

Alimentación en el campo: memoria colectiva de un grupo de mujeres indígenas originarias de comunidades rurales mexicanas

Food in the Countryside: Collective Memory of a Group of Indigenous Women from Rural Mexican Communities

Jimena Estefanía Gaspar Rivera

 <https://orcid.org/0000-0002-6271-3204>

Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Salud Pública y Nutrición, México
jimena.gasparrv@uanl.edu.mx

Alejandro Francisco Román Macedo

 <https://orcid.org/0000-0001-5911-4043>

Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano, México
afroman@colmex.mx

Resumen

Se realizó un estudio con enfoque cualitativo cuyo objetivo fue conocer la memoria colectiva de un grupo de mujeres indígenas residentes en el área metropolitana de Monterrey (Nuevo León, México) en relación con la alimentación que tenían cuando vivían en el campo. Mediante entrevistas semiestructuradas, se les preguntó sobre prácticas y saberes alimentarios de sus comunidades. Los resultados mostraron que su memoria colectiva evocaba un entorno de unión entre ellas, el campo y los productos derivados de sus cosechas. Se observó que el maíz era muy valorado y constituyía la base de su dieta. Todas sabían cosechar sus propios alimentos y poseían conocimientos culinarios tradicionales, como la elaboración de tortillas. Es importante valorar la forma de vida de los grupos indígenas, que muestran un profundo respeto hacia la naturaleza, así como apreciar sus recetas tradicionales, las cuales han sido transmitidas de generación en generación.

Palabras clave: población indígena, mujeres, memoria colectiva, prácticas alimentarias, dieta tradicional indígena.

Abstract

A qualitative study was conducted with the aim of understanding the collective memory of a group of indigenous women living in the metropolitan area of Monterrey (Nuevo León, Mexico) regarding the food they consumed when they lived in rural areas. Through semi-structured interviews, they were asked about the food practices and knowledge of their communities. The results showed that their collective memory evoked an environment of unity between them, the countryside, and the products derived from their harvests. It was noted that corn was highly valued and constituted the basis of their diet. All of them knew how to grow their own food and possessed traditional culinary knowledge, such as tortilla-making. It is important to value the way of life of indigenous groups, who show a deep respect for nature, as well as to appreciate their traditional recipes, which have been passed down from generation to generation.

Key words: indigenous population, women, collective memory, food practices, traditional indigenous diet.



Recibido: 31/08/2024

Aceptado: 31/11/2024

Publicado: 14/01/2025

Introducción

El concepto de memoria colectiva, acuñado por Maurice Halbwachs (2002), hace referencia a las experiencias, eventos, tradiciones y costumbres que tiene una determinada comunidad o sociedad, los cuales aportan significados a su identidad como grupo. A su vez, la memoria colectiva se enmarca dentro del lenguaje, el espacio y el tiempo de cada sociedad (Manero Brito y Soto Martínez, 2005), por lo que existirán tantas memorias colectivas como grupos posibles.

Al respecto, los grupos indígenas comparten una identidad conformada por sus tradiciones, costumbres y cosmovisión, entre otros elementos que forman parte de su memoria colectiva. Aunque la historia, escrita desde la perspectiva de la cultura hegemónica, ha tendido a aislar estos grupos como sujetos en situación de pobreza y con costumbres precarias, sus formas de vida van más allá del estereotipo simplista que esta cultura ha perpetuado (Pérez y Zavala y Vargas Garduño, 2009). Por ello, resulta importante conocer, desde su propia voz, las experiencias, vivencias y significados que los pueblos originarios atribuyen al modo de vida que los identifica como indígenas.

Cabe señalar que la alimentación constituye una parte fundamental de la identidad de un grupo. En este sentido, resulta interesante que, además de ser una necesidad biológica que debe ser satisfecha para la supervivencia del ser humano, comer es también un acto cargado de múltiples significados y representaciones (Ekmeiro Salvador y Matos López, 2022). Las decisiones sobre qué comer, cómo se prepara, cómo se consigue, con quién se comparte, entre otros aspectos —es decir, las prácticas alimentarias— están determinadas por una variedad de factores que no necesariamente guardan relación con el aspecto biológico de esta necesidad (Pérez Izquierdo et al., 2020).

Las prácticas alimentarias de un grupo están determinadas tanto por el acceso económico y material a productos potencialmente comestibles como por las creencias que giran en torno a estos. A su vez, estas prácticas forman parte de los saberes alimentarios, los cuales «constituyen conocimientos tradicionales de saberes y prácticas conservados a lo largo del tiempo por los pueblos originarios, siendo parte de una identidad como pueblo indígena trasmítido de generación en generación» (Villalva e Inga, 2021). En consecuencia, las prácticas y saberes alimentarios constituyen una parte fundamental de la memoria colectiva de las sociedades.

Cabe señalar que la denominada alimentación tradicional indígena, conformada principalmente por maíz, frijoles y chile (Guzmán Flores, 2013), ha sido erróneamente estereotipada desde la llegada de los españoles como «comida del pobre» (Velázquez Galindo y Gabriel Peralta, 2019). No obstante, antes del periodo de la Conquista —1521— (Martínez Baracs, 2021), la dieta de la población mexicana se componía, precisamente, de maíz, frijoles y chile, y el consumo de productos de origen animal era limitado. Entre los animales más comunes que consumían se encontraban zarigüeyas, conejos, perros e insectos (Enríquez Valencia, 2019). En cuanto a la preparación de los alimentos, estos solían cocinarse a las brasas, en comales, cocidos al vapor —como los tamales— o bien envueltos en hojas vegetales bajo tierra —barbacoa— (Pilcher, 2001). Las tortillas eran preparadas por las mujeres, quienes pasaban horas de rodillas en una especie de penitencia durante la cual molían el maíz en el metate y, posteriormente, formaban bolitas que cocinaban en el comal. Estas representaban el alimento más importante de la cultura prehispánica; de hecho, el maíz era el cereal más consumido en esa época (Pilcher, 2001).

Tras la llegada de los españoles se produjo un mestizaje en la dieta de los pueblos indígenas, puesto los conquistadores trajeron nuevas preparaciones e ingredientes que se mezclaron con los existentes. Un cambio notable fue el remplazo de fuentes de proteína animal, como zarigüeyas y perros, por mamíferos de mayor tamaño, como cerdos, vacas y ovejas. Asimismo, los españoles trajeron cereales como arroz y trigo, los cuales eran desconocidos en el México prehispánico (Pío Martínez, 2022).

A pesar de este mestizaje, la dieta de la población menos privilegiada, como la de los indígenas, se mantuvo similar a la del periodo previo a la Conquista, es decir, casi vegetariana y basada en maíz. En cambio, la alimentación de las clases acomodadas era rica en proteínas de origen animal, principalmente carne de res, puesto que su consumo era sinónimo de pertenecer a la burguesía o a la nobleza. Estas ideas de supremacía europea perduraron hasta el siglo XX, cuando políticos como José Vasconcelos y Rafael Ramírez afirmaron que consumir tortilla era un símbolo de pobreza. Incluso resaltaron la importancia de adoptar la dieta de los españoles, basada en trigo, como medio para superar el subdesarrollo (Pilcher, 2001). A pesar de esto, los campesinos mexicanos, muchos de ellos indígenas, continuaron teniendo el maíz como la base de su alimentación, puesto que era lo que cosechaban en sus parcelas. Sin embargo, en la década de los setenta llegaron las tiendas Conasupo a las zonas rurales, y con ellas los productos industrializados y otras opciones alimenticias, como leche y refrescos (Pilcher,

2001). Posteriormente, en 1982, con la llegada del neoliberalismo al país y el cambio hacia un modelo dominado por el libre mercado, la dieta de la población mexicana comenzó a diversificarse, incorporando nuevos ingredientes y, sobre todo, productos procesados (Peniche Camps, Romero y Chávez Gómez, 2002).

