

Colonización de prácticas alimentarias de mujeres indígenas migrantes residentes del área metropolitana de Monterrey

Alejandro Román

Jimena Gaspar

Resumen

Estudio con enfoque cualitativo cuyo objetivo fue conocer el proceso de colonización de prácticas alimentarias de mujeres indígenas migrantes residentes del área metropolitana de Monterrey (AMM). Se utilizó la teoría de la acción comunicativa como sustento teórico. La investigación contó con la participación de diez mujeres a quienes se les preguntó acerca de sus prácticas alimentarias en el campo, y en el AMM. Lo que se encontró fue que en las zonas rurales su dieta era mayormente tradicional indígena, y sus alimentos provenían directamente de sus cosechas, patios y ventas locales. No hubo colonización de sus prácticas durante su vida en el campo. Cuando migraron al AMM, cambiaron a una dieta mestiza. Su alimentación fue colonizada por convivencia con agentes sociales como los patrones, compañeros y familiares. Es importante considerar el alto consumo de productos industrializados en población indígena puesto que esto ha llevado a que sus prevalencias de enfermedades crónicas estén aumentando.

Palabras clave: prácticas alimentarias, migración, población indígena.

Abstract

Qualitative study with the aim of knowing the process of colonization of food practices of migrant indigenous women residing in the Monterrey metropolitan area (AMM). It was used the theory of communicative action as theoretical support. It was found that when the participants lived in rural areas they mainly maintained their traditionally indigenous diet, and their food mainly came directly from their harvests, backyards, and local sales. No colonization was observed while living in the rural area. However, when indigenous women migrated to the AMM, their diet changed to a mestizo diet, since it was colonized mainly by living with social agents such as employers, partners, and relatives. It is important to consider the high consumption of industrialized products in indigenous population since this has led to the increase in their prevalence of chronic diseases.

Keywords: food practices, migration, indigenous population.

Introducción

Desde hace años, Nuevo León y en especial los municipios de la zona conurbada, se han convertido en receptores importantes de población de origen étnico, (García, 2011). De hecho, en el 2020 vivían en el estado 77 945 individuos hablantes de alguna lengua indígena, cifra que aumentó considerablemente si se le compara con la del 2010, que era de 40 528 personas (INEGI, 2021). Se observa por consiguiente que existe una movilización importante de individuos nativos hacia Nuevo León. Dicha movilización, es denominada por Pimienta (2002: 18) como migración, y según este autor “es todo movimiento espacial que implica un cambio de residencia, y tiene como resultado la permanencia continua en el lugar de destino”.

Al respecto, la mayoría de la población indígena migrante que ha llegado al estado norteño se concentra en los municipios del AMM, y no en zona rural, de hecho, el 84% de ellos reside en el AMM. Al respecto, el 27% se encuentra viviendo en Monterrey, y el 57% se distribuyen entre los municipios de Juárez, García, Santa Catarina y Escobedo (Granados y Quezada 2018).

A pesar de que ha aumentado el número de personas de origen étnico que residen en el AMM, se desconoce cuáles son los cambios que han sufrido sus prácticas alimentarias. Por tanto, el objetivo del presente documento es conocer el proceso de colonización sobre la alimentación tradicional de mujeres indígenas que residen en el AMM. Para lo anterior se utilizó como sustento teórico lo postulado por el filósofo Jürgen Habermas en su “teoría de la acción comunicativa” la cual se describe brevemente a continuación.

Para Habermas (2005) las sociedades del sistema y las del mundo de la vida, se encuentran diferenciadas funcionalmente. Los miembros de este tipo de sociedad realizan distintas actividades y se especializan a su vez en diferentes áreas; es decir, en el sistema se hace una división de tipo laboral. Dicha división del trabajo es resultado de una sociedad compleja que por tanto presenta una gran cantidad de necesidades que deben ser cubiertas, y para esto existen trabajos y profesiones diferenciadas funcionalmente.

El sistema a la vez se divide en dos subsistemas, el Estado y la Economía. El primero es el órgano central del sistema y actúa como moderador en las sociedades complejas; su función es la de velar por el cumplimiento de las normas sociales. A su vez, el Estado se autorregula a través del poder, el cual es ejercido hacia los individuos en forma de leyes (Habermas, 2005). Para el caso de la presente investigación, el Estado estuvo representado por los programas sociales y las tiendas de la Comisión Nacional de Suministros Populares (CONASUPO).

El subsistema Economía, por otro lado, se encuentra representado por el mercado (trabajo), que justo es el mecanismo del sistema a través del cual se realizan las

relaciones de intercambio entre los individuos, y esto genera la integración de las sociedades diferenciadas funcionalmente (Habermas, 2005). En el presente estudio este subsistema se representó a través del trabajo asalariado de las participantes.

Por otro lado, Habermas (2005) menciona que el mundo de la vida es un lugar donde los individuos se comunican lingüísticamente y donde al mismo tiempo existe un saber compartido. Simultáneamente, las situaciones que ahí se presentan se dan como ciertas, ya que no son cuestionadas por los individuos que ahí (mundo de la vida) transitan. Su sociedad es mucho menos compleja que aquellas típicas del sistema. Para esta investigación, el mundo de la vida correspondió a las comunidades rurales de las participantes.

Existe un proceso a través del cual el sistema modifica las sociedades sencillas (mundo de la vida) a través de las imposiciones sistémicas del Estado, Economía y agentes sociales, el cual es denominado por Habermas (2005) como colonización. El resultado es una sociedad compleja donde las relaciones sociales son sustituidas por medios de control sistémico y al mismo tiempo, hay una pérdida de libertad para los individuos, quienes quedan atados al sistema a través del pago de impuestos y la necesidad de un trabajo. La vida privada comienza a girar en torno a un trabajo formalmente organizado, lo que hace que esta esfera del mundo de la vida quede debilitada por el sistema. Lo mismo sucede con la esfera de la opinión pública del sistema administrativo que también quedaba socavada por el Estado, quien se apodera de las decisiones y de la voluntad colectiva: esto es la burocratización. Para fines de este estudio, colonización (aludiendo a Habermas 2005) fue entendido como: serie de mecanismos (trabajo asalariado, programas sociales del gobierno y agentes sociales) utilizados por el sistema (capitalismo) para imponer prácticas alimentarias occidentales (dieta occidental) y anular la alimentación tradicional indígena.

Simultáneamente, el sistema puede influir en la colonización del mundo de la vida mediante sus agentes sociales, que son sujetos cuyas creencias y tradiciones ya han sido colonizadas y que al tener contacto con personas en el mundo de la vida (no colonizadas aún) ejercen su influencia sobre éstas, haciendo cambios paulatinos en la personalidad, creencias y cultura de esos individuos (Habermas 2005). En esta investigación, los agentes sociales fueron los familiares de las participantes, sus patrones y sus compañeras de cuarto o trabajo.

La dieta occidental es dada como una consecuencia de la transición nutricional que es definida como el cambio en el patrón de alimentación, patrón de actividad física y composición corporal, a consecuencia del desarrollo económico, la tendencia a la urbanización de la población y la globalización (Golden et al., 2021). Lo que sucede es que la dieta pasa de ser tradicional indígena, constituida princi-

palmente por productos locales, a una donde prácticamente todo es adquirido vía económica (dinero) en supermercados principalmente, y en la cual los alimentos suelen pasar por algún proceso industrial antes de llegar al consumidor. Por tanto, está compuesta principalmente por productos procesados que son abundantes en azúcares simples, sodio y grasas saturadas (Dussailant, et al., 2015; Marín, Sánchez & Maza, 2014; Miranda, Nuñez, & Maldonado, 2018).

