porcentaje de consumo de frutas en hijos.

Conforme a los datos recabados, se puede apreciar que el consumo de frutas se ha mantenido en variedad y cantidad a través de las generaciones, no obstante el tipo de frutas de la generación de los abuelos incluye productos que ahora se encuentran muy escasos, el de los padres incluye frutas mexicanas comunes, mientras que el de los hijos tiene mucha presencia de frutas ácidas e importadas.

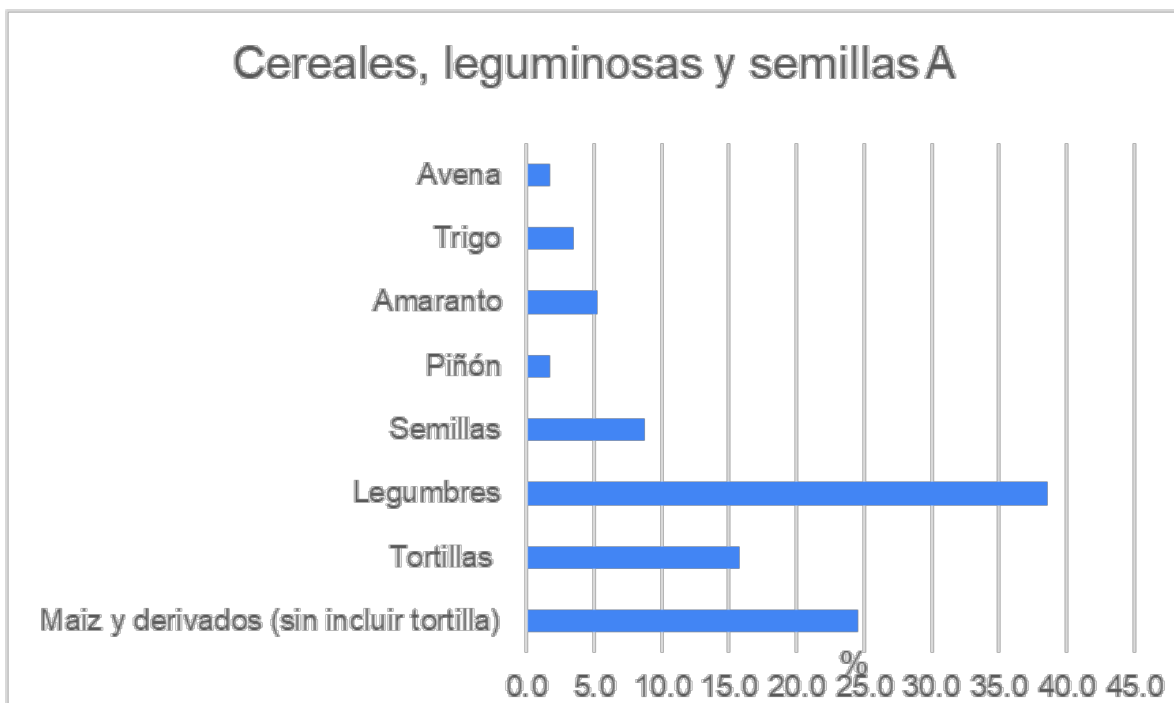


Figura 4.15 Porcentaje de consumo de cereales, leguminosas y semillas en abuelos.

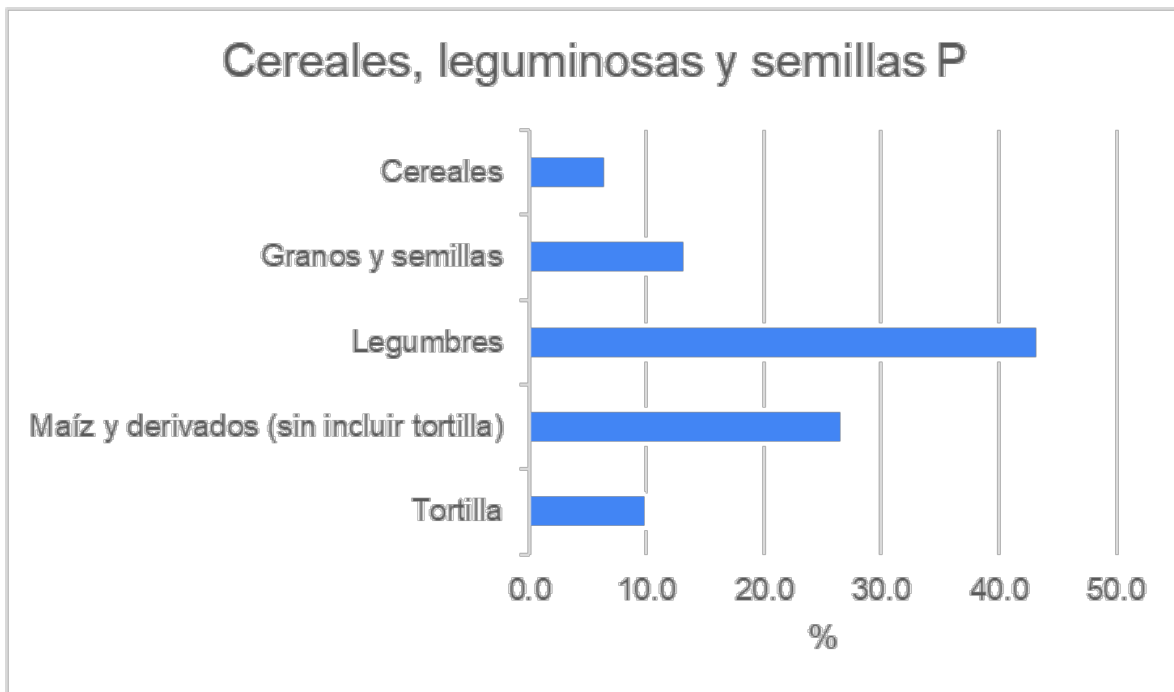


Figura 4.16 Porcentaje de consumo de cereales, leguminosas y semillas en padres.

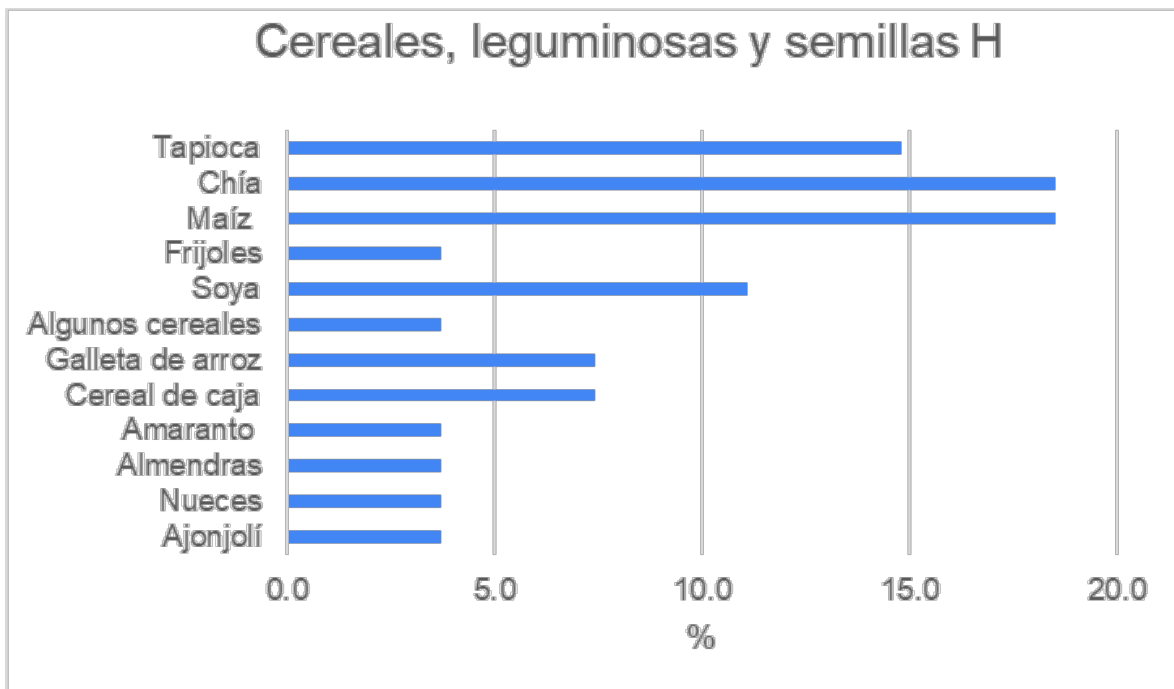


Figura 4.17 Porcentaje de consumo de cereales, leguminosas y semillas en hijos.

Respecto al consumo de tortilla, los abuelos la tenían muy presente en su dieta, los padres disminuyeron su consumo y los hijos probablemente la consumen tan poco que no la tienen presente como para mencionarla en sus respuestas. El maíz en otras presentaciones se mantiene presente casi en la misma proporción que frente a los demás cereales en las generaciones de abuelos y padres, y aunque disminuye mantiene su presencia en la vida de los hijos.

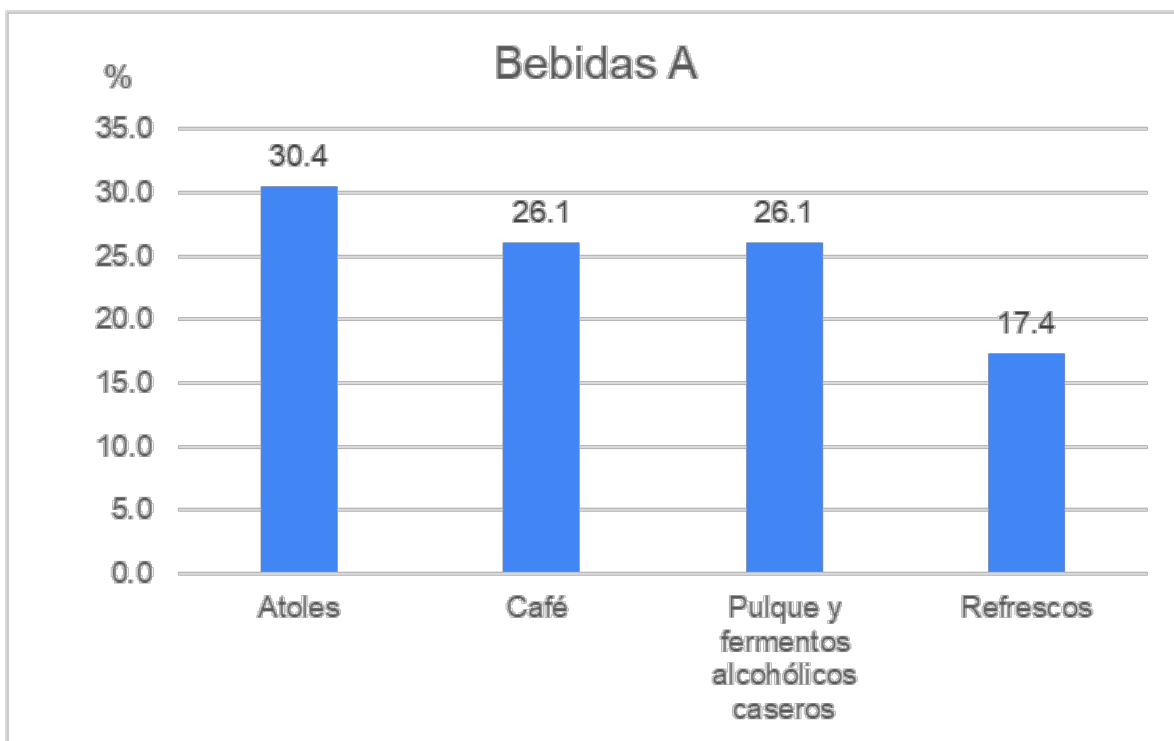


Figura 4.18 Porcentaje de consumo de bebidas en abuelos.