Actualmente, se ha documentado que la población indígena residente en comunidades rurales consume alimentos industrializados con frecuencia (Díaz et al., 2017; Velázquez Galindo y Gabriel Peralta, 2019), lo cual responde principalmente a dos motivos. El primero es una mejora en el nivel socioeconómico, que permite a los individuos adquirir alimentos industrializados accesibles solo a través de dinero (Ramos Gallardo, 2022). La segunda razón es que consumir productos procesados otorga prestigio. Esta idea ha sido planteada por Bertrán Vilá (2006), quien señala que, debido a la estratificación social en México, el deseo de dejar de ser identificado como indígena y, por tanto, consumir productos que no remitan a dicha identidad, lleva a las personas indígenas a comer alimentos procesados. A su vez, varios autores y autoras han encontrado que, entre un grupo de personas indígenas, consumir alimentos industrializados era considerado una muestra de ascendencia social (Pérez Izquierdo et al., 2012; Jasso Martínez e Infante Alatorre, 2023).

Cabe señalar que ambos motivos reflejan la transición nutricional que desde hace décadas se experimenta en México, en la cual, a medida que los individuos aumentan sus ingresos, cambian de dieta hacia una más occidentalizada (Ramos Gallardo, 2022). No obstante, aunque las poblaciones indígenas residentes en el campo han modificado su forma de comer, algunas siguen dedicándose a la siembra y consumiendo los productos derivados de esta, lo cual demuestra que su sustento ha cambiado poco en 500 años. Así, a pesar de la transición nutricional, una parte de la población indígena sigue basando su dieta en el maíz y mantiene conocimientos sobre la siembra (García Navarro et al., 2020). Esto evidencia que, para esta población, reproducir sus prácticas y saberes alimentarios ancestrales tiene sentido dentro de su marco social, el cual, según Halbwach (citado por Pernaseti, 2011), es un instrumento utilizado por la memoria colectiva para reconstruir el pasado en función de la época actual.

Es relevante señalar que diversos estudios evidencian la continuidad de la reproducción de saberes y prácticas alimentarias entre los pueblos indígenas. A manera de ejemplo, se describen brevemente dos investigaciones. La primera fue realizada por Acosta Moreno y Ortiz Félix (2022), quienes estudiaron las creencias y saberes alimentarios de un grupo de mujeres migrantes de Culiacán,

Sinaloa. Encontraron que, para ellas, los sentimientos se transmitían a través de los alimentos que preparaban para sus hijos. Asimismo, observaron creencias relacionadas con el tipo de comidas que debían consumir en ciertas etapas de la vida, como el embarazo. La segunda investigación sobre alimentación indígena fue llevada a cabo por Mendoza López y Barón León (2023) con mujeres indígenas residentes en Perote, Veracruz. Su objetivo era mostrar los saberes alimentarios de las marchantas¹ de esa localidad. Se observó que todas las entrevistadas tenían conocimientos sobre la siembra y los usos medicinales de diversas plantas, y que para ellas era importante continuar transmitiendo esos saberes de madres a hijas.

No obstante, ¿qué pasa con la población indígena que migra al área metropolitana de Monterrey? ¿Qué memoria colectiva tiene en relación con su alimentación en el campo? ¿Sienten orgullo por el tipo de alimentación que tenían en sus comunidades?

Cabe mencionar que, en Nuevo León,² se han realizado pocos estudios sobre la alimentación de la población indígena, a pesar de ser uno de los principales estados receptores de estos grupos, con un alto número de personas indígenas que ha aumentado en los últimos años (Rodríguez Alejandro y Aguirre Sotelo, 2022) Libre e Informada ejecutada en el marco del proceso electoral 2020-2021 en Nuevo León para la implementación de acciones afirmativas. Los objetivos específicos se construyen a partir de las variables 1. Entre las pocas investigaciones realizadas se pueden citar las de Gutiérrez Acosta (2017), Tovar (2018), Román y Gaspar (2023) y Gaspar y Meza (2024). Debido a la escasez de literatura sobre población indígena residente en Nuevo León, resulta relevante estudiar cómo era su alimentación en el campo. Además, la alimentación de los grupos indígenas puede abordarse a través de la memoria colectiva, ya que esta forma parte de su identidad (Medina Pérez y Escalona Velázquez, 2012). En este sentido, las personas indígenas que crecieron en el campo y consumían productos que ellas mismas cosechaban tienen una memoria colectiva basada en una forma de vida desconocida para quienes jamás han tenido que sembrar sus propios alimentos. Estas vivencias, repletas de anécdotas y experiencias que no están registradas en la historia de la alimentación, son sumamente valiosas, y su contenido, que

¹ Nombre con el que se conoce en Veracruz a las campesinas que se dedican a vender de puerta en puerta alimentos tradicionales de temporada, cultivados en huertos de traspatio por ellas o sus familias (Mendoza López y Barón León, 2023).

² Monterrey y su área metropolitana se localizan en el estado de Nuevo León, ubicado en el noreste de México.

solo puede conocerse directamente a través de las voces de quienes lo han experimentado, debe ser visibilizado. Por tanto, a través de este estudio se busca conocer la memoria colectiva de un grupo de mujeres indígenas residentes en Nuevo León sobre las prácticas y saberes alimentarios que reproducían cuando vivían en el campo.

Es importante que esto sea evidenciado, escuchado y valorado, ya que, como se ha mencionado, el estilo de vida, la identidad y, en consecuencia, también la alimentación indígena han sido desprestigiados durante años (Velázquez Galindo, 2021). Por lo tanto, es fundamental salvaguardar los saberes alimentarios que estos grupos poseen.

Metodología

El estudio tuvo un enfoque cualitativo debido a que el tema requería utilizar una metodología que permitiera explorar las experiencias y vivencias de las participantes. Para recabar la información, se aplicaron entrevistas semiestructuradas a mujeres indígenas provenientes de alguna comunidad rural, quienes, al momento de participar, residían en el área metropolitana de Monterrey (en adelante AMM). Se trató de una investigación retrospectiva, puesto que los hechos relatados por las participantes ocurrieron años atrás, cuando vivían en el campo.

Para las entrevistas se realizó un guion en el cual se abordaron temas como la alimentación en el campo, los conocimientos sobre la siembra y aspectos relacionados con las prácticas alimentarias —por ejemplo, dónde obtenían los alimentos, cómo los cocinaban, con quién comían, qué utensilios utilizaban, entre otros elementos—. Asimismo, también se incluyeron preguntas sobre recetas tradicionales e ingredientes típicos utilizados para cocinar en sus comunidades de origen.