Una característica de este tipo de alimentación occidental es que se ha convertido en un acto solitario en el que los individuos se hallan totalmente desvinculados de la producción alimentaria y de la elaboración culinaria (Alaniz et al., 2009). Por otro lado, se ha disminuido el tiempo dedicado a comer, se come en horarios irregulares, se han hecho menos frecuentes las comidas familiares y al mismo tiempo, se ha incrementado el consumo de comida rápida o callejera (Bertrán y Arroyo, 2006). Lo anterior contrasta con la alimentación tradicional indígena, donde la mayoría o todos los alimentos consumidos son conocidos, es decir se tiene información acerca de dónde proviene y que contiene lo que se está comiendo (Bertrán 2005, citado por Guzmán, 2013).

En cuanto al modo de acceder a los alimentos en la dieta tradicional indígena, la mayoría provienen principalmente de la producción propia. Con referencia a esto, Bertrán (2005, citado por Guzmán 2013) menciona que, de manera tradicional, el maíz, el frijol, las frutas y las verduras han sido producidos en los huertos familiares y en la milpa, y que la economía indígena ha presentado la característica de ser una unidad de producción y consumo donde todos los miembros participan en la obtención de los productos necesarios para vivir. A su vez, (Ortiz et al., 2005) señalan que existe también la dieta mestiza, la cual está basada en el consumo tanto de productos industrializados como de alimentos tradicionales.

Debido a que la tendencia es que la dieta tradicional indígena cambie hacia la occidental y esto conlleva a consecuencias graves de salud, como diabetes mellitus II, hipertensión arterial por tanto, es menester conocer de qué manera han actuado los mecanismos de colonización en las prácticas alimentarias (dieta tradicional indígena) de las mujeres migrantes que residen en el AMM.

Metodología

El estudio se llevó a cabo en el AMM durante los meses de abril a diciembre del 2020. Las participantes fueron mujeres indígenas migrantes quienes cumplieran con las siguientes características: pertenecer a un grupo étnico (autoidentificación), ser mayores de edad, provenir de alguna comunidad rural y tener tres años mínimos de residencia en el AMM. Esto último debido a que se consideró que este tiempo era adecuado para que las mujeres se adaptaran a la ciudad de acogida.

El instrumento utilizado para recabar información fue la entrevista semiestructurada, a través de la cual se les pidió a las participantes que compartieran sus vivencias con respecto a sus prácticas alimentarias en el campo y en la ciudad (AMM). Por tanto las entrevistas tuvieron dos fases: la primera consistió en preguntas relacionadas a la alimentación de las participantes en el campo, y la segunda fueron cuestiones relacionadas con sus prácticas alimentarias en el AMM, consecuencia en parte de su migración.

A todas las mujeres se les dio un consentimiento informado y se les pidió autorización para grabar la entrevista. Al mismo tiempo, se les explicó que eran libres de detener el encuentro en el momento que lo desearan. Sus nombres verdaderos fueron cambiados por motivos de confidencialidad.

Cabe mencionar que tres de las entrevistas se realizaron vía telefónica debido a la pandemia del COVID-19. A su vez, dos se llevaron a cabo en el lugar de trabajo de las mujeres, y el resto en la casa de las participantes. En relación con los encuentros presenciales, se tomaron en cuenta las medidas de seguridad necesarias (uso de cubrebocas, aplicación de gel antibacterial, distanciamiento de al menos 1.5 metros). Al final se realizaron diez entrevistas, puesto que con eso se logró la saturación teórica. Es menester señalar que dicha saturación teórica tiene lugar cuando al momento de recabar información ya no se encuentra nada nuevo que contribuya a la investigación, sino que por el contrario, los participantes comienzan a mencionar situaciones que previamente ya fueron comentadas por otros individuos (Ortega-Bastidas, 2020).

Con respecto a la duración de las entrevistas, la más corta fue de 47 minutos, y la más larga de 80 minutos. Las mujeres que formaron parte del estudio fueron contactadas a través de la técnica de bola de nieve, la cual consiste en preguntarle a un entrevistado acerca de un probable participante, después a ese individuo se le cuestiona lo mismo, y así sucesivamente (Izcara, 2007). Las dos primeras mujeres se contactaron en su lugar de trabajo (eran empleadas domésticas de uno de los investigadores), otras en una institución Franciscana, en grupos indígenas y directamente en su casa habitación.

Resultados

Las características de las mujeres participantes fueron las siguientes: su rango de edad se encontraba entre los 20 y 47 años, dos pertenecían a la etnia tsetsal, cinco a la náhuatl, una a la huichol, otra a la tepehuana y una a la mixteca. Seis de ellas eran madres y estaban casadas, las otras cuatro que formaban parte de la institución franciscana eran solteras y no tenían hijos. Con respecto a las actividades que realizaba en el AMM, dos eran amas de casa, cuatro eran estudiantes

de una Universidad local, otra vendía pan y quesadillas en los mercados, dos eran empleadas domésticas y una trabajaba con asociaciones indígenas. A continuación se narran las prácticas alimentarias que presentaron en el campo y la ciudad, así como el papel que los mecanismos de colonización tuvieron en la modificación de estas.

Mecanismos de colonización en el campo

A través de las entrevistas realizadas a mujeres migrantes nativas, se encontró que todas tenían principalmente una dieta tradicional indígena cuando vivían en el campo, con un consumo ocasional de alimentos industrializados. Entre los motivos que influyeron en el bajo consumo de este tipo de productos se encontró por un lado la creencia de que eran perjudiciales (por parte de sus progenitores). Se observó que en ocasiones los padres de las participantes las incitaban a evitar este tipo de productos: “...*bueno a mi papá no le gusta que tomemos refresco, a él casi no le gusta*” (P9 entrevista Julisa).

La razón principal por la que los progenitores de las mujeres no querían que consumieran estos alimentos era porque los consideraban dañinos para la salud, inclusive una participante mencionó que su papá creía que eran transgénicos y que eso era malo. Es probable que su padre ni siquiera conociera el significado de esa palabra, no obstante lo asociaba con algo que causaba daños a su organismo. De manera similar, la madre de otra entrevistada hizo alusión a que no tenían necesidad de estar comiendo esos productos, ya que ella podía prepararles algo similar que no fuera nocivo para su salud. Existía entonces la creencia general de los progenitores de las mujeres indígenas de que los alimentos procesados no eran tan buenos como los que provenían de fuentes conocidas como la siembra o los patios.

El dinero fue otra limitante para el consumo de productos industrializados. Fue común que se restringiera el consumo de estos alimentos debido a que eran considerados “un lujo” y solo se adquirían cuando existía la posibilidad económica de comprarlos, tal y como se observa en la narrativa siguiente: “*No allá no hay nada, sí hay, pero como no hay dinero, pos hay que esperarse verdad que haya dinero pus puede ser que tus papás te compren una coca, pero si no hay todos los días es agua*” (P7 entrevista Jaira).

Pudiera ser inclusive que ambas razones (creencia de que son dañinos para la salud y costo) estuvieran relacionadas. Por un lado, al no poderlos adquirir por escasez económica se volvían un lujo (poco accesible). Por otro lado, argumentarles a los hijos que eran malos para la salud y que por eso no los deberían comer resultaba una buena razón para evitar su compra, y de esta manera justificar la restricción de su consumo más allá de solamente por falta de ingresos. No obstante, sin importar cuál era la causa, los productos procesados se comían en raras

ocasiones.

