

CONEXIONES ENTRE CULTURA, ALIMENTACIÓN Y SEGURIDAD: UN ENFOQUE EN LAS COMUNIDADES ZOQUES

Jorge Alberto Esponda Pérez, Erika Judith López Zúñiga, Karla Coré Moreno Cortés y Francisco Javier Rocha Leyva

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es analizar la seguridad alimentaria desde una perspectiva antropológica en los municipios zoques de Ocozocoautla y Berriozábal, Chiapas. Se llevó a cabo un estudio exploratorio mediante entrevistas abiertas a 10 residentes, 5 de cada municipio, todos con conocimientos sobre el tema. El análisis muestra la importancia de la cultura alimentaria través de la identidad, los conocimientos arraigados y las prácticas relacionadas con el patrimonio cultural

alimentario, para la construcción de la seguridad alimentaria, incluyendo ingredientes, tradiciones y costumbres. Se destaca la estrecha relación entre la cultura y la seguridad alimentarias, resaltando la importancia de continuar desarrollando proyectos de investigación centrados en la cultura alimentaria. Se propone realizar apreciaciones analíticas respaldadas por estudios etnográficos sobre la alimentación como parte integral de la nutrición y una alimentación sostenible.

Introducción

La alimentación como necesidad y derecho humano y como fenómeno sociocultural es compleja. Son muchas las variables que determinan una dieta sostenible con un impacto positivo en la salud de las personas, la conservación de la biodiversidad, el origen de los alimentos y su procesamiento, así como la propia conciencia ciudadana sobre los hábitos alimenticios. Esta serie de variables pueden orientar la identificación de un conjunto de indicadores que contribuyan a la soberanía y seguridad alimenticia (Hidalgo López, 2024).

El comportamiento alimentario comprende el conjunto de acciones que llevan al consumo de determinados alimentos, y está modelado por aspectos biológicos, psicológicos y

socioculturales (Lara Garnis *et al.*, 2024). La alimentación no solo debe ser analizada desde la perspectiva antropológica y nutricional, sino también desde aspectos históricos, culturales, sociales y económico.

Las creencias acerca de los alimentos representan una interpretación del valor de los alimentos y sirven como elementos cognitivos de actitudes. Las entrevistadas de estratos socioeconómicos bajos efectuadas en Santiago, plantean que los alimentos comerciales no son tan saludables como los preparados. (Busdiecker B. *et al.*, 2000).

A través de los alimentos podemos aproximarnos a la experiencia de la humanidad como especie, al tiempo que la diversidad de culturas. Que se come en cada lugar está relacionado al entorno ecológico y los procesos de producción,

distribución y consumo; pero también factores ideáticos. (Good y Corona, 2011)

La seguridad alimentaria ha sido definida como la situación en que “las personas tienen siempre, acceso físico y económico a suficientes alimentos, inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana” (Pulido y González, 2024). En las zonas rurales la producción de alimentos para autoconsumo, son esenciales para garantizar el acceso a alimentos variados, nutritivos y saludables. Esta estrategia es particularmente relevante para las comunidades que se encuentran en pobreza extrema, altamente vulnerables a la inseguridad alimentaria y la malnutrición (Gómez Rodríguez, 2024).

Las prácticas alimentarias, contribuyen un sistema cultural que trasciende los aspectos meramente gastronómicos. Se encuentran estrechamente vinculadas con la religiosidad, rituales y tradiciones de siglos atrás, así como el ciclo agrícola, destacándose especialmente momentos durante los procesos de siembra y cosecha (Ferrat Machado, 2024).

En la actualidad, la agrupación de los distintos pueblos zoques se basa en su parentesco lingüístico dentro del grupo mixe-zoque-popoluca. Históricamente, la región zoque ha experimentado constantes reconfiguraciones en términos de superficie y demografía. Estos procesos se iniciaron con la conquista y continuaron a lo largo de la historia de México, influenciados por diversas políticas estatales. A finales del

PALABRAS CLAVE / Antropología de la Alimentación / Identidad / Prácticas Alimentarias / Seguridad Alimentaria / Sociedad Zoque /

Recibido: 30/04/2024. Modificado: 06/07/2024. Aceptado: 10/07/2024.

Jorge Alberto Esponda Pérez (Autor de correspondencia). Doctor en Alta Dirección y Negocios. Maestría en Pedagogía. Licenciado en Gastronomía. Profesor Investigador, Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, México. Dirección: Universidad

de Ciencias y Artes de Chiapas, 1a. Sur Poniente No. 1460, Col. Centro, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México. Código Postal: 29000. e-mail: jorge.esponda@unicach.mx

Erika Judith López Zúñiga. Doctora en Gestión e Innovación Educativa. Maestra en Alimentación y Nutrición. Licenciada en Nutrición.

Profesora Investigadora, Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, México.

Karla Coré Moreno Cortés. Doctora en Investigación Educativa, Maestría en Administración de Pequeñas y Medianas Empresas, Licenciada en Administración de Hoteles y

Restaurantes. Profesora Investigadora, Facultad de Administración, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.

Francisco Javier Rocha Leyva. Maestro en Administración de Negocios de Alimentos y Bebidas. Licenciado en Turismo. Profesor, Universidad de la Costa Grande de Guerrero, México.

CONNECTIONS BETWEEN CULTURE, FOOD, AND SECURITY: A FOCUS ON ZOQUE COMMUNITIES

Jorge Alberto Esponda Pérez, Erika Judith López Zúñiga, Karla Coré Moreno Cortés and Francisco Javier Rocha Leyva

SUMMARY

The objective of this research is to analyze food security from an anthropological perspective in the Zoque municipalities of Ocozocoautla and Berriozábal, Chiapas. An exploratory study was conducted through open interviews with 10 residents, 5 from each municipality, all knowledgeable about the subject. The analysis demonstrates the importance of food culture in terms of identity, ingrained knowledge, and practices related to

cultural food heritage in constructing food security, including ingredients, traditions, and customs. The close relationship between food culture and food security is highlighted, emphasizing the importance of continuing to develop research projects focused on food culture. It is suggested to make analytical assessments supported by ethnographic studies on food as an integral part of nutrition and sustainable diet.