Los criterios de inclusión fueron que las participantes se autoidentificaran como indígenas, que se hubieran criado en el campo, que tuvieran al menos 18 años cumplidos al momento del encuentro y que fueran mujeres. Esto último se debió a que, tradicionalmente, son las mujeres quienes se encargan de la alimentación en el hogar (Cabello Garza y De Jesús Reyes, 2011). Por lo tanto, se consideró relevante conocer el punto de vista femenino para este tema. En cuanto al muestreo, se utilizó un enfoque no probabilístico, basado en la técnica de bola nieve, en la cual los sujetos del estudio recomiendan a otras personas como posibles candidatas (Penalva Verdú et al., 2015).

El trabajo de campo se realizó en el AMM durante nueve meses de 2020. Durante ese periodo, se visitó la residencia de cada mujer para realizar las entrevistas. El idioma utilizado para la comunicación entre las participantes y la persona que investigaba fue el español debido a que todas lo hablaban con fluidez a pesar de que eran hablantes de alguna lengua indígena. Las participantes fueron entrevistadas en una sola ocasión, y posteriormente algunas fueron contactadas vía WhatsApp para aclarar aspectos que no se abordaron durante los encuentros. Por ejemplo, a una de ellas se le pidió que compartiera el mes en el que había migrado a Nuevo León y a otra se le preguntó la edad de su hijo.

En cuanto a los aspectos éticos, las participantes firmaron un consentimiento informado en el que se les comunicaba el objetivo del estudio, así como la confidencialidad en el manejo de su información. Para proteger su identidad, todos los nombres fueron modificados al transcribir las entrevistas. De igual manera, se destaca que en la investigación se siguieron principios éticos para garantizar el respeto y la integridad de las personas.

El análisis se realizó con base en la teoría crítica debido a que esta concibe la realidad como resultado de los diferentes movimientos políticos, históricos y sociales (Andrade Guevara, 2019). A su vez, la teoría crítica cuestiona las estructuras de poder y las desigualdades sociales; por lo tanto, resulta pertinente el uso de este enfoque al trabajar con población indígena, ya que ha sido marginada desde hace décadas (Velázquez Galindo y Gabriel Peralta, 2019).

La información obtenida a través de las entrevistas se estudió mediante un análisis de contenido temático utilizando el software MAXQDA. En una primera fase, se construyeron categorías basadas en supuestos provenientes de investigaciones previas; posteriormente, se codificaron fragmentos de texto y se asignaron a una o varias categorías. Una de ellas fue «saberes alimentarios», que incluyó códigos como «conocimientos sobre siembra» y «recetas tradicionales». Otra categoría fue «prácticas alimentarias», que estaba compuesta de los códigos «lugar donde se comía», «forma de preparar los alimentos» y «lugar donde se conseguían los alimentos».

Esta investigación formó parte de un estudio más amplio en el que se buscaba conocer el proceso de colonización de las prácticas y saberes alimentarios de un grupo de mujeres indígenas migrantes residentes en el AMM (Gaspar, 2023).

Participantes del estudio

Se realizaron 10 entrevistas semiestructuradas a mujeres migrantes que residían en el AMM, todas nacidas en comunidades rurales de estados diferentes a Nuevo León. Las dos razones principales que mencionaron para haberse mudado a ese estado fueron la búsqueda de trabajo y la posibilidad de continuar estudiando.

Los lugares de donde provenían las participantes eran diversos. Petra había nacido y crecido en una comunidad de Oaxaca y había migrado al AMM junto con su familia; esta joven se autoidentificó como mixteca. Leticia, Erika, Juana y Mariana provenían de Veracruz y mencionaron pertenecer a la etnia náhuatl; todas indicaron que se mudaron a Nuevo León para encontrar trabajo. Margarita y Jasiel eran originarias de una comunidad del estado de Chiapas y habían migrado para continuar sus estudios; ambas se identificaron como tseltales. Magdalena provenía de Durango, se trasladó para estudiar una licenciatura y se autoidentificó como tepehuana. Fernanda venía de Nayarit y, al igual que las dos jóvenes de Chiapas y la de Durango, cambió su residencia para graduarse en la universidad; refirió que era de origen huichol. Por último, Consuelo había nacido y crecido en un pueblo de Hidalgo y se trasladó al AMM para trabajar, aunque al momento de la entrevista se dedicaba a las labores del hogar; al igual que las mujeres de Veracruz, se autoidentificó como náhuatl.

Las edades de las participantes oscilaban entre los 20 y los 47 años, siendo la media de 28 años. Leticia, Petra, Erika, Consuelo, Juana y Mariana estaban casadas y tenían hijos, mientras que las demás eran solteras. En cuanto a su ocupación, Leticia vendía pan en un mercado, el cual elaboraba ella misma, las jóvenes solteras eran estudiantes de licenciatura, Consuelo era ama de casa, Petra trabajaba en una asociación indígena y el resto se desempeñaban como empleadas domésticas. En relación con el tiempo de residencia en Monterrey y sus alrededores, las estudiantes eran las que menos tiempo llevaban viviendo allí —tres años—, mientras que Leticia era la que llevaba residiendo en la ciudad más tiempo —15 años—.

Resultados

Cuando vivían en el campo, la alimentación de las mujeres del estudio era muy similar a lo que se denomina dieta tradicional indígena, basada en maíz, frijoles y chile (Guzmán Flores, 2013). Esta dieta era prácticamente vegetariana, con poco consumo de carne; la proteína de origen animal provenía principalmente

del huevo, y los alimentos industrializados se consumían de manera esporádica. Cabe recalcar que, entre las participantes originarias de estados litorales, el consumo de pescado y mariscos era una práctica común.

La memoria colectiva de las mujeres se enfocó en un entorno de unión entre ellas, el campo y los productos derivados de sus cosechas, los cuales les permitían alimentarse. Otro de sus recuerdos comunes fue que, en sus comunidades, la comida se consumía inmediatamente después de ser preparada. Es decir, para ellas no existía el concepto de almacenar alimentos.

«Nosotros sembramos»: la cosecha como sustento

Las migrantes representaron el «campo» como un lugar agradable para crecer y donde se tiene contacto con la naturaleza, como puede observarse en las siguientes palabras de Magdalena: «Bueno, mi vida en mi comunidad, prácticamente pues fue... muy bonita, la verdad; o sea, pues es el campo ¿no? [...] y siempre estamos viendo, pues, lo natural» (Magdalena, entrevista, 11 de abril de 2020). Se observa que, para la participante, la única forma de representación del campo era como un lugar «bonito» para vivir, lo cual consideró como evidente mediante las palabras: «pues es el campo ¿no?». A su vez, en su diálogo repitió que allí era «natural», lo que sugiere que lo atractivo del lugar radicaba precisamente en ese contacto directo con la naturaleza, un aspecto que fue secundado por las demás participantes. Por consiguiente, los recuerdos de las migrantes reflejan una idealización de la vida en el campo debido a que asociaban este entorno con la posibilidad de estar en contacto con la naturaleza.

Parte de ese contacto con la naturaleza se manifestaba a través de la siembra y los productos derivados de ella. Todas las participantes poseían conocimientos sobre cómo llevar a cabo esta actividad, los cuales, según refirieron, les fueron transmitidos por sus padres y madres. A continuación, se presenta una narrativa de Leticia, quien relató cómo se tenía que sembrar la hierbabuena, un conocimiento que, según refirió, le transmitió su padre:

...ya me decía "toma, vé y siémbralo". Ajá, le agarraba yo las raicitas, ya iba, le echaba agua a la tierra. Tenía que ser en la noche o en la mañana, porque en la tarde, así durante el sol y todo eso, no se siembra. Bueno, nosotros así lo hacemos, que no se siembra porque la tierra está caliente y va a secar la raíz. Y ya íbamos, humedecíamos la tierra y ya un buen que cubra la tierra de profundidad, dejabas unas que otras [semillas] ahí al aire libre y así (Leticia, entrevista, 2 de junio de 2020).