Aun así, el consumo de alimentos industrializados fue facilitado (más no modificado) por el Estado a través de dos formas: las tiendas CONASUPO y los programas sociales que daban alimentos en especie. Con referencia a esto último, el más común fue el programa de desayunos escolares¹ donde a las madres de las participantes se les otorgaban despensas, las cuales contenían algunos productos como lentejas, soya, atún y leche en polvo. Si bien no fue habitual el consumo de estos alimentos, se encontró que sí lo llegaron a comer gracias a las despensas, tal y como se muestra en el siguiente fragmento: *“Por lo regular les dan a las escuelas este no sé leche, arroz, cosas así lentejas para que hagan como un, ¿cómo se le llama?, comedor, entonces muchas veces las escuelas para no hacer eso pues reparten las despensas... Mm... igual venía aceite, arroz, frijol, lentejas, soya, huevo en polvo, leche en polvo, a veces venía deshebrada, y creo que nada más.* (P10 Entrevista Mirna). Entre los alimentos mencionados por la entrevistada se encuentran algunos de tipo industrializado como el aceite, el huevo en polvo y la leche liofilizada, por lo que se encontró que las despensas, provenientes de algún programa social, facilitaron el acceso de productos procesados a las familias de las participantes.

En cuanto a las tiendas CONASUPO, la mayoría dijo que sí existían estos establecimientos, pero en algunos casos, fue más habitual que compraran en tiendas de dueños locales. Incluso una de las entrevistadas resaltó que, aunque estos negocios eran más económicos, aun así, a su familia no le gustaban debido a que (según refirió) todo estaba contado: *“...nada más los vendían a ciertos grupos, no a todos, porque decían que no alcanza, que nada más viene, por cierto, cierto, ciertas, este, ósea contado, si uno quería comprar una Maseca por decir allá, este sí te vendían una, pero si ya veían que ibas por más ósea ya no te venden”* (P6 entrevista Catalina).

Otra participante expresó que casi no compraban alimentos en ese tipo de comercios: *“En la tienda nada más vendían abarrotes, galletas, leche, pero pues eran casi no comprábamos la leche porque había gente que ordeñaba, que les daba la leche... mucho no jajajaj ósea nada más lo que era el jabón, y así.”* (P2 entrevista Juana, con respecto a la frecuencia con la que compraban en la CONASUPO). En el fragmento se observa la preferencia de la entrevistada y su familia por el consumo de alimentos naturales que conseguían en su comunidad versus los industrializados de venta en la tienda CONASUPO.

Dos mujeres mencionaron que sus familias eran beneficiarias del programa PROGRESA y que el dinero recibido a través de este era utilizado para útiles y ropa

¹ En las entrevistas no se mencionó que fuera “desayunos escolares” pero debido a las características que describieron (que se los daban en la escuela) pareciera ser dicho programa.

principalmente. El resto de las entrevistadas indicaron que durante esta etapa de su vida no formaron parte de ese programa ni de ninguno similar. Por tanto, no se encontró que el programa Oportunidades facilitara la adquisición de alimentos industrializados en las familias de las mujeres indígenas migrantes.

Por consiguiente, aunque existió la intervención del Estado como mecanismo de colonización a través de los programas sociales y tiendas CONASUPO, en realidad no tuvo algún efecto en las prácticas alimentarias de las participantes. Es decir, durante el tiempo que las mujeres indígenas vivieron en sus comunidades existieron mecanismos gubernamentales (programas sociales y tiendas CONASUPO) encargados de llevar productos industrializados a esos lugares. Empero, a pesar de su presencia, no pudieron modificar la dieta de las participantes quienes continuaron mayormente con una alimentación tradicional indígena.

El nulo efecto del Estado en las prácticas alimentarias de las mujeres a través de sus programas sociales y tiendas que llevaban alimentos industrializados al campo (CONASUPO), pudo ser resultado de tres cuestiones. La primera, que en las familias de las participantes no había suficiente dinero para comprar diariamente productos procesados que vendían en la CONASUPO. La segunda, que las desparas recibidas por las mujeres indígenas fueron a través de la escuela, pero según reportaron esto no era diariamente. Por último, en las participantes que recibían dinero de PROGRESA, se observó que sus padres preferían gastar ese dinero en necesidades no relacionadas con la alimentación.

Otro mecanismo de colonización que se observó en el campo fueron los agentes sociales, que fungieron de dos maneras diferentes: mediante parientes que regresaban de la ciudad trayendo “comida novedosa” y a través de la escuela, que en ocasiones les daba alimentos no típicos de la dieta tradicional. En cuanto a los familiares, algunos de los alimentos que las participantes mencionaron que fueron traídos por estos estaban jamón, salchicha, carne enlatada, pasteles, roles de canela Bimbo, entre otros: *“...mi hermana se casó con uno de ahí de Tampico y ella llevaba a la casa, le llevaba a mi mamá kg de jamón, paquetitos de queso amarillo, salchicha, todo eso, le llevaba a mi mamá como regalo, pero mi mamá no lo sabía de usar,...”* (P6 entrevista Catalina).

La escuela por otro lado funcionó como mecanismo de colonización en el sentido de que ahí era donde las participantes consumían productos industrializados o bien, alimentos que no formaban parte de la dieta tradicional indígena como los lunches: *“...bueno es que lo vi en la escuela de que le echaban al hot dog y ya ahí fue cuando, pues como que todavía no me gustaba después empecé a investigar y así y lo probé también y estaba muy bueno.”* (P8 Entrevista Gertrudis).

Con referencia a este mecanismo de colonización se observa algo similar que, con el Estado, es decir, que su influencia en la dieta de las participantes en reali-

dad fue nula. Esto debido a que, aunque había familiares que llegaban o enviaban alimentos diferentes, aun así, esto no hacía que dichos productos se volvieran parte de su dieta, sino más bien alimentos de consumo ocasional. Lo anterior debido a que no era algo cotidiano, por ejemplo, una de las jóvenes mencionó que su hermana en una ocasión le mandó un pastel, pero esto no era frecuente. Lo mismo sucedió con respecto a Catalina, quien dijo que un familiar le llevaba embutidos y otros alimentos industrializados a su mamá cuando volvía de Tampico, sin embargo, también era una situación esporádica. Si por otro lado, las participantes hubieran tenido un pariente que constantemente migrara y regresara a su comunidad, quizá sí hubiera existido una influencia de los agentes sociales en la modificación de sus prácticas alimentarias. Sin embargo, este hecho no se presentó en ninguna mujer entrevistada.

Por último, la Economía (trabajo asalariado) se encontró presente en aquellas jóvenes cuyos padres o tutores recibían dinero por sus labores o ventas, y que con este adquirían productos industrializados. Sin embargo, se debe mencionar que no todos los alimentos que eran comprados pertenecían al rubro de los productos procesados. Efectivamente, en la mayoría de los casos, la dieta de las participantes en el campo estaba formada por tres tipos de alimentos: aquellos que provenían de sus propios medios, es decir de la siembra o de sus patios (animales); alimentos locales que no eran industrializados y que se adquirían con la gente de la comunidad (manteca, café, queso) y productos procesados que compraban en alguna tienda local, en la ciudad, o en las CONASUPO.

De hecho, una característica de las prácticas alimentarias de su comunidad es que principalmente se basaron en aquello que la naturaleza les brindaba, desde los ingredientes (alimentos de la siembra) hasta los utensilios utilizados para cocinar (como el horno de lodo), lo cual queda reflejado en el siguiente fragmento: *“Sí, haga de cuenta que todo lo que 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 matabais y eso comíamos totalmente natural y digamos que el pollo pues es este, también pues viene siendo, uno le daba de comer todo ahí, pues todo era natural, sin condimentos, nada de eso...Pues este, ahí en el rancho también este, hacen el pan ehh... horneado de un horno, pero no es igual como acá de la ciudad, digamos que es horno hecho con lodo, ahí donde se cocían los panes y ahí pues la señora pues hacía todo, todo el procedimiento pues ahí en su casa,...”* (P5 entrevista Teofila).

