

# Estudios Sociales

Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional

Volumen 34, Número 63. Enero – Junio 2024  
Revista Electrónica. ISSN: 2395-9169

---

## Artículo

Estrategias empleadas por mujeres indígenas para preservar sus saberes alimentarios en el área metropolitana de Monterrey

Strategies used by indigenous women to preserve their alimentary knowledge in the Metropolitan area of Monterrey

DOI: <https://doi.org/10.836/es.v34i63.1402e241402>

Jimena Estefanía Gaspar-Rivera\*

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

José Alejandro Meza-Palmeros\*\*

<https://orcid.org/0000-0003-2424-7879>

Fecha de recepción: 30 de junio de 2023.

Fecha de aceptación: 14 de noviembre de 2023.

\*Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

\*\*Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social CIESAS, México.

Autora para correspondencia: Jimena Estefanía Gaspar-Rivera.

Dr. Eduardo Aguirre Pequeño 905, Mitras Centro, 64460,

Monterrey, Nuevo León, México.

Teléfono: 81 1340 4890

Dirección electrónica: [jimena.gasparrv@uanl.edu.mx](mailto:jimena.gasparrv@uanl.edu.mx)

---

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



## Resumen

**Objetivo:** describir y analizar las valoraciones respecto a la alimentación tradicional entre un grupo de mujeres indígenas migrantes residentes del área metropolitana de Monterrey (AMM), así como las estrategias empleadas para ejercer sus saberes alimentarios. **Metodología:** se llevó a cabo una investigación con enfoque cualitativo a través de entrevistas a 10 mujeres indígenas migrantes. **Resultados:** se encontró que para las participantes recrear sus recetas de antaño era motivo de orgullo y existía un esfuerzo cotidiano para reproducirlos, a pesar de las dificultades para esto. Refirieron que, en el campo se comía de manera más “natural” y “sabrosa” debido a la existencia de un vínculo productivo y afectivo con los alimentos. Igualmente, se observó que las estrategias para recrear sus recetas eran comprar en mercados que vendían productos de sus pueblos, y que sus familiares les enviaran alimentos de sus comunidades. **Limitaciones:** algunas de las entrevistas se hicieron por teléfono, por lo que no fue posible prestar atención al lenguaje corporal de algunas mujeres migrantes. En metodología cualitativa resulta de mucha importancia observar el comportamiento de los participantes. **Conclusiones:** el miedo al rechazo en la sociedad de acogida constituye un elemento que desincentiva la reproducción de saberes alimentarios.

**Palabras clave:** alimentación contemporánea, saberes tradicionales, población indígena, migración, alimentación indígena, prácticas alimentarias.

## Abstract

**Objective:** To describe and analyze the evaluations regarding traditional food among a group of migrant indigenous women residing in the metropolitan area of Monterrey (AMM), As well as the strategies used to exercise their food knowledge. **Methodology:** A qualitative investigation was carried out through interviews with 10 indigenous migrant women. **Results:** It was found that for the participants, recreating their recipes from yesteryear is a source of pride and there is a daily effort to reproduce them, despite the difficulties in doing so. They report that in the countryside people eat in a more “natural” and “tasty” way because there is a productive and emotional bond with food. Likewise, it was observed that the strategies to recreate their recipes are to buy in markets that sell products from their towns, and for their relatives to send them food from their communities. **Limitations:** Some of the interviews were done by telephone, so it was not possible to pay attention to the body language of some migrant women. **Conclusions:** The fear of rejection in the host society constitutes an element that discourages the reproduction of food knowledge.

**Keywords:** contemporary food, traditional knowledge, indigenous population, migration, indigenous diet, food practices.

## **Introducción**

La alimentación es una necesidad biológica que se encuentra influenciada en gran medida por la cultura de los individuos. El término de cultura alimentaria hace alusión al

conjunto de representaciones, de creencias, de conocimientos y de prácticas heredadas o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura (Pérez-Gil, 2009, p. 393).

En este sentido, la alimentación constituye un componente fundamental de la identidad individual y colectiva. Cuando los individuos cambian su lugar de residencia, es habitual que busquen comer lo más parecido a como lo hacían en su lugar de origen (Arenas, Ruiz, BonillaValdez y Hernández, 2013; Solans, 2014). Esto a pesar de que ejercer<sup>1</sup> sus tradiciones culinarias puede ser razón de rechazo por parte de la sociedad de acogida. Lo anterior se ha visto en grupos indígenas que migran del campo a la ciudad y, una vez que se encuentran en las urbes, buscan ejercer sus saberes alimentarios (Arenas et al., 2013; Guarnaccia, Vivar, Bellows y Alcaraz, 2012). Diversos estudios señalan que entre los migrantes indígenas mexicanos es común continuar con la tradición de elaborar tortillas a mano, aún y cuando esto conlleva mucho tiempo y en el mercado existe una amplia variedad de opciones de tortillas listas para consumirse (Acosta-Moreno y Ortiz-Félix, 2022; Guarnaccia et al., 2012). Entre los principales motivos para esta elección se encuentran la añoranza de sus lugares de origen, la felicidad que brinda la comida casera, así como el hecho de que las preparaciones tradicionales son consideradas más saludables (Acosta-Moreno y Ortiz-Félix, 2022).

---

<sup>1</sup> Decidimos emplear el término ejercer en lugar de otros como recrear, para enfatizar el reconocimiento de la alimentación como derecho y la agencia de nuestras interlocutoras en el ejercicio de este derecho.

Se debe destacar que, a la par que los pueblos indígenas intentan salvaguardar su cultura alimentaria, han empezado a consumir alimentos característicos de las sociedades industrializadas como lo son los productos procesados (Jasso e Infante, 2023; Pérez, Nazar, Pérez-Gil, Burguete y Mariaca, 2012). De hecho, aunque estas poblaciones intentan ejercer sus saberes alimentarios, son múltiples los retos y barreras que enfrentan para tal efecto. Al respecto, los grupos indígenas solían dedicarse exclusivamente al campo y hasta hace décadas continuaban preparando sus alimentos de una manera tradicional: cosechándolos, sacrificando algún animal, cociéndolos en el fogón (Moctezuma, Pérez y Rivera, 2016). Su modo de subsistencia basado en el campo, y las recetas culinarias preparadas con los alimentos obtenidos, se han transmitido de generación en generación, conformando así saberes alimentarios. De acuerdo con Ruiz (2014), estos pueden definirse como conocimientos populares generados tradicionalmente, adquiridos en la vida cotidiana y que conforman hábitos, gustos y preferencias dietéticas; constituyendo un elemento sustantivo de la identidad de individuos y colectivos sociales.

