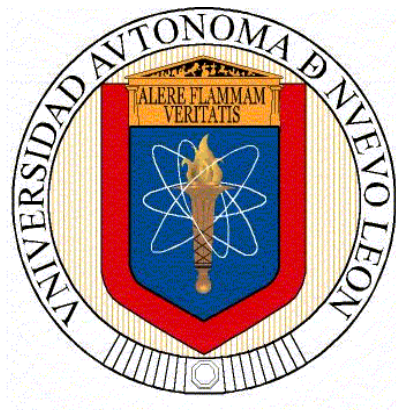


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO



TESIS

**“PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LA POBLACIÓN INDÍGENA
MIGRANTE DEL ÁREA METROPOLITANA DE MONTERREY, N.L.”**

PRESENTADA POR

JIMENA ESTEFANIA GASPAR RIVERA

COMO REQUISITO PARA OBTENER EL GRADO DE

**DOCTORA EN FILOSOFÍA CON ORIENTACIÓN EN TRABAJO
SOCIAL Y POLÍTICAS COMPARADAS DE BIENESTAR SOCIAL**

SEPTIEMBRE 2023



FTSDH-D-ET-01

CARTA ACEPTACIÓN DE TESIS

Los suscritos miembros de la Comisión de Tesis de Doctorado de la

Mtra. Jimena Estefanía Gaspar Rivera

Hacen Constar que han evaluado la Tesis "Prácticas alimentarias de la población indígena migrante del área metropolitana de Monterrey, N.L." y han dictaminado lo siguiente:

	APROBADA	RECHAZADA	DIFERIDA	FIRMA
Dra. Sandra Rubí Amador Corral	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dra. Blanca Mirthala Tamez Valdez	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dra. Sagrario Garay Villegas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dr. José Alejandro Meza Palmeros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dr. Esteban Gilberto Ramos Peña	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

En vista de lo cual, hemos decidido Aprobar esta tesis y damos nuestro consentimiento para que sea sustentada en examen de grado del Doctorado en Filosofía con Orientación en Trabajo Social y Políticas Comparadas de Bienestar Social.

Vo.Bo.
MTS. Reina Hernández Hernández
Subdirectora de Posgrado
Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano, UANL

Facultad de Trabajo Social
y Desarrollo Humano
Subdirección de Estudios
de Posgrado

San Nicolás de los Garza N.L. a 19 de septiembre de 2023



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO
Cd. Universitaria, C.P. 66455
San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México
Tels. (81) 8352 1309, 8376 9177



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO



PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LA POBLACIÓN INDÍGENA MIGRANTE DEL ÁREA
METROPOLITANA DE MONTERREY

TESIS PARA EL GRADO DE DOCTORA EN FILOSOFÍA CON ORIENTACIÓN EN
TRABAJO SOCIAL Y POLÍTICAS COMPARADAS DE BIENESTAR SOCIAL PRESENTA

JIMENA ESTEFANIA GASPAS RIVERA

ASESORA: DRA. SANDRA RUBÍ AMADOR CORRAL

SEPTIEMBRE, 2023

AGRADECIMIENTOS

Agradezco al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología por haberme apoyado en la creación de este documento.

A su vez agradezco a mi asesora y lectores por haber dedicado tiempo a la lectura de mi documento.

Por último, me siento sumamente agradecida con los familiares y amigos que estuvieron presentes ayudándome en esta etapa de mi vida.

RESUMEN

Las prácticas alimentarias refieren a la manera como la comida es compartida (o no) entre los individuos (comensalidad), cómo se preparan los alimentos, dónde son obtenidos, qué representaciones tiene cada ingrediente que se consume y cuando se come (Pérez et al., 2007). Es decir, responden a qué, cómo, cuándo, dónde y con quién se come (Del Río, 2022). A su vez, la forma de comer también abarca los saberes alimentarios, los cuales son conocimientos relacionados con la manera en que los pueblos se alimentan. Estos se van enseñando de padres/abuelos a hijos/nietos y se incorporan a la vida diaria a través de la experiencia (Ruiz, 2014). En la presente investigación se consideró el estudio de ambos aspectos de la alimentación (saberes y prácticas) en un grupo de mujeres migrantes de origen indígena.

Con respecto al marco teórico, se recurrió al uso de la teoría de la acción comunicativa de Jürgen Habermas (2005). Este autor habla acerca de la manera en que las sociedades modernas se encuentran estructuradas, y para esto desarrolla los conceptos de mundo de la vida y sistema (Habermas, 2005). Al respecto, el mundo de la vida es previo al sistema, y es construido mediante la acción comunicativa, es decir, a través de la interacción de los individuos quienes llegan a acuerdos utilizando un lenguaje en común, lleno de significados con interpretaciones generales. Está conformado por tres esferas que son la cultura, la personalidad y la sociedad. Por otro lado, el sistema hace referencia a aquellos subsistemas que se encargan de influenciar al mundo de la vida y que son abordadas desde la perspectiva externa; está conformado por la Economía, el Estado y los agentes sociales. A través de estos tres mecanismos, el sistema se encarga de colonizar el mundo de la vida, es decir, invade sus esferas y las mercantiliza, haciendo que las relaciones de intercambio se den ahora a través de medios de poder (Estado) y dinero (Economía).

La razón para recurrir al empleo de la teoría Habermas en el estudio de las prácticas y saberes alimentarios de un grupo de mujeres indígenas migrantes, fue que en México, la dieta tradicional indígena se ha modificado a través de factores como los programas sociales que han proporcionado transferencias monetarias condicionadas para que sus beneficiarios mejoren su acceso a los alimentos, no obstante, dichas transferencias suelen utilizarse para adquirir productos industrializados, los cuales en exceso, representan un riesgo para la salud (Pérez et al., 2012). A su vez, las tiendas CONASUPO se encargaron de llevar inicialmente los alimentos industrializados al campo, por lo que facilitaron el acceso de estos a la población rural (Pilcher, 1998).

Por otro lado, la falta de oportunidades en el campo ha llevado a la población indígena a migrar a las grandes ciudades en búsqueda de trabajo asalariado (Bartra & Otero, 1988), hecho que, junto con los programas de transferencia condicionada ha dado mayor acceso a alimentos industrializados (Pérez et al., 2012). A la par, los migrantes, al mudarse a las urbes, comienzan a convivir con individuos no indígenas quienes presentan formas de comer diferentes a las suyas, lo cual influye en la modificación de sus prácticas y saberes alimentarios (Katz, 2019).

Por ende, se consideró que era posible traslapar esta teoría al estudio del cambio de la dieta en México, utilizando como base los mecanismos de colonización acuñados por Habermas, los cuales, según el autor alemán, modifican las tradiciones de los individuos. Al respecto, los programas sociales y las tiendas CONASUPO representaron al Estado, el trabajo asalariado a la Economía, y las personas o instituciones que pudieran modificar la ideología de sus prácticas y saberes alimentarios fueron los agentes sociales en el campo. A partir de estos tres, se estudió el cambio

de sus prácticas y saberes alimentarios, es decir, la colonización de su forma de comer. Continuando con esta idea, el objetivo general del estudio fue conocer el proceso de colonización del mundo de la vida sobre alimentación tradicional de mujeres indígenas migrantes que residen en el AMM.

Para dar respuesta a esto, se recurrió al enfoque cualitativo como instrumento de recolección de información y se hizo uso de la entrevista semiestructurada. Las participantes fueron mujeres indígenas migrantes que tuvieran al menos tres años residiendo en el AMM. Fue indistinto su estado civil, y en cuanto a la edad, el único requisito fue que tuvieran al menos 18 años. Se les contactó de la siguiente manera: cuatro a través de la institución Misión del Nayar, dos trabajaban en casas de personas conocidas, una de ellas hizo su maestría en una Universidad local y se contaba con su número telefónico, dos eran vecinas de un familiar de los científicos y el contacto de la última lo pasó un ex jefe de uno de los investigadores. A cada una se le dio un consentimiento informado y se le pidió autorización para grabar la entrevista. Al mismo tiempo, se les explicó que eran libres de detener el encuentro en el momento que lo desearan. Se destaca el hecho de que debido a la pandemia de Covid-19 algunos de las entrevistas se realizaron vía telefónica.

La guía de entrevista se dividió en dos momentos: su vida en el campo y en la ciudad. En ambos periodos se les preguntó acerca de sus prácticas alimentarias y saberes, por ejemplo, que comían, donde conseguían los alimentos, cómo los preparaban, que artefactos utilizaban para guisarlos, etc. Simultáneamente se les hicieron preguntas sobre productos procesados como cuando los consumían, qué pensaban de ellos, que hacía que los comieran, etc. A su vez, también se les pidió que explicaran cómo fue su proceso de migración y las causas de esto.

Se encontró que durante su vida en el campo todas ellas tenían una dieta tradicional indígena, sus alimentos eran obtenidos principalmente a través del autoconsumo, en mercados o con vecinos de la misma comunidad, y, por último, en las tiendas locales y CONASUPO. En cuanto a sus saberes alimentarios, sobresalió el conocimiento de recetas elaboradas con alimentos obtenidos de la siembra y del campo (como hierbas), los cuales eran cocidos en el fogón. Otros saberes (también de tipo alimentario) fueron los de la siembra, ya que se encontró que todas las participantes conocían muy bien el modo en que esta actividad debía llevarse a cabo.

Con respecto a los mecanismos de colonización, el Estado fueron el programa de Desayunos del DIF¹ que les daba despensas, y las tiendas CONASUPO, a través de los cuales las participantes obtenían alimentos industrializados. No obstante, las despensas no las recibían diariamente, y casi no compraban en los establecimientos mencionados, por lo que la influencia del Estado en la alimentación de las participantes fue muy poca.

En cuanto a la Economía (trabajo asalariado), fueron pocos los progenitores que recibían algún sueldo, la mayoría de ellos tenían su sustento principal en la siembra. A la par, debido a que los padres de las entrevistadas consideraban que los alimentos industrializados eran nocivos para la salud, el dinero que obtenían por su trabajo asalariado normalmente no era destinado a la

¹Desarrollo Integral de la Familia

adquisición de estos. Por tanto, el mecanismo Economía, al igual que el Estado, no influyeron en la anulación de prácticas y saberes alimentarios.

Por último, los agentes sociales en las comunidades fueron los parientes que regresaron de la ciudad con algún producto alimentario diferente, así como las escuelas que a veces ofrecían alimentos diferentes a su dieta. No obstante, no todas las mujeres migrantes refirieron haber tenido contacto con algún agente social, y las que sí, mencionaron que la presencia de estos no era habitual, por ejemplo, una hermana que en algún momento les llevó un pastel. Por tanto, esos visitantes no modificaron la dieta las entrevistadas, puesto que no era frecuente que fueran a la comunidad. No hubo una colonización de las prácticas y saberes alimentarios durante su vida en el campo.

Una vez que las mujeres migraron, rápidamente todas cambiaron su dieta a mestiza, ya que comenzaron a consumir alimentos industrializados. Con respecto a los mecanismos de colonización en el AMM, cinco de las participantes tenían un trabajo asalariado con el cual obtenían ingresos que sí utilizaban para comprar alimentos industrializados. Algunas comentaron que laborar fuera del hogar les quitaba tiempo para preparar alimentos por lo que, en ocasiones preferían recurrir a la compra de comida callejera como pollo asado, tacos, pizza, etc. A su vez, en el trabajo convivían con personas previamente colonizadas que les mostraban platillos no típicos de la dieta, los cuales eran aprehendidos por las migrantes. Por tanto, estos fueron agentes sociales que influyeron en la adquisición de nuevas prácticas alimentarias.

Las mujeres que pertenecían a la asociación Misión del Nayar no trabajaban, pero recibían una beca por parte del Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (INPI), sin embargo, el dinero obtenido era destinado mayormente a sus familiares y objetos de higiene personal. No obstante, en estas participantes las prácticas y saberes alimentarios fueron anulados por dos tipos de agentes sociales: la asociación a la que pertenecían y sus compañeras de escuela y casa. Misión del Nayar les otorgaba dinero para que compraran alimentos, sin embargo, les daba una lista de que podían adquirir y que no, a su vez, también les indicaba donde debían acudir a hacer la despensa (Soriana). En cuanto a las compañeras, algunas participantes mencionaron que en la escuela (previo a la pandemia) comían alimentos que otros alumnos compraban, como tacos, papitas, refresco, etc. De igual manera, en la casa donde vivían, las jóvenes preparaban platillos que no eran tradicionales, y era lo que todas consumían. Entonces, en estas participantes se observó el efecto de los agentes sociales en la anulación de sus prácticas y saberes alimentarios.

En resumen, los agentes sociales y el trabajo asalariado ejercieron un efecto en la anulación de las prácticas y saberes alimentarios al proporcionarles los medios para comprar alimentos industrializados y mediante la convivencia con sujetos previamente colonizados. El Estado por su parte, no tuvo efecto en la colonización puesto que ninguna participante daba prioridad a utilizar el dinero de la beca en comprar productos industrializados. El nulo efecto de este mecanismo se puede deber al hecho de que los agentes sociales (Misión del Nayar) y el trabajo asalariado les facilitaban el acceso a los alimentos en el AMM.

