

Saber comer para vivir bien

Cuadernillo para tomar
decisiones alimentarias
en tiempos de Covid-19

Josefina Cendejas Guízar
Militza Wulschner Montes
Coordinadoras



SABER COMER PARA VIVIR BIEN

**Cuadernillo para tomar decisiones alimentarias
en tiempos de Covid-19**

Josefina Cendejas Guízar
Militza Wulschner Montes
Coordinadoras

Saber comer para vivir bien. Cuadernillo para tomar decisiones alimentarias en tiempos de Covid-19 / Josefina Cendejas Guízar y Militza Wulschner Montes, coordinadoras: Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, 2022.

1a. edición
106 p.: ilustraciones
ISBN UMSNH: 978-607-542-247-3

Este libro, que se privilegia con el aval de la institución editora, fue evaluado por pares académicos con sistema de arbitraje de “doble ciego” en los meses de febrero a junio de 2021 y aprobado por el Consejo Editorial de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo en junio de 2022, entidad que resguarda los dictámenes correspondientes.

Primera edición, 2022

D.R. © 2022 Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo
y Secretaría de Difusión Cultural y Extensión Universitaria
Calle Santiago Tapia 403, Centro, 58000, Morelia, Michoacán, México
<https://www.umich.mx/>

Diseño y formación de interiores: Víctor Rodríguez Méndez
Cuidado de la edición: Josefina Cendejas Guízar y David Sébastien Monachon

Libro digital hecho en México / Derechos reservados

Cualquier parte de este libro puede ser reproducida por cualquier medio, siempre y cuando se cite la fuente.
Queda prohibido su uso con fines de lucro.

SABER COMER PARA VIVIR BIEN

**Cuadernillo para tomar decisiones alimentarias
en tiempos de Covid-19**

Josefina Cendejas Guízar
Militza Wulschner Montes
Coordinadoras



DIRECTORIO

Dr. Raúl Cárdenas Navarro

Rector

LE. Pedro Mata Vazquez

Secretario General

Dra. Isabel Marín Tello

Secretaria Académica

ME. en MF. Silvia Hernández Capi

Secretaria Administrativa

Dr. Héctor Pérez Pintor

Secretario de Difusión Cultural
y Extensión Universitaria

Dr. Juan Carlos Gómez Revuelta

Secretario Auxiliar

Dr. Rodrigo Gómez Monge

Tesorero

Dr. Marco Antonio Landavazo Arias

Coordinador de Investigación Científica

AGRADECIMIENTOS

La edición de este Cuadernillo ha sido posible gracias al apoyo del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, a través del Proyecto “Estrategias colaborativas para el fortalecimiento y articulación de prácticas agroalimentarias de las economías popular-social/solidarias, para enfrentar la crisis y pos-crisis por Covid-19 en municipios del Centro-Sur-Sureste y Occidente de México”. Dicho proyecto, albergado por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo a través del Instituto de Investigaciones sobre los Recursos Naturales, contó con la participación de un amplio equipo de investigadores de la propia UMSNH, de El Colegio de la Frontera Sur, A.C., la Universidad Intercultural Maya de Quintana Roo, la Universidad Nacional Autónoma de México, y la Universidad de Guadalajara.

La pertinencia de difundir amplia y libremente este Cuadernillo por medios digitales, a la par que

otras publicaciones generadas a partir del proyecto, reside en la necesidad de compartir los hallazgos sobre las prácticas agroalimentarias que fueron estudiadas, y promoverlas como alternativas reales para la construcción de la solidaridad económica y el acceso a una alimentación suficiente, sana y variada en tiempos de la pandemia y después de ella. Esperamos con ello contribuir a la reflexión sobre la viabilidad de prácticas socio-económicas sostenibles, basadas en la revalorización del trabajo y en la recuperación de nuestro patrimonio biocultural.

¡Buen provecho!

Josefina Cendejas Guízar
Investigadora DEL INIRENA-UMSNH
Responsable técnica del proyecto Conacyt
Ref. 312636

ÍNDICE

Introducción	9
1. CUESTIONES BÁSICAS	11
• Repensar nuestra alimentación ante las pandemias. <i>Josefina Cendejas Guízar</i>	15
• Que tu alimento sea tu medicina. <i>Ana Lilia Becerra García y María Guadalupe Banderas Chávez</i>	17
• Culturas alimentarias y dietas con pertinencia biocultural. <i>Militza Wulschner Montes</i>	20
• ¿Qué son las redes agroalimentarias y cómo operan en México? <i>David Sébastien Monachon</i>	21
2. USOS Y PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS	25
<i>Ana Lilia Becerra García y María Guadalupe Banderas Chávez</i>	27
3. EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO. CULTURAS ALIMENTARIAS REGIONALES	39
Para abrir boca. <i>Militza Wulschner Montes</i>	41
3.1 Región Centro-Oriente. <i>Luis Bracamontes Nájera, Valeria de León Roblero, Rocío García Bustamante y Daniela Aldazaba González</i>	43
• Ciudad de México	43
• Puebla	45
• Tlaxcala	46
• Veracruz	48

3.2 Región Centro-Norte. <i>Claudia Rosina Bara, Héctor Nicolás Roldán Rueda, Mario Fernández Zarza e Irais Isaura Juárez González</i>	51
3.3 Región Occidente	57
• Jalisco: <i>Norma Helen Juárez y Eduardo Enrique Aguilar</i>	57
• Michoacán: <i>Yaayé Arellanes Cancino y Gabriela Arias Hernández</i>	60
3.4 Región Sur-sureste	65
• Altos de Chiapas. <i>Helda Morales, Susana del Carmen Bolom Martínez, Estíbaliz Narváez Cuéllar y Cecilia Guadalupe Limón Aguirre</i>	65
• Península de Yucatán. <i>María Amalia Gracia, Pamela Santillana Vallejo, Margarita de Abril Navarro y María Antonieta Bocanegra</i>	68
4. CÓMO ORGANIZARSE PARA COMER SABROSO EN CADA ESTACIÓN Y REGIÓN	73
<i>Jorge Liber Saltijeral Giles y David Sébastien Monachon</i>	73
5. RECETARIO REGIONAL	79
6. DIRECTORIO DE MERCADOS Y PUNTOS DE VENTA DE LAS REDES AGROALIMENTARIAS	87
<i>Diego Mauricio Montoya Bedoya</i>	87
De las autoras y autores	103

INTRODUCCIÓN

México es megadiverso, es decir, forma parte de un selecto grupo de naciones que poseen casi el 70% de la diversidad mundial de especies de plantas y animales, pero, además, nuestro país cuenta con una variedad de culturas, ya que en su territorio conviven diversos pueblos originarios que con sus prácticas a nutren un rico mosaico cultural.

Por lo anterior, el campo de la alimentación mexicana también cuenta con expresiones culturales muy diversas. Las relaciones que las personas guardan con los alimentos, su producción y preparación, son tan variadas ya que responden a las formas de economía, convivencia y socialización propias de cada territorio.

Aunque comer es una actividad cotidiana, el ritmo acelerado, la falta de tiempo y los malos hábitos, en particular en las ciudades, nos lleva a muchos/as de los/as mexicanos/as a no poner atención en lo que comemos. A pesar de la riqueza y variedad de alimentos que se producen a lo largo y ancho del territorio mexicano, desde hace décadas hemos experimentado un cambio en nuestra dieta, es decir, en los ingredientes y formas de preparación de nuestros alimentos. Nuestra alimentación está basada en productos industrializados y altamente procesados, esto nos ha pasado una costosa y dolorosa factura.

México ese ha convertido en un país que padece enfermedades crónico degenerativas como la diabetes y la hipertensión, además de ser el segundo país con mayor índice de obesidad en su población.

Varias han sido las iniciativas que han buscado implementar procesos para modificar los patrones de alimentación actuales, desde limitar el consumo de alimentos chatarra en las escuelas, aumentar los impuestos sobre la comida rápida y con poco contenido nutrimental, hasta hace poco, implementar un etiquetado especial que advierta a los consumidores sobre la cantidad de azúcares, grasas, carbohidratos y sodio que contienen los productos. Sin embargo, estamos convencidas/os que eso es sólo una parte de la solución, la otra es rescatar nuestras prácticas y costumbres alimentarias ancestrales, revalorizando los productos naturales y frescos que se producen a nivel local, así como los platillos que anteriormente se consumían y que tenían un alto valor alimenticio.

Este Cuadernillo es una herramienta para hacer llegar a la población aquella información que puede contribuir a mejorar esos hábitos en función de las redes alimentarias locales y de las culturas alimentarias regionales. Dentro del contenido se podrá encontrar una sección enfocada a explicar cómo la pandemia de Covid-19 que enfrentamos hoy en día,

tiene efectos aún más negativos en nuestro país por el tipo de alimentación que llevamos que potencian las comorbilidades (diabetes, hipertensión y obesidad); si la alimentación puede contribuir a agravar el impacto de la pandemia, entonces, un cambio en ella puede ayudarnos a estar más sanos y enfrentar en mejores condiciones esta y otras enfermedades.

Las y los lectores encontrarán los usos y propiedades de los diversos grupos alimenticios, lo que será de gran utilidad para saber qué alimentos consumir preferentemente, cuáles deben consumirse moderadamente, cuáles debemos evitar, así como las combinaciones y sustituciones de ciertos alimentos, recuperando el aporte nutrimental de algunos ingredientes que en las dietas actuales son satanizados, privilegiando sobre su consumo, productos altamente procesados, lo que es mucho más dañino para

nuestra salud.

También podrán conocer las características más representativas de las culturas alimentarias de 4 regiones del país: Centro-norte, Centro-oriente, Occidente y Sur-sureste. A través de una descripción de los ingredientes, de los platillos más tradicionales, así como de los cambios que han sufrido últimamente y de recetas emblemáticas de cada región, rescatamos y revalorizamos las prácticas agroalimentarias locales y la riqueza gastronómica de nuestras cocinas tradicionales en una buena parte de nuestro país.

Finalmente, hemos agregado un Directorio de distribuidores, mercados y tianguis que venden alimentos frescos y naturales, producidos localmente, de forma ambiental y socialmente responsable, de tal manera que el poder acceder a dichos productos no sea un pretexto para mejorar nuestra alimentación.

1. CUESTIONES BÁSICAS

Repensar nuestra alimentación ante las pandemias

Josefina Cendejas Guízar

Desde hace tres o cuatro décadas hemos experimentado cambios en nuestros hábitos alimenticios, lo que ha desatado una serie de enfermedades, siendo la más representativa la obesidad, que generalmente viene acompañada de diabetes e hipertensión, pero también tenemos cáncer y enfermedades cardiovasculares de otro tipo. Esta situación, previa a la pandemia por Covid-19, ha complicado el escenario que en este momento vivimos por la propagación del virus SARS-CoV-2. Lo anterior se refleja en una tasa de mortalidad en México peor que en otros países (7.5%) y de acuerdo con las autoridades de salud al menos una tercera parte de las muertes registradas se vinculan con enfermedades derivadas de la mala alimentación.

De acuerdo con datos de organismos internacionales como la OCDE, México ocupa un deshonoroso primer lugar de obesidad infantil y el segundo lugar obesidad adulta a nivel mundial, disputándose estos lugares sólo con Estados Unidos. En nuestro país, más de 8 millones de mexicanos/as padecen diabetes, la mayoría a causa de una mala alimentación.

Una gran parte de los alimentos que ingerimos en México son industrializados, además de ser ultra-procesados, esto quiere decir que no son naturales,

que se utilizan muchos conservadores para que resistan los procesos de envasado, de transportación y no caduquen en corto tiempo, además de tener un alto contenido de grasas, azúcares y carbohidratos. El consumo de estos productos afecta el sistema inmunológico, nos provoca enfermedades crónico-degenerativas y nos puede conducir a la muerte.

La organización que promovió los etiquetados claros de los alimentos, para saber exactamente qué consumimos y bajo qué riesgos, señala que por cada 10% de incremento en el consumo de comida ultra-procesada, aumenta en 40% el riesgo de morir por causas relacionadas con la mala alimentación; de igual forma, la organización no gubernamental indica que el consumo de bebidas azucaradas se asocia con la muerte de 40 mil mexicanos/as cada año.

Durante años, las industrias de las golosinas y las bebidas azucaradas mantuvieron un gran control sobre el poder legislativo, los medios de comunicación y el Sector Salud para evitar cualquier tipo de regulación que afectara sus ventas y, por lo tanto, sus ingresos, aún a costa de la salud de las personas. Mientras la epidemia de Covid-19 avanzaba en el país, las industrias a las que hacemos referencia buscaban impedir el empaquetado con sellos que señalaran el

alto contenido de grasas, azúcares, sodio y carbohidratos de los alimentos.

En México, la alta tasa de mortalidad de personas jóvenes y adultas generada por la pandemia por Covid-19, se relaciona sistemáticamente, según estadísticas oficiales, a tres co-morbididades, principalmente: hipertensión, diabetes y obesidad, en ese orden. Es de llamar la atención que, en el caso del personal de salud (principalmente enfermeras y médicos) que ha perdido la vida por el virus, el orden de las co-morbididades cambia, ocupando el primer lugar la obesidad, seguida de la diabetes y posteriormente de la hipertensión. Esto quiere decir que ni los expertos en materia de salud han podido revertir los malos hábitos alimenticios.

La explicación puede estar en el aumento exponencial del acceso y disponibilidad de alimentos ultraprocesados, los cuales son cada vez más baratos, mientras que los precios de los alimentos frescos han

ido aumentando. También contribuye a esta situación el que los espacios donde se venden alimentos han sido secuestrados por la industria de la comida chatarra y su consumo se incrementa por las elaboradas y millonarias campañas publicitarias que promueven ese tipo de productos. Se calcula que en el país hay más de 20 mil tiendas de conveniencia que operan bajo la franquicia más conocida, en donde se ofertan, además de alcohol, productos industrializados.

En este contexto resulta de la mayor importancia fomentar el consumo de alimentos frescos, producidos de ser posible en el territorio donde se vive y de manera agroecológica, esto es, sin el uso de insumos químicos. Pero para que esto ocurra tienen que crearse políticas y acciones colectivas que fomenten la agricultura a pequeña escala, tanto como mecanismos justos de intermediación y venta, y que también aseguren el acceso equitativo de la población a una alimentación adecuada.

Que tu alimento sea tu medicina

Ana Lilia Becerra García y María Guadalupe Banderas Chávez

Actualmente, la producción de alimentos no satisface las necesidades de alimentación de las poblaciones, porque se produce lo que genera beneficios económicos a quienes manejan y controlan la cadena alimentaria, desde la producción hasta el consumo. Esta problemática mata de hambre a muchas personas, y a otras, de enfermedades propias a causa del exceso en el consumo de productos procesados vendidos como “alimento”, entre ellas el cáncer, la diabetes, las enfermedades del corazón, la hipertensión arterial y la gota, entre otras. Estas enfermedades se han convertido en un problema de salud pública, debido a la cantidad de personas que fallecen por sus complicaciones asociadas. Además, se presentan otras enfermedades graves a causa del inadecuado manejo de aguas de riego o residuos de agrotóxicos para su cultivo, tal es el caso del glifosato, ampliamente usado con fines de control de malezas, que no solo afecta a quien lo consume, sino también a quien lo aplica, debido a su poca regulación.

Los alimentos siempre disponibles sin importar la temporada corresponden a formas de producir que no dan importancia al costo ambiental, social y económico que generan. Hoy resulta curioso ver, por ejemplo, jitomates durante todo el año. Se ha com-



Cultivo de alimentos agroecológicos.

Imagen recuperada de: <https://www.canva.com/design/DAEg2HlgDx4/ynWcwoxZxT4HfjauJzKmJQ/edit>

probado que los alimentos que se desarrollan fuera de su temporada de cultivo carecen de propiedades nutrimentales y su sabor se modifica, además de que son procesados químicamente para resistir a condiciones bajo las cuales no se desarrollarían normalmente.

Los alimentos que se pueden producir en las diferentes estaciones del año, atienden las necesidades



La base de la alimentación sana son las plantas.
Imagen recuperada de <https://www.canva.com/design/DAEg2HIgDx4/ynWcwoxZxT4HfjauJzKmJQ/edit>

del organismo para defenderlo contra las condiciones climáticas y enfermedades más comunes dentro de cada estación. En invierno, por ejemplo, algunos alimentos pueden llegar a escasear en consecuencia a las bajas temperaturas o heladas. Igualmente, hay gran afectación de los cultivos por hongos a razón de la disminución de las horas de sol disponibles. En esta estación, se presentan enfermedades respiratorias agudas, de origen viral en su mayoría, siendo la población infantil la más afectada.

Por lo anterior, es recomendable buscar alimentos que se cultivan en la zona, ya sea de pequeños productores o del traspatio de vecinas y vecinos, así como de mercados alternativos que ofrecen alimentos frescos y libres de químicos. Las verduras y frutas de la estación como acelga, cebollín, limón, mandarina, naranja, tejocote, caña, jícama y uva, entre otros, nos aportan las vitaminas C, A, y D y hierro, necesarios para enfrentar estas enfermedades.

La primavera representa una de las estaciones de

mayor abundancia y variedad en la producción de alimentos. En esta temporada, se exacerban el asma, las alergias del aparato respiratorio y la piel, además de las enfermedades gastrointestinales causadas por virus, bacterias y parásitos. Por lo tanto, es necesario elegir la producción de verduras y frutas limpias,



La combinación de nutrientes es clave para la salud. Imagen recuperada de <https://www.canva.com/design/DAEg2HIgDx4/ynWcwoxZxT4HfjauJzKmJQ/edit>

tanto en su cultivo, como en la preparación. En este tiempo, es bueno consumir membrillo, pera, perejil, melocotón, puerro, cilantro, quelite cenizo verdolagas, acelgas, apio y plátano.

El verano es la estación en la cual hay mayor diversidad de frutos debido a las temperaturas que desde primavera son ya elevadas y a la presencia de mayor humedad. Algunas enfermedades comunes son las gastrointestinales, que pueden causar problemas de digestión, intoxicación y deshidratación; y la hipertermia, causada por exposición prolongada al sol.

De acuerdo con las condiciones ambientales, en esta temporada suele haber abundancia de alimentos con alto contenido de agua (naranja, setas, pepino, jícama, guanábana, jitomate), que pueden ayudar a prevenir la deshidratación. El plátano, el limón, la tuna y el brócoli aportan electrolitos que también previenen la deshidratación y son esenciales para que el organismo lleve a cabo funciones específicas (Fundación 5xDía, A. C., 2016; Pérez- Lizaur, 2014).

Cabe mencionar que las altas temperaturas también propician la proliferación de bacterias, por ello es importante manejar los alimentos higiénicamente y mantenerlos en refrigeración.

Las condiciones ambientales típicas del otoño, como el descenso en las temperaturas, la disminución de las lluvias y el aumento de las ráfagas de viento, hacen que algunas enfermedades como los resfriados, las gripes, las alergias, y las enfermedades reumáticas se hagan presentes con mayor facilidad. En esta estación hay una amplia disponibilidad de productos que fortalecen el sistema inmune y ayudan a prevenir las enfermedades respiratorias y las alergias, como los champiñones, el rábano, la acelga, el limón, la guayaba y la mandarina. Además, en esta temporada también hay disponibilidad de alimentos con altos valores de calcio, magnesio, vitaminas D y K que mejoran la salud ósea y disminuyen los síntomas reumáticos como el brócoli, la lechuga y las coles (Fundación 5xDía, A. C., 2016; Pérez- Lizaur, 2014).

Culturas alimentarias y dietas con pertinencia biocultural

Militza Wulschner Montes

Cuando nos llevamos un alimento a la boca no sólo estamos satisfaciendo la necesidad de comer para sobrevivir, nutrirnos y sentirnos con energía. Los alimentos que comemos no sólo tienen que ver con la relación de interdependencia que se establece entre el ser humano y el medio ambiente, para extraer de este último, productos comestibles mediante la agricultura. De hecho, el alimentarnos es un acto cultural que nos permite desarrollar lazos de pertenencia con el medio ambiente y con la comunidad al compartir esos productos de la tierra y poder identificar las formas, texturas, olores, sabores y rituales que llevamos a cabo a la hora de comer.

El alimento tiene que ver con otros elementos que van más allá de su preparación para ponerlo en nuestras mesas, es en sí una representación material, que podemos tocar, oler, ver, saborear y que tiene detrás muchos elementos simbólicos y emocionales. Las culturas alimentarias son las representaciones de esos elementos, es decir, de creencias, saberes y prácticas heredadas y/o aprendidas, relacionadas con la alimentación y que forman parte de nuestra identidad y de nuestra cultura, ya que incorporan las historias y significados de quienes consumen los alimentos y la relación directa con el territorio de donde se obtienen.

Todas las personas somos parte de una cultura alimentaria y esas culturas alimentarias van variando de acuerdo a las zonas geográficas y a los cambios en las dinámicas sociales; por ejemplo, en las grandes ciudades las culturas alimentarias se han ido modificando y ahora se caracterizan por un menor uso de productos frescos, tanto porque su cultivo no se da en esos espacios geográficos, como porque el acceso a los alimentos frescos se ha vuelto difícil para familias de bajos ingresos.

Es necesario reconectar con las prácticas agroalimentarias tradicionales, que responden a la gran biodiversidad del territorio mexicano y a los saberes ancestrales sobre el aprovechamiento y conservación de especies vegetales y animales. Una dieta con pertinencia biocultural significa alimentarse a partir de:

a) reconocer la riqueza en la variedad de culturas alimentarias regionales, que no se reduce a los platillos típicos; b) revalorizar social, cultural y económicamente, el trabajo de las comunidades campesinas e indígenas; b) cuidar al medio ambiente, en especial, a las especies en peligro de extinción y a sus ecosistemas; c) recuperar tradiciones culinarias que recojan elementos ecológicos y culturales; y d) reconstruir el vínculo entre alimentación, nutrición, salud e identidad.

¿Qué son las Redes Agroalimentarias alternativas y cómo operan en México?