En las últimas décadas, el consumo alimentario en México se ha transformado radicalmente, transitando de la dieta tradicional, a una sostenida en alimentos industrializados (Tena y Ramírez, 2022). Entre los rasgos nutricionales de la primera, se destaca que es baja en sodio, grasas saturadas, azúcares añadidos y alta en fibra (Guzmán, 2013). Debido a esto, autores como Martínez, López, lea y Mariscal (2021), Gómez y Velázquez (2019), refieren que la dieta tradicional mexicana es equilibrada, saludable y, por tanto, más recomendable que la occidental, la cual se basa en productos industrializados, altos en sodio, grasas, azúcares y calorías (Miranda, Núñez y Maldonado, 2018). Cabe recordar que, los alimentos más característicos de la dieta tradicional mexicana son el maíz

y los frijoles, con los que se preparan diferentes recetas típicas como los tamales (Hellin et al., 2013).

Particularmente, en el medio rural, el consumo de productos procesados solía ser mínimo o nulo (Arellano, Álvarez y Eroza, 2019) y, en cambio, los alimentos se preparaban con insumos que provenían directamente de la naturaleza, por ejemplo, de las cosechas o de sus patios (animales que criaban). Esto los hacía ser bajos en sodio y estar libres de químicos, pesticidas y hormonas, lo cual contribuía a que fueran una buena opción para la salud (Tena y Ramírez, 2022). No obstante, la alimentación en el campo ha migrado a una donde el consumo de alimentos industrializados es común, por lo que en las zonas rurales del país coexisten problemas de exceso de peso y desnutrición (García, Aldape y Esquivel, 2020). Esta profunda modificación ha afectado a las personas indígenas, a quienes, en sus contextos de inseguridad alimentaria crónicamente presente, se ha sumado el consumo de alimentos y bebidas con altos contenidos de azúcar (González y Cilia, 2019).

Además de la introducción de la industria alimentaria en la mayoría de los enclaves indígenas y de la inserción de un número cada vez más creciente de personas nativas al mercado laboral, otro elemento que ha incidido en su transformación alimentaria es la migración hacia las ciudades. El proceso se puede ubicar en el tránsito creciente de los establecimientos rurales a las grandes ciudades, característico del México contemporáneo (Leónides, 2020). En las urbes, conocimientos como sembrar, preparar tortillas a mano, entre otros, dejan de ser transmitidos puesto que, al insertarse en un contexto diferente al rural, los migrantes comienzan a cambiar su rutina, y la preparación de alimentos también es modificada (Ramos, 2022). A su vez, al mejorar sus ingresos, el acceso a productos industrializados se facilita, y esto en conjunto, con la disminución de tiempo para cocinar, conlleva igualmente, modificaciones en la dieta (Tena y Ramírez, 2022).

Otro factor que ha contribuido al abandono de saberes alimentarios ha sido la proliferación de productos industrializados en el país (Ruiz, 2014). Este tipo de alimentos son fáciles de conseguir, no requieren preparación o muy poca y son de buen sabor, características que los hacen populares entre la población mexicana (Tena, Erandi, Ramírez y Sánchez, 2021). Entonces, la comida procesada ha venido igualmente a reemplazar la preparación de recetas tradicionales (Ellena y Nongkynrih, 2017). A su vez, las nuevas generaciones están perdiendo el interés por aprender saberes alimentarios. En las zonas rurales, los jóvenes ya no quieren dedicarse al campo, sino que prefieren migrar a las grandes ciudades para continuar con sus estudios y/o insertarse en un trabajo asalariado (Alonso, Gutiérrez, Ledesma y Tadeo, 2020).

De acuerdo con Bertrán (2005), el tránsito hacia una alimentación más occidentalizada puede estar incentivada por la adscripción de clase de los alimentos, en la cual productos procesados se asocian con la ascendencia social. Si bien la autora enfatiza la agencia de la población arguyendo en favor de las elecciones tomadas por los sujetos, trabajos como los de Velázquez y Gabriel (2021) y Aguilar (2008) han apelado al reconocimiento de relaciones de dominio/subordinación. Esas relaciones en México han conformado una estructura de valoración en la cual la alimentación indígena ha sido asociada con la pobreza y sus intentos por sustituirla han formado parte de la política social. Entre las consecuencias de lo anteriormente citado, se encuentra que los saberes alimentarios están siendo cada vez menos recreados por la población indígena, especialmente entre aquellos que han migrado o nacieron en una ciudad (Velázquez y Gabriel, 2021).

Con respecto a la población indígena de Nuevo León, según el Censo de Población y Vivienda del 2020, son 77 945 personas nativas las que ahí residen, cifra que se ha duplicado con respecto a la del 2010, que era de 40 528 (Gobierno de Nuevo León, 2022). Lo anterior

muestra que el estado norteño es un lugar común de destino entre este grupo demográfico, quienes llegan principalmente en busca de trabajo (Bedoya-Rangel, Ávila-Sánchez, Jáuregui-Díaz y Picazzo-Palencia, 2018).

Si bien en Nuevo León habita un número considerable de personas indígenas, se desconocen aspectos relacionados con su alimentación, como, por ejemplo, si continúan recreando sus saberes alimentarios o si, por el contrario, han adoptado la dieta de la sociedad de acogida, y qué motivos subjetivos subyacen en estas decisiones. En consecuencia, el objetivo del presente trabajo es describir y analizar las valoraciones respecto a la alimentación tradicional entre un grupo de mujeres indígenas residentes del área metropolitana de Monterrey (AMM), así como las estrategias que emplean para ejercer sus saberes alimentarios.