El grupo de alimentos industrializados eran los menos consumidos por las entrevistadas. Por tanto, si bien, se observa que, gracias al empleo de sus tutores era que las jóvenes podían acceder a este tipo de alimentos, aun así, no era la principal fuente de su dieta. Entonces, al igual que el Estado y los agentes sociales,

el trabajo (Economía) no tuvo influencia en las prácticas alimentarias de estas personas, puesto que la dieta que prevaleció en todas ellas durante esta etapa fue la tradicional indígena.

Mecanismos de colonización en la ciudad

En la sección anterior se describió que los mecanismos de colonización no tuvieron un efecto real en las prácticas alimentarias de las participantes cuando vivían en su comunidad. Sin embargo, en el momento de las entrevistas, la dieta de todas ellas era mestiza con un consumo mayor o menor (dependiendo el caso) de productos industrializados. Inclusive algunas participantes consumían más alimentos procesados en su dieta que platillos típicos de su comunidad. Se observó que los mecanismos de colonización surgieron efecto cuando las mujeres indígenas migraron y dejaron de vivir con sus padres. Por consiguiente, resulta interesante comprender qué hizo que la dieta de las participantes pasara de ser tradicional a mestiza (combinada).

Con respecto al primer mecanismo de colonización, se observó que cuando las jóvenes comenzaron a laborar, las personas con las que convivían influían en lo que comían. En algunos casos, fueron los compañeros de trabajo quienes les mostraron alimentos nuevos que las entrevistadas fueron adoptando: *“...las compañeras llevaban hasta bolsas así de taquitos de tortilla de harina, este, se desayunaban los cereales con leche...”* (P6 entrevista Catalina).

Dentro de los agentes sociales también se destaca el papel de los patrones, principalmente mujeres, quienes en ocasiones enseñaron a cocinar a las jóvenes migrantes, las ponían a preparar alimentos, o bien les ofrecían productos y platillos no tradicionales. Debido a que la mayoría de las participantes casadas en algún momento trabajó como sirvienta, esto hizo que tuvieran que consumir los alimentos que había en esas casas.

A su vez, estando en estos hogares, las mujeres observaban los hábitos alimenticios de los miembros de la familia, hecho que hacía que en ocasiones los copiaran: *“...y pues, en el trabajo pues comía, comía... desayunábamos bisquets con café y a medio día la señora (en referencia a su patrona) preparaba de comer... La señora cocinaba, entonces pues empecé a probar otras cosas, como la carne asada, las brochetas, diferentes verduras, ehh los champiñones, sopas, ósea, cremas así, este, pues así, igual, este, de ella fui aprendiendo, de lo que yo iba limpiando, (risas) veía lo que ella preparaba y así”.* (P4 entrevista Gema).

En el párrafo anterior se observa como Gema terminaba comiendo lo que su patrona cocinaba o tenía disponible. Al mismo tiempo, también se resalta el hecho de que la participante observaba la forma en que su jefa preparaba los alimentos. Cabe mencionar que la convivencia entre ambas era de al menos cinco días a la

semana, por lo que sí era frecuente que Gema consumiera alimentos cocinados por su patrona.

Otros agentes sociales que marcaron la alimentación de las participantes fueron los familiares, particularmente las primas. Las primas eran personas que ya tenían más tiempo de haber migrado y que por tanto conocían la ciudad y entonces mostraban el lugar a las recién llegadas. Al mismo tiempo llevaban a las jóvenes a comer a lugares callejeros, les enseñaban donde podían comprar alimentos y/o les compartían recetas no tradicionales: *“...pues, a lo mejor sí había, eran ellas las primas de hecho, tacos al pastor, aja, trompo, todo eso, este sí había un momento en que vamos a cenar que venden esto y lo otro, pizza y todo eso, y ahí donde ya empezamos nosotros a comer ya ese tipo de cosas...”* (P6 entrevista Catalina).

También se encontró que las compañeras o “roomies” de las chicas que pertenecían a la asociación eran agentes sociales. Estas jóvenes convivían con otras mujeres indígenas migrantes que se encontraban estudiando. De manera semanal se turnaban la preparación de alimentos, por tanto, todas comían lo que una de ellas prepara: *“Este conocí también la sopa de verduras, no había probado eso ¿y qué más? Si pero hay varias cosas que no había probado, como el pollo también en pipían creo... Ese tampoco, no no lo había probado este es de los chiles este para chiles rellenos también que los cortaban y lo preparaban con queso y crema, algo así... este bueno aquí los preparan las chicas”.* (P8 Entrevista Gertrudis).

A través de las entrevistas se descubrió que las jóvenes de la asociación franciscana no solían preparar platillos típicos de su comunidad, sin embargo, tampoco era habitual el consumo de comida rápida, la cual comían solo en ocasiones especiales. Cabe mencionar que la asociación influía en lo que las jóvenes consumían, ya que era quien les brindaba el dinero para comprar los alimentos, y simultáneamente les daba una lista de qué era lo que podían comprar y que no: *“No, en el presupuesto no nos dejan comprar esas cosas”* (P10 Entrevista Mirna). Por consiguiente, la asociación fungió como agente social al influir en lo que las participantes podían y no comprar.

En el caso de una de las participantes, se observó que sus compañeras de licenciatura tuvieron una fuerte influencia en lo que consumía. Ella llegó a Monterrey antes de la pandemia, por lo que acudía a la escuela de lunes a viernes de manera presencial. Con otras estudiantes probó diferentes alimentos que anteriormente no conocía como la pizza, los cuales se comenzaron a volver habituales en su alimentación. La participante comentó que ella no desayunaba en su casa, sino que comía en su facultad productos como “papitas”. Al respecto, la joven comentó que empezó a consumir estos alimentos por influencia de sus compañeras: *“Yo siento que...sí.... Porque.... Pues por ejemplo de que, saliendo de la escuela, cuando teníamos como tiempo libre en la facultad... Y acá mis compañeras tienen mucho*

que ver, ósea siento que sí con las cosas que yo coma..." (P1 Entrevista Rosa).

Entonces, ¿qué hizo que en la ciudad los agentes sociales cambiaran la alimentación de las jóvenes y los del campo no? La respuesta se encuentra en parte en el tiempo de convivencia. Es decir, en el campo, los agentes sociales solían ser familiares que en alguna ocasión llevaron comida diferente a la de su pueblo, sin embargo, esto era algo atípico. Por tanto, esos alimentos distintos no se volvían parte de su dieta, sino que eran algo que consumían de forma muy ocasional. En la ciudad en cambio, los agentes sociales (patrones, compañeros, etcétera) eran personas con las que convivían diariamente, por lo que su influencia en la dieta de las participantes era reforzada todos los días.

A su vez, se encuentran aspectos de tipo situacional. En el campo existía la opción de consumir alimentos tradicionales preparados por la familia (por la mamá principalmente) y productos procesados que en ocasiones compraban. No obstante, en la ciudad, las entrevistadas debían comer aquello que tenían a su alcance, es decir, los alimentos que había donde trabajaban o en la casa de sus patrones. Por tanto, no tenían la opción de consumir alimentos tradicionales.

Esta situación también influyó para que las jóvenes terminaran comiendo aquello que los agentes sociales les ofrecían. Se observó entonces que realmente las entrevistadas no tenían mucha opción. Referente a esto, una de ellas comentó que, si le gustaría consumir platillos típicos de su comunidad, pero que le daba miedo que a sus compañeras (de casa) no les gustara: *"No, es que siento que se me complica, bueno más que vivo con otras niñas entonces puede que no les guste"*. (P9 entrevista Julisa).