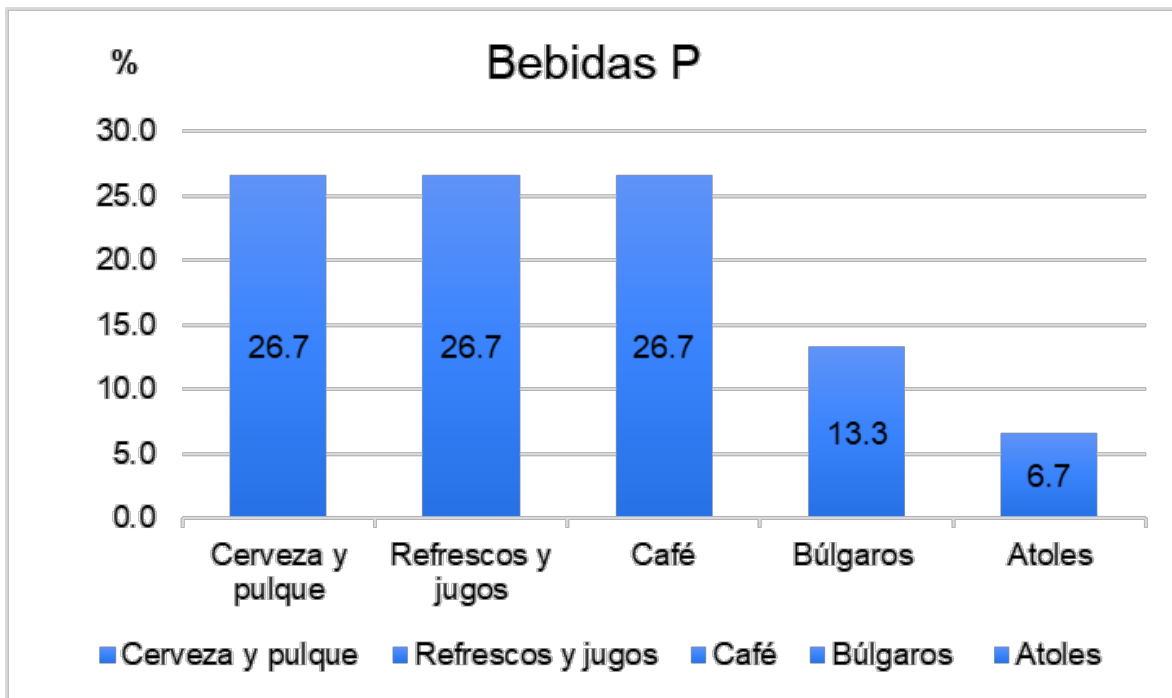


Figura 4.19 Porcentaje de consumo de bebidas en padres.

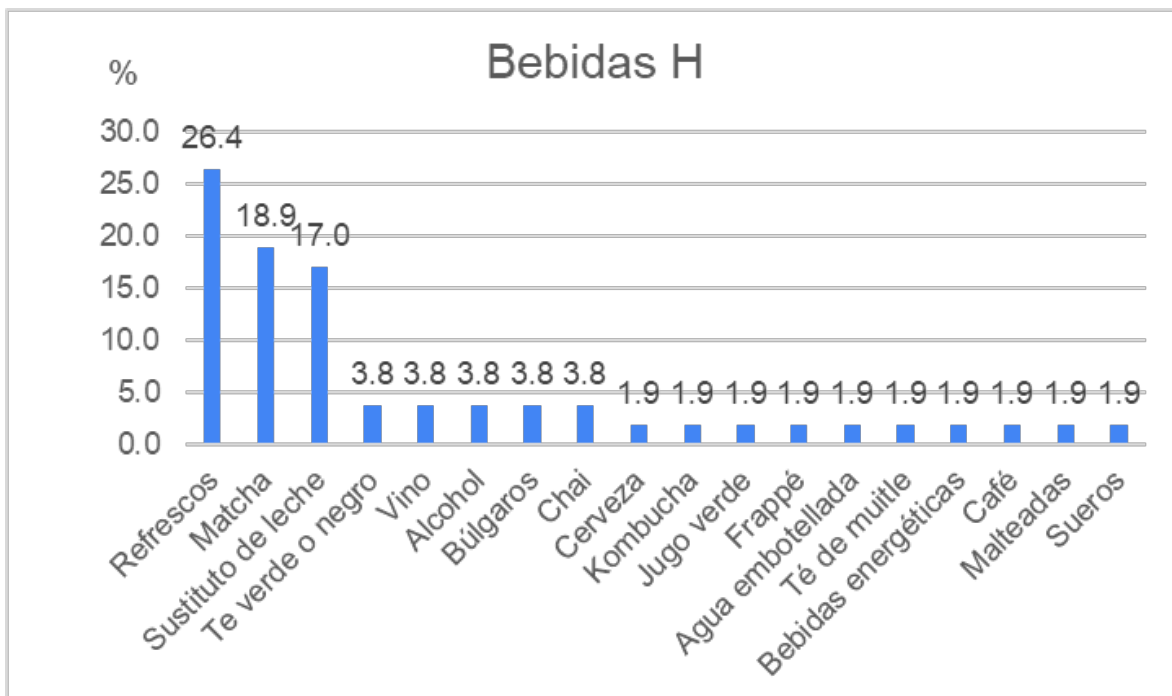


Figura 4.20 Porcentaje de consumo de bebidas en hijos.

En el rubro de bebidas, el consumo de atoles disminuye drásticamente de los abuelos a los padres, en la siguiente generación, los hijos olvidan esta bebida totalmente.

El consumo de café en la generación de abuelos y padres es bastante elevado y mantiene el rango, sin embargo, la generación de hijos está a punto de pasar la bebida a desuso.

Las bebidas alcohólicas fermentadas de manera casera son relevantes en la generación de abuelos y padres, pero la generación de hijos muestra que consume fermentos alcohólicos envasados.

El consumo de refrescos va en aumento de los más grandes a los más jóvenes, aunque la proporción de padres e hijos en el consumo de esta bebida frente a otras bebidas es casi la misma, los hijos consumen un mayor número de bebidas.

El consumo de kéfir de búlgaros fue relevante en la generación de los padres, en la generación de abuelos no parece haber estado presente y se mantiene en la de los hijos, pero con mucha menor relevancia.

La generación de hijos consume una amplia gama de bebidas, tanto por sabor, por probióticos, por conveniencia o por preferencias personales. Asimismo, la cantidad de bebidas que consume la generación de hijos es mayor que en las generaciones anteriores.

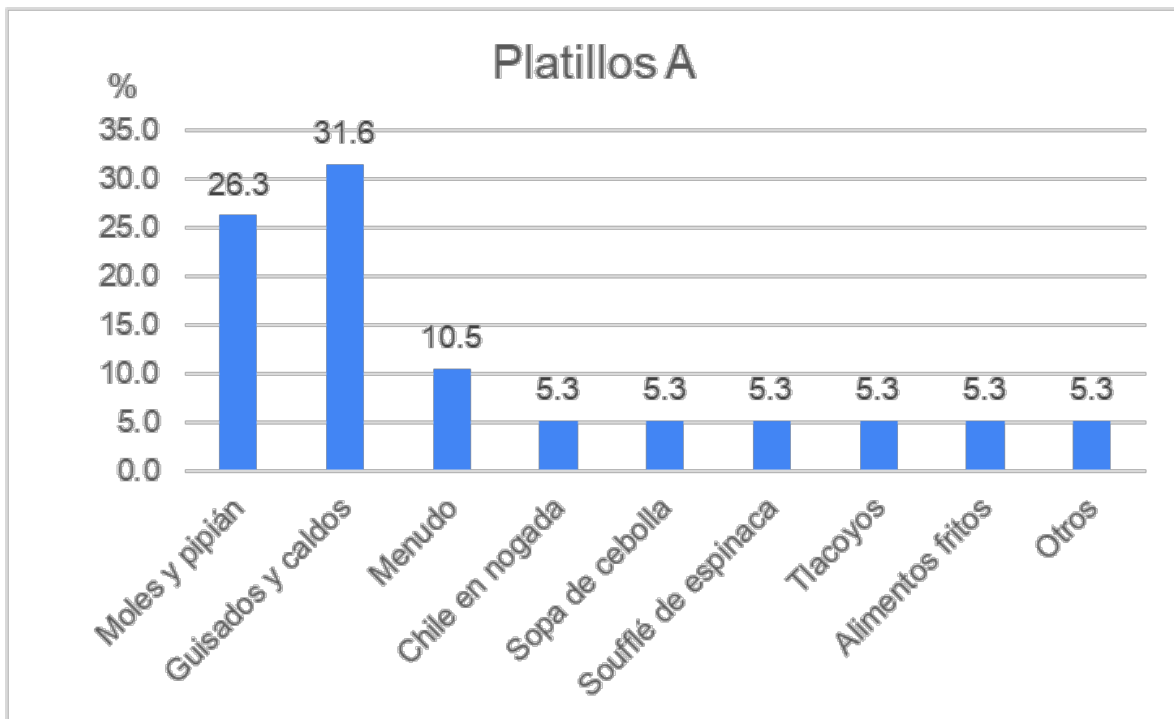


Figura 4.21 Porcentaje de consumo de platillos específicos en abuelos.