Es importante que los creadores de políticas tomen en cuenta el efecto negativo que el trabajo asalariado tiene en la alimentación de las personas. Laborar fuera de casa ha hecho que las mujeres

tengan menos tiempo para preparar los alimentos, razón por la cual, en parte se ha incrementado el consumo de productos que casi no requieran preparación (Tena et al., 2021). A su vez, dentro de los hogares las tareas no se han dividido por género, por lo que las mujeres que ahora tienen un trabajo asalariado deben cumplir con una doble jornada (Vázquez et al., 2012). Sería necesario que se fomentara un ambiente familiar menos machista y con equidad de género. Por otro lado, promover la creación de huertos urbanos tendría un efecto positivo en la salud y economía de las familias, puesto que ayudaría a mejorar el acceso a alimentos orgánicos² los cuales son mejores para la salud al no contener pesticidas ni hormonas (Procuraduría Federal del Consumidor, 2018). A su vez sería una manera de que los conocimientos sobre la siembra se continuaran transmitiendo en un contexto ciudadano.

² Son productos que se cultivan, crían y procesan utilizando métodos naturales. (Procuraduría Federal del Consumidor, 2018).

Contenido	
Introducción	XIII
CAPÍTULO 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Saberes, prácticas alimentarias y dieta	1
1.1.1. Cambios en la dieta tradicional indígena	8
1.2. Migración y alimentación	10
1.3. El mundo de la vida, el sistema y la alimentación	14
1.3.1 El trabajo asalariado y la alimentación indígena	16
1.3.2. El Estado y la alimentación indígena	19
1.3.3. Los agentes sociales y la alimentación indígena	23
1.3.4. La ciencia y la alimentación indígena	24
1.4. Población indígena migrante de Nuevo León	29
1.5. Justificación	31
1. 6. Preguntas de investigación	36
1.7. Objetivos de investigación	36
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO	37
2.1. Habermas y la teoría de la acción comunicativa	37
2.1.1. Sistema y mundo de la vida	39
2.1.2. Colonización del mundo de la vida	45
2.2. Transición nutricional	48
2.2.1. Transición nutricional: ¿colonización de la alimentación?	49
2.3. La política alimentaria en la fase del modelo de Desarrollo Estabilizador	51
2.4. La política alimentaria en la fase del modelo neoliberal	55
2.5. La industria alimentaria en México durante el modelo estabilizador	57
2.6. El modelo neoliberal y la alimentación en México	61
2.6.1. La entrada del modelo neoliberal en México y sus efectos	64
2.7. Política agroalimentaria, emancipación femenina y su efecto en las prácticas alimentarias de los mexicanos	66
CAPITULO 3: METODOLOGÍA	72
3.2. Enfoque cualitativo	74
3.3. Validez: ¿termino adecuado para medir la calidad en las investigaciones cualitativas?	77
3.4. Participantes del estudio	78
3.5. Técnicas de recolección de datos	80

3.6. Guía de la entrevista	81
3.7. Línea del tiempo	92
3.8. Consideraciones éticas	92
3.9. Análisis de los resultados	93
3.10. Fortalezas y limitaciones	93
CAPÍTULO 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	95
Primera sección.....	96
4.1. Líneas de tiempo.....	96
4.1.1. Evolución de la alimentación de las mujeres indígenas migrantes.....	121
Sección dos.....	126
4.2. Mecanismos de colonización de las prácticas y saberes alimentarios.....	126
4.2.1. Mecanismos de colonización en el campo: el papel del Estado, el dinero y los agentes sociales en las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas	127
4.2.2. Mecanismos de colonización en la ciudad: los agentes sociales y el trabajo asalariado como principales factores del cambio de dieta.....	135
4.2.3. Análisis de los mecanismos de colonización: El sistema en la modificación de las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes	140
4.2.4. Discusión: Mecanismos de colonización de las prácticas y saberes alimentarios	146
4.3. Componentes estructurales del mundo de la vida sobre alimentación tradicional indígena	149
4.3.1. Mundo objetivo (componente estructural cultura).....	149
4.3.2. Mundo social (componente estructural sociedad).....	155
4.3.3. Mundo subjetivo (componente estructural personalidad)	157
4.3.4. Mundo de la vida de las participantes.....	158
4.3.5. Discusión: Componentes estructurales del mundo de la vida sobre alimentación tradicional.....	160
4.4. Cambios generados por el sistema en prácticas alimentarias de mujeres indígenas migrantes	165
4.4.1. Prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes en sus comunidades	165
4.4.2. Prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes en el área metropolitana de Monterrey	169
4.4.3. Cambios generados por el sistema en las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes	174
4.4.4. Discusión: Cambios generados por el sistema en prácticas alimentarias de mujeres indígenas migrantes	184

4.5. Cambios generados por el sistema en los saberes alimentarios de las mujeres indígenas migrantes	187
4.5.1 Discusión: Cambios generados por el sistema en los saberes tradicionales (siembra y alimentarios) de las mujeres indígenas migrantes	195
4.6. Estrategias y barreras para la preservación de prácticas y saberes alimentarios.	198
4.6.1. Discusión: Estrategias y barreras para la preservación de prácticas y saberes alimentarios	210
CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES	215
5.1 Recomendaciones.	219
5.2. Implicaciones para la política social.	220

Índice de cuadros

Cuadro 1. Tipos de dieta y sus características nutricionales y epidemiológicas.....	7
Cuadro 2. Grupos étnicos y sus prácticas alimentarias.....	9
Cuadro 3. Estudios sobre la influencia del capitalismo por medio del trabajo asalariado.....	18
Cuadro 4. Estudios sobre la influencia del capitalismo por medio del Estado: programas sociales.....	22
Cuadro 5. Estudios sobre la influencia del capitalismo por medio de agentes sociales.....	23
Cuadro 6. Estudios sobre la influencia del capitalismo por medio de la ciencia.....	25
Cuadro 7. Sociedades y el tipo de poder y bienes materiales según Habermas	44
Cuadro 8. Mundo de la vida, sus componentes y el efecto del sistema en ellos.....	47
Cuadro 9. Etapas de la transición nutricional.....	49
Cuadro 10. Categorías, subcategorías, elementos y ejes temáticos para la entrevista.....	82
Cuadro 11. Guía de entrevista.....	89
Cuadro 12. Características de las prácticas alimentarias de las participantes en su comunidad y en el AMM.....	198

Índice de figuras

Figura 1. Relación entre cultura alimentaria, saberes alimentarios, prácticas alimentarias y dieta	8
Figura 2. Prácticas alimentarias: relaciones existentes entre el sistema colonizador y el mundo de la vida.....	28
Figura 3. Colonización de los saberes del campesino por medio del sistema (Economía, Estado y agentes sociales).....	29
Figura 4. Representación gráfica de las interacciones que se dan entre el mundo de la vida y los procesos de reproducción.....	43

Figura 5. El neoliberalismo y su relación con la alimentación.....	63
Figura 6. Diagrama de flujo de la selección de las participantes.....	78
Figura 7. El sistema, sus mecanismos de colonización, sus elementos y subelementos de la tesis “Prácticas y saberes alimentarios de mujeres indígenas que residen en el AMM.”.....	88
Figura 8. Línea del tiempo Julisa.....	97
Figura 9. Línea del tiempo Elena.....	100
Figura 10. Línea del tiempo Mirna.....	102
Figura 11. Línea del tiempo Rosa.....	105
Figura 12. Línea del tiempo Jaira.....	107
Figura 13. Línea del tiempo Gema.....	109
Figura 14. Línea del tiempo Juana.....	111
Figura 15. Línea del tiempo Teófila.....	114
Figura 16. Línea del tiempo Catalina.....	116
Figura 17. Cambios alimentarios de Catalina.....	117
Figura 18. Línea del tiempo Gertrudis.....	118
Figura 19. Evolución de las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes.....	125

Introducción

La alimentación en términos biológicos es “la forma y manera de proporcionar al cuerpo humano las sustancias que le son indispensables para mantener la salud y la vida” (Membiola & Cid, 1998, citado por Cordero et al., 2016: 221). No obstante, las razones detrás de la elección de cada alimento suelen ser complejas. Al respecto, existen diferentes factores que influyen en lo que los individuos comen, los cuales puede ser biológicos, geográficos, psicológicos, culturales, económicos, entre otros (Amaya-Hernández, Ortega-Luyando & Mancilla-Díaz, 2021).

En el caso de México, la dieta distintiva de sus ciudadanos solía ser la tradicional indígena, formada principalmente por alimentos como maíz (tortillas), frijoles y algunas verduras (Bertrán, 2010). Además, sus productos suelen ser obtenidos a través de la siembra, es decir, son de autoconsumo (Guzmán, 2013). Este tipo de dieta se suele presentar en poblaciones que aún no han entrado a la transición nutricional, que es el proceso a través del cual los individuos hacen cambios en su estilo de vida y comportamientos alimentarios (Oyhenart et al., 2018).

Durante la fase de pretransición, los sujetos son activos físicamente y consumen una dieta basada en ingredientes naturales, de autoconsumo, bajos en calorías y proteínas. Posteriormente, los sujetos comienzan a incorporar productos industrializados consecuencia de una mejoría en sus ingresos económicos y al mismo tiempo, sus niveles de actividad física disminuyen al dejar de dedicarse a actividades como el campo (Popkin, 1999). Por último, en la postransición, la dieta se conforma principalmente por alimentos procesados y el gasto calórico de los individuos es mínimo, puesto que está presente un estilo de vida sedentario (López de Blanco & Carmona, 2005).

En este país, la transición nutricional comenzó en los años 80 cuando las personas comenzaron a incorporar a su dieta tradicional indígena productos procesados (Juárez, 2020). Entre los factores que influyeron en este cambio se encuentran la incorporación de las mujeres a la fuerza laboral, la falta de restricciones reales a la venta de alimentos industrializados, el aumento de ingresos económicos de la población y la disminución de apoyos sociales al campo, entre otros (Pasca y Pasca, 2011).

En el siglo XXI la población mexicana presenta un alto consumo de alimentos industrializados, lo cual ha hecho que su dieta sea mestiza, es decir, que tenga características de la tradicional indígena, pero con presencia de productos industrializados propios de la dieta occidental u opulenta. Esta última es típica de las sociedades industrializadas (Popkin, 1999) y está basada mayormente en productos procesados los cuales son abundantes en azúcares simples, sodio y grasas saturadas (Dussailant, et al., 2015; Marín, Sánchez & Maza, 2014; Miranda, Nuñez, & Maldonado, 2018).

Continuando con el modo de comer de los mexicanos, la literatura muestra que los pueblos nativos también han migrado hacia una alimentación mestiza, ya que desde hace tiempo han incorporado productos industrializados como parte de su dieta (Esparza-Romero et al., 2020; Pérez-Izquierdo et al., 2020; Velázquez, 2020). Esto se ha observado tanto en población indígena que reside en el campo, como en los que se han ido a vivir a las ciudades, donde el acceso físico y económico a los alimentos industrializados es más sencillo. Lo anterior debido a que, en las urbes, los grupos indígenas suelen mejorar sus ingresos monetarios (Qiang & Jiandong, 2020; Tellez, 2018) y la disponibilidad de alimentos procesados es mayor debido a la gran cantidad de supermercados y tiendas de conveniencia (FAO, s.f.a.)

En el Área Metropolitana de Monterrey (AMM) residen 121,296 indígenas que representan el 1.16% del total de la entidad (CDI, 2015). Actualmente en el estado de Nuevo León hay un total de 121,296 indígenas que representan el 1.16% del total de la entidad (CDI, 2015) y cada vez son más los indígenas que llegan a vivir a Nuevo León en búsqueda de nuevas oportunidades laborales (CDI, 2011). De acuerdo con la CDI (2016), las lenguas más habladas en el área metropolitana de Monterrey (AMM) son el náhuatl (58.4%) el huasteco (19.2%) y el zapoteco (3.6%); estos grupos se concentran en tres tipos asentamientos aislado, dispersos y congregados. Sin embargo, aun y cuando es una población que se encuentra en crecimiento, y a pesar de que se han realizados estudios para conocer su perfil sociodemográfico (Durin, Moreno y Sheridan, 2007), la educación (Durin, 2007), el trato de las instituciones (Aguirre, 2014), la inserción en el mercado laboral (Durin, 2008b), la identidad (Rodríguez, 2002), la discriminación (Gallegos, 2017), la exclusión, aún se desconocen algunos aspectos importantes como las prácticas y los saberes alimentarios.

A pesar de que la población indígena se ha incrementado en las últimas décadas (INEGI, 2020b), aun así, hasta donde se pudo observar, es poca la información que se tiene con respecto al proceso de transición nutricional de los sujetos indígenas que viven en Nuevo León. Por tanto, se desconocen sus prácticas alimentarias, y tampoco existe mucho conocimiento en relación con la reproducción de sus saberes. Por consiguiente, resultó interesante y oportuno llenar ese hueco en el conocimiento y estudiar las prácticas y saberes alimentarios de la población indígena migrante que reside en el AMM.