## **Metodología**

El enfoque del estudio fue cualitativo debido a que se quería conocer a fondo el modo de pensar de un grupo de migrantes acerca de los saberes alimentarios aprehendidos en sus comunidades de origen. El trabajo de campo se llevó a cabo entre los meses de abril y diciembre del año 2020 en el AMM. Se decidió trabajar exclusivamente con mujeres debido a que ellas, en el contexto mexicano suelen ser quienes se encargan de la elaboración de los alimentos dentro de la familia (Criado, 2004; Franco, 2010; Cabello y De Jesús, 2011). Con respecto a los criterios de inclusión, estos fueron que debían auto identificarse como indígenas, provenir de alguna comunidad rural, ser mayores de edad y residir en el AMM.

Con referencia al muestreo, se utilizó la técnica de bola de nieve, y las participantes fueron localizadas de diferentes maneras. Una de ellas trabajaba en casa de alguien conocido y después ella refirió a su hermana. Se contactó con una asociación local que ayudaba a

jóvenes indígenas y una de sus trabajadoras sociales pegó un cartel en las instalaciones diciendo que se les invitaba a participar en una investigación, a lo cual respondieron dos jóvenes y ellas, a su vez, invitaron a otras. Otra participante era conocida de los investigadores, ya que había estudiado una maestría en la universidad y se le invitó a ser entrevistada. Esa joven a su vez refirió a otra mujer indígena migrante. Por último, una de las mujeres fue contactada directamente en su domicilio, puesto que eran vecinas de unos conocidos de los investigadores y ella dio la dirección de otra migrante de origen indígena.

La técnica de recolección de información empleada fue la entrevista semiestructurada, a través de la cual se les pidió a las participantes que externaran lo que comían en sus comunidades de origen, por ejemplo, qué ingredientes utilizaban, dónde los conseguían, y quién era la persona encargada de preparar los alimentos. Igualmente, durante el encuentro, se les interrogó acerca de cómo recreaban recetas tradicionales en el AMM, así como las facilidades y dificultades encontradas en este proceso. Para fines del presente estudio se consideró que saberes alimentarios hacía referencia a las recetas que las participantes habían aprendido en su comunidad a través de la observación e interacción con sus madres y/o abuelas. Se entrevistó a diez mujeres indígenas migrantes provenientes de diferentes comunidades rurales mexicanas. El número de entrevistas se determinó con base en la saturación teórica. Todas provenían de alguna comunidad rural y tenían al menos tres años residiendo en el AMM. Cuatro de ellas eran originarias de Veracruz, dos procedían de Nayarit, otra era de Chiapas, una más de Oaxaca, y las últimas dos eran de Durango e Hidalgo, respectivamente. Sus edades iban entre los 20 y 47 años y, en relación con su etnia, había de origen tsetsal, náhuatl, huichol, tepehuano y mixteca.

Más de la mitad (seis de ellas) estaban casadas y eran madres, el resto eran solteras y no tenían hijos. Estas últimas contaban con una beca otorgada por el Instituto Nacional de

los Pueblos Indígenas (INPI) y formaban parte de una asociación franciscana. A su vez, vivían en una casa que les prestaba dicha asociación. Con referencia a las mujeres casadas, tres fueron entrevistadas en su lugar de trabajo, dos más por teléfono y otra en su casa. Cabe mencionar que debido a la pandemia de Covid-19 que se encontraba presente al momento del trabajo de campo, fue necesario tomar medidas precautorias como usar cubre bocas al momento de los encuentros, usar gel antibacterial y estar distanciados al menos 1.5 metros. Inclusive dos de las participantes decidieron dar la entrevista a distancia (vía telefónica).

Se debe resaltar que, al momento de las entrevistas, a todas las participantes se les entregó un consentimiento informado el cual leyeron y posteriormente firmaron. En dicho consentimiento se les informó el objetivo del estudio, así como los derechos que tenían al formar parte de este, como, acabar con la reunión en el momento que lo desearan. Simultáneamente, se les pidió autorización para grabar la información recabada. A la vez, para mantener su anonimato, sus nombres fueron modificados. Cabe mencionar que antes de comenzar la grabación, se les notificó que su identidad no sería revelada en ningún momento. Para hacer el análisis de la información recolectada se recurrió al empleo del software Maxqda versión 2020. Dicho análisis fue llevado a cabo mediante un abordaje inductivo implementando la teoría fundamentada (Glaser y Strauss, 1967). Para ello se estableció una codificación abierta, lo que permitió ubicar algunos conceptos centrales que auxiliaron para la construcción de categorías. En una segunda fase se utilizó una codificación axial, lo que nos permitió establecer relaciones entre categorías conceptuales.

## **Resultados**

### *Reproducción de saberes*

A través del presente estudio se encontró que para las participantes era relevante recrear recetas de su comunidad, como por ejemplo tamales, tortillas a mano, pozole, y enchiladas.

“...tratamos como que, de conservar todas esas cosas, digo yo de repente hago enchiladas, como las hacía mi mamá de repente hago tamales, en la mañana, unos huevitos, así como los hacía nada más con cebolla y chile...” (P2 entrevista Catalina).

Como se muestra en su diálogo, la entrevistada sentía la necesidad de continuar preparando algunas recetas que acostumbraba en su comunidad, y aparentemente eso incluía a toda su familia, ya que se expresó en plural (tratamos). Al mismo tiempo, se resalta que Catalina buscaba imitar a su progenitora en la forma en que preparaba los platillos, es decir, se observa en su narrativa la importancia que para ella tenía cocinar del modo en que su madre lo hacía. Por tanto, sobresale su interés por continuar reproduciendo los saberes aprendidos durante su juventud y de esta manera “ejercer” el acto de cocinar acorde con su cultura alimentaria.

De hecho, fue interesante que las mujeres casadas eran quienes daban más importancia a mantener sus tradiciones, razón por la cual intentaban reproducir recetas de su comunidad. A su vez, estas participantes mencionaron que les gustaba hacer platillos tradicionales de su pueblo debido a que era comida más sana que la del AMM y/o de mejor sabor, esto último, a pesar de que, según refirieron, la misma receta no sabía igual que en sus comunidades de origen.