A la par, cuando las mujeres migraron a la ciudad, su nivel socioeconómico mejoró, ya sea por los ingresos recibidos como empleadas, o por ayudas económicas (becas y asociación). Esto llevó a que el acceso económico de las participantes mejorara. Por lo que a continuación se describe el papel de la Economía en las prácticas alimentarias de las participantes.

El trabajo asalariado influyó de tres formas. La primera fue a través de los agentes sociales del lugar donde eran empleadas las migrantes: cuando las mujeres laboraban, convivían con otras personas que les mostraban comidas diferentes a las de su comunidad. Estos individuos podían ser sus patrones o compañeros, quienes en realidad eran agentes sociales, y, por tanto, la influencia la terminaban ejerciendo dichos agentes sociales. Por consiguiente, el mecanismo de colonización Economía actuó indirectamente sobre la alimentación de las jóvenes indígenas.

Por otro lado, gracias al trabajo, era que las entrevistadas (excepto las estudiantes) tenían dinero para adquirir alimentos industrializados y comidas callejeras. Entonces, esto ayudó a que pudieran acceder a este tipo de productos. De hecho,

una de las participantes dijo que en su comunidad no había refresco por falta de dinero, pero que en la ciudad sí podía comprarlo: *“Pus ponle que ahora sí hay pus ya puedes comprarte una coca y antes no”* (P7 entrevista Jaira). Entonces, el trabajo asalariado les brindó los medios (dinero) para poder comprar con frecuencia productos industrializados.

Relacionado con el párrafo anterior, es menester resaltar el hecho que la manera de conseguir alimentos era diferente entre la ciudad y el campo. En las zonas rurales la mayoría de las participantes podían acceder a ciertos alimentos sin necesidad de comprarlos. Por ejemplo, a través de la siembra, o de lo que tenían en sus patios (animales, árboles, hierbas). Esto al mismo tiempo les ayudaba a no gastar todos sus ingresos en alimentos. Existía la posibilidad de poder comer sin tener que gastar en los insumos. Sin embargo, en la ciudad esta opción de consumir lo que se cosecha desaparece, ya que ninguna de ellas tenía animales o hierbas sembradas en sus patios. Entonces para poder comer debían comprar todos los insumos. Esta es en parte la razón de que el mecanismo trabajo ejerciera más poder en la ciudad que en campo, ya que en la primera no hay más opción que la compra de alimentos, muchos de ellos industrializados y comida callejera.

La tercera forma como el trabajo influyó, fue quitándole el tiempo a las participantes para preparar sus propios alimentos, situación que hacía que terminaran consumiendo lo que tenían a su alcance: *“...eso era prácticamente lo que desayunaba corriendo, llegamos allá a la fábrica, este, otra vez, este, a veces nos daba tiempo de almorzar, a veces no, a veces a uno se le hace tarde, llegas directo ya, pero a la hora de la comida, pues sí este, eran platillos este, como se puede decir, el platillo fuerte pus era no sé, por ejemplo, asado de puerco, o molida de res, así con su verdura, su arroz...”* (P6 entrevista Catalina). En el fragmento de la mujer migrante se resalta el hecho de que estaba tan ocupada por su trabajo que comía lo que podía. De hecho, en su narrativa se percibe esa falta de tiempo ocasionada por el trabajo que la hacía vivir con prisa, y por tanto, consumir aquello que no requiriera mucha preparación.

Por último, el mecanismo de colonización Estado, representado por los programas sociales², solo se encontró presente en las jóvenes estudiantes que pertenecían a la asociación franciscana que recibían una beca por parte del INPI. A través de este instituto ellas recibían una cantidad de dinero mensual el cual utilizan para diferentes fines. Una de ellas comentó que se compraba cosas personales (no comida), otra que se lo mandaba a sus papas y una tercera dijo que a veces sí lo utilizaba para comprar comida rápida, sin embargo, esto era ocasional. Al respec-

² También las tiendas CONASUPO se consideraron como parte del Estado (mecanismo de colonización), sin embargo, no había en el AMM, por lo que en el análisis de la colonización de las prácticas alimentarias de las mujeres migrantes en la ciudad, no se tomaron en cuenta estas tiendas.

to, una de las participantes expresó lo siguiente: *“Eh pues siempre lo guardo o me compro cosas como lo que ocupe, como cremas este, ropa y pues comida también a veces”* (P8 Entrevista Gertrudis).

No se observó que este mecanismo de colonización realmente influyera en las prácticas alimentarias de las jóvenes, ya que como se mencionó, solo en ocasiones era utilizado para adquirir comida. En el caso del campo, tampoco se encontró que el Estado modificara la dieta de las participantes, si bien, sí influía para que consumieran productos industrializados como leche en polvo o atún (entre otros), estos alimentos no se volvían parte de su dieta. Cabe mencionar que las tiendas CONASUPO son las que en un principio llevaron alimentos industrializados a las zonas rurales (Pilcher, 1998), posteriormente, este tipo de productos comenzó a ser vendido por personas que habitaban en las comunidades rurales.

Discusión

La alimentación de las mujeres migrantes durante su vida en el campo estuvo basada principalmente en el autoconsumo y la dieta que tenían era tradicional indígena. Otros trabajos de investigación también han dado muestra de que anteriormente (décadas atrás), las prácticas alimentarias prevalecientes entre los pueblos indígenas residentes en el campo eran las de una dieta tradicional basada en el autoconsumo y cría de animales de patio. Al respecto, se encuentra el estudio de Martínez-Almanza y Limón-Aguirre (2018), realizado en una comunidad indígena de México y otra de Guatemala. Los entrevistados pertenecían a la etnia maya-chuj y en los años 90 habían sido refugiados de guerra. Fue un trabajo etnográfico en donde se les preguntó acerca de sus prácticas alimentarias antes y después del refugio.

En las entrevistas se encontró que previo a su condición de protegidos de guerra, sus prácticas eran muy similares a las reportadas por las participantes de este estudio: autoconsumo, sacrificio de animales de patio, poco consumo de carne. Pero, cuando recibieron ayuda en un refugio se les dieron alimentos como sardinas, maseca y aceite, es decir, en general se les facilitaron productos industrializados. Estos no fueron bien recibidos por las personas mayores de las comunidades, no obstante, los más jóvenes los aceptaron mejor. Sin embargo, su condición de refugiados (mal alimentados y en pobreza) influyó para que al final estos alimentos fueran consumidos. Aun así, entre los maya-chuj existía la creencia de que los productos industrializados eran malos para la salud y que en cambio lo mejor era lo natural, es decir, aquello que era sembrado por ellos mismos o que criaban en su patio.

Lo anterior coincide con lo reportado por las participantes con respecto a la creencia de sus padres de que los alimentos industrializados eran dañinos. Sin embar-

go, a diferencia de los indígenas del estudio de Martínez-Almanza y Limón-Aguirre (2018), los padres de las mujeres migrantes residentes de Nuevo León no eran refugiados de guerra. Esto quiere decir que aunque sí llegaron a recibir despensas con alimentos industrializados al igual que los maya-chuj, la frecuencia no era la misma y la necesidad tampoco. Los guatemaltecos buscaban ayuda al huir de la guerra y en cambio los progenitores de las participantes, no se encontraban en esa situación. Si bien, las mujeres migrantes indicaron en las entrevistas haber vivido carencias, es probable que estas no fueran tan marcadas como las de los maya-chuj, quizá por eso sus padres pudieron abstenerse de comprar alimentos industrializados y continuar con una dieta tradicional indígena. Aparte, como se mencionó, las despensas que las mujeres migrantes llegaron a recibir durante su vida en el campo, según sus narrativas, no eran algo habitual. Por tanto, esta falta de continuidad pudo también haber influido en que no se modificará la dieta las participantes a mestiza durante esta etapa de su existencia.