A su vez, es menester estudiar el modo de alimentarse de la población indígena que vive en el AMM debido a que estudios empíricos realizados en otros estados del país muestran que estos grupos étnicos solían tener prevalencias muy bajas o nulas de enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión (Case et al., 2006), pero que con el cambio de dieta han empezado a aumentar su índice de masa corporal (IMC) (Balcáza, Pasquet & Garine, 2009; Benitez-Hernández et al., 2014) lo cual ha hecho que los porcentajes de individuos indígenas que presentan alguna enfermedad característica del síndrome metabólico se estén incrementando (Alvarado-Osuna, Milian y Valles, 2001).

Por otro lado, si bien existen estudios a nivel internacional y nacional (Arenas et al., 2013; Ellena & Nongkynrih, 2017; Scarpa & Pacor, 2017) que se han interesado en la alimentación y en los factores que promueven cambios de esta, los cuales se han enfocado a grupos étnicos que viven en su lugar de origen. Las investigaciones que han tenido como unidad de análisis a la población indígena migrante son muy escasas (Arenas et al., 2013), además de que no se logró identificar alguna sobre el tema de los saberes alimentarios de estos grupos migrantes.

Además, hasta ahora no se han examinado los cambios o transformaciones de las prácticas y saberes alimenticios desde la teoría de Jürgen Habermas, la cual explica como los saberes del mundo de la vida son colonizados por el sistema mediante sus dos subsistemas el Estado y la economía; simultáneamente se menciona a la ciencia como otro factor que se encarga de colonizar saberes. En este contexto, el estudio propone conocer los principales mecanismos del sistema (Economía, Estado, ciencia y agentes sociales) que han influido en la colonización³ de las prácticas

³ Es el resultado de las interacciones entre ámbitos organizados sistemáticamente, que son la Economía y el Estado, y el ámbito estructurado comunicativamente que es el mundo de la vida (con sus dos esferas: de la vida privada y de la opinión pública), cualquier distorsión en el alcance asignado a alguno de los campos intervinientes afecta la importancia relativa de los restantes al interior del proceso (Hanevy, 2011).

y saberes alimentarios de la población indígena migrante del AMM. Debido a lo anterior se planteó el siguiente objetivo de investigación: conocer el proceso de colonización del mundo de la vida sobre alimentación tradicional de mujeres indígenas migrantes que residen en el Área Metropolitana de Monterrey. A continuación, se muestra el estudio en cuestión.

CAPÍTULO 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Saberes, prácticas alimentarias y dieta

La alimentación es un tema que a lo largo de la historia ha sido abordado desde diversas perspectivas, esto debido a que como mencionan Magaña & Sevilla (2012) no todos comen lo mismo, ni de la misma manera, ni bajo las mismas circunstancias. Ya que este acto, que como tal responde a una necesidad fisiológica, es en realidad un acto que es resultado de diversas circunstancias y factores tanto endógenos como exógenos al ser humano.

Desde el punto de vista biológico, la alimentación, puede ser entendida como “la forma y manera de proporcionar al cuerpo humano las sustancias que le son indispensables para mantener la salud y la vida” (Membiela & Cid, 1998, citado por Cordero et al., 2016: 221), y como queda de manifiesto en la definición de este término, es algo vital para el hombre y para cualquier ser vivo, puesto que la escasez del alimento puede llevar a padecer graves problemas de salud e inclusive la muerte.

Con relación a esto, la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948, citado por Gracia-Arnaiz, 2010: 1) insiste en que "todo el mundo tiene derecho a un estándar de vida adecuado para su propia salud y bienestar y el de su familia, incluyendo la alimentación". La alimentación es parte esencial para gozar de un nivel de vida adecuado, sin embargo, es importante recalcar que ésta debe ser culturalmente aceptable.

Si bien el acto de alimentarse es una necesidad puesto que cumple una función meramente biológica, lo que cada grupo o individuo come y el por qué lo hace, va más allá del cumplimiento de esa necesidad, es decir, en todo el mundo existen diferentes maneras de alimentarse y a esto se le ha denominado cultura alimentaria, la cual ha sido definida por Fausto et al.(2006) desde la antropología como los hábitos alimentarios de una sociedad en particular, incluyendo preferencias y aversiones, prácticas en torno a la adquisición, distribución, preparación y consumo de alimentos.

Por otro lado, Contreras y Gracia (2005, citado por Pérez-Gil, 2009) definen el término de cultura alimentaria, también desde el enfoque antropológico, como el conjunto de representaciones, de creencias, de conocimientos y de prácticas heredadas o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura.

Como queda de manifiesto, ambas definiciones tienen similitudes, como el hecho de que cultura alimentaria hace alusión a la manera de alimentarse de un conjunto de individuos con características en común; sin embargo, también difieren en algunos aspectos. Para dejar más claro lo anterior, hay que partir del hecho de qué es lo que quiere decir cada concepto de cultura alimentaria. El primero de ellos, el de Fausto et al. (2006) es más concreto y refiere que es la manera de comer, de preparar y de conseguir los alimentos de un conjunto de individuos cercanos entre sí.

En contraste, la definición de Contreras y Gracia (2005, citado por Pérez-Gil, 2009) es más amplia, ya que aparte de incluir al igual que la de Fausto et al. (2006) el tema de las prácticas alimentarias⁴, también hace mención del hecho de que la cultura alimentaria engloba las creencias y

4 Definidas más adelante en este documento

representaciones entorno a los alimentos, así como aquellos conocimientos empíricos transmitidos de generación en generación.

Para fines de esta investigación se utilizará este segundo concepto acuñado por Contreras y Gracia (2005, citado por Pérez-Gil, 2009), debido a que considera a las creencias dentro de su definición, las cuales tienen relación con los saberes, que es una de las temáticas de interés para el presente estudio. Para explicar mejor la relación creencia-saber, se retoma la definición de Platón (citado por Corona, 2011:331), quien afirmaba que el saber hacía alusión a “tener una creencia justificada”.

Al respecto, se presentan las características de los saberes tradiciones según Corona, (2011), donde se puede observar que las creencias son una parte importante de la concepción de los saberes:

- Carácter local o regional
- Transmitidas oralmente
- Aprendidos mediante la observación directa y la experiencia personal
- Elaborados de manera intuitiva
- Incluyen creencias y emociones subjetivas
- Holísticos
- En permuta y transformación constante

No obstante, ¿qué es un saber tradicional? Para Corona, (2011: 154) los saberes tradicionales “conforman el bagaje intelectual que sirve a los pueblos para organizar, analizar, interpretar y modificar el mundo”; y constituyen la forma en que los indígenas ven y viven la vida. Los saberes tradiciones surgen de la experiencia y son aplicados a la vida diaria, tanto a nivel individual como a nivel colectivo (Corona, 2011).

Por otro lado, Crespín (2010, citado por Ruiz, 2014: 4) define a los saberes ancestrales como “un cúmulo de conocimientos y experiencias, que han sido transmitidos en forma oral de generación en generación, las cuales han tomado como finalidad colaborar al progreso de los pueblos, a través de la enseñanza de las experiencias de sus antecesores”.

Se puede advertir que tanto los saberes tradicionales como los ancestrales refieren a conocimientos aprendidos de manera empírica que tienen la característica de ser tomados como verdaderos por el pueblo al que le pertenecen. Dicho sea de paso, cada pueblo ha creado sus propios saberes como resultado de la manera en que han sido afrontados los problemas de la naturaleza y del hombre mismo, las cuales son situaciones que simultáneamente se ven influenciadas por el momento histórico en el que se vive (Corona, 2011).

Para fines de este estudio se utilizará el concepto de saberes ancestrales de Crespín (2010, citado por Ruiz, 2014: 4) debido a que dicha definición hace referencia al hecho de que estos son transmitidos de generación en generación y contribuyen al progreso de los pueblos. Al mismo tiempo, la definición de Crespín es más amplia que la de Corona (2011).

Algunos ejemplos de saberes tradicionales se refieren a los alimentos (saberes alimentarios), a los sistemas taxonómicos tradicionales y a la medicina tradicional; sin embargo, son los primeros (saberes alimentarios) los que resultan de interés para el presente documento. Al respecto, los saberes alimentarios:

Son conocimientos populares generados tradicionalmente; conforman hábitos, costumbres, formas de preparación, gustos, preferencias, creencias personales, que se van adquiriendo en la vida diaria desde que el ser humano nace, y se van creando con los conocimientos alimentarios que pasan de generación en generación, para poder satisfacer sus propias necesidades (Ruiz, 2014: 16).

Los saberes alimentarios suelen estar basados en la experiencia, creencias, formas de producción y emociones de un determinado grupo de individuos culturalmente relacionados (Ruiz, 2014). Vale la pena mencionar que no se debe considerar que necesariamente los saberes alimentarios son incorrectos en términos nutricionales.

Al respecto, a nivel internacional Ruiz (2014) al estudiar los saberes alimentarios ancestrales de la Comunidad de Maconta Abajo de Portoviejo Manabí, en Ecuador, y sus aportes nutricionales a la contribución de la disminución de problemas de malnutrición infantil, observa que la alimentación ancestral era más natural, libre de productos industrializados⁵, y que sus preparaciones culinarias eran los caldos, asados y estofados, las cuales en general no llevaban mucha grasa. Al mismo tiempo, sus saberes alimentarios solían ser utilizados para aliviar malestares, por ejemplo, el uso de la canela para aliviar el dolor de estómago.

Entonces, se puede apreciar como su experiencia y saberes transmitidos de generación en generación son utilizados para resolver asuntos que van más allá de su alimentación, como en el caso de la canela que se usaba para temas de salud, por tanto, se refleja la manera natural de vivir de los grupos indígenas de la Comunidad de Maconta.

Por su parte, Alaniz y Costa, (2009), observaron en cuatro comunidades mapuche que habitan en la Comarca Andina del Paralelo 42, Argentina que consumían una planta llamada Pange, la cual es comestible después de haberle retirado la primera corteza. El Pange a la vez, es utilizado para cubrir los vegetales y carnes, y sellar la cocción mediante un proceso denominado Kurantu. Con respecto a las frutas, los mapuches sabían cómo conservarlas para tenerlas disponibles en épocas del año en las que no son posibles de encontrar. Acerca de los saberes de conservación identifican que “se lavan y colocan enteros en frascos de vidrio esterilizados, con agua y azúcar, se tapan los frascos y se colocan en una rejilla redonda que confeccionó uno de los integrantes de la comunidad Cayún en la que entran 12 frascos. Se llevan a hervor dentro de una olla preparada con un tacho de 200 litros, a baño de María con combustible a leña hasta que se logre el almíbar liviano” (Alaniz, Ilda y Costa, 2009).

En este grupo étnico es fácil apreciar su saberes con respecto a la naturaleza y su alimentación, ya que por ejemplo, conocen muy bien que es lo que se puede comer del Pange y que no es comestible, o bien, saben la manera de conservar las frutas durante mucho tiempo, y todo esto es conocimiento que es aprendido de manera empírica de generación en generación; es decir, este grupo étnico ha sabido aprovechar aquellos recursos que la naturaleza le provee utilizándolos adecuadamente para su consumo.

En México, Monroy y García (2015) al trabajar en la comunidad indígena nahua de Xoxocotla, en el estado de Morelos, a fin de determinar las especies de vertebrados silvestres asociados a los huertos tradicionales y sistematizar los usos tradicionales y percepciones que los habitantes

⁵ altos en sodio, grasas y azúcares

mantienen vigentes en relación con la fauna silvestre, identifican que los habitantes de Xoxocotla reconocían 38 especies de animales silvestres de las cuales, más de la mitad de ellas son utilizadas para la alimentación mediante técnicas que son transmitidas de generación en generación.

Por ejemplo, la carne de la rana verde es limpiada y preparada en caldo, frita y acompañada con salsa; en cuanto a la técnica de apropiación, éstas son capturadas por los niños. La carne del zorrillo por otro lado es consumida asada, frita, en mole o en caldo, y este animal es capturado mediante el machete y el rifle calibre 23. Con respecto al conocimiento de la fauna silvestre, son los hombres quienes tienen un mayor grado de conocimiento, debido a las actividades productivas tradicionales que el género masculino realiza como la agricultura de temporal, la ganadería, la pesca y la caza.

Como se pudo observar, los habitantes de Xocolotla hacían uso de aquellos recursos naturales y medios que tienen a su alcance y los aprovechan para su autoconsumo. Lo anterior es posible debido a que los saberes adquiridos a lo largo de los años (por ejemplo, como cazar un zorrillo) continúan siendo transmitidos a las generaciones más jóvenes de manera oral y esto permite que los saberes alimentarios de los nahuas de Xocotla sigan vigentes.

Escobar-Ibañez (2010) al interesarse en los saberes ambientales de la comunidad raramuri Ba'winokachi (tarahumara), ubicada en el municipio de Bocoyna, Chihuahua, a partir de la recolección de plantas silvestres, encontró que acostumbran el consumo de diversos hongos y plantas debido a que son considerados como buenos para comer. Su sistema alimentario estaba basado en productos locales como los cultivos, sobre todo el del maíz, pero incorpora también especies de plantas, animales y hongos. Al mismo tiempo, los diferentes ecosistemas existentes se utilizaban como medios para cazar, recolectar, obtener madera, pescar, etc.