De manera similar, Mariana mencionó que conocía la manera en que debía sembrarse el maíz:

...solo sembrar, chapulear, haz de cuenta, limpiar la milpa y luego se quema la basura. Y ya sembrar el maíz, estar cuidándolo; ya que se seca, hay que cosechar, arrear... Lo primero que se hace allá es, si es monte, hay que chapulearlo, luego limpiarlo, quemar y después de un tiempo se espera a que se seque la hierba. Después de que se quema, unos días ya se siembra el maíz (Mariana, entrevista, 6 de junio de 2020).

La siembra representaba para las mujeres algo más que un simple conocimiento aprendido de sus progenitores. De hecho, la vida de las personas de sus comunidades giraba en torno a esta faena, lo que resulta significativo, ya que las poblaciones indígenas se han dedicado a la siembra durante siglos. Esto evidencia dos aspectos relevantes: por un lado, la necesidad de preservar este saber y, por otro, la profunda conexión con el campo y los productos que de él se obtienen. Un ejemplo de esta conexión se puede ver en el fragmento de Consuelo, quien utilizó expresiones como «somos», «nos dedicamos» y «vivíamos», todas referidas al campo, lo que muestra su identificación con ese lugar y lo que de él se producía. En sus palabras: «Somos... este, donde trabajan, se trabaja de sembrar maíz, sembrar frijol. Nos dedicamos mucho al campo... con eso, nosotros, este [silencio], nosotros vivíamos de lo que sembrábamos» (Consuelo, entrevista, 26 de noviembre de 2020).

Otro aspecto que reflejó la importancia del campo para las entrevistadas fue que la cosecha representaba su medio de subsistencia, tanto para ellas como para sus familias, puesto que, en la mayoría de los casos, los alimentos sembrados eran destinados al autoconsumo. Por tanto, el campo y la siembra eran conceptos muy relevantes que siempre tenían presentes: «Yo considero que... pues en todo tiempo, en temporada, se siembra, entonces es como algo que ya traemos muy presente nosotros» (Jasiel, entrevista, 8 de junio de 2020).

Incluso una de las participantes, Petra, expresó su preocupación por las personas que aún vivían en el lugar donde creció debido a que las bajas temperaturas —en fechas previas a la entrevista— podrían haber arruinado las cosechas, lo que, en caso de ocurrir, podría generar escasez de alimentos. Es interesante notar cómo, a pesar de haber dejado su comunidad hacía años, Petra seguía pensando en la siembra y en los efectos negativos que una mala cosecha podría acarrear. Esto demuestra que aún mantenía una profunda conexión con el campo y con las personas que ahí vivían:

...lo que pasamos nosotros ahorita, que no se congeló todo, todas las plantas, yo en ese momento, yo pensé en toda la gente que cultivaban en el sur de nuestro estado. Decía yo cómo mucha gente va a perder sus cosechas o su fuente de su ingreso por la helada; entonces, también pasa en las comunidades y sucede, pues, que no hay alimentos, y si no se te da tu siembra o si se te enferman o te lo roban o se enferman los animales que tienes, pues ya bailó (Petra, entrevista, 13 de abril de 2020).

Otra cuestión interesante que surgió en las entrevistas es que, cuando las migrantes hablaban de sus comunidades y de sus cosechas, lo hacían en plural, lo que reflejaba su sentido de pertenencia a un grupo y lugar, el campo: «La siembra es donde se cosechan mucho maíz, calabaza, lo que son cacahuates, que nosotros sembramos mucho los cacahuates, este las cañas, los plátanos, y también, pues, los frijoles» (Fernanda, entrevista, 3 de agosto de 2020). Entonces, para las mujeres del estudio, la cosecha no solo era un aspecto importante en sus vidas, sino que representaba una actividad transcendental que compartían con las personas que habitaban en sus comunidades y que las conectaba con su entorno. Es relevante mencionar que esto forma parte de la cosmovisión de los pueblos indígenas, en la que el ser humano y su entorno están profundamente vinculados y, por ende, es importante escuchar a los animales y las plantas. Debido a esta conexión, suelen referirse a sí mismos como «nosotros» (Montaño Ortiz, 2018).

Recetas «naturales» de sus lugares de origen

Las 10 migrantes tenían conocimientos sobre la gastronomía de sus lugares de origen. Por lo tanto, cuando se les pidió que compartieran recetas y alimentos que consumían en su infancia y juventud, todas relataron diversas preparaciones que sus madres solían cocinar. La mayoría expresó orgullo hacia los alimentos que consumían en sus comunidades, calificándolos como más sabrosos y saludables que la comida de la ciudad, debido a que contenían más verduras y eran «más naturales». Para ellas, el hecho de que los ingredientes de sus recetas provinieran de sus cosechas o patios hacía que lo que comían fuera más saludable para su cuerpo.

A continuación, se muestra la narrativa de Consuelo, quien fue una de las que más insistió en este aspecto:

...haga de cuenta que todo era, pues, natural. Y de ahí que se daba, pues de ahí lo consumíamos. Igual, lo que viene siendo los animales, también lo que es el pollo, la

carne de puerco, pues igual, haga de cuenta que lo criamos y había veces que lo mataban y eso comíamos totalmente natural (Consuelo, entrevista, 26 de noviembre de 2020).

En su relato, Consuelo mostró que su alimentación en el campo dependía de lo que el entorno proporcionaba, lo cual expresó con las palabras: «ahí que se daba», refiriéndose a los productos de origen vegetal que la naturaleza les proveía. En relación con los alimentos de origen animal, ella dijo «también», refiriéndose a que, igualmente, se consumían según la variedad disponible en sus comunidades. Por lo tanto, para Consuelo, la alimentación en el campo estaba determinada por el entorno, lo cual le confería la característica de ser «natural». Relatos similares fueron compartidos por otras partícipes. Por ejemplo, Juana mencionó que ella y su familia comían lo que el campo les proporcionaba, gracias a lo que sembraba su padre:

...sí comíamos lo que él sembraba. La fruta, pues era la naranja, que era lo que más comía. En ese tiempo, pues, lo que mi papá era muy poquito lo que ganaba, casi no comíamos lo que era manzana. ¡Ay!, así, pero comíamos naranjas o lo que él cosechaba o lo que se daba: la guayaba, durazno, porque sí se da mucho allá. Como que las temporadas que había más es donde aprovechamos nosotros (Juana, entrevista, 8 de marzo de 2020).

Al igual que Consuelo, Juana mencionó que su alimentación dependía de lo que la naturaleza les proveía. De nuevo, se observa que, para las entrevistadas, existía una conexión profunda entre lo que consumían y su entorno. De hecho, tanto en la narrativa de Juana como en la de Consuelo, aparecen las palabras «se daba», aludiendo a que los alimentos eran proporcionados por la naturaleza. Esta conexión con su entorno les generaba un sentimiento de respeto y agradecimiento por lo que recibían de él. Incluso, una de las entrevistadas mencionó que, antes de sacrificar a un animal, se le pedía perdón.