CONEXÕES ENTRE CULTURA, ALIMENTAÇÃO E SEGURANÇA: UM FOCO NAS COMUNIDADES ZOQUES

Jorge Alberto Esponda Pérez, Erika Judith López Zúñiga, Karla Coré Moreno Cortés e Francisco Javier Rocha Leyva

RESUMO

O objetivo desta pesquisa é analisar a segurança alimentar sob uma perspectiva antropológica nos municípios zoques de Ocozocoautla e Berriozábal, Chiapas. Foi realizado um estudo exploratório por meio de entrevistas abertas com 10 residentes, sendo 5 de cada município, todos com conhecimento sobre o tema. A análise demonstra a importância da cultura alimentar na construção da segurança alimentar, incluindo ingredientes, tradições e

costumes, através da identidade, conhecimentos enraizados e práticas relacionadas ao patrimônio cultural alimentar. Destaca-se a estreita relação entre cultura e segurança alimentar, ressaltando a importância de continuar desenvolvendo projetos de pesquisa focados na cultura alimentar. Sugere-se realizar avaliações analíticas apoiadas por estudos etnográficos sobre alimentação como parte integral da nutrição e de uma alimentação sustentável.

siglo XX, la construcción de presas hidroeléctricas y la erupción del volcán Chichón (o Chichonal) en 1982 llevaron a la relocalización de varios pueblos zoques.

A lo largo de su historia, los zoques han enfrentado múltiples procesos socioculturales que han contribuido a la gran heterogeneidad observable en sus comunidades y municipios. Esta diversidad se manifiesta en sus territorios, costumbres e identidades locales, reflejando una rica y compleja herencia cultural (Sanchez-Cortés y Lazos Chavero, 2009).

Antes de la llegada de los españoles, la Depresión Central una vasta cuenca que separa la Sierra Madre de Chiapas del Macizo Central y por la cual fluye en parte el Río Grande (actualmente conocido como Río Grijalva), albergó a numerosos grupos lingüísticos atraídos por la fertilidad de sus tierras y la posibilidad de irrigación gracias a sus múltiples ríos. Los zoques, uno de estos grupos, se replegaron hacia el oeste.

Para mediados del siglo XVIII, los zoques habían superado en importancia económica y población a Chiapas, convirtiéndose en un polo de atracción. Su cultura ha dejado una profunda huella en la región, influyendo significativamente en las principales festividades religiosas y en una rica y original gastronomía, entre otros aspectos de la vida cotidiana (Viqueira, 2002).

Los zoques, una de las etnias indígenas más significativas de Chiapas, poseen una rica herencia histórica y cultural que se remonta a la época precolombina. Originarios de la región que actualmente comprende partes de Chiapas, Oaxaca y Tabasco, los zoques han jugado un papel crucial en la configuración de la identidad cultural de Chiapas.

Si bien los municipios de Ocozocoautla y Berriozábal no se consideran históricamente parte del territorio zoque desde una perspectiva lingüística-demográfica, existen argumentos

sólidos para incluirlos en este estudio.

Históricamente, la Región Central de Chiapas, cuya cabecera es la ciudad más importante del estado, ha sido reconocida como la región más extensa. Esta región abarca hacia el oriente la parte alta de la Cuenca Superior del Grijalva, o Valle Central, e incluye las estribaciones meridionales de la Mesa Central, así como hacia el noroccidente las amplias encañadas del Mezcalapa, conocidas antiguamente como las Montañas Zoques.

En este contexto, la diversidad, la historia particular de las zonas que conforman la Región Central y su integración territorial interna, han reducido esta región a los hinterlands tradicionales de Tuxtla (municipios de Tuxtla, San Fernando, Berriozábal y Ocozocoautla) y Chiapa (municipios de Chiapa, Suchiapa, Acala, San Lucas, Chiapilla y Totolapa), consolidándose durante el siglo XIX debido a la

prosperidad de las antiguas propiedades de los hacendados de estas ciudades. Las tierras fértiles, bajas e irrigadas por los afluentes del Grijalva, junto con la disponibilidad de mano de obra, siempre garantizaron excelentes cosechas, aunque las poblaciones originales de zoques y chiapanecas fueron, durante la Colonia, las que más rápidamente se incorporaron a procesos de mestizaje y aculturación (Cruz Coutiño, 2018).

En los años noventa, el área geográfica habitada por los zoques se amplió, incluyendo no solo los municipios con alta densidad de hablantes de lengua zoque, sino también aquellos como Ocozocoautla, que históricamente han tenido una presencia significativa de población zoque. De hecho, en total son 32 los municipios donde habitan hablantes de lengua zoque, caracterizados en tres tipos. Ocozocoautla se clasifica como un municipio con población zoque disminuida, pero con una referencia

histórica y censal constante de hablantes de zoque.

Es importante resaltar que, hasta el 12 de septiembre de 1824, cuando se consolidó la anexión de la provincia de Chiapas a la nación mexicana, el nuevo estado de Chiapas se dividió en siete Departamentos y once Partidos. En esa reorganización, la población zoque quedó bajo la jurisdicción de cuatro Departamentos: Tuxtla, Mezcalapa, Pichucalco y Simojovel. Específicamente, el Departamento de Tuxtla administraba los poblados de Tuxtla Gutiérrez, Berriozábal, Las Ánimas, Terán, Copoya, Arenal, Ocozocoautla, Muñiz, Soteapa, Petapa, Jiquipilas y Cintalapa (Villasana Benítez, 2009).

Estos datos demuestran que Ocozocoautla y Berriozábal no solo han tenido una presencia histórica zoque significativa, sino que también han formado parte de las reorganizaciones administrativas que han influido en la configuración del territorio zoque a lo largo del tiempo. Además, estos municipios han mantenido tradiciones y prácticas culturales zoques, visibles en festividades, prácticas agrícolas y culinarias.

Por tanto, la inclusión de Ocozocoautla y Berriozábal en nuestro estudio no solo es pertinente desde un enfoque histórico y cultural, sino que también enriquece nuestra comprensión de la diversidad y la continuidad de la cultura zoque en Chiapas.

Los zoques es la etnia de mayor importancia en el Estado de Chiapas, con raíces históricas y culturales, las cuales forman parte de la sociedad en uno de los municipios con mayores tradiciones como lo es Ocozocoautla y Berriozábal. En esta región se tiene arraigo por el cultivo del maíz, piña, café chile, frijol, calabaza, caza y actividades que fortalecen la economía del municipio. (Caballero Chanona *et al.*, 2022). Al hablar culturalmente de arraigo se refiere al apego que tiene una persona hacia sus raíces englobando costumbres, cultura, alimentación, tradiciones y familia (Esponda-Pérez *et al.*, 2024).

Estos municipios poseen una rica historia cultural gastronómica, caracterizada por tradiciones, costumbres y estilos de vida propios. Las amas de casa, las cocineras tradicionales y los agricultores desempeñan un papel central en esta investigación, ya que constituyen un pilar fundamental tanto para la seguridad alimentaria como para la preservación y transmisión de la cultura alimentaria. Su conocimiento y experiencia son indispensables para comprender la complejidad y la riqueza de la alimentación en estas comunidades.

