

Estudios Sociales

Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional

Volumen 35, Número 66. Julio - Diciembre 2025
Revista Electrónica. ISSN: 2395-9169

Artículo

Transformaciones de las prácticas alimentarias
en Zinacantán, Chiapas

Transformations of food practices
in Zinacantán, Chiapas.

DOI: <https://doi.org/10.24836/es.v35i66.1671e251671>

Susana Ferrat-Machado*

<https://orcid.org/0009-0001-8753-822X>

susana.ferrat@posgrado.ecosur.mx

Rosa E. Hernández-Cruz*

<https://orcid.org/0000-0001-5040-7018>

rhernandez@ecosur.mx

Erin J. Estrada-Lugo*

<https://orcid.org/0000-0001-6544-2270>

cestrada@ecosur.mx

Fecha de recepción: 20 de junio de 2025.

Fecha de aceptación: 09 de septiembre de 2025.

*El Colegio de la Frontera Sur (Ecosur).

Autora para correspondencia: Rosa E. Hernández-Cruz.

Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A. C.
Hermosillo, Sonora, México.



Transformaciones de las prácticas alimentarias en Zinacantán, Chiapas

Ferrat-Machado, Hernández-Cruz, Estrada-Lugo

Resumen

Objetivo: Analizar las transformaciones de las prácticas alimentarias en los grupos domésticos del municipio de Zinacantán, Chiapas, en el contexto de la creciente inserción del turismo. **Metodología:** A partir de un enfoque cualitativo se aplicaron entrevistas semiestructuradas, observación participativa, una visita exploratoria y un taller culinario con mujeres integrantes de una cooperativa textil. La información de campo se analizó con el programa ATLAS.Ti v. 7.5.4. **Resultados:** Se identificaron seis categorías de las prácticas alimentarias: abastecimiento, preparación de comidas cotidianas y festivas, así como las ofrecidas a turistas, comensalidad, y transmisión de conocimientos. Se identificó que algunas prácticas alimentarias persisten, mientras otras se han modificado por procesos asociados al turismo, el mercado externo y dinámicas globales. **Discusión:** Se observan transformaciones alimentarias que evidencian tanto impactos positivos (visibilización cultural, generación de ingresos) como negativos (mercantilización, incorporación de alimentos ultraprocesados) en la vida comunitaria. Estas dinámicas muestran las tensiones entre continuidad y cambio, autenticidad y adaptación, así como entre las economías locales y las exigencias del turismo. **Conclusiones:** Las transformaciones de las prácticas alimentarias son constantes, habría que encontrar el equilibrio entre la preservación de lo tradicional y la adaptabilidad a la vida moderna, promoviendo el retorno a los métodos tradicionales para evitar en lo posible los alimentos ultraprocesados.

Palabras clave: alimentación contemporánea, comensalidad, grupos domésticos, turismo, mujeres, mercantilización.

Abstract

Objective: To analyze changes in food practices among households in the municipality of Zinacantán, Chiapas, in the context of growing tourism. **Methodology:** A qualitative approach was employed, involving semi-structured interviews, participatory observation, an exploratory visit, and a cooking workshop with women members of a textile cooperative. Field data were analyzed using ATLAS.Ti v. 7.5.4. **Results:** Six categories of food practices were identified: food supply, preparation of everyday and festive meals, as well as meals offered to tourists, commensality and knowledge transmission. It was found that some food practices persist, while others have been modified by processes associated with tourism, the external market, and global dynamics. **Discussion:** Food transformations are observed, revealing both positive impacts (cultural visibility, income generation) and negative impacts (commodification, incorporation of ultra-processed foods) on community life. These dynamics reveal tensions between continuity and change, authenticity and adaptation, as well as between local economies and the demands of tourism. **Conclusions:** Transformations in food practices are constant, and a balance must be struck between preserving tradition and adapting to modern life, promoting a return to traditional methods to minimize the use of ultra-processed foods as much as possible.

Keywords: contemporary food, commensality, household groups, tourism, women, commodification.

Introducción

El estudio de las prácticas alimentarias en la vida cotidiana de las comunidades o grupos sociales ha cobrado relevancia en la antropología social. Según Magallanes, Limón y Ayus (2005), las prácticas alimentarias engloban creencias y hábitos en torno a la comida. De Garine (2016) propone que las prácticas alimentarias son aquellos procesos de obtención, preparación y consumo que, además, están constituidos por ingredientes y recetas heredadas de generación en generación y expresan el comportamiento de los grupos sociales. Las prácticas alimentarias también representan los sabores, saberes, conocimientos y tradiciones que contienen historia y hacen viva a una comunidad (Nieto-Mejía, 2020).

La unidad de análisis de este estudio son los grupos domésticos, entendidos como un conjunto de personas que comparten un mismo espacio de residencia, trabajo o producción (Hernández-Corrochano, 2012), representan una unidad articuladora entre cultura, territorio y recursos (Toledo y Barrera Bassols, 2008). En ese sentido, las prácticas alimentarias implican un proceso de socialización entre todos los miembros del grupo doméstico, transmiten los conocimientos locales y ancestrales. Asimismo, la alimentación en los grupos domésticos se presenta como un sistema complejo, resultado de las condiciones económicas y socioculturales que les rodean (Bertran, 2017).

Desde una perspectiva sociocultural, Iturriaga (2010) señala que las prácticas alimentarias de las comunidades indígenas tienden a ser más tradicionales, ya que se conservan las prácticas ancestrales de la milpa y la recolección de plantas comestibles. Sin embargo, la alimentación está influida por las tensiones entre lo tradicional y lo moderno, por lo tanto, está en constante transformación (Fischler, 1988). En este sentido, las prácticas alimentarias se transforman y, a su vez, los grupos domésticos generan dinámicas de adaptación. Las prácticas alimentarias reflejan las transformaciones provocadas por los

efectos de la globalización, el turismo, la migración, el mercado externo y la influencia de los alimentos ultraprocesados (Hiernaux, 2003).

Las empresas comercializadoras de alimentos han introducido productos ultraprocesados fáciles y rápidos de preparar en el contexto de las comunidades indígenas, a través de estos se moldean la dieta y, por ende, las tradiciones locales. Diversas investigaciones han documentado que se ha reducido el tiempo destinado a la cocina, producto del auge de los alimentos ultraprocesados, que tienen un impacto negativo en la salud de los grupos domésticos, particularmente en niños y jóvenes (Brunelle, Dumas y Souty, 2014; FAO, 2004; Ibarra, 2016; Monteiro et al., 2010; Smith et al., 2013). En este sentido, Barrera-Rojas (2021) plantea que las estrategias de publicidad de las grandes cadenas de alimentos buscan atraer al espectador a través de imágenes y colores, y han provocado un daño en la salud y una transformación de las prácticas tradicionales locales. Estas transformaciones deterioran el territorio de las comunidades, debido a que su cultura alimentaria depende de la agricultura y los saberes locales.

El turismo es uno de los procesos contemporáneos que puede tener impactos positivos en la conservación de la cultura alimentaria (Campos-Quezada, 2018; Medina, 2017), ya que puede funcionar como una estrategia para promover y poner en valor la cultura y, por ende, la alimentación, pues permite a los visitantes conocer las tradiciones, costumbres, rituales y mitos (López-Guzmán y Sánchez-Cañizares, 2008; Nunes dos Santos, 2007). Por el contrario, en muchos casos, el turismo también puede desencadenar procesos de simplificación, patrimonialización y mercantilización de la cultura alimentaria (Bayona, 2015, 2018; Contreras et al., 2020). Patrimonializar y escenificar constituyen formas en las que la alimentación se transforma en un recurso mercantil y toma sentido una vez que se proyecta a través de museos, ferias y jornadas gastronómicas, cuya demanda fundamental es la turística (Contreras y Ribas Serra, 2014). Los procesos implican una reestructuración de lo tradicional, lo que provoca tensiones entre la preservación de la cultura, las estrategias económicas, así como las nuevas formas de representar su etnia (Bayona, 2018).