David Sébastien Monachon

La alimentación tal como la conocemos en el siglo XXI es el resultado de un proceso histórico que influyó la construcción del sistema alimentario mexicano. En este, las semillas, los insumos agrícolas, los recursos naturales, incluyendo la tierra, pasaron bajo el control de grandes corporaciones. Estas empresas impusieron un modelo de producción de masas basado en importantes capitales financieros y la alta tecnología.

Inicialmente, se promovió una modernización del sector agroalimentario con el argumento de acabar con el hambre, y durante décadas se buscó reemplazar a los agricultores de pequeña y mediana escala juzgados ineficientes y arcaicos. Este modelo promovido desde las políticas nacionales y programas internacionales llevó a la intensificación del uso de agroquímicos, el fomento de un consumo de masa y de manera general acentuó la explotación de la naturaleza, de sus recursos y de la humanidad.

Por un lado, esta evolución en las formas de producir, transformar y distribuir los alimentos se tradujo en la industrialización de todo el sector agroalimentario y permitió aumentar los rendimientos, así como asegurar la existencia de excedentes para alimentar una población mundial en crecimiento. Por



El maíz, elemento central de la cocina regional.
Imagen recuperada de <https://www.canva.com/design/DAEg2HlgDx4/ynWcwoxZxT4HfjauJzKmJQ/edit>

otro lado, trajo consigo graves consecuencias para el ambiente, la salud y acentuó las desigualdades sociales en las poblaciones. Si hoy en día hay existencia de comida abundante, esto no resolvió el problema de hambre, además de que se acompaña de enfermedades relacionadas con la malnutrición que se visibilizó aún más en México con la multiplicación de los casos de comorbilidad en el marco de la pandemia COVID-19 durante el año 2020.

La industrialización de la agricultura y de las formas de alimentarse se concretó con la sustitución de los progresos agronómicos realizados a lo largo de milenios por una agricultura simplificada y estandarizada que tuvo las mismas consecuencias sobre las dietas de las personas: se fueron empobreciendo en relación con su diversidad y los valores nutritivos de los alimentos. A la par de esta nueva agricultura moderna se pudo observar la disminución de la diversidad de las especies animales y vegetales domesticadas y silvestres, así como la expansión de un modelo económico productivista que dio prioridad a la generación de beneficios sobre el bienestar de la población, así como de las generaciones futuras.

Frente a las situaciones descritas en las líneas anteriores, surgieron una marejada mundial de iniciativas que desarrollaron estrategias de sobrevivencias desde el sector de las economías populares y otras que tratan de construir nuevos modelos de producción, transformación, distribución y consumo de los alimentos más justos, luchando contra la exclusión y las desigualdades, particularmente importantes en México. Estas últimas, forman parte de la gran familia de las iniciativas de economías solidarias donde sus miembros buscan responder a sus necesidades y no generarlas como es el caso del sistema consumista global. Se estructuran como redes de variedades de actores donde participan productores, transformadores de alimentos, consumidores, distribuidores, microempresas familiares, sociedades cooperativas o asociaciones civiles, entre otros. Sus actividades están basadas en relaciones de proximidad geográficas y sociales que favorezcan la construcción de lazos comunitarios duraderos y la circulación de bienes y servicios, así como informaciones entre sus miem-

bros. Identificadas en México como Redes Alimentarias Alternativas (RAA), buscan, más allá de la crítica del orden establecido, construir alternativas viables y factibles que permitan reconectar productores, alimentos y consumidores a través de relaciones de reciprocidad y solidaridad, así como regenerar los vínculos entre la naturaleza y los seres humanos.

En el país, estas redes se materializan bajo una diversidad de modalidades organizativas que varían en función de sus contextos de creación, de los miembros fundadores, la periodicidad de reunión de sus participantes en los puntos de distribución, la adopción o no de alguna figura jurídica que respalde el colectivo frente a la ley (ej.: cooperativa de consumo, asociación civil, etc.), los mecanismos internos para asegurar la trazabilidad de los productos intercambiados en cuanto a su origen y modos de producir. No obstante, para diferenciarlas de otras organizaciones es importante precisar algunos elementos que las definen:

- Tienen un arraigo local, es decir que la producción, los procesos de transformación y el consumo confluyen en un mismo territorio.
- En su seno se transmiten y reproducen especies, así como expresiones de la cultura alimentaria local, el fomento de la conservación de la diversidad de los alimentos y acceso a ingredientes que forman parte de la identidad de las poblaciones locales.
- Limitan el impacto ecológico de sus actividades con la implementación de prácticas de producción agrícola, pecuaria, pesca, recolección, silvopastoriles y transformación que limitan o eliminan el uso de sustancias químicas.

cas dañinas para el ambiente y la salud.

- Privilegian modalidades de circuitos cortos agroalimentarios, es decir la venta directa del productor/transformador al consumidor, donde ambos pueden verse cara a cara, sin intermediarios, lo que limita el costo final del producto, así como asegura un ingreso justo para el productor.
- Sus modalidades organizativas se basan en procesos autogestivos y horizontales donde las reglas y sanciones se discuten colectivamente y se aplican principios de cooperación y solidaridad entre sus miembros y la comunidad en la cual se insertan.
- Promueven espacios y eventos que facilitan su articulación con otras iniciativas con objetivos afines y que permitan consolidar, replicar y difundir sus propuestas alternativas al modelo industrial dominante.
- Implementan mecanismos que permiten demostrar el origen y métodos de producción de los alimentos distribuidos en su seno.
- Desarrollan actividades de sensibilización y mecanismos de difusión de información que permiten a los consumidores tomar decisiones de compras informadas.
- Organizan actividades de fortalecimiento de

capacidades que favorecen los intercambios de conocimientos y saberes entre sus participantes consumidores, productores y distribuidores de alimentos.

Es relevante precisar que estas redes agroalimentarias se pueden encontrar en el medio rural como el urbano, pero son más representadas en las ciudades y zonas periurbanas, puntos de conexión entre el campo alimenticio y los centros urbanos. Algunas tienen sus propias instalaciones, mientras la mayoría usan espacios privados, prestados o rentados, y otras no necesariamente tienen un espacio dedicado para sus actividades. Concretamente se trata de cooperativas y grupos de consumo y/o de producción, de mercados de productores o tianguis (lo que incluye sistemas de trueque), tiendas, acuerdos de Agricultura de Responsabilidad Compartida (ARC) donde consumidores y productores comparten los riesgos y beneficios inherentes a la producción de alimentos u organizaciones más informales de entrega de canasta a domicilio o cosecha directa en parcela.

De manera general, las Redes Alimentarias Alternativas buscan devolver a los productores y consumidores el poder de decisión sobre qué, cómo y para qué producir, el cual se ha perdido ante la presión de las megacorporaciones globales.

2. USOS Y PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

Usos y propiedades de los alimentos

Ana Lilia Becerra García y María Guadalupe Banderas Chávez

Los alimentos son productos naturales o transformados que pueden contener uno o más nutrimentos y realizan diversas funciones en el cuerpo. Además de saciar el hambre y aportar energía para las actividades diarias, construyen músculos, huesos, cabello y piel y participan en la regulación o activación de procesos internos asombrosos e inimaginables.

Están compuestos principalmente de hidratos de carbono, proteínas y lípidos –llamados macronutrimentos- y de vitaminas y minerales –llamados micronutrimentos-. Sin dejar de lado la fibra y el agua, que son necesarios para que nuestro organismo se mantenga saludable.

HIDRATOS DE CARBONO (Llamados carbohidratos)

Aportan energía, especialmente al cerebro y sistema nervioso. Son indispensables para la contracción muscular. Prácticamente todos los alimentos vegetales los contienen, en mayor o en menor medida y se clasifican en dos grupos.



SIMPLES

El cuerpo los utiliza más rápido, ya que su estructura es simple y fácil de romper. Dan saciedad rápidamente y ocasionan que el apetito también regrese rápidamente. Los encontramos en jugos, gelatinas, dulces, galletas y refresco, entre otros.



COMPLEJOS

Se usan lentamente pues sus estructuras son más fuertes y difíciles de romper. Dan saciedad por más tiempo y aportan fibra. Se encuentran en las tortillas, papas, elote, camote, raíz de chayote, yuca, pan integral, y en frutas y verduras crudas y con cáscara.

Cuando su consumo es deficiente, se usan las reservas de grasa y luego de proteínas, ocasionando desnutrición. A diferencia del consumo en exceso, que genera acumulación de grasa abdominal, favoreciendo el desarrollo de enfermedades como obe-

sidad, cardiopatías, diabetes, hipertensión y cáncer, principalmente.

Es importante consumir carbohidratos en un 55 a 60 % de nuestra alimentación diaria y preferir los complejos.

PROTEÍNAS

Dan soporte y protección a los tejidos. Construyen músculo y permiten el adecuado funcionamiento del sistema inmune. Se pueden consumir de dos fuentes:



ORIGEN ANIMAL

Huevo, pollo, conejo, res, cerdo, chapulines, borrego, pescado, mariscos, leche, queso y yogurt.



ORIGEN VEGETAL

Frijoles, lentejas, habas, garbanzos, semillas de calabaza, cacahuates, ajonjolí y, en menor medida, maíz y amaranto.

Tienen la capacidad de complementarse si se mezclan entre ellas y necesitan a las verduras y frutas para desarrollar mejor sus funciones. Si se consumen en exceso pueden incrementar el trabajo del

hígado y riñones, elevar el colesterol y ocasionar enfermedades como la gota.

Se aconseja consumir de ambas en nuestra alimentación diaria.

LÍPIDOS (Llamadas grasas)

Regulan la temperatura del cuerpo, protegen de los golpes a órganos y huesos, ayudan en la formación de hormonas, dan sabor a los alimentos y almacenan energía. Proviene de dos fuentes:



ANIMAL

Manteca, mantequilla, grasa de la carne de res, pollo, cerdo, borrego, crema, chicharrón y chorizo.



VEGETAL

Coco, aguacate, semillas de calabaza, cacahuates, almendras, aceite de girasol, coco, oliva y maíz.

Dentro de los lípidos, se encuentran las **grasas transgénicas** (trans), aunque son de origen vegetal, han sido transformadas industrialmente. Se usan frecuentemente para preparar pan, bollería, repostería, pasteles, frituras y postres, entre otros, y su consumo se asocia a obesidad y enfermedades del corazón. Se recomienda consumir moderadamente las de origen vegetal.

Los alimentos se clasifican de acuerdo a sus aportes nutrimentales. A continuación, se describen:

VERDURAS Y FRUTAS

Son dos grupos esenciales de alimentos, que deben estar presentes diariamente en nuestra alimentación. Aportan a nuestro organismo vitaminas, minerales, fibra y agua. Estos nutrimentos desarrollan un sinnúmero de acciones, como la protección y defensa de nuestro organismo a la contaminación ambiental, gracias a sus antioxidantes, principalmente. Su aporte ener-



Alimentos de origen vegetal. Imagen recuperada de:
<https://www.jornada.com.mx/2016/07/16/cam-mexico.html>

gético es bajo, así que se pueden disfrutar sin preocupación si no hay alguna restricción médica. Se recomienda estación y cuidando que provengan de

Tabla 1. Beneficios de verduras y frutas de acuerdo a sus colores

ALIMENTO	PROPIEDADES
Azules y moradas Cebolla morada, betabel, col morada (lombarda), berenjena, huitlacoche, capulines, uvas, higo, zapote prieto.	Mejoran la memoria, reducen el riesgo de algunos cánceres, ayudan en la salud de tracto urinario y el envejecimiento saludable.
Verdes Berros de agua, cilantro, nopal, calabacita, huauzontle, tomatillo, perejil, brócoli, chicharos, acelgas, verdolagas, chilaca, pera criolla, tuna, ejotes, pápalo, chile poblano, quelite cenizo y romeritos	Ayudan a mantener huesos y dientes sanos y aportan antioxidantes, como la luteína, que beneficia la salud visual.
Naranjas y amarillos Flor de calabaza, zanahoria, chile manzano, calabaza amarilla, flor de maguey, naranja, guayaba, durazno, mango, yaca, membrillo, mandarina, carambolo, papaya amarilla o naranja, nispero, piña, tejocote, melón y mamey.	Contribuyen a mantener el sistema inmune saludable y previenen la aparición de algunos canceres. Son fuente importante de antioxidantes, como la vitamina C, que es vital para la producción de colágeno y la absorción de hierro. Son indispensables para mantener la salud de huesos, dientes, encías y uñas.
Blancos Cebolla blanca, ajo, jícama, plátano, guanábana, nabo, hongos, coliflor, guanábana, chirimoya y anona.	Contribuyen a mantener niveles de colesterol saludable y mejoran las cifras de tensión arterial.
Rojos Jitomate, rábano, chile jalapeño rojo, chiltepín, sandía y manzana roja.	Mejoran las funciones del corazón por su contenido de antioxidantes, llamados licopenos y antocianinas.

cultivos limpios y locales (imagen 1), procurando ingerir diariamente 400 gramos. En la Tabla 1 se muestran algunos beneficios según sus colores.

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Los cereales forman un grupo de alimentos importante en la dieta, principalmente por la energía que proporcionan. También aportan algunos minerales, además de proteínas y fibra. Existen dos tipos de cereales, sin grasa -que son lo más recomendados- y con grasa -que se deben moderar-. Se deben preferir los que se cultivan en la región, como el amaranto y la tortilla de maíz criollo nixtamalizada. La nixtamalización ayuda a que la tortilla sea más digerible y aporta calcio. Es importante consumir con moderación este grupo, pues su exceso se convierte en grasa corporal y afecta a la salud.

LEGUMINOSAS

En México, existe una gran variedad de leguminosas, especialmente de frijoles. Encontramos frijol negro, pinto, ayocote, flor de mayo, flor de junio y una larga lista que destaca por su alto contenido en proteínas accesibles y económicas. Dichas proteínas, son de menor valor biológico (menos nutritivas) que la carne, por lo tanto, se recomienda consumirlas junto con los



La carne roja debe consumirse con moderación.

Imagen recuperada de:
<https://www.jornada.com.mx/2016/07/16/cam-mexico.html>



Arroz con frijoles, una mezcla nutritiva. Foto de Ana Juskani Xati

cereales para complementarlas y obtener una proteína más nutritiva.

Es necesario resaltar que las leguminosas tienen una estructura difícil de digerir, esto hace que se reduzca su aprovechamiento. Se descomponen y fermentan en el colón, causando flatulencias y, en consecuencia, no todas las personas toleran su consumo. De ser el caso, se recomienda eliminarlas de la dieta o combinarlas con algunas plantas como el orégano.

PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL Y LÁCTEOS

En este grupo, se encuentran las carnes de pollo, res, cordero, conejo, cerdo y pescado, así como sus derivados, además de los lácteos provenientes de la vaca. Estos alimentos aportan principalmente proteínas muy nutritivas que el cuerpo aprovecha muy bien. También contienen grasas y vitaminas, principalmente la A, la D, la E, la B₁, y B₂, además de minerales, como el hierro.

El contenido de grasas de la carne de res y cerdo, especialmente, es abundante en ácidos grasos saturados, por lo cual se debe moderar su consumo para evitar adquirir enfermedades cardiovasculares. El consumo excesivo de las carnes y sus derivados, que tienden a ser de origen industrial, propicia la acumulación de ácido úrico, colestero-

rol y sodio, principalmente. Todas estas cuestiones comprometen en gran medida nuestra salud, sobre todo el buen funcionamiento cardiovascular, renal y hepático. En cuanto al pollo, es preferible consumir la pechuga y el muslo sin piel; el cerdo también puede consumirse con moderación, especialmente el lomo, la paleta y el solomillo que son las partes menos grasosas. Finalmente, las partes de la carne de res que suelen tener menor presencia de grasas son el aguayón, el filete, el cuete, la falda, el lomo y la aguja, entre otras. Es importante resaltar que la preparación de estos productos debe de procurarse con poca grasa y preferir utilizar condimentos como pimienta, cominos, orégano, ajo y romero, para generar sabores deseables.

Otros alimentos de origen animal de gran importancia son la leche y todos los productos que de ella derivan. La composición y sabor de la leche de vaca han sido la principal causa de su consumo. La leche aporta un alto porcentaje de proteínas muy nutritivas, además del calcio que la ha convertido en una fuente que cubre parte de las necesidades diarias de este mineral.

Las vitaminas presentes de manera natural en la leche, generalmente desaparecen durante su pasteurización y transformación, sobre todo en las leches descremadas y en polvo. Aunque la leche descremada se ha convertido en una opción viable para quienes buscan consumir estos productos y cuidar su ingesta de grasas, es importante tener en cuenta que otros nutrientes se ven disminuidos durante estos procesos.

Afortunadamente, en México aún se encuentran opciones de transformación de la leche de manera tradicional. Tal es el caso de la fermentación que da lugar al yogur y al jocoque; las bacterias que permiten esta fermentación han demostrado ser benéficas para el organismo, pues forman parte de la gran colonia de bacterias que protegen al sistema digestivo. La crema ácida, por otro lado, al ser procesada generalmente de manera industrial tiene algunos aditivos y conservantes que le dan sabores y texturas aceptables, prolongan su duración, pero no son

saludables. El jocoque, en cambio, se produce de manera natural, tiene una consistencia más espesa y un menor porcentaje de grasa y colesterol.

La variedad de quesos que se han creado a partir de la cuajada de la leche ha generado una amplia diversidad en cuanto al aporte nutrimental. Esta variedad depende, en primer lugar, de las características de la leche utilizada; en segundo lugar, de cómo se transforma; y en tercer lugar, del tiempo de maduración del

queso. Es importante señalar que los quesos tienen diferentes cantidades de grasas saturadas, que son las que menos se deben de consumir para cuidar la salud. Aquellos quesos que tienen menor aporte de grasa y sodio son el fresco, el panela y el requesón; estos pueden incluirse en la dieta diaria en cantidades moderadas. Por otro lado, los quesos altos en grasa y sodio son el añejo, el asadero y el Cotija, entre otros; su consumo debe de evitarse en la medida de lo posible, sobre todo si son de origen industrial.



Jarro de leche.
Foto de Guadalupe Banderas

ACEITES Y GRASAS

Este grupo de alimentos tiene un alto aporte calórico por su contenido predominante de lípidos. Asimismo, algunos de estos alimentos son procesados por la industria para que podamos consumirlos y provienen de dos fuentes: animal y vegetal.

Aunque es preferente el consumo de grasas de origen animal como la manteca y la mantequilla, sobre aquellas de origen vegetal procesadas de manera industrial, como la margarina (también presente en productos procesados), conviene revisar otras opciones que podrían dirigir una decisión acertada.

Los ácidos grasos saturados de las grasas de origen animal son más fáciles de digerir debido al metabolismo de las especies de las cuales se obtienen, principalmente del cerdo. Sin embargo, la alta proporción de colesterol de baja densidad (llamado colesterol “malo”) en estas grasas las hace poco recomendables para una alimentación saludable y equilibrada. Las grasas animales provenientes de especies marinas, por otro lado, aportan un alto contenido de ácidos grasos benéficos, mejor conocidos como omega-3. Algunas de las especies endémicas que aportan este tipo de grasas esenciales son el charal y el pescado blanco.

Tabla 2. Recomendaciones para el consumo de grasas

RECOMENDADAS
Charal, linaza, ajonjolí, aguacate criollo, semillas de calabaza, semillas de girasol y cacahuate.
CON MODERACIÓN
Mantequilla, manteca, aceite de oliva y aceite de coco.
EVITAR
Margarina, aceite de soya y productos procesados

Por otro lado, aunque las grasas vegetales provienen del reino vegetal, no siempre son benéficas. Por ejemplo, la margarina es resultado de la transformación de las características de las grasas vegetales para hacerlas sólidas. Este proceso consiste en modificar de manera industrial la posición de sus ácidos grasos, convirtiéndolos en grasas *trans*, lo que genera efectos dañinos a la salud humana. La industria alimentaria ha elaborado otras opciones que podrían ser más recomendables por su contenido en ácidos grasos esenciales, como el omega- 3. Algunas espe-

cies vegetales que han sido utilizadas con esta finalidad como la canola, la linaza y el ajonjolí. Más recientemente, se ha popularizado el uso de aceite de coco, sobre todo para la elaboración de postres. Este aceite ha demostrado potenciales efectos benéficos, sin embargo, también debe de ser consumido con moderación pues, aunque es vegetal, se le atribuye la capacidad de obstruir las arterias al igual que las grasas animales.

Otros alimentos que aportan de manera significativa ácidos grasos esenciales, además de otros nu-

trientes como proteínas y algunos minerales necesarios para funciones específicas del organismo, son algunos frutos secos y semillas. Las pepitas que se obtienen del fruto de la calabaza, contienen fibra dietética, proteínas y ácidos grasos esenciales necesarios para mejorar el sistema cardiovascular, así como la piel, el cabello, las uñas y ciertas glándulas. Mediante su tueste tradicional en leña, se hacen disponibles muchos de sus nutrimentos y de esta forma pueden ser utilizados por nuestro organismo. Sin embargo, durante este proceso suelen agregárseles altas cantidades de sal, por lo que hay que moderar su consumo. Las pepitas, los cacahuates y las semillas de girasol son generalmente accesibles y forman parte de la cultura culinaria mexicana, encontrándose en numerosas preparaciones. Es importante mencionar que el origen de las plantas utilizadas para generar aceites vegetales comestibles ha dado mucho de qué hablar. Las plantaciones de las cuales se obtienen estos cultivos son, frecuentemente, monocultivos que utilizan semillas transgénicas. Estas cuestiones han ocasionado, además de daños a la salud, daños ambientales y sociales. Algunos ejemplos de esta problemática son los cultivos de palma, soya, colza para el aceite de canola y el aguacate. En el caso de este último, las especies criollas de aguacate poseen una menor cantidad de grasas y mayor de fibra, pues su cáscara también se ingiere siempre y cuando sean producidas bajo procesos limpios y/o en traspatio.