Metodología

Tipo de estudio

El presente estudio es cualitativo, de tipo exploratorio y se centra en analizar la seguridad alimentaria desde una perspectiva antropológica en los municipios zoques de Ocozocoautla y Berriozábal, Chiapas, en base a la expresión de los entrevistados, creencias, actitudes del tema, buscando explorar la realidad tal como es experimentada por las personas.

En este tipo de estudio, los investigadores buscan un enfoque inductivo, flexible y abierto, que permitiendo adentrarse en un tema sin preconcepciones rígidas y explorar diversas perspectivas, experiencias y contextos.

Muestra y participantes

En este estudio, se utilizó un muestreo no probabilístico para seleccionar a los participantes. La muestra estuvo compuesta por un total de 10 residentes, distribuidos equitativamente con 5 individuos procedentes de cada municipio. De estos, se incluyeron 3 mujeres y 2 hombres, con los hombres involucrados en actividades agrícolas que promueven la seguridad alimentaria mediante el trabajo en el campo, mientras que las mujeres participan en la preservación, adquisición y preparación de alimentos. La selección de los participantes se llevó a cabo mediante un muestreo por

juicio, eligiendo a aquellos considerados poseedores de conocimientos relevantes o representativos para el estudio.

Es importante señalar que se llevó a cabo una selección meticulosa de participantes, dado que no todos los habitantes de la región están familiarizados con el concepto de seguridad alimentaria. Para este estudio, se buscó específicamente a individuos de entre 40 y 50 años, identificados en sus respectivos municipios por otros residentes, quienes fueron recomendados para participar en este tipo de investigación.

Técnicas e instrumentos

Para llevar a cabo el estudio, se realizaron entrevistas abiertas a partir de los siguientes apartados: 1) Cultura alimentaria de los municipios. 2) Prácticas alimentarias y alimentos de traspatio. 3) Alimentación tradicional basada en costumbres zoques.

En lo que respecta a la seguridad alimentaria, se formularon preguntas dirigidas a los cuatro pilares fundamentales: disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad, buscando documentar su vínculo con la cultura alimentaria, los hábitos y las prácticas. Las entrevistas, tuvieron una duración de una a dos horas, se llevaron a cabo en el entorno de los participantes. Para las mujeres, se realizaron en sus hogares, mientras que para los hombres que se dedican a la agricultura, se llevaron a cabo en el campo, lo que permitió observar su interacción con la producción de alimentos.

Limitaciones

Una de las limitaciones que surgió durante el desarrollo de esta investigación fue la tarea de convencer a las personas para que participaran y pudieran interactuar con nosotros. Se encontró que muchas personas no estaban familiarizadas o no estaban abiertas a las entrevistas. Sin embargo, se les aseguró que la información recopilada sería tratada de manera confidencial y que no era

necesario que proporcionaran sus nombres. Con esta garantía, muchos accedieron y, a medida que avanzaban las entrevistas, se sintieron más cómodos y expresaron sus opiniones con mayor facilidad.

Es importante destacar que, a pesar de esta limitación inicial, las entrevistas realizadas proporcionaron una fuente valiosa de información sobre las prácticas, usos y costumbres relacionados con la cultura alimentaria de la región, así como sobre los métodos de adquisición y preservación de alimentos. Este enfoque nos permitió obtener una comprensión detallada, desde el inicio hasta el final de cada entrevista, lo que nos brindó conocimientos significativos en relación con la seguridad alimentaria.

Las entrevistas fueron registradas mediante grabaciones de audio, previa obtención del consentimiento informado de los participantes. Estas grabaciones se transcribieron textualmente para mantener la integridad de los testimonios.

Para el análisis de las entrevistas primero, se realizó una lectura inicial de las transcripciones para familiarizarse con los datos. Luego, se codificaron las transcripciones utilizando un software de análisis cualitativo (Atlas.ti), identificando temas y patrones recurrentes. Las codificaciones se agruparon en categorías temáticas, como métodos de preparación de alimentos, distribución y comercialización, y el significado cultural de los alimentos. Posteriormente, se realizó un análisis interpretativo para comprender el contexto y la profundidad de los testimonios. Finalmente, los resultados preliminares se verificaron con algunos participantes para asegurar la precisión y fidelidad de las interpretaciones.

Resultados

Cultura alimentaria

En ambos municipios, el maíz continúa siendo un alimento esencial que se preserva, cultiva y consume de

generación en generación. La producción de la milpa, una práctica tradicional arraigada en la zona zoque, desempeña un papel central en la vida de los agricultores locales. Desde las primeras horas del día, estos trabajadores se levantan con el propósito de dirigirse a sus campos, donde llevan a cabo las labores de siembra y cosecha con dedicación y esmero. La milpa no solo proporciona alimento para sus familias y comunidades, sino que también representa una conexión profunda con la tierra y sus tradiciones ancestrales. De esta manera, el maíz no solo es un cultivo agrícola, sino un símbolo de identidad y sustento para ellos, para sus familias y para la comunidad.

México es el centro de origen y diversificación del maíz. Durante siglos la alimentación de sus habitantes se ha basado en este cultivo, quienes han domesticado y desarrollado al menos 59 razas y varios cientos de variedades de maíz nativo que se cultiva prácticamente en todas las regiones del país (Hernández-Santoyo y Ayala-Ortiz, 2024).

La agricultura constituye una parte fundamental del sustento en ambos municipios. Según los entrevistados, a pesar de los cambios en los tiempos y la disminución en el consumo del maíz, e incluso su sustitución por otros productos, siguen dedicados de manera constante a esta actividad. Para muchos de ellos, la agricultura ha sido una parte integral de su vida diaria durante muchos años, a menudo desde la infancia. Esto se debe en parte a la falta de acceso a la educación y opciones laborales.

El maíz es uno de los ingredientes principales de la cocina local, el cual siempre ha formado parte de la alimentación diaria de las familias mexicanas y sobre todo chiapanecas. Se trata de un elemento fundamental en la cocina que sirve para la elaboración de diferentes preparaciones alimentarias (Caballero Chanona *et al.*, 2022).

En la investigación de Ramírez Abarca *et al.*, (2018)

en la región socioeconómica II Valles Zoque, específicamente en los municipios de Jiquipilas y Ocozocoautla de Espinosa, se observa que el cultivo de maíz es predominante para los productores en Chiapas, ocupando el 51,2% de la superficie cosechada. La café cereza es el segundo cultivo más importante con el 18,3%, seguido de pastos (9,7%), frijol (8,6%) y palma africana (2,1%), sumando en total el 90% de la superficie agrícola.

En Ocozocoautla, la superficie cosechada fue de 17105,5ha en 2014, evidenciando una reducción de 15479,5 ha desde 2005, lo que representa una tasa de crecimiento de -19,8% en el periodo 2005-2014.