En este sentido, González (2023) plantea que existen modelos alternativos que abordan la soberanía alimentaria como un paradigma orientador para reevaluar las prácticas turísticas en contextos rurales, campesinos e indígenas. El enfoque propone que las iniciativas

turísticas fortalezcan la autonomía alimentaria, la diversificación productiva y la permanencia de las comunidades en sus territorios, donde exista un respeto hacia la agrobiodiversidad y los saberes tradicionales (González, 2023).

El estudio de las prácticas alimentarias en comunidades indígenas exige una mirada crítica, en la que se consideren procesos de continuidad y de cambio. Comprender que existen tensiones entre tradición y modernidad no solo facilita que se documenten dichas transformaciones, sino que propicia la preservación y sostenibilidad de las culturas alimentarias. En este contexto, este documento analiza las transformaciones en las prácticas alimentarias de los grupos domésticos vinculados con la actividad turística y los grupos domésticos que no tienen relación con el turismo, en el municipio de Zinacantán, Chiapas.

Zinacantán es una comunidad tzotzil con gran riqueza cultural; se ha convertido en una de las comunidades clave para observar a detalle procesos de transformación social (Bayona, 2013, 2015; Llanos Hernández y Santacruz De León, 2022). Sin embargo, son escasos los estudios que aborden las prácticas alimentarias de los grupos domésticos y las transformaciones surgidas en la alimentación a través de factores como el turismo o el mercado. Por lo que, desde el ámbito académico, esta investigación tiene un valor práctico, ya que sus hallazgos pueden contribuir al diseño de estrategias culturales y turísticas más respetuosas y sostenibles, que reconozcan la importancia de las prácticas alimentarias como expresión de la diversidad cultural y como fuente de empoderamiento comunitario.

Sitio de estudio

Zinacantán es un municipio indígena tzotzil que se localiza en la región de Los Altos de Chiapas, México, a diez kilómetros al noroeste de San Cristóbal de Las Casas (Véase figura 1), lo cual ha favorecido que exista un flujo constante de turistas interesados por conocer la cultura de los pueblos originarios (Collier, 1995). El municipio de Zinacantán está habitado por indígenas tzotziles. Según el Censo de Población del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), Zinacantán está conformado por 65 localidades, en su mayoría pequeñas. El municipio tiene 45,373 habitantes, todos hablantes de la lengua maya tzotzil, con 24,258 mujeres y 21,115 hombres. Además, presenta altos niveles de marginación, pobreza y rezago social (Bayona, 2013; INEGI, 2020).

Transformaciones de las prácticas alimentarias en Zinacantán, Chiapas

Ferrat-Machado, Hernández-Cruz, Estrada-Lugo

La principal actividad económica de este municipio ha sido el cultivo de la milpa, fundamental en la dieta mesoamericana. El policultivo se halla conformado, principalmente, por la tríada de maíz, frijol y calabaza, además del chile y, en algunas regiones, se siembran hierbas comestibles a su alrededor (Ferrat-Machado, 2024). En tal contexto, la milpa se percibe como una práctica colectiva cargada de significados y valores culturales, que vinculan el alimento con el territorio y las ceremonias tradicionales (Bayona, 2013, 2015).

A principios de la década de 1980, el municipio experimentó una reconversión agraria: la agricultura de autoconsumo fue desplazada por la floricultura intensiva bajo invernaderos (Díaz-Coutiño, 1995; Llanos Hernández y Santacruz De León, 2022) desencadenando procesos de transformación en las comunidades del municipio. Los cambios incluyeron el desplazamiento de las milpas hacia otras localidades y la degradación de los recursos naturales del municipio por el uso de plaguicidas y fertilizantes en la producción de flores (Bernardino-Hernández et al., 2017).

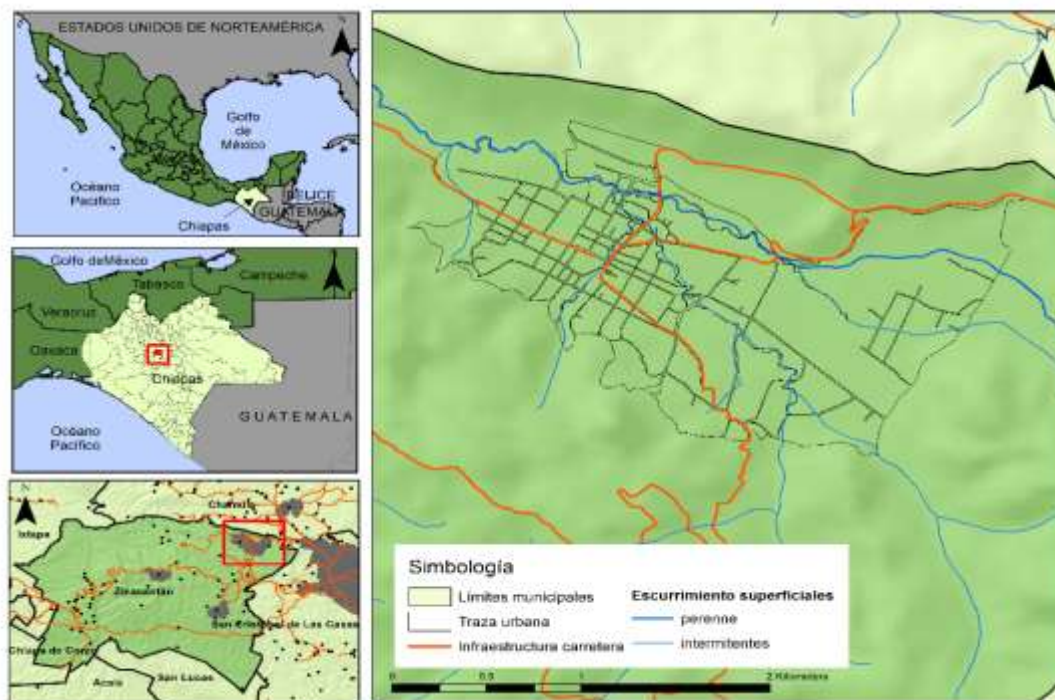


Figura 1. Mapa del municipio de Zinacantán. Fuente: GeoChiapas.

El municipio no solo es reconocido por el maíz y la floricultura, sino también por la elaboración de textiles. Estas piezas se encuentran bordadas con diferentes diseños que representan la naturaleza del municipio, principalmente las flores y su amplia gama de colores, que expresan en sí su cultura y cosmovisión. Llanos Hernández y Santacruz de León (2022) plantean que los diseños que portan las mujeres poseen un entramado de simbolismos y significados que forman parte de la identidad colectiva. Además, constituyen una fuente de ingresos para los grupos domésticos, principalmente para las mujeres.

En los últimos años, el turismo ha tenido un papel relevante en la cabecera del municipio. Los turistas nacionales e internacionales visitan Zinacantán para conocer sus textiles, la vida cotidiana de la región, además de la alimentación tradicional local. Los espacios como los mercados y los templos, tanto el de San Lorenzo como el de San Sebastián Mártir, ofrecen un atractivo para el consumo turístico (Bayona, 2013; Medina, 2017). Esta actividad ha brindado la oportunidad de generar empleos, sobre todo para las mujeres.

Metodología

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo con perspectiva etnográfica orientado a comprender las transformaciones de las prácticas alimentarias desde la experiencia cotidiana de los grupos domésticos (Bonilla-Castro y Rodríguez-Sehk, 2005; Hernández-Sampieri y Fernández-Collado, 2014). Como primer acercamiento, se realizó un recorrido turístico en abril del 2023 con el objetivo de explorar el área de trabajo desde la perspectiva del turista. En esta visita se pudo documentar las estrategias que utilizan las mujeres para vender sus artesanías y la experiencia en sus cocinas y espacios donde reciben a los visitantes.