#### *Valoraciones alimentarias*

Se encontró que existía entre las mujeres un orgullo por sus costumbres alimentarias, puesto que todas tuvieron una valoración positiva acerca de la forma de comer en sus comunidades. Por ejemplo, Elena expresó durante el encuentro que para ella era primordial que se mantuvieran vivos los saberes alimentarios puesto que la comida de su pueblo era muy diferente a la de Monterrey en textura y calidad. En su relato describió con aprecio y placer

el acto de comer, de degustar los platillos, de valorar y sentir la riqueza de sabor que estos tenían, algo que no encontraba en los alimentos del AMM. A continuación, se muestra el fragmento:

yo creo que todos los conocimientos deben de rescatarse... rica, rica y yo creo que a veces por la edad, quizá no valoramos lo, lo tradicional lo nuestro o se pierde también con el paso del tiempo, pero es una comida muy diferente, ósea yo creo que, si tu hicieras como ese comparativo de ir y probar, te alimentaste allá y sentir que tiene el sabor diferente, sentir la textura diferente nos daríamos cuenta de que hay una gran, eh... una gran diferencia (P3 Entrevista Elena).

Una de las razones mayormente aludidas para valorar de manera positiva los alimentos de su comunidad, era la opinión de que estos eran de mejor calidad que los de la ciudad, principalmente por el hecho de considerarlos más naturales y frescos, puesto que se conocía la ruta de producción y consumo, es decir, su procedencia y el proceso de su elaboración. “Pues de que aquí uno tiene que comprar, las cosas para que uno pueda comer y allá en cambio en el rancho, allá uno lo siembra, lo siembra y conforme se da uno lo consume, es más natural allá que acá” (P5 entrevista Teófila).

Se resalta como para las participantes consumir alimentos de manera “artesanal” les permitía conocer la procedencia de este, lo cual era motivo de orgullo entre ellas. Por el contrario, el obtener el alimento a través del dinero no constituía un mérito.

#### *Vínculos con la naturaleza*

Para las mujeres entrevistadas, los alimentos que se producían y consumían en su lugar de origen, a diferencia de la ciudad, las vinculaba afectivamente con la naturaleza, lo que hacía

que les otorgaran mayor valor. Además del sentimiento de autonomía en la producción, un elemento que se destaca dentro de esta vinculación con lo natural era que, en oposición con lo que ocurre con la producción alimentaria de la ciudad, en el campo existía desde su perspectiva, mayor respeto hacia los animales al momento de sacrificarlos, lo que, según ellas, podía distinguirse en el sabor final del producto.

...yo cuando que voy a la carnicería que es una de las que están, de las que yo considero que pueden ser un poquitito más mejor, que Soriana, que Walmart, eh... las carnes no sabes ni cuánto tiempo lleva ahí, ósea si lleva meses, la carne, lleva años incluso, porque la congelan, entonces es un alimento que ni siquiera sabe igual, el pollo no sabe igual, el pollo aquí se deshace, haz de cuenta que lo coces y el huesito se rompe con mucha facilidad, allá los huesitos de los pollos de allá, por más que los muerdas no se rompen, son bien duros, hasta los dientes te lastimas, porque ósea, la producción el cuidado es muy diferentes, acá los animales compras, no sé, una pierna de pollo y vienen con unos moretones ¿no? en la piernita, con golpes que ves que al animal lo estuvieron maltratando... (P3 Entrevista Catalina).

### *Sabores de los alimentos*

Algo interesante fue que todas las mujeres casadas refirieron conseguir (con facilidad) en supermercados, los ingredientes de sus recetas tradicionales. No obstante, también mencionaron que el sabor de las preparaciones era diferente aun cuando utilizaban los mismos ingredientes. Lo precedente, según explicaron, era porque en sus comunidades cocinaban con leña, mientras que en el AMM lo hacían con gas, lo cual, de acuerdo con su opinión, cambiaba la sazón de las preparaciones culinarias. Esto se observó principalmente entre aquellos alimentos de origen animal, como la carne de pollo y los mariscos.

...las tortillas no sabían igual, todo no nos sabía igual pues porque el sabor que da la estufa al sabor que da la leña pues si es muy diferente... me acuerdo que comimos pues igual huevo, pero yo decía, pues no sabe, no tiene ese sabor de casa, ora sí que no tenía ese sabor a... la leña, al fuego (P2 entrevista Juana).

No obstante, el sabor se encontraba asociado con un significado más importante desde el punto de vista relacional que era el hogar, encontrándose el fogón asociado semánticamente a la calidez y la unión familiar. Por consiguiente, a pesar de que algunas participantes intentaban recrear sus recetas de antaño, estas diferían del sabor de hogar de sus pueblos, debido a que carecían de los elementos relacionales significativos. En este sentido, se ejercían los saberes alimentarios (recetas), pero se modificaban las prácticas alimentarias (diferente método de cocción) con el conjunto de cambios semióticas que esto conlleva.

Las migrantes también destacaron que la comida sabía diferente debido a que en el AMM se adquiría congelada, y en cambio, la del campo no pasaba por ningún proceso previo a su uso. Por ejemplo, Teófila expresó con desagrado y resignación el hecho de que las carnes que compraba en la urbe no eran como las de su pueblo, puesto que eran congeladas para su venta: "...ya no, aquí no puedes conseguir lo que uno allá comía, todo lo que vienen siendo las carnes pues todo está congelado, todo eso, las tortillas, pues ya no es lo mismo, haga de cuenta que aquí es diferente" (P5 entrevista Teófila).

#### *Estrategias para la reproducción de saberes alimentarios*

Se observó que las mujeres migrantes buscaban formas para poder consumir preparaciones que tuvieran un sabor similar al de sus comunidades, y de esta manera poder ejercer sus saberes alimentarios (recetas). Una de las estrategias implementadas para conseguir lo anterior, fue comprar alimentos traídos de sus comunidades, que se conseguían en distintos

mercados ambulantes. Esto les permitía recrear sus recetas típicas de una forma más apegada a la original. Entre los alimentos que más mencionaron comprar en esos lugares estuvieron queso y frijoles.

Si son mercados que se ponen cada, cada semana, es el mismo día, como hoy miércoles se pone un mercado grande ahí cerca de la casa entonces vamos a comprar... El queso, y traen frijoles que también son de allá, que son como más nuevo, entonces de repente compramos frijoles, plátanos, igual que aquí, aquí como que no hay de esos plátanos... (P4 entrevista Gema).