El cultivo del maíz es una de las principales actividades económicas en el municipio de Ocozocoautla, constituyendo un insumo esencial para la producción de tortillas. El maíz representa el 91,48% de los cultivos sembrados, seguido del frijol con el 7,44% (De La Rosa Peña *et al.*, 2015).

El maíz en Berriozábal se cultiva principalmente en parcelas de 1 a 2ha, ya sea en monocultivo o asociado con calabaza, o en rotación con frijol. Se utilizan en promedio 16kg de semillas de variedades locales como maíz colorado, olotillo y amarillo. La siembra se realiza entre finales de mayo y junio, con una distancia entre plantas de 40cm a 1m (promedio de 85cm) y entre surcos de 70 cm a 1m (promedio de 9cm) (Medina Sason *et al.*, 2006).

Otro alimento autóctono que se cultiva en estos municipios es la calabaza criolla, también conocida como la calabaza de castilla. Este vegetal es una parte integral de la alimentación tradicional, ya que se emplea en una variedad de preparaciones culinarias, como caldos, sofritos y dulces.

“La siembra de la calabaza criolla tiene lugar en primavera y la cosecha se lleva a cabo en verano, coincidiendo con la temporada de mayor demanda” (Ángel Mendoza Díaz, 2023). Algunos agricultores mencionaron que siembran cantidades

limitadas de este vegetal para garantizar una cosecha adecuada y una venta exitosa.

En los agroecosistemas tradicionales, se encuentran alimentos nativos y de temporada, los cuales tienen una producción limitada. Algunos de estos alimentos son muy perecederos o se utilizan específicamente en ciertas temporadas. Un ejemplo de ello es la calabaza de castilla, la cual es empleada principalmente en las ofrendas del Día de Todos los Santos (Martínez Moreno *et al.*, 2021).

En este alimento encontramos dentro del mismo las semillas de calabaza, el cual juega un papel clave en la alimentación, estas semillas se consumen tostadas en dulces o licuadas en otras preparaciones tradicionales del municipio o en forma natural. Los agricultores acostumbran a cosecharla cuando las calabazas están maduras y su cascara endurecida. El cultivo de las calabazas es común dentro de la milpa, aunque en las se siembra comercialmente como monocultivo para producción principalmente de semilla; y para calabacita (hortaliza) también suelen sembrarse como monocultivo. La semilla que se usa puede ser comercial, pero lo más común es que los productores seleccionen la propia a partir de las calabazas que cosechan (Peña-Basurto *et al.*, 2014).

En la dieta cultural y cotidiana de la región, se destaca el papel fundamental de los chiles jalapeños, tanto como ingrediente esencial en numerosas preparaciones como en su uso como condimento. Asimismo, los chiles secos, como el ancho y el guajillo, forman parte de diversas mezclas que enriquecen la gastronomía local.

“El cochito, cuya base se encuentra en la utilización de chiles secos, es un plato muy significativo para nosotros. En cuanto al jalapeño, es prevalente en el desayuno. Lo usamos ya sea como parte de huevos revueltos o como complemento en una variedad de caldos” (María Pérez, 2023).

Esta rica diversidad de sabores y usos de los chiles refleja

la profunda influencia de la cocina regional en la vida cotidiana y la identidad cultural de la comunidad.

En esta región zoque, destacan el uso y consumo de ingredientes como el chayote, el tomate, la cebolla y el elote, los cuales no solo se utilizan en platos convencionales, sino también en preparaciones tradicionales como los caldos, por ejemplo el sispolá y el caldo de carnaval, así como en adobos y diversas mezclas culinarias. La sabrosa y distintiva sazón que caracteriza a estas preparaciones se atribuye a los conocimientos ancestrales transmitidos a lo largo de generaciones.

“Estas recetas tradicionales me la enseñaron nuestras antecesoras. Esto resalta la importancia de la herencia cultural y gastronómica en nuestra vida diaria. Sin el maíz, no podríamos mantener nuestras tradiciones. Es el alma de nuestra comunidad” (Dolores González, 2023).

El frijol, un alimento autóctono arraigado en la región, continúa siendo cultivado y preservado debido a su importancia cultural y su versatilidad en la cocina.

“El frijol no solo es valorado por su bajo costo o porque se asocia con la comida de las clases menos privilegiadas, sino que también desempeña un papel importante en diversas preparaciones culinarias en nuestra región” (Mario López, 2023).

Entre estas preparaciones, se encuentra el popular “frijol con chipilín”, un platillo emblemático que resalta la riqueza y la herencia gastronómica de la región. Además, el frijol se utiliza en la elaboración de tamales, donde se combina con chicharrón u otros ingredientes para crear una experiencia culinaria única. Estas preparaciones suelen ser caldosas y se acompañan a menudo con queso y chile con limón para resaltar aún más su sabor.

“El frijol y sus variantes, como el patashete, están presentes en diferentes momentos del día. Desde el desayuno hasta la cena, siempre tenemos

frijol en la mesa. Por ejemplo, el tamal de frijol es una parte esencial de nuestra dieta cotidiana" (Victoria García, 2023).

Dentro de las fuentes de proteínas identificadas en la alimentación de la región, se destacan diversos platos que incorporan carne de res, cerdo y pollo de formas variadas y con distintas preparaciones culinarias. La carne de res, por ejemplo, es utilizada en caldos con verduras, aportando sabor y elementos nutritivos. Por otro lado, el cerdo se presenta en una amplia gama de preparaciones, desde adobos tradicionales hasta su inclusión en tamales, enriqueciendo cada bocado con su sabor único. Asimismo, el pollo es utilizado en la elaboración de tamales, ofreciendo una opción más ligera pero igualmente deliciosa. Cada una de estas carnes, con sus diferentes cortes y técnicas de cocción, desempeña un papel fundamental en la gastronomía de la región, aportando variedad y riqueza a las preparaciones locales.

Las especias, hierbas aromáticas y los condimentos son productos que tienen un alto valor cultural y culinario en todas las cocinas del mundo. Son productos de origen vegetal que cotizados, los cuales han sido tratados por la historia como una mercancía de alto valor. Hoy en día, estos productos juegan un papel significativo como ingrediente importante e indispensable en varias recetas culinarias. Es por ello por lo que, se recomienda no abusar de ellas y tratar de buscar un equilibrio al momento de integrarlas en una preparación (Salazar Duque, 2024).

Las especias desempeñan un papel esencial en la alimentación de esta región, ya que no solo añaden sabor y valor nutricional a cada uno de los platillos típicos identificados en los patrones alimentarios culturales, sino que también reflejan un profundo conocimiento culinario transmitido a lo largo de generaciones. Según las experiencias compartidas durante las entrevistas, se destaca la importancia de utilizar las especias con moderación, ya

que su cantidad puede influir significativamente en el resultado final de la preparación.