AZÚCARES

Dietéticamente, este grupo de alimentos corresponde a aquellos hidratos de carbono simples que dan un sabor dulce a los alimentos. En la industria alimentaria, también se modifican para crear edulcorantes



Las grasas saludables son necesarias en una buena alimentación. Imagen recuperada de: <https://www.jornada.com.mx/2016/07/16/cam-mexico.html>

y conservadores que han sido altamente estudiados por su relación con enfermedades como el cáncer. Los azúcares se obtienen a partir de los alimentos de origen vegetal, pues se encuentran presentes en ellos de manera natural. Algunos son la caña de azúcar, el betabel, el maíz, el trigo, la papa y el arroz, entre otros. Debido a su procesamiento, los alimentos que forman parte de este grupo, comúnmente se denominan “alimentos con calorías vacías”, pues solamente aportan energía y no otros nutrientes que brinden beneficios a la salud de las personas.

Los más recomendables para su consumo con moderación e indicación médica según el estado de salud y requerimiento de las personas, son el piloncillo y el azúcar mascabado, también está la miel de abeja, que aporta aminoácidos esenciales, antioxidantes y otros ingredientes que favorecen la salud cardiovascular y actúan como anticancerígenos.

Algunos azúcares no recomendables son el azú-

car morena y refinada, los edulcorantes, los dulces, los caramelos, las mermeladas, las conservas y las gelatinas. Todos estos productos, además de que suelen carecer de fibra y otros nutrientes importantes, ocasionan dependencia y se han relacionado con el desarrollo de enfermedades crónico degenerativas, entre ellas la obesidad y la diabetes.

HIERBAS Y ESPECIAS

El uso de hierbas aromáticas y medicinales para tratar enfermedades es una práctica milenaria y se han identificado más de 5000 especies con sus respectivas propiedades curativas. Algunos de sus efectos están documentados, aunque no han sido estudiados por completo; es importante incluirlas en la dieta mediante la preparación de platillos e infusiones, o bien utilizarlas a través de cremas, pomadas y/o esencias, además de que pueden ser producidos en espacios reducidos como los huertos de traspatio, incluso en las ciudades.

Actualmente, el uso de condimentos y sazónadores comerciales ha aumentado y desplazado a estas plantas en cierta medida. Estos productos se ofrecen en presentaciones de pastas, polvos e incluso de platillos listos para su consumo fácil y rápido. Además de contener una gran cantidad de colorantes artificiales que han sido relacionados con enfermedades crónico-degenerativas como el cáncer, presentan un elevado contenido de sodio que sobrepasa en términos generales las recomendaciones de su ingesta diaria.

REFERENCIAS

Calvo- Irabien, L. M. (2016). Plantas aromáticas nativas: realidades y retos. *El herbario CICY* 8, 9- 11.

Juárez- Rosete, C. R., Aguilar- Castillo, J. A., Juárez- Rosete, M. E., Bugarín- Montoya, R., Juárez- López, P. y Cruz- Crespo, E. (2013). Hierbas aromáticas y medicinales en México: Tradición e innovación. *Revista Bio Ciencias*, 2 (3), 119- 129.

Tabla 3. Usos y propiedades de algunas plantas

NOMBRE COMÚN	USOS	PROPIEDADES
Albahaca	Culinario y aromaterapia	Promueve la digestión.
Anís		Disminuye el dolor abdominal y promueve la digestión y relajación.
Árnica	Culinario y cosmético	Puede usarse para la limpieza de la piel, disminuye la inflamación y los síntomas reumáticos.
Canela	Culinario y aromaterapia	Mejora la utilización de azúcares, promueve la digestión y disminuye los síntomas de enfermedades respiratorias.

NOMBRE COMÚN	USOS	PROPIEDADES
Cebollín	Culinario	Activa el sistema inmune, aporta antioxidantes y mejora la función cerebral.
Cilantro		Mejora la utilización de azúcares, promueve la digestión y tiene propiedades antibióticas.
Comino		Activa el sistema inmune, promueve la relajación y digestión y tiene propiedades antiinflamatorias.
Eneldo		Promueve la digestión y la diuresis y disminuye el dolor abdominal.
Epazote	Culinario y aromaterapia	Promueve la digestión.
Gordolobo	Culinario	Disminuye los síntomas asmáticos.
Hierbabuena		Promueve la digestión, disminuye el dolor abdominal y de cabeza, el mal aliento, los síntomas respiratorios y las irritaciones de la piel.
Jamaica		Promueve la diuresis.
Laurel	Culinario	Disminuye los síntomas de gastritis y promueve la digestión.
Manzanilla	Culinario y aromaterapia	Disminuye el dolor abdominal y puede usarse para la limpieza de la piel.
Mejorana	Culinario	Promueve la digestión y relajación, mejora el apetito y disminuye el dolor abdominal.
Menta	Culinario y aromaterapia	Promueve la digestión y disminuye los síntomas de vías respiratorias
Orégano	Culinario	
Perejil		Disminuye el dolor abdominal, Promueve la digestión y mejora la actividad cerebral.
Romero	Culinario, cosmético y aromaterapia	Puede usarse para la limpieza de la piel, promueve la digestión y la diuresis.
Ruda	Culinario y aromaterapia	Promueve la relajación y disminuye los síntomas menstruales.
Sábila	Cutáneo y culinario	Tiene propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes, promueve la digestión y la diuresis.

NOMBRE COMÚN	USOS	PROPIEDADES
Tila	Culinario	Promueve la relajación.
Tomillo		Disminuye los síntomas de enfermedades respiratorias y tiene propiedades antibacterianas, antiinflamatorias y analgésicas.
Toronjil		Promueven la relajación y digestión.
Valeriana		
Zacate limón		Promueve la transpiración y la diuresis, disminuye los síntomas de enfermedades respiratorias, el dolor abdominal y de cabeza y posee propiedades desintoxicantes.

Elaborado con información de: Calvo, 2016 y Juárez et al., 2013.

3. EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO

Culturas alimentarias regionales

Para abrir boca

Militza Wulschner Montes

Cuando pensamos en las prácticas alimentarias de nuestros pueblos, normalmente nos viene a la mente algún platillo típico que forma parte de nuestra cultura y que nos despierta un sentido de pertenencia. Hagamos el ejercicio: ¿cuál es ese platillo tradicional que le recuerda a su tierra, que representa a su cultura?

En esa respuesta se combinarán los ingredientes que son obtenidos del territorio al que pertenece, los modos de preparación, incluso los rituales que se involucran en la elaboración y degustación del platillo, el significado que hay detrás de esos alimentos, es decir, cómo, cuándo y con quiénes se come.

Hasta hace unas décadas, la mayor parte de nuestros alimentos estaban relacionados con las tradiciones culinarias propias y la biodiversidad del entorno natural. En los últimos 40 años, las dietas que se han puesto de moda provienen de culturas alimentarias extranjeras, ya que sus ingredientes y formas de preparación son originarias de Europa o de Estados Unidos de América. Sin embargo, en nuestro país existen culturas alimentarias que rescatan una cantidad de alimentos y formas de preparación propios de nuestros territorios y que recogen las dinámicas culturales a las que pertenecemos.

A continuación se abordan las culturas alimen-

tarias de cuatro regiones del país, con presencia de comunidades indígenas, de tal forma que podamos conocer los alimentos y platillos más representativos de cada una, poniendo el acento en aquellos que nos permiten tener una dieta más sana y que contribuyen a mantener la soberanía alimentaria.

La región Centro-Oriente, abarca los estados de Ciudad de México, Puebla, Tlaxcala y Veracruz, se trata de una amplia cultura alimentaria la que encontraremos a lo largo de estos territorios, caracterizada por una variedad de alimentos y de prácticas que enriquecen la dieta mexicana. Por otro lado, está la región Centro-Norte, que nos aporta ingredientes y platillos propios de los estados de Querétaro, Guanajuato y San Luis Potosí, este territorio concentra una gran producción agropecuaria que normalmente se exporta, pero hay grandes esfuerzos por preservar los productos tradicionales de cada entidad.

Dentro de este grupo de culturas alimentarias, también encontraremos a la región Occidente, que comprende los estados de Michoacán y Jalisco, reconocidos por su producción agrícola y pesquera a nivel nacional, de ahí que la diversidad de alimentos y preparaciones. En esta ocasión, se resaltan las regiones centro y sur de Jalisco y la cultura alimentaria de los purépechas en Michoacán.

Finalmente, la región Sur-sureste despliega su riqueza y variedad, ya que incluye la producción agroecológica y la tradición culinaria de los estados de Chiapas, Campeche, Yucatán y Quintana Roo. Se

trata de una región que cuenta con una gran cantidad de ecosistemas y una riqueza cultural que se refleja en su vasta oferta gastronómica.



Variedad de la comida mexicana. Imagen recuperada de: <https://images.app.goo.gl/SRMf1hDQVA83vf8U9>

3.1 Región Centro-Oriente

Luis Bracamontes Nájera, Valeria de León Roblero, Rocío García Bustamante y Daniela Aldazaba González

› Ciudad de México

Aunque es una de las urbes más grandes del mundo, más de la mitad de la Ciudad de México es Suelo de Conservación, parte del cual se utiliza para la producción agrícola y pecuaria. En él encontramos agroecosistemas como milpas, huertas de frutales, nopaleras y las milenarias chinampas, islas flotantes de producción intensiva que datan de la época de los mexicas. En estos sistemas se produce una gran diversidad de cultivos, destacando la producción de frutales en las zonas más altas; amaranto, nopal y maíz, así como todo tipo de hortalizas y plantas de ornato en la región chinampera. También se crían borregos, cerdos, gallinas para carne y huevo, guajolotes y en menor proporción, vacas lecheras. Sin embargo, la producción local apenas alcanza a cubrir una pequeña parte de la gran demanda de alimentos de la Ciudad, la cual importa y distribuye la mayor proporción a través de la Central de Abastos. La combinación de producción local e importación de ingredientes es la base de una cultura gastronómica muy diversa.

Cotidianamente, en la mayoría de los hogares de la ciudad se consume frijol, arroz, pollo, huevo, leche,



Cultivo orgánico de hortalizas en la Ciudad de México.

Foto de David Monachon.

pan, chile, tomate, jitomate, cebolla y muchas tortillas. También se consumen otras verduras, muchas de ellas de producción local, sin embargo, la mayoría de las frutas y productos de origen animal provienen del exterior. En las zonas rurales, ubicadas en su mayoría al sur de la Ciudad, se pueden degustar platillos tradicionales como el mole, los elotes y esquites, los atoles y el pulque, así como ingredientes típicos como huauzontles, romeritos, verdolagas, amaranto, nopales, calabazas, chilacayotes, setas y especies silvestres como hongos y té de monte. Se incluyen algunos ingredientes de origen animal, y de limitadísimo

uso, que recuerdan la naturaleza lacustre del valle como acociles, ahuahutle e incluso ajolotes.

La Ciudad de México también destaca por sus “antojitos”. Además de los ya mencionados, en esta categoría se incluyen otros platillos basados en maíz como gorditas, tlacoyos y sopes. También son importantes los caldos como los de gallina, la pancita, el pozole y los consomés de birria y barbacoa. Al ser uno de los principales sitios de recepción de migración interna, muchas de estas preparaciones han sido traídas de otras partes del país. Asimismo, en la Ciudad de México se encuentran muchos de los restaurantes de comida mexicana más afamados del país, sin olvidar los que ofrecen platillos de otras partes del mundo como Japón, China, Tailandia, Líbano, India, Italia, Argentina, Estados Unidos, Brasil e incluso Rusia.

Toda esta contrastante pero rica diversidad de ingredientes y platillos existe gracias al conocimiento y trabajo cotidiano de muchas personas productoras, transformadoras y cocineras, en las cuales ha crecido la motivación por ofrecer alimentos más saludables y sustentables. Por un lado, existe un creciente sector de agriculturas de pequeña escala que practican formas de producción libres de insumos tóxicos y que recuperan semillas y técnicas



Carne con salsa verde.
Foto de Mariana Pineda.



Caldo tlalpeño. Foto de Mariana Pineda.

de siembra tradicionales, muchas de ellas agrupadas en colectivos y cooperativas. Por su parte, el sector de la transformación se ha diversificado en forma de pequeños emprendimientos, muchos de ellos familiares, que elaboran conservas, salsas, quesos, pan, galletas, dulces con amaranto, helados y productos fermentados como yogur, kombucha y cerveza artesanal. Finalmente, cada vez es mayor el número de hogares y restaurantes en el que se preparan platillos más saludables, basados en ingredientes menos procesados, locales y producidos de formas más sustentables.

En la Ciudad de México han cobrado fuerza las llamadas “redes alimentarias alternativas” que, junto con las redes familiares y comunitarias de apoyo, tuvieron un papel importante en la adaptación a las nuevas condiciones que impuso la pandemia de COVID-19. A través de la implementación de nuevos mecanismos de distribución, el uso de herramientas virtuales y la articulación con otras organizaciones, las redes alimentarias alternativas no sólo han mantenido sino que, en algunos casos, han aumentado la oferta de alimentos de calidad, al tiempo que han cuidado la salud de productores y consumidores. La pandemia ha aumentado el interés por construir sistemas agroalimentarios más resilientes, saludables,

justos y sustentables. En la Ciudad de México, este interés puede seguir creciendo, floreciendo y echando frutos sobre la tierra fértil que representa la enorme diversidad de cultivos, ingredientes, platillos, actores y formas de organización colectiva que integran su cultura alimentaria.

› Puebla

La gastronomía poblana es muy variada, las bisabuelas, abuelas y madres han sido las principales encargadas de inculcar estos modos de alimentarse. Desde las idas al mercado hasta las recolecciones de frutas y verduras de la huerta de traspatio. A menudo las mujeres aprenden a cocinar y comer quelites, papas, nopales, hongos, frijoles, habas, maíz, pimienta, alberjones, chiles, duraznos, manzanas, chayotextles, nueces de castilla, higos, peras, ajonjolí, amaranto, carnes de pollo, cerdo o res y otras tantas variedades de alimentos. Sin embargo, hay que reconocer que la cultura alimentaria ha cambiado, sobre todo en las ciudades grandes. Es importante resaltar que en el contexto urbano existe un encuentro de diversas culturas, los desplazamientos de las poblanas y poblanos a otros estados o países han dado como resultado una



Cultivos del traspatio. Foto de Silvia Argüello.



Foto de Silvia Argüello

transformación en su cultura alimentaria, llevándolos a incluir otros ingredientes que sirven como sustitutos o complementos a los platillos regionales. Uno de los ejemplos más evidentes lo encontramos con la cocina vegana o vegetariana, en donde se sustituye en platillos como el mole, tamales, barbacoas, mixiotes y chiles en nogada, la carne de res, cerdo o pollo por setas, yaka o algunas legumbres (lenteja, quinoa, amaranto o garbanzo).

En las ciudades la mayoría de las personas se abastece en mercados locales tradicionales o alternativos, en el campo las familias no solo se surte en estos espacios, también suelen contar con huertas de traspatio o tierras con su milpa.

Si bien existen cambios en la cultura alimentaria, los platillos tradicionales siguen presentes, sobre todo en las celebraciones familiares y de la comunidad. La comida que suele prepararse en estas ocasiones es el mole; este se puede preparar con diferentes carnes y suele ir acompañado de verduras, tubérculos o legumbres como la papa, zanahoria, maíz,

ejote, chayote, calabaza, chile, haba, o nopales. En las poblaciones rurales, los tlacoyos, nopalitos flotantes, chalupas, quesadillas, sopes y frijolitos, están presen-

tes en los desayunos, comidas y cenas. Estos platillos van acompañados de bebidas como el café, el champurrado, el pulque, el cacao, las aguas de manzana, xoconostle o frutas de temporada y de Yolixpa (licor de hierbas) o Sidra en las festividades.

Dentro de estas prácticas alimentarias las mujeres suelen tener un papel importante, podemos observarlo en la participación mayoritaria de ellas en el cuidado de las semillas, en las ventas, compras o trueques en mercados locales y en la preparación de alimentos del día a día, por lo que aseguramos que las mujeres han sido y son las guardianas de la cultura alimentaria.

Iniciativas de productoras, cocineras y consumidoras del estado, resaltan la importancia de reconectarse y reapropiarse de los alimentos sanos, tradicionales y locales. Esto implica ser conscientes de lo que se consume, es decir, saber el origen del alimento, cómo y por quién fue producido, a su vez, implica organizarse para fomentar y promover una educación alimentaria que lleve a proteger los ecosistemas y a cuidar de la salud de las personas.



Fotos de Silvia Arguello

› Tlaxcala

Tlaxcala cuenta con uno de los movimientos campesinos más importantes del país. Podemos resaltar su historia en la promoción de procesos de producción agroecológica. Se pueden encontrar en el estado diferentes mercados de productores como el Mercado

Alternativo de Apizaco y el Mercado Alternativo de Tlaxcala donde se fomenta el vínculo entre producción y consumo. Este movimiento campesino está ligado con la alta cultura y tradición culinaria del estado, la cual está basada principalmente en los productos de la milpa, pues esta representa también una forma de organización social familiar, comunitaria y campesina, que incluye la cocina.

Es interesante notar que los principales ingredientes utilizados tradicionalmente en los platillos los ingredientes de la milpa y de los huertos de traspatio, y es a partir de éstos, que se han desarrollado hábitos, costumbres, tradiciones que tocan los paladares y lo simbólico de la comida que se consume, en donde las mujeres están teniendo un papel fundamental. Los ingredientes que más se utilizan en Tlaxcala son: maíz, frijol, haba, calabaza, quelites, no-

pales, chapulines, productos derivados del maguey (pulque, hojas, quiote o flor de maguey). Existe también el uso de carne de borrego y de pollo, aunque en menor medida.

Las milpas tienen una gran diversidad de cultivos muy importante. Se han identificado más de diez variedades: maíz morado, maíz azul de hoja crema, maíz azul de hoja morada, maíz ajo, maíz amarillo, cacahuazintle, maíz trigüeño, maíz xocoyul, maíz ancho y maíz blanco criollo, maíces “gatos”, maíces pintos que resultan de los cruces, entre otros. Se pueden encontrar también diferentes variedades de frijol, habas, calabazas y quelites.

Como resultado de esta diversidad de ingredientes, existe un gran número de platillos hechos a base de frijoles, chiles, tomates y jitomates, garbanzos, habas y nopales, ensaladas, quelites, quesadillas de verduras, los cuales son una base para encontrar la nutrición adecuada. Para los alimentos cotidianos en Tlaxcala encontramos las tlatlapas (frijoles, habas o chícharos quebrados), caldos y sopas con quelites, nopales, flor de calabaza, moles y pipianes de distintas semillas, quesadillas de verduras.

En cuanto a las bebidas, encontramos atoles de



Platillos de Tlaxcala. Fotos de Jessica Vázquez Reyna.

diversos tipos, aguas a base de maíz y pinoles, así como aguamiel y pulque. Una de las bebidas tradicionalmente históricas que se considera como patrimonio inmaterial del Estado, específicamente de Zacatelco, es el agua de barranca; se trata de una bebida prehispánica, espumosa, la cual está hecha a base de cacao, habas, maíz cacahuazintle, anís, canela y azúcar.

La cultura alimentaria de Tlaxcala se construye en torno a prácticas familiares productivas y procesos de comensalidad (proceso social simbólico de comer en colectivo que contribuye al proceso de identidad, sentido de pertenencia, transmisión de valores y sentido cultural). Es un reflejo de la vida campesina que dialoga entre la milpa y la vida comunitaria en donde las mujeres, en esa asignación de roles de cuidado, se han encargado de preparar los alimentos provenientes de la milpa y de sus huertos de traspatio.

En paralelo a las prácticas comunitarias culinarias identificadas es relevante observar la diversidad de prácticas agroecológicas campesinas, y la recuperación

de semillas y variedades a través de distintas ferias de semillas para visibilizar la importancia del maíz como patrimonio biocultural: también se han man-

tenido prácticas ancestrales como el raspado del maguey que es realizado por el tlachiquero (palabra náhuatl que significa raspar algo), para obtener aguamiel, así como el uso de utensilios como el metate, molcajete y comales de barro, práctica de elaboración de ollas y horneado en leña y/o en hoyos en la tierra (barbacoa). Algunas iniciativas tratan de desarrollar prácticas de trueque con sus vecinos y entre comunidades.

Con la llegada del COVID 19, muchos de los miembros de las iniciativas agroalimentarias no sufrieron cambios de fondo en sus hábitos de consumo, pues basan su alimentación en insumos que ellos mismos producen, o bien, que encuentran en las propias iniciativas. Asimismo, varias organizaciones durante el encierro retomaron, experimentaron y/o reforzaron prácticas productivas y culinarias locales y tradicionales. Se consolidó el hecho de cocinar en casa, y se volvieron más conscientes de la importancia de una alimentación sana, consumiendo más verduras y menos carne. Al mismo tiempo los niños y jóvenes se han involucrado con más frecuencia e interés en los trabajos tanto productivos como culinarios, dado el tiempo que pasan en casa.



Mujeres guardianas de la cultura alimentaria. Fotos de Jessica Vázquez Reyna y Daniela Aldazaba.

En el marco de diálogos con representantes de diferentes iniciativas de preparación y distribución de alimentos, resaltó la necesidad fortalecer la riqueza de la cultura alimentaria local con la educación de las personas desde la niñez, haciendo hincapié en la alimentación basada en productos frescos y platillos tradicionales. Además, se considera de gran importancia la promoción y difusión de la gastronomía regional con los distintos miembros de las familias y las comunidades, aprovechando distintas metodologías participativas como talleres, recorridos, festivales gastronómicos, estrategias en redes, recetarios, entre otros.