Se resalta el hecho de que la participante tenía bien identificada la ubicación y día en que se ponía el mercado en el que vendían alimentos de su comunidad, lo cual también se observó en las demás participantes casadas. Por ende, al adquirir productos traídos directamente del campo, era más fácil para las migrantes comer de manera similar a como lo hacían en sus comunidades de origen. Esto se vio reflejado en el siguiente diálogo en el que Juana declaró que en los mercados podía adquirir alimentos de su pueblo con los que preparaba salsa:

...de repente que se ponen los mercados conseguimos cosas este que son de allá que se traen a vender acá eso es una ventaja que la gente como la mayoría del pueblo se vino para acá, muchas personas emprendieron ese negocio de vender cosas de allá, productos de allá, entonces por aquí encuentras, este cosas como las que hay allá, a veces que es la temporada de tomates para hacer una salsa... pero si tratamos de comer cuando se puede todo eso (P2 entrevista Juana).

Como se puede apreciar en el fragmento narrativo, la búsqueda de reproducir los saberes alimentarios configura todo un mercado de productos provenientes de las comunidades de origen, que se incrementa a la par del aumento de la población migrante. Otra estrategia identificada para ejercer sus saberes alimentarios fue recibir productos enviados por familiares que aun residían en sus comunidades de origen. De hecho, todas las participantes casadas recurrían al empleo de esta estrategia para poder consumir preparaciones de su comunidad. No obstante, un aspecto interesante fue que, a diferencia del campo, donde la comida se consumía al momento y no se almacenaba, en la ciudad, las participantes hacían uso del refrigerador para poder conservar por más tiempo los alimentos recibidos: Por consiguiente, esta estrategia les permitía seguir comiendo alimentos del rancho, aunque estos eran congelados. En este sentido, se originaba una ambigüedad en las prácticas alimentarias que adoptaban: por un lado, lograban consumir alimentos “naturales”, pero por otro, estos carecían de su “frescura”.

Cabe mencionar que para las jóvenes que pertenecían a la institución franciscana, ejercer recetas de su comunidad no fue algo común. De hecho, a través de los encuentros fue posible observar que, a pesar de que todas comentaron que era relevante continuar cocinando recetas aprendidas en sus comunidades, aun así, les avergonzaba no encajar en la sociedad de acogida. Por ejemplo, cuando a una de ellas, Julisa, se le preguntó por qué no preparaba alguna comida típica de su comunidad, ella respondió lo siguiente: *“No, es que siento que se me complica, bueno más que vivo con otras niñas entonces puede que no les guste”* (P9 entrevista Julisa). Entre líneas lo que la joven quiso decir era que no lo hacía por miedo al rechazo de sus compañeras. Algo similar respondió otra señorita perteneciente a Misión del Nayar cuando se le inquirió acerca de por qué no recreaba recetas de su comunidad: *“...como comemos en grupito...”* (P8 Entrevista Gertrudis).

Esto permite observar que la adopción de estrategias sociales para interactuar mejor con la población de acogida, limitan la reproducción de saberes alimentarios, aun cuando la opinión de los alimentos consumidos en su sitio de origen sea mejor que los nuevos.

## **Discusión**

A pesar de que los saberes alimentarios son cada vez menos ejercidos y transmitidos (Velázquez y Gabriel, 2021), se ha observado que siguen formando una parte importante en la vida de la población indígena migrante. Al respecto, en el presente estudio se encontró que el grupo de mujeres indígenas casadas continuaban elaborando sus recetas tradicionales en el AMM y que, para ellas era importante continuar reproduciendo sus saberes alimentarios. De hecho, fue posible observar entre ellas el orgullo de ser indígena y poseer conocimientos relacionados con la preparación de recetas que habían sido transmitidas por sus progenitoras.

Hechos similares se reportaron en la investigación de Vasconcelos-Ramírez, Tapia-Guerrero y López-Cruz (2020), realizada con mujeres oaxaqueñas productoras de tlayudas en Tlaxiactac de Cabrera. Para ellas era relevante compartir sus conocimientos sobre la elaboración de este platillo hacia sus descendientes femeninos. Lo anterior debido a que, por un lado, la venta de las tlayudas resultaba en un ingreso considerable para la economía familiar. Por otro, este alimento era utilizado para autoconsumo. Adicionalmente, era importante transmitir este saber porque contribuía a mantener la tradición de la elaboración de tlayudas, aspecto fuertemente enmarcado en su identidad grupal.

Otro estudio en el que se encontró que grupos migrantes continuaban recreando sus saberes alimentarios es el de Angarita, Escobar, Castellanos y Aguirre (2022). Las participantes eran mujeres afrodescendientes y migrantes que residían en la ciudad de Cali, Colombia. Al igual que lo expuesto en el presente documento, las mujeres sudamericanas

ejercían sus recetas tradicionales en la ciudad de acogida. Las afroamericanas refirieron que muchos de los alimentos que conseguían en la urbe colombiana tenían un sabor diferente al de sus lugares de origen lo cual coincide con los hallazgos reportados anteriormente.

Recrear saberes alimentarios también se encontró en el estudio de Guarnaccia et al. (2012) donde migrantes oaxaqueños residentes de Nueva Jersey siguieron haciendo tortillas a mano en la ciudad norteamericana. A pesar de que en la metrópoli estadounidense era posible comprar este alimento ya preparado en las tiendas, muchas de las entrevistadas mencionaron que preferían comprar la masa y preparar sus propias tortillas.

Por su parte, en el estudio de Arenas-Monreal et al. (2013) realizado con mujeres morelenses que migraron hacia los Estados Unidos, se observó que, al vivir en el país vecino, las participantes conservaban algunas de sus recetas tradicionales, esto a pesar de que sus prácticas alimentarias se modificaban hacia una dieta más occidental. Esta situación es similar a la reportada en la presente investigación donde la alimentación de las entrevistadas se volvió mestiza al vivir en el AMM.

Se debe recalcar que, en las investigaciones previamente mencionadas, las participantes eran madres, y al igual que en el documento de mujeres indígenas residentes en el AMM, las mujeres con hijos eran quienes buscaban ejercer sus recetas tradicionales. En cambio, las jóvenes solteras y sin descendientes, no cocinaban platillos aprendidos en sus comunidades, debido al miedo a ser rechazadas por sus raíces indígenas.