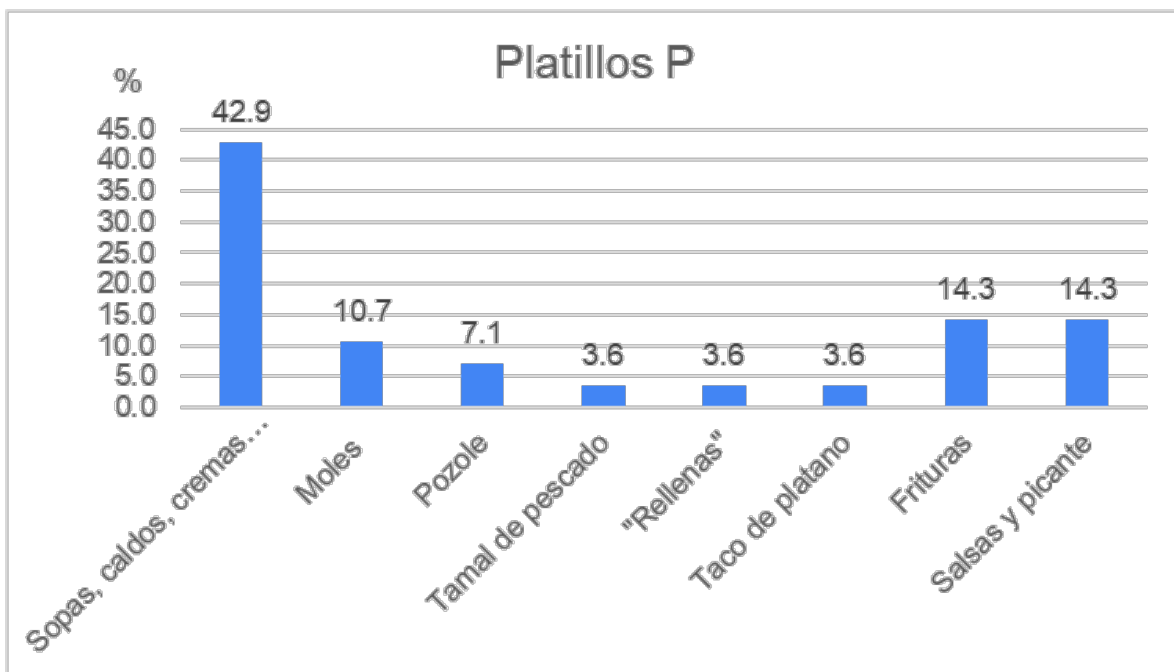


Figura 4.22 Porcentaje de consumo de platillos específicos en hijos.

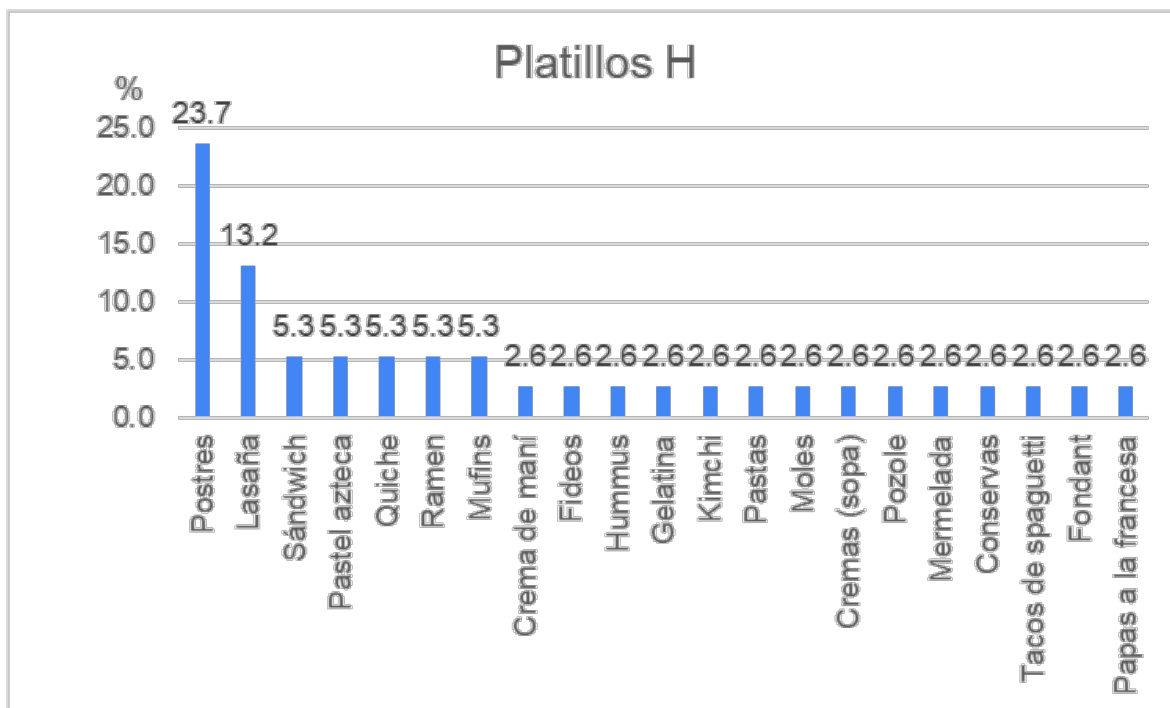


Figura 4.23 Porcentaje de consumo de platillos específicos en hijos.

Respecto a los platillos específicos de los encuestados, los moles pierden relevancia de la generación de abuelos a la de padres y casi desaparecen en la de hijos.

Los platillos caldosos son muy relevantes en la generación de los abuelos y ganan aún más terreno con los padres, sin embargo, casi no están presentes con los hijos.

La importancia atribuida a los alimentos fritos es más relevante en la generación de los padres. Asimismo, los hijos empiezan a ver al postre como parte de su alimentación diaria, y no como un extra.

Los abuelos y padres comen platillos propios del país con ingredientes del lugar, sin embargo, los hijos agregan nuevas técnicas, ingredientes y platillos de otras partes del

mundo, además de que la cantidad de platillos que incluye su dieta se amplía muchísimo más.



Figura 4.24 Porcentaje de consumo de pan y dulces en abuelos.

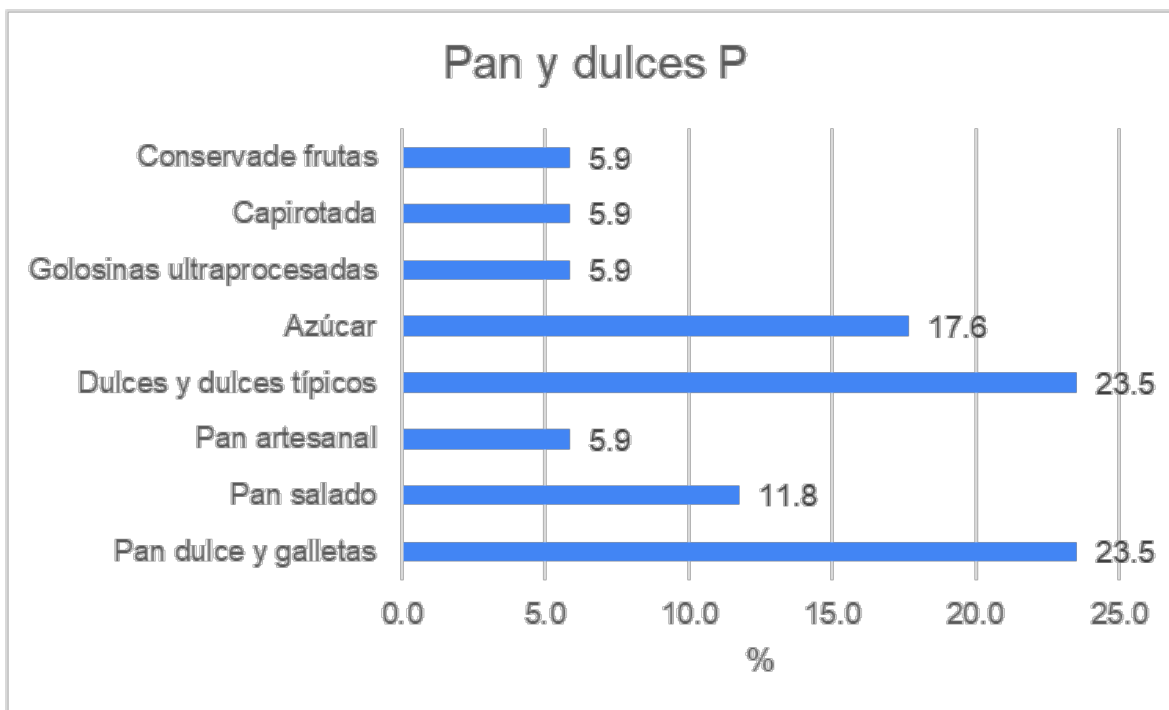


Figura 4.25 Porcentaje de consumo de pan y dulces en padres.

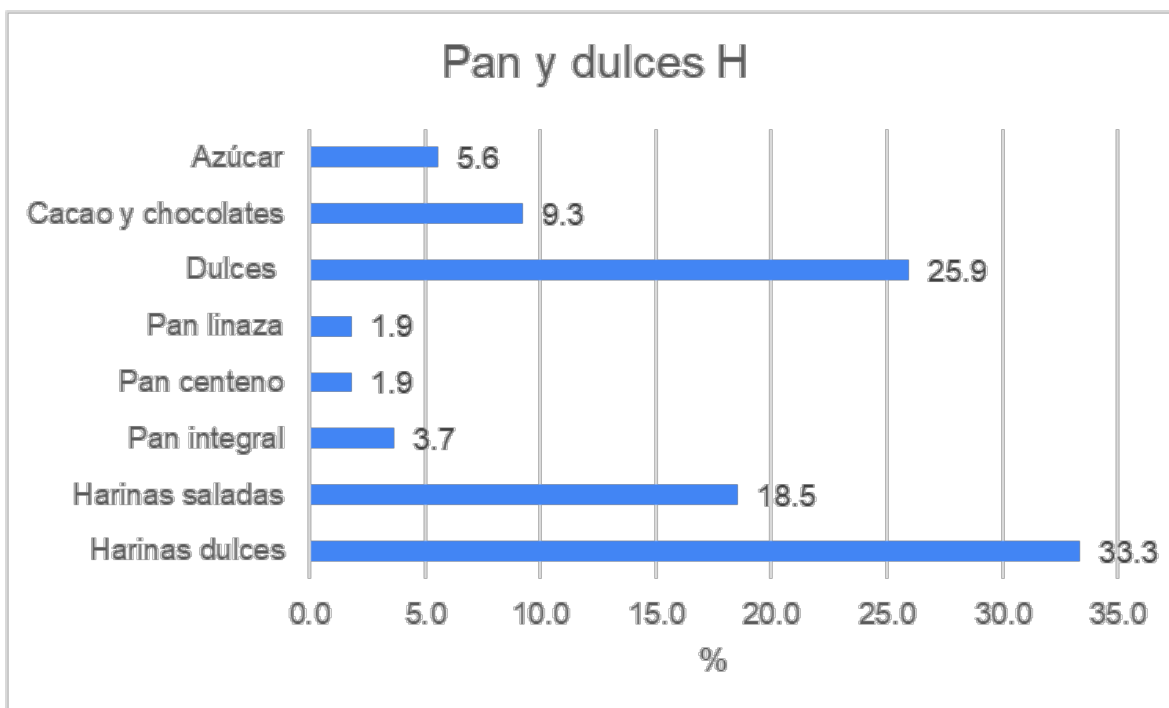


Figura 4.26 Porcentaje de consumo de pan y dulces en hijos.