En relación con las plantas silvestres, algunas eran consideradas mejor que otras especialmente por su sabor y consistencia. Por ejemplo, el quiote era valorado por ser muy dulce, el nopal también era muy utilizado ya que le daba un sabor dulce al nixtamal cuando era revuelto con éste para elaborar las tortillas. En cuanto a las plantas que no eran consideradas buenas para comer por su sabor amargo, chiloso o astringente, se encontraban las bellotas o el quelite de cenizas.

Aun así, los rarámuris conocían técnicas para mejorar el sabor de algunas de ellas, como es el caso del orégano, el cual acostumbraban a sancochar, luego cambiarle el agua y repetir esta operación varias veces, quitándole de esta manera lo chiloso. En cuanto a sus técnicas de preparación de alimentos, los rarámuris solían utilizar las siguientes para cocinar las plantas: tatemado o asado, machucado o molido en metate, cocido en horno de tierra, chamuscado o tostado y guisados. En este sentido, era importante, además, el conocimiento de qué partes, cómo y con qué se deben preparar los alimentos, de manera que se puedan aprovechar los nutrientes al máximo o bien eliminar sustancias tóxicas.

Por tanto, los saberes son muy trascendentes en la alimentación de los pueblos indígenas, ya que con base en estos se toman decisiones importantes en torno a la comida, como en el caso de los rarámuris, quienes sabían hacer la distinción entre qué plantas eran buenas para la salud, cuáles no y cómo prepararlas.

Los saberes alimentarios como señala Ruiz (2014) no solo comprenden las formas de preparación, las costumbres y los hábitos alimentarios, sino también abarca la forma de comer de los individuos, lo cual es denominado prácticas alimentarias. Éstas son definidas como

El conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación; y que incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos” (Ipiales & Rivera, 2011: 24).

A su vez, las prácticas alimentarias, “responden a las condiciones materiales y representaciones simbólicas que articulan las relaciones sociales en las diferentes sociedades” (Gracia, 2007: 237). Por tanto, el concepto de prácticas alimentarias hace alusión a qué, por qué, cómo, dónde y con quién se come. Como se puede observar, el término de saberes alimentarios abarca a las prácticas alimentarias.

Cabe mencionar que para comprender por qué los humanos comen lo que comen, es necesario abordar tanto el tema de las prácticas alimentarias como el de los saberes (Pérez-Gil & Romero, 2014), puesto que las prácticas, como anteriormente se documentó, hacen alusión a todos los procesos involucrados en la alimentación de los individuos desde “la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas” (Ipiales & Rivera, 2011: 24) y los saberes refieren a los conocimientos y experiencias que se tienen con relación, en este caso puntual, a los alimentos⁶.

A su vez, el concepto de prácticas alimentarias engloba el término dieta, la cual ha sido definida por Bourges y Vargas (2015, citado por Cabrera et al., 2018: 79) como “la totalidad de los alimentos primarios, los platillos y los productos alimenticios industriales consumidos en un lapso arbitrario de tiempo, casi siempre de 24 horas”. Por su parte Santos (2014, citado por Cabrera et al., 2018:79) la conceptúa como “la estructura de lo que una sociedad considera apropiado para satisfacer sus necesidades alimentarias en un determinado momento histórico”. Esta segunda definición presenta relación con la cultura alimentaria, ya que considera que, aquello que un individuo come debe ser un producto⁷ conceptualizado como alimento. En otras palabras, lo que para una persona puede ser un producto potencialmente comestible, puede no serlo para otra.

Retomando la idea anterior de que hay “productos” que para un individuo pueden ser comestibles y para otro no; un ejemplo de esta idea se observa entre los Lacandones de la comunidad Bethel en la Selva Lacandona, para quienes comer insectos es algo habitual, de hecho, éstos forman parte de su dieta (Ramos-Elorduy & Pino, 2001). Sin embargo, para la mayoría de los mexicanos no indígenas, consumir este tipo de productos puede resultar de mal gusto. Por tanto, será la definición de Santos (2014, citado por Cabrera et al., 2018: 79) la que será utilizada en este estudio.

Dentro del concepto de dieta se identifican dos tipos la dieta occidental y la dieta tradicional indígena, donde la primera refiere a una alimentación basada mayormente en productos industrializados los cuales son abundantes en azúcares simples, sodio y grasas saturadas (Dussaillant, et al., 2015; Marín, Sánchez & Maza, 2014; Miranda, Núñez, & Maldonado, 2018); y la segunda hace alusión a una alimentación basada en el maíz y el frijol, por lo que nutricionalmente aporta principalmente hidratos de carbono, es baja en grasas, proteínas de origen animal y sodio (Bertrán, 2010).

⁶ Los saberes no solo hacen referencia a saberes alimentarios, sino también a otro tipo de saberes como la medicina tradicional.

⁷ Se pone la palabra “Producto” en lugar de alimento, precisamente por el hecho de que lo que para alguien representa un alimento, puede no serlo para otro.

La dieta occidental es dada como una consecuencia de la transición nutricional que es definida como el cambio en el patrón de alimentación, patrón de actividad física y composición corporal, a consecuencia del desarrollo económico, la tendencia a la urbanización de la población y la globalización (Velasco, 2008). Lo que sucede es que la dieta pasa de ser tradicional, constituida principalmente por productos locales, a una donde prácticamente todo es adquirido vía económica (dinero) en supermercados principalmente, y en la cual los alimentos suelen pasar por algún proceso industrial antes de llegar al consumidor.

Una característica de este tipo de alimentación es que se ha convertido en un acto solitario en el que los individuos se hallan totalmente desvinculados de la producción alimentaria y de la elaboración culinaria (Alaniz, Ilda y Costa, 2009). Por otro lado, se ha disminuido el tiempo dedicado a comer, esta actividad se hace en horarios irregulares, son menos frecuentes las reuniones familiares para degustar alimentos, y al mismo tiempo, se ha incrementado el consumo de comida rápida o callera (Bertrán & Arroyo, 2006). Lo anterior contrasta con la alimentación tradicional, donde la mayoría o todos los alimentos consumidos son conocidos, es decir se tiene información acerca de donde proviene y que contiene lo que se está comiendo.

A su vez, la alimentación tradicional indígena basada en maíz y frijol, comprende también otros elementos fundamentales como el chile, el tomate, la calabacita, las verdolagas, el jitomate, el chayote, las zanahorias y algunos hongos. Aun así, hay que remarcar que el consumo de los vegetales varía con base en la época del año y la zona geográfica (Bertrán, 2005, citado por Guzmán, 2013).

Respecto a los alimentos de origen animal más habituales en su dieta, se encuentran el pollo, el huevo, la res y el cerdo; sin embargo, el consumo de este tipo de productos va a depender de las condiciones económicas de cada pueblo y familia (Guzmán, 2013); lo anterior debido a que suelen ser alimentos más caros y/o difíciles de conseguir que las frutas, las verduras y las leguminosas. Dentro de este grupo de alimentos también suele consumirse la leche y el queso, y éste último suele ser preparado en casa (Guzmán, 2013).

En cuanto al modo de acceder a los productos en la dieta indígena, la mayoría provienen principalmente de la producción propia. Con referencia a esto, Bertrán (2005, citado por Guzmán, 2013) menciona que, de manera tradicional, el maíz, el frijol, las frutas y las verduras han sido producidos en los huertos familiares y en la milpa, y que la economía indígena ha presentado la característica de ser una unidad de producción y consumo donde todos los miembros participan en la obtención de aquello necesario para vivir.

Otra actividad mediante la cual algunos grupos étnicos obtienen sus alimentos es la recolección, que es utilizada como actividad complementaria de la siembra, o como recurso ante la escasez de alimentos. Con referencia a la tecnología que utilizan para la cosecha, se continúan utilizando principalmente instrumentos rudimentarios que tuvieron su origen en la época prehispánica, así como el machete, el tractor y la yunta.

Son pocos los grupos étnicos que todavía presentan una dieta puramente tradicional. Los Xahláh (Yucatán) eran de los pocos indígenas que, según Pérez y Estrella (2014), tenían una dieta principalmente tradicional. Su desayuno consistía en pan francés, pan dulce o galletas, seguido del

consumo de pozole⁸ a media mañana, a la hora de la comida consumen frijoles, tortillas hechas a mano, huevo con verduras (tomate, cebolla chile y chaya⁹) y de tomar agua de sabor (de polvo), por la noche se comen las sobras de la comida o bien café con pan francés, pan dulce o galletas, y solo muy pocas familias cenan huevo con frijoles y tortillas (Pérez & Estrella, 2014). Por tanto, la alimentación de los Xahláh presenta principalmente características de la dieta tradicional: alta en carbohidratos, baja en grasa y proteínas de origen animal (Bertrán, 2010, citado por Pérez et al., 2012).

A continuación, se muestra el cuadro 1 donde se resumen las características de la dieta occidental y la tradicional.

Cuadro 1.

Tipos de dieta y sus características nutricionales y epidemiológicas

Tipo de dieta	Características nutricionales	Características epidemiológicas
Dieta tradicional	Alta en fibra Alta en hidratos de carbono Baja en proteínas Baja en calorías	Baja prevalencia de enfermedades del síndrome metabólico Alta prevalencia de desnutrición
Dieta occidental	Alta en hidratos de carbono simples Alta en proteínas Alta en grasas saturadas Alta en calorías Baja en fibra Baja en vitaminas y minerales	Baja prevalencia de desnutrición Alta prevalencia de enfermedades del síndrome metabólico

Fuente: Elaboración propia con base en literatura citada

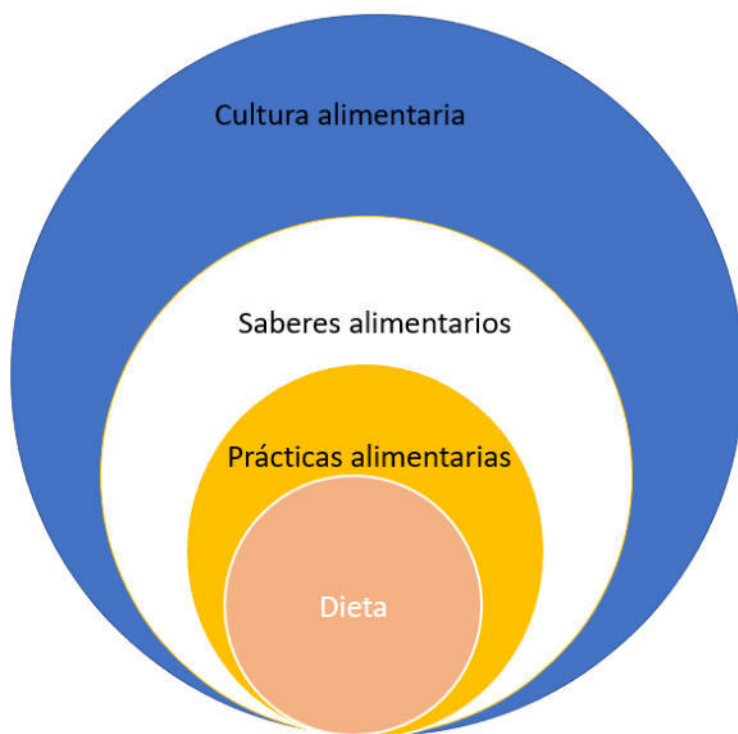
Para resumir los conceptos abordados hasta ahora, se presenta la figura 1 que ilustra la manera como se interrelacionan cultura alimentaria, saberes alimentarios, prácticas alimentarias y dieta.

⁸ Es una bebida de la gastronomía maya basado en maíz y consiste en el cocimiento del nixtamal una noche, se lava y se muele en el molino a mano. Se agrega sal o azúcar, según el gusto. Es la comida del campesino en el monte

⁹ Es un arbusto que mide de dos a tres metros de alto, posee médula gruesa y blanca, y tallos grisáceos o verdosos. Son ricas en sales de hierro, calcio, vitamina "A" y, sobre todo, vitamina "C"

Figura 1.

Relación entre cultura alimentaria, saberes alimentarios, prácticas alimentarias y dieta.



Fuente: Elaboración propia con base en literatura citada

En la actualidad la dieta tradicional indígena ha ido asumiendo cada vez más características de la dieta occidental, lo que se observa en el aumento en el consumo de alimentos industrializados por parte de los grupos étnicos. El siguiente apartado muestra una serie de estudios que documentan los cambios mencionados.

1.1.1. Cambios en la dieta tradicional indígena

En una gran parte de las comunidades de grupos étnicos, las prácticas alimentarias y la dieta han sufrido cambios. Actualmente su alimentación ya no está basada en productos que ellos mismos cosechan para su autoconsumo, sino que, por el contrario, existe entre los indígenas un alto consumo de productos industrializados como refrescos, comida “chatarra”, aguas en polvo, mayonesa, pan, pastas, galletas, arroz, pastelillos, refrescos, atún enlatado, frituras, polvo para preparar aguas y azúcar (Guzmán, 2013). Al mismo tiempo, la compra es ahora el principal medio de obtención de los productos de la dieta de una gran parte de los grupos étnicos.