"Entre las especias más comunes y apreciadas aquí están el ajo, laurel, clavo, tomillo, perejil, orégano, pimienta gorda y canela. Cada una de estas especias les da un sabor distintivo a los platillos, creando una armonía única en cada bocado. Pero hay que tener mucho cuidado con la cantidad que se usa" (Candelaria Cruz, 2023).

De acuerdo con las prácticas culinarias transmitidas de generación en generación, se ha aprendido a emplear las especias con precisión, ajustando su cantidad según las porciones a preparar y el tipo de platillo. Esta atención al detalle garantiza que las especias realcen el sabor de los alimentos sin dominarlos, permitiendo que los ingredientes naturales brillen y creen una experiencia gastronómica verdaderamente memorable.

Por último, pero no menos importante, dentro de la cultura alimentaria de esta región se encuentra el cacao. Este valioso ingrediente se utiliza y consume principalmente en bebidas. En Chiapas, se cultivan diversas variedades de cacao, con profundas raíces históricas en la zona zoque, relacionadas con festividades y tradiciones locales. La bebida de cacao se endulza típicamente con panela, un producto derivado de la caña de azúcar que también se utiliza para endulzar el café y en la elaboración de figuras de masa conocidas como "ponsoqui". El proceso de producción y consumo de la panela se valora como una expresión de la herencia cultural y las prácticas ancestrales de la región.

La manteca de cerdo, producida de manera artesanal, es otro elemento fundamental en la gastronomía local.

"La manteca se utiliza en prácticamente todos los platillos de nuestra alimentación comunitaria. Aporta un sabor único, mejora la cocción, y proporciona textura y aroma a los platos tradicionales. De hecho, su uso es considerado esencial para mantener la autenticidad de nuestra cocina

regional. Está arraigado en nuestra cultura y en las prácticas culinarias que hemos transmitido de generación en generación" (Josefa López, 2023).

Los fundamentos teóricos sustentan la influencia de las creencias, tradiciones y valores culturales en la percepción y las prácticas alimentarias de una comunidad específica, las cuales se sitúan en la convergencia de las disciplinas como la antropología, la sociología, la nutrición y la salud pública (Esponda Pérez *et al.*, 2024).

Prácticas alimentarias y alimentos de traspatio

La alimentación inicia desde los conocimientos prácticos heredados, de generación en generación, técnicas, hábitos y significados, siendo una pieza clave en temas sociales, políticos y personales. La comunicación existe desde el momento que nos preguntamos ¿Por qué lo comemos? ¿Cómo lo comemos? ¿Cuándo lo comemos? ¿Qué beneficios adquirimos al comerlo? Considerando que es aquí donde inician las prácticas alimentarias, a través de los hábitos alimentarios (Esponda-Pérez y Galindo Ramírez, 2023).

"Todos los ingredientes y utensilios necesarios para preparar una comida tradicional deben ser adquiridos en el mercado municipal, ya que es aquí donde se encuentran alimentos frescos y en su estado natural" (Rosa Pérez, 2023).

Durante un recorrido por el mercado en compañía de una de ellas, pudimos constatar en los recorridos por los mercados de ambos municipios, que mediante el consumo y la comercialización se continúan manteniendo la calidad de los alimentos. Observando como las amas de casa acuden a adquirir sus alimentos por la mañana, en los cuales se encuentran una amplia variedad de alimentos tradicionales, como tortillas hechas a mano, productos avícolas, huevos, especias, condimentos, hierbas, quelites, verduras enteras y picadas, leguminosas, frutas, así como productos pulverizados como el

tascalate, una gran parte de estos alimentos provienen de colonias cercanas a la cabecera municipal, donde hay productores y productoras que dependen económicamente de la producción de estos alimentos.

Algunos agricultores, así como las señoras entrevistadas, nos permitieron entrar a sus hogares, los cuales cuentan con amplios espacios conocidos como patios. En estos patios, suelen cultivar alimentos que no requieren de mucho espacio, como epazote, chiles, chipilín, verdolaga, hierba santa y acelga. Además, observamos la presencia de pequeños corrales donde crían gallinas y guajolotes, de los cuales obtienen huevos.

"Los huevos de patio son una excelente fuente de proteína, ya que no necesitan recurrir a otros productos de menor valor nutricional, derivado a que estos animales son alimentados con maíz, tortilla y alimento que compran en las veterinarias" (Pedro Chanona, 2023).

Estos alimentos de traspatio no solo se cultivan y producen para el consumo doméstico, sino también los comercializan en sus hogares.

"Vendo las hierbas que cosechamos en manojos, así como gallinas, guajolotes y huevos sueltos que produzco aquí en el patio" (Victoria García, 2023).

Este testimonio ilustra no solo la manera en que los productos se distribuyen, sino también la importancia de estas prácticas en la vida cotidiana de la comunidad. La venta de hierbas y animales no solo proporciona ingresos, sino que también mantiene vivas las tradiciones agrícolas y culinarias que son parte esencial de la identidad cultural zoque.

García explicó que el maíz no solo alimenta a las familias, sino que también es un símbolo de vida y continuidad, presente en ceremonias y rituales que refuerzan la identidad y la cohesión social de la comunidad zoque.

Esta práctica sustentable no solo se centra en aspectos comerciales, sino que requiere

conocimientos desde la forma de sembrar los alimentos hasta la manera de alimentar a los animales.

“El cosechar y criar alimentos en el hogar, contribuye al ahorro económico y complementan su alimentación, ya que están conscientes de la importancia de una alimentación sustentable y nutricional a través de los alimentos de traspatio” (Dagoberto García, 2023).

Las mujeres de estos municipios señalan que, a pesar del aumento en el costo de la leña, persisten en preservar los sabores y saberes, utilizando conocimientos transmitidos por generaciones previas. La construcción de un patrimonio alimentario implica la selección de elementos de la biodiversidad alimentaria, conocimientos, prácticas culinarias y de comensalia específicas, consideradas tradicionales y arraigadas a un territorio autóctono, dentro del contexto de sus procesos de legitimación (Ávila *et al.*, 2015).

“Se elaboran de forma manual tortillas, cociéndolas en comal. También utilizo el molino para el maíz reventado, cuezo los frijoles en ollas de barro y el cochito lo acostumbro a cocinar en hornos de barro. Estas actividades culinarias se realizan principalmente con el uso de dos elementos: fuego y leña” (Candelaria Cruz, 2023).