El consumo de harinas saladas en la generación de abuelos no está presente; sin embargo el de las dulces muestra ser más alta en la de abuelos que en la de padres, pero relevante en ambos casos. Los padres empiezan a incluir harinas saladas en su dieta. La generación de hijos tiene mucho más presente el consumo de harinas tanto dulces como saladas.

La variedad de endulzantes no procesados es mayor en la generación de abuelos. El consumo de dulces aumenta muy poco en proporción de la generación más adulta a la más joven. El consumo de chocolates empieza a ser relevante en la generación de jóvenes.

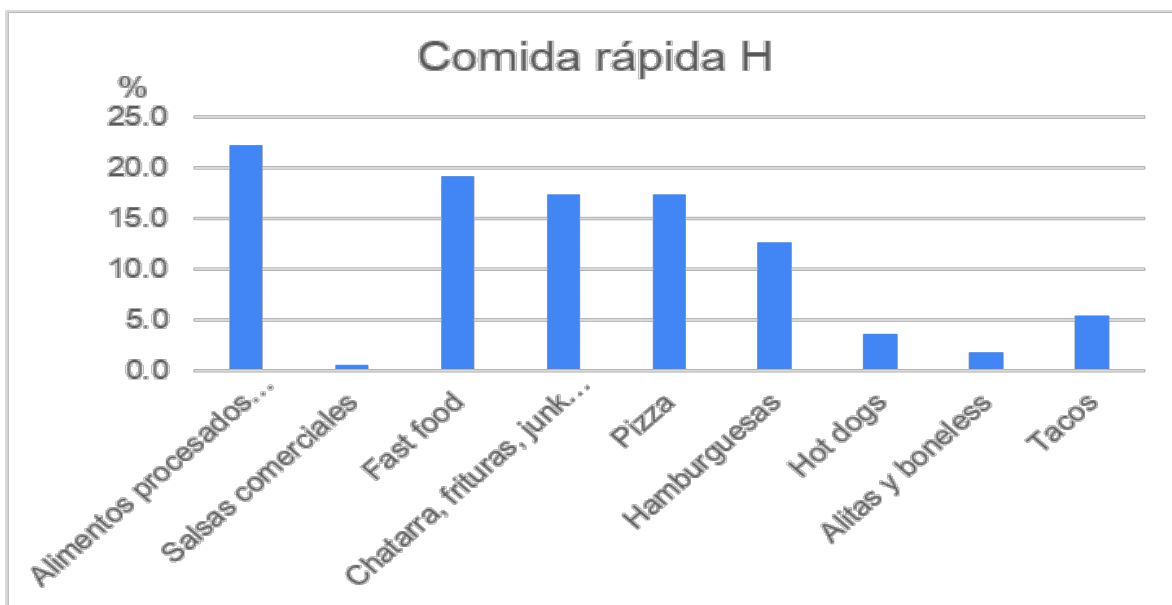


Figura 4.27 Porcentaje de consumo de comida rápida en hijos.



Figura 4.28 Porcentaje de tendencias en hijos.

La generación de los hijos empezó a consumir comida rápida y se arraigaron de tendencias que sus generaciones pasadas desconocían. El consumo de alimentos procesados y envasados, así como alimentos que se compran en establecimientos que entregan rápido la orden tuvieron éxito gracias a esta generación.

Asimismo, la generación de hijos optó por polarizarse a comer comida internacional o étnica, pero dejó a un lado los platillos clásicos y tradicionales. De igual forma, esta generación casi no cocina, por lo que prefiere un alimento rico pero que solo se debe calentar o desempacar. Los alimentos funcionales, *superfoods* y opciones saludables de un producto también son importantes para la generación, aunque no con tanta presencia como sus opuestos, ya que igual se muestra un mercado polarizado por estas tendencias.

7.0 Conclusiones y recomendaciones

7.1 Conclusiones

Los resultados obtenidos de acuerdo con la encuesta aplicada indican una muy marcada diferencia generacional entre el consumo de alimentos de los abuelos frente al de los nietos desde el punto de vista del uso de ingredientes, técnicas de preparación, cuidado bromatológico, procedencia de los productos, patrones de compra y aculturación.

También se aprecia la adaptación de los padres a ciertas nuevas tendencias sin perder la esencia de la generación anterior, dando por resultado un consumo de alimentos más seguros, accesibles, locales y variados, pero aún muy diferente al de sus hijos.

Con base en todo lo expresado con anterioridad, se puede decir que, en este estudio es más frecuente el consumo de trigo que el de maíz en la generación actual, la intolerancia al gluten es mínima pero significativa, las personas no leen las etiquetas de los productos que consumen y la influencia del medio sin justificación científica los orienta a probar nuevos alimentos y más de la mitad de la población sigue regímenes alimentarios.

Predomina comer tres veces al día, sí está presente el consumo de frutas y verduras frecuentemente, más que el de tubérculos o leguminosas, pero falta introducir más ácidos grasos saludables a la dieta, mientras que el consumo de productos de origen animal es muy variado.

A pesar de la polarización existente entre aquellos con buenos ingresos y conciencia consumidora frente a los que no, el gobierno puede apoyar el desarrollo de tecnologías que

permitan brindarle a toda la población alimentos seguros y de excelente valor nutricional. Debe también trabajar en la educación de la producción y el consumo para concientizarlos y reducir la incidencia de malos alimentos que terminan con poco valor nutricional aprovechable, puesto que depende de toda la cadena de valor.

Las tendencias en la alimentación se orientan principalmente al intento de consumo saludable o muy placentero, de poco tiempo de elaboración y se traen platillos de otros países; se ignoran un poco los ingredientes autóctonos y se opta por comercializar los productos antes que recolectarlos por su propia cuenta, especialmente debido al tiempo que cada vez se considera más valioso.

7.2 Recomendaciones

Se sugiere a los investigadores de esta área diseñar nuevos métodos con las tecnologías emergentes para identificar tendencias en alimentos y educar a los consumidores en temas alimentarios.

También sería importante lograr que la legislación mexicana refuerce y cree nuevas leyes que permitan al consumidor identificar los alimentos transgénicos que consumen para lograr una elección informada.

Se recomienda consultar con un nutriólogo las opciones de menú que le podrían funcionar, ya que aquí se encuentran recetas elaboradas con alimentos en tendencia y funcionales; sin embargo, los requerimientos de cada persona varían y las recetas no son aptas para todo público.

Finalmente se propone un menú de 7 días que incluye bebidas, entradas, plato fuerte y postre en el Anexo 1 creado a partir de las tendencias basadas en la bibliografía consultada y los resultados de la encuesta, cuidando que además sea una opción variada y completa y evitando incluir las tendencias que son poco favorables a la salud o adaptándolas a su versión más saludable.

Bibliografía

- Abdullah, N. N., Mokhtar, M. M., Bakar, M. H. A., & Al-Kubaisy, W. (2015). Trend on Fast Food Consumption in Relation to Obesity among Selangor Urban Community. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 202, 505–513. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.1016/j.sbspro.2015.08.189>
- Anat Fritz. (2019). *Raw Food: Vol. First American edition*. DK. <https://search-ebSCOhost-com.udlap.idm.oclc.org/login.aspx?>
- Animal Gourmet. (2018). Las 15 tendencias alimentarias. *Newsweek En Español*, 22(2), 42–43. <https://udlap.idm.oclc.org/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bsu&AN=127171861&lang=es&site=eds-live>
- Anthony E. Walton. (2020). *Healthy Food: Perspectives, Availability and Consumption*. Nova Medicine and Health. pp. 25-31. https://udlap.idm.oclc.org/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e000xww&AN=2365992&lang=es&site=eds-live&ebv=EB&ppid=pp_31
- Barakat, I., Elayachi, M., & Belahsen, R. (2023). Factors influencing cooking method, frequency, and duration of meal preparation in Moroccan households. *Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny*, 74(2), 177–185. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.32394/rpzh.2023.0257>

- Battacchi, D., Verkerk, R., Pellegrini, N., Fogliano, V., & Steenbekkers, B. (2020). The state of the art of food ingredients' naturalness evaluation: A review of proposed approaches and their relation with consumer trends. *Trends in Food Science & Technology*, 106, 434–444. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.1016/j.tifs.2020.10.013>
- Berdigaliuly, S., Baybolova, L., Davydenko, N., Kulazhanov, T., Kulazhanov, Y., Čapla, J., & Zajác, P. (2022). Perspectives for the application of the sous-vide cooking in the development of products for public catering. *Slovak Journal of Food Sciences / Potravinárstvo*, 16(1), 137–148. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.5219/1719>
- Best, D. (2021). From nationalism to the rise of the elderly – the food trends to watch in China in 2022. *Aroq - Just-Food.Com (Global News)*, N.PAG.
- Carne. (s/f). *Oecd-ilibrary.org*. Recuperado el 23 de septiembre de 2023, de <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/6c9145fc-es/index.html?itemId=/content/component/6c9145fc-es>
- Cho, T. J., Kim, S. A., Kim, H. W., Park, S. M., & Rhee, M. S. (2020). Changes in Consumers' Food Purchase and Transport Behaviors over a Decade (2010 to 2019) Following Health and Convenience Food Trends. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15). <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.3390/ijerph17155448>
- Cuevas-Nasu, L., Rivera-Dommarco, J. A., Shamah-Levy, T., Mundo-Rosas, V., & Méndez-Gómez Humarán, I. (2014). Inseguridad alimentaria y estado de nutrición

en menores de cinco años de edad en México. *Salud Pública de México*, 56(Supp 1), S47–S53.