El trabajo de campo se llevó a cabo en el período comprendido entre noviembre de 2023 y febrero de 2024, se realizaron entrevistas semiestructuradas y observación participante con registro en el diario de campo. Se trabajó con cinco grupos domésticos conformados en su mayoría por mujeres miembros del núcleo familiar, madres, hijas y nietas. Todos los grupos domésticos se dedican a la elaboración de textiles, algunas mujeres pertenecen a una cooperativa de comercio textil, además, tres de los grupos trabajan en

actividades relacionadas al turismo. La selección para las entrevistadas se realizó mediante un muestreo de tipo intencional a partir de visitas domiciliarias en la cabecera municipal de Zinacantán; algunas de ellas fueron incorporadas mediante la técnica de bola de nieve o muestreo en cadena, es decir, a partir de la recomendación de otras participantes. Una de las entrevistadas también fungió como traductora durante las entrevistas del tzotzil al español cuando fue necesario. En total se entrevistaron a once mujeres que permitieron al grupo de investigación visitar las cocinas, y dialogar sobre sus prácticas alimentarias. Además, el grupo de investigación ha colaborado con las mujeres desde hace tiempo y las relaciones de confianza facilitaron el trabajo de campo. Con el objetivo de proteger la identidad de las entrevistadas se utilizaron seudónimos.

Las entrevistas semiestructuradas permitieron una descripción detallada de su visión en torno a sus prácticas alimentarias. Las entrevistas fueron grabadas para resguardar y recuperar la información completa, posteriormente, las grabaciones fueron transcritas con la ayuda del programa gratuito Good tape (goodtape.io), con la finalidad de convertirlas en un documento de texto en formato PDF. La codificación se realizó en el software Atlas.Ti versión 7.5.4. El proceso de codificación permitió identificar patrones discursivos, tensiones y continuidades entre las distintas dimensiones de las prácticas alimentarias, así como contrastar las experiencias de mujeres vinculadas al turismo con aquellas que mantienen estrategias domésticas tradicionales locales.

El enfoque relacional permitió comprender las transformaciones no como rupturas lineales, sino como negociaciones culturales en curso. En junio de 2024, se realizó un taller de cocina y degustación de alimentos locales con mujeres pertenecientes a la cooperativa textil. A través de la observación participante en la cocina y exposición de temas, se registraron las prácticas alimentarias de los grupos domésticos, se obtuvo información sobre la alimentación cotidiana, la dedicada a festividades, así como las que preparan para los turistas que reciben en sus casas. Con la información recuperada se elaboró un recetario de comidas festivas con la finalidad de recuperar y devolver la información compartida en el proceso de investigación

Resultados

Información sociodemográfica

Las mujeres entrevistadas son originarias de Zinacantán, la edad promedio es de 36 años. Todas son artesanas, trabajan con el telar de cintura y hacen bordados con máquina. Nueve de las entrevistadas (81%) pertenecen a la cooperativa textil. Solo cuatro de ellas (36%) participan en actividades turísticas. Seis (54%) hablan solo tzotzil y cinco (45%) hablan español y tzotzil. En cuanto a su escolaridad, cinco de ellas (45%) estudiaron la primaria, una (9%) estudió la preparatoria y dos (18%) alcanzaron el nivel universitario. Ocho mujeres (73%) mencionaron que practican la milpa o que tienen huertos, tanto en sus traspatios como en comunidades cercanas a la cabecera de Zinacantán, y lo que siembran es para autoconsumo; tres de ellas (27%) se dedican a la floricultura y no cuentan con milpa. Lo anterior muestra que el rol de las mujeres al interior de los grupos domésticos es diverso, pues además de ser las encargadas de preparar la comida y buscar los ingredientes, participan activamente en las principales actividades económicas de la región.

A partir del análisis de las entrevistas y el taller se identificaron seis categorías analíticas, las cuales se describen individualmente por secciones: a) prácticas de abastecimiento, b) preparación de comidas cotidianas, c) preparación de comidas festivas, d) prácticas de atención a los turistas, e) comensalidad y f) transmisión de conocimientos culinarios. Estas categorías o dimensiones evidencian una tensión constante entre continuidad y cambio, mediada por factores económicos, tecnológicos y simbólicos.

Prácticas de abastecimiento

El abastecimiento de alimentos constituye uno de los ámbitos donde más claramente se manifiestan los procesos de cambio. En la memoria de las mujeres mayores, el acceso a los alimentos estaba directamente ligado a la milpa y a los huertos domésticos. En la actualidad, las mujeres entrevistadas obtienen la mayoría de los ingredientes para la preparación de sus alimentos en el mercado municipal de Zinacantán, productos que provienen de los municipios San Juan Chamula y San Lucas; a este acuden principalmente los domingos. Entre los

ingredientes se mencionaron vegetales y frutas: calabacita, repollo, zanahoria, chayote, hierbabuena, cilantro, chile, sal, papas, tomate, jitomate, sandía, papaya, melón; productos cárnicos: carne de res, pollo, pescado, carne de cerdo, camarones secos, caracoles; y productos ultraprocesados: coca cola, papas fritas, condimento Knorr, Maseca.

Algunas todavía recurren a los productos de sus milpas que, en muchos casos, se ubican en los traspatios de sus viviendas o en terrenos a unos quince minutos de la cabecera municipal; de ahí obtienen algunos productos que usan para preparar y darle sabor a sus comidas, principalmente calabaza, maíz, frijol y especias, aunque también se mencionaron: hierbabuena, hierbamora, nabo, col, cilantro, cebolla, zanahoria, betabel, epazote, chilacayote, chayote y tomate. Tal como una de las entrevistadas expresó al preguntarle de dónde obtienen sus alimentos: “Pues de la milpa y del mercado” (comunicación personal, 2023).

Las mujeres mencionaron que ellas son las encargadas de sembrar, producir y recolectar sus productos para la preparación de sus comidas, esto lo podemos ver en palabras de una de ellas, que expresa lo siguiente:

“Ahí (en la milpa) tenemos calabaza, verduras, chayote, cebolla, tomate, elotes, frijoles, y somos nosotras las encargadas de sembrar y trabajar la tierra” (comunicación personal, 2023)

En contraste, una entrevistada menciona que, hace cuarenta años, los hombres eran los que se dedicaban al cultivo de maíz y frijoles, pero, a partir de la llegada de la floricultura, fueron cambiando su actividad productiva, así se fueron desplazando los cultivos de la milpa, con ello notaron también una disminución en la producción y consumo de las verduras, que ya no se consiguen con tanta facilidad, en cantidad y variedad. Aunque no fue mencionado explícitamente, en estos testimonios se pueden percibir las transformaciones en los roles de trabajo de las mujeres y los hombres como efecto de las transformaciones de las actividades productivas. Además, se reconoce la importancia del rol de la mujer en las prácticas de abastecimiento, rol que algunas mujeres más jóvenes continúan practicando, aunque en menor medida, pues ahora es más fácil conseguir sus alimentos en los mercados.

Las mujeres mayores mencionaron la importancia de las relaciones sociales en sus tiempos con municipios aledaños, por ejemplo, con Tuxtla, San Lucas, Totolapa, Acala,

Villaflores y Chiapa de Corzo, en donde abundaba la siembra de chipilín y maíz, y también conseguían iguanas y conejos, con los que se preparaban platillos. A la fecha esos platillos ya no se preparan, ya que casi nadie sabe cocinar la iguana por su “carne dura” y por el alto costo de la carne de conejo, que puede alcanzar los 400 pesos el kilo.

Preparación de comidas cotidianas

Las mujeres desempeñan un papel central en la preparación de alimentos, los quehaceres se comparten entre todas las mujeres del grupo, adultas, jóvenes y hasta las más pequeñas, cada una cumple su labor en sinergia, mientras se comunican y comparten las vivencias del día a día; los hombres no se involucran en esta actividad.