Los hornos de barro en donde se acostumbran a realizar diferentes preparaciones son contruidos por cascajos o piedra de pómez, vidrios, chatarra, arena fina, ladrillo o adobe, pegados con barro, pero no imposible para las mujeres que están acostumbradas a trabajar entre leñas, harina y charolas (Esponda Pérez *et al.*, 2024).

El empleo de palas de madera, la elaboración de salsas utilizando ingredientes como cebolla, tomate y chile, con técnicas de cocción como el tatemado, se llevan a cabo en los hogares de manera artesanal en molcajete. Estos utensilios, que han dejado de comercializarse en la zona, permiten continuar utilizando técnicas como el asado, la fritura y el

tostado, como en el caso de los ingredientes del tascalate: canela, tortilla y cacao, así como la técnica de hervido para los tamales.

“Para preparar caldos de gran dimensión en diferentes festividades como en la del carnaval se emplean enormes pailas, y para los tamales utilizo ollas llamadas tamaleras, utilizando la cocción al vapor, con la ayuda del fuego y la leña” (Dolores Gonzales, 2023).

Estas prácticas no solo representan técnicas de cocina, sino que también reflejan una conexión profunda con las tradiciones ancestrales y el entorno natural de la comunidad zoque.

Alimentación tradicional basada en costumbres zoques

En la región zoque y en específico en estos dos municipios estudiados, existe una riqueza cultural gastronómica, las cuales son notorias en las diferentes festividades que se realizan en ambas, incluso costumbres alimentarias muy similares.

Al hablar de cultura alimentaria, es imprescindible vincularla estrechamente con las festividades de una comunidad. Según lo comentado por las entrevistadas, un gran porcentaje de la gastronomía tradicional se relaciona con eventos como rezos, carnavales, ferias y fiestas tradicionales, como bodas. Un ejemplo de ello es la tradición zoque del “baño de zapoyol”, una práctica realizada previamente a la boda nupcial. Todos los platillos y recetas tradicionales de ambos municipios están estrechamente ligados a estas festividades, siempre y cuando sean de carácter tradicional.

Por ejemplo, en los rezos mortuorios que se llevan a cabo durante nueve días, así como en las celebraciones de días santos, se observa la costumbre de servir tamales, los cuales son parte integral de estas tradiciones. Los tamales típicos de estas ocasiones suelen ser de chipilín con queso o pollo, de frijol mezclado con masa y acompañado de salsa

roja, o de bola relleno con carne de cerdo y salsa roja. Estos son servidos junto con un vaso de café o atole. Aunque en ocasiones también se ofrecen tamales de cambay o mole, estos últimos no son considerados representativos de la alimentación tradicional zoque, ya que tienen orígenes diferentes. Además, dentro de la variedad de tamales dulces presentes en la zona, se destaca el picte, también conocido como tamal dulce de elote, el cual se distingue por su inigualable sabor, resultado de la mezcla de masa de elote con azúcar.

Los tamales continúan siendo una ofrenda frecuente en las ceremonias relacionadas con el ciclo agrícola del maíz, aunque también hay tamales especiales para momentos del ciclo de vida, para bendecir una casa o para otras ceremonias. Se trata de una muestra más de continuidad cultural (García García, 2023).

“Todos los tamales tradicionales originarios de la región zoque comparten una base común: la masa de maíz, la cual se prepara a partir del maíz previamente cocido y molido. A esta masa se le añade manteca de cerdo derretida, lo que le confiere su característico sabor y textura” (María Pérez, 2023).

“La identidad de cada tipo de tamal se define por los ingredientes específicos que se incorporan a la masa. Se considera fundamental tener habilidad manual para batir la masa de manera adecuada y lograr la consistencia deseada de un tamal, que debe ser suave y homogénea” (Rosa Pérez, 2023).

Pérez destacó que la preparación de los tamales no solo alimenta a las familias, sino que también es una expresión de la identidad cultural y las tradiciones culinarias de la comunidad zoque.

“Una vez preparada la masa, se envuelve en hojas de plátano o en hojas de elote, conocidas como totomoxtle, y se cocinan exclusivamente al vapor, proceso de cocción que garantiza la textura y el sabor característicos de los tamales

zoques” (Victoria García, 2023). Volviendo al tema de las bodas, se destaca un plato tradicional chiapaneco conocido como “cochito”, cuya receta y sabor son verdaderamente singulares. La preparación de este platillo implica una combinación única de chiles y especias, que, junto con la cocción en horno de barro o tierra, confiere los sabores distintivos que caracterizan a un cochito horneado de calidad.

“Este plato se sirve tradicionalmente en celebraciones como bodas, bautizos o cumpleaños, y el resultado de esta mezcla es un guiso caldoso. Se acompaña típicamente con arroz de fiesta (arroz blanco con verduras) y frijoles refritos preparados en cazuelas de barro. Además, se sirve con lechuga, rábano, cebolla y tortillas, completando así una experiencia culinaria auténtica y memorable” (María Pérez, 2023).

“La elaboración de un excelente cochito comienza con la cuidadosa selección de una pieza de cerdo, típicamente del lomo o la pierna. Posteriormente, se prepara una mezcla con diversos chiles, especias y un ingrediente ácido, y se procede a marinar la carne. Esta etapa de marinado es crucial y se recomienda dejarla reposar durante toda una noche antes de iniciar la cocción en el horno” (Victoria García, 2023).

La barbacoa de res es un platillo arraigado en diversas festividades, ya sean religiosas o familiares, tanto de pequeña como de gran escala. Se prepara de acuerdo a la ocasión, ya sea en pailas enormes o en cazuelas de barro, y se hornea acompañado de arroz y tortillas.

“La barbacoa especialmente destacado en el carnaval zoque de Ocozacoautla, donde se sirve como plato principal para todos los participantes de la fiesta. Aunque la composición de ingredientes es similar a la del cochito, la barbacoa de res se distingue por tener como ingrediente principal la carne de res en trozos, la cual se mezcla con chiles, tomate y

especies para darle su característico sabor” (Candelaria Cruz, 2023).

El sistema alimentario es una réplica críticamente importante de los ideales, valores, símbolos y experiencias vividas por un pueblo, a la vez que un sistema general e íntimo de comunicación cultural, que subraya el interés común por la seguridad alimentaria y la supervivencia colectiva (Contreras y Gracia, 2009).

