[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en Ciudad de México el 05/07/2022

# [La influencia de la cocina mediterránea en México según Ruben de Luna](http://www.notasdeprensa.es)

## La comida es uno de los elementos más característicos e importantes en la determinación cultural de los diferentes países en el mundo. Sin embargo, a través de la migración y de otros factores de intercambio, la alimentación en cada cultura va viéndose influenciada por tendencias de otros territorios. En este caso, Ruben de Luna nos cuenta respecto de la influencia que la cocina mediterránea tiene en México y cómo se genera esta confluencia

Ruben de Luna habla de la gastronomía mediterránea y mexicana, patrimonio de la humanidad. Si hay algo que tienen en común la gastronomía mexicana y la mediterránea, de acuerdo a Ruben de Luna, es que ambas han marcado la historia de la alimentación a nivel mundial. En este sentido, los aromas, los olores y los colores de la gastronomía tanto mediterránea como mexicana han llevado a que ambas sean nombradas como Patrimonio Inmaterial Universal de la Humanidad por parte de la Unesco. Sin embargo, de acuerdo a Ruben de Luna, el título no es lo único que unifica a estas dos cocinas. Los ingredientes de ambas guardan una cercana relación y se pueden encontrar distintas similitudes entre una gastronomía y la otra. A continuación, se verán algunas de las claves de ello. Los aceitesUna de las claves de la relación entre la gastronomía mexicana y la mediterránea, de acuerdo a Ruben de Luna, tiene que ver con la utilización de aceites vegetales en sus platos. Si bien en México el más común es el aceite de maíz y en el Mediterráneo el aceite de oliva, lo cierto es que el uso de los aceites vegetales en la alimentación es algo muy extendido en ambos casos, siendo no sólo la opción por excelencia para la preparación de una amplia diversidad de platos, sino también uno de los aderezos más utilizados. El arrozOtro de los ingredientes que aparece con frecuencia en ambas cocinas es el arroz. Si bien las preparaciones son diferentes, tanto en México como en el Mediterráneo el arroz ocupa un rol fundamental en distintas preparaciones. Especialmente la incorporación del risotto en las distintas cocinas mexicanas permite dar cuenta de la fuerte influencia que la gastronomía mediterránea tiene en este país de Latinoamérica. La gastronomía mediterránea y su influencia según Ruben de LunaCuando se habla de la gastronomía mediterránea, se está haciendo referencia a algo que va mucho más allá que solamente el uso de determinados ingredientes. Se trata de una dieta que comprende una serie de conocimientos, de rituales, de tradiciones, de prácticas y de símbolos que están vinculados tanto a las características climáticas de la zona como a las prácticas de cría de animales, de cosecha agrícola y de pesca, como así también a la forma de cocinar y de compartir. Uno de los aspectos típicos de la práctica de comer en el Mediterráneo que se ha extendido a diversas zonas del mundo y en particular a México, de acuerdo con Ruben de Luna, tiene que ver con compartir con otros, comer en compañía. El acto de comer juntos es uno de los fundamentos de la identidad mediterránea que se repite a lo largo de toda su cuenca y que se ha esparcido por otros lugares, en particular por América Latina y el Caribe. Esta particularidad de ser la comida un espacio de intercambio social es lo que le ha valido, en gran medida, el convertirse en patrimonio de la humanidad. Otras influencias en la cocina mexicanaPese a lo mencionado con anterioridad, explica Ruben de Luna que la cocina mexicana ha logrado nutrirse también de ingredientes y platos típicos de otros lugares del mundo. Una de estas influencias que puede observarse es la inglesa, en particular a través del consumo de té y el paste que se sirve en distintos restaurantes mexicanos. La cocina francesa también se hace presente, mayormente en cafés y pastelerías mexicanas que recuerdan a los bistrós. Finalmente, no se puede hablar de la gastronomía mexicana sin mencionar la influencia árabe, debido a las grandes olas migratorias particularmente de libaneses que llegaban a México desde las últimas décadas del siglo XIX. Una de sus influencias más vistas y celebradas es el taco al pastor que representa la unión entre ambos orígenes.

**Datos de contacto:**

Ignacio Prensa

+525585263371

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/la-influencia-de-la-cocina-mediterranea-en](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nutrición Gastronomía Restauración Ciudad de México

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)