<https://udlap.idm.oclc.org/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bsu&AN=96928751&lang=es&site=eds-live>

- Dawe, D., Briones, R., Hassan, N., Hermanto, Huang, J., Ganesh Kumar, A., Nguyen, L. H., Saliem, H. P., Shaheen, N., Truong, T. T. T., Wichitaksorn, N., & Bloem, S. (2019). Trends in food prepared outside the home in some Asian countries. *World Food Policy*, 5(1), 16–23. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.1002/wfp2.12001>
- Fabbri, Adriana y Crosby, Guy. (2015). A review of the impact of preparation and cooking on the nutritional quality of vegetables and legumes. Elsevier. *International Journal of Gastronomy and Food Science*. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2015.11.001>
- Farag, M. A., Elimam, D. M., & Afifi, S. M. (2021). Outgoing and potential trends of the omega-3 rich linseed oil quality characteristics and rancidity management: A comprehensive review for maximizing its food and nutraceutical applications. *Trends in Food Science & Technology*, 114, 292–309. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.1016/j.tifs.2021.05.041>
- Food trends that are hot - and cold - in 2013. (2013, January 4). Associated Press. https://video-ebscohost-com.udlap.idm.oclc.org/c/4envev/details/1_r5ns08z8?q=food+trends&deviceId=&lang=es&minDate=2011-01-01&maxDate=2023-12-01

- Gracia-Arnaiz, M. (2021). Eating issues in a time of crisis: Re-thinking the new food trends and challenges in Spain. *Trends in Food Science & Technology*, 116, 1179–1185. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.1016/j.tifs.2021.06.003>
- Jiumpanyarach, W. (2018). The impact of social trends: teenagers' attitudes for organic food market in Thailand. *International Journal of Social Economics*, 45(4), 682–699. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.1108/IJSE-01-2017-0004>
- Khalifa,S., Farag,M., YosriN., Sabir,J., Saeed,A., Al-Mousawi,S., Taha,W., Musharraf,S., Patel,S. y El-Seedi,H.(2019) Truffles: From Islamic culture to chemistry,pharmacology, and food trends in recent times,*Trends in Food Science & Technology*, vol. 91, pp. 193-218,<https://doi.org/10.1016/j.tifs.2019.07.008>.
- Landim Neves, M. I., Silva, E. K., & Meireles, M. A. A. (2021). Natural blue food colorants: Consumer acceptance, current alternatives, trends, challenges, and future strategies. *Trends in Food Science & Technology*. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.1016/j.tifs.2021.03.023>
- Langreo Navarro, A. (2008). El sistema alimentario mundial Principales tendencias y efectos sobre los sistemas alimentarios locales. *Distribución y Consumo* Julio-Agosto 2008. https://www.mapa.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/revistas/pdf_DYC/DYC_2008_100_258_274.pdf
- Larios, V. M., Michaelson, R., Virtanen, A., Talola, J., Maciel, R., & Beltran, J. R. (2019). Best practices to develop smart agriculture to support food demand with the rapid

- urbanization trends in Latin America. 2019 IEEE International Smart Cities Conference (ISC2), Smart Cities Conference (ISC2), 2019 IEEE International, 555–558. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.1109/ISC246665.2019.9071648>
- Laura S. Briones-Avila, Mara A. Moranchel-Hernández, Daniela Moreno-Riolobos, Taísa S. Silva Pereira, Ana E. Ortega Regules, Karen Villaseñor López, & Laura M. Islas Romero. (2021). Analysis of Caloric and Noncaloric Sweeteners Present in Dairy Products Aimed at the School Market and Their Possible Effects on Health. *Nutrients*, 13(2994), 2994. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.3390/nu13092994>
- Lee, M., Altman, E., y Madsen, K. (2021). Secular Trends in Sugar-Sweetened Beverage Consumption Among Adults, Teens, and Children: The California Health Interview Survey, 2011–2018. UC Berkeley. Report #: ARTN 200399. <http://dx.doi.org/10.5888/pcd18.200399>
- Leung, C.W. y Wolfson, J.A. (2021), Food Insecurity Among Older Adults: 10-Year National Trends and Associations with Diet Quality. *J Am Geriatr Soc*, 69: 964-971. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.1111/jgs.16971>
- Maciel, V. B. da S., Coca, K. P., Castro, L. S. de, & Abrão, A. C. F. de V. (2021). Food diversity among indigenous children from two municipalities of the Brazilian Western Amazon. *Ciencia & Saude Coletiva*, 26(7), 2921–2928. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.1590/1413-81232021267.14232019>
- Mehmeti, G., & Xhoxhi, O. (2014). Future Food Trends. *Annals: Food Science & Technology*, 15(2), 392–400.

<https://udlap.idm.oclc.org/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=108450050&lang=es&site=eds-live>

Méjean, C; Si Hassen, W; Gojard, S; Ducrot, P; Lampuré, A; Brug, H; Lien, N; Nicolaou, M; Holdsworth, M; Terragni, L; Herberg, S y Castetbon, K. (2017). Social disparities in food preparation behaviours: a DEDIPAC study. *BMC. Nutrition Journal*. <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-017-0281-2>

Melo, A. M. de, Almeida, F. L. C., Cavalcante, A. M. de M., Ikeda, M., Barbi, R. C. T., Costa, B. P., & Ribani, R. H. (2021). *Garcinia brasiliensis* fruits and its by-products: Antioxidant activity, health effects and future food industry trends – A bibliometric review. *Trends in Food Science & Technology*, 112, 325–335. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.1016/j.tifs.2021.04.005>

Mota-Gutierrez, J., & Cocolin, L. (2021). Current trends and applications of plant origin lactobacilli in the promotion of sustainable food systems. *Trends in Food Science & Technology*, 114, 198–211. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.1016/j.tifs.2021.05.030>

M2 Presswire. (2023). Global Air Fryer Market Poised to Reach \$1.7 Billion by 2032: Growing Health Consciousness Among Consumers Drives Expansion. <http://vlex.co.uk/vid/global-air-fryer-market-937051290>

Nakatoh, T., Higuchi, R., Yamashita, A. y Fujiki, M. (2021) 10th International Congress on Advanced Applied Informatics (IIAI-AAI). DOI 10.1109/IIAI-AAI53430.2021.00019

Nelson, D. L. (2017). *Functional Foods: Sources, Health Effects and Future Perspectives*.

Nova Science Publishers, Inc.

<https://udlap.idm.oclc.org/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e000xww&AN=1440474&lang=es&site=eds-live>

Peckenpaugh, D. J. (2015). Top U.S. foodservice trends. *Snack Food & Wholesale Bakery*, 104(11), 20–24.

<https://udlap.idm.oclc.org/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fsr&AN=110873243&lang=es&site=eds-live>

Peckenpaugh, D. J. (2020). FOODSERVICE R&D INSPIRATIONS: Top trends in the U.S. foodservice market reveal new opportunities for baked goods. *Snack Food & Wholesale Bakery*, 109(5), D5–D11.

Pindado, E. y Barrena, R. (2021), "Using Twitter to explore consumers' sentiments and their social representations towards new food trends", *British Food Journal*, Vol. 123 No. 3, pp. 1060-1082. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.1108/BFJ-03-2020-0192>

Prieto-Hontoria, P. (2016). *Innovación y tendencias alimentarias*. Revista Contribuciones Científicas y Tecnológicas. Universidad de Santiago de Chile.

<https://www.revistas.usach.cl/ojs/index.php/contribuciones/article/view/2610/2379>

Rao, D., Lyle, T., McFalls, S., Higgins, C., Margot, H., Obeysekare, E., & Mehta, K. (2020). An Evaluation of Micronutrient Losses in the Diets of Mothers and Children in Sierra Leone. 2020 IEEE Global Humanitarian Technology Conference (GHTC),

Global Humanitarian Technology Conference (GHTC), 2020 IEEE, 1–8. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.1109/GHTC46280.2020.9342891>

Rienks, J., Penczynski, K., Schmitting, S., Buyken, A., y Ute Nöthlings. (2020). Dietary flavonoids among children and adolescents in the Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed (DONALD) study: intake, food sources and trends from 1985 until 2016. *British Journal of Nutrition*. DOI: 10.1017/S000711452000183X

Romano González Arce. (2008). De flores, brotes y palmitos: alimentos olvidados. *Agronomía Costarricense*, 32(2), 183–192. <https://udlap.idm.oclc.org/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdoj&AN=edsdoj.6345fd538dbf43a68e9ba08f6aee5b5b&lang=es&site=eds-live>

RUNGE, K. K., BROSSARD, D., SCHEUFELE, D. A., ROSE, K. M., & LARSON, B. J. (2017). The Polls--Trends Attitudes about Food and Food-Related Biotechnology. *Public Opinion Quarterly*, 81(2), 577–596. <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.1093/poq/nfw038>

Sharmila S. PATIL, & Charanjit KAUR. (2018). Current trends in Extrusion : Development of Functional Foods and Novel Ingredients. *FOOD SCIENCE AND TECHNOLOGY RESEARCH*, 24(1), 23–34.

Soybean Meal: Global Market Opportunities & Future Trends 2019-2024. (2019, May 23). M2 Presswire.

<https://udlap.idm.oclc.org/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsvlx&AN=edsvlx.786075109&lang=es&site=eds-live>

Sparrenberger, K., Friedrich, R. R., Schiffner, M. D., Schuch, I., & Wagner, M. B. (2015).

Ultra-processed food consumption in children from a Basic Health Unit. *Jornal de Pediatria (Versao En Portugues)*, 91(6), 535–542. <https://doi->

[org.udlap.idm.oclc.org/10.1016/j.jpdp.2015.07.016](https://doi-)

Trajkovska Petkoska, A., Daniloski, D., D’Cunha, N. M., Naumovski, N., & Broach, A. T.

(2021). Edible packaging: Sustainable solutions and novel trends in food packaging.

Food Research International, 140. <https://doi->

[org.udlap.idm.oclc.org/10.1016/j.foodres.2020.109981](https://doi-)


Whole Foods Market predicts top 10 food trends for 2020; Retailer’s global and local


experts forecast on-the-rise flavors, products and culinary influences. (2019,


October 23). ENP Newswire.

Anexos


Anexo 1 Recetario


BEBIDAS					
Limonada de matcha					
Ingredientes:			Rendimiento	1	Porción
200	ml	Agua caliente			
1	pieza	Limón			
3	hojas	Menta			
2	g	Matcha puro			
1	pizca	Jengibre rallado			
3	cubos	Hielo			
1	cdita	Chía			
-		Miel o estevia (opcional)			
Instrucciones					
<p>1. Disolver el matcha en el agua caliente.</p> <p>2. Agregar los hielos.</p> <p>3. Exprimirle medio limón y cortar la otra mitad en medias rodajas para adornar.</p> <p>4. Agregar el jengibre, menta, limón y chía al vaso, posteriormente remover.</p> <p>5. Agregar los hielos.</p> <p>6. Endulzar al gusto.</p>					


Atole de amaranto			
Ingredientes:		Rendimiento	8 Porciones
1	rama	Canela	
1 1/2	taza	Amaranto molido	
700	ml	Leche o lechada a elección	
1	lt	Agua	
-		Miel al gusto (opcional)	
Instrucciones			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar los ingredientes a fuego lento hasta que hierva. 2. Remover constantemente para que no se pegue. 3. Retirar la rama de canela y servir. 			


Tanchuca			
Ingredientes:		Rendimiento	10 Porciones
2	rajas	Canela	
25	g	Anís de estrella	
100	g	Cacao en polvo	
125	g	Pinole	
2	l	Agua	
1	pza	Piloncillo	
Instrucciones			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tostar el anís y la canela, posteriormente moler. 2. Poner a hervir el agua con el piloncillo. 3. Disolver el cacao, anís y canela en el agua hirviendo. 4. Disolver el pinole en agua fría y después agregar a la mezcla. 5. Moverle y esperar a que hierva y espese la bebida. 5. Colar y servir. 			