Con respecto a las recetas tradicionales, estas variaban según la comunidad de procedencia de las participantes, ya que, como se mencionó, su dieta dependía de los alimentos que «se daban» en sus localidades, y esto podía diferir según el área geográfica en la que habían vivido. En este sentido, las jóvenes que provenían de lugares cercanos a ríos o al mar solían consumir pescados y mariscos con mayor frecuencia. Un ejemplo de esto se evidencia en el fragmento de Leticia, quien, en una parte de su entrevista, describió una receta típica de su

comunidad. Cabe destacar que Leticia creció en Tamalín, un pueblo ubicado en el estado costero de Veracruz:

...y ese pescado lo hace con un adobo y, pues, pescado frito, filetes, y, camarones secos son muy típicos allá, camarones. Haz de cuenta que, cuando dijeron por ahí, cuando uno no tiene más dinero, hace uno unas enchiladas, se tortea la masa y se prepara una salsa o dos, ya sea una picante y una sin picante. Por decir, la picante lleva chile verde y tomates, supongamos (Leticia, entrevista, 2 de junio de 2020).

Otra participante, Jasiel, mencionó que ella y su mamá solían ir a pescar, y parte de lo que conseguían lo utilizan para el autoconsumo. Además, en sus relatos se descubrió que los pescados y mariscos eran alimentos habituales en su dieta. Sin embargo, tal como muestra el fragmento siguiente, Jasiel señala que lo que comían dependía, en parte, de su entorno. Por ejemplo, ella dijo: «o en temporadas de lluvia...» cuando aludió a un marisco que solo consumían en esas épocas, lo que resalta nuevamente la influencia del medio ambiente en su alimentación:

...desayunábamos un caldo de pescado, de mojarra que es la tilapia o, en temporadas de lluvias, sale lo que es el "cauce", que es como la langosta, que es un camarón grande que trae unas tenazas grandes. Entonces, también es en caldo. No sé, a medio día dorábamos pescado o zarandeábamos, y en la noche, ahí sí, ya es algo que hubiera, como frijol, arroz o una sopa y así. O si sobraba caldo de la mañana, pues también lo comía; o del pescado del medio día (Jasiel, entrevista, 8 de junio de 2020).

Un aspecto importante que se evidenció en las entrevistas es que el maíz y sus derivados representaban una parte fundamental de la dieta de las participantes. Como resultado, todas ellas aprendieron a hacer tortillas a mano, un saber transmitido principalmente por sus madres:

Era poner este... agua, después echarle cal y, ya que hierva, se le echa la cal y se le echa el maíz y luego de ahí se le deja. Luego, en la tarde lo pone y, ya pal siguiente día, ya está listo el nixtamal. El nixtamal ya se saca, se pone a lavar y luego ya llegas a la casa y se pone a moler en el metate. De ahí está que salga la masa [...] Pos ya ve que mi mamá me enseñaba (Mariana, entrevista, 6 de junio de 2020).

La palabra «tortilla» se repitió constantemente en las entrevistas, no solo en la descripción de su preparación, sino también cuando las participantes narraron lo que habitualmente comían. En muchas narraciones, la tortilla era un alimen-

to que nunca faltaba. Petra, por ejemplo, enfatizó la importancia del maíz y las tortillas en su comunidad al decir: «La base principal era el maíz, eran tortillas de maíz, que la misma gente de la comunidad cultiva...» (Petra, entrevista, 13 de abril de 2020). Este fragmento refleja que Petra era plenamente consciente de que las tortillas eran el producto básico cotidiano en su pueblo de origen. De igual forma, mostró orgullo por poder consumir alimentos que las personas de su comunidad producían.

Asimismo, además de las tortillas, en las entrevistas se mencionaron otras recetas a base de maíz, como el zacahuil. A continuación, se presenta un fragmento de Leticia, quien relató cómo se elaboraba este plato, destacando que uno de sus ingredientes principales era el maíz:

...la elaboración del zacahuil, pues, allá de donde yo soy, se le echa lo que es la costilla del puerco, y allá le llaman lomo de puerco. Esa carne, pues, se aparta y ya se muele al nixtamal la masa; se hace una masa, así como para tortillas, así como aquí, y ya se le echan los complementos de que chile color, y chiles, varios chiles (Leticia, entrevista, 2 de junio de 2020).

Otra entrevistada, Margarita, dijo que el único alimento que acostumbraban consumir a medio día en su pueblo era el pozol, el cual, como el zacahuil y las tortillas, se elaboraba a base de maíz:

...a medio día comúnmente no comemos, nada más tomamos, allá de donde yo vengo; no sé si usted conozca qué es el pozol [...] el pozol es de maíz, nada más que es maíz molido. Es maíz molido, pues pasa que lo cocemos y ya se hace como masita, y eso es lo que nosotros tomamos, pero es de maíz puro, de lo que nosotros cosechamos [...] bueno cuando ya desgranamos el maíz, se corta, se seca para que ya esté listo para desgranarlo; entonces, ya lo que sacamos de ahí, pues, dependiendo de cuánto juntamos. Entonces, de allí ya vamos agarrando de poco en poquito para hacer nuestro pozol, tanto para las tortillas, y de allí agarramos lo ponemos a cocer con un poquito de cal (Margarita, entrevista, 29 de junio de 2020).

De manera reiterada, Margarita destacó en su narrativa que el maíz representaba una parte fundamental de su dieta, en este caso concreto, como bebida. En el fragmento anterior sobresalen dos aspectos: primero, que Margarita usaba plural al referirse a los alimentos que cosechaba, y, segundo, que mencionó que el maíz utilizado para elaborar el pozol era «puro» puesto que provenía directamente de

sus cosechas. Esto refleja de nuevo la importancia del campo y la cosecha como fuente de sustento.

La comida se consume «al instante»

Para las mujeres, los alimentos no eran considerados como insumos que se almacenaran, sino que, por el contrario, eran asociados a un consumo inmediato. Los ingredientes de las recetas se conseguían el mismo día que se iban a preparar, y en cantidades suficientes para cubrir solo el tiempo de comida más próximo. No existía la práctica de guardar comida para consumirla después, lo que reflejaba una relación muy directa con la disponibilidad de alimentos en el momento. Esta forma de consumir los alimentos podría haber sido consecuencia de dos factores: en primer lugar, la escasez de electrodomésticos como refrigeradores o estufas, que habitualmente se utilizan para conservar y recalentar los alimentos; en segundo lugar, la falta de acceso a una mayor cantidad de ingredientes, lo que obligaba a obtener solo lo necesario, sin excedentes, para alimentar a todos los miembros de la familia. Además, en sus relatos las participantes no asociaron los electrodomésticos, como el refrigerador y la estufa, con la preparación o conservación de los alimentos, sino que los consideraron como recursos totalmente prescindibles. En este sentido, Magdalena expresó lo siguiente acerca del refrigerador:

...o sí, de hecho, era como que, para mí, ¿eso para qué? Está ocupando lugar acá, cuando pueden... no sé... estaba muy acostumbrada a que, mira, los chiles ya están, hay que contarlos para comer y así. Y nada de estar viendo de qué compran, de que los cilantros y eso, y lo meten al refri y después lo sacan del refri en tres, cuatro días (Magdalena, entrevista, 11 de abril de 2020).