Lo anterior es similar a lo reportado por Durin y Tello (2011), quienes trabajaron con estudiantes universitarios de raíces indígenas para conocer la experiencia de estos, al cursar una licenciatura. Las investigadoras encontraron que las participantes evitaban reproducir sus saberes alimentarios para evitar ser estigmatizadas al percibir discriminación.

Por tanto, sobresale la presencia de racismo y miedo a este en una sociedad de acogida donde ser indígena es sinónimo de atraso (Durin y Tello, 2011), razón por la cual, en ocasiones, los migrantes nativos prefieren negar sus orígenes, o bien, copian lo que los individuos no indígenas hacen, como en este caso, las prácticas alimentarias. De acuerdo con esto, existe una contradicción que incide directamente en la reproducción de saberes alimentarios entre el deseo de recrear tradiciones nativas y al mismo tiempo ser parte de la cultura hegemónica que desprecia todo aquello relacionado con lo indígena y limita la reproducción de su sistema de creencias. (Lutz y Cruz, 2012).

Como se muestra en el presente estudio, entre las participantes existe una lucha por mantener sus saberes alimentarios (que formaban parte de su identidad indígena) y al mismo tiempo encajar en una sociedad en la que pertenecer a un grupo étnico es signo de atraso e inferioridad. Sin embargo, como se ha argumentado previamente, Bertrán (2005) refiere que esta decisión de negar la cultura alimentaria por parte de la población indígena es un acto voluntario. En cambio, en el presente documento, se encontraron dos situaciones diferentes entre las participantes casadas y las estudiantes (solteras). En el caso de las primeras, su discurso iba dirigido a ejercer sus saberes alimentarios en el AMM, pero de manera involuntaria terminaban adoptando las costumbres de la ciudad de acogida, como, congelar los alimentos o comprar comida rápida. Esto concuerda con lo postulado por Velázquez (2021) quien menciona que el cambio de una dieta tradicional indígena a una más occidentalizada es una decisión que obedece a procesos de colonización en los que la cultura hegemónica se impone sobre las demás, anulando de esta manera los saberes alimentarios de los grupos “inferiores”. Por otro lado, las estudiantes del presente estudio externaron no querer ejercer sus saberes alimentarios por miedo al rechazo de sus compañeras, lo cual se acerca a lo postulado por Bertrán (2005). No obstante, no se puede dejar de lado que este

acto en apariencia voluntario obedece a una estructura de valoración y significación configurada dentro de un contexto en el que prevalece un discurso social y político donde pertenecer a un grupo indígena es sinónimo de atraso y pobreza.

Como parte de su orgullo por ser indígenas, las mujeres recurrieron a diversas estrategias para poder consumir alimentos procedentes de sus comunidades de origen. Esta misma situación se destacó en el trabajo de Yagüe (2014), realizado con indígenas amazónicos migrantes, residentes en Leticia, Colombia, quienes tenían una dieta conformada en gran parte por productos procesados. No obstante, al igual que las mujeres indígenas, residentes en el AMM, añoraban el consumo de alimentos típicos de sus comunidades, por lo que, acudían los sábados a un mercado indígena dónde podían conseguirlos.

Otra similitud entre ambos estudios es que los migrantes amazónicas y las mujeres residentes en el AMM recibían alimentos que les enviaban sus familiares desde sus comunidades. En la investigación de Yagüe (2014) estos fueron descritos como “regalos”, y al mismo tiempo se les consideró como una forma de obtener alimentos sin utilizar dinero. Esto último también se reportó en el trabajo antes mencionado de Angarita et al. (2022) en el cual los familiares de las participantes, cuando iban a visitarlas les llevaban productos de su lugar de origen como papachina, plátanos, animales de monte, entre otros.

### **Limitaciones y recomendaciones**

Algunas de las entrevistas se hicieron por teléfono, por lo que no fue posible prestar atención al lenguaje corporal de algunas mujeres migrantes. En metodología cualitativa resulta de mucha importancia observar el comportamiento de los participantes, es decir, poner atención en sus reacciones, gestos, mirada, etc., porque no todo se expresa con palabras, sino que, por el contrario, algunos aspectos se comunican con el lenguaje no hablado. Puesto que cuando

se hizo el trabajo de campo el mundo se encontraba en plena crisis de pandemia por Covid-19, fue necesario recurrir a llamadas telefónicas para hacer algunas entrevistas.

Sería interesante que a futuro se hiciera una investigación similar considerando el punto de vista de actores masculinos, quienes tradicionalmente se dedican a la siembra en sus lugares de origen, pero al migrar, suelen cambiar de oficio (Corroy, 2020). Por tanto, sería trascendental escuchar las voces de hombres indígenas con respecto al tema de los saberes alimentarios.

Por último, es menester considerar el tema de la inseguridad alimentaria que este tipo de poblaciones suelen vivir en sus lugares de origen. Si bien en el presente documento se observó que las participantes sentían orgullo por sus saberes alimentarios, es importante destacar que su dieta basada en productos sembrados por ellas podría deberse a una escasez de opciones alimentarias. Por ende, es menester no pasar por alto, la pobreza y probable inseguridad alimentaria que hay en los hogares rurales con individuos indígenas.

## **Conclusiones**

Dentro de los resultados más relevantes del presente artículo destaca que existía la necesidad, por parte de la población indígena migrante de reproducir sus saberes alimentarios. Dicha necesidad radicaba en que el conjunto de prácticas que constituyen estos saberes se encontraba asociado a profundos significados como el vínculo que se establece con la naturaleza y su asociación con el hogar y la familia, valores fundamentales para esta población. Esta necesidad hace que, a pesar de las importantes dificultades como la poca disponibilidad en el mercado, la imposibilidad de mantener ciertas prácticas de cocina como la utilización del fogón y el racismo, constantemente se implementen estrategias para

reproducir los saberes alimentarios. Esto genera una adopción de una dieta que se puede denominar híbrida, entre la tradicional y la dieta occidental.