Naranjada con fresas y pétalos de rosa			
Ingredientes:		Rendimiento	4 Porciones
500	ml	Jugo de naranja	
12	cubos	Hielo con pétalos de rosa	
400	ml	Agua mineral	
100	g	Fresas	
50	ml	Jugo de limón	
-		Miel (al gusto)	
Instrucciones			
<p>1. Moler las fresas con la miel y el jugo de limón.</p> <p>2. Agregar en una jarra la molienda anterior junto con los hielos, el jugo de naranja y el agua mineral.</p> <p>3. Servir.</p> <p>(Si se desea hacer la separación de colores, el agua mineral se agrega al final con ayuda de una cuchara para que no se mezcle)</p>			


Agua de coco con piñón			
Ingredientes:		Rendimiento	4 Porciones
1	l	Bebida de almendras	
1/2	taza	Coco rallado	
1	pizca	Canela en polvo	
1	taza	Piñones	
-		Hielo (al gusto)	
-		Endulzante a elección	
Instrucciones			
<p>1. Licuar la bebida de almendras con el coco.</p> <p>2. Colar lo obtenido.</p> <p>3. Licuar la bebida colada con los piñones y la canela (y el endulzante).</p> <p>4. Agregar los hielos y servir.</p>			


Agua de guayaba, kiwi y fresa			
Ingredientes:		Rendimiento	8 Porciones
250	g	Fresa	
3	pzas	Kiwi	
5	pzas	Guayaba	
2	l	Agua potable	
8	hojas	Hierbabuena	
1	pieza	(En rodajas) de limón eureka	
-		Hielo (al gusto)	
-		Endulzante (a elección)	
Instrucciones			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Moler en licuadora el agua con la fresa, kiwi, guayaba (y el endulzante). 2. Servir con hielo, 1 hoja de hierbabuena y una rodaja de limón eureka 			

Café frozen especiado			
Ingredientes:		Rendimiento	1 Porciones
1	porción	Café soluble (la cantidad que indiquer la etiqueta)	
4	cubos	Hielo	
150	ml	Leche o lechada	
1	g	Cardamomo molido	
1	g	Canela	
0.5	g	Clavo en polvo	
-		Endulzante (a elección)	
Instrucciones			
<p>1. Moler todo en la licuadora y servir.</p>			


ENTRADAS					
Croquetas de champiñones y jamón					
Ingredientes:			Rendimiento	8	Porciones
300	g	Champiñones picados			
2	cdas	Fécula de maíz			
1	pza	Huevo			
2	dientes	Ajo picado finamente			
2	pzas	Papas grandes			
1	manejo	Perejil fresco picado			
-		Sal y pimienta al gusto			
1	rama	Romero			
200	g	Jamón finamente picado			
-		Aceite vegetal			
Instrucciones					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Saltear los champiñones con aceite 2. Hervir las papas con romero hasta que estén suaves. 3. Apachurrar las papas y mezclarlas con todos los ingredientes. 4. Hacer tortitas y dorarlas en el sartén con aceite 					

Tortita de arroz con verdes			
Ingredientes:		Rendimiento	1 Porciones
1	pza	Tortita de arroz	
35	g	Aguacate	
1/3	taza	Germinado de soya	
1	hoja	Kale en chiffonade	
1	cda	Cacahuete horneado	
1/2	cdita	Aceite de oliva extra virgen	
Instrucciones			
<p>1. Embarrar el aguacate hecho puré sobre la tortita</p> <p>2. Colocar el germen, kale y cacahuete encima en ese orden.</p> <p>3. Verter el aceite de oliva y salpimentar al gusto.</p>			

Dip alcachofa en tostada de maíz			
Ingredientes:		Rendimiento	8 Porciones
1	lata	Alcachofas en conserva	
180	g	Queso crema	
1/2	taza	Parmesano rallado	
1/2	cdita	Mostaza dijon	
4	cdita	Mayonesa	
8	pzas	Tostadas de maíz horneada	
Instrucciones			
<p>1. Picar finamente la mitad de las alcachofas.</p> <p>2. Mezclar los quesos, mostaza y mayonesa en la licuadora con la mitad de las alcachofas no picadas.</p> <p>3. Integrar las alcachofas picadas a la mezcla.</p> <p>4. Embarrar en las tostadas.</p> <p>(Para hacer más líquido el dip, se puede agregar el caldo de las alcachofas en conserva)</p>			


Crepa de harina de garbanzo con jamón y queso			
Ingredientes:		Rendimiento	2 Porciones
2	cdas	Harina de garbanzo	
1	pza	Huevo	
150	ml	leche	
1	pizca	Sal de mesa	
4	lonchas	Jamón de pavo	
100	g	Queso manchego rallado	
Instrucciones			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Batir el huevo, agregar la harina, la sal y luego la leche hasta obtener una masa homogénea. 2. En una crepera extender la masa y dorar por ambos lados a flama baja. 3. Doblar poniendo entre los dobleces el jamón y queso. 			

Onigiri de surimi			
Ingredientes:		Rendimiento	6 Porciones
250	g	Arroz para sushi	
1	cda	Azúcar	
1/2	cda	Sal de mesa	
40	ml	Vinagre de arroz	
1	Cda	Mayonesa	
1	barra	Surimi	
1/2	pza	Pepino	
40	g	Cebolla	
1/2	pza	Zanahoria	
1	pza	Limón	
6	pza	Alga nori	
Instrucciones			
<p>1. Enjuagar el arroz 6 veces, luego hervir con 625 ml de agua.</p> <p>2. Mezclar la sal, azúcar y vinagre en una cacerola a fuego por un minuto.</p> <p>3. Verter el vinagre preparado sobre el arroz e integrar.</p> <p>4. Picar finamente el pepino, cebolla, zanahoria y surimi, mezclarlo, exprimírle el limón y agregar la mayonesa (opcionalmente se le puede picar un chile serrano).</p> <p>5. Dividir el arroz en 6 bolitas, rellenar con la mezcla de surimi y formar un triángulo, luego envolverlo en alga nori.</p>			

Crema de yuca			
Ingredientes:		Rendimiento	8 Porciones
1	kg	Yuca hervida en cuadritos	
1	lt	Fondo de pollo	
2	dientes	Ajo finamente picado	
1	pza	Cebolla finamente picada	
1/2	taza	Queso que funda	
1/2	taza	Vino blanco	
-		Sal y pimienta	
-		Aceite de cocina	
-		Flor capuchina (opcional)	
-		Rodajas de pan integral	
Instrucciones			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Acitronar el ajo, cebolla y la yuca. 2. Moler el caldo de pollo con lo acitronado. 3. Verter el caldo a una cacerola y agregar el vino, el queso, la sal y la pimienta. 4. Dejar sazonando 10 minutos a flama baja una vez que hierva. 5. Servir con pan y decorar con una capuchina. 			


Samosa de vegetales			
Ingredientes:		Rendimiento	10 Porciones
250	g	Papas hervidas en cubitos	
75	g	Chícharos hervidos	
1/2	pza	Cebolla	
1	cda	Semillas de cilantro	
1/2	cda	Comino	
1	cda	Garam masala	
1/2	cdita	Cayena molida	
1/4	pza	Limón	
15	pzas	Uvas pasa	
1	kg	Pasta filo	
Instrucciones			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sofreír la cebolla con aceite, agregar las especias, las pasas y dejar cocinar unos minutos. 2. Revolver la cebolla con las papas, chícharos y limón. 3. Obtener 10 círculos de la pasta filo, colocar al centro un poco de relleno y doblar 3 lados para formar un triángulo. 4. Freír (se recomienda optar por realizar el proceso en freidora de aire de acuerdo a las indicaciones de cada equipo) 			


PLATO FUERTE				
Pizza base coliflor de champiñones y pimientos				
Ingredientes:			Rendimiento	2 Porciones
170	gr	Coliflor		
1	pza	Huevo		
15	gr	Almendra molida en harina		
		Hierbas provenzales		
		Sal y pimienta		
50	gr	Queso chihuahua rallado		
1	pzas	Jitomate		
		Albahaca picada finamente		
100	gr	Champiñones rebanados		
1	pza	Pimiento morrón en julianas		
150	gr	Queso provolone		
Instrucciones				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Para la masa triturar la coliflor a gránulos, mezclar con el huevo, la almendra, hierbas provenzales, sal, pimienta y el queso chihuahua. 2. Extender la masa en el molde apropiado y hornear por 20 minutos a 180° con el horno previamente calentado. 3. Mientras se hornea, moler el jitomate y poner a que se reduzca al fuego agregando albahaca, sal y pimienta al gusto. 4. Sacar del horno la base de la pizza, untar la salsa de jitomate, agregar los champiñones, el pimiento y el queso provolone esparcido y regresar al horno por 8 minutos más. 				


Quiche de atún con calabaza			
Ingredientes:		Rendimiento	8 Porciones
250	g	Harina de trigo integral	
3	pzas	Huevo	
1/8	cdita	Azúcar	
30	g	Mantequilla	
50	ml	Agua purificada	
125	ml	Leche entera	
125	ml	Crema	
200	g	Atún enlatado drenado	
2	pzas	Calabaza en cuadritos	
-		Sal y pimienta	
Instrucciones			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Incorporar la harina, 1/8 cdita de sal, la azúcar y la mantequilla. 2. Agregar a la mezcla un huevo y el agua y extender sobre un molde para hornear redondo. 3. En la licuadora mezclar la leche, crema, 2 huevos, sal y pimienta. 4. Incorporar a la mezcla anterior el atún y la calabaza y vertir la nueva mezcla sobre el molde. 			


Hamburguesa de lentejas			
Ingredientes:		Rendimiento	8 Porciones
500	g	Lentejas cocidas	
1	pza	Cebolla	
2	diente	Ajo	
2	pza	Zanahoria	
1	rama	Apio	
1	cdita	Comino	
2	pza	Jitomate molido sazonado	
200	g	Pan molido	
		Bollos para hamburguesa	
		Queso Rebanado	
Instrucciones			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sofreir con aceite ajo, cebolla, zanahoria y apio. 2. Escurrir las lentejas y mezclar con el jitomate, comino, pan molido, sal, pimienta y lo sofrito. 3. Formar bolitas y aplastarlas, dorarlas al fuego (se puede agregar más pan molido si se desmoronan). 4. Agregar las hamburguesas a los bollos y colocar queso. 			


Lasaña vegetariana de salchichas y berenjenas				
Ingredientes:		Rendimiento	9 Porciones	
1	pza	Berenjena desfleada rallada		
9	láminas	Lasaña		
3	Pzas	Salchichas vegetarianas		
45	g	Mantequilla		
45	g	Harina a elección		
1	pizca	Nuez moscada		
6	pzas	Jitomate		
-		Albahaca		
500	g	Queso mozzarella (o a elección)		
500	ml	Leche a elección		
Instrucciones				
<p>1. Para la salsa pomodoro, triturar los jitomates y poner a reducir al fuego junto con albahaca finamente picada y salpimentar al gusto (opcionalmente se puede triturar con ajo y cebolla). Después mezclar con la salchicha y la berenjena.</p> <p>2. Para la salsa bechamel, derretir la mantequilla, agregar la harina y dejar tostar hasta que se vea dorada, posteriormente agregar poco a poco la leche para evitar grumos e ir removiendo.</p> <p>3. Colocar tres pisos de tres láminas de la siguiente forma: láminas, salsa bechamel, salsa pomodoro con salchicha en cuadritos y berenjena, queso y repetir.</p>				

Tacos de cochinita pibil de soya			
Ingredientes:		Rendimiento	6 Porciones
300	g	Soya texturizada	
50	g	Achiote o recado	
5	pzas	Naranjas	
1/4	taza	Vinagre blanco	
1/4	pzas	Cebolla blanca	
		Cebolla morada en julianas	
		Piña en cuadritos	
		Salsa picante o habanero	
		Tortillas de maíz	
		Limonas	
Instrucciones			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hervir la soya. 2. Enjuagar la soya y exprimir hasta que el agua salga transparente. 3. Moler la cebolla, vinagre, naranja y achiote. 4. Freir con aceite la soya por alrededor de 10 minutos, luego verter lo triturado, salpimentar y dejar sazonar por unos minutos más, hasta que se seque la preparación. 5. Hacer tacos y complementar con cebolla morada, piña, limones y picante. 			