› Veracruz

La cultura alimentaria veracruzana es un entramado de ingredientes, sabores e historia cuya diversidad se expresa en cada platillo. Es tan amplia como las ocho regiones que hay en el estado; desde los picosos caldos de mariscos de la costa, pasando por los moles y tezmoles del centro hasta los chilatoles y caldos de guías como el chayote y de quelites como el xonequi de la montaña. Los alimentos que se consumen de manera cotidiana en muchos de los

hogares veracruzanos, dependiendo de cada región son: chilaquiles, enfrijoladas, estrujadas, tortitas de plátano macho rellenas de queso, arroz, calabacitas con elote y epazote o a la mexicana, salsa verde con acelga, enmoladas, sopa de pasta, tacos, tortitas de papa, caldo de chayotextle (raíz del chayote), mole con pollo, tlacoyos de chicharrón, frijol o haba y los pambazos (al estilo veracruzano). Dentro de los platillos favoritos de chicos y grandes son los antojitos veracruzanos como las empanadas, gorditas, tostadas, tapadas y garnachas y no se puede dejar de hablar de los postres, entre los más comunes están el flan, el dulce de calabaza o alguna fruta de temporada como el mango y la piña.

En Veracruz, la milpa y el cafetal son los agroecosistemas donde se cultivan y favorecen los alimentos de todo el año. En la primera, además del maíz y frijol se encuentran las calabazas, chilacayotes, tomatitos de milpa, además de chiles como el chiltepín, chilpaya, chile de cera o manzano, colorado y guajillo, y por supuesto una gran variedad de quelites como los berros, quintonil, verdolagas, entre otros. Por su parte, el cafetal provee algunas frutas y verduras que aprovechan el espeso ecosistema para enredarse, florecer y fructificar como el chayote, el xonequi y el maracuyá; también coexisten árboles frutales como los cítricos, macadamias, frutillas como la zarzamora; durante todo el año más de quince tipos diferentes de plátano pueden ser cosechadas; y el café, como el cultivo principal, protagoniza el olor de la cocina en el desayuno y la cena acompañado de pan dulce, en ocasiones hecho en horno de leña.



Antojitos veracruzanos.
Foto de Miguel Escalona Aguilar.

Algunas cocineras tradicionales y productoras y productores del tianguis agroecológico de Xalapa mencionan que entre los ingredientes más representativos por su sabor y valor nutricional están los frijolitos negros que acompañan las comidas; los hongos que crecen de forma silvestre y abundante a finales de verano y principios de otoño en el bosque de niebla, los bosques de pino y pino-encino del estado; las flores como los palmitos o flor de izote, las flores de la calabaza, los gasparitos o los chochos de los Tuxtlas.

La diversidad alimentaria en Veracruz se ha tejido, como todo buen plato, lenta y amorosamente de generación en generación, en donde además de enseñar a cocinar, enseñaban a tener fe y esperanza en la tierra, a compartir y rendir tributo a la comida, como proceso del cuidado colectivo. Reflejo de ello es la historia que nos

compartió Doña Florina, cocinera de la zona montañosa de Teocelo, que en la revolución, cuando el maíz para las tortillas no era suficiente, se hervían unos platanitos verdes y se mezclaban con la masa; así aprovechando un recurso local se producían más tortillas y alcanzaba para toda la familia.

La herencia culinaria se va entretejiendo entre recuerdos y anhelos por volver a comer y permitir que las nuevas generaciones disfruten de esas recetas de las bisabuelas. En Tlacotalpan, cuenta Charito, que cuando las inundaciones llegaban y las reses tenían que ser llevadas al llano, y los alimentos podían escasear, era común comer yuca llanera o frijoles dulces preparados con piloncillo. La siembra de traspatio es otra actividad heredada que hoy, ante la crisis,

está siendo retomada por jóvenes tanto en el campo como en la ciudad; con ello hay disponibilidad de hortalizas saludables y hierbas aromáticas para sazonar los platillos.

Con la pandemia por COVID-19 uno de los grandes aprendizajes fue el reconocimiento de la resiliencia que brinda el cultivo de alimentos en casa, tornándose como una actividad para contribuir y enriquecer la esperanza en la acción colectiva por el bien común, desde la distancia y valorar la oportunidad de contar con alimentos sanos y culturalmente significativos, llamando a mamá o a las tías y preguntar ¿te acuerdas de ese guiso que preparabas en...? o de inventar nuevos guisos con los ingredientes de siempre, inno-

vando y descubriendo sabores, olores y colores que vuelven a la cocina en el corazón del hogar.

*En la variedad está el gusto
y aquí hablamos de lo justo,
de comer sano y saludable
preparando xonequis y tlaxcales,
afinemos los olfatos
entre milpa y cafetales,
campesinas, cocineras y amistades
compartamos ya los platos
que de Puebla hasta los Tuxtles
sabores hay infinitudes.*

3.2 Región Centro-Norte

Claudia Rosina Bara, Héctor Nicolás Roldán Rueda, Mario Fernández Zarza e Irais Isaura Juárez González

En cada estado (Quéretaro, Guanajuato, San Luis Potosí) dependiendo de las características biofísicas del territorio, la alimentación depende en gran parte del **cultivo de maíz** que se come en una gran variedad de formas, texturas y colores.

PRODUCTOS E INGREDIENTES IMPORTANTES DE LA REGIÓN

Por lo menos en las zonas rurales, es dónde la mayoría todavía cultiva el maíz para el autoconsumo y la venta. Además la alimentación se complementa **con la recolección de plantas cultivadas y/o silvestres** como son las varias variedades de quelites y quintoniles (que son hierbas comestibles), nopales, chiles, hongos, especies aromáticas, hierbas medicinales, etc.

Debido a que el consumo de carne es más esporádico, por ejemplo, en fiestas y convivios especiales (bodas, fiestas patronales, etc.), el ganado de traspatio aporta en menor medida a la alimentación en las zonas rurales.

En cierta medida, destaca el hecho de que la iden-

tidad gastronómica no se pierde, sino se transforma y cada vez son más los cultivos y alimentos que se están comprando de afuera.

Además del maíz, utilizado para elaborar variedad de tamales -entre los que sobresale el zacahuil-, gorditas, tlacoyos, bebidas, entre otras- para la región, las cactáceas representan una de las principales

fuentes de alimentación. En este sentido, se comentó que la pandemia se dio en tiempos de nopales, los cuales constituyen una parte importante dentro de la alimentación regional.

Además de las variedades de tunas, los cabuches y las biznagas. Algunos de estos alimentos tienen importancia comercial y su principal mercado se encuentra en el mercado nacional e internacional, principalmente el nopal ta-

pón (*Opuntia robusta*), mientras que otras variedades y alimentos hacen parte de la gastronomía local y dan lugar a diversas preparaciones y formas de consumirlos (frescos, encurtidos, en dulces, guisos y ensaladas).

En la región de San Luis Potosí, es recurrente en-



Semillas de maíz criollo de la zona indígena de Amealco de Bonfil, Qro.

Foto de Claudia Bara.

contrar caprinocultores, actividad que generalmente está destinada al autoconsumo, pero en donde también identificamos procesos de transformación principalmente de quesos.

Por otro lado, si bien la miel no hace parte de las principales actividades económicas a nivel regional, vale la pena mencionar el esfuerzo que apicultores y apicultoras realizan para llevar a cabo esta actividad, dando como resultado unas de las mieles más apetecidas por los consumidores, caracterizadas por ser mieles de temporada, entre las que destacan la miel de mezquite.

PLATILLOS DE IMPORTANCIA EN LA REGIÓN

Los platillos tradicionales de Querétaro son las gorditas de maíz quebrado y el queso ranchero son otros guisos y productos tradicionales, las enchiladas queretanas, los tamales, el mole, los chicharrones de res, las carnitas de cerdo, entre otros. En la región del Sur del Estado, también destaca según la temporada el consumo de varios platillos de hongos preparados de diversas formas (en caldo, como guisado, como ceviche, entre otros), el mole de guajolote, el caldo de frijol con nopales o xoconostle, caldo de xoconostle, la barbacoa de res y de borrego, el consomé de borrego, el menudo, los tamales con queso



Tortillas hechas a manos en fogones de leña, Tierra Nueva, SLP. Foto de Nicolás Roldán.



Nopal del Altiplano, Matehuala, SLP. Foto de Nicolás Roldán.

de rancho, tostadas de arriero de maíz que se sirve con una ensalada de nopales, los nopalitos con carne de puerco y los quelites, las habas en caldo o asados con salsa verde y roja, todo ello, acompañado por pulque, aguamiel de maguey, bebidas tradicionales en el municipio. Las bebidas que se consumen principalmente en temporada de frío son desde atole de maíz con piloncillo, el ponche con fruta de temporada, té de higo, de cedrón, de menta blanca, etc. Los dulces que se preparan son, entre otros, los dulces de xoconostle, chilacayote, calabaza cristalizada y en caldillo preparados en cazuelas de barro y cobre.

Quizá uno de los platillos más conocidos a nivel nacional de San Luis Potosí son las enchiladas potosinas y las gorditas, platillos que entre otras cosas son bastante generosos con las y los comensales vegetarianos, y que a su vez, junto con los tacos, hacen parte del consumo cotidiano de las y los potosinos.

Las enchiladas se hacen con tortillas de maíz, de un tamaño más pequeño de lo normal, que se bañan en chile guajillo y se rellenan de queso o papa, para después freírse. Las gorditas, por su parte, conservan la esencia del maíz, pero permitiendo rellenarse de diferentes guisos, lo que las hace aún más variadas.

Por otro lado, no se podría hablar de la gastronomía potosina sin mencionar al zacahuil, el queso de

tuna, el mezcal. El zacahuil -propio de la cocina huasteca- es quizás el tamal más grande del país y por lo tanto del mundo. A diferencia de otros tamales la textura de la masa es un poco más granulosa, se rellena generalmente de carnes de cerdo y guajolote, manteca de cerco y variedad de chiles, su cocción también lo diferencia de otros platillos ya que este se cuece bajo tierra. Su consumo se asocia a diferentes festividades (presente en bautizos, bodas, XV años).

PRÁCTICAS COMUNITARIAS, RELACIONADAS CON LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS Y LA COCINA, EN EL ÁMBITO LOCAL/ REGIONAL

Querétaro es un Estado altamente ganadero, por lo que se produce mucha carne, leche y quesos, y en algunas partes vinos y cervezas artesanales. Pero también una de las prácticas más importante es la siembra de maíz en las zonas rurales. Se cultiva el maíz de temporal para el autoconsumo y para la venta. Además se produce: frijol, haba, calabaza, y varios tipos de chile.

Desde hace siete años atrás se celebra una vez al año la Feria del Maíz en la región que funge un espacio de intercambio de semillas criollas, de saberes y de apreciación a la riqueza y diversidad cultural de la región. Las últimas tres Ferias se llevaron a cabo en



Cabras para la producción de queso en Charcas, SLP. Foto de SALPIM.



Semillas criollas de maíz, frijol, calabaza y haba. Foto de Nicolás Roldán.

la comunidad de San Miguel Tlaxcaltepec, Municipio de Amealco de Bonfil, misma que se encuentra ubicada aproximadamente a 60 minutos de la capital de Querétaro.

Según la temporada, también se encuentran frutas como manzano, ciruelo, pera y durazno en huertos familiares para el autoconsumo.

Algunas personas de la región comentan que a raíz de la pandemia han vuelto a la producción de hortalizas en huerta o macetas de traspatio, y a la crianza de pollos y gallinas para el huevo. También se menciona que para las zonas rurales y con población indígena, el temporal todavía es importante, se da el intercambio de productos y la venta local, aunque las prácticas comunitarias tienen un claro deterioro y se están perdiendo. No obstante, desde la gastronomía aún se tienen muchos sentidos de comunidad. Las fiestas son el mejor espacio de reproducción

de una cultura alimentaria local, porque incorporan una serie de actividades y relaciones que permiten que se retome la cultura y se mantenga, teniendo como elementos fundamentales la convivencia, la música y la comida.

El desarrollo industrial de esta región ha incidido en la transformación de algunas prácticas alimentarias, sin embargo, son las fiestas y celebraciones fami-

liares y comunitarias, los espacios en donde se conservan y florecen saberes y sabores gastronómicos tradicionales (carnitas, barba-coa, garbanzo, zacahuil, gorditas, mole, entre otras). Adicionalmente, además de la reivindicación de platillos, recetas y métodos de cocción (hornos de piedra, fogones bajo tierra), estos espacios convocan y reactivan estrategias de trabajo colaborativo y comunitario, reforzando el tejido social de los pueblos y los barrios dentro de la ciudad principalmente.

Varios elementos sobresalen al respecto en la región, desde la recolección de quelites y verdolagas, que en zonas rurales representa parte importante de la alimentación, así como el papel de los huertos de traspatio y algunos otros que han empezado a ganar espacios dentro de las ciudades, en donde se producen alimentos para el autoconsumo principalmente, pero en donde algunos excedentes logran ser comercializados en canales diferenciados o incluso a través de formas de intercambios solidarios, recíprocos y cercanos.

Otro elemento que vale la pena rescatar, es el hecho de que tradicionalmente la cocina rural potosina es muy generosa en cuanto a la cantidad de alimentos que se preparan. Esta práctica ha permitido dinamizar intercambios de alimentos preparados a nivel rural y urbano. También se observa en las fiestas y reuniones, en donde no solo se comparte el espacio



Productores exponiendo su maíz criollo. Feria del Maíz 2020, San Miguel Tlaxcaltepec, Qro. Fotos de Claudia Bara.

de la preparación, si no que contempla el conocido itacate, para las y los invitados, es decir, alimentos para llevar después del festejo. En términos de las actividades productivas, en algunas zonas es frecuente el trabajo colectivo en los diferentes momentos de preparación, siembra y cosecha de las parcelas, la llamada mano vuelta es entonces un elemento característico de las relaciones sociales.

ELEMENTOS DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL QUE HAN CAMBIADO

Quizá uno de los aspectos más recurrentes frente a los cambios en la gastronomía tradicional invita a pensar en los utensilios utilizados para la preparación, así como los métodos de cocción. Por un lado se

han dejado de lado las ollas de barro, las cuales representan una transformación en el sabor de los alimentos, asociado a la comida de las abuelas, incluso, es común que los utensilios tradicionales se usen en determinados momentos del año, como la semana santa o determinadas fiestas familiares y religiosas.

Al mismo tiempo, el sacrificio de los animales ha cambiado, dejando de lado algunas tradiciones o formas rituales a la hora de hacer los sacrificios, el tipo de herramientas, los horarios, el motivo del sacrificio, entre otros. Finalmente, como ocurre en muchas regiones del país, la nixtamalización, constituye una de las prácticas que más se han ido transformando,

afectando no solo la transmisión de conocimientos, sino también la calidad de las tortillas y la salud de las y los consumidores.

ELEMENTOS PARA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SANA Y SOBERANA EN LA REGIÓN ANTE EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA

La pandemia ha significado para muchas personas la oportunidad de acercarse a la alimentación desde otras perspectivas, más conscientes, sanas y cercanas. En ese sentido, en las zonas rurales se han reactivado las huertas y la cría de animales de traspatio, tanto para el consumo familiar, como para hacer intercambios con vecinos. Esta reactivación también ha permitido mejorar el tipo de alimentación, conocer de cerca algunas recetas, utensilios y formas de cocinar. El simple hecho de estar en confinamiento en casa por más tiempo ha fortalecido la importancia del acto de producir, cosechar, preparar, cocinar y comer. No obstante, a diferencia de las comunidades, dónde en cierta medida se ha mantenido una alimentación más cerca al campo, en las zonas urbanas se comenta que sí hubo un cambio en la alimentación y en la consciencia del impac-



Danza de las pastoras estrenando la milpa en San Miguel Tlaxcaltepec, Qro.
Foto de Claudia Bara.



Venta de hortalizas de huerta y otros productos del campo en el Tianguis Campesino, Amealco de Bonfil, Qro.
Foto de Claudia Bara.

to que tiene la alimentación en la salud a raíz de la pandemia. A raíz de la pandemia, las personas mencionaron que la gente busca más productos alimenticios saludables, como son por ejemplo la miel de abeja y productos derivados, para reforzar su sistema inmunológico.

En las zonas rurales, a pesar de la transformación en la dieta de las comunidades indígenas y campesinas en los últimos 30 años desde una forma sana y autodeterminada hacia una alimentación basada cada vez más en ingredientes y alimentos externos (como son el aceite para cocinar, los refrescos, el consomate, la carne, etc.) (Cabello Torres, 2015; Villaseñor Gonzalez, 2017) no se percibe un mayor cambio en cuanto a los ingredientes a raíz de la pandemia. La alimentación sigue basándose en los ingredientes principales como son el maíz, frijol, huevo, cebolla, varios tipos de chile, y en menor medida carne solo en días festivos. Quizá uno de los impactos más importantes se ha visto en la reactivación de la alimentación basada en productos de temporada y productos locales permitiendo reactivar canales de comercialización entre productores y consumidores de manera directa.

En contextos urbanos y rurales se han reactivado redes vecinales de apoyo, canastas solidarias, cestos semanales, y entregas a domicilio - entre otras iniciativas solidarias, en donde a través de las herramientas de comunicación (principalmente redes sociales) se anuncian ciertos productos, platillos, ingredientes y se vende entre personas cercanas. Esto indica claramente que la pandemia también ofrece un área de oportunidad para la región para fortalecer



Miel de abeja y derivados de Tierra Nueva, SLP . Foto de Nicolás Roldán.

las iniciativas agroalimentarias alternativas locales, promover los circuitos cortos de comercialización y la vinculación entre el campo y la ciudad/entre productores y consumidores de forma directa. Al fin y acabo, la pandemia no ha reivindicado solo la importancia de tener acceso a una alimentación sana, producida localmente y distribuida de forma equitativa y sostenible, sino también de revalorar ingredientes y comidas nativas de la región.

3.3 Región Occidente

Norma Helen Juárez y Eduardo Enrique Aguilar (Jalisco), Yaayé Arellanes-Cancino y Gabriela Arias Hernández (Michoacán)

Jalisco y Michoacán son de las principales entidades federativas de la República mexicana en producción agrícola y pesquera (SIAP, 2019). En las estadísticas agroalimentarias se encuentran entre los primeros lugares de producción de granos, frutas, verduras, y en la producción de carne de pollo, bovino y cerdo. Además, estos dos estados capturan una gran diversidad de peces en sus amplios litorales y obtienen otros recursos pesqueros desde los lagos más importantes del país y desde la acuacultura (CONAPESCA 2017).

La gran variedad de productos a los que tienen acceso los que habitan en estas entidades se evidencia en los diversos platillos en relación a la amplia cultura alimentaria. Para conocer parte de estas prácticas se realizaron entrevistas y conversatorios virtuales en donde se invitó a personas de ambas entidades.

En esta sección se resalta las regiones centro y sur para Jalisco, y para Michoacán la cultura alimenticia en las comunidades Purépechas.

› Jalisco

En esta sección se muestra la cultura alimentaria de las regiones Centro y Sur, dos de las doce regiones

del estado de Jalisco: En primer lugar, la Región Centro, concentra el mayor número de habitantes del estado, con un crecimiento urbano acelerado sobre tierras fértiles, y en segundo lugar, encontramos que la Región Sur, destaca en los últimos años por su importancia en la producción agrícola de exportación y para la agroindustria. La proliferación de una reconversión agrícola para este último sector ha impactado notablemente la vocación productiva y ha hecho que en Jalisco la agricultura tradicional se haya reducido considerablemente (Macías, 2010). Aún con ello, sigue vigente gracias a pequeños agricultores que mantienen vivos los sistemas de producción tradicionales y que conservan o recuperan sus semillas criollas, las cuales comercializan de manera local.

PRODUCTOS, INGREDIENTES Y PLATILLOS IMPORTANTES

La diversidad de ingredientes varía de una región a otra y moldea los sabores y texturas de cada platillo. En las grandes zonas urbanas coexisten platillos creados localmente con los que fueron introducidos. Hay platillos como la birria que ha sido adaptado a la cultura local, así como platillos típicos como las

tortas ahogadas, invento de la gastronomía popular tapatía.
En la siguiente tabla se muestran los platillos se-

ñalados como relevantes de la cocina de la región, así como los ingredientes necesarios para su elaboración.

Tabla 1. Platillos populares y tradicionales de Jalisco

PLATILLO	INGREDIENTES
Torta ahogada	Carnitas de cerdo, birote salado, frijoles fritos. Para la salsa: jitomate, ajo, chile de árbol, comino, orégano y sal al gusto
Quesadillas de huitlacoche	Tortilla de maíz, queso y huitlacoche
Frijoles de la olla	Frijoles, sal, agua
Pepián de Camote	Jitomate, pepitas, ajo, chile y camote
Tacos de la estación	Tortillas y carnitas de cerdo, salsa picante de jitomate, cebolla y chile
Birria	Carne de chivo o borrego, chile guajillo, chiles pasilla, dientes de ajo, cebolla, clavo, comino, orégano, cebolla picada y limón
Cuaxala	Masa de maíz, carne cocida deshebrada, jitomate, chile pasilla y manteca
Charales	Charales, aceite y sal
Mole dulce	Jitomate, chile guajillo y chile pasilla, masa, chocolate, pimienta, comino, sal. Caldo y piezas de pollo.
Hormiga tostada	Hormiga chicatana
Hongos	Hongos de temporada, ajo, aceite, chile (otros ingredientes son al gusto)
Quelites	Quelites, cebolla, huevo, sal al gusto
Borrego asado	Borrego, Vinagre blanco, ajo, mantequilla, sal en grano y pimienta recién molida (al gusto)
Kokolmecatl	Guías tiernas, sal, jitomate, cebolla y ajo

ELEMENTOS DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL QUE HAN CAMBIADO

Aún encontramos importantes expresiones de la gastronomías tradicionales entre quienes habitan zonas rurales. Esto lo pudimos apreciar con las Mujeres indígenas de Sierra de Manantlán quienes conocen bien los alimentos que el bosque les ofrece. Según la época del año ellas preparan algunos platillos con ingredientes de recolección de temporal. Este conocimiento transmitido de generación en generación da forma a la gastronomía tradicional de estos pueblos indígenas que conservan elementos importantes de su dieta ancestral.

De forma contraria, encontramos que quienes viven en las grandes ciudades el fenómeno de la industrialización de los alimentos es lo más común. En la urbe las dietas se configuran en buena medida a partir de alimentos procesados, de ahí que al escuchar a los habitantes se percibe la nostalgia de aquellos ingredientes perdidos: la milpa, los quelites, charales, hongos, productos frescos y orgánicos etc.