Para la preparación de la comida cotidiana es indispensable el maíz, los frijoles, la calabaza y el chile, alimentos base de la dieta mesoamericana de los grupos indígenas. Los platillos suelen ser sencillos, destacando preparaciones como huevos al comal, fritos o cocidos, caldo de pollo, frijoles fritos y calabacitas, acompañados de tortillas hechas a mano, tanto de maíz amarillo como azul o negras, como también se les conocen, además de bebidas como café de olla o té, horchata, jamaica o refrescos embotellados.

Otras de las comidas que se preparan son arroz, sopa de papa o sopa de verduras. De acuerdo con lo mencionado por las mujeres mayores, se registraron cambios en la dieta de los grupos domésticos, como menor uso de verduras y alimentos sanos, y mayor consumo de comida chatarra, como papas fritas y refrescos. Esto ha provocado deficiencias en la salud, como hiperglucemia en mujeres y enfermedades en tendones, cardíacas e insomnio en hombres por el alto consumo de azúcar.

Preparación de comidas festivas

Durante las festividades religiosas y comunitarias como el Día de Muertos, Semana Santa, San Sebastián Mártir y San Lorenzo, la preparación de alimentos adquiere una dimensión colectiva y simbólica. En estos contextos, las mujeres coordinan de forma estructurada la preparación de alimentos, asumiendo roles como el de *pas beelik*, término que puede

traducirse como “las que hacen la comida”. Esas mujeres son reconocidas por su experiencia y saber culinario. Los platillos preparados en estos eventos representan el vínculo entre la comida, las prácticas religiosas y la identidad cultural. Las prácticas refuerzan las habilidades culinarias colectivas, son heredadas de abuelas y madres, y aseguran la continuidad de las tradiciones gastronómicas locales.

Entre los platillos más destacados se encuentra *el caldo de res ahumada*, que se ofrece no solo en las festividades mencionadas, sino también en bodas, bautizos y a los turistas. Para preparar este caldo, la res lleva un proceso de ahumado de al menos siete días debajo del fogón de leña para que la carne se seque y adquiera su característico sabor antes de incorporarla al caldo, junto con la col y especias como hierbabuena para brindarle sabor. Sin embargo, en la actualidad, las mujeres jóvenes prefieren comprar la carne ahumada en las carnicerías de la cabecera municipal para facilitar la preparación. Se observa así un proceso de adaptación ritual, donde las recetas se ajustan a los recursos y tiempo disponibles sin perder su valor simbólico.

Otro platillo de fiesta es el *Vokol Ich*, platillo tradicional especial que se realiza con carne de pollo, pescado o cerdo, y requiere un proceso complicado de preparación de larga duración, con un tiempo estimado de cinco horas. Para la preparación de los diferentes tipos de *Vokol Ich*, se realiza un proceso de molido, colado y cocción del maíz, junto con los demás ingredientes como el cilantro y la hierbabuena, una salsa de tomate y la carne elegida, la preparación de este platillo se ha ido perdiendo en las nuevas generaciones, pues las mujeres jóvenes prefieren no prepararlo. En palabras de las participantes en el taller realizado mencionaron: “Muchas comidas de fiesta conllevan varias horas de preparación, por este motivo las nuevas generaciones ya no quieren aprender de los platillos tradicionales, prefieren algo rápido que aprender de estos” (comunicación personal, 2023).

Comensalidad

La comensalidad constituye un espacio para la transmisión y el intercambio de conocimientos, especialmente durante el acto de comer en torno a la mesa, integrando elementos culturales y afectivos en la experiencia alimentaria. Tal dinámica la atraviesan jerarquías de género: las mujeres señalaron que los hombres son los primeros en sentarse a

la mesa a comer y, al terminar, ellas, sus hermanas, mamás y los hijos e hijas comen, es ahí cuando aprovechan para conversar, compartir saberes cotidianos y fortalecer los vínculos comunitarios. La práctica revela no solo una distribución desigual en los tiempos de participación alimentaria, sino también una apropiación estratégica del espacio comensal por parte de las mujeres como escenario de agencia y socialización. Una de las mujeres comentó lo siguiente al respecto: “Cuando vivía mi esposo, era el primero que se sentaba a comer, ahorita lo hacemos todos juntos” (comunicación personal, 2023).

Esto es una muestra de cómo se distribuyen a la hora de compartir los alimentos al interior de cada grupo doméstico. En los grupos domésticos entrevistados, las mujeres afirmaron que se sentaban juntas a la mesa a compartir los alimentos que antes habían preparado. Sin embargo, en el contexto de atención de turistas, las mujeres mencionaron que primero atendían a los turistas para luego ellas sentarse a comer, por lo que existe una transformación en la comensalidad de los grupos domésticos que tienen actividades turísticas.

Prácticas para la atención a los turistas

Según lo observado en el trabajo de campo, algunas mujeres ofrecen recorridos guiados en sus hogares que incluyen degustaciones de *posh* (natural y de sabores), explicaciones sobre las costumbres locales, la vestimenta tradicional (cotidiana y ceremonial), demostraciones del proceso de elaboración de tortillas en comal y reflexiones sobre el significado cultural del maíz como alimento sagrado. Esto permite que los visitantes participen directamente en las actividades, degustando y conociendo la alimentación de la región.

Sin embargo, las mujeres han tenido que adaptar sus prácticas alimentarias a las preferencias de los turistas, quienes frecuentemente solicitan platillos locales como tortillas hechas a mano o caldo de res ahumado. Este último ya no se elabora siguiendo el método tradicional, sino que la carne ahumada se adquiere en carnicerías locales con el fin de agilizar la preparación y responder oportunamente a la llegada de los visitantes. Una de las mujeres entrevistadas que ofrece estos servicios en su hogar señaló:

A ellos les preparamos tortillas, tacos con queso, salsa de molcajete, pepitas de calabaza, huevos a la mexicana y de comida, carne asada. Ellos siempre nos piden comer lo tradicional y les gusta mucho el sabor. Pero lo que más nos piden son los huevos y vernos cocinarlos, y las tortillas las hacemos nosotras (comunicación personal, 2024).

En contradicción, los turistas, mayormente los extranjeros, van en busca de una experiencia tradicional, pero solicitan alimentos que no forman parte del repertorio culinario de las mujeres de Zinacantán como el guacamole o el pico de gallo. Esa situación genera una tensión entre la expectativa turística y las prácticas locales, ya que las mujeres se ven obligadas a adaptar su oferta gastronómica para satisfacer la demanda de los visitantes y garantizar el beneficio económico. Además, se crea un ambiente teatral cuando las mujeres escenifican su cotidianidad, perdiendo, en cierta medida, la autenticidad que las identifica. El proceso implica una tensión, por un lado, el orgullo de mostrar las tradiciones culinarias; por otro, la necesidad de adaptar los sabores e ingredientes a las expectativas del visitante. En ese sentido, el turismo introduce criterios externos sobre lo que debe considerarse “auténtico” y refuerza una mirada selectiva sobre la cultura alimentaria, donde se exhiben ciertos elementos y se omiten otros. Aun así, para las mujeres esta actividad constituye un espacio de visibilización y empoderamiento cultural y económico.

Finalmente, se encontró que los grupos domésticos que no realizan actividades turísticas también han moldeado sus prácticas alimentarias debido a las otras presiones externas que se han mencionado, como el trabajo intensivo que demanda el cultivo de flores de invernadero y los textiles, lo que conlleva que tengan tiempos más reducidos para el cultivo, preparación y consumo de los alimentos locales.

Transmisión de conocimientos

Como se ha visto, las prácticas alimentarias en Zinacantán engloban una serie de procesos; sin embargo, no solo implican la responsabilidad del quehacer doméstico, sino también la transmisión intergeneracional de conocimientos culinarios. Estas prácticas forman parte del

aprendizaje adquirido por las mujeres, configurando un entramado cultural que define las costumbres y el patrimonio alimentarios de los grupos domésticos de Zinacantán.