Siguiendo con esta idea, a continuación, se señalan algunos estudios empíricos en los que la alimentación indígena ya muestra cambios hacia una dieta más occidentalizada y menos tradicional. En la comunidad maya de Yucatán, Mucuyche, en el desayuno se consume leche, huevo con frijoles y tortilla, como colación matutina se almuerza el pozole, en la comida se vuelve a comer frijoles, tortillas (hechas a mano o compradas), guisado de pollo o cerdo, refresco, agua de sabor y chile para acompañar los alimentos. En la cena se comen las sobras de desayuno o bien

se preparan burritas¹⁰, tortas o huevos (Pérez & Estrella, 2014). Esta dieta aún conserva muchas características de la dieta tradicional, sin embargo, ya presenta rasgos de la dieta occidental puesto que aparece el consumo del refresco, la mayonesa, el jamón y en ocasiones las tortillas no son hechas a mano, sino que por el contrario son compradas.

En el caso de las prácticas alimentarias de un grupo de jóvenes purépechas del pueblo de Patamban, éstos comían tres veces al día con su familia. Estas comidas se componían principalmente de tortillas, frijoles, carnes (dos veces por semana) o huevos, leche u fruta. Al mismo tiempo, algunos de los jóvenes afirmaron consumir papas “Sabritas”, churros, dulces y un refresco al día (Tinat, 2008). Se puede apreciar una prevalencia de dieta tradicional mezclada con un consumo de productos típicos de la dieta occidental como las “Sabritas” y refrescos.

En la comunidad de los nahuas de Pajapan, Veracruz, existe acceso físico a alimentos industrializados producidos en otros lugares por lo que se ha desplazado el consumo de productos locales. A la vez, los refrescos, cervezas embotelladas, aceite, sopas de pasta, galletas, etc., es decir productos que llegan del exterior, han ido desalentando la producción de alimentos en Pajapan. Con respecto a la manera de preparar sus alimentos, ahora se utilizan principalmente los aceites para freírlos y no la grasa animal. En esta comunidad se aprecia un consumo de productos industrializados alto (Rodríguez, 2009). En el cuadro 2 se hace un compendio de las prácticas alimentarias y la dieta de estos grupos étnicos.

Cuadro 2.

Grupos étnicos y sus prácticas alimentarias

Lugar	Grupo étnico	Prácticas alimentarias	Tipo de dieta
Mucuyche	Maya	Su dieta se basa principalmente en alimentos con un alto contenido de hidratos de carbono, aunque también diariamente se consumen alimentos de origen animal como el pollo y el puerco. Hay un bajo consumo de productos industrializados, básicamente solo refrescos y aguas de sabor en polvo	Principalmente Tradicional, pero con un consumo bajo de alimentos típicos de la dieta occidental
Patampan	Purepéchas (jóvenes)	Comen con sus familias, tres veces al día, poco consumo de carne, alto consumo de alimentos chatarra e industrializados	Tradicional y occidental
Pajapan	Nahuas	Existe un mayor consumo de productos industrializados y una baja en la producción y consumo de productos locales	Tradicional y occidental

10 Las burritas en la comunidad consisten en una preparación con tortilla de harina, untada con mayonesa y jamón (puede ser de cerdo o de pavo) aunque regularmente es de cerdo y de bajo costo, algunas veces puede ir acompañado de queso de hebra.

Fuente: elaboración propia con base en literatura citada

Por tanto, como se puede apreciar en los estudios revisados, hoy en día algunos grupos indígenas han tomado como parte de su dieta a los productos industrializados. Es importante mencionar que tanto la dieta tradicional indígena y la dieta occidental se pueden encontrar áreas negativas y positivas que inciden en la salud.

En la dieta tradicional indígena, la alimentación es más natural, libre de químicos y conservadores (Ruiz, 2014), pero tiene la desventaja que se ocupa más tiempo en la preparación de las comidas, puesto que todos los alimentos que se consumen son elaborados por los mismos grupos étnicos, como, por ejemplo, las tortillas, las cuales son hechas totalmente a mano, por tanto, sus prácticas alimentarias consideran el empleo de una mayor cantidad de tiempo para poder tener los alimentos listos para su consumo. A su vez, este tipo de dieta, basado en los saberes suele tener áreas de oportunidad relacionadas con la falta de conocimiento científico nutricional, como el uso de manteca en lugar de aceite en las comidas.

En la dieta occidental que se da principalmente en las ciudades donde el tiempo es un recurso muy valioso, ésta suele tener la característica de ser algo a lo que se puede acceder rápidamente, es decir, no hay que invertirle mucho tiempo a la preparación de los alimentos para poder comer. Por eso es frecuente que las personas recurran al consumo de alimentos congelados, a la comida rápida o bien a comer en puestos o restaurantes. Si bien lo anterior resulta negativo para la salud, aun así, es posible acudir con un especialista en conocimientos científicos nutricionales, lo cual puede llevar a los individuos a mejorar su alimentación con base en conocimiento científico. Al final, lo importante sería tomar lo mejor de la alimentación tradicional basada en saberes y lo mejor de la alimentación basada en conocimiento científico, ya que ninguna es superior a la otra, simplemente son diferentes.

En resumen, se ha presentado brevemente un panorama de como las comunidades indígenas han modificado su dieta tradicional incorporando productos industrializados, no obstante, los estudios revisados se realizaron en comunidades que continuaban residiendo en sus lugares de origen. Sin embargo, cambiar el lugar de residencia influye en la alimentación de las personas. Por lo que es menester analizar la migración y el modo en que modifica el modo de comer de los individuos.

1.2. Migración y alimentación

La alimentación está influenciada por diversos factores como el acceso económico, la ubicación geográfica, la religión, el género, la edad, etc. (Amaya-Hernández et al., 2021). No obstante, ¿cómo influye el proceso de migración en la alimentación de las personas que cambian su lugar de residencia? ¿qué cambios hacen en sus prácticas alimentarias? ¿adaptan sus técnicas culinarias y continúan con su dieta habitual o adoptan la alimentación de la cultura del lugar al que llegan?

Los alimentos crean vínculos sociales y son signos de identidad. En este sentido, los migrantes despliegan esfuerzos por recrear recetas de sus lugares de origen, aun admitiendo sustituciones de ingredientes (Solans, 2014). Este era el caso de migrantes residentes en Atlanta, provenientes de Barbados, quienes aceptaban hacer cambios en sus recetas típicas, y más aún mencionaban que esto no alteraban la legitimidad del platillo, ya que esta interacción entre la disponibilidad de ingredientes y el intento de crear comida tradicional era para ellos una práctica de autenticidad (Tookes, 2015). Igualmente, un grupo de migrantes ghaneses residentes de Reino Unido, realizaban sus recetas típicas sustituyendo algunos ingredientes con alimentos ingleses, debido a

que estos eran relativamente más baratos o a que muchas veces no conseguían todos los ingredientes de sus recetas originales (Osei-Kwasi, Powell, Nicolaou y Holdsworth, 2017).

Por otro lado, especialmente los jóvenes, adoptan prácticas alimentarias del nuevo lugar de residencia, en buena medida por la socialización en el contexto de la escuela, y por su contacto permanente y estrecho con los pares de la sociedad receptora. Esto se pudo constatar en familias residentes en Buenos Aires, procedentes de Bolivia, Paraguay y Perú donde los procesos de aprendizaje y socialización de los hijos y sus experiencias locales vinculadas al grupo de pares ponían en cuestión las tradiciones y valores relacionados con los lugares de origen de los padres. Esto hacía que, al momento de cocinar, los elementos tradicionales y los condicionamientos locales se entremezclaran y generaran prácticas *sui generis* (Solans, 2014).

Por tanto, las familias migrantes suelen empezar a incorporar nuevos alimentos a su dieta (y por consiguiente cambiar sus prácticas alimentarias) debido a la convivencia con gente local. Por ejemplo, en el estudio mencionado (Solans, 2014), las familias migrantes tenían que incluir alimentos como milanasas, pizza, empanadas, etc. (alimentos nuevos), para satisfacer los deseos de los niños, pero al mismo tiempo las mujeres continuaban preparando sopas y guisos (comida típica).

Desde la antropología, en los años cuarenta, se afirmaba que los movimientos migratorios y los hábitos alimentarios se convertían en la principal herramienta para observar la adaptación de un grupo étnico a una nueva sociedad y su capacidad para perdurar a pesar de las modificaciones del entorno. La progresiva adaptación de la alimentación de origen al nuevo espacio y, por tanto, la inclusión de procedimientos, ingredientes o platos de la sociedad de recepción sirven para reflejar el grado de integración social del inmigrante en el nuevo contexto y la reconstrucción de una nueva identidad readaptada (Martín, 2005).

El autor Calvo (1982) plantea la existencia de varios estilos alimentarios de adaptación a un nuevo entorno como consecuencia de los movimientos migratorios. El posicionamiento en cada uno de estos estilos alimentarios sirve para marcar el grado de integración sociocultural del colectivo inmigrante:

– Estilo alimentario dicotómico. En esta situación los inmigrantes adoptan contenidos, prácticas y comportamientos propios de la alimentación cotidiana de la sociedad de inserción, aunque también mantienen y revitalizan prácticas originarias readaptadas (especialmente en los ciclos festivos y unidas a motivos religiosos).

– Estilo alimentario dual. En este caso se plantea una mezcla de los alimentos originarios y de destino, se alcanza un mayor grado de indefinición y existe una menor autonomía alimentaria motivada por factores económicos y culturales y, por tanto, un mayor riesgo para perder las prácticas alimentarias originarias.

– Estilo alimentario de total adaptación. Los inmigrantes muestran una completa integración en la sociedad de inserción y, por tanto, se produce un desmantelamiento de las estructuras y elementos alimentarios de origen sin posibilidad de llevar a cabo una sustitución equilibrada y progresiva. Esta situación genera una pérdida radical de la cultura alimentaria.

A pesar de no haber sido descrito por Calvo, también es posible encontrar migrantes que rechacen por completo la cultura alimentaria del país de destino; este fue el caso de un grupo de migrantes

polacos residentes de Reino Unido, quienes encontraban muy desagradable la comida local y solo la consumían cuando tenían problemas de dinero, pero una vez que su economía mejoraba, volvían a su dieta polaca. Inclusive muchos de los participantes refirieron consumir la misma comida que cuando vivían en Polonia (Brown y Paszkiewicz, 2017).

Con base en diferentes estudios, se han descrito distintas posibilidades de adaptación en las prácticas alimentarias de los migrantes, que pueden ir desde una adaptación total de la cultura alimentaria local, hasta un rechazo a la comida y costumbres del país de destino; respecto a esto, muchos estudios muestran que los migrantes que parten de países o regiones en desarrollo, tienden a cambiar sus patrones alimentarios cuando llegan a regiones o países desarrollados. Estos cambios son similares a los de la transición nutricional, que es un fenómeno global consecuencia del desarrollo económico y los cambios en el sistema de producción alimentario. Generalmente los cambios en la dieta de los migrantes suelen ir en esta misma dirección, hecho que es considerado como una forma radical de la transición nutricional (Bojorquez, Rentería, y Unikel, 2014).

Sin embargo, los cambios en las prácticas alimentarios no son solo referentes a la alimentación, también es posible que al migrar se hagan cambios relacionados con los tiempos de comida, manera de comer, modo de comprar, modo de preparar los alimentos, de conservarlos, etc., es decir con todo aquello relacionado con la alimentación. Para ilustrar esto, se pone el caso de un estudio realizado en Noruega, con mujeres inmigrantes de África, Asia del Sur y Medio Oriente, donde una de los participantes mencionó que tuvo que cambiar la manera en que consumían sus alimentos: *“Cuando llegue aquí vivía con conocidos de mi país. Habían hecho pasta y cada quién comía de su propio plato, les dije, no quiero comer así, quiero comer de un gran plato, todos juntos, ¿no tienes un plato grande? ¿no podemos comer todos de ese plato? Me contestaron, “no ahora estas aquí, no es como antes”*. Otro cambio que tuvieron que hacer fue comenzar a comprar sus alimentos en supermercados, donde la mayoría de los productos se vende en cajas, congelados y/o envueltos en plástico; esto fue algo muy disruptivo para la mayoría de las mujeres migrantes quienes estaban acostumbradas a comprar alimentos locales y frescos en pequeños comercios y mercados (Terragni, Garnweidner, Pettersen y Mosdøl, 2014).

En cuanto a las preparaciones más frecuentes entre la población migrante, se ha encontrado en diversos estudios que lo más habitual es que dichos grupos sigan consumiendo principalmente platillos típicos de sus lugares de origen (Beagan y Chapman, 2012; Solans, 2014; Terragni et al., 2014), en ocasiones inclusive independientemente del costo de los alimentos. Esto quedó de manifiesto en algunos migrantes ghaneses residentes de Reino Unido quienes consumían principalmente comida típica de su país (con ingredientes ghaneses), aun cuando esta comida era más cara que la local (Osei-Kwasi et al., 2017). Sin embargo, también es posible encontrar lo opuesto, tal y como sucedía en algunas migrantes ecuatorianas en Granada, donde su dieta habitual era más parecida a la española, y solo solían consumir comida de su país en días concretos y con personas afines (Mata-Codesal, 2014).