Esta añoranza y la búsqueda de una alimentación más sana ha impulsado el crecimiento de iniciativas de producción agroecológica, mercados solidarios, canastas de alimentos libres de químicos, coopera-

tivas que organizan el consumo y un creciente movimiento por la construcción de la autosuficiencia alimentaria que se han suscitado en años recientes. Gracias a las redes alimentarias alternativas encontramos que se puede acceder a cierto tipo de alimentos que no necesariamente son tradicionales, pero que son frescos y de calidad.

ELEMENTOS IMPORTANTES PARA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SANA Y SOBERANA

Hemos encontrado que por parte de las personas que viven en las ciudades existe un fuerte interés por establecer formas de acceder a alimentos saludables y mantener vínculos directos con los productores. Esto nos da cuenta de que se están tejiendo nuevas expresiones y redes de la cultura alimentaria donde lo importante es el acceder a alimentos seguros y nutritivos.

En las actuales culturas alimentarias urbanas se están generando alternativas para una alimentación saludable. Asimismo, en las conversaciones con productores y consumidores se identificaron cambios en las dietas, alimentos procesados y congelados con efectos devastadores en la salud de las personas durante la pandemia por COVID-19. Esta situación ha permitido tomar conciencia y reflexionar sobre la importancia de “cuidar lo que se come”.



En la comida de Jalisco no puede faltar el chicharrón. Foto de Helen Juárez.



Productor agroecológico. Foto de Eduardo Aguilar.

La pandemia ha hecho ver la importancia de mantener las redes comunitarias de producción para el autoconsumo, las cuales han sido clave para el acceso a alimentos en algunas localidades fuera de la zona metropolitana de Guadalajara. Acceder a buenos alimentos para quienes están en la ciudad ha llevado a que los participantes refuercen alianzas de consumo directo con productores y, en otros casos, han mitigado sus efectos por la posibilidad de sembrar sus propios alimentos en espacios urbanos.

› Michoacán

El estado de Michoacán cuenta con seis regiones con diversas tradiciones gastronómicas: centro, lacustre, meseta, oriente, occidente, costa. En cada una de ellas la parte de la alimentación responde a una evolución sincrónica entre las culturas y el territorio circundante; en las zonas urbanas predominan los productos procesados y ultraprocesados, mientras que en las rurales se consume lo producido en las localidades y regiones adyacentes. Como en otras partes de México y el mundo, la alimentación es una multitud de hibridaciones, coexistencias o exclusiones.

Es amplia la cultura alimentaria del estado, por lo que en este apartado haremos una breve referencia a la alimentación en las comunidades Purépechas, el principal pueblo originario de la entidad, las cuales se encuentran en la región lacustre y en la meseta, su aportación de insumos alimentarios proviene del lago, el bosque, la parcela y al ekuaro: espacio anexo



Preparando pedidos. Feria de Productores de Guadalajara, Jal. Foto de Paulo Orozco.

a la casa conocido en otros lugares como traspatio o solar.

En la zona se ha visto un incremento de los cultivos de exportación de productos como berries, aguacate y papa, que coexisten con la agricultura a pequeña escala de productos locales (Garibay y Bocco, 2012). Sin embargo, estos productos comerciales no son incorporados como fundamentales en la alimentación cotidiana, pero si, desplazan cultivos tradi-

cionales como el maíz local.

En la región purépecha persiste la traza de una memoria del paladar vinculada a los mitos, los ritos, al conocimiento de los ciclos de vida de animales y plantas, así como la proximidad a los recursos del bosque: hongos, plantas medicinales, insectos, animales silvestres, entre otros. Esta sección se divide en dos partes. En la primera se identifican productos relevantes de la agricultura, la recolección y la pesca locales, y se mencionan algunos platillos de la cocina; en la segunda se resumen elementos importantes para mantener una alimentación sana y soberana en la región, particularmente en el contexto de la pandemia.

PRODUCTOS, INGREDIENTES Y PLATILLOS IMPORTANTES

Dependiendo del lugar donde nos encontremos es el acceso a los variados recursos. A partir de entrevistas y del conversatorio, las personas de la meseta y la sierra señalaron que se consumen muchos productos derivados de la milpa, del traspatio y de lo que se

recolecta de los bosques. El maíz es el alimento determinante en la región, el ciclo de maduración de la mazorca y la planta en su conjunto aportan la diversidad de insumos en la cocina, en la que además, los colores se relacionan con rituales específicos como

funerales, bodas o bautizos. Las personas de la región lacustre enfatizaron que además el pescado es un alimento fundamental en su dieta.

A continuación se presenta una tabla de los platillos tradicionales y los ingredientes principales:

Tabla 2. Platillos populares y tradicionales de Michoacán

PLATILLO	INGREDIENTES
Curundas o corundas (tamales triangulares u octagonales)	Maíz blanco o azul. La hoja para envolver se obtiene tierna de la planta de maíz, en la parcela. Manteca de cerdo. Hay variedades de corundas, con verduras y/o se agrega queso
Nacatamal	Maíz, chile guajillo, hierbabuena, hojas blancas del maíz, (opcional carne de puerco o de res)
Tamalito de pana tereco	Hongo pana tereco recolectado en el bosque, hoja blanca de maíz, epazote, chile jalapeño
Tamal de charales	Charales o alevines o charalitos jóvenes, chile serrano, jitomate, cebolla y hojas blancas de maíz para envolverlos
Uchepos	Elote tierno de cualquier tipo, hoja para poder elaborarlos del mismo elote. Se retira con cuidado para que pueda servir
Pozole	Maíz huaroté (rojo) de preferencia, aunque puede ser blanco, carne de puerco o pollo.
Churipo (caldo con verduras)	Verdura local como: chayote, calabaza y elote en la temporada o quelites. Dependiendo de la región se utiliza carne de res o algunos incluyen pescado. Se acompaña con corundas
Caldo de kurucha	Pescado frito, calabaza, zanahoria
Atole de tamarindo	Maíz negro, hoja de maíz, jilote del maíz para sacar color, tamarindo

PLATILLO	INGREDIENTES
Atole negro	Masa de nixtamal de maíz negro, y jilote quemado para darle el color negro
Atole de grano	Elote, anís, masa de nixtamal, chile serrano,
Atole de nurite	Masa de nixtamal de maíz local y nurite (hierba aromática) recolectado en el monte
Atole de de tokeri	Elote duro (no mazorca)
Atole de pinole	Maíz amarillo, el cual ya debe estar tostado y molido
Toqueras	Elote duro y piloncillo
Chicalés	Mazorca de maíz huaroté tostada
Conserva de chilacayote	Chilacayote, piloncillo
Conserva de tejocote	Tejocote y piloncillo
Quelites cocidos y guisados	Quelites al vapor o se guisan con jitomate y/o cebolla; se consumen en tacos con salsa (opcional)
Haba en chile rojo	Haba, masa de maíz para la espesura, cilantro y chile molido con jitomate
Quesadillas de flor de calabaza	Flor de calabaza, masa de nixtamal, chile perón (opcional). También se puede hacer quesadillas con guisados y hongos
Asadura	Vísceras de puerco guisadas con salsa
Mole	Negro o rojo incluyen chiles diferentes como mulato, negro y colorado, tortilla tostada, jitomate, plátano, nueces, ciruela pasa, almendras, entre otros dependiendo de la región
Atapakua	Comidas tradicionales que llevan verduras frescas (por ejemplo: chilacayote o frijol tierno)

Otros productos consumidos de las huertas y parcelas son: chayotes, frijoles maduros, calabaza, nopales y huevo, así como frutas locales consumidas

por temporada: capulines, tejocotes, peras, durazno y manzana.

ELEMENTOS DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL QUE HAN CAMBIADO

A partir de lo ya señalado, podemos observar que la alimentación es híbrida, pues responde a procesos socio históricos vinculados con aspectos culturales, ambientales o económicos y con el paso del tiempo se transforma en la medida que los ingredientes desaparecen o pueden ser sustituidos por otros más baratos, por ejemplo la manteca de cerdo en ocasiones es sustituida por manteca vegetal o incluso aceite, las corundas ahora pueden ser rellenas de zanahoria, acelgas o queso (si se quiere impresionar a las visitas) y elaborarse de harina comercial si no se cuenta con maíz local.

El desabasto local y las dinámicas de trabajo determinan cambios no sólo en los insumos o el combustible, la memoria del paladar en niñas y niños puede no reconocer por ejemplo al quelite, excluyéndolo del consumo y el conocimiento de su recolección.

ELEMENTOS IMPORTANTES PARA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SANA Y SOBERANA

En las comunidades de la meseta purépecha la alimentación cotidiana es alta en consumo de plantas cultivadas localmente y es variada en función de lo que hay disponible en las estaciones del año. A ello se suma la recolección de diversos alimentos como



Preparación de tamales en la Meseta Purépecha. Foto de Angélica Rangel Ontiveros.



Caldo de pescado con verduras. Foto de Mauricio Vargas.

quelites y los hongos, la pesca y el consumo de carne de res, cerdo y pollo en menor cantidad.

De acuerdo con las personas entrevistadas y participantes en el conversatorio, en el contexto de la pandemia destacan los problemas de sobrepeso. Se ha visto un cambio en la dieta y mucha gente de las comunidades no quiere consumir los quelites, el maíz o las calabazas, porque la juventud de hoy tiene la visión de que es alimento de otra generación, que no tiene sabor y no ven la importancia de los nutrientes. Las personas hacen hincapié en la educación de las nuevas generaciones para que respeten la tierra y valoren los alimentos locales, ya que se ha incluido en la dieta alimentos procesados y se deja de lado lo tra-

dicional y de producción local, que es mucho más sana y barata. Añaden que se debería empezar por darle importancia al rescate de la agricultura tradicional de sus comunidades como una de las maneras de enfrentar la contingencia por el Covid-19, y con base en eso generar una mejora económica dentro de las comunidades, a lo que se debe sumar que los alimentos de la zona se distribuyan en Morelia o en otros lugares para que se siga teniendo acceso los productos locales.

En la región se suelen consumir y cocinar productos de temporada. Ejemplo de ello lo tenemos en el uso los quelites o la raíz de chayote, las distintas variedades de maíz o incluso trigo para la elaboración

de tortillas, además del consumo de distintas variedades de pescado, en la región lacustre y aledañas. Esto permite consumir lo que existe según la temporada y valorar los ciclos de la naturaleza, así como alimentarnos con lo local y fortalecer la necesaria cohesión con la cultura.

ALGUNAS REFLEXIONES FINALES

La cultura alimentaria de Jalisco y Michoacán es una clara representación de la disputa entre lógicas distintas que se entrelazan y condensan, la industrial y la agroecológica; la primera busca alimentar a una población cada vez más aglomerada en ciudades, cuya lógica es la del alimento como mercancía. En la otra lógica se busca apuntar hacia lo comunitario, limpio, local y justo, recuperando saberes tradicionales e incorporando técnicas que involucren el equilibrio con el entorno como ofrecer alimentos nutricionalmente ricos. Desde la percepción de los entrevistados y los participantes en el conversatorio la pandemia, si bien ha sido un momento de crisis social, en cuestión de la cultura alimentaria ha permitido tomar mayor conciencia de la importancia de una buena alimentación, así como fortalecer los vínculos con productores para acceder a alimentos de calidad. Esa conclusión fue común tanto en par-

ticipantes urbanos como participantes de zonas periurbanas y rurales.

Agradecemos a los participantes de los conversatorios virtuales realizados en Jalisco y Michoacán y a las y los entrevistados: Montserrat Cortés de Jesús de San Francisco Pichátaro, Angélica Rangel Ontiveros de Calzonzin, José Efrén Morales Jiménez de Arantépacua, Rosalba Morales de San Jerónimo Puranchécuaro y Mauricio Vargas Herrejón, quien proporcionó la información de Ihuatzio. En Jalisco nos apoyaron Cuca Flores, Miyuki Takahashi, Felipe Iñiguez, Pablo Orozco y Gabriela Guerrero.

BIBLIOGRAFÍA

- CONAPESCA. 2017. Anuario estadístico de acuacultura y pesca 2017. México: SAGARPA
- Garibay, R. y G. Bocco. 2012. Cambios de uso del suelo en la meseta purépecha (1976-2005). Instituto Nacional de Ecología.
- INEGI. 2010. Censo de población y vivienda.
- Macías, A. (2010). Zonas hortofrutícolas emergentes en México ¿Viabilidad de largo plazo o coyuntura de corto plazo? La producción de aguacate en el sur de Jalisco. Estudios sociales, 18(36), 203-235.
- SIAP, Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (2019) Panorama Agroalimentario.

3.4 Región Sur-sureste

Helda Morales, Susana del Carmen Bolom Martínez, Estíbaliz Narváez Cuéllar y Cecilia Guadalupe Limón Aguirre (Altos de Chiapas), María Amalia Gracia, Pamela Santillana Vallejo, Margarita de Abril Navarro y María Antonieta Bocanegra (Península de Yucatán)

› Altos de Chiapas

Los Altos de Chiapas, con sus terrenos empinados, suelos pobres, y temperaturas bajo cero en época de invierno, albergan a una población mayoritariamente indígena que tradicionalmente se ha dedicado a la milpa. Gracias a sus saberes ancestrales, han logrado producir una alta agrobiodiversidad y sana tradición culinaria. Lamentablemente, el racismo, la introducción de la agricultura industrial, los tratados de libre comercio y más recientemente la invasión de productos altamente procesados, han intentado invisibilizar y desplazar este rico sistema alimentario. Aquí hacemos una síntesis de los principales ingredientes que constituyen la cultura alimentaria de los Altos de Chiapas, algunos platillos y bebidas tradicionales, los problemas y amenazas que sufren, y las iniciativas que han surgido recientemente para visibilizarlos.

INGREDIENTES DE LA REGIÓN

Tradicionalmente, la dieta de los Altos de Chiapas se ha basado en la milpa, alimentos de recolección y algunas hortalizas y frutas introducidas en tiempos de la colonia. Desde el posclásico Maya, las familias de la región se han dedicado al policultivo de la milpa, que incluye maíz, frijoles, calabazas, chilacayotes, chayotes (del que se consumen tanto las frutas, las guías, hojas tiernos y raíz), chile manzano, arbustos como el guash, árboles como el aguacate, el zapote

blanco o matasano, el capulín y el machetillo o colorín, y decenas de plantas silvestres o asilvestradas que aquí llamamos verduritas o *itaj* en tsotsil y tseltal.

Las familias productoras cultivan variedades tradicionales de maíz y frijol porque están adaptadas a las condiciones particulares de la región. La raza de maíz más común es el Olotón, principalmente amarillo y blanco, pero también hay negro, rojo y pinto, y en lugares no muy fríos hay Co-



Mercado tradicional San Juan Chamula, Chis. Foto de Marco Girón.

mitecos, también de cinco colores. Los frijoles más comunes son el de enredo bótíl (*Phaseolus coccineus*) y de mata (*Phaseolus vulgaris*). Del frijol botil consumimos granos, flores y hojas tiernas. Se consumen más de veinte verduras, principalmente tomate de milpa, tomate de cáscara, bledo, epazote, puntas de chayote, hierba mora, nabitos, achicoria y mostaza. Además, la dieta se complementa con alimentos de recolección como hongos silvestres (*yuyos*, *tok'al ixim*, *chikin te'*), caracoles, insectos y roedores que se encuentran en acahuales, bosques y cuerpos de agua. Con la conquista, las familias indígenas adoptaron algunos cultivos europeos como repollo, habas, trigo, durazno, pera, manzana, ciruela e higo; y animales como vacas, gallinas y ovejas.

La alta agrobiodiversidad de los Altos de Chiapas depende de quienes se encargan de las milpas. Los saberes ancestrales y las habilidades de indagación les permiten a las familias campesinas mantener hasta la fecha prácticas agroecológicas para aumentar la materia orgánica y la vida en el suelo.

Son las mujeres quienes seleccionan y conservan las semillas, cuidan el traspatio de donde obtienen ingredientes para dar sabor a los alimentos y donde se experimenta la producción de nuevos cultivos. Son también las que se dedican a la recolección de alimentos silvestres y las que resguardan la agrobiodiversidad con sus saberes en la cocina.

PLATILLOS Y BEBIDAS DE LA REGIÓN

Las abuelas aún preparan una dieta sana, parecida a la recomendada por la Universidad de Harvard: granos enteros, proteína vegetal, muchas hojas, complementada por un poco de fruta, grasas sanas de cacahuates y pepita de calabaza, y proteína animal de vez en cuando.

La comida diaria es principalmente un caldo de verduritas, acompañado de frijoles, tortillas o tostadas y chile. Para apaciguar el hambre entre comidas se come chayote hervido, semillas de guash o tamalito de frijol y se toma pozol. Existen platos que se preparan para días especiales: *chatabil veket* o *Cha'atibal- ti'bol*, un caldo de carne ahumada, repollo y chilacayotes tiernos; *vok ich*, *bocolish* o *juibil mats*, un caldo de masa que según la localidad y la temporada se le agrega huevo, o *yuyos*, cilantro o epazote con chile de árbol asado; o el *yalel ts'ej sok ni' ch'umte* preparado con ratones de campo ahumados y cocidos con puntas de chayote.

Queremos destacar los tamales y el pozol, como alimentos de alta sofisticación gastronómica y nutritiva. Los tamalitos de masa envueltos en hojas acompañan algunos de los guisos. Son muy apetecidos los tamales de frijol tierno (*pitubil/pitubal*), de frijol botil, de frijol molido (*juch bil chenek* o *chenek' waj*), de hojas de hierba santa o mumu, y los de bola que se preparan con carne o pescado. El pozol (*mats*) es una bebida preparada con masa nixtamalizada fermentada. Se acompaña con chile y verduras como hierba mora o brotes tiernos de mumu. Es altamente energético, con bajo índice glicémico y rico en probióticos. Era la bebida preferida para apaciguar el hambre, para llevar al campo y a la escuela. Por desgracia, actualmente la juventud muestra vergüenza de tomarla.

CAMBIOS EN LA DIETA

A pesar de que en la región aún contamos con una diversidad de alimentos frescos y nutritivos, las políticas que impulsan la agricultura y la alimentación industrial han provocado un incremento en el consumo de alimentos con harinas refinadas, altas concen-

traciones de azúcar y grasas *trans*, y desprecio a los saberes y alimentos indígenas. El uso de herbicidas provoca la degradación de los suelos y de la dieta al eliminar muchas de las verduritas que crecen en la milpa. Con la firma del tratado de libre comercio de Norte América, la importación de maíz de los Estados Unidos y la liberación de las tierras ejidales para la venta, muchos jóvenes de estas tierras altas han tenido que migrar, reduciendo la mano de obra de las parcelas agrícolas. La invasión de alimentos como la harina de maíz, refrescos embotellados, los aceites y manteca vegetal, pastas, soya texturizada y galletas de harina refinada, han provocado una epidemia de diabetes y hacen sentir vergüenza a la juventud por alimentarse de la milpa.

EL MOVIMIENTO AGROECOLÓGICO Y EL RENACIMIENTO DE LA COCINA INDÍGENA

Varias iniciativas reconocen el legado de las milpas tradicionales y la cultura gastronómica indígena. Se está organizando un movimiento en el que participan centros de investigación, universidades, cocineras, chefs, agricultores y comercializadores, que promete alcanzar un sistema alimentario sano y justo. Quizás por la inspiración de las familias campesinas de la región, San Cristóbal de Las Casas se está convirtiendo en un semillero para del movimiento agroecológico mundial, donde se ofrece un doctorado con orientación en Agroecología y Sociedad de El Colegio de la Frontera Sur, la comunidad Jovel Kun Kun de Slow Food desde hace once años ha impulsado actividades para la defensa de la milpa y su gastronomía, la Red Chiapaneca de Huertos Educativos promueve la agroecología y la soberanía alimentaria en escuelas y Sembrando Jovel agrupa a personas

que practican la agricultura urbana. Recientemente identificamos 18 iniciativas de comercialización de productos agroecológicos. Algunas de las iniciativas son lideradas por jóvenes que salieron de sus comunidades, y aún recuerdan con afecto las enseñanzas y los sabores que los vieron crecer, como los chefs Claudia Santiz Ruiz y Gabriel López Amores que desde sus cocinas promueven platillos indígenas.

¿CÓMO MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SANA Y SOBERANA?

La pandemia del COVID-19 nos ha obligado a reflexionar sobre la importancia de la alimentación sobre nuestra salud y el origen de nuestros alimentos. Muchas personas aumentaron el consumo de verduras e iniciaron un huerto en casa. Lamentablemente las ventas de la mayoría de productores agroecológicos de los Altos de Chiapas disminuyeron. Hoy más que nunca es necesario apoyar las iniciativas de producción y comercialización agroecológica local y reconocer el valor de nuestra dieta tradicional. Aquí tenemos respuestas para estos territorios que nos han albergado gracias a la sabiduría de los pueblos tseltal y tsotsil. Existen mercados, establecimientos, iniciativas, emprendimientos o colectivos locales que promueven alimentos agroecológicos, que nos permiten además de consumir alimentos limpios y nutritivos, apoyar a la economía local. Reconocer la gastronomía tradicional de la región nos permitirá comer sano, sabroso y económico. El familiarizarnos con la agricultura y cultura gastronómica de la región nos permitirá maravillarnos con la sabiduría de los pueblos indígenas, y luchar para que las políticas públicas les favorezcan.

Soñamos con un futuro cercano en el que, en las

instituciones públicas, como escuelas y hospitales, se sirvan alimentos de las milpas agroecológicas, y que las familias campesinas que cuidan el suelo, el aire, las semillas y la cultura sean reconocidas por sus esfuerzos y puedan tener una vida digna.