La transmisión de saberes es fundamental para la continuidad de las tradiciones y las prácticas alimentarias y culturales. Este proceso, liderado por mujeres, se da en el seno de la familia, donde madres y abuelas enseñan a las nuevas generaciones de niñas entre 7 y 13 años técnicas como el ahumado de la carne, la preparación de recados de maíz y la elaboración de tortillas a mano. “He aprendido de mi mamá, de cómo ahumar la carne. Así se va transmitiendo; cada familia, cada hija, va aprendiendo a través de la mamá”. Enseñar a hacer tortillas se convierte en un proceso de aprendizaje cultural clave representativo de la cultura alimentaria ancestral. Según lo mencionado por la entrevistada:

... Entonces a uno lo enseñan pues a hacer la tortilla, aquí es uno de los principales que enseñan desde los diez años, un poco antes, ya te dicen que tienes que aprender a hacer la tortilla, poner la tortilla en el comal y todo eso. Decían mis hermanas que antes molían el maíz, lo tenían que moler en el metate para que pueda salir con más sabor la tortilla (comunicación personal, 2024).

Un hallazgo relevante fue la preferencia de las mujeres mayores por elaborar su propia masa para tortillas. Sin embargo, algunas más jóvenes ya no practican este método tradicional, en lugar de moler el maíz en el metate, utilizan molinos, lo preparan con ingredientes ultraprocesados como la Maseca o compran la masa hecha, perdiendo los beneficios de las prácticas tradicionales como la nixtamalización, que conlleva la fermentación del maíz por un período de doce días.

Los cambios provocados por estilos de vida más rápidos y la mayor disponibilidad de productos ultraprocesados hacen que las generaciones más jóvenes opten por preparar los alimentos lo más rápido posible. Las mujeres mayores siguen cocinando con ingredientes locales, obtenidos de las milpas o huertos, y dedican tiempo a la preparación de cada platillo. Durante el taller con mujeres de la cooperativa, una participante comentó:

Nosotras preferimos cocinar con los ingredientes que conocemos, con los que nos enseñaron nuestras madres, sanos y más verdes; nos tomamos el tiempo que lleve cocinarlos. Mientras que las nuevas generaciones ya no se toman el tiempo para preparar los alimentos tradicionales (comunicación personal, 2023).

En el caso de la carne de res ahumada, prefieren comprarla que hacerlo ellas. Este cambio, aunque responde a nuevas dinámicas de vida, plantea el riesgo de una pérdida paulatina de conocimientos tradicionales que requieren tiempo, paciencia y experiencia.

Discusión

Ortega Ibarra y Ortega Ibarra (2020) sostienen que la cultura alimentaria no es solo lo que se come, sino cómo, cuándo, con quién y bajo qué contextos sociales se reproduce. Esta dimensión relacional se ve afectada cuando el tiempo, el mercado y las exigencias externas alteran la dinámica de las prácticas alimentarias. Las transformaciones en las prácticas alimentarias implican procesos de sustitución, pérdida o incorporación de elementos que alteran los valores socioculturales del sistema alimentario de un grupo doméstico, impactando tanto en su cotidianidad como en sus estructuras identitarias y relacionales (Gracia-Arnaiz, 1997). En este sentido, en Zinacantán se han registrado transformaciones que se han incorporado hasta convertirse en prácticas culturales arraigadas, como la floricultura que, a su vez, ha generado una cadena de cambios en la vida cotidiana de los Zinacantecos. Sugerimos que, a partir de la reorientación de la economía hacia la floricultura y la participación de los hombres en la actividad económica, surgieron necesidades en las prácticas de abastecimiento en donde la mujer tuvo que asumir nuevos roles, anteriormente asumidos por los hombres. La floricultura se convirtió en el símbolo de esta región indígena de Chiapas, transformando sus prácticas artesanales, integrando los colores y las flores a su vestimenta y generando nuevas tradiciones. La práctica se volvió tan importante que, no solo se convirtió en la principal fuente de ingresos, sino que en la actualidad Zinacantán se conoce internacionalmente por sus artesanías y sus flores. Esta actividad, en conjunto con su cultura, atrajo la mirada de personas de todo el mundo, generando la segunda actividad económica

más importante del municipio: el turismo, lo que mejoró la situación económica de la región y provocó aún más transformaciones, como la participación de las mujeres en las actividades económicas y turísticas.

Debido también a la nueva actividad productiva se observa un reordenamiento territorial para el establecimiento de invernaderos de flores que ha conllevado a modificar el acceso a los alimentos que se producían debido al desplazamiento de las milpas, a la baja disponibilidad de agua en los manantiales, así como el deterioro del ecosistema y sus efectos a la biodiversidad. Cabe destacar que, en cuanto a temas de salud, se han encontrado estudios que relacionan el uso de insumos agrícolas, como fertilizantes y plaguicidas, con el incremento de síntomas de intoxicación y muerte por alto grado de toxicidad, sin mencionar las consecuencias y desequilibrios ambientales que provocan (Bernardino-Hernández et al., 2017; Rus y Colliere, 2002)

Las transformaciones de las prácticas alimentarias en contextos indígenas han sido exploradas desde diversos estudios. Por ejemplo, en comunidades como Lacanjá y Yalanhb'ojoch, Chiapas, se describen procesos similares en donde, al igual que en Zinacantán, se han documentado transformaciones en las actividades productivas que no solo afectan la alimentación de los grupos domésticos, sino que también generan efectos colaterales en los ecosistemas, la biodiversidad, la salud, así como la cultura alimentaria (Guerrero-Bonilla, 2021). Así, se pueden observar transformaciones en las prácticas de abastecimiento de los chujes¹ de Yalanhb'ojoch quienes, aunque todavía recurren a sus ecosistemas y biodiversidad (monte, milpa, huertos, etc.) donde encuentran los alimentos necesarios para la preparación de sus comidas, dependen cada vez más del mercado local en la búsqueda de productos comerciales (Martínez Almanza y Limón Aguirre, 2018).

En cuanto a la preparación de las comidas, tanto las cotidianas como las preparadas para las festividades, es evidente la persistencia de las tradiciones culinarias locales en los platillos que las mujeres mayores, madres y abuelas, han aprendido desde generaciones atrás. Las transformaciones en estas prácticas incluyen la predilección de las mujeres, en particular las más jóvenes, por hacer la comida más rápidamente. Ello, a su vez, responde a las transformaciones de las actividades laborales en las que ahora participan las mujeres, lo que

¹ Se refiere a un grupo indígena maya y a su lengua, que se habla en Guatemala y México.

ha provocado un estilo de vida más acelerado con la integración de nuevos quehaceres y la necesidad de hacer más en menos tiempo. Lo mencionado supone una tensión creciente frente a la simplificación de la vida moderna y los quehaceres tradicionales. La adaptación de ciertas comidas locales que conllevan un tiempo prolongado, como el *Vokol Ich*, es un ejemplo de estos saberes y comidas festivas que se han ido reconfigurando de a poco, donde predomina la rapidez y eficacia por encima de la tradición y de los saberes compartidos de generación en generación. Además, la disponibilidad de nuevos productos, la mercadotecnia y publicidad, y la solvencia económica de la localidad permiten acceder a los alimentos ultraprocesados que se integran a la dieta. Esto se puede notar en el uso de ingredientes como el condimento “Knorr”, la harina de maíz preelaborada para tortillas “Maseca” y el consumo creciente de refrescos embotellados, que se han convertido en parte de la cotidianidad y las festividades, e incluso de la religión. En este contexto, se ha disminuido el consumo de bebidas tradicionales como el atole, y con estos, sus beneficios medicinales, o el *posh*, que tradicionalmente se consume en ceremonias, pero actualmente se ha convertido en una bebida popular embriagante entre las poblaciones indígenas y un problema social y de salud pública, además, se ha comercializado para los turistas, sin estos conocer el debido ritual y uso medicinal que las comunidades le confieren, pues según ellos, tradicionalmente: “el *posh* es la bebida que cura el alma”.