Resulta interesante que Magdalena consideraba el refrigerador como un objeto innecesario, ya que, en su representación de las comidas rurales, no era necesario almacenar alimentos para otros días. Al contrario, expresó que los ingredientes de sus comidas se obtenían de manera exacta para cada tiempo de comida, como lo señaló al decir «hay que contarlos». Esta perspectiva fue compartida por Margarita, quien también mencionó que en su comunidad la comida no sobraba, y enfatizó que los alimentos, una vez recolectados, eran consumidos de inmediato. Petra, al abordar esta misma temática, utilizó también la expresión

«al instante» para describir este mismo concepto. A continuación, se presenta un fragmento de lo que expresó Margarita sobre este tema:

La comida es algo que se consigue y prepara al momento, no se guarda. [...] por ejemplo, si vamos a comer verduras, no sé, de paso que vamos a ir a trabajar, a limpiar la milpa, pues ahí los recogemos, y ya llegando, pues los lavamos y todo, pues eso es para comer al instante. Casi no comemos cosas como que se puedan echar a perder (Margarita, entrevista, 29 de junio de 2020).

En el caso de Petra, al referirse a la falta de conservación de los alimentos, mencionó que el único producto que se almacenaba era la carne, a través del método de secado. Esta práctica podría explicarse por el hecho de que la carne era considerada un lujo, y por eso no se consumía de inmediato como los demás alimentos. Petra lo expresó claramente: «las familias no conservaban los alimentos; más bien, era un alimento que tenías que consumir al instante, o si era carne, la tenías que secar. Ahí se consume la carne seca. Y también en cuanto al uso del gas, no había tanques, no había estufas, era todo a base de leña» (Petra, entrevista, 13 de abril de 2020).

Cabe señalar que, en el fragmento anterior, Petra menciona la falta de otro electrodoméstico: la estufa, una situación que fue confirmada por las demás participantes. Una razón por la cual carecían de este artefacto era la ausencia de acceso a servicios de gas, algo que quedó claro en las entrevistas. De hecho, casi todas las mujeres relataron que, en sus comunidades, los alimentos se cocinaban con leña, un recurso que, según algunas dijeron, durante su infancia tuvieron que ir a buscar. Por tanto, en sus recuerdos de la vida en el campo la comida estaba íntimamente vinculada al fogón como la única opción para cocinar.

Discusión

En esta investigación se identificó que la dieta de las mujeres entrevistadas, en sus comunidades de origen, estaba basada en lo que cosechaban y en lo que el entorno les proporcionaba, es decir, seguían la tradicional dieta indígena. Este patrón fue documentado por Jasso Martínez e Infante Alatorre (2023) en su estudio sobre familias indígenas nahuas residentes en León, Guanajuato. Según las personas que entrevistaron, cuando vivían en el campo la base de su alimentación era el maíz, acompañado de una amplia variedad de verduras, mientras que la carne se consumía de manera esporádica, aproximadamente una vez al mes.

Por lo mencionado, tanto en este estudio como en el de las autoras mencionadas, destaca que la dieta predominante en las comunidades de origen era la tradicional indígena, caracterizada por el consumo de productos del campo como el maíz y las verduras, con un bajo consumo de carne.

Asimismo, para las mujeres indígenas migrantes residentes en el AMM, el hecho de basar su alimentación en productos que ellas mismas y sus familias cosechaban resultaba de gran valor y era motivo de orgullo. Este aspecto también fue reportado por Pernasetti (2011), quien realizó un estudio con población rural de la provincia de Catamarca, Argentina. En su investigación, observó que entre algunos de sus participantes consumir lo cosechado por ellos mismos tenía una significación especial. De manera similar, García Navarro et al. (2020) documentaron en su estudio con población totonaca residente en la comunidad de Lipuntahuaca, México, que la dieta de sus participantes estaba basada principalmente en lo que sembraban y cultivaban en sus traspatios, lo cual les enorgullecía. Este fenómeno pone de relieve que entre personas indígenas existe una valoración positiva de los productos que ellas mismas cultivan.

Por otro lado, en esta investigación realizada con mujeres migrantes residentes en el AMM se encontró que estas mujeres tenían amplios conocimientos sobre la siembra, los cuales les habían sido transmitidos por sus progenitores. Este hecho contrasta con los hallazgos de Pérez Flores (2021), quien reportó una disminución en el interés de las generaciones más jóvenes por las actividades agrícolas en las zonas rurales. En dicho estudio, realizado con mujeres indígenas residentes en los Valles Centrales de Oaxaca, México, se destacó que las nuevas generaciones preferían alejarse de la siembra, principalmente debido a la falta de interés por continuar con estas tradiciones. Cabe señalar que, en este estudio, las mujeres indígenas migraron de sus comunidades de origen a la ciudad para conseguir trabajo o para estudiar, en lugar de quedarse a trabajar en el campo como lo habían hecho sus familias. Esto muestra que no estaban interesadas en continuar dedicándose a esta actividad, lo cual coincide con lo reportado por Pérez Flores (2021) en su estudio. Este alejamiento de las prácticas agrícolas podría tener efectos en la preservación de los conocimientos tradicionales sobre la siembra, que han perdurado a lo largo de los siglos y que, a pesar de no estar documentados formalmente, siguen siendo parte esencial del patrimonio cultural indígena (Chancusi Herrera, 2023).

Sin embargo, la literatura también muestra que los conocimientos sobre la siembra siguen vivos entre algunos jóvenes indígenas. En este sentido, Chancusi

Herrera (2023) realizó una investigación cualitativa con 29 estudiantes de séptimo grado, de origen indígena, residentes en el pueblo rural de Tanicuchi, Ecuador. El autor descubrió que, a pesar de que la dieta de sus entrevistados ya incluía productos industrializados, los saberes ancestrales relacionados con la siembra y el cultivo de alimentos seguían vigentes. Por lo tanto, algunos conocimientos alimentarios continúan vivos, tal como se evidenció en el presente estudio, donde las participantes demostraron un profundo conocimiento sobre la siembra y las recetas de sus comunidades, y sentían una fuerte conexión con el campo y sus productos.

Consideraciones finales

A través de entrevistas realizadas a mujeres indígenas residentes en el AMM, provenientes de zonas rurales, se pudo conocer que la memoria colectiva de sus prácticas y saberes alimentarios aludía a una fuerte conexión con el campo como fuente de sustento, ya que los productos que sembraban les permitía alimentarse. Se evidenció cómo sentían que el entorno natural y los habitantes de sus comunidades formaban un mismo ente, unidos por una actividad común: la siembra. Los miembros de sus pueblos cosechaban, y el medio ambiente les proporcionaba los insumos necesarios para su subsistencia —los alimentos—. En otras palabras, en sus recuerdos no existían de manera independiente las personas de la comunidad sin la naturaleza. Fue interesante que, a pesar de que provenían de diversas zonas rurales de la República mexicana, todas las entrevistadas compartieron esta representación de sus comunidades.

Se destaca que este sentido de conexión con los alimentos y los miembros de sus comunidades no se encuentra en las ciudades, donde el conocimiento sobre la procedencia de lo que se consume es prácticamente inexistente, e incluso, en muchos casos, resulta irrelevante. En las ciudades mexicanas, la comida que se consume se consigue principalmente en los supermercados y tiendas de conveniencia, y no se tienen en cuenta las condiciones del entorno, como el clima. Además, en el contexto de la llamada modernidad, el alimento no se percibe como un producto que deba consumirse al momento, ya que, por un lado, su vida útil suele ser más prolongada y, por otro, en las urbes es común disponer de un refrigerador que permite conservar los alimentos durante más tiempo (Tena Luis, Ramírez Hernández y Sánchez Barreto, 2021). Por lo tanto, esto difiere de la

representación de las mujeres del presente estudio, para quienes los alimentos se consumían poco después de ser obtenidos.