› Culturas Alimentarias de la Península de Yucatán¹

La Península de Yucatán, compuesta por los estados de Campeche, Yucatán y Quintana Roo, es una región privilegiada en tanto cuenta con una variedad de sistemas socio-ecológicos como bosques tropicales, cenotes, manglares y cavernas con gran diversidad de flora y fauna. La permanencia de comunidades indígenas mayas peninsulares y, por ende, de prácticas y hábitos alimenticios propios de esas culturas hace que esta región comparta formas y usos de la agrobiodiversidad que mantienen de manera dinámica arraigo e identidad.



Bendición de semillas. Foto de Rubén Román Suárez

LOS INGREDIENTES DE LA REGIÓN

A pesar de múltiples factores que amenazan las formas de vida – eventos hidrometeorológicos, movilidad y cambios en la vida laboral y productiva de sus habitantes, expansión de la agroindustria, concentración económica y penetración de las grandes cadenas de supermercados con la incorporación de alimentos ultra procesados–, las estrategias de uso múltiple propias del sistema milpa maya (milpa, huertos de traspatio,

abejas, cuidado del monte, estrategias de apoyo comunitario como el trueque) aún permanecen en las comunidades para solventar necesidades vinculadas a la alimentación, ingresos económicos y la determinación de su identidad².

De estas prácticas –como el uso del traspatio o “solares mayas”– provienen varios de los ingredientes que suelen estar siempre en las cocinas como árboles de cítricos: limón, naranja dulce, naranja agria, lima, mandarina, toronja, platanares, anonáceas, caimito. También se siembran especies arbustivas como la chaya, hojas de plátano, la hoja santa, achiote, espínaca, lechuga, y árboles frutales: nance, guayas, chicozapote, ciricote, saspá, ciruela, caimito, cítricos, mamey, que se utilizan para elaborar dulces regionales.

¹ La información fue obtenida a través de los conversatorios virtuales “Las culturas alimentarias de México, base de la economía del cuidado y de la soberanía alimentaria” y las entrevistas a integrantes de las iniciativas participantes del proyecto. Agradecemos a los participantes que en virtud de sus conocimientos y vínculos con las dinámicas alimentarias territoriales de la Península aportaron con sus comentarios y reflexiones. Estos son: Lidia Serralta de la UIMQROO, Cecilia Medina de la UIMQROO, Fernando Sastré representante de Yaax Che, Dulce Magaña representante de Cooperativa Tumben Kooben y Enrique Gálvez García representante de Cooperativa Kole Ox.

² Cahuich-Campos, Diana, Huicochea Gómez, Laura, Mariaca Méndez, Ramón. 2014. El huerto familiar, la milpa y el monte maya en las prácticas rituales y ceremoniales de las familias de X-Mejía, Hopelchén, Campeche. Relaciones. Estudios de historia y sociedad, 35 (140): 157-18.

Otros ingredientes presentes en la gastronomía regional son el jitomate, la cebolla blanca o morada, así como aquellos productos cultivados en macetas o en “*canchés*” (huertos elevados) que se usan como sazónadores, entre ellos albahaca, epazote, cebollina, cilantro e incluso rábano, además de aquellos alimentos provenientes del sistema milpa maya tradicional: maíz, frijol, calabaza, jícamas, yuca, malanga (macal), camotes, íbes, chile, tomate, pepinos.

En cuanto a las carnes, todavía se practica la cacería de venado, tepezcuintle, chachalaca, incluso palomas, iguanas, tuzas y culebras se consumen, además, diversos animales de crianza como gallinas, pavos, patos, cerdos. También está presente la miel de abejas nativas como las meliponas. Si bien no es una práctica tan común, se consumen algunos insectos por sus propiedades o sabor como el *xuux ek* o las larvas de avispa consideradas un manjar.

LOS PLATILLOS MÁS RELEVANTES DE LA PENÍNSULA DE YUCATÁN

En la cocina tradicional de la región existen platillos que se preparan en días específicos de la semana o para eventos especiales. Tal es el caso del guiso “frijol con puerco”, el cual se come a lo largo de la Península los días lunes y se acompaña de salsa de tomate tamulada, cebolla morada, rábano y cilantro.

Los frijoles, dependiendo cómo se guise, puede ser el platillo principal como es el caso de la ‘sopa borracha’ (con tortillas y tomate) o como complemento, colado o frito. Los desayunos y cenas tradicionales consisten en “antojitos” como tamales horneados o cocinados en *pib* (enterrados), panuchos y salbutes, a base de pollo, pavo, carne molida o huevo, y polcanes.

Algunos alimentos que aún perduran en la ali-

mentación tradicional son aquellos derivados del maíz tierno como el pozol y las tortillas a mano. Con ello se conservan tradiciones importantes para la vida agrícola como la ceremonia del *Ch’a’cháac* que realizan los campesinos mayas para rogar por la lluvia, así como el *chokojsakam*, bebida hecha con masa de maíz hervida, utilizada como ofrenda. También existe una variedad de platillos que tienen como base principal la chaya (*Cnidoscolus aconitifolius*). Algunos de estos son: en caldo, con huevo, en ceviche, en rollitos, con pepita, en albóndigas, en empanadas revolviendo con la masa, ya sea rellenas o sólo fritas con queso y salsa encima.

Los guisos preferidos para banquetes de boda, gremios y grandes celebraciones son el relleno negro, el chilmole, la cochinita pibil y el lechón al horno. Otros guisos sin carne son el *chacbichay*, el pipian de frijol (*óomsiklibu’ul*), el *siklip’aak* (pepita molida con tomate, cilantro y cebollina) y la calabaza frita. En zonas cercanas al mar o ríos se consume pescado a la leña o brasas, también “*tikin-xic*” o fritos, platillo que se acompaña de ensalada a base de pepino, rábano, cilantro, cebolla y hierbabuena.

PRÁCTICAS COMUNITARIAS DE PRODUCCIÓN Y ABASTECIMIENTO DE ALIMENTOS

La producción de alimentos a través del sistema milpa maya tradicional, la cacería, la siembra de plantas comestibles en el traspatio, la apicultura y la meliponicultura aún perduran en la vida comunitaria y continúan siendo formas de abastecimiento alimentario importantes para las familias de origen maya. La permanencia de estas estrategias de uso múltiple de los recursos naturales no sólo ha permitido a las familias subsistir físicamente sino conservar

su arraigo cultural, sus rituales y ceremonias propias del sincretismo maya y católico de esta región (Cahuich-Campos, Huicochea y Mariaca, 2014).

Otras fuentes de abastecimiento importantes para las familias peninsulares son los mercados locales y las grandes cadenas comerciales:

“en el caso de mi familia, tenemos un huerto y tenemos varios lugares donde podemos consumir (...) en el centro del mercado encontramos a los que venden productos que vienen del centro del país. Se distingue donde encuentras lo local o lo de fuera. También están los miércoles de frutas y verduras en el Chedraui. En cuanto a la carne, estamos viendo que “Kekén” y los pollos de granja están acaparando el mercado” (Dulce Magaña representante de Cooperativa Tumben Kooben).

Ante este panorama, iniciativas promovidas por organizaciones comunitarias de la sociedad civil (como REPSERAM, A.C. y UyoolChe, A.C.) han impulsado la práctica y enseñanza de técnicas de producción agroecológicas que retoman principios de la cultura maya. Esto ha permitido la formación de productores con enfoque agroecológico y el rescate de semillas ancestrales que permitan el abasto de fuentes sanas.



Flyer del Tianguis Agroecológico Cultural de José Ma. Morelos, Quintana Roo.

CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN

Si bien, algunos elementos tradicionales perduran, factores económicos y socio-ecológicos han modificado sus prácticas y hábitos alimentarios entre ellos las técnicas culinarias, la sustitución de ingredientes y comidas frescas a alimentos procesados y el tiempo de elaboración de las comidas se ha acortado.

En la cocina tradicional maya las enseñanzas de las técnicas culinarias corrían a cargo de las madres o abuelas, pero la incorporación de las mujeres a la vida productiva ha transformado los hábitos alimenticios de cada familia. Se han dejado de hacer los guisos que implican mayor tiempo de elaboración (como los recados), algunas familias han optado por comprar alimentos cocinados y técnicas de conservación a base de sal y ahumado han sido sustituidas por el congelador.

La incorporación de alimentos procesados como pizza, yogures, carnes frías, quesos, refrescos embotellados, han traído consigo el incremento de enfermedades como diabetes mellitus y problemas de triglicéridos, al mismo tiempo que factores como el turismo comunitario han servido como impulso para que varias cooperativas, restaurantes y otras iniciativas se organicen para incorporar a su cocina elementos de la cultura alimentaria local (como la chaya) o retomar platillos vegetarianos propios de la gastronomía de la península de Yucatán.

LECCIONES DE LA PANDEMIA PARA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SANA Y SOBERANA

La pandemia y las medidas de confinamiento generaron cambios en la cotidianeidad y las actividades socioeconómicas de las familiares y comunidades rurales y urbanas de la región. Aunque la situación en general tuvo distintos efectos negativos y dramáticos en la vida, economía y subjetividades, también estimuló procesos en curso y emergentes que han representado cambios positivos en los hábitos alimentarios.

Entre estos cambios positivos en el abasto de alimentos, destaca el incremento de la producción de autoconsumo en la milpa, solar y huertos urbanos. Mucha gente que se quedó sin empleo volvió a sus comunidades o se dedicó a sembrar en sus propios huertos de traspatio. En las comunidades rurales, se refirió como importante el papel de programas como el “Sembrando Vida” en cuanto a garantizar un ingreso que permitió que las personas, especialmente las y los jóvenes, se quedaran en las comunidades y produjeran alimentos. Lo anterior posibilitó un incremento en la ingesta de frutas y vegetales de temporada, la sustitución de productos de tipo industrial por productos locales, la preparación de alimentos propios y el aumento en el consumo de aquellos que podían ayudar a fortalecer el sistema inmune como el té de maguey morado, la guanábana, el zacate limón, té de hoja de guayaba, jarabes de ajo con cebolla, el eucalipto o el neem:

“Ahora consumen lo que tenemos en la comunidad como chaya, nopales, agua de naranja ya que no tienen [dinero] para el refresco. La pandemia los orilló a consumir alimentos locales. Antes consumíamos carnes frías.

Ahora teníamos que comer lo que había en casa como arroz, frijol, chile, tomates. En casa reducen el consumo de refresco y el resto de la semana toman agua natural y agua de cítricos. También consumen miel”.

En cuanto a la sociabilidad, algunos mencionan un enriquecimiento de los vínculos a partir del tiempo pasado con familiares y vecinos para preparar y compartir alimentos a partir de la convivencia y/o el trueque:

“A pesar de ser ciudad, comenzamos a intercambiar entre los vecinos. Algo que nos benefició a partir del periodo de aislamiento es que sentí que hubo más unión entre la familia y entre los vecinos. Teníamos más tiempo de convivir en familia para preparar alimentos y comer juntos”

Junto a los problemas derivados de la pérdida del empleo y la imposibilidad de generar ingresos ante los cierres de los puntos de comercialización para sus productos y servicios, en muchos casos se logró generar otras formas de conseguir recursos a partir de canales alternos de comercialización, o satisfacer necesidades mediante el intercambio entre vecinos y el trueque intracomunitario de productos locales. Todas estas prácticas propias de las economías populares y solidarias constituyen elementos y aprendizajes sociales claves durante la pandemia que requieren ser tenidas en cuenta para avanzar hacia una alimentación sana y soberana y favorecer sinergias entre distintos actores y funciones de las redes locales de alimentación.

BIBLIOGRAFÍA:

Cahuich-Campos, Diana, Huicochea Gómez, Laura, Mariaca Méndez, Ramón. 2014. *El huerto familiar; la milpa y el monte maya en las prácticas rituales y ceremoniales de las familias de X-Mejía, Hopelchén, Campeche*. Relaciones. Estudios de historia y sociedad, 35 (140): 157-18

Ferguson B, Morales H, Hernández C, López L. 2019. *Alimentación, comunidad y aprendizaje: Recursos para docentes*. ECOSUR. San Cristóbal de Las Casas, Chiapas.

Ícó F, Bautista S, Bolom-Martínez S, Villalobos M,

Vázquez L. 2020. *Cocina tradicional huixteca. Sna-il ve'lil slumal teklumajel Huixtan*. UNICACH. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Mariaca-Méndez R, Pérez J, León N, López A. 2007. *La milpa tsotsil de los Altos de Chiapas y sus recursos genéticos*. 1a^a ed. ECOSUR, UNICH, editores.

Niembro M, Téllez R. 2012. *Historia y mestizaje de México a través de su gastronomía*. Culinaria. 4(2):30-58.

Perales H, Benz B, Brush S. 2005. *Maize diversity and ethnolinguistic diversity in Chiapas, Mexico*. Proc. Natl. Acad. Sci. 102:949-954.

4. ¿CÓMO ORGANIZARSE PARA COMER SABROSO EN CADA ESTACIÓN Y REGIÓN

¿Cómo organizarse para comer sabroso en cada estación y región?

Jorge Liber Saltijeral Giles y David Sébastien Monachon

El mundo enfrenta un gran reto por transitar hacia formas de producción y consumo más sustentable; el cambio climático, la contaminación ambiental, el incremento de la pobreza, así como la malnutrición son algunos de los problemas más representativos de una crisis mundial que afecta por igual a los habitantes del campo y de la ciudad. Esta crisis mundial se conforma por diferentes dimensiones que incluyen lo social, cultural, ecológico.

- La dimensión social, se expresa en la desigualdad persistente que ha alcanzado cifras escandalosas. Mientras el 1% de la población concentra el 82% de la riqueza mundial generada, existen 3,400 millones de personas que viven con menos de 5.50 dólares americanos por día (Oxfam Internacional, 2020).
- Por su parte la dimensión cultural, se ve evidenciada en la acción permanente de las sociedades “modernas” de homogeneizar las expresiones culturales que son distintas al ideal modernizador. Esto ha provocado la desaparición de las culturas tradicionales y con ellas una pérdida de conocimientos, lenguas y

formas de vida, excluyendo la diversidad cultural del planeta.

- La dimensión ecológica de la crisis es resultado de un modelo productivo y económico que ha sido un factor agravante para el cambio climático y ocasionado la contaminación del agua, aire y suelos, la deforestación, la pérdida de la biodiversidad, por mencionar algunos de los impactos más representativos.

Aunado a eso, como parte de la dimensión anterior, existen verdaderos “imperios alimentarios” (Van Der Ploeg, 2014), que han impuesto una dinámica que se caracteriza por una pérdida del protagonismo de los sistemas de producción, distribución, comercialización y consumo locales. Además, el desarrollo de estos imperios se acompañó de una pérdida de la importancia de la estacionalidad de la oferta alimentaria y una degradación de las organizaciones comunitarias, así como de la diversidad gastronómica de las dietas.

Frente a esta crisis, es de vital importancia replantearnos la forma en la que producimos, distribuimos, comercializamos y consumimos alimentos y preguntarnos cada vez que ingerimos alimentos sobre las

implicaciones que tiene un acto tan cotidiano como comer. La respuesta no es unidimensional y mucho menos sencilla y pudiera ser abrumadora, sin embargo, debemos recordar que toda crisis es superable y que acciones simples y cotidianas pueden provocar grandes cambios. Existen distintos niveles en los cuales podemos organizarnos para transformar esta realidad.

El nivel más simple y cotidiano desde donde podemos empezar lo constituye la esfera familiar y por lo tanto lo que sucede en nuestro hogar. Desde ahí podemos implementar acciones que sin duda tendrán un impacto que trascienda a los límites de la mesa en donde comemos, para eso les compartimos algunas sugerencias:

- **Reducir el consumo** de los alimentos preparados fuera del hogar, de carne y sustituirla por proteína vegetal, de alimentos ultraprocesados y de empaques y utensilios desechables, adoptando el uso de contenedores reusables.
- **Elegir y priorizar la compra de alimentos** sanos, nutritivos y ecológicamente adecuados (agroecológicos, sustentables u orgánicos), de forma directa a productores y productoras de nuestra localidad siempre que sea posible, en negocios locales de índole familiar (romerías, verdulerías, mercados y tianguis), que respetan las temporalidades estacionales de producción y evitar la adquisición de alimentos en supermercados.
- **Informarse y sensibilizar:** revisando las etiquetas para conocer el origen, métodos de producción e ingredientes de los alimentos, recurrir a video tutoriales para aprender a cocinar nuevas recetas, promover la hora de la

comida como un espacio de encuentro y socialización familiar, heredar las culturas alimentarias locales a las nuevas generaciones y fomentar que los jóvenes se interesen por la alimentación culturalmente significativa y compartir saberes y conocimientos con vecinos en torno a las diferentes formas de elaborar y conservar alimentos.

- **Actuar y practicar en la casa:** preferir la cocina en casa, planear los menús con anticipación, elaborar fermentos y conservas, implementar un huerto en casa.
- **Organizarse con otras y otros:** es importante trabajar en colectivo, formar comunidades, crear objetivos y lenguajes compartidos para comer mejor junto y que permitan llevar acciones conjuntas.

Si bien el nivel de organización más inmediato es el hogar, debemos considerar que la implementación de estas acciones surge de *“la toma de conciencia, ecológica y social, de los miembros de la familia, de un cambio de actitudes, y en fin de la adopción de una nueva filosofía por y para la vida”* (Toledo, 2009). Esta filosofía por la vida es compartida por muchas personas alrededor del mundo y debemos de recordar que no estamos solos, existen muchas familias que llevan a cabo este tipo de acciones desde sus hogares, pero también hay quienes han trascendido a la organización desde el hogar para coincidir con otras personas, asociaciones, redes o grupos que están haciendo lo mismo. Se trata de un segundo nivel de acción social donde se solidarizan y cooperan muchos hogares que decidieron unir fuerzas y promover acciones para alimentarse rico, sano y con responsabilidad ecológica y social.

En este contexto debemos de reconocer a los movimientos ciudadanos emergentes que proponen nuevas formas de crear, conceptualizar y operar el sistema agroalimentario ante el impacto sociocultural, económico, político, ambiental y sanitario que ha tenido la globalización alimentaria. La sociedad en conjunto debe buscar la capacidad de resocializar y re-espacializar los alimentos a partir de la construcción de una nueva “ciudadanía alimentaria”, una ciudadanía que trascienda del alimento como mercancía y de la gente como consumidora, una ciudadanía que reivindique el derecho de diseñar, participar y operar un sistema alimentario de calidad. (Saltijeral Giles, 2016).

Existe una gran diversidad de formas organizativas que participan en la construcción de sistemas alimentarios más cercanos, justos, democráticos y sustentables (Espinosa de la Mora et al., 2020), entre las cuales están las Redes Alimentarias Alternativas que, desde hace años, buscan hacerse visibles y ser consideradas como una opción real, sustantiva y tangible de transformación del sistema alimentario.

Si has decidido trascender a la organización de tu hogar y buscas acercarte con personas que compartan los mismos valores e inquietudes, puedes buscar alguna de estas iniciativas en tu localidad; ten por seguro que te recibirán con los brazos abiertos, e incluso estarán dispuestas a compartir conocimientos y guiarte en la creación e impulso de tu propia Red Alimentaria Alternativa¹. En este sentido te compar-

tamos algunos consejos para iniciar tu propia RAA:

- Buscar personas que coincidan con los mismos valores y preocupaciones en torno a la alimentación (puedes acercarte con vecinos, amigos o gente con las mismas convicciones)
- Buscar un espacio físico y/o virtual donde llevar a cabo tu iniciativa
- Buscar productores y productoras cercanos a tu localidad
- Crear una red de apoyo con organizaciones de la sociedad civil, instituciones educativas y otros actores.
- Planear compras y/o ventas en común con tus vecinos a productores y productoras locales
- Realizar actividades formativas sobre alimentación y consumo (talleres, pláticas, proyección de películas, cocinadas colectivas, etc.)
- Realizar visitas a unidades de producción cercanas para conversar con los productores y productoras.
- Promover jornadas de trueque entre vecinos y familiares.

No existe un modelo organizativo exitoso a reproducir, sino que cada grupo se construye de forma independiente y se puede adaptar en función de cada contexto, miembros y posibilidades de estos por lo que las formas de organización y actividades desarrolladas por cada grupo puede ser muy diferente de una experiencia a otra.

¹ En la página de la Comisión Nacional para el Conocimiento y el uso de la Biodiversidad (CONABIO) puedes consultar un mapa con la ubicación de algunas RAA: <https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/consumidor-responsable>

5. RECETARIO REGIONAL

Recetario regional

› Región Centro Oriente

Sopa de milpa

(Receta de Raquel Torres)

Ingredientes:

Elotes tiernos, ejotes tiernos, calabacitas criollas, flor de calabaza, chile jalapeño, jitomate, cebolla de rabo, ajo, aceite o manteca, sal y agua.

Preparación:

Desgranar elotes. Eliminar puntas y hebras, así como cortar en trocitos los ejotes. Cortar en dados las calabacitas. A las flores de calabaza eliminar pistilos. Picar finamente, ajo, cebolla con todo y rabo. Pasar por agua caliente el jitomate para eliminar piel, semillas y picar en cuadros medianos. Asar y desvenar el chile, cortarlo en rajas delgadas. En cacerola caliente agregar la grasa elegida, inmediatamente la cebolla, después el ajo, una vez sazonados, se incorporan los granos de elote, se sazonan; después los ejotes, se sazonan; después las calabacitas, sazonadas; se añade el chile y la sal. Se agrega agua tibia y al primer hervor el jitomate. Se mezclan todos los ingredientes y al siguiente hervor se incorpora el epazote y los pétalos de flor de calabaza. Se rectifica

la sal. Otro hervor y apagar el fuego. Se tapa la olla o cacerola. En minutos estará lista para disfrutarla caliente. Acompañe con tortillas recién hechas, aguacate y/o queso fresco de cabra.

Algunas recetas se presentan con otro nombre como sopa campesina, puede tener una correspondencia porque son las campesinas y campesinos quienes en contacto mayor con la tierra y los productos que cosechan alrededor de la milpa son quienes mayormente la cocinan, utilizando básicamente los ingredientes como los: ejotes, elotes, calabacitas y sus flores con todo y guías, así como chile poblano y epazote. Variaciones sobre la misma sopa son aquellas en las que encontramos con nopales e incluso cuítlacoches, que ha sido substituido por setas o champiñones.