En otros estados de México, autores como Pilcher (2001) y Cruz-Castellanos et al. (2016) han documentado en sus investigaciones los efectos de la modernización alimentaria en lugares como la Ciudad de México, así como en zonas rurales cerca de Hidalgo, Puebla y Tlaxcala; dichos autores abordan las transformaciones de las prácticas alimentarias y la transición del sistema milpa hacia su sustitución por productos ultraprocesados, registrando el uso de refrescos, pan dulce, productos de confitería, alimentos fritos, carnes rojas y embutidos, lo que ha incrementado el aporte de calorías, azúcares, grasas saturadas, colesterol y sodio, por lo que se ha observado un incremento en las patologías crónicas relacionadas con la nutrición, como la obesidad. Estas transformaciones han provocado daños a la salud en enfermedades metabólicas, neurológicas, cardiovasculares, pulmonares y psicológicas. De hecho, en la parte central del país, donde existe una alta demografía de población indígena, se han registrado enfermedades como hipertensión, hiperglucemia,

diabetes, hasta una sobremortalidad por cirrosis hepática (Berruecos Villalobos, 2013). Todo esto forma parte de las transformaciones que han experimentado las prácticas alimentarias de los grupos domésticos de Zinacantán.

El papel del turismo es uno de los temas centrales en este análisis. El turismo, más allá de ser un fenómeno aislado y externo, se ha incorporado a la vida comunitaria como un promotor económico, pero también como un agente que ha ido moldeando las prácticas alimentarias y culturales. En Zinacantán, como en otros contextos indígenas donde el turismo étnico y cultural ha aumentado en los últimos años, la cocina tradicional ha sido escenificada, creando representaciones para responder a las expectativas del visitante, transformando las prácticas alimentarias tradicionales en una mercancía: la alimentación y el espacio culinario se configuran como un espectáculo cultural destinado a exhibir la etnicidad ante el público, mediante la recreación de cocinas adaptadas específicamente para la atención de turistas, distintas a las cocinas domésticas utilizadas en la vida cotidiana. Lo mismo ocurre con las labores de las artesanas y sus tradiciones como tejedoras del telar de cintura, práctica que se ha ido perdiendo, pero se sigue representando para los turistas. Esta “puesta en escena” o “performance”, como argumentan Bayona (2013, 2015) y Pereiro (2013), genera una tensión entre lo auténtico y lo tradicional, entre la adaptabilidad y las transformaciones para crear atractivos para los turistas. Las mujeres, como gestoras culturales de esta experiencia turística, han tenido que resignificar sus conocimientos: lo que antes era una práctica cotidiana y solo se presentaba al interior de la cocina, ahora se convierte en un producto que debe ser atractivo, rentable y comprensible para el visitante. En este sentido, el turismo transforma, estetiza y mercantiliza la cultura y es la manera en la que las mujeres tienen para poder vender sus productos artesanales y con ellos, obtener ganancias. En este sentido, Contreras et al. (2020) mencionan en su estudio realizado en Querétaro que, en el marco del turismo, se mercantiliza el patrimonio para presentarse hacia la vista del otro como tradicional y auténtico. Asimismo sucede en la península de Yucatán, Iturriaga (2024) manifiesta que existe una mercantilización de la cultura maya debido a que las comidas que se ofrecían eran definidas como “mayas”, aunque nada tenían que ver con la cocina tradicional de la comunidad. El fenómeno de la escenificación abre un espacio de reflexión crítica sobre el equilibrio entre la preservación identitaria y las presiones socioculturales

generadas por el turismo. Por otro lado, el turismo ha generado un renovado interés en las prácticas culturales, al valorar lo "auténtico" como parte de la experiencia. Las interacciones mencionadas no solo enriquecen la experiencia turística, sino que también pueden fortalecer la identidad cultural de la comunidad al revalorizar sus prácticas alimentarias. No obstante, esta misma demanda puede fomentar la estandarización de los platillos más conocidos y limitar la diversidad culinaria que tradicionalmente se ha transmitido.

En otros contextos indígenas, encontramos, por ejemplo, la comunidad maya lacandona de Lacanjá Chansayab, que ha sufrido cambios culturales a partir de la entrada del ecoturismo. Ochoa-Fonseca (2020) hace énfasis en su investigación sobre cómo los grupos domésticos de dicha comunidad practican menos la milpa porque se dedican a esta actividad económica y, por ende, compran los productos para el abasto familiar. Por su parte, González-Alejo (2023) plantea en su investigación cómo integrar en el diseño de las prácticas turísticas el concepto de soberanía alimentaria, el cual permitiría avanzar hacia modelos más sostenibles, donde las comunidades tengan el control sobre sus recursos y conocimientos. En el caso de Ecuador se creó una ruta turística para impulsar la gastronomía tradicional y se logró incentivar la recuperación de ingredientes, recetas, así como la recuperación de la cocina regional y un mejoramiento de la calidad de vida de la población (González-Alejo, 2023).

En la comunidad de Chiguilpe en Santo Domingo, Ecuador, la transformación alimentaria causada por el turismo se manifiesta a través de cambios en las costumbres y tradiciones locales, donde se han adoptado elementos culturales de los visitantes y se han perdido tradiciones autóctonas, Alvarado-Ramos, Gallegos-Alvarado, Alvarado-Ramos (2023) mencionan que el 40% de sus entrevistados manifiestan un cambio en su alimentación debido a la influencia de otras culturas y el uso de tecnologías y redes sociales, impactando más a las niñas y juventudes. Todo ello ocasiona una mezcla de influencias culturales, las cuales presentan desafíos para la preservación de la identidad local, incluso, han provocado impactos negativos sobre la actitud individual, la cultura, la conducta moral y las relaciones familiares, generando un turismo etnocida. El mal manejo del turismo en comunidades puede generar confusión entre sociedades, naciones y culturas.

Aunque el turismo en comunidades indígenas ha logrado brindarles oportunidades a las personas con desempleo, sobre todo para mujeres amas de casa que buscan tener una actividad remunerada, ha conllevado modificar el significado de las prácticas alimentarias para los grupos domésticos. Cuando las prácticas alimentarias son insertadas en el mercado global sin un control comunitario, pueden perder sus significados, tradiciones y, por ende, convertirse en mercancías descontextualizadas (Cruz y Gracia (2005).

La clave, entonces, está en generar procesos de gestión y promoción sociocultural desde las propias comunidades, como lo evidencian experiencias mediante ferias del maíz y muestras gastronómicas como el Carnaval Zoque Coiteco, en Ocozocoautla, Chiapas, o la cooperativa Tosepan Titataniske, en la Sierra Norte de Puebla (Esponda-Pérez y Galindo-Ramírez, 2023; García-López, 2017), quienes han logrado articular identidad, alimentación y turismo desde una lógica de soberanía alimentaria. Como sostiene (De Certeau, 1996), las prácticas cotidianas, entre las cuales se encuentra cocinar, son formas de resistencia y de reconfiguración ante las imposiciones externas.

En el caso de Zinacantán, los hallazgos sugieren que las mujeres han tenido que asumir un papel complejo y protagónico. En este sentido, las mujeres han encontrado una estrategia para preservar su cultura, transformando en cierta medida las prácticas alimentarias. Aun así, las mujeres contribuyen a la preservación y difusión de las culturas alimentarias locales, destacando su papel protagónico como portadoras de conocimientos, guardianas del patrimonio cultural, mediadoras culturales, gestoras de la economía familiar, y agentes clave en la dinámica del turismo comunitario, que se mueven entre la tradición y la modernidad, entre la cocina del hogar y la del espectáculo. Reconocer esta pluralidad de roles es indispensable para comprender la profundidad de las transformaciones que sufren las prácticas alimentarias, por ende, se deben crear estrategias de sostenibilidad cultural que no reproduzcan la pérdida de la autonomía e identidad cultural de las comunidades.