Retomando las costumbres enfocadas a temas religiosos existe una festividad la cual en los últimos años ha tomado mayor importancia de estudio, el tradicional carnaval zoque coiteco, citado y relacionado por gran parte de los entrevistado, quienes indican que durante esta tradicional festividad, el cual se celebran previo a la semana santa, a seis santos durante cuatro días, es aquí donde se preparan gran parte de las recetas tradicionales zoques, haciendo referencia a significados culturales ancestrales, tales como el dulce de pepita (puzcinú), el chocolate realizado de forma artesanal, el puxasé denominado en zoque a la chanfaina a base de vísceras de res, el tzispolá (caldo de res con verduras) y el sok tso-pojing (frijol con chipilín) el cual se sirve el último día de la fiesta de carnaval (miércoles de ceniza), en el marco del inicio de la cuaresma en la tradición cristiana, que a su vez precede a la semana santa.

Por último, a través de las entrevistas se han identificado otras recetas tradicionales zoques que reflejan la riqueza culinaria de esta comunidad. Entre estas recetas se encuentran el ninhuijuti (puerco con mole), el yaguazok pucjing (patashete con pepita), el Tzopo (chipilín con bolita), el sok sisjing (frijol con carne), el sok tuscinu jing (frijol con chicharrón) y uno de los más relevantes, aunque lamentablemente menos consumido en la actualidad, es el zoqui caldú (caldo de shuti). Este caldo, emblemático de la gastronomía zoque, es destacado nutricionalmente por su uso de

caracoles de río, cocidos con hierbas y verduras.

Las bebidas también juegan un papel importante en la alimentación y en las tradiciones de esta comunidad. Aunque son menos mencionadas, vale la pena destacar algunas como el tascalate, el hucuy (pozol blanco) y el pozol de cacao, este último especialmente presente durante las tardes y mediodías durante la celebración del carnaval zoque coiteco.

Conclusión y Discusión

La presente investigación explora la intersección entre la cultura, la alimentación y la seguridad alimentaria en las comunidades zoques, utilizando tanto una propuesta teórica basada en la importancia cultural de los alimentos como datos empíricos obtenidos a través de entrevistas con productores y amas de casa en Ocozocoautla y Berriozábal.

Los alimentos no solo cumplen una función nutritiva, sino que también tienen un profundo significado cultural que fortalece la identidad comunitaria y la cohesión social. Los testimonios recogidos en las entrevistas confirman esta hipótesis. Por ejemplo, el maíz, descrito como el alma las comunidades, evidencia cómo un alimento básico es valorado no solo por su capacidad de alimentar, sino por su rol en mantener vivas las tradiciones y rituales comunitarios. Se promueve prácticas agrícolas sostenibles y la autosuficiencia alimentaria. Al eliminar intermediarios, las familias pueden ofrecer productos de calidad a precios accesibles, lo cual es crucial para comunidades con limitados recursos económicos.

Los hallazgos permiten entender la manera en que las prácticas culturales contribuyen a la seguridad alimentaria. La comercialización de productos de traspatio, por ejemplo, no solo proporciona una fuente adicional de ingresos, sino que también garantiza el acceso a alimentos frescos, nutritivos,

asegurando un suministro constante de alimentos saludables y sostenibles.

La seguridad alimentaria en estas comunidades no puede ser entendida únicamente a través de un lente económico o nutricional. Es esencial considerar los valores culturales y las prácticas tradicionales que subyacen a la producción y consumo de alimentos. Así, la seguridad alimentaria se ve reforzada por una red compleja de relaciones sociales y culturales que promueven la resiliencia y la sostenibilidad.

En conclusión, el estudio de las conexiones entre cultura, alimentación y seguridad alimentaria en las comunidades zoques revela la profunda interrelación entre estos aspectos en la vida de estas poblaciones. La cultura alimentaria de los zoques no solo se basa en la preparación de platillos tradicionales, sino que también refleja su identidad, historia y valores comunitarios. La seguridad alimentaria, por otro lado, se ve influenciada por factores culturales, como las prácticas agrícolas tradicionales y el conocimiento ancestral sobre el uso de los recursos naturales. Este enfoque holístico resalta la importancia de comprender y respetar las tradiciones alimentarias locales al diseñar políticas y programas de seguridad alimentaria que aborden las necesidades específicas de estas comunidades. Además, destaca la necesidad de promover prácticas agrícolas sostenibles y preservar la diversidad biocultural para garantizar la disponibilidad y accesibilidad de alimentos nutritivos y culturalmente significativos para las generaciones futuras. En última instancia, esta investigación subraya la importancia de adoptar un enfoque integrado que reconozca y valore la interconexión entre cultura, alimentación y seguridad alimentaria en la búsqueda del bienestar y la autonomía de las comunidades zoques y de otras comunidades indígenas en todo el mundo.

REFERENCIAS

- Ávila R, Álvarez M, Medina FX (2015) *Alimentos, cocinas e intercambios culinarios confrontaciones culturales, identidades y resignificaciones*. Universidad de Guadalajara, México. 311 pp.
- Busdiecker B S, Castillo D C, Salas A I (2000) Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. *Revista Chile de Pediatría* 71: 5-11.
- Caballero Chanona A, Esponda Pérez JA, Vela Gutiérrez G (2022) Alimentación y costumbres zoques de los municipios de Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez, San Fernando y Ocozocoautla, Chiapas. Universidad de Ciencias y Arte de Chiapas (UNICACH), México. 141 pp. <https://hdl.handle.net/20.500.12753/4292>
- Cadena-Iñiguez P, De la Cruz-Morales F d (2012) Comidas y bebidas: Mezcla de saberes y sabores zoques en Chiapas. *Agro Productividad* 5: 18-25.
- Chávez Quiñones E, Roldán Toriz J, Sotelo Ortiz BE, Ballinas Díaz J, López Zúñiga, EJ (2009) Plantas comestibles no convencionales en Chiapas, México. *Revista Salud Pública y Nutrición* 10.
- Contreras J, Gracia M (2009) *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*. Editorial Ariel. Barcelona, España. 460 pp.
- Crocker Sagastume R, Cosío González A, López López M, Ruiz Domínguez L, Andrade Ureña D, Gutiérrez Gómez Y (2004) Interculturalidad alimentaria nutricional en la etnia Wixarika de México. *Revista Española de Salud Pública* 78: 691-700.
- Cruz Coutiño A (2018) *Mitología y continuidad maya*. Universidad Autónoma de Chiapas, México. 593 pp.
- Damián Huato MÁ, Toledo V (2016) *Utopística agroecológica innovaciones campesinas y seguridad alimentaria en maíz*. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. 127 pp.
- De la Cruz Torres A (2020) *Productos a base de chipilín "Crotalaria longirostrata"*. Tesis. Universidad de Ciencias y Arte de Chiapas, México. <https://hdl.handle.net/20.500.12753/4297>
- De La Rosa Peña V, García Leal KM, Mafud Toledo M, Galdámez López M (2015) Emprendimiento en empresa familiar multigeneracional en