Tacos de lechuga con pollo			
Ingredientes:		Rendimiento	Porciones
1/2	kg	Pollo hervido desmenuzado	
1/3	taza	Perejil finamente picado	
6	cdas	Salsa de soya	
2	cdas	Miel de abeja	
5	pzas	Cebollitas de cambray picadas	
2	dientes	Ajo finamente picado	
3/4	taza	Jícama picada	
1	cdas	Jengibre rallado	
1/4	taza	Nuez picada	
		Hojas grandes de lechuga	
Instrucciones			
<ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén agregar aceite y sofreír el ajo y la cebolla. 2. Posteriormente agregar todos los demás ingredientes a excepción de la lechuga, remover constantemente para evitar que se pegue al sartén y mantener por alrededor de 8 minutos. 3. Rellenar las hojas de lechuga (se puede acompañar con algún dip o salsa). 			


Ceviche de salmón con mango			
Ingredientes:		Rendimiento	Porciones
300	g	Salmón	
1/2	taza	Cebolla morada	
1/2	taza	Mango en cubos	
2	pzas	Tostadas horneadas	
1	taza	Pepino	
1/2	taza	Jitomate en cubos sin semilla	
-		Jugo de limón	
-		Salsa de soya	
-		Cilantro	
-		Chile finamente picado	
-		Aceite de oliva	
Instrucciones			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el salmón en cubos y marinar por al menos 20 minutos con el limón y la salsa de soya. 2. Mezclar con los demás ingredientes, salpimentar y servir sobre las tostadas. 3. Opcionalmente se puede decorar con aguacate encima. 			


POSTRE			
Banoffee			
Ingredientes:		Rendimiento	8 Porciones
3	pzas	Plátano en rodajas	
180	g	Galletas marías	
300	ml	Dulce de leche	
90	g	Mantequilla	
50	g	Chocolate negro rallado	
Instrucciones			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Moler las galletas marías. 2. Mezclar las galletas con la mantequilla y colocar en un molde. 3. Embarrar con dulce de leche la base. 4. Colocar una capa de plátanos y una de dulce de leche. 5. Espolvorear el chocolate encima. 			

Galletas de avena con crema de cacahuate			
Ingredientes:		Rendimiento	8 Porciones
50	g	Avena de cocción rápida triturada	
50	g	Avena de cocción rápida	
60	g	Cacahuate hecho crema	
1	pza	Huevo	
12	g	Estevia en polvo	
1/2	cdita	Levadura	
1/4	cdita	Sal	
3	oz	Chocolate negro troceado	
Instrucciones			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar en un bowl la avena triturada, el huevo y la crema de cacahuate. 2. Incorporar la levadura, estevia, sal, chocolate y avena entera. 3. Formar 8 bolitas con la masa y aplastar para dar la forma de galleta. 4. Colocar en la freidora de aire de 9-10 minutos a 150° o en el horno convencional a 180° de 11-12 minutos en una charola para hornear previamente engrasada o con papel para hornear. 			

Pudding de chía con pepitas de calabaza			
Ingredientes:		Rendimiento	1 Porciones
2	cdas	Chía	
250	ml	Lechada vegetal a elección	
1/2	cdita	Canela en polvo	
1	cdita	Miel de abeja o maple	
1	cda	Pepitas de calabaza peladas	
5	pzas	Moras	
Instrucciones			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Verter y remover en la lechada la chía, canela y miel. 2. Reservar por al menos 30 minutos en el refrigerador (de preferencia 8 horas). 3. Incorporar las pepitas de calabaza y mezclar. 4. Decorar con las moras encima. 			

Tapioca en maracuyá			
Ingredientes:		Rendimiento	Porciones
1	rama	Canela	
4	pzas	Clavo	
6	tazas	Agua	
3/4	taza	Tapioca blanca	
200	g	Leche condensada	
5	pzas	Maracuya	
-	hojas	Meta	
Instrucciones			
<p>1. Hacer jarabe de maracuyá: Hervir con 2 tazas de agua por 20 minutos las piezas de maracuyá a la mitad (no importa si no se cubre todo). Colar las semillas una vez hervidas y desecharlas. Moler el agua que dejó y la pulpa sin semillas y reservar.</p> <p>2. Hervir con 4 tazas de agua la tapioca con la canela y el clavo por 18 minutos, luego dejar hidratar mientras se enfría; una vez frío, colar y eliminar las especias.</p> <p>3. Moler en licuadora el jarabe de maracuyá con la leche condensada y verter sobre la tapioca.</p> <p>4. Servir decorando con hojas de menta.</p>			

Helado de kéfir sabor vainilla			
Ingredientes:		Rendimiento	4 Porciones
1	pza	Huevo	
3/4	taza	Nata	
1 1/4	taza	Kéfir casero	
1/4	Taza	Miel de abeja	
1	cdita	Extracto natural de vainilla	
Instrucciones			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar a fuego medio el huevo y la nata hasta obtener textura de crema pastelera. 2. Retirar del fuego y dejar enfriar. 3. Añadir el kéfir, la vainilla y la miel; revolver y meter al congelador. 4. Remover cada hora en el congelador hasta obtener la textura del helado. 5. Servir, se puede decorar con la fruta de su elección. 			

Gelatina espumosa de clericot					
			Rendimiento	16	Porciones
750	ml	Agua purificada			
500	ml	Vino tinto			
750	ml	Agua mineral gasificada			
1	pza	Manzana verde en cubos			
1	pza	Durazno en cubos			
8	pzas	Fresas fileteadas			
1/2	taza	Melón chino en cubos			
12	pzas	Uvas a la mitad			
2	paq	Polvo para gelatina cristalina			
Instrucciones					
<p>1. Hervir los 750 ml de agua purificada. Una vez que hierva, disolver los dos sobres de gelatina muy bien y dejar enfriar sin que se solidifique.</p> <p>2. Vertir los demas ingredientes y revolver.</p> <p>3. Llevar al refrigerador hasta que se gelatinice.</p> <p>4. Servir.</p>					

Panqué de chai y elote			
Ingredientes:		Rendimiento	Porciones
2	tazas	Maíz tierno desgranado	
180	g	Mantequilla/margarina	
1	cdita	Polvo para hornear	
4	pzas	Huevo	
1/2	taza	Harina de trigo integral	
380	g	Leche condensada o endulzante de su elección	
-	g	Chai en polvo	
Instrucciones			
<ol style="list-style-type: none"> 1. En un bowl mezclar la harina, el chai, el polvo para hornear y 1 taza de granos de elote. 2. Moler en licuadora los huevos, mantequilla, leche condensada y 1 taza de granos de elote. 3. Mezclar manualmente ambas preparaciones. 4. Con el horno previamente precalentado, hornear a 180° por 35 minutos en un molde previamente engrasado. 			

Anexo 2: Encuesta aplicada

La alimentación y sus cambios a través del tiempo

Te invito a participar respondiendo esta encuesta que solo te tomará unos minutos. El procesamiento de los datos es totalmente anónimo y tu apoyo es bastante útil para fines académicos.

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. ¿Consideras que el maíz es la base de tu alimentación? *

Marca solo un óvalo.

Sí

No

2. ¿Cuáles son los alimentos que consumes a base de maíz? *

Marca solo un óvalo por fila.

	Diario	Dos veces a la semana	Una vez a la semana	De vez en cuando	Nunca
Pinole	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Totopo / Tostada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tortilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atole	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elotes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esquites	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tlacoyos / Sopes / Memelas / Huaraches	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tamales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tlayudas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pozole	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Panuchos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pay / pan de elote	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chileatole	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palomitas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fécula de maíz (Maizena)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereal (Corn Flakes y similares)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. ¿Tiene intolerancia al gluten? * *Marca solo un óvalo.*

Sí

No

4. ¿Cuántas veces consumes los siguientes alimentos a base de trigo? *

Marca solo un óvalo por fila.

	Diario	Dos veces a la semana	Una vez a la semana	De vez en cuando	Nunca
Pan blanco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pan integral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pan dulce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pastel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pastes / empanadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Germen de trigo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salvado de trigo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pizza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Galletas dulces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Galletas saladas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hot cakes / Waffles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tortilla de harina / pan pita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. ¿Lees los ingredientes de los alimentos que consumes? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No
 Otro:

6. Cuando se pone de moda un ingrediente o un platillo, ¿lo pruebas? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No
 Indiferente
 Otro:

7. ¿Cómo te enteras de las nuevas tendencias en los alimentos? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Influencers
 Familia
 Artículos de divulgación científica
 Lecturas rápidas
 Infografías
 Escuché a alguien comentarlo
 Redes sociales
 Televisión
 Radio
 Otro:
-

8. ¿Has utilizado o utilizas algún tipo de dieta?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- A veces

9. ¿Cuáles tendencias alimentarias sigues o has seguido al menos alguna vez?

*

Selecciona todos los que correspondan.

- Vegaunary (Enero vegano)
- Dieta Vegana
- Dieta Vegetariana
- Dieta Flexiteriana
- Dieta Plant-based (la porción mayor del plato corresponde a origen vegetal)
- Detox
- Ayuno intermitente
- DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)
- Dieta Mediterránea
- Paleo Diet (Dieta Paleolítica)
- Gluten Free (para no celiacos)
- Dieta Alcalina
- Dieta Alta en Proteínas
- Storytelling Saludable (solo consumir si apruebas su cadena de suministro)
- Productos Orgánicos
- Ninguna
- Otro:

10. De estos alimentos en tendencia, ¿cuáles consumes? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Carne (elaborada con vegetales)
- Superfoods
- Algas
- Teff
- Proteína de garbanzo
- Proteína de chícharo o arveja
- Fruto del monje
- Estevia
- Lúcumá
- Yacón
- Ginseng
- Matcha
- Kombucha
- Amaranto
- Cannabis
- CBD
- Moringa
- Flores comestibles
- Centeno
- Cúrcuma
- Jengibre
- Linaza
- Chía
- Mijo
- Sorgo
- Hummus
- Alimentos antioxidantes
- Alimentos probióticos
- Ninguno
- Otro:

11. ¿Sabes cómo identificar si un alimento es orgánico? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Otro:
-

12. ¿Sabías que los alimentos orgánicos deben contar con certificación?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

13. En formato de lista, ¿qué alimentos consumían **tus abuelos** que tú ya no?

14. En formato de lista, ¿qué alimentos consumían **tus padres** que tú ya no?

15. En formato de lista, ¿qué alimentos consumes **tú** que tus ancestros no consumieron?

16. Usualmente, ¿cuántas comidas realizas al día? *

Marca solo un óvalo.