Limitaciones

Las limitaciones del trabajo de campo se vincularon principalmente con el poco acceso a hogares de algunas mujeres para participar y brindar información, así como las barreras

lingüísticas. Las mujeres mostraron reservas para participar o compartir la información debido a la desconfianza o al tiempo. A su vez, la prevalencia del tzotzil conllevó a utilizar traductora, lo que en ocasiones condicionó la fluidez de las entrevistas. Estas circunstancias, si bien no impidieron el desarrollo del trabajo, condicionaron el ritmo y la profundidad de algunas entrevistas, delimitando el alcance de ciertos análisis.

Conclusiones

El estudio permitió identificar y analizar las transformaciones de las prácticas alimentarias de los grupos domésticos del municipio de Zinacantán. Se encontró que las transformaciones más profundas se deben a factores externos, como el turismo y el acceso a productos ultraprocesados e internos, como el incremento del ingreso económico y la necesidad de las mujeres trabajadoras de facilitar el trabajo doméstico, reduciendo tiempos y costos de los platillos tradicionales. Las transformaciones observadas no implican la desaparición de las tradiciones, sino su reconfiguración ante nuevas condiciones materiales y culturales, pues más allá de una pérdida de los saberes locales, se observa un ajuste en las recetas donde se integran elementos que permiten resolver de manera más rápida el quehacer de las mujeres, quienes mantienen la carga de los quehaceres domésticos, participan en las labores turísticas y aportan a la productividad económica. Vale la pena evidenciar que el papel de las mujeres continúa respondiendo a las actividades tradicionales, como la transmisión de los conocimientos culinarios y artísticos de generación en generación. Ellas deben enfrentar el reto de mantener un balance entre las exigencias del mercado y la preservación de las prácticas alimentarias tradicionales. Sin embargo, la participación de las generaciones más jóvenes cumple un papel importante para la continuidad de las tradiciones en un contexto de transformación. Por lo tanto, se deben promover las tradiciones para no perderlas, aunque este trabajo debe surgir desde el interior de los grupos domésticos, más que de agentes externos. En este sentido, existen iniciativas como la cooperativa textil, la cual evidencia que, a través de grupos organizados, las mujeres logran enaltecer su labor como artesanas, darle voz y fuerza a su cultura y generar empleo para muchas mujeres indígenas de toda la región, promoviendo sus saberes y portando con orgullo sus vestimentas típicas, por lo que no se

descarta que con este tipo de organizaciones se logre promover también la comida típica de la comunidad dentro de la misma.

Se evidenció que los grupos domésticos que realizan actividades turísticas modifican las prácticas alimentarias destinadas a los visitantes con el objetivo de satisfacer sus necesidades, como cualquier comerciante, en pro de generar un buen servicio e impresión a su clientela, lo cual no implica que se pierdan las prácticas alimentarias de su cotidianidad y destinadas a su grupo. Sin embargo, los grupos domésticos que no ofrecen actividades turísticas, en cierta manera, también han ido perdiendo de a poco algunas prácticas tradicionales debido a los mismos factores externos, como estilos de vida más rápidos y el acceso a los productos ultraprocesados.

Este estudio es relevante para comprender las transformaciones en las prácticas alimentarias de los grupos domésticos atravesados por dinámicas turísticas. Su relevancia radica en promover y preservar la cultura alimentaria, fomentar el diálogo intergeneracional y comprender la integración de los elementos nuevos, con la finalidad de dar a conocer los posibles impactos en la salud y crear estrategias que permitan retomar los saberes tradicionales. En este escenario, se requiere encontrar un equilibrio entre la preservación de la autenticidad cultural y la adaptación a los tiempos modernos. Como parte de estas estrategias, se elaboró un recetario destinado a promover los alimentos ancestrales y sus formas de preparación entre las nuevas generaciones, contribuyendo a la valorización y continuidad de la cultura alimentaria local.

Referencias bibliográficas

- Alvarado-Ramos, E. N., Gallegos-Alvarado, S. B. y Alvarado-Ramos, N. G. (2023). El turismo como factor de transculturación en la población de la parroquia Chiguilpe. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 8(10), 701-717.
- Bayona, E. (2013). Textiles para turistas: tejedoras y comerciantes en los Altos de Chiapas. *PASOS Revista de turismo y patrimonio cultural*, 11(2), 371-386. Doi: <https://doi.org/10.25145/j.pasos.2013.11.024>
- Bayona, E. (2015). Producción y consumo de mercancías turísticas en Los Altos de Chiapas *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 65, 38-78.
- Bayona, E. (2018). La puesta en escena y performatividad del turismo étnico en Los Altos de Chiapas. *Revista de Antropología Social*, 27(1), 123-144. Doi: <https://doi.org/10.5209/RASO.59435>
- Bernardino-Hernández, H. U., Mariaca-Méndez, R., Nazar-Beutelspacher, A., Álvarez-Solís, J. D., Torres-Dosal, A. y Herrera-Portugal, C. (2019). Conocimientos, conductas y síntomas de intoxicación aguda por plaguicidas entre productores de tres sistemas de producción agrícolas en los altos de Chiapas,

Transformaciones de las prácticas alimentarias en Zinacantán, Chiapas

Ferrat-Machado, Hernández-Cruz, Estrada-Lugo

- México. *Revista internacional de contaminación ambiental*, 35(1), 7-23. doi: <https://doi.org/10.20937/rica.2019.35.01.01>
- Berruecos-Villalobos, L. (2013). El estudio del problema a través de la historia. *El Cotidiano*, 181, 73-80.
- Bertran, M. (2017). Domesticar la globalización: alimentación y cultura en la urbanización de una zona rural en México. *Anales de Antropología*, 51(2), 123-130. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.antro.2017.05.003>
- Bonilla-Castro, E. y Rodríguez-Sehk, P. (2005). Más allá del dilema de los métodos: la investigación en ciencias sociales (19 ed). Colombia: Editorial Norma.
- Brunelle, T., Dumas, P. y Souty, F. (2014). El impacto de la globalización en la alimentación y la agricultura: el caso de la convergencia de la dieta. *La Revista de Medio Ambiente y Desarrollo*, 23 (1), 41-65. Doi: <https://doi.org/10.1177/1070496513516467>
- Campos-Quezada, A. R. (2018). *Turismo, patrimonialización y control de la cultural alimentaria purhépecha del estado de Michoacán* (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma del Estado de México) Recuperado de <https://scholar.google.com/scholar?cluster=2897416212117848212&hl=en&oi=scholar>
- Collier, J. F. (1995). *El derecho Zinacanteco: procesos de disputar en un pueblo indígena de Chiapas*. Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología social: Universidad de Ciencias y Artes del Estado de Chiapas.
- Contreras, J. y Gracia, M. (2005). Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas. *Investigaciones Sociales*, 11 (19), pp. 387-392. Doi: <https://doi.org/10.15381/is.v11i19.8073>
- Contreras, J. Medina, F. X. y Thomé-Ortiz, H. (2020). Enogastronomía en la región vitivinícola de Querétaro, México: Una perspectiva crítica sobre su patrimonialización. *Quaderns de l'Institut Català d'Antropologia*, 36(2), 257-277. Recuperado de <https://publicacions.antropologia.cat/quaderns/article/view/266>
- Contreras, J. y Ribas Serra, J. (2014). Sobre la construcción social del patrimonio alimentario. *Revista d'Etnologia de Catalunya*, (39), 84-94.
- Cruz-Castellanos, M., Sánchez-Mendoza, N. A., Dávila-Ortiz, G. y Jiménez-Martínez, C. (2016). Aspectos evolutivos de la alimentación básica de la población mexicana y su efecto en la obesidad. En *Alimentos Funcionales de Hoy* (1.a ed., pp. 247-284). *OmniaScience*. Doi: <https://doi.org/10.3926/oms.353>
- De Certeau, M. de. (1996). *La invención de lo cotidiano: Artes de hacer*. (Vol. 1). Universidad Iberoamericana.
- De Garine, V. (2016). *Antropología de la alimentación*. Universidad de Guadalajara. Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades.
- Díaz-Coutiño, J. M. autor 22302. (1995). *El desarrollo de la floricultura en Zinacantán, Altos de Chiapas. Texcoco*, Estado de México, México Universidad Autónoma de Chapingo.
- Esponda-Pérez, J. A., y Galindo Ramírez, S. M. (2023). Prácticas alimentarias en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas: Análisis social y cultural de Los Zoques. *Revista de Investigación e Innovación Agropecuaria y de Recursos Naturales*, 10(2), 126-133. Doi: <https://doi.org/10.53287/cwjo8387ym15b>
- FAO (Ed.). (2004). *Globalization of food systems in developing countries: Impact on food security and nutrition*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Ferrat-Machado, S. (2024). Prácticas alimentarias y su relación con la actividades turísticas, en el municipio de Zinacantán, Chiapas. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, V(1), 196-210.
- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social Science Information*, 27(2), 275-292. Doi: <https://doi.org/10.1177/053901888027002005>
- García López, I. C. (2017). Cultura alimentaria en la Sierra Norte de Puebla: Acercamientos Etnográficos. En *Alimentación Cultura y Territorio* (pp. 29-54). Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/456548641/Alimentacion-cultura-y-territorio#page=29>
- González-Alejo, A. L. (2023). La gastronomía tradicional y el turismo culinario como potencial para impulsar la soberanía alimentaria en Yucatán: El caso de las cocineras de Cuxtal: *Vol. V* (pp. 375-388). UNAM-AMECIDER. Recuperado de <http://ru.iiec.unam.mx/6252/>
- Gracia-Arnaiz, M. (1997). *La transformación de la cultura alimentaria: Cambios y permanencias en un contexto urbano, Barcelona, 1960-1990* (ilustrada ed.). Ministerio de Educación y Cultura. Recuperado de https://books.google.com.mx/books/about/La_transformaci%C3%B3n_de_la_cultura_aliment.html?i=d=EK3gAAAAMAAJ&redir_esc=y