A su vez, existen estudios como el de Pérez et al. (2012) que han encontrado que la alimentación de los pueblos indígenas ha cambiado a mestiza. Al respecto, en dicha investigación, realizada con mayas yucatecos del sur de México, se observó que la dieta de esos grupos tenía características tanto de la occidental como de la tradicional indígena (mestiza). Entre las causas de la incorporación de productos industrializados a su forma de comer, se encontraba la disponibilidad de dinero (por apoyos gubernamentales de Oportunidades o por remesas), recibir despensas (apoyos sociales), la emigración del jefe o jefa de familia y el prestigio con el que se consideraban a los alimentos procesados.

Lo resultados de Pérez et al. (2012) podrían ayudar a explicar por qué existen diferencias entre la dieta de los sujetos de su estudio y la de las mujeres migrantes de la presente investigación. Por un lado, la emigración de los jefes de familia en el primer trabajo se asoció a un mayor consumo de alimentos procesados. Cabe resaltar que los progenitores que se mudaron fueron agentes sociales que al regresar a sus comunidades influyeron en el cambio de dieta de sus familiares. Pero en el caso de las mujeres de este estudio no fue común que sus padres migraran por trabajo. Por tanto, a diferencia del trabajo de Pérez et al. (2012), realmente no existieron agentes sociales que influyeran en la modificación de su alimentación.

Por otro lado, en la investigación realizada con mayas, los sujetos de estudio eran beneficiarios de apoyos gubernamentales que les daban dinero con los que compraban alimentos industrializados. Las mujeres migrantes y sus familias en cambio, recibían ayudas en forma de despensas principalmente, y solo dos de ellas formaban parte del programa PROGRESA, y mencionaron que sus padres gastaban el dinero recibido en útiles y ropa, más no en alimentos.

Por último, en ninguno de los dos estudios se encontró que el mecanismo de

colonización Economía (trabajo asalariado) tuvieran un efecto en el consumo de alimentos industrializados. En el trabajo realizado con mujeres migrantes, algunos de sus padres sí tenían un trabajo con el que recibían dinero pero no era su principal fuente de sustento. En el estudio de Pérez et al. (2012) no se encontró que recibir ingresos por un trabajo asalariado tuviera relación con la adquisición de productos industrializados, sino que más bien, esto se vio influenciado por las variables antes mencionadas (jefe de familia migrante y recibir dinero de programas sociales).

A su vez, el efecto nulo del trabajo asalariado en las prácticas alimentarias de las mujeres del presente documento se pudo deber a que casi todos sus progenitores se dedicaban al campo y por tanto, era poco el dinero que podían destinar a la compra de alimentos industrializados. Lo trascendente en este aspecto es que los padres y madres de las migrantes aun consideraban a la siembra como actividad principal de sustento.

Esto se resalta puesto que según reporta la literatura, por un lado, existe evidencia de que todavía hay personas que habitan en zonas rurales cuya actividad principal es la siembra. Referente a esto se encuentra el trabajo de Álvarez et al., (2018) realizado con población de las comunidades de Villahermosa Yalumá y Guadalupe Quistaj ubicadas en el estado de Chiapas, en donde las principales actividades de los participantes eran la agricultura de maíz, frijol, verduras y hortalizas. Por otro lado, también se ha demostrado que desde hace décadas una gran cantidad de tierras han sido abandonadas por campesinos que han preferido insertarse a un trabajo asalariado (Pérez et al., 2012) y aun así, este no fue el caso de la mayoría de las familias de las participantes. No obstante, hay que recalcar que el trabajo de las mujeres migrantes es retrospectivo, y narraron sus vivencias de hace ya varios años, por lo que es probable que actualmente sus familias ya no se dediquen al campo.

Regresando con el estudio de Pérez et al. (2012), otra diferencia con el trabajo de las mujeres migrantes es el hecho que en el primero, los alimentos industrializados eran vistos por las comunidades indígenas como productos de prestigio, lo cual hacía que los encuestados usaran el dinero de los apoyos gubernamentales en este tipo de comida. En cambio, en el de las mujeres residentes del AMM, a través de las entrevistas se encontró que cuando vivían en el campo, los productos procesados eran considerados por sus progenitores como alimentos dañinos para la salud, y, por tanto, se compraban solo de manera ocasional.

Se destaca el hecho de que los programas gubernamentales del estudio de Pérez et al. (2012) consistían en transferencias monetarias y, por tanto, el papel de los programas gubernamentales (Estado) era similar o inclusive igual al del trabajo (Economía) ya que brindaba acceso económico a los productos procesados. Sin

embargo, la razón de porque destinaban el dinero de los programas hacia la compra de alimentos industrializados era que estos eran sinónimo de estatus.

En el estudio de Nájera y Álvarez (2010), realizado con indígenas tojolabales, también se manifestó que comprar alimentos procesados como el refresco demostraba “poder”, ya que adquirir este tipo de productos era muestra de que se contaba con el poder adquisitivo. Esta fue una de las razones que influyeron para que destinaran lo que recibían de los programas 70 y más y Amanecer³, a la compra de alimentos industrializados. Lo precedente coincide con lo reportado por Pérez et al. (2012) pero no con los resultados encontrados en este estudio.

Una vez que las mujeres indígenas migraron, el mecanismo de colonización Economía (trabajo asalariado) intervino de varias maneras. Una de ellas fue a través de los compañeros laborales (agentes sociales) quienes influían en su alimentación. A su vez, el dinero que ganaban les permitía acceder a alimentos industrializados. Por último, tener un trabajo asalariado les dejaba poco tiempo para cocinar, debido a esto, algunas participantes recurrían a la compra de comida callejera y productos procesados.

Lo encontrado en la presente investigación con respecto a que la falta de tiempo para cocinar influía en el consumo de comida rápida y callejera también fue un hallazgo en el estudio de Ellena y Nongkynrih (2017) quienes trabajaron con indígenas Khasi e indígenas Chakhesang en el Noroeste de India. Su investigación tuvo el objetivo de evaluar cómo los recientes cambios socioculturales, económicos, ambientales y políticos afectaban el sistema alimentario tradicional. Al respecto, se encontró que laborar les dejaba poco tiempo para la preparación de alimentos, por lo cual dejaron de utilizar los alimentos silvestres que requerían mucho tiempo de preparación y empezaron a usar los productos industrializados que en su mayoría no requieren preparación.

Algo similar fue hallado por los autores Arenas et al. (2013), quienes investigaron a mujeres oaxaqueñas que emigraron a Estados Unidos. Una vez que se establecían en el país vecino comenzaban a trabajar, y esto influía para que el tiempo que tenían para preparar alimentos disminuyera, y que por lo tanto compraran comida callejera principalmente, en lugar de cocinar. Lo observado en ambos estudios (Arenas et al. 2013; Ellena y Nongkynrih, 2017) coincide con lo hallado en la presente investigación donde algunas de las mujeres que trabajaban comentaron que la falta de tiempo (debido a sus labores fuera de casa) no les dejaba mucho tiempo para cocinar, y entonces terminaban comprando comida callejera o productos industrializados.

³ Ambos programas consistían en transferencias monetarias (CONEVAL, s.f.; Czarniecki, 2015)

A su vez, como ya se ha mencionado, el trabajo brinda acceso económico para poder comprar productos procesados, hecho que se evidenció en los estudios de Ellena y Nongkynrih (2017) y Arenas et al. (2013). En el primero se observó que la inserción de los indígenas Khasi y Chakhesang al trabajo asalariado les daba el ingreso monetario suficiente para poder comprar alimentos industrializados y dejar de usar los silvestres. Se debe resaltar que en el estudio se menciona que la falta de tierras llevó a esta población indígena a tener que buscar un trabajo asalariado, a su vez, también influyó la necesidad de tener que mandar a sus hijos a la escuela en una sociedad cambiante donde las expectativas de vida ya no eran las de antes (dedicarse a la agricultura, por ejemplo). Lo precedente hizo que estos individuos a comenzar a utilizar más los alimentos “rápidos” que vendían en el mercado.