1

2

3

4

5

Más de 5

17. En promedio, ¿cuántas veces a la semana consumes...? *

Marca solo un óvalo por fila.

	0	1	2	3	4	5	6	7
Frutas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verduras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tubérculos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leguminosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nueces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Semillas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mariscos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aves de corral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carnes rojas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huevos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. ¿Sabes lo que es un producto procesado?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Otro: _____

19. ¿Sabes lo que es un producto ultraprocesado?

Marca solo un óvalo.

Sí

No

Otro:

20. Marca la casilla correspondiente en cada caso *

Selecciona todos los que correspondan.

	Procesado	Ultraprocesado	No sé
Verdura enlatada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sardina en aceite de oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sopa instantánea	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereal para desayuno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alcaparras en vinagre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Galletas empacadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anchoas en salmuera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mezcla para preparar pastel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leche en polvo para bebés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jamón serrano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. Edad (años) *

22. Último grado de estudios *

Marca solo un óvalo.

- Preescolar
- Primaria
- Secundaria
- Media superior
- Carrera técnica
- Licenciatura o equivalente
- Maestría o equivalente
- Doctorado o equivalente
- Nunca tuve educación formal

23. Género *

Marca solo un óvalo.

- Masculino
- Femenino
- Otro

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

Anexo 3: Resultados de la encuesta respecto al consumo generacional de alimentos

Alimentos que consumían sus ABUELOS		Alimento	# personas
67	Carne y subproductos	Animales exóticos y gusanos	36
		Manteca de cerdo	6
		Chito	3
		Carnes rojas	11
		Carne seca	1
		Chicharrón	2
		embutidos	4
		Pescado y pescado seco	3
		Morongá	1
25	Retazos, vísceras, moronga y patas	Patas de animales, vísceras y moronga	25
7	Huevo	Huevo	7
40	Lácteos	Leche bronca y derivados sin pausterizar	29
		Lácteos enteros	11
46	Plantas, Hierbas, flores y hortalizas	Hierbas silvestres	38
		Flores, algunos para remedio	4
		Té de hoja	1
		Tabaco masticable	1
		Anís	1
		Magüey	1
39	Vegetales	Nopales en general, crudos o criollos	12
		Vegetales en general	9
		Chilacayote	3
		Salsa de molcajete	3
		Camote	3
		Calabaza y subproductos	3
		Picante	1
		Chícharos	1
		Jengibre	1
		Raíz chayote	1
		Yuca	1
		Chitalillo (jitomate pequeño y silvestre)	1
		23	Maíz
Tortillas	9		
22	Legumbres	Legumbres	21
		Soya	1
6	Granos, nueces y semillas	Semillas	4
		Piñón	1
		Granos	1
6	Cereales	Amaranto	3
		Trigo	1
		Cereales en general	1
		Avena	1
21	Frutas	Zapote	5
		Fruta criolla o poco comercial	4
		Biznaga y acitrón	3
		Aceitunas	2
		Caña	1

		Aguacate	1
		Guanábana	1
		Lima	1
		Chirimoya	1
		Guapaque	1
		Xoconoxtle	1
23	Bebidas	Atoles	7
		Café en general, de grano u olla	6
		Pulque y otras presentaciones de alcohol	6
		Refrescos	4
17	Platillos específicos	Moles y pipián	5
		Guisados y caldos	6
		Menudo	2
		Chile en nogada	1
		Sopa de cebolla	1
		Soufflé de espinaca	1
		Tlacoyos	1
3	Productos con harina	Pan, buñuelos y galletas	3
6	Dulces y endulzantes	Piloncillo	2
		Azúcar refinada	1
		Miel	1
		Dulces	1
		Dulces típicos	1
9	Hongos	Hongos comestibles	9
3	Alimentos procesados	Alimentos empaquetados	3
6	Alimentos poco procesados	Alimentos poco procesados	5
		Agua de pozo	1
2	Otros	Alimentos fritos	1
		"Los chochitos"	1

371

371

Alimentos que consumían sus <u>PADRES</u>		Alimento	# personas
57	Carne y subproductos	Algunos pescados y mariscos	11
		Embutidos	9
		Animales exóticos	9
		Carnes rojas	7
		Gusanos e insectos	6
		Carne	3
		Manteca	3
		Chito	2
		Chicharrón	2
		Sardina	2
		Tortita de camarón	2
		Barbacoa	1
16	Retazos, vísceras, moronga y patas	Retazos, vísceras, moronga y patas	16
2	Huevo	Huevo	2
17	Lácteos	Broncos	12
		Ciertos lácteos	5
31	Plantas, Hierbas, flores y hortalizas	Hierbas silvestres	26
		Cilantro	1
		Magüey	2
		Hortalizas	1
		Epazote	1
25	Vegetales	Nopales	8
		Verduras en general y endémicas	7
		Aguacate	1
		Berenjena	1
		Chayote	1
		Apio	1
		Racacha	1
		Calabaza	1
		Chilacayota	1
		Coliflor	1
		Brócoli	1
		Ejotes	1
11	Maíz	Tortilla	3
		Maíz y derivados (sin incluir tortilla)	8
22	Frutas	Aceitunas	3
		Zapote	3
		Frutas en general	4
		Grosella	2
		Lima	1
		Caña de azúcar	1
		Carambola	1
		Mamey	1
		Chirimoya	1
		Nísperos	1
		Acitrón	1
		Caimito	1
		Frutipán	1
		Yuca	1

15	Bebidas	Cerveza y pulque	4
		Refrescos y jugos	4
		Café	4
		Búlgaros	2
		Atoles	1
13	Legumbres	Legumbres	13
20	Platillos específicos	Sopas, caldos, cremas y guisados	12
		Moles	3
		Pozole	2
		Tamal de pescado	1
		"Rellenas"	1
		Taco de platano	1
4	Granos y semillas	Granos y semillas	3
		Semilla de cacao	1
2	Cereales	Cereales	2
7	Productos con harina	Pan dulce y galletas	4
		Pan salado	2
		Pan artesanal	1
10	Dulces y endulzantes	Dulces y dulces típicos	4
		Azúcar	3
		Golosinas ultraprocesadas	1
		Capirotada	1
		Conservade frutas	1
4	Hongos	Hongos comestibles	4
4	Frituras	Frituras	4
4	Salsas y picante	Salsas y picante	4
8	Otros	Nuez de caballo	1
		Vitaminas	1
		Aceites	1
		Comida fresca o hecha en casa	2
		Agua de la llave	1
		Productos non GMO	1
		Enlatados	1

Alimentos que consume <u>EL</u> <u>ENCUESTADO</u>		Alimento	# person as
40	Carnes y embutidos	Embutidos	12
		Carne de res	10
		Carne de puerco	1
		Carnes exóticas	1
		Salmón	6
		Atún	3
		Pescado	2
		Mariscos	5
12	Lácteos	Yogur griego	2
		Quesos	2
		Leche	2
		Lacteos deslactosados	2
		Helado	2
		Lacteos en general	2
20	Vegetales	Taro	3
		Alga espirulina	2
		Ensaladas	1
		Vegetales	2
		Alga nori	1
		Hierbas silvestres	1
		Yuca	1
		Aguacate	1
		Espárragos	1
		Germinados	1
		Pimientos	1
		Kale	1
		Brócoli	1
		Cúrcuma	1
		Jengibre	1
		Alcachofa	1
5	Maíz	Maíz	5
17	Frutas	Frutas exóticas	2
		Kiwi	2
		Carambolo	2
		Tejocote	1
		Limón	1
		Aceitunas	1
		Berries	1
		Maracuyá	1
		Coyoles	1
		Coquito de aceite	1
		Membrillo	1
		Algunas frutas	1
		Pitaya	1
		Níspero	1
53	Bebidas	Refrescos	14
		Matcha	10
		Sustituto de leche	9

		Te verde o negro	2
		Vino	2
		Alcohol	2
		Búlgaros	2
		Chai	2
		Cerveza	1
		Kombucha	1
		Jugo verde	1
		Frappé	1
		Agua embotellada	1
		Té de muitle	1
		Bebidas energéticas	1
		Café	1
		Malteadas	1
		Sueros	1
4	Legumbres	Soya	3
		Frijoles	1
38	Platillos específicos	Postres	9
		Lasaña	5
		Sándwich	2
		Pastel azteca	2
		Quiche	2
		Ramen	2
		Mufins	2
		Crema de maní	1
		Fideos	1
		Hummus	1
		Gelatina	1
		Kimchi	1
		Pastas	1
		Moles	1
		Cremas (sopa)	1
		Pozole	1
		Mermelada	1
		Conservas	1
		Tacos de spaguetti	1
		Fondant	1
		Papas a la francesa	1
4	Granos, nueces y semillas	Ajonjolí	1
		Nueces	1
		Almendras	1
		Amaranto	1
5	Cereales	Cereal de caja	2
		Galleta de arroz	2
		Algunos cereales	1
32	Productos con harina	Harinas dulces	18
		Harinas saladas	10
		Pan integral	2
		Pan centeno	1
		Pan linaza	1
22	Dulces y chocolates	Dulces	14

		Cacao y chocolates	5
		Azúcar	3
38	Procesados y envasados	Alimentos procesados y envasados	37
		Salsas comerciales	1
12	Comida rápida	Fast food	32
9		Chatarra, frituras, junk food	29
		Pizza	29
		Hamburguesas	21
		Hot dogs	6
		Alitas y boneless	3
		Tacos	9
46		Alimentos con valor añadido	Alimentos listos o casi listos para comer
		Alimentos adicionados con proteína	6
		Sustitutos de carne	5
		Alimentos orgánicos	5
		Alimentos congelados	4
		Alimentos transgénicos	3
		Superfoods	3
		Probióticos	1
		Alimentos con nutrientes añadidos	1
		Comida saludable	1
		Comida cruda	2
		Alimentos bajos en azúcar	1
		Estevia	2
		Suplementos alimenticios	1
		Ghee	1
		Aceite de oliva	1
		Alimentos fritos con aire	1
		Huevo de granja	1
		Alimentos con técnicas de vanguardia	1
25	Alimentos importados, comida internacional y étnica	Alimentos importados, comida internacional y étnica	25
9	Complementos de bebidas	Chía	5
		Tapioca	4
3	Especias y condimentos	Vainas	1
		Paprika	1
		Curry	1
1	Otros	Tofu	1