Otro aspecto que no debe dejar de mencionarse es que, a pesar de que algunos pueblos indígenas continúan basando su forma de vida en la siembra, el interés por esta actividad y la preservación de los saberes relacionados se está perdiendo. Algunas personas indígenas están buscando otras opciones de sustento en las ciudades, lo que las lleva a migrar en busca de trabajos asalariados o a continuar con sus estudios (Aldana Barahona, 2021). Esta tendencia puede resultar en el olvido de una gran cantidad de saberes ancestrales que son muy importantes y que no han sido debidamente valorados. Además, la cosmovisión indígena, basada en el respeto y el sentido de unión hacia la naturaleza y los demás seres vivos, debería servir de ejemplo para otras sociedades globalizadas, las cuales a menudo priorizan la generación de ganancias sin considerar el respeto hacia otras formas de vida (Fernández Molina, 2020).

Cabe mencionar que, aunque en México existen diversas leyes que protegen las tradiciones y formas de pensar de los grupos indígenas, en la práctica estas siguen siendo consideradas inferiores, por lo que es esencial crear conciencia sobre la diversidad cultural que existe en el país, reconociendo que todas las culturas son igualmente valiosas (Morales Franco, 2024).

Por último, en relación con la alimentación de los grupos originarios, se puede afirmar que ha habido un progreso en el concepto que se tiene sobre esta, ya que, como se mencionó anteriormente, hace un siglo la dieta indígena era considerada sinónimo de atraso (Pilcher, 2001). No obstante, desde mediados del siglo XX, esta forma de alimentación se empezó a valorar y hoy en día se sabe que posee características nutricionales beneficiosas para la salud (Pedroza Ortega, 2023). Sin embargo, aún falta visibilizar más las múltiples recetas y conocimientos alimentarios que poseen las comunidades indígenas, puesto que representan un legado invaluable para la humanidad que podría perderse. En el caso del estudio aquí presentado, esto se logró evidenciando la importancia que el campo y los productos sembrados tienen para un grupo de mujeres indígenas migrantes.

Bibliografía citada

- Acosta Moreno, Gladis Z., y Ortiz Félix, Rosario E. (2022). Creencias y saberes alimentarios, como resistencia al cambio cultural de las mujeres madres de familia inmigrantes en Culiacán, Sinaloa. *Ra Ximhai*, 18(5), pp. 55-73, doi: <https://doi.org/10.35197/rx.18.05.2022.03.ga>

- Aldana Barahona, Giovanna M. (2021). Dinámicas de la migración tének del norte de Veracruz hacia el sur de Tamaulipas: estudio sobre identidades y racismo. *Ra Ximhai*, 17(2), pp. 285-311, doi: <https://doi.org/10.35197/rx.17.02.2021.12.ga>
- Andrade Guevara, Víctor Manuel. (2019). La teoría crítica y el pensamiento decolonial: hacia un proyecto emancipatorio post-occidental. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, 65(238), pp. 131-154, doi: <https://doi.org/10.22201/fcpys.2448492xe.2020.238.67363>
- Bertrán Vilá, Miriam. (2006). La alimentación indígena en México como rasgo de identidad. En Florencia Peña Saint Martin y Arturo Luis Alonzo Padilla (Coords.), *Cambio social, antropología y salud* (pp. 167-175). México: Instituto Nacional de Antropología e Historia.
- Cabello Garza, Martha L., y De Jesús Reyes, David. (2011). Percepción de las madres de niños con obesidad sobre los hábitos alimenticios y sus responsabilidades en la alimentación de los hijos. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 12(1). Disponible en <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/281>
- Chancusi Herrera, A. (2023). Saberes ancestrales alimentarios de los estudiantes de preparatoria de la parroquia Tanicuchi, Latacunga. *Revista Científica Hallazgos21*, 8(1), pp. 1-12. Disponible en <https://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/article/view/606>
- Díaz, Blanca, Perales Rivera, Hugo, Silva Pérez, Luz, y Velasco López, Francisca. (2017). El maíz en la cocina indígena de los Altos de Chiapas. *Ecofronteras*, 21(60), pp. 8-9. Disponible en <https://revistas.ecosur.mx/ecofronteras/index.php/eco/article/view/1713>
- Ekmeiro Salvador, Jesús Enrique, y Matos López, Juan Manuel. (2022). Cultura alimentaria. Una revisión conceptual. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 35(2), pp. 117-126, doi: <https://doi.org/10.54624/2022.35.2.005>
- Enríquez Valencia, Raúl. (2019). Mito e historia de los mercados tradicionales en Valles Centrales de Oaxaca. En Raúl Enriquez Valencia, Andrés E. Miguel Velasco y Rosalía Camacho Lomelí (Coords.), *Las fronteras de la tradición. Mercados y mercancías en Valles Centrales de Oaxaca* (pp. 23-51). Ciudad de México: Itaca.
- Fernández Molina, María V. (2020). *El derecho a la autonomía alimentaria de los pueblos indígenas en México: una propuesta interdisciplinaria a partir del derecho a la alimentación y la libre determinación*. (Tesis doctoral). Universidad de Deusto, Bilbao.
- García Navarro, María J., Ramírez Valverde, Benito, Cesín Vargas, Alfredo, Juárez Sánchez, José P., y Martínez Carrera, Daniel C. (2020). Funciones agroalimentarias y socioculturales del traspaso en una comunidad Totonaca de Huehuetla, Puebla, México. *Acta Universitaria*, 30, pp. 1-14, doi: <https://doi.org/10.15174/au.2020.2456>
- Gaspar, Jimena. (2023). *Prácticas alimentarias de la población indígena migrante del área metropolitana de Monterrey, NL*. Monterrey. (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Nuevo León, México.
- Gaspar, Jimena, y Meza, José Alejandro. (2024). Estrategias empleadas por mujeres indígenas para preservar sus saberes alimentarios en el área metropolitana de Monterrey. *Estudios Sociales: Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 34(63), pp. 1-24, doi: [doi:https://doi.org/10.836/es.v34i63.1402](https://doi.org/10.836/es.v34i63.1402)