Por tanto, es importante reconocer que, en el estudio de Ellena y Nongkynrih (2017), si bien gracias al dinero es que se podía acceder a los alimentos industrializados, la necesidad de buscar un trabajo asalariado es (en este caso) la causa principal que lleva a la población indígena a terminar consumiendo aquellos alimentos que el sistema produce. Al final, el dinero que el trabajo asalariado provee es solo el medio a través del cual los indígenas Khasi y Chakhesang accedían a los productos procesados, por lo que su influencia en el cambio de alimentación es indirecta. Nuevamente se observa lo mismo que con los programas sociales, que el trabajo asalariado es solo el medio a partir del cual se adquirirían productos industrializados, pero la razón no era directamente esta.

Esto coincide con lo descubierto en la presente investigación, donde el dinero igualmente ayudaba a las mujeres indígenas a acceder a la compra de alimentos industrializados, no obstante, no era lo que realmente influía para que su dieta dejara de ser tradicional indígena. El cambio de contexto de uno rural donde los alimentos son obtenidos principalmente en la naturaleza, a uno en el que todo se adquiere con dinero, y donde se convive con personas con otras prácticas alimentarias, fue lo que principalmente modificó su forma de comer.

Con referencia a la investigación de Arenas et al. (2013) se observó que las mujeres migrantes que trabajaban en el país del norte comenzaron a consumir más comida callejera y alimentos industrializados. Se menciona que el acceso económico fue un determinante para esto, sin embargo, también se ven factores situacionales y de contexto, como que en su lugar de trabajo les permitían comer de lo que ahí se preparaba (platillos típicos de la dieta occidental) y la amplia disponibilidad de comida callejera y procesada. Por consiguiente, realmente el hecho de que comieran alimentos industrializados tenía más relación con la disponibilidad de estos en la ciudad donde vivían y la facilidad de comer en su lugar de trabajo (restaurante). Nuevamente el dinero obtenido a través de sus labores resultaba solo en un medio para comprar comida.

Esta misma situación se encontró en la población objetivo de este estudio, ya que las mujeres indígenas solían comer en la casa de sus patrones, o en su lugar de trabajo, lo que las llevaba a consumir productos industrializados que sus jefes compraban. Por ende, es importante profundizar más allá de solo el hecho de que el trabajo (Economía) les daba dinero para comprar alimentos, puesto que realmente dicho ingreso podría ser utilizado para adquirir otro producto o bien comida más tradicional. Al respecto, esto se observó en la presente investigación, donde algunas de las indígenas estudiantes no utilizaban el dinero de su beca para comprar productos industrializados, sino que le daban otro uso (lo enviaban a sus padres, productos personales como ropa, etcétera). Entonces, las razones de comprar alimentos industrializados van más allá que solo adquirir el medio (dinero) para esto.

Con respecto al Estado, en la presente investigación, se halló que, en el campo, a través de las tiendas CONASUPO las mujeres indígenas podían comprar alimentos industrializados, y al mismo tiempo, a través de programas como el de Desayunos escolares que les brindaban despensas, es que consumían productos como el atún o leche liofilizada. No obstante, esto no modificaba su dieta, ya que eran alimentos que se comían esporádicamente. En la ciudad, solo las jóvenes de la Institución franciscana recibían dinero por parte de un programa social, no obstante, la influencia de este en la adquisición de alimentos industrializados fue mínima.

Por último, el mecanismo de colonización agentes sociales fue de los que mayor influencia tuvo en el cambio de prácticas alimentarias de las mujeres migrantes. Al respecto, se observó que la convivencia habitual con personas que tenían diferentes prácticas alimentarias, fue lo que mayormente contribuyó a que modificaran su forma de comer. En el caso de la investigación de Scarpa y Pacor (2017) se halló que cuando los indígenas chorote comenzaban a laborar para personas criollas (no indígenas), vistas como parte de la “sociedad hegemónica”, la convivencia con estos influía para que adoptaran costumbres alimentarias de estos individuos.

Conclusiones

En resumen, lo que principalmente influyó en el cambio de prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes de la investigación reportada, fueron los agentes sociales, ya sea que estos fueron compañeros de casa, trabajo o escuela, al final la mayor influencia fue ejercida por este mecanismo de colonización. Cabe mencionar que tampoco se debe anular el efecto que el Estado y la Economía tuvieron en las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas.

Por un lado, el Estado se encarga de distribuir alimentos industrializados en el campo, lo cual hace que la población indígena de ahí los conozca, a su vez, mediante las tiendas CONASUPO se logra tener acceso físico a productos procesados. Por otro lado, los programas gubernamentales de transferencias monetarias

les otorgan el acceso económico a alimentos industrializados, sin embargo, en el caso de la presente investigación, el dinero recibido por las participantes del INPI no solía ser utilizado para este fin. Aunque este mecanismo no haya modificado las prácticas alimentarias de las entrevistadas en el campo, aun así, no se puede nulificar su presencia en las diferentes comunidades y en la ciudad, ya que, en algunos momentos de la vida de las participantes, sí influyó para que consumieran alimentos típicos de la dieta occidental.

En cuanto a la Economía, este tampoco puede ser ignorado, ya que gracias a este mecanismo las entrevistadas pudieron acceder a la compra de productos industrializados. No obstante, realmente esto no fue lo que cambió su dieta, puesto que al final, el dinero que recibían pudo haber sido utilizado para otros fines. No obstante, la falta de tiempo para cocinar e inclusive para comer, era derivada de lo absorbente que el trabajo podía resultar en diversas ocasiones. Por tanto, la influencia del trabajo no fue realmente a través de la obtención de dinero, sino más bien, a través de la falta del tiempo para poder preparar alimentos.

Por consiguiente, con base en lo encontrado en la presente investigación, lo que se observó fue que fueron los agentes sociales y la convivencia continua con ellos, lo que en parte modificó las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes que habitaban en el AMM. A su vez, aspectos situacionales, como un cambio de residencia, de uno rural a uno urbano, donde el modo de obtención de los alimentos es diferente, es otro hecho que debe ser tomado en cuenta en la modificación de las prácticas alimentarias.

Los resultados anteriores deben ser tomados considerados por los creadores de políticas puesto que existe evidencia de que un alto consumo de alimentos industrializados puede ser dañino para la salud de los individuos, especialmente porque dichos alimentos son altos en calorías, grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos, nutrientes que consumidos en exceso pueden causar obesidad y/o enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (Cárcamo et al., 2021).

Las poblaciones indígenas solían tener una alimentación cuyas características contribuían a que presentaran bajas prevalencias de ECNT, no obstante, hoy en día están migrando hacia una dieta occidental situación que los ha llevado a aumentar su prevalencia de exceso de peso (Arenas et al., 2013; Marín et al. 2014). Lo anterior hace que este grupo poblacional tenga mayores probabilidades de contraer alguna ECNT como diabetes tipo II, hipertensión arterial, cáncer, entre otras (Díaz et al., 2019; Tovar, 2018). Por tanto, es necesario que se valore la alimentación tradicional indígena, aprovechando sus aspectos positivos como que es baja en sodio y grasas saturadas, pero corrigiendo al mismo tiempo sus deficiencias nutricionales. A su vez, se disminuya el consumo de productos industrializados, que han llevado a que la población mexicana presente altas prevalencias de obesidad y ECNT.