Otro punto importante para considerar es la manera cómo perciben los migrantes su dieta versus la dieta del país o lugar de destino, ya que, aunque en muchos estudios se ha encontrado que los migrantes consideran su alimentación más sana que la local (Osei-Kwasi et al., 2017; Solans, 2014), también se han visto situaciones contrarias inclusive en el mismo grupo étnico de migrantes (Osei-Kwasi et al., 2017).

Como fue posible observar, al cambiar de residencia, los individuos pueden apropiarse de la cultura alimentaria del lugar de destino, o bien pueden rechazarla. Esto varía ampliamente dependiendo del grupo étnico que se esté analizando. En México, uno de los grupos que más ha cambiado su lugar de residencia son los indígenas, quienes hasta la década de los 50 solían vivir en el campo y su alimentación, como ya se mencionó, era principalmente de autoconsumo (Bertrán, 2013). No obstante, 70 años después, ¿cuáles son las prácticas alimentarias de los individuos indígenas que han dejado sus comunidades de origen? Para responder la cuestión precedente, a continuación, se analizan algunos estudios realizados en población migrante.

Arellano et al. (2018) realizaron un estudio con enfoque etnográfico, donde entrevistaron a 10 hombres y 11 mujeres provenientes de comunidades rurales del sur de México, quienes habían llegado a la ciudad nortea de Miguel Alemán buscando trabajo principalmente como jornaleros. Al llegar a la urbe, su alimentación se veía regida por aquello que consumían en los comedores comunitarios, de los cuales refirieron la comida tenía mal sabor y las instalaciones estaban sucias. A su vez, resaltaron que el consumo de alimentos industrializados en la ciudad era mayor que en el campo, donde su dieta estaba basada en arroz, frijoles criollos, alimentos que sembraban y frutos silvestres. Con respecto a la comensalidad, en Miguel Alemán los migrantes comían en el horario que la jornada laboral les permitía, y lo hacían acompañados de sus compañeros de trabajo, situación que no sucedía en sus comunidades.

Por tanto, se observa en el estudio de Arellano et al. (2018) que al migrar no solo cambió el tipo de productos que los participantes consumían, sino que también se modificó el conjunto de prácticas alimentarias, desde el modo de obtención de los alimentos, hasta la compañía a la hora de comer. En la investigación además se resalta que la razón de migrar de los participantes era buscar trabajo, y que al llegar a Miguel Alemán sus ingresos aumentan. Sin embargo, no por ello, mejoraba su estado de salud, ya que, si bien muchos llegaban con desnutrición, en la ciudad de acogida eran comunes las enfermedades digestivas por falta de higiene, así como las ECNT por el alto consumo de alimentos industrializados.

Otro estudio en el que también se encontraron diferencias entre las prácticas alimentarias de las comunidades de origen y la ciudad de acogida, fue el de Guarnaccia et al. (2012). Se realizó con migrantes oaxaqueños, originarios de la Mixteca Alta, residentes de Nueva Jersey, Estados Unidos. La investigación tuvo un enfoque cualitativo y la información se obtuvo a través de grupos focales. Durante los encuentros, a los participantes se les preguntó acerca de sus prácticas alimentarias en Oaxaca y en el país del norte, y lo que se encontró fue que en su comunidad los alimentos se conseguían diariamente en mercados o en sus cosechas. La carne que más consumían era la de pollo, y no contaban con electrodomésticos para preparar o conservar los alimentos, que cabe mencionar, eran cocidos sobre un fogón a base de leña. A su vez, las tortillas eran preparadas diariamente de manera tradicional. La ubicación geográfica de su pueblo dificultaba el acceso a una gran variedad de alimentos, por lo que su dieta solía ser monótona.

En cambio, en Nueva Jersey, los alimentos eran comprados en supermercados y eran almacenados en refrigeradores y cocinados en estufa a base de gas. Otra diferencia fue que el consumo de carne de res se incrementó considerablemente al vivir en Estados Unidos, puesto que ahí casi a diario la comían. Esto respondía a razones económicas, puesto que, al migrar, mejoraron su nivel socioeconómico. Sin embargo, el consumo de frutas y verduras no aumentó, puesto que para ellos estos costaban demasiado en los Estados Unidos, razón que hacía que no las comprarán con

frecuencia, y en cambio en Oaxaca estas se podían obtener sin necesidad de dinero. Un hecho interesante fue que, a pesar de la facilidad para adquirir tortillas ya preparadas en la ciudad, las mujeres migrantes preferían comprar masa y preparar ellas mismas este alimento. A pesar de la mejoría en el nivel socioeconómico, y el aumento en el consumo de alimentos considerados de lujo en Oaxaca, los participantes consideraban de menor calidad y fresca su dieta en Nueva Jersey.

Por tanto, en el estudio de Guarnaccia et al. (2012) se observa que al igual que en el de Arrellano et al. (2019), los migrantes mejoran su nivel socioeconómico al migrar. Sin embargo, esto no conlleva necesariamente una mejoría en la calidad de su dieta, puesto que, aunque el acceso económico e incluso físico a los alimentos mejora, se sacrifican factores cruciales en la alimentación como el consumo de productos frescos no industrializados.

Por su parte, Oseguera (2010) estudio a un grupo de mujeres migrantes provenientes de la región purépecha, quienes estaban asentadas en Morelia, Michoacán. Para ellas, su alimentación en la ciudad era poco saludable, mecanizada, con químicos y sin nutrientes, y en cambio, referían que la comida del campo era más nutritiva y que existía una mejor integración familiar en cuanto a los procesos alimentarios se refiere (producción, elaboración y obtención de los insumos), puesto que prácticamente toda la familia participaba en estos. A su vez, también existía preocupación por las enfermedades degenerativas, que según mencionaron, eran causadas por los alimentos citadinos.

Cabe mencionar que, a pesar de su percepción negativa sobre los alimentos de la ciudad, esto no hacía que dejaran de consumir productos como los industrializados que ellas consideraban nocivos. Lo anterior se encontró en parte influenciado por la alta disponibilidad de alimentos procesados en la ciudad, y (como mencionaron las participantes) al escaso tiempo que tenían para dedicarle a la preparación de las comidas.

En consecuencia, los tres estudios resaltan aspectos similares relacionados con las prácticas alimentarias en la ciudad de acogida. Uno de ellos es que en las urbes el consumo de productos industrializados es mayor y esto hace que se pierda la fresca característica de la dieta rural. A su vez, en las investigaciones analizadas, los entrevistados mencionaron preferir su alimentación del campo, no obstante, eso no evitaba que consumieran productos procesados. Por ende, es menester analizar qué factores influyen en que, a pesar de la opinión negativa que los migrantes indígenas tienen sobre los alimentos de la ciudad (entre ellos los industrializados) los consuman. A continuación, se describen algunos determinantes que podrían contribuir al cambio de dieta de las poblaciones indígenas, desde la perspectiva de la teoría de la acción comunicativa del autor alemán Habermas (2005)

1.3. El mundo de la vida, el sistema y la alimentación

Según Habermas, nuestro mundo y nuestra sociedad se encuentran inscritos dentro de una estructura social que se divide en el mundo de la vida y el sistema, donde el primero refiere a los ámbitos en los que la mediación del lenguaje sirve a la orientación del entendimiento en la acción (Díaz-Montiel & Márquez-Fernández, 2008), en palabras de Habermas (2005: 179):

Es el lugar trascendental en que hablante y oyente se salen al encuentro; en que pueden platearse recíprocamente la pretensión de que sus emisiones concuerdan con el mundo y en que pueden criticar y exhibir los fundamentos de esas pretensiones de validez, resolver sus disonancias y llegar a un acuerdo.

Es como decir que es donde se encuentra la perspectiva de los participantes; y sus estructuras son la cultura, la sociedad y la personalidad (Habermas, 2005). En cuanto a su forma de organización, el mundo de la vida tiene un estado en el cual se concentra la capacidad de acción de toda la sociedad (Habermas, 2005).

Por otro lado, el sistema hace referencia a aquellos subsistemas que se encargan de influenciar al mundo de la vida y que son abordadas desde la perspectiva externa; está conformado por los subsistemas Economía y Estado (Díaz-Montiel & Márquez-Fernández, 2008). Cabe mencionar que éste último (Estado) no es el mismo que el del mundo de la vida; en el Estado del sistema las funciones relevantes para toda la sociedad se encuentran distribuidas entre distintos sistemas de acción, y su función es la de realizar fines colectivos mediante la toma de decisiones vinculantes (Habermas, 2005: 241).

Simultáneamente, el subsistema Economía es el que marca la eclosión del nuevo sistema de diferenciación y se especializa en la función que para la sociedad representa la actividad económica; al mismo tiempo, la Economía ejerce su control mediante el dinero que es “un mecanismo especial de intercambio que transforma los valores de uso en valores de cambio, y el tráfico natural de bienes en tráfico de mercancías” (Habermas, 2005: 242).

En las sociedades antiguas, el mundo de la vida estaba integrado por un sistema social poco diferenciado, sin embargo, al momento de ser colonizado, éste va siendo degradado a un subsistema entre otros (Habermas, 2005). No obstante, ¿cómo es que sucede este proceso de colonización? Existe una intervención constante del sistema en el mundo de la vida (Díaz-Montiel & Márquez-Fernández, 2008) donde tanto uno como el otro interactúan mediante relaciones de intercambio (Prieto, 2012), las cuales no son del todo justas, ya que es el sistema el que mediante sus medios de control (dinero y poder) ejerce su influencia sobre los componentes estructurales del mundo de la vida (cultura, sociedad, personalidad).

El trabajo asalariado constituye una forma de interacción entre el subsistema económico y el mundo de la vida. Las personas dentro del sistema comienzan a tener un trabajo asalariado, el cual les permite poder adquirir productos que el mercado ofrece, y que están disponibles solo para aquellos que pueden costearlos; y justamente, es el mercado el medio “a través del cual se establecen relaciones de intercambio en que los individuos entran según los cálculos egocéntricos que realizan de sus utilidades en el marco del derecho privado burgués” (Habermas, 2005: 164).

Entonces, cuando el sistema se inserta en el mundo de la vida (lugar donde los individuos intercambian sus discursos), la integración social ahí producida es modificada, por lo que las sociedades modernas terminan siendo integradas en términos sistémicos, con ciudadanos sin voluntad propia y sin autonomía, y más bien con sociedades que responden con base a lo que los subsistemas como el dinero y el poder les imputan (Habermas, 2005). Al final, Habermas (2005) concibe a la sociedad como sistema y mundo de la vida simultáneamente.

El sistema le ofrece a los individuos tener acceso a los productos que el mismo subsistema económico oferta, es decir, el sistema le dice a los individuos de qué manera va a trabajar y qué es lo que va a comprar, esto lo hace mediante sus imperativos (consumismo, individualismo, individualismo posesivo), y así de esta manera el sistema se va adueñando de la vida privada de los seres humanos, quienes de manera inconsciente dejan de ser capaces de decidir qué hacer con sus vidas (Habermas, 2005).

Las prácticas alimentarias simultáneamente también se ven modificadas por el subsistema Economía y el subsistema Estado. En el caso de la población indígena campesina, sus saberes han sido modificados por el sistema debido en parte a la falta de apoyo gubernamental, a la agricultura ejidataria y al mismo tiempo a la escasez de tierras cultivables, que los ha llevado a migrar y a buscar un trabajo asalariado (Appendini, 2001).

Al respecto, históricamente, parte del problema fue que, con excepción de Lázaro Cárdenas (y quizá un poco Luis Echeverría Álvarez), ningún otro gobierno le dio prioridad al campo de los ejidatarios, por lo que en la década de los 70 empieza la crisis del campo, en la cual ya muchos terratenientes habían abandonado las zonas rurales y se habían dirigido a las grandes ciudades en busca de un trabajo asalariado (Bartra & Otero, 1988). En muchos de los casos, eran los hombres quienes migraban y mediante el trabajo asalariado (que forma parte del ámbito del sistema) ganaban dinero que era enviado a sus familiares.

Con el desarrollo del capitalismo, especialmente con la corriente neoliberal de la década de los 80, comienza la colonización de las zonas rurales, y por tanto la inserción de los subsistemas Economía y Estado en el mundo de los indígenas, quienes posterior a esto empiezan a tener acceso a productos industrializados típicos de la dieta occidental o capitalista (Aguirre, Escobar & Chávez, 1998; de Chávez et al., 1993).

Estos alimentos industrializados tienen la peculiaridad de ser altos en sodio, energía, grasas y/o azúcares; y al mismo tiempo tienen varias ventajas sobre sus homónimos (alimentos típicos de la dieta tradicional): la mayoría no requieren preparación, son muy sabrosos debido a todos los saborizantes, grasas y/o azúcares que contienen, son “fáciles” de adquirir y son sinónimo de modernidad. Al respecto, se cuenta con estudios empíricos que permiten constatar cómo los saberes indígenas tradicionales y las prácticas alimentarias son modificadas como resultado de las interacciones con el sistema a través de los subsistemas económico y del subsistema Estado. Con referencia a esto, a continuación, se muestran algunas investigaciones que muestran como las poblaciones indígenas comienzan a modificar su manera de alimentarse.