Como señala la literatura, los saberes alimentarios, conformados por recetas elaboradas con tortillas, frijoles, chile, tomate, cebolla, hacen que la dieta tradicional indígena tenga muchos aspectos positivos para la salud como el hecho de que es baja en sodio, grasas saturadas y en cambio es alta en carbohidratos complejos y fibra (Guzmán, 2013).<sup>2</sup> Optimizar la dieta tradicional no resulta difícil puesto que hoy en día la mayoría de la población tiene un mejor acceso económico a estos alimentos, lo cual se ve reflejado en bajos porcentajes de desnutrición que demuestran que los individuos han logrado aumentar su consumo de proteínas de origen animal y de calorías (Cuevas-Nasu et al., 2018).

Las dificultades para llevar una dieta más saludable como la tradicional indígena, y, por tanto, recrear los saberes alimentarios, van más allá de solo temas económicos. El alto consumo de alimentos industrializados que ha llevado a que la dieta se haya occidentalizado, tiene relación con cuestiones como la disminución de tiempo para cocinar, la incorporación femenina al trabajo asalariado (Moreno-Colom y Boràs-Català, 2021) y la falta de restricciones reales hacia la venta de alimentos procesados (Charvel, Cobo y Hernández-Ávila, 2015). Debido a esto, las políticas dirigidas a mejorar la salud de la población y disminuir las prevalencias de exceso de peso, deben enfocarse en dichos determinantes y no solo en dar indicaciones acerca de cómo debe alimentarse la población.

Por último, mantener “vivos” los saberes alimentarios es de suma relevancia puesto que son parte del patrimonio cultural. A su vez, tal y como se pudo observar en este

---

<sup>2</sup> Por supuesto habría que fortalecer sus áreas de oportunidad como el hecho de que suele ser baja en proteínas y monótona.

documento, estos conocimientos resultan relevantes para la población indígenas, quienes de manera general se sienten orgullosos de poseerlos.

## Referencias

- Acosta-Moreno, Z. y Ortiz-Félix, 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): 55-73. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8580734>
- Aguilar, S. (2008). Alimentando a la nación: género y nutrición en México (1940-1960). *Revista de Estudios Sociales*, (29), 28-41.
- Alonso, M., Gutiérrez, J., Ledesma, F. y Tadeo, R. (2020). Etnografía de los procesos alimentarios y el poder en regiones indígenas de Chiapas. *Estudios de cultura maya*, 56, 261-291, doi: <https://doi.org/10.19130/iifl.ecm.2020.56.2.0010>
- Angarita, J. J., Escobar, J. C., Castellanos, R. E. y Aguirre, L. A. (2022). Arraigo y desarraigo de las prácticas alimentarias en la población afrodescendiente de Santiago de Cali, Colombia. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía*, 15(2), 179-204, doi: <https://doi.org/10.15332/25005421.5954>.
- Arellano, M., Álvarez, G. y Eroza, E. (2019). Prácticas de alimentación y salud entre trabajadores agrícolas migrantes en Miguel Alemán, Sonora, México. *Población y Salud en Mesoamérica*, 17(1), 201-224, doi: <https://doi.org/10.15517/psm.v17i1.37822>
- Arenas, L., Ruiz, M., Bonilla, P., Valdez, R. y Hernández, I. (2013). Cambios alimenticios en mujeres morelenses migrantes a Estados Unidos. *Salud Pública de México*, 55 (1), 35-42. Recuperado de <https://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v55n1/v55n1a07.pdf>
- Bedoya-Rangel, Y., Ávila-Sánchez, M., Jáuregui-Díaz, J. y Picazo-Palencia, E. (2018). Inmigrantes en Nuevo León, México: historias de vida y trayectorias laborales. *Huellas de la Migración*, 3(5), 149-193.
- Bertrán, M. (2005). *Cambio alimentario e identidad de los indígenas mexicanos*. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Cabello, M. L. y De Jesús, D. (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). Recuperado de: <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/281>
- Charvel, S., Cobo, F. y Hernández-Ávila, M. (2015). A process to establish nutritional guidelines to address obesity: lessons from Mexico. *Journal of public health policy*, 36(4), 426-439, doi: <https://doi.org/10.1057/jphp.2015.28>
- Corroy, A. (2020). Los ch'oles y la tierra: redefinición intergeneracional en tiempos de crisis y migración campesina. *Estudios de Cultura Maya*, 55, 289-316, doi: <https://doi.org/10.19130/iifl.ecm.2020.55.1000>
- Criado, E. M. (2004). El valor de la buena madre. Oficio de ama de casa, alimentación y salud entre las mujeres de clases populares. *Revista Española de Sociología*, (4), 93-118. Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/res/article/view/64944>
- Cuevas-Nasu, L., Shamah-Levy, T., Hernández-Cordero, S., González-Castell, D., Gómez-Humará, I., Ávila-Arcos, M. y Rivera-Dommarco, J., (2018). Tendencias de la mala nutrición en menores de cinco años en México, 1988-2016: análisis de cinco encuestas nacionales. *Salud Pública de México*, 60(3), 283-290, doi: <https://doi.org/10.21149/8846>.
- Durin, S. y Tello, D. G. (2011). Etnicidad y educación superior: indígenas universitarios en Monterrey. En J. J. Olvera y B. D. Vásquez (Coords.), *Procesos comunicativos en la migración: de la escuela a la feria popular*. Monterrey, colef, ur, itesm, 59-84.
- Ellena, R. y 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 y child nutrition*, 13, doi: <https://doi.org/10.1111/mcn.12560>
- Franco, S. (2010). Aportes de la sociología al estudio de la alimentación familiar. *Revista Luna Azul*, (31), 139-155. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=321727233011>
- García, J. R., Aldape, L. A. y Esquivel, F. A. (2020). Perspectivas del desarrollo social y rural en México. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 26(3), 45-55. Recuperado de