Transformaciones de las prácticas alimentarias en Zinacantán, Chiapas

Ferrat-Machado, Hernández-Cruz, Estrada-Lugo

- Guerrero-Bonilla, J. A. (2021). *M/Betik o'och (Hacer comida) en la selva. Saberes y prácticas alimentarias en grupos domésticos de Lacanjá, Chansayab, Chiapas, México* (Tesis de Maestría, El Colegio de la Frontera Sur). Recuperado de https://ecosur.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1017/2785/1/60794_Documento.pdf
- Hernández-Corrochano, E. (2012). Grupos residenciales y domésticos: Modos de habitar en dos ciudades del norte de Marruecos. *Nueva antropología*, 25(76), 121-135.
- Hernández-Sampieri, R. y Fernández-Collado, C. F. (2014). Metodología de la investigación (P. Baptista Lucio, Ed.; Sexta edición). McGraw-Hill Education.
- Hiernaux, D. (2003). Turismo y sustentabilidad: Crisis de paradigmas y nuevas orientaciones. En Desarrollo turístico y sustentabilidad (Salvador Gómez Nieves, pp. 57-69). Universidad de Guadalajara. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/301603433_Turismo_y_sustentabilidad_crisis_de_paradigmas_y_nuevas_orientaciones
- Ibarra, L. S. (2016). Review: Transición Alimentaria en México Review: Transition Food in Mexico. *Razón y Palabra*, 20(94), 162-179.
- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informat (INEGI, 2020). México en cifras. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. INEGI. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/>
- Iturriaga, E. (2024). Mercantilización de la cultura maya: Consumo y moda en el capitalismo contemporáneo. *Península*, 19(2), 87-110. Doi: <https://doi.org/10.22201/cephcis.25942743e.2024.19.2.89178>
- Iturriaga, J. N. (2010). La identidad alimentaria mexicana como fenómeno cultural. Archipiélago. *Revista Cultural De Nuestra América*, 14(56).
- Llanos-Hernández, L. y Santacruz De León, E. E. (2022). Territorio, cambios en la alimentación y la emergencia de problemas socioambientales en la comunidad indígena de Zinacantán, Chiapas. *LiminaR Estudios Sociales y Humanísticos*, 20(2), 1-15. Doi: <https://doi.org/10.29043/liminar.v20i2.928>
- López-Guzmán, T. J. y Sánchez Cañizares, S. M. (2008). La creación de productos turísticos utilizando rutas enológicas. *PASOS Revista de turismo y patrimonio cultural*, 6(2), 159-171. Doi: <https://doi.org/10.25145/j.pasos.2008.06.013>
- Magallanes, A. B., Limón, F. y Ayus, R. (2005). Nutrición de cuerpo y alma: Prácticas y creencias alimentarias durante el embarazo en Tziscaco, Chiapas. *Nueva Antropología*, XIX(64), 131-148.
- Martínez-Almanza, L. E. y Limón Aguirre, F. (2018). Prácticas alimentarias del pueblo maya-chuj: Entre la “comida de pobre” y la “comida de rico”. *Alteridades*, 28(55), 113-124. Doi: <https://doi.org/10.24275/uam/izt/dcsh/alteridades/2018v28n55/MartinezA>
- Medina, F. X. (2017). Reflexiones sobre el patrimonio y la alimentación desde las perspectivas cultural y turística. *Anales de Antropología*, 51(2), 106-113. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.antro.2017.02.001>
- Monteiro, C. A., Bertazzi Levy, R., Moreira Claro, R., Ribeiro De Castro, I. R. y Cannon, G. (2010). Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: Evidence from Brazil. *Public Health Nutrition*, 14(1), 5-13. Doi: <https://doi.org/10.1017/S1368980010003241>
- Nieto-Mejía, A. (2020). Gastronomía y turismo: Una reflexión cultural. Editorial Fundación Universitaria San Mateo. Recuperado de <https://books.scielo.org/id/t267z>
- Nunes dos Santos, C. (2007). Somos lo que comemos. identidad cultural, hábitos alimenticios y turismo. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 16(2), 234-242.
- Ortega-Ibarra, I. H. y Ortega-Ibarra, E. (2020). La transformación en la cultura alimentaria con enfoque de género. *ResearchGate*, 11, 698-700.
- Pereiro, X. (2013). Los efectos del turismo en las culturas indígenas de América Latina. *Revista Española de Antropología Americana*, 43(1), 155-174. Doi: https://doi.org/10.5209/rev_REAA.2013.v43.n1.42308
- Pilcher, J. M. (2001). Vivan Los Tamales! CIESAS. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/836307835/Jeffrey-Pilcher-Vivan-Los-Tamales-2001-Pax-Mexico-Mexico-Libgen-li>
- Rus, J. y Colliere, G. (2002). Una generación de crisis en los Altos de Chiapas: Los tzotziles de Chamula y Zinacantán, 1974-2000. En Tierra, libertad y autonomía: Impactos regionales del zapatismo (pp. 157-199). Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/275154179_Una_generacion_de_crisis_en_los_Altos_de_Chiapas_los_tzotziles_de_Chamula_y_Zinacantan_1974-2000
- Smith, L. P., Ng, S. W. y Popkin, B. M. (2013). Trends in US home food preparation and consumption: Analysis of national nutrition surveys and time use studies from 1965–1966 to 2007–2008. *Nutrition Journal*, 12(1), 45. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-12-45>

Transformaciones de las prácticas alimentarias en Zinacantán, Chiapas

Ferrat-Machado, Hernández-Cruz, Estrada-Lugo

Toledo, V. M. y Barrera-Bassols, N. (2008). La Memoria Biocultural. La Importancia Ecológica De Las Sabidurías Tradicionales. Icaria. Recuperado de <http://archive.org/details/toledo-barrera-bassols.-la-memoria-biocultural.-la-importancia-ecologica-de-las->