Fortalezas y limitaciones

Una de las fortalezas de esta investigación fue el empleo de la teoría de la acción comunicativa para analizar el fenómeno del cambio de alimentación entre mujeres indígenas migrantes, esto debido a que no es usual apoyarse en los supuestos de Habermas para analizar las prácticas alimentarios. A su vez, existen múltiples estudios realizados en Nuevo León cuyos sujetos han sido personas indígenas. Sin embargo, de estos, pocos han abordado temas relacionados con la alimentación. Por eso, otro aspecto relevante que aporta el presente documento es dar a conocer cuáles son las prácticas alimentarias de un grupo de mujeres indígenas migrantes que residían en el AMM.

En cuanto a las limitaciones del estudio, se resalta el hecho de que algunas de las entrevistas se hicieron por teléfono, por lo que no fue posible prestar atención al lenguaje corporal de algunas mujeres migrantes. La razón de recurrir a este medio (llamada telefónica) para recabar información fue que cuando se hizo el trabajo de campo, el mundo se encontraba en plena crisis de pandemia por COVID-19, por lo que fue conveniente llevar a cabo algunas entrevistas sin acercamientos.

Fuentes de financiamiento

No se contó con ninguna fuente de financiación para la realización del presente estudio.

Referencias

- Alaniz, I., & Costa, E. (2009). Saberes populares ancestrales sobre procedimientos técnicos alimentarios desarrollados por comunidades mapuche (cm) rurales. XII Jornadas Interescuelas/Departamentos de Historia. Departamento de Historia, Facultad de Humanidades y Centro Regional Universitario Bariloche. Universidad Nacional del Comahue, San Carlos de Bariloche.
- Álvarez Gordillo, G. D. C., Araujo Santana, M. R., & Arellano Gálvez, M. D. C. (2018). Alimentación y salud ante el cambio climático en la meseta comiteca en Chiapas, México. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 28(52). <https://doi.org/10.24836/es.v28i52.536>
- Arenas-Monreal, L., Ruiz-Rodríguez, M., Bonilla-Fernández, P., Valdez, R., y Hernández-Tezoquipa, I. (2013). Cambios alimenticios en mujeres morelenses migrantes a Estados Unidos. *Salud Pública de México*, 55 (1), 35-42.
- Bertrán, M., & Arroyo, P. (2006). *Antropología y nutrición* (No. Sirsi) i9789685661478 RC620. A57). México: Fundación Mexicana para la Salud.
- Cárcamo, D.R., Salazar, A.M., Cornejo, V., Andrews, M., Durán, S., y Leal-Witt, M. (2021). Alimentos ultraprocesados y su relación con la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles: una revisión sistemática. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 27(3), 214-222. DOI:10.14642/RENC.2021.27.3.5379
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (s.f.). Informe de la Evaluación Específica de Desempeño 2012 – 2013. Valoración de la información de desempeño presentada por el programa. Disponible en: https://www.coneval.org.mx/Informes/Evaluacion/Especificas_Desempeno2012/SEDESOL/20_S176/20_S176_Completo.pdf
- Czarnecki, Ł. (2015). Reproducción de la pobreza en la política social para adultos mayores en Chiapas en el contexto de las elecciones de 2012. *Anuario Latinoamericano—Ciencias Políticas y Relaciones Internacionales*, 2: 147-162. DOI: 10.17951/al.2015.2.147
- Díaz, M. C., Sánchez, I. J., Bilbao y Morcelle, G. M., & Parra, A. (2019). Evaluación del estado de nutrición, glucosa capilar, presión arterial e insatisfacción corporal en una población de artesanos indígenas mexicanos que acuden a una feria universitaria anual de artesanías. In *Anales de antropología*, 53 (1): 101-107
- Dussillant, C., Echeverría, G., Villarroel, L., Marin, P. P., & Rigotti, A. (2015). Una alimentación poco saludable se asocia a mayor prevalencia de síndrome metabólico en la población adulta chilena: estudio de corte transversal en la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. *Nutrición Hospitalaria*, 32(5), 2098-2104.

Ellena, R., & Nongkynrih, K. A. (2017). Changing gender roles and relations in food provisioning among matrilineal Khasi and patrilineal Chakhesang Indigenous rural People of North-East India. *Maternal child nutrition*, 13, e12560. doi: 10.1111/mcn.12560

García, D. P. (2013). La espacialidad de los indígenas en el área metropolitana de Monterrey. *Relaciones. Estudios de historia y sociedad*, 34(134), 57-92.

Golden, C. D., Gephart, J. A., Eurich, J. G., McCauley, D. J., Sharp, M. K., Andrew, N. L., & Seto, K. L. (2021). Social-ecological traps link food systems to nutritional outcomes. *Global Food Security*, 30, 100561.

Granados, J. A., y Quezada, M. F. (2018). Tendencias de la migración interna de la población indígena en México, 1990-2015. *Estudios demográficos y urbanos*, 33(2), 327-363. <https://doi.org/10.24201/edu.v33i2.1726>

Guzmán, J. (2013). *Caracterización de los sistemas alimentarios de los pueblos indígenas de México. H.* Cámara de Diputados.

Habermas, J. (2005). *Teoría de la acción comunicativa. Tomo 2: Crítica de la razón funcionalista.* Taurus.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). Resultados del Censo de Población y Vivienda. Nuevo León. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/ccpv/2020/doc/cpv2020_pres_res_nl.pdf

Izcara, P. (2007). *Introducción al muestreo.* Ciudad de México: Miguel Ángel Porrúa.

Marín, A. D., Sánchez, G., & Maza, L. L. (2014). Prevalencia de obesidad y hábitos alimentarios desde el enfoque de género: el caso de Dzutóh, Yucatán, México. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 22(44), 64-90.

Martínez-Almanza, L. E., & 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. <https://doi.org/10.24275/uam/izt/dcsh/alteridades/2018v28n55/martineza>

Miranda, E. M., Núñez, B. E., & Maldonado, O. (2018). Evaluación de la composición nutricional de alimentos procesados y ultraprocesados de acuerdo al perfil de alimentos de la Organización Panamericana de la Salud, con énfasis en nutrientes críticos. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 16(1).

Nájera, A., & Álvarez, D. C. (2010). Del posol a la Coca Cola: cambios en las prácticas alimentarias en dos comunidades tojolabales. *LiminaR*, 8(1), 173-190.

Ortega-Bastidas, Javiera. “¿Cómo saturamos los datos? Una propuesta analítica

“desde” y “para” la investigación cualitativa”. *Interciencia*, 2020. 45(6), 293-299. Redalyc, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33963459007>

Ortiz, A. S., Vázquez, V., & Montes, M. (2005). La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 13(25),8-34.[fecha de Consulta 5 de Diciembre de 2022]. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41702501>

Pérez, O., Beutelspacher, A., Salvatierra, B., Pérez-Gil, S. E., Rodríguez, L., Castillo, M. T., & Mariaca, R. (2012). Frecuencia del consumo de alimentos industrializados modernos en la dieta habitual de comunidades mayas de Yucatán, México. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 20(39), 155-184.

Pimienta, R. (2002). *Análisis demográfico de la migración interna en México: 1930-1990*. Plaza y Valdés, S.A. de C.V.

Scarpa, Gustavo F., y Pacor, Paola, y “¿Por qué ya no recolectan los recolectores? Procesos de estigmatización del consumo de plantas silvestres entre los indígenas chorote del Chaco salteño.” *Runa* 38, no. 1 (2017):5-21. Redalyc, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180852721001>.

Tovar, B. B. (2018). *Estilos de vida, obesidad y diabetes en población indígena y no indígena en zona urbana de Nuevo León* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).