- <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28063519011>
- Glaser, B. G. y Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Chicago: Aldine.
- Gobierno de Nuevo León. (2022). *Conmemora Secretaría de Igualdad e Inclusión Día Internacional de la Lengua Materna*. Recuperado de <https://www.nl.gob.mx/boletines-comunicados-y-avisos/igualdad-e-inclusion-para-las-personas-indigenas-y-pueblos#:~:text=Actualmente%2C%20y%20seg%C3%BAn%20el%20resultado,que%20hablan%20alguna%20lengua%20ind%C3%ADgena>.
- Gómez, Y. y Velázquez, E. (2019). Salud y cultura alimentaria en México. *Revista Digital Universitaria*, 20(1), doi: <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2019.v20n1.a6>.
- González, A. y Cilia, V. (2019) Inseguridad alimentaria en la población rural indígena. *Universitarios Potosinos*, 18-21. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/358803159\\_2019\\_Inseguridad\\_alimentaria\\_en\\_poblacion\\_rural\\_indigena](https://www.researchgate.net/publication/358803159_2019_Inseguridad_alimentaria_en_poblacion_rural_indigena)
- Guarnaccia, P. J., Vivar, T., Bellows, A. C. y Alcaraz, G. V. (2012). “We eat meat every day”: Ecology and economy of dietary change among Oaxacan migrants from Mexico to New Jersey. *Ethnic and Racial Studies*, 35(1), 104-119, doi: <https://doi.org/10.1080/01419870.2011.594170>
- Guzmán, J. (2013). Caracterización de los sistemas alimentarios de los pueblos indígenas de México. *Mexico City: Centro de estudios para el desarrollo rural sustentable y la soberanía alimentaria. Cámara de Diputados, LXII Legislatura*.
- Hellin, J. et al (2013). La importancia de los nichos de mercado: un estudio de caso del maíz azul y del maíz para pozole en México. *Revista fitotecnia mexicana*, 36, 315-328. Recuperado de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0187-73802013000500008&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0187-73802013000500008&script=sci_abstract)
- Jasso, I. e Infante, M. (2023). Cambios en la alimentación entre familias que han migrado del campo a la ciudad. Prácticas y afectaciones a la salud entre población nahua en León, Guanajuato, México: Prácticas y afectaciones a la salud entre población nahua en León, Guanajuato, México. *Espaço Ameríndio*, 17(1), 65-81. Recuperado de <https://seer.ufrgs.br/index.php/EspacoAmerindio/article/view/130894>.
- Leónides, I. (2020). Memoria, comida y migración indígena en la ciudad Nezahualcóyotl, México. *Cambios y Permanencias*, 11 (2), 1462-1478, doi: <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistacyp/article/view/11760>
- Lutz, B. y Cruz, K. V. (2012). Ley y orden en el proceso de civilización. Caso de los indígenas rarámuris. *Iberofórum. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, 7(13), 1-32. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=211028532001>
- Martínez, M., López, A., Olea, F. y Mariscal, M. (2021). Variedad en la calidad de la dieta en adultos españoles y mexicanos. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición* 71(2), Año 2021, doi: <https://doi.org/10.37527/2021.71.2.005>
- Miranda, E. M., Núñez, B. E. y Maldonado, O. (2018). Evaluación de la composición nutricional de alimentos procesados y ultraprocesados de acuerdo con el 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): 54-63, doi: <https://doi.org/10.18004/Mem.iics/1812-9528/2018.016>
- Moctezuma, S., Pérez, J. y Rivera, M. (2016). Aportes alimenticios de los agroecosistemas tradicionales en el México rural. En S. Padilla Loredo (Ed.), *La crisis alimentaria y la salud en México*. Primera Ed, 85-102. Recuperado de <https://www.aacademica.org/sergio.moctezuma/15.pdf>
- Moreno-Colom, S. y Boràs-Català, V. (2021). Menos tiempo de cocina, más tiempo de consumo: ¿más igualdad de género? *Revista de economía crítica*, (31), 121-138. Recuperado de <https://www.revistaeconomicacritica.org/index.php/rec/article/view/446>
- Pérez, O., Nazar, A. Pérez-Gil, S. E., Burguete, Castillo, M. T. y Mariaca, R. (2012). Percepciones alimentarias en personas indígenas adultas de dos comunidades mayas. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 103-114
- Pérez-Gil, S. E. (2009). III Cultura alimentaria y obesidad. *Gaceta Médica de México*, 145(5), 392-395. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2009/gm095f.pdf>
- Ramos, R. (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*, 28(55), 153-173. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/316/31671726013/html/>

- Ruiz, M. V. (2014). *Identificación de saberes alimentarios ancestrales y sus aportes nutricionales para los problemas de malnutrición infantil en la comunidad de Maconta abajo de Portoviejo Manabí*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica de Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/7919>
- Solans, A. M. (2014). Alimentación y mujeres migrantes en Buenos Aires, Argentina. Tradiciones, recreaciones y tensiones a la hora de comer. *Revista Colombiana de Antropología*, 50(2), 119-139.
- Tena, E., Erandi, G., Ramírez, J. y Sánchez R. (2021). *Panorama de la industria alimentaria, el consumo de alimentos y sus efectos en la salud en México*. En: Wong González, P., Isaac Egurrola, J. E., Morales García de Alba, E. R. y Treviño Aldape, A. (Coords.), *La dimensión global de las regiones y sus reconfiguraciones económicas y urbanas*. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Económicas y Asociación Mexicana de Ciencias para el Desarrollo Regional.
- Tena, E. y Ramírez, J. (2022). La gastronomía sustentable en el Valle de Toluca. *HorizonTes Territoriales*, 2(4), 1-23. Recuperado de <https://horizontesterritoriales.unach.mx/index.php/Revista/article/view/33>
- Vasconcelos-Ramírez, A., Tapia-Guerrero, L. A. y López-Cruz, J. Y. (2020). Transferencia de saberes tradicionales alimentarios. El caso de las productoras de tlayudas en Tlalixtac de Cabrera, Oaxaca (México). *Estudios Sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 30(55), doi: <https://doi.org/10.24836/es.v30i55.866>
- Velázquez, Y. (2021). La comida de pobre. Relaciones de poder, memoria, emociones y cambio alimentario en una población del origen indígenas. *Contribuciones desde Coatepec*, (34). Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28164959004>
- Velázquez, Y. y Gabriel, T. (2021). Traditional Indigenous Diet and Nutrition. A Case Study. *Mirada Antropológica*, 14(17), 101-118. Recuperado de <http://rd.buap.mx/ojs-dm/index.php/mirant/article/view/307>
- Yagüe, B. (2014). Hacer "comestible" la ciudad. Las redes como estrategias alimentarias de los indígenas urbanos de Leticia, Amazonia colombiana. *Revista Colombiana de Antropología*, 50(2), 141-166, doi: <https://doi.org/10.22380/2539472X50>