Es una sopa que al no llevar caldo de carne y solo agua, los colores de cada uno de sus componentes se muestran tal cual. Por eso es importante no cocerlos demasiado para que no pierdan firmeza ni su color.

Durante la década de los cuarentas, a esta sopa llamaban *milpada*, agregaban un jitomate para darle color y plátano ratón verde para lograr un sabor dulce que equilibrara el picor del chile.

Huachinango a la veracruzana

Ingredientes:

1 huachinango entero (aprox. de kilo y medio), 4 jitomates, 12 aceitunas deshuesadas y partidas a la mitad, 6 chiles largos, 1 cebolla rebanada, 2 dientes de ajo picados, 2 hojas de laurel, 2 cucharadas cafeteras de jugo de limón, aceite para freír, una pizca de orégano y sal al gusto.

Preparación:

Limpiar y lavar el pescado sin cortar la cabeza ni la cola; picar por ambos lados con un tenedor y untarlo con sal y jugo de limón; dejarlo reposar media hora. Freír unos 10 minutos la cebolla, el ajo, el jitomate, el laurel, el orégano; añadir sal. Colocar el pescado en un refractario, agregar la salsa de jitomate, los chiles, las aceitunas y la cebolla rebanada. Hornear a fuego medio hasta que se cueza el pescado (unos 20 minutos). Acompañar con arroz blanco.

(Receta tomada de *Y la comida se hizo...* ISSSTE, 1985)

› Región Centro-Norte

Enchiladas Potosinas

(Para 15 personas)

Ingredientes:

1/4 kg de chile ancho, 1 kg de masa de maíz, 100 g de chile serrano al gusto, 1/4 kg de tomate verde, 1 diente de ajo, 1 queso ranchero chico, aceite para

freír y sal al gusto.

Preparación:

Limpiar los chiles anchos, remojar en agua caliente y molerlos. Revolver los chiles molidos con la masa, poner sal al gusto y amasar. Hacer las tortillas; poner cada tortilla en el comal y, antes de voltearla, ponerle queso con salsa; doblar y dejar cocer bien. Freír las enchiladas en aceite caliente. Servir con crema, frijoles refritos y guacamole. Para la salsa hay que cocer los tomates con los chiles serranos, moler con el diente de ajo, poner sal al gusto, mezclar con el queso desmoronado.



Enchiladas queretanas. Foto de Angélica Rangel Ontiveros.

Enchiladas Queretanas

(para 5-6 personas) (Receta de la Sra. Belia Sánchez de Pérez, Amealco de Bonfil)

Ingredientes:

1/2 kg de tortillas de maíz, 8 chiles guajillo ancho, 4 chiles guajillo delgado, 1/2 kg de queso de rancho rayado, 1/4 de lechuga, 1/4 de cebolla, 1 diente de ajo chico, 2 tazas de agua, 2 papas medianas y 3 zanahorias, manteca vegetal y sal al gusto.

Preparación:

Lavar las papas y las zanahorias y ponerlas a cocer en una cacerola. Lavar y desenvainar los chiles, colocar en una cacerola con las 2 tazas de agua y poner a fuego medio en la estufa (tiempo aproximado 20 minutos). Rallar el queso de rancho y reservar. Vaciar los chiles en la licuadora junto con el diente de ajo y el agua de los chiles. Licuar y colar, vaciar en un molde y reservar. Colocar una cazuela en la estufa a fuego medio y colocar media cucharada de mante-

ca. Una vez que esté hirviendo, verter la salsa. En la cazuela y dejar hervir unos minutos. Cocidas las papas y zanahorias se pelan, se cortan en cuadritos. Calentar las tortillas y reservar en un tortillero. Colocar en estufa el comal para enchiladas y verter aceite o manteca hirviendo y se fríen las papas y zanahorias. Luego, se reservan y se coloca la manteca para freír la tortilla con chile. Bañar las tortillas en la salsa, y pasarlas al comal extendiéndolas y dándoles vuelta para que se fríen bien. Se agrega el queso rallado, se enrollan las enchiladas, se voltean y se sacan del comal. Se sirven las enchiladas en un plato extendido, se le agregan las papas, las zanahorias, la lechuga y el queso.



Atole de grano preparado y servido por una mujer purépecha.
Foto de Gabriela Arias Hernández.

hasta que no se sientan grumos; debe estar un poco espesa, pero debe poder colarse con un cedazo fino. Posteriormente molemos el anís y el chile. Cuando el elote esté cocido se le agrega la masa previamente colada. La mezcla se mueve para evitar que se pegue o se le hagan grumos. A los 20 minutos se agregan el anís y el chile colados. Se prueba la sal, si le hace falta se corrige. Se debe ver la consistencia del atole, considerando que al momento de retirarlo de la lumbre se espesa. Para saber si ya está cocido ponemos agua en un re-

cipiente y le ponemos un poco de atole: si las gotas se deshacen aún le falta cocimiento, pero si mantienen su forma el atole ya está listo para servir.

› Región Occidente. Michoacán.

Atole de grano

(Receta de Monserrat Cortés de Jesús, San Francisco Pichátaro)

Ingredientes:

Elote tierno, masa de nixtamal, anís fresco, chile jalapeño o verde, sal al gusto.

Preparación:

Primero se desgrana el elote, posteriormente se pone a cocer en una olla con agua suficiente y sal. Se le agrega elote en trozos y talayotes. En lo que se cuece el elote deshacemos la masa con suficiente agua

Jalisco-Michoacán: Caldo Michi

(Receta tomada de *Y la comida se hizo...* ISSSTE, 1985)

Ingredientes:

6 filetes de pescado de agua dulce (begre, sierra, tilapia), 3 jitomates, 1 cebolla picada, 6 dientes de ajo picados, $\frac{1}{4}$ de col chica, 4 zanahorias, 1 chayote, 3 calabacitas, 1 rama de apio, 3 limones, 1 rama de cilantro picado, chiles güeros, orégano, aceite para freír, sal y pimienta.

Preparación:

Lave bien las verduras: col, zanahorias, chayote, calabacitas y apio. Córtelas en tiras. Remoje los jitomates en agua hirviendo.



Caldo de pescado o Michi.
Imagen recuperada de: <https://dam.cocinafacil.com.mx/wp-content/uploads/2020/09/caldo-michi.jpg>

Pélelos y píquelos. Fría ajo y cebolla hasta que se transparenten. En la misma grasa fría las verduras; agregue el jitomate picado. Añada sal y pimienta. Agregue 8 tazas de agua y los filetes de pescado; hierva hasta que estén cocidos verduras y pescado. Sirva caliente acompañado de chiles güeros, orégano, cilantro picado y medios limones.

Jalisco: Birria

(Receta tomada de <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/como-preparar-birria/>)

Ingredientes:

8 chiles guajillo; 8 chiles pasilla; 2 dientes de ajo; ½ cebolla; 1 clavo; 1 cucharadita de comino; 1 cucharada de orégano; 2 kilos de carne de res para birria (pecho o chamorro); 4 cucharadas de cebolla picada; 2 cucharadas de chile seco.

Preparación:

Hidratar los chiles y licuarlos con el ajo, la cebolla, el clavo, el comino y el orégano. Marinar la carne en la salsa durante mínimo 4 horas. Colocar la carne en una olla con tres litros de agua. Cocinar a fuego medio durante tres horas o hasta que se note que la carne está suave. Servir con un poco de cebolla picada, limón y chile seco.



Birria estilo Jalisco. Imagen recuperada de: <https://www.cocinavital.mx/wp-content/uploads/2019/07/birria-de-res-estilo-jalisco-casera.jpg>



Preparando el tamal de flor de botil. Foto de Gabriel López Amores.

› Región sur-sureste

Tamal de flor de botil (15 piezas)

(Receta de Ángel Gabriel López Amores, Chef de Kulantú)

Ingredientes:

250 gr. de miltomate, 50 gr. de cebolla, 1 pieza de ajo, ½ manojo de cilantro, 15 hojas de plátano o de milpa, 1 kg. de masa de maíz nixtamalizado, 250 gr. de manteca. 15 gr. de flor de botil por tamal; agua y sal al gusto.

Preparación:

Lavar todos los insumos y disponer del área de trabajo. Colocar el comal sobre el fuego y colocar el miltomate, la cebolla, el ajo, el cilantro, mientras está tatemandando todo para la salsa, continuar asando las hojas de plátano o en

caso de ser hoja de milpa, lavar. Una vez tatemado todos los insumos para la salsa pasar por el molcajete y añadir sal al gusto. Reservar. En un recipiente hondo grande colocar masa de maíz nixtamalizado, incorporar la manteca, 500ml de agua y sal. Amasar, si es necesario agregar más agua y sal incorpore con cuidado.

La textura de la masa debe ser ligera en la boca. Extender una hoja y agregar tres cucharadas de masa, formar un cuadrado, agregar una cucharada de salsa, una pizca de cilantro picado y flor de botil 15 gr. aproximadamente. Para cerrar tome la parte exterior y llevar hacia dentro la hoja, repita esta ac-

ción del lado contrario. Las puntas dobles hacia abajo y colocar en la olla vaporera los tamales y cocer por 50 o 60 minutos. Si no tiene vaporera, colocar al fondo de una olla hojas de maíz o plátano y un poco de agua. Para servir, puede acompañarse con la misma salsa o solos con un buen atolito.

Nota: cuando estés preparando los tamales pláticales para qué son y diles que tienen que salir bien sabrosos para que se cocinen por completo.

Brazo de Reina

Ingredientes:

20 hojas de chaya hervidas y picadas, 1 ½ kg de masa de maíz, 4 huevos cocidos, ½ taza de pepita de calabaza molida, 50 cm. de papel aluminio para envolver, 2 tazas de salsa de chiltomate, ¼ de manteca de cerdo (se puede sustituir por manteca vegetal), sal al gusto.

Preparación:

Se revuelve la masa con la manteca, sal y chaya mezclando bien. Sobre el papel aluminio se extiende la mezcla de la masa para hacer una tortilla gruesa sin llegar a los bordes. Se colocan los huevos duros en una fila y al centro de la tortilla. Se enrolla cubriendo los huevos, se envuelve todo con el papel se-



Brazo de reina. Imagen recuperada de: <https://conciertoenologico.com/tamal-brazo-de-reina-5-datos-curiosos-y-una-receta/>

llando bien las puntas y se hierve a baño María. Se sirve tibio para poder cortar el tamal en rebanadas, con la salsa de chiltomate caliente y la pepita molida encima.

REFERENCIAS

ISSSTE, (1985) *Y la comida se hizo...* 6 tomos. México, D.F.

5. DIRECTORIO DE MERCADOS Y PUNTOS DE VENTA DE LAS REDES AGROALIMENTARIAS

Directorio de mercados y puntos de venta de las redes agroalimentarias

Diego Mauricio Montoya Bedoya

REGIÓN CENTRO-ORIENTE

› Ciudad de México

INICIATIVA	TIPO	DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FACEBOOK
Cooperativa de Consumo La Imposible	Cooperativa de Consumo	Col. Obrera	cooperativa.laimposible@gmail.com		https://www.facebook.com/posiblecooperativa
Cooperativa Despensa Solidaria	Cooperativa de Consumo	La Fama, Barrio de la Fama CP14269 + Popocatepetl, Ruíz Cortines CP04630+ Alumnos, Pueblo de Axotla CP01030+ Avenida Universidad, Copilco Univerisidad CP04340	coop. despensasolidaria@gmail.com	5520298250	https://www.facebook.com/CanastaBas
Mercado Alternativo de Tlalpan	Mercado de Productores	Triunfo e la Libertad, Tlalpan Centro	mercadoalternativodetlalpan@gmail.com	5544416261	https://www.facebook.com/MercadoAlternativoDeTlalpan/
Mercado de Productores Capital Verde	Mercado de Productores	Parque de la China, Claveria, Azcapotzalco, CP02080 Ciudad de México, CDMX	mercadodeproductorescdmx@gmailcom		https://www.facebook.com/mcapitalverde/
Multitrueke Mixiuhca	Mercado de Trueque		multitruekemixiuhca@vida-digna.org.mx	5551975866	https://vida-digna.org.mx/multitrueke

INICIATIVA	TIPO	DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FACEBOOK
Red Consumo Ecomun	Colectivo de Consumo Solidario	Calle Guanábana, Nueva Santa María	red.consumo.ecomun@gmail.com	5514320511	https://www.facebook.com/ecomunes/
Colectivo Zacahuitzco	Cooperativa de Consumo/ Tienda	1a.Privada Benito Juárez 1, Albert, Benito Juárez, Ciudad de México, CDMX, CP03560	mawiparaelbuenvivir@gmail.com	5554001335	https://www.facebook.com/Zacahuitzco
EcoQuilitl Productores Agroecológicos de Xochimilco	Grupo de productores	Calle 2 de abril #52 provisional Barrio San Juan Minas, San Gregorio Atlapulco CP16600	hortalizas.redes@gmail.com	55 3459 0927	https://www.facebook.com/Eco-Quilitl-Productores-Agroecol%C3%B3gicos-de-Xochimilco-151041345635943/
Cooperativa de Consumo Integración Latinoamericana	Cooperativa de Consumo	Fresno Lt29 mz11, Ampliación Consejo Agrarista Mexicano CP09760	cooperativalatinoamericana@googlegroups.com		https://www.facebook.com/cooperativaunidadlatinoamericana/
MAAK RAIZ ARTESANAL/ Canasta Comunitaria	Grupo de consumo solidario	Calle Primavera / frente al campo de fútbol mixteco, Actopa CP14400	infomaak1@gmail.com	55 40273683 / 55 40867317	
Ruta Orgánica	Mercado de Productores	Francisco Javier Mina 46, Del Carmen Coyoacán	rutaorganicacoyoacan@gmail.com	5556594892	http://rutaorganicacoyoac.wixsite.com/rutaorganicacoyoacan
El Tekio: Restaurante-EcoTienda-Galería	Tienda/ Restaurante	Calle Primavera / frente al campo de fútbol mixteco	eltekio10@gmail.com	5559250621	https://www.facebook.com/eltekio/
Las 400 voces	Cooperativa de Consumo	Filosofía y letras, Copilco-Universidad	coop400voces@gmail.com	5535112962	https://www.facebook.com/las400voces/
Sociedad Cooperativa Construir en Raíces	Cooperativa de Producción	Pueblo de San Antonio Tecomitl, Milpa Alta	construirenraices@gmail.com	5558470732	https://www.facebook.com/construirraices/

> Puebla

INICIATIVA	TIPO	DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FACEBOOK
Tianguis Alternativo de Puebla	Tianguis alternativo	Calle Dalias 6103, col. Bugambilias, Puebla, Puebla	tianguisalternativodepuebla@gmail.com	2461549466	https://www.facebook.com/tianguispuebla
Tika Tlalli	Cooperativa de productores	Libres, Puebla	tikatlalilibres@gmail.com	221 573 1438	https://www.facebook.com/atrivezdelatierra
SanJe	Cooperativa de productores	Calle Puebla No. 41. San Jerónimo Tecuanipan, Puebla		2215357059	https://www.facebook.com/RifaPuntodeVenta
Las Delicias de mi Tierra	Iniciativa familiar	Santa Isabel Cholula, Puebla	angeles_pria5@hotmail.com	222 910 9020	https://www.facebook.com/las.delicias.de.mi.tierra.12
Tawá	Tienda / tianguis	Calle Dalias 6103, col. Bugambilias, Puebla, Puebla	tawamexico@gmail.com	2229185520	https://www.facebook.com/tawamexico
Red Campesina Agroecologicos Tierras del Sur	Cooperativa de productores	12 Norte No. 6, Izúcar de Matamoros	joco.sociochap@gmail.com	2431097795	https://www.facebook.com/agroecologicos.tierras.del.sur/
Rancho La Esperanza	Iniciativa familiar	Km 5 carretera ayotoxco - mazatepec, Ayotoxco de Guerrero, Puebla	nacho2704@gmail.com	2222006747	https://www.facebook.com/esperanza.chacon.10485
Hueytlalli	Cooperativa de productores	Calle 3 ote. Libres Puebla	protierragrande@gmail.com	2761106014	https://www.facebook.com/marchanteando
Yahuitl	Cooperativa de productores	San Mateo Ozolco, Calpan, Puebla	drcentli@gmail.com	2223390698	https://www.facebook.com/yahuitl.ozolco
Milli	Cooperativa de productores	6 norte #2, San Pedro Cholula, Puebla	millicholula@gmail.com	2223350666	https://www.facebook.com/Mazolco-1417705821820051
Tlaoli	Productores y repartidores	Carmen Serdán 3905	tlaoliorganico@gmail.com	244 111 5048	https://www.facebook.com/tlaoliorganico

› Tlaxcala

INICIATIVA	TIPO	DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FACEBOOK
Tianguis del trueque	Tianguis	Diferentes municipios de Tlaxcala	tianguis.trueque@gmail.com	248 106 8071	https://www.facebook.com/TianguisDeTruequeTlaxcalaColectivo
Mercado alternativo de Apizaco	Tianguis	Blvd. Libertad esquina Zaragoza, Apizaco, Tlaxcala		246 494 6993	https://www.facebook.com/Mercadoalternativoapizaco
Vicente Guerrero	Grupo de productores	Galeana número 2, Españita, Tlaxcala	gvgtlax@hotmail.com	246 135 0322	https://www.facebook.com/gvgTlaxcala
Hueyoc	Grupo de productores	Rep. el salvador 1, Xaloztoc, Tlaxcala	eliasvazquezgarcia@gmail.com	2414072118	
Grupo Xonacatzy	Grupo de productores	5 de mayo, Tepetitla, Tlaxcala	xonacatzy@hotmail.com	2482401214	https://www.facebook.com/xonacatzy

› Veracruz

INICIATIVA	TIPO	DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FACEBOOK
Cooperativa de mujeres productoras del CECOMU	Cooperativa de producción	Independencia, Centro CP91203	minervachores. cecomu@gmail.com	2288378986	https://www.facebook.com/cecomuchiltoyac
Red de consumo	Grupo de consumo	Manuel Doblado 1A, Centro CP91000	redconsumolagira@gmail.com	2281705692	
CEDECO el Haya	Organización de productores	Francisco Sarabia, Centro CP91247	platas_platas1105@hotmail.com	2282417200	https://www.facebook.com/CedecoElHaya
Vinculación y desarrollo agroecológico en café A.C.	Organización de productores	Bucareli no.7, Centro CP94180	vidacafeac@gmail.com	2281082697	https://www.facebook.com/VIDAVinculacionyDesarrolloAgroecologicoencafe/
INANA A.C.	Asesoría - Educación ambiental	Javier Mina 96, Centro CP91560	inana.a.c@gmail.com	2282456609	https://www.facebook.com/inanaac
Consejo Regional del Café de Coatepec A.C.	Organización de productores	Cinco de Mayo, Centro CP91500	cafeteriacasu@gmail.com	2283688083	https://www.facebook.com/cafecasucoatepec
Coatl mercado bioregional	Mercado de productores	José María Morelos, Centro CP91500	coatlorrganicos@yahoo.com.mx	2288561460	https://www.facebook.com/CoatlOrganicos

INICIATIVA	TIPO	DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FACEBOOK
Casa Naran	Colectivo de Productores	Insurgentes num. 39, Centro CP91000	casanaranxalapa@gmail.com	2281802473	www.facebook.com/casanaran
Tianguis Agroecológico de Xalapa	Mercado de productores	Xalapeños Ilustres 171, Xalapa CP91000	mifana@gmail.com	55 2880-1920	https://www.facebook.com/Tianguis-Agroecol%C3%B3gico-de-Xalapa-558017914374720
Pixcando Red De Producción Y Consumo Sano Y Solidario	Red de Producción y Consumo	Xalapa, Veracruz CP91070		228 812 3892	https://www.facebook.com/PSPixquiac/
Coosoali S.C. de R.L. de C.V.	Cooperativa de producción	Xalapa, Veracruz		229 126 2982	https://www.facebook.com/coosoali

REGIÓN CENTRO-NORTE

› Querétaro

INICIATIVA	TIPO	DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FACEBOOK
Cooperativa NUHU	Tienda	Diferentes puntos de entrega en Querétaro y San Juan del Río	EnQueTeAyudo@nuhu.org.mx		
	https://www.facebook.com/cooperativa.nuhu/				
Tianguis Orgánico Bosque de Agua	Tianguis	Av. Industrialización #4, Colonia Álamos, segunda sección, en las instalaciones del centro cultural La Fábrica. Querétaro.	bosquedeagua@gmail.com	7223119871 / 4422133766	https://www.facebook.com/bosquedagua/
Buen Vivir Querétaro	Tienda	Escobedo 214, Centro, Querétaro	luzelvira01@gmail.com	4427803322	https://www.facebook.com/tianquiztli.queretaro
El mercadito 871	Tienda	Calle Fray Sebastian de Gallegos No. 89 Loc: 10, Col. El Pueblito, 76900 Querétaro		4422412633	https://www.facebook.com/El-Mercadito-871-193979677992501/

INICIATIVA	TIPO	DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FACEBOOK
La Rústica	Cooperativa		chacon12@hotmail.com	5544660399	https://www.facebook.com/FundacionLaRustica
Nopalitos El Varal	Tienda	Calle Valentin Gomez Farias # 7 interior 127	nopalitoselvaral@hotmail.com	4425064035	https://www.facebook.com/elvaral/?ref=page_internal
La Local	Tienda	5 de Mayo 206-A, Centro, Querétaro		4427488359	https://www.facebook.com/lalocalqro
El Mercadito QRO orgullo de Mx	Mercado	Centro Educativo y Cultural del Estado de Querétaro “Manuel Gómez Morin”, Querétaro	elmercaditoqromx@hotmail.com		https://www.facebook.com/ElMercaditoQroOrgulloMx/
Marchanta Querétaro	Tienda/Mercado online	Plaza Nazas, Av Fray Luis de León 7092-local 17, Centro Sur, 76090 Santiago de Querétaro, Qro		4426208594	https://www.facebook.com/marchantamercadomx/
Las del comal	Tienda	Aldama #11, Colonia Las Fuentes, Centro, Querétaro	ventas@lasdelcomal.com	4271527189	https://www.facebook.com/lasdelcomal/
Punto Orgánico	Tienda	Francisco Alcocer Pozo #310B, 76903 Querétaro	puntorganicoqro@gmail.com		
4424537361	https://www.facebook.com/puntorganicoqro/				