1.3.1 El trabajo asalariado y la alimentación indígena

A nivel internacional Scarpa y Pacor (2017) realizaron un estudio con los chorotes (familia lingüística mataguayo), que es un grupo indígena que habita en el Chaco semiárido argentino y paraguayo. El trabajo de campo se llevó a cabo entre los años 2002 y 2010 en asentamientos chorotes sobre el río Pilcomayo (La Merced Vieja, La Merced Nueva, La Gracia, La Bolsa, La Estrella y Misión La Paz) y en la ciudad de Tartagal, en el noreste de la provincia de Salta.

El estudio fue de tipo cualitativo, etnográfico, en el cual se aplicaron entrevistas semiestructuradas a 44 participantes (hombres y mujeres adultos) y cuyo objetivo fue indagar acerca del uso alimenticio dado a cada especie vegetal, su nivel de utilización y razón de desuso en cada caso; en cuanto a los datos, éstos se recopilaron a partir de una investigación integral sobre la etnobotánica de los chorotes.

Lo que se encontró fue que se comenzaba a dejar de usar muchos alimentos que se obtenían “del monte”, y que esto a la vez afectó la manera de alimentarse de este grupo étnico. Una de las razones que influyó en esto fue el hecho de que los chorotes comenzaron a tener un mayor acceso económico a los alimentos industrializados como consecuencia de su inserción en el sistema

económico como trabajadores asalariados en fincas agrícolas, o bien por la venta de grandes volúmenes de pescado, lo cual les generaba un ingreso económico.

Ellena y Nongkynrih (2017), realizaron un estudio con indígenas Khasi e indígenas Chakhesang en el Noroeste de India, que tenía como objetivo evaluar cómo los recientes cambios socioculturales, económicos, ambientales y políticos afectaban el sistema alimentario tradicional. Fue un estudio cualitativo cuyas técnicas de recolección de información fueron las entrevistas semiestructuradas a informantes clave y los grupos focales. Su enfoque fue social-antropológico y etnobotánico.

Los resultados derivados de esta investigación mostraron que a pesar de que había una gran cantidad de alimentos disponibles y conocidos de manera local, muchos de ellos ya no eran utilizados, y, por el contrario, cada vez se incrementaba más el consumo de alimentos comerciales e importados, lo cual trajo consigo consecuencias negativas en la alimentación de estos grupos: menor diversidad dietética, así como también menor seguridad nutricional.

Debido a la deforestación, privatización de la tierra y a la disminución en la fertilidad del suelo, los individuos se vieron obligados a abandonar sus pueblos en busca de lugares con tierras más productivas o trabajo asalariado, puesto que existía la necesidad de tener ingresos suficientes, entre otras cosas, para poder mandar a los niños a la escuela, esto como consecuencia de cambios en la sociedad, donde cada vez era más común buscar trabajo asalariado en el sistema capitalista reinante en las ciudades. Estos cambios, afectaron la manera como eran gestionados los recursos y las prácticas agrícolas en las últimas décadas, y al mismo tiempo crearon cambios en los métodos alimentarios y las prácticas tradicionales de adquisición de alimentos.

Lo anterior se pudo constatar en las entrevistas, donde casi la mitad de las mujeres refirieron que gracias a que ahora los alimentos son comprados, es más fácil alimentar a los niños; a su vez, debido a que la capacidad económica de las familias de estos pueblos se incrementó como resultado de su inserción en el sistema económico, los alimentos silvestres, empezaron a ser considerados de pobres. Por otro lado, los nuevos estilos de vida de estos pueblos hicieron que se dispusiera de menos tiempo para preparar alimentos, por lo que consumir alimentos silvestres, que requerían mucho tiempo para su preparación, tampoco era compatible con una sociedad en transición nutricional. Las razones detrás de la transición nutricional se observaron en las transformaciones socioculturales, económicas y políticas que fueron previamente mencionadas.

A nivel nacional, se cuenta con varios estudios que han abordado el tema de los cambios de alimentación de los pueblos indígenas. Uno de ellos es del Arenas et al. (2013) cuyo objetivo era describir la modificación de la alimentación y los procesos involucrados en la incorporación de nuevos alimentos, en mujeres mexicanas con experiencia migratoria hacia Estados Unidos de América.

Se trata de un estudio cualitativo basado en la teoría fundamentada, en el cual participaron mujeres con experiencia migratoria, residentes de zonas rurales de municipios del Estado de Morelos. Los datos fueron obtenidos a partir de 47 entrevistas en profundidad, realizadas entre febrero de 2005 y julio de 2006 en localidades rurales de cinco municipios (Miacatlán, Tepalcingo, Tlayacapan, Totolapan y Yautepec) ubicados en el Estado de Morelos. Los estados a los que emigraron fueron California, Florida, Texas, Utah y Washington.

Las 47 mujeres entrevistadas tenían experiencia migratoria hacia Estados Unidos y con una estancia de por lo menos dos años de duración. Lo que se encontró fue que, en México, antes de migrar la dieta estaba basada en los alimentos que se producían en la región en la que vivían, como: frijol, calabaza, maíz, cacahuete y, en algunas localidades, pescado. Respecto a la percepción de esa dieta, antes de migrar, ésta era considerada “comida de pobres” y consumida en poca cantidad por escasez de recursos económicos.

Sin embargo, al mismo tiempo, esta manera de comer era considerada como fresca, ya que muchos de los productos eran sembrados y cultivados por su propia familia, o bien, en el caso del pescado, éste era obtenido en presas o lagunas ubicadas en su entorno geográfico. En cuanto a su alimentación en Estados Unidos, por un lado, se conservaban alimentos de la cultura mexicana, pero, por otro lado, la dieta iba cambiando en la medida en que se agregaban alimentos, sobre todo hamburguesas, pizzas, sopas instantáneas y comida china.

Uno de los factores que influía en la modificación de sus prácticas alimentarias era el hecho de que en Estados Unidos trabajaban y obtenían un sueldo (subsistema Economía), situación que las volvía parte del sistema capitalista y que al mismo tiempo les otorgaba acceso a los alimentos que ofrecía el mercado estadounidense. A su vez, la amplia gama de opciones de alimentos en las calles (puestos, restaurants tiendas), también facilitaba el acceso a este tipo de productos; por último, debido a su intensa jornada laboral, el tiempo que las migrantes podían destinar a la preparación de alimentos era muy limitado comparado con el que tenían en México, por lo que comprar comida resultaba su mejor opción. Se pudo observar cómo el mercado (en este caso de alimentos) les ofrecía a las mujeres migrantes las opciones a las que podían acceder gracias a los ingresos obtenidos mediante su trabajo asalariado (subsistema Economía).

En cuanto a su regreso a México, la mayoría de las mujeres continuó consumiendo platillos que comían en Estados Unidos, sin embargo, lo hacían en menor cantidad debido a que la disponibilidad y el acceso alimentario en su país era menor. Al final, el estudio concluye que, durante su estancia en Estados Unidos, las mujeres mantuvieron el consumo de alimentos típicos de la cocina mexicana; pero incrementaron el consumo de “comidas rápidas” y, en consecuencia, la ingesta de alimentos densamente energéticos. A continuación, se muestra un resumen de los estudios anteriores en el cuadro 3.

Cuadro 3.

Estudios sobre la influencia del capitalismo por medio del trabajo asalariado

Título	Autor y año	Objetivo	Resultados
¿Por qué ya no recolectan los recolectores?: Procesos de estigmatización del consumo de plantas silvestres entre los indígenas chorote del Chaco salteño.	Scarpa y Pacor (2017)	Indagar acerca del uso alimenticio dado a cada especie vegetal, su nivel de utilización y razón de desuso en cada caso; en cuanto a los datos, estos se recopilaron a partir de una investigación integral sobre la etnobotánica de los chorote.	Se empieza a consumir alimentos industrializados debido a que se obtiene acceso económico a estos debido a que mediante el trabajo obtenían un sueldo, así como por la venta de pescado.

<p>Changing gender roles and relations in food provisioning among matrilineal Khasi and patrilineal Chakhesang Indigenous rural People of North-East India</p>	<p>Ellena y Nongkynrih (2017)</p>	<p>Evaluar como los recientes cambios socioculturales, económicos, ambientales y políticos afectaban el sistema alimentario tradicional.</p>	<p>El incremento de alimentos industrializados ha sido resultado de un mayor poder adquisitivo, situación que ha hecho que actualmente exista una mayor dependencia a los alimentos disponibles en los mercados. La falta de tierras cultivables, la ausencia de mano obra (debido al aumento de trabajo de tipo asalariado) y la deforestación han hecho que los indígenas Khasi y Chakhesang abandonen el consumo de recursos forestales y de alimentos cultivados localmente.</p>
<p>Cambios alimenticios en mujeres morelenses migrantes a Estados Unidos.</p>	<p>Arenas, Ruiz, Bonilla, Valdez y Hernández (2013)</p>	<p>Describir la modificación de la alimentación y los procesos involucrados en la incorporación de nuevos alimentos, en mujeres mexicanas con experiencia migratoria hacia Estados Unidos de América.</p>	<p>Uno de los factores que influía en la modificación de la dieta era el cambio en su acceso económico a los alimentos, ya que en Estados Unidos las mujeres trabajaban y tenían una mayor capacidad de pago, lo cual les permitía comprar comidas con frecuencia en lugar de prepararlas en casa</p>

Fuente: Elaboración propia con base en literatura citada

1.3.2. El Estado y la alimentación indígena

Los saberes del mundo de la vida no solo son modificados por el subsistema Economía, sino que también el subsistema Estado ejerce al mismo tiempo su poder sobre los individuos modificando su creencias, culturas y personalidades de una manera que (al igual que con la Economía) suele pasar inadvertido entre los individuos. En el caso de este otro subsistema, el Estado, ejerce su influencia en el mundo de la vida mediante la interacción de la administración pública que intercambia realizaciones “organizativas por impuestos y decisiones políticas por la lealtad de la población” (Habermas, 2005: 453).

De alguna manera el Estado les otorga beneficios a los ciudadanos a cambio de recibir de ellos dinero y como menciona Habermas, “lealtad”. Así logra controlarlos, estableciendo leyes acerca de cómo debe comportarse un “buen ciudadano” y otorgando a cambio ciertas garantías como servicios públicos (Prieto, 2012). Esta forma de control por parte del Estado también incluye temas como la alimentación, ya que, mediante programas gubernamentales de transferencia de dinero, subsidios, ayudas alimentarias y despensas, este subsistema se encarga de decirle a la gente qué es lo que debe comer y dónde lo va a comprar.

Los estudios empíricos (véase cuadro 4) muestran que, a través de la influencia del gobierno, se modifican las prácticas alimentarias de los individuos al proveerlos con los alimentos que el Estado quiere que consuman y facilitando el acceso (económico) a los productos que quiere que compren. Entre las investigaciones a nivel internacional que constatan lo anterior, se encuentra el de Scarpa y Pacor (2017), realizado con los indígenas chorote del Chaco salteño, Argentina, el cual tenía el objetivo de indagar acerca del uso alimenticio dado a cada especie vegetal, su nivel de utilización y razón de desuso en cada caso; en cuanto a los datos, estos se recopilaron a partir de una investigación integral sobre la etnobotánica de los chorotes. Se pudo observar que entre los factores influyentes en el abandono del consumo de alimentos vegetales silvestres se encontraba la influencia del Gobierno de la Nación Argentina mediante sus asignaciones sociales, lo cual contribuía en el acceso económico hacia los alimentos industrializados, y también el hecho de que los alimentos vegetales silvestres no eran incluidos en los comedores escolares.

A nivel nacional se encuentra la investigación de Pérez et al. (2012) cuyo objetivo fue identificar la introducción de alimentos industrializados modernos en la dieta habitual de dos comunidades mayas de Yucatán (*Mucuyché* y *Xanláh*), México, así como algunos factores que, en la escala comunitaria¹¹ y la de los hogares¹², podrían explicar la inclusión. El enfoque del estudio fue cuantitativo, de tipo transversal correlacional. Se realizó un muestreo sistemático, sin reemplazo, para la selección de los hogares que serían incluidos en la encuesta para un tamaño mínimo estimado de muestra de 51 personas, con quienes se realizaron entrevistas estructuradas.

En la primera comunidad, la comunidad de *Mucuyché*, se registraron niveles de escolaridad significativamente superiores a los de *Xanláh*, así como mayor porcentaje de estudiantes y de emigrantes. Lo anterior se explica en parte por los cambios productivos derivados del abandono del cultivo del henequén que obligó a su población a la búsqueda de trabajo asalariado, a la necesidad de una mayor escolaridad para obtener empleo y a la emigración laboral.