- industria alimentaria en Ocozacoautla. En Cruz Sánchez ZM, Ramírez Martínez G, Lozano Carrillo O, Rosas Castro JA, Magallón Diez MT, Sarmiento Martínez EY, Pérez Hernández JG. *Empresas Familiares y Desarrollo Regional*. UNACH-UAM, Red Mexicana de Investigadores en Estudios Organizacionales AC Nodo de Investigación Empresa Familiar y Mipyme. pp. 11-28.
- Esponda Pérez JA, Álvarez Rateike L, Galindo Ramírez SM (2024) Aculteración dietética: Explorando el impacto de las creencias culturales en los hábitos alimentarios a través de una revisión sistemática. *International Journal of Professional Business Review* 9: 1-23. <https://doi.org/https://doi.org/10.26668/businessreview/2024.v9i3.4514>
- Esponda Pérez JA, Galindo Ramírez SM, Hernández García RM (2024) *Saberes sustentables y adversidades de la panadería artesanal. Un homenaje a ellas*. Universidad de Ciencias y Arte de Chiapas, México. 99 pp.
- Esponda-Pérez JA, Galindo Ramírez, SM (2023) Prácticas alimentarias en Ocozacoautla de Espinosa, Chiapas: análisis social y cultural de los Zoques. *Revista de Investigación e Innovación Agropecuaria y de Recursos Naturales* 10: 126-133. <https://doi.org/https://doi.org/10.53287/cwjo8387ym15b>
- Esponda-Pérez JA, Aguilar Espinosa KP, Maza Cordero AD, Toledo Espinosa DS (2024) *Aspectos socioculturales de la gastronomía y costumbres de Chiapa de Corzo*. Universidad de Ciencias y Arte de Chiapas, México. 87 pp.
- Fermán Romero AJ (2006) *Estudios de las características sensoriales del pozol elaborado con leche HTST y UHT*. Escuela Agrícola Panamericana. Zamorano, Honduras. 30 pp.
- Ferrat Machado S (2024) Prácticas alimentarias y su relación con las actividades turísticas, en el municipio de Zinacantán, Chiapas. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5: 196-210. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1581>
- García García A (2023) La otra resistencia cultural: el gusto como constructor de identidad territorial. Los tamales en la ZMM. Transdisciplinar. *Revista de Ciencias Sociales del CEH* 3: 104-129. <https://doi.org/https://doi.org/10.29105/transdisciplinar3.5-89>
- Gómez Rodríguez DT (2024) La producción de alimentos para autoconsumo. *Revista multidisciplinaria Voces de América y el Caribe* 1: 52-79. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.10795207>
- Gómez-Varela CS, Tun Garrido J (2016) El frijol en el año internacional de las legumbres. *Bioagrociencias* 9: 8-10.
- Good C, Corona LE (2011) Comida, Cultura y Modernidad en México. Instituto Nacional de Antropología e Historia. Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH), México. 343 pp.
- Hernández-Santoyo A, Ayala-Ortiz DA (2024) Cultivo de maíz y soberanía alimentaria en regiones lacustres de Michoacán. Consideraciones para su fortalecimiento. *Relaciones Estudios de Historia y Sociedad* 45: 136-166. <https://doi.org/10.24901/rehs.v45i178.1053>
- Hidalgo López CR (2024) Indicadores locales para la seguridad y soberanía alimenticia en el camino a la sostenibilidad. *Revista Digital La Pasión del Saber* 14: 14-22.
- Lara Garnis M, Nieves M, Barbeito-Andrés J, Gonzalez PN (2024) Patrones alimentarios y estado nutricional en mujeres embarazadas que asistieron a Centros de Atención Primaria de la Salud entre julio del 2021 y marzo del 2022, Florencio Varela, Buenos Aires, Argentina. *Revista de Antropología y Sociología: Virajes* 26: 7-27. <https://doi.org/10.17151/rasv.2024.26.1.1>
- Martínez Moreno D, Reyes Matamoros J, López Pérez AL, Basurto Peña F (2021) Importancia relativa de frutos y verduras comercializadas en el mercado de Izúcar de Matamoros, Puebla, México. *Polibotánica* (51): 229-248. <https://doi.org/https://doi.org/10.18387/polibotanica.51.15>
- Medina Sason L, Ruiz Sesma B, Tejeda Cruz C (2006) Ordenamiento ecológico de la zona municipal de protección de recursos naturales "La Pera", municipio de Berriozábal, Chiapas. *Quehacer Científico en Chiapas* 1: 21-31.
- Newell GE, Reyes-Escutia F, Bolom-Martínez S d, Gutiérrez-Gallegos EU (2021) La bebida pozol de cacao en su presencia en el carnaval zoque de San Fernando Chiapas: un análisis biocultural con reflexión para la sociedad contemporánea. *Estudios Social Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional* 31: 1-32.
- Peña-Basurto F, Castro-Lara D, Martínez-Moreno D, Rodríguez-Ramírez T, Peralta-Rodríguez L (2014) Uso y manejo de las calabazas cultivadas (*Curcubita* spp.) en el Estado de Puebla. *Agro Productividad* 7. <https://mail.revista-agroproductividad.org/index.php/agroproductividad/article/view/503>
- Pulido E, González L (2024) Ruta ambiental desde la Soberanía y Seguridad alimentaria: Mapeamiento Informativo. *Tecné, Episteme y Didaxis: TED* (55): 427-430.
- Ramírez Abarca O, Espinoza Torres E, González Elías M, Hernández Martínez J (2018) Situación económica del maíz en la región II Valles Zoque, Chiapas: Jiquipilas y Ocozacoautla. *Revista Mexicana de Agronegocios* 43: 31-42. <https://doi.org/10.22004/ag.econ.281295>
- Salazar Duque D (2024) Especies, hierbas aromáticas o condimentos usados en la cocina ecuatoriana. *Revista Científica y Tecnológica VICTEC* 5: 38-59. <https://doi.org/https://doi.org/10.61395/victec.v5i8.129>
- Sanchez-Cortes, M. S., & Lazos Chavero, E. (2009) Desde dónde y cómo se construye la identidad zoque: la visión presente en dos comunidades de Chiapas. *Península* 4: 55-79.
- Villasana Benítez S (2009) Distribución sociodemográfica del grupo etnolingüístico. En (Eds) Lee Whiting TA, Esponda Jimeno VM, Domenici D, del Carpio Penagos CU. *Medio ambiente, antropología, historia y poder regional en el occidente de Chiapas y el Istmo de Tehuantepec*. Universidad de Ciencias y Arte de Chiapas, México. pp. 313-328.
- Viqueira JP (2002) Encrucijadas chiapanecas: economía, religión e identidades. El Colegio de México A.C. Editorial Tusquets, México. 528 pp.