› San Luis Potosí

INICIATIVA	TIPO	DOMICILIO	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FACEBOOK
Eco-tienda Tlaliloyan	Tienda-Tianguis	Ejército Nacional #315, Esquina con Estatus Jurídico, San Luis Potosí	macuilliteotzin@gmail.com	4442380592	https://www.facebook.com/Tlaliloyan/
Mercado de Productos Naturales y Orgánico Macuilli Teotzin	Mercado	Calle Niño Artillero, 78210 San Luis Potosí	macuilliteotzin@gmail.com	4448143209	https://www.facebook.com/MacuilliTeotzin
Casa Garambullo	Tienda-Huerta	Peotillos		4448455693	https://www.facebook.com/profile.php?id=100004748087765

INICIATIVA	TIPO	DOMICILIO	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FACEBOOK
Canastas Solidarias San Luis Potosí	Canastas	Matlapa/San Luis Potosí		4831000851	https://www.facebook.com/canastasolidariaslp
Eco-tianguis	Tianguis	Ciudad Valles, San Luis Potosí		4831000851	https://www.facebook.com/ECotianguishuasteca
Tuknin	Tienda	Carretera Nacional no. 130, Matlapa, San Luis Potosí		4831000851	https://www.facebook.com/VainillaTuknin/
Poytzen Endulzantes	Cooperativa	Poytzen, CP 78000 San Luis Potosí		4821152244	https://www.facebook.com/Poytzen
Miel Quetzally	Empresa familiar	Tierranueva, CP 79590 San Luis Potosí	quetzally08_mielhuizachal@hotmail.com	4441334555	https://www.facebook.com/mielquetzally
CAFÉ Viomar SLP	Empresa familiar	Av Juarez 1326 San Juan de Guadalupe, CP 78359 San Luis Potosí	compras@viomar.com.mx	4448305998	https://www.facebook.com/CAFE.VIOMAR
Tianguis Urbano Familiar	Tianguis	Prol. Estatus Jurídico 1238, CP 78269 San Luis Potosí	tianguisufamiliar@gmail.com	4444227788	https://www.facebook.com/TianguisUrbanoFamiliar

› Guanajuato

INICIATIVA	TIPO	DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FACEBOOK
Vía Orgánica	Tienda & Restaurante	Calle Margarito Ledesma #2, San Miguel de Allende (SUBREGIÓN 4 BICENTENARIO)	info@viaorganica.org	4427570490	https://www.facebook.com/Viaorganicamexico/
Rentería Artisan Boulanger	Panadería artesanal	Ave. Principal de la Luz 13-D Col. Insurgentes (40.06 mi), San Miguel de Allende	renteriaboulanger@yahoo.com	4151030100	https://www.facebook.com/renteriabread/
Cooperativa Verde Esperanza	Tienda	San Cayetano, San Luis de la Paz, Gto.	cooperativa.verde.esperanza@gmail.com	4681850122	https://www.facebook.com/COOPERATIVAVERDESPERANZA/
Mercado de Granjeros	Mercado	Malecón del Río de los Gómez No. 760, El Coecillo, 37267 León, Gto. a 400 metros del Mercado República	contacto@mdgleon.com	4775279697	https://www.facebook.com/mercadodegranjeros

INICIATIVA	TIPO	DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FACEBOOK
Union de Productores Pan Grande de Acámbaro A. C.	Mercado	Ignacio Lopez Razón 17, 38680 Acámbaro, Gto.	unipangrande@hotmail.com	4171727992	https://www.facebook.com/RegionDeOrigen
Mercado Sano	Mercado	Ancha de San Antonio 123, 37750 San Miguel de Allende, Gto.	mercadosanosma@gmail.com	4151213623	https://www.facebook.com/MercadoSANO.sma/
Al Por Menor	Tienda	Av. Panorama 212, Col. Panorama, León, Gto. CP 37160	alperomenor2019@gmail.com	4774153704	https://www.facebook.com/alpormenordg
Punto Frugal	Tienda	Carretera Yerbabuena Puentecillas, Guanajuato, Gto.	puntofrugal@gmail.com	4731174236	https://www.facebook.com/puntofrugal/
TOSMA Tianguis Natural, Artesana y Organico de San Miguel Allende	Tianguis	Calle del Cardo, 37700 San Miguel de Allende, Gto.	info@tosma.net	4151522469	https://www.facebook.com/pages/Tosma-Mercado-de-Productores/207305313046042
El Eco Mercado Leon	Mercado	Av. De las Rosas 321, 37530 León, Guanajuato, Gto.	elecomercado@gmail.com	4775587062	https://www.facebook.com/el.eco.mercado.de.leon/

REGIÓN OCCIDENTE

› Jalisco

INICIATIVA	TIPO	DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FACEBOOK
Cooperativa de Consumo Consciente Milpa	Canastas solidarias / Cooperativa de Consumo	Juan Manuel 765, Guadalajara, Jal	cooperativa.consumo@hotmail.com		https://www.facebook.com/CCCMilpa
Tlalixpan	Comercio Social	Fco. Vázquez Coronado 1837, Col. López de Legaspi, C.P. 44950 Guadalajara, Jal.	tlalixpanorganico@gmail.com	3112631759	https://www.facebook.com/tiendatlalixpan

INICIATIVA	TIPO	DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FACEBOOK
Feria de Productores	Tianguis/Mercado de productores	Feria de Productores @ Rancho La Luna Sábados de 10:30 a 14:00 hr.s Francisco I. Madero #646, Santa Anita, Tlajomulco, Jal. Feria de Productores @Club de Leones de GDL Domingos 10:30 a 14:00 hrs. Av. de los Leones #75, Col. Tepeyac Casino, Zapopan, Jal.	feria.productores.mx@gmail.com	3321895832	https://www.facebook.com/FeriaDeProductores.mx
Red Tekia (Itacate Áurea)	Canastas solidarias	Av. Atemajac 1270, Col. Zoquipan 45170 Zapopan, Jal.	redtekia.agroecologica@gmail.com	3311553969	https://m.facebook.com/itacateaurea/
Red Alternativa Solidaria RASol	Red de comercialización	Av. Hidalgo #919 Col. Centro, Guadalajara, Jal.	consumidores_rasol@hotmail.com	3322588703	https://www.facebook.com/RASOL.OFICIAL
Tierra Fértil	Comercio Social	General Arteaga #531, Guadalajara, Jal.	tierrafertildistribuidora@gmail.com	3313413490	https://www.facebook.com/tierrafertildistribuidora/
Raíces. Red de productores en el Municipio de Tequila	Canastas solidarias	Guadalupe Victoria#78 / Tequila, Jal.	alexa11_29@hotmail.com	3311053386	https://www.facebook.com/RaicesProductoresTequila
Cooperativa Color de la Tierra	Comercio Social	Rancho de Cuzalapa/ Cuautitlán, Jal.	rosa_pizano@hotmail.com	3573841651	https://www.facebook.com/ColordelaTierra/
La Tienda Verde	Comercio Social	López Rayón 15, El Grullo, Jal.		3213870465	https://www.facebook.com/LaPanaderiaElGrullo
Tianguis CUCSur	Tianguis/Mercado de productores	Av. Independencia Nacional #151, Autlán, Jal.	abad_aispuro@hotmail.com	3211007902	N/A
Tianguis solidario Tapalpa	Tianguis/Mercado de productores	Plaza principal Tapalpa, Jal.	cucaflores@prodigy.net.mx	3957858748	
Lake Chapala Farmers Market	Tianguis/Mercado de productores	Carretera Poniente 45920 Ajijic, Jal.	farmers@marketchapala.com	3331436942	https://www.facebook.com/LakeChapalaFarmersMarket/

› Michoacán

INICIATIVA	TIPO	DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FACEBOOK
La Ruta Natural	Mercado	Francisco González de León 78, esq. Juan de Dios Pesa, Sta. María de Guido, Morelia, Mich.	laruta.natural@hotmail.com	4433374004	https://www.facebook.com/laruta.natural.9
Mercado Popular Solidario	Mercado	Periférico Paseo de la República #5400, Col. El Vivero, Morelia, Mich. CP 58000	nostalgia1212@hotmail.com	4433303543	https://www.facebook.com/mercadopopularsolidario
Mercadito Buen Provecho	Mercado	Posada Yolihuani, Centro de Paztcuaro, Dr. Coss #40, Centro de Pátzcuaro, Mich.	octli96@yahoo.com.mx	4341127002	https://www.facebook.com/mercado.buenprovechoitinerante
Feria Alternativa de Uranden	Tianguis	Muelle de Uranden, Mich.	feriaalternativa@hotmail.com	4341127002	https://www.facebook.com/feria.alter
El Árbol Proyecto Cooperativa	Mercado	Av. Cuautla 1355-B 58040 Morelia, Mich. CP 58040	jasal.oi@gmail.com	4433306391	https://www.facebook.com/proyecto.cooperativa.mx
Akua	Productora Distribuidora	Privada de la Avenida de las Garzas Numero: S/N Colonia: Morelos CP 61609, Pátzcuaro, Mich.	tlanemani8@gmail.com	4431557809	https://www.facebook.com/akua.agroalimentos
Red Tsiri	Transformadora de alimentos	Carretera Pátzcuaro-Erongarícuaro #28, Pátzcuaro, Mich., CP 61613	nrojasjacuinde@gmail.com	4341376615	https://www.facebook.com/RedTsiri.Maiz
Mercado Orgánico y Natural	Mercado	Itinerante en la ciudad de Morelia, Mich.	slowfoodmichoacan@yahoo.com.mx	4432617033	https://www.facebook.com/MercadoOrganicoyNatural
Mojtakuntani Tianguis Purépecha	Tianguis	Itinerante por los pueblos de la ribera del lago de Pátzcuaro.	tianguis_p@outlook.com	4432289139	https://www.facebook.com/profile.php?id=100004576306523
TAO Tianguis Artesanal Orgánico	Tianguis	Av. Hermanos Florez Magón esq. Calle México, Col. Ampliación Revolución.	marco_corza@hotmail.com	4521575399	https://www.facebook.com/TAOTianguisArtesanalOrganico

INICIATIVA	TIPO	DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FACEBOOK
UPN	Tienda	Veracruz 48d, CP 60050 Uruapan, Mich.	admicv@outlook.com	4521982614	https://www.facebook.com/casaverdeupn
VGAN 111	Tienda	Av. Morelos Sur 1955, Felix Ireta. 58070, Morelia, Mich.	vgan111.mx@gmail. com	4432004618	https://www.facebook.com/vgan111

REGIÓN SUR-SURESTE

› Chiapas

INICIATIVA	TIPO	DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FACEBOOK
Tianguis agroecológico y artesanal comida sana y cercana	Tianguis Agroecológico	Av. 16 de Septiembre #23 Col. De Mexicanos, San Cristóbal de las Casas, Chis.	comidasanaycercana. ingreso.gmail.com	9676838217	https://www.facebook.com/tianguis.sancris
Altsil, productos bioculturales	Tienda	Sin ubicación, servicio a domicilio	erecano@gmail.com	9671137213	https://www.facebook.com/Altsil/
Productos Ecológicos La Revo	Tienda y red	Calzada Roberta 2-C Col 31 de Marzo, San Cristóbal de las Casas, Chis.	pe.larevo@gmail.com	9671033828	https://web.facebook.com/profile.php?id=100012182804605
Pangea Colectiva	Tienda y red	Hermanos Dominguez 19 Col. La Merced	jama.etse@gmail.com	9671801760	https://web.facebook.com/PangeaColectiva
Libre Café	Tienda y red	Calle Diego Dugelay No. 3 Col Guadalupe, San Cristóbal de las Casas, Chis.	cinpachecos@gmail.com	9671115080	https://www.facebook.com/Libre-caf%C3%A9-475596349143622
Mercadito comunitario Los Alcanfores	Espacio de venta	Daniel Sarmiento Rojas, enfrente de la escuela Col. Los Alcanfores, San Cristóbal de las Casas, Chis.		9671217392	
Jnatik Mercadito y Bazar	Espacio de venta semanal y red	Barrio de Guadalupe, San Cristóbal de las Casas, Chis.		9671275044	

La Mercadita	Espacio de venta quincenal	Avenida de la Juventud s/n. Col. María Auxiliadora, San Cristóbal de las Casas, Chis.	sebastianhp@hotmail.com	9671153475	
Cacaonastas	Colectiva de consumo de canastas de alimentos	Sin ubicación, acuerdo de entregas	aperezmolina.hdz@gmail.com		

› Campeche y Quintana Roo

INICIATIVA	TIPO	DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FACEBOOK
Sociedad “Los Rabaneros de Chemblás”	Grupo de trabajo de horticultura	Unidad de Riego Pozo 1, Chemblás, Campeche	misdavidm8@gmail.com	9811293922	
Mercado Verde	Tianguis	“Refugio Xaman Ek” Calle 15 entre 10 y 12-IMI 2, al lado de la UNINI, Campeche 24560	laura_haw95@hotmail.com	9811609381	https://www.facebook.com/MercadoVerdeCampeche
El Campanario	Huerto urbano	Calle 15 entre 10 y 12-IMI 2, al lado de la UNINI, Campeche 24560	jon@ninthwaveglobal.com	9811062277	https://www.facebook.com/ElCampanarioCampeche/
El Almud	Tienda de frutas y verduras	Circuito Belen Oeste 12, 24050, Campeche	roman.ochoarosado@gmail.com	9812038087	https://www.facebook.com/elalmudcampeche
Maly Agroalimentos	Tienda	Calle Almendros#100B entre Heriberto Frías y J Mujica. Col del bosque, Chetumal Q. Roo	sv.izel.lopez@gmail.com	9831657641	https://www.facebook.com/malyagroalimentos
La casita azul	Tienda	Calle 20 entre 5 y 7. Col. centro Bacalar, Q.Roo	arqui_villa@yahoo.com.mx	9831277303	https://www.facebook.com/lacasitaazulbacalar/
Tienda Lu’um ha	Tienda	Calle Faisán #69 con Kounlich. Chetumal, Q. Roo.	luumha.contacto@gmail.com	9831323101	https://www.facebook.com/search/top?q=tienda%20luum%20ha
Tianguis Agroecológico Cultural	Tianguis de productos agroecológicos y artesanías.	Parque principal, José Ma. Morelos, Q. Roo	maricela.sauri@uimqroo.edu.mx	9831918968	https://www.facebook.com/AgroTianguis/

INICIATIVA	TIPO	DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FACEBOOK
Naturaleza y trabajo por árboles que dan vida y alimento para las comunidades mayas: Cajas agroecológicas y Morrales agroecológicos para la salud comunitaria.	Cajas agroecológicas de productos locales	Domicilio conocido en Santa Gertrudis, José María Morelos, Q. Roo	auroraxolalpaa@gmail.com	5532206138	
Proyecto de Agricultura de Uyool Che AC	Proyecto de producción orgánica	Calle 87 entre diagonal 66 y calle 56, col. Leona Vicario, Felipe Carrillo Puerto, QRoo	marianbocanegra@gmail.com	9831555562	www.facebook.com/UyoolCheAC
Cooperativa La Flor de Tajonal	Centro de acopio	Calle 67 Esquina con 62, No 71, de la ciudad de Felipe Carrillo Puerto, Q. Roo	jemp.eduardo@gmail.com	983 164 5061	https://www.facebook.com/La-Flor-del-Tajonal-SC-de-RL-306898200037598
Agrijar	Huerto familiar	Calle 90 entre 49 y 51 Col. Constituyentes Felipe Carrillo Puerto, Q. Roo	farias.m.angeles001@gmail.com	983 114 3223	https://www.facebook.com/Agrijar-243296139937187
Huerto Gualberto	Producción de hortalizas	Noh Bec, Q. Roo		983 111 9987	
Tianguis Agroecológico y Artesanal Somos Tierra Viva	Movimiento de Organizaciones y Productores		marianbocanegra@gmail.com	9831555562	https://www.facebook.com/Somos-Tierra-Viva-793155394095232
Tianguis K'iiwik Ecosur	Mercado de productores	Av. Centenario Km 5.5 Col. Pacto Obrero, Chetumal, Q. Roo	ntorresca@ecosur.mx	9831042233	

DE LAS AUTORAS Y AUTORES

Josefina Cendejas Guízar

Profesora-investigadora de tiempo completo del Instituto de Investigaciones sobre los Recursos Naturales, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Responsable Técnica del Proyecto “Estrategias colaborativas para el fortalecimiento y articulación de prácticas agroalimentarias de las economías popular-social/solidarias, para enfrentar la crisis y poscrisis por Covid-19 en municipios del Centro-Sur-Sureste y Occidente de México”. josefina.cendejas@umich.mx

Militza Wulschner Montes

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, estudiante del Doctorado Interinstitucional en Economía Social Solidaria (DIESS). militza.wulschner@gmail.com

› Región Centro-Oriente

Daniela Aldazaba González

Universidad Veracruzana, Facultad de ciencias agrícolas, estudiante. dani.aldazaba@gmail.com

Luis Bracamontes Nájera

Posgrado en Ciencias de la Sostenibilidad. luis.bracamontesnajera@gmail.com

Valeria de León Roblero

Desarrollo y Aprendizaje Solidario A.C. DASAC, coordinadora operativa, maestrante en Desarrollo Económico y Cooperación Internacional. deleonr.valeria@gmail.com

Miguel Ángel Escalona Aguilar

Universidad Veracruzana, Coordinación para la sustentabilidad. mescalona@uv.mx

Rocío García Bustamante

Universidad Iberoamericana Puebla, Profesora-investigadora invitada departamento de Ciencias Sociales, Maestría en Gestión de Empresas de Economía Social. rogarbus@gmail.com

David Sébastien Monachon

Universidad Nacional Autónoma de México, Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad, Líder de proyecto, responsable del Área de Consumo Sustentable. david.monachon@unam.mx

Jorge Liber Saltijeral Giles

Coordinador del Mercado Alternativo de Tlalpan y Asistente de investigación del proyecto “Estrategias colaborativas para el fortalecimiento y articulación de prácticas agroalimentarias de las economías popular-

social/solidarias, para enfrentar la crisis y poscrisis por Covid-19 en municipios del Centro-Sur-Sureste y Occidente de México”. jorgeliber@hotmail.com.

› **Región Centro-Norte**

Claudia Rosina Bara

Universidad Autónoma de Querétaro, Facultad de Contaduría y Administración, Profesora. claudia.bara@uaq.mx

Mario Fernández Zarza

Universidad De La Salle Bajío, Profesor-Investigador de Tiempo Completo. Facultad de Turismo y Gastronomía. mfernandez@delasalle.edu.mx

Irais Isaura Juárez González

Universidad De La Salle Bajío, Profesora de asignaturas, Facultad de Turismo y Gastronomía. irais.jg@gmail.com

Héctor Nicolás Roldán Rueda

Desarrollo y Aprendizaje Solidario A.C. DASAC. nicoroldan19@gmail.com

› **Región Occidente**

Eduardo Enrique Aguilar

Profesor de planta, Universidad de Monterrey. Dr. en Economía Política del Desarrollo.

Yaayé Arellanes Cancino

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Catedrática CONACyT adscrita a la Facultad de Economía. yaaye.arellanes@umich.mx

Gabriela Arias Hernández

Universidad Intercultural Indígena de Michoacán, Profesora-Investigadora de la UIIM. 1488694b@umich.mx

María Guadalupe Banderas Chávez

Instituto Politécnico Nacional, Maestría en Ciencias en Producción Agrícola Sustentable, estudiante. lupitab.1209@gmail.com

Ana Lilia Becerra García

Doctorado Interinstitucional en Economía Social Solidaria (DIESS), estudiante. anajuskani@gmail.com

Norma Helen Juárez

Universidad de Guadalajara, Profesora Investigadora

de Departamento de Ciencias Sociales, Centro Universitario del Sur. Contacto: helen.juarez@cusur.udg.mx

Diego Mauricio Montoya Bedoya

Doctorado Interinstitucional en Economía Social Solidaria (DIESS), estudiante. mauricio.montoya@colmayor.edu.co

› **Región Sur-Sureste**

María Antonieta Bocanegra

Uyool Che AC. marianbocanegra@gmail.com

Susana del Carmen Bolom Martínez

El Colegio de la Frontera Sur, estudiante del Doctorado. Contacto: susanabolom@gmail.com

María Amalia Gracia

El Colegio de la Frontera Sur, Unidad Chetumal. Investigadora. Co-autora y Coordinadora de la Región Sur-sureste del Proyecto “Estrategias colaborativas para el fortalecimiento y articulación de prácticas agroalimentarias de las economías popular-social/solidarias, para enfrentar la crisis y poscrisis por Covid-19 en municipios del Centro-Sur-Sureste y Occidente de México”. magracia@ecosur.mx

Cecilia Guadalupe Limón Aguirre

El Colegio de la Frontera Sur, Técnica Académica. climon@ecosur.mx

Helda Morales

El Colegio de la Frontera Sur, Investigadora. hmorales@ecosur.mx

Margarita de Abril Navarro

Universidad Intercultural Maya de Quintana Roo Departamento de Desarrollo Sostenible. margarita.navarro@uimqroo.edu.mx

Estíbaliz Narváez Cuéllar

Universidad Intercultural de Chiapas, Estudiante de la carrera en Desarrollo Sustentable. estibalizncuellar@gmail.com

Pamela Santillana Vallejo

El Colegio de la Frontera Sur, estudiante de doctorado. pamesantillana@gmail.com

REFERENCIAS

ISSSTE, (1985) *Y la comida se hizo...* 6 tomos. México, D.F.