- Gutiérrez Acosta, Brenda M. (2017). Alimentación en niñas y niños de 0 a 24 meses de edad, en población migrante indígena de la zona metropolitana de Monterrey, Nuevo León. (Tesis de maestría), Universidad Autónoma de Nuevo León, México
- Guzmán Flores, Jesús (Coord.). (2013). *Caracterización de los sistemas alimentarios de los pueblos indígenas de México*. México: CEDRSSA.
- Halbwachs, Maurice. (2002). Fragmentos de la Memoria Colectiva. *Athenea Digital*, 2, doi: <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.52>
- Jasso Martínez, Ivy J., e Infante Alatorre, Maricela. (2023). Cambios en la alimentación entre familias que han migrado del campo a la ciudad. *Espaço Ameríndio*, 17(1), pp. 65-81. Disponible en <https://seer.ufrgs.br/index.php/EspacoAmerindio/article/view/130894>
- Manero Brito, Roberto y Soto Martínez, Maricela Adriana. (2005). Memoria colectiva y procesos sociales. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10(1), pp. 171-189
- Martínez Baracs, Rodrigo. (2021). La conquista de México. *Historia Mexicana*, 71(1), pp. 79-94, doi: <https://doi.org/10.24201/hm.v71i1.4292>
- Medina Pérez, Milena, y Escalona Velázquez, Alejandro. (2012). La memoria cultural como símbolo social de preservación identitaria. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, enero. Disponible en <https://www.eumed.net/rev/cccsl/17/mpev.html>
- Mendoza López, Laura, y Barón León, María de L. (2023). Marchantas de la Región Capital de Veracruz: los saberes alimentarios de una actividad productiva/comercia. *Revista de Geografía Agrícola*, 70, pp. 175-190, doi: <https://doi.org/10.5154/r.rga.2022.70.09>
- Montaño Ortiz, Edson. (2018). Lo nosótrico: una mirada decolonial de la comunicación de grupos. *Journal de Comunicación Social*, 7(7), pp. 87-104, doi: <https://doi.org/10.35319/jcomsoc.201871188>
- Morales Franco, Andrea P. (2024). Los pueblos originarios y la perspectiva que se tiene de ellos en la actualidad. *Voces y Saberes*, (10), pp. 96-106, doi: <https://doi.org/10.22201/fesa.vocesysaberes.2024.10.81>
- Pedroza Ortega, Luis O. (2023). Alimento ancestral y de subsistencia: discurso y control del cultivo y consumo de maíz en México, 1937-1961. *Historia y Memoria*, (27), pp. 135-175, doi: <https://doi.org/10.19053/20275137.n27.2023.14812>
- Penalva Verdú, Clemente, Alaminos Chica, Antonio, Francés García, Francisco, y Santacreu Fernández, Óscar. (2015). *La investigación cualitativa: técnicas de investigación y análisis con Atlas.ti*. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca.
- Peniche Camps, Salvador, Romero, Martín, y Chávez Gómez, Pedro. (2002). La transición alimentaria en México: causas económicas y consecuencias para la salud humana y ambiental. *Revibec: Revista de la Red Iberoamericana de Economía Ecológica*, 35(2), pp. 20-36. Disponible en: <https://redibec.org/ojs/index.php/revibec/article/view/vol35-2-2>
- Pérez Flores, María E. (2021). El escenario del autoconsumo: una mirada femenina desde una comunidad rural de Oaxaca. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinaria*, 5(5), pp. 9745-9765, doi: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.1023
- Pérez Izquierdo, Odette, Cárdenas García, Sergio, Aranda González, Irma, Perera Ríos, Javier, y Barradas, María del Rosario. (2020). Consumo frecuente de alimentos industrializados y su percepción en adolescentes indígenas Mayas con sobrepe-

- so y obesidad. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(11), pp. 4423-4438, doi: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.35112018>
- Pérez Izquierdo, Odette, Nazar Beutelspacher, Austreberta, Pérez-Gil Romo, Sara E., y Castillo Burguete, María T. (2012). Percepciones alimentarias en personas indígenas adultas de dos. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 18(2), pp. 103-114. Disponible en https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC%202012-2_art%206.pdf
- Pérez y Zavala, Carlos, y Vargas Garduño, María de Lourdes. (2009). La memoria colectiva en las comunidades indígenas, una estrategia para la construcción de identidad. Veredas. *Revista de pensamiento sociológico*, núm. esp., pp. 85-102. Disponible en <https://veredasojs.xoc.uam.mx/index.php/veredas/article/view/564>
- Pernasetti, Cecilia I. (2011). Comer y recordar. La cocina tradicional y la memoria colectiva. *Fecundidad de la memoria*. Córdoba. En Héctor Schmucler (Comp.), *Encuentro internacional "Fecundidad de la memoria. Desafíos del presente a los usos del pasado en América Latina"*. Córdoba: Centro de Estudios Avanzados.
- Pilcher, Jeffrey. (2001). *¡Vivan los tamales!: la comida y la construcción de la identidad mexicana*. México: CIESAS / Ediciones de la Reina Roja / CONACULTA.
- Pío Martínez, Juan. (2022). Avatares de la alimentación en México: el problema de las relaciones ideológicas y de poder en la producción agropecuaria. *Revista de El Colegio de San Luis*, 12(23), pp. 1-31, doi: <https://doi.org/10.21696/rcls122320221342>
- Ramos Gallardo, Rosalinda. (2022). Decidir, comer y ser: la soberanía en las prácticas alimentarias de cuatro familias comerciantes del tianguis de Ozumba, Estado de México. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, 38(55), pp. 153-173. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.ox?id=31671726013>
- Rodríguez Alejandro, Kate del R., y Aguirre Sotelo, Víctor N. (2022). La consulta previa en el marco electoral 2020-2021 en Nuevo León, México: una herramienta de participación política para los pueblos indígenas. *Espacio Abierto*, 31(3), pp. 136-154. Disponible en <https://produccioncientificaluz.org/index.php/espacio/article/view/38641>
- Román, Alejandro, y Gaspar, Jimena. (2023). Colonización de prácticas alimentarias de mujeres indígenas migrantes residentes del área metropolitana de Monterrey. *Perspectivas Sociales*, 24(2), pp. 49-72. Disponible en <https://perspectivassociales.uanl.mx/index.php/pers/article/view/177>
- Tena Luis, Erandi G., Ramírez Hernández, Javier J., y Sánchez Barreto, Rafael F. (2021). Panorama de la industria alimentaria, el consumo de alimentos y sus efectos en la salud en México. En Pablo Wong González, Jorge E. Isaac Egurrola, Emma R. Morales García de Alba y Abiel Treviño Aldape (Coords.), *La dimensión global de las regiones y sus reconfiguraciones económicas y urbanas* (pp. 169-184). Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Económicas / Asociación Mexicana de Ciencias para el Desarrollo Regional (Recuperación transformadora de los territorios con equidad y sostenibilidad, vol. II).
- Tovar, Brenda B. (2018). *Estilos de vida, obesidad y diabetes en población indígena y no indígena en zona urbana de Nuevo León*. (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

- Velázquez Galindo, Yuribia. (2021). La comida de pobre. Relaciones de poder, memoria, emociones y cambio alimentario en una población del origen indígenas. *Contribuciones desde Coatepec*, 34, pp. 26-42. Disponible en <https://revistacoatepec.uaemex.mx/article/view/16095>
- Velázquez Galindo, Yuribia, y Gabriel Peralta, Tania. (2019). Alimentación tradicional indígena y nutrición. *Mirada Antropológica*, 14(17), pp. 101-118. Disponible en <https://rd.buap.mx/ojs-dm/index.php/mirant/article/view/307>
- Villalva, Michael, e Inga, Carlos. (2021). Saberes ancestrales gastronómicos y turismo cultural de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. *Chakiñan. Revista de Ciencias sociales y Humanidades*, 13, pp. 129-142, doi: <https://doi.org/10.37135/chk.002.13.08>

Cómo citar este artículo:

Gaspar Rivera, Jimena Estefanía y Román Macedo, Alejandro Francisco. (2025). Alimentación en el campo: memoria colectiva de un grupo de mujeres indígenas originarias de comunidades rurales mexicanas. *Revista Pueblos y Fronteras Digital*, 20, pp. 1-23, doi: <https://doi.org/10.22201/cimsur.18704115e.2025.v20.747>