En la comunidad *Xanláh*, no se registraron cambios significativos de las actividades productivas por lo que predominaban las agrícolas orientadas particularmente al cultivo de la milpa. Ello explicaría la elevada tasa de analfabetismo de sus pobladores, el mayor porcentaje de agricultores

11 El patrón alimentario corresponde a la escala comunitaria en el estudio.

12 Para la escala de hogares, se construyó un indicador que posibilitara identificar las diferencias en el consumo de alimentos industrializados modernos entre hogares de una misma comunidad o de otras comunidades. Por ello, se procedió a generar un indicador por hogar: indicador de consumo de alimentos industrializados modernos (ICAIM). Incluye la proporción de alimentos industrializados (respecto al total de AIM reportados en cada comunidad) que son consumidos en cada hogar con una frecuencia mayor a una vez por semana (diario o una a cuatro veces por semana).

y la mínima presencia de asalariados, así como la mayor proporción de hogares que recibían apoyo gubernamental mediante el programa Oportunidades.

Los resultados mostraron que la influencia de los apoyos gubernamentales en las prácticas alimentarias era considerable, puesto que quienes los recibían, registraban las cifras más elevadas de consumo medio de productos industrializados; lo mismo ocurrió con la cantidad de dinero que recibían a partir de esos apoyos, ya que en la categoría más alta del monto recibido se registró mayor proporción de hogares con consumo medio de alimentos industrializados.

Al hacer el análisis se encontró que los factores explicativos del consumo de alimentos industrializados fueron recibir apoyos gubernamentales y el número de emigrantes por hogar. Estas dos variables explicaban el 27.9% del consumo de alimentos industrializados modernos en estas comunidades. Lo que se puede observar con base en lo encontrado en este estudio es que el programa de transferencias monetarias ayudaba a los individuos de estas comunidades a mejorar el acceso económico a los alimentos industrializados disponibles en sus comunidades, donde dichos alimentos le otorgaban estatus a aquellos que los consumían, por lo que no es de extrañar, que los individuos de estas comunidades recurrieran a la compra de estos productos mediante las ayudas alimentarias otorgadas por el subsistema Estado.

A nivel nacional se cuenta con la investigación de Nájera y Álvarez (2010) realizada en dos comunidades de la denominada zona de tierra fría, Bajucú y Rosario Bawits, Chiapas, el cual fue un estudio etnográfico, cuyo trabajo de campo tuvo una duración de seis meses. La población de ambas comunidades era principalmente indígena. En el estudio se analizó como había sido la alimentación de tres generaciones que crecieron en esas tierras: abuelos, padres e hijos. No obstante, en los siguientes párrafos lo que se describirá será lo encontrado en la investigación con referencia a la influencia del Estado en la alimentación.

Al respecto, se pudo observar que este subsistema influyó mediante sus apoyos gubernamentales en forma de dotación de alimentos y de transferencias monetarias. Gracias a estos últimos (transferencias), las poblaciones, sobre todo los adultos mayores y ancianos, podían contar con un recurso económico para la compra cada vez más frecuente de productos alimenticios. Esta población, por lo general recibía un recurso económico del programa federal 70 y Más y del programa estatal Amanecer, que en la mayoría de las veces se utilizaba para los gastos de la casa, así como para medicamentos en algunas ocasiones y sobre todo para la compra de alimentos, especialmente pan y carne. Durante los cobros de ambos programas gubernamentales, el consumo de frituras, refrescos, yogurt, galletas y dulces se incrementaba notablemente.

Con relación a los programas de dotación de alimentos (desayunos escolares), cada bimestre el gobierno, federal a través de los gobiernos municipales, entregaba una dotación de alimentos para aquellas escuelas inscritas en este programa. La dotación era de acuerdo con el número de estudiantes que tuviera la escuela e incluía sopa, atún, sardina, soya, arroz, frijol, leche, avena, aceite vegetal, galletas, cacahuete, amaranto, azúcar, harina de maíz y mazapán. De esta manera el Estado influía en el consumo de alimentos industrializados, ya que era el mismo quien se encargaba de distribuirlos.

En consecuencia, en este estudio se pudo observar que las intervenciones estatales influyeron en el cambio de alimentación, ya que les facilitaban los medios (dinero y alimento) para poder

consumir mayormente productos de tipo industrializado, lo cual hacía que esta población recurriera a su consumo.

Cuadro 4.

Estudios sobre la influencia del capitalismo por medio del estado: programas sociales

Título	Autor y año	Objetivo	Resultados
¿Por qué ya no recolectan los recolectores?: Procesos de estigmatización del consumo de plantas silvestres entre los indígenas chorote del Chaco salteño.	Scarpa y Pacor (2017)	Indagar acerca del uso alimenticio dado a cada especie vegetal, su nivel de utilización y razón de desuso en cada caso; en cuanto a los datos, estos se recopilaban a partir de una investigación integral sobre la etnobotánica de los chorotes.	Las asignaciones sociales brindadas por el Gobierno de la Nación Argentina facilitaban el acceso hacia alimentos industrializados.
Frecuencia del consumo de alimentos industrializados modernos en la dieta habitual de comunidades mayas de Yucatán, México.	Pérez et al. (2012)	Identificar la introducción de alimentos industrializados modernos en la dieta habitual de dos comunidades mayas de Yucatán, México, así como algunos factores que, en la escala comunitaria y la de los hogares, podrían explicar la inclusión	Se encontró asociación entre el consumo medio de alimentos industrializados y recibir apoyos sociales del gobierno
Del posol a la Coca Cola: cambios en las prácticas alimentarias en dos comunidades tojolabales	Nájera y Álvarez (2010)	No disponible	Los apoyos gubernamentales influyeron en la modificación de las prácticas alimentarias, ya que cuando se recibían transferencias monetarias, aumentaba considerablemente el consumo de yogurt, galletas y dulces. A su vez, se incrementó el consumo de alimentos que son entregados en las escuelas por el

			programa “Desayunos Escolares” como sopa, atún, sardina, soya, arroz, frijol, leche, avena, aceite vegetal, entre otros.
--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia con base en literatura citada

1.3.3. Los agentes sociales y la alimentación indígena

Por otro lado, el sistema puede influir en la colonización de saberes del mundo de la vida mediante sus agentes sociales, que son sujetos cuyas creencias y tradiciones ya han sido colonizadas y que al tener contacto con personas en el mundo de la vida (no colonizadas aún) ejercen su influencia sobre éstas, haciendo cambios paulatinos en la personalidad, creencias y cultura de esos individuos (Habermas, 2005).

La alimentación de los individuos también puede verse afectada por los agentes sociales, con respecto a esto, a continuación, se muestran estudios donde se puede observar la influencia de los agentes sociales en la manera de comer de los indígenas. Posterior a esto se encuentra el cuadro 5 donde se hace un resumen de cada uno de ellos.

El estudio nacional de Pérez et al. (2012) realizado en dos comunidades mayas, tenía el objetivo fue identificar la introducción de alimentos industrializados modernos en la dieta habitual de dos comunidades mayas de Yucatán, México, así como algunos factores que, en la escala comunitaria¹³ y la de los hogares¹⁴, podrían explicar la inclusión de estos productos. Se encontró asociación de un consumo alto de productos industrializados y el número de emigrantes por hogar; ya que los familiares que migraban fungían como agentes sociales que influían en el cambio de hábitos alimentarios enfocados hacia un mayor consumo de alimentos procesados. Se pudo apreciar que estas dos comunidades se encuentran en una etapa de la transición nutricional de corte más urbano, donde su dieta ya es menos nutritiva, de gran densidad energética y alta en sodio y aditivos.

En la investigación a nivel nacional de Nájera y Álvarez (2010) se encontró que el papel de agentes sociales lo ejercieron los bayunqueros o vendedores de alimentos que llegaban al pueblo en carro, quienes al mismo tiempo se convirtieron en los primeros agentes promotores en el consumo de nuevos productos alimenticios como las frituras, los dulces y los refrescos, sobre todo entre la población joven.

Cuadro 5.

Estudios sobre la influencia del capitalismo por medio de agentes sociales

Título	Autor y año	Objetivo	Resultados
--------	-------------	----------	------------

¹³ El patrón alimentario corresponde a la escala comunitaria en el estudio.

¹⁴ Para la escala de hogares, se construyó un indicador que posibilitara identificar las diferencias en el consumo de alimentos industrializados modernos entre hogares de una misma comunidad o de otras comunidades. Por ello, se procedió a generar un indicador por hogar: indicador de consumo de alimentos industrializados modernos (ICAIM). Incluye la proporción de alimentos industrializados (respecto al total de AIM reportados en cada comunidad) que son consumidos en cada hogar con una frecuencia mayor a una vez por semana (diario o una a cuatro veces por semana).

Frecuencia del consumo de alimentos industrializados modernos en la dieta habitual de comunidades mayas de Yucatán, México.	Pérez, et al. (2012).	Identificar la introducción de alimentos industrializados modernos en la dieta habitual de dos comunidades mayas de Yucatán, México, así como algunos factores que, en la escala comunitaria y la de los hogares, podrían explicar la inclusión.	Mediante regresión logística multinomial se encontró asociación entre el consumo medio de alimentos industrializados y el número de emigrantes (agentes sociales) por hogar
Del posol a la Coca Cola: cambios en las prácticas alimentarias en dos comunidades tojolabales	Nájera y Álvarez (2010)	No disponible	Los vendedores introdujeron los productos industrializados a las comunidades del estudio

Fuente: Elaboración propia con base en literatura citada

1.3.4. La ciencia y la alimentación indígena

Es importante mencionar que los saberes tradicionales del mundo de la vida también son colonizados por la ciencia, la moral y el arte. Al respecto, Habermas (2005: 462) expresa lo siguiente: “los problemas legados por la tradición se descomponen bajos los puntos de vista específicos que representan la verdad, la rectitud normativa y la autenticidad o belleza... se produce una diferenciación de las esferas de valor <<ciencia>>, <<moral>> y <<arte>>”, por tanto, lo anterior queda institucionalizado como asuntos de expertos.

Hablando puntualmente solo de la ciencia, que es considerada como la verdad absoluta dentro del sistema, ésta es profesionalizada y sus saberes son ahora vistos como parte de una cultura de expertos y, por tanto, crece la distancia entre aquello que es de conocimiento exclusivo de los científicos, y aquello conocido por el gran público (Habermas, 2005). Esto conlleva a que el conocimiento del mundo de la vida antes considerado como verdadero, pierda su credibilidad debido a que es colonizado por el sistema mediante la ciencia, la cual llega al mundo de la vida haciendo a un lado a estos saberes y cambiándolos por los de los científicos, quienes a su vez se imponen ante los individuos del mundo de la vida (Habermas, 2005).

En el cuadro 6 se muestran algunos estudios donde la ciencia ha colonizado las prácticas alimentarias de la población indígena. Uno de ellos es el estudio de Rodríguez (2009) realizado a nivel nacional en el municipio de Pajapan Veracruz, el cual describe las prácticas alimentarias de la comunidad y se realizó desde el enfoque antropológico.

Lo que se encontró con referencia al efecto de la ciencia en la modificación de prácticas alimentarias fue que productos como la manteca de puerco o res, previamente acostumbrados para la fritura de los alimentos, se dejaron de usar y se sustituyeron por aceite, esto debido a que empezaron a ser considerados productos dañinos para la salud. Lo anterior era consecuencia de

una imagen construida con base en lo inculcado en los cursos de nutrición de las preparatorias de la comunidad. Esta sustitución resultó tan fuerte, que la grasa animal dejó de ser usada inclusive en la elaboración de alimentos festivos como tamales.

Niños y jóvenes empezaron a adquirir conocimientos respecto a los alimentos, hábitos y propiedades alimenticias en el ámbito escolar, a diferencia de los padres y abuelos quienes los obtuvieron de generación en generación a través de la práctica y la observación; se observó cómo los conocimientos con referencia a los alimentos en las nuevas generaciones eran adquiridos en la escuela y la clínica de salud del pueblo, en donde ambas estaban basaban sus saberes en la medicina nutricional.

A nivel nacional está el estudio de Escalante-Izeta et al. (2008) donde se buscaba conocer cuáles eran los actores socioculturales que facilitaban u obstaculizaban el consumo recomendado de un suplemento entre población destinataria del programa Oportunidades, se encontró que uno de los factores que facilitaba el consumo del suplemento era la alta credibilidad de las madres hacia las recomendaciones médicas, puesto que, las mujeres valoraban las recomendaciones médicas, e incluso ellas mismas proponían que fuera el mismo personal quien suministrara la información sobre el complemento y sus beneficios, con la intención de brindar confianza a otras mujeres para darlo a sus hijos. Por tanto, se observó que un facilitador hacia el consumo del producto otorgado por el Estado era la seguridad que tenían las madres de familia hacia el personal médico, puesto que confiaban en las recomendaciones que éste les daba.

Cuadro 6.

Estudios sobre la influencia del capitalismo por medio de la ciencia

Título	Autor y año	Objetivo	Resultados
Facilitadores y barreras para el consumo del complemento alimenticio del Programa Oportunidades.	Escalante et al. (2008)	Determinar y explorar los factores socioculturales que facilitan u obstaculizan el consumo recomendado de un complemento alimenticio (CA) repartido en todo el país como parte del Programa Oportunidades en niños de 6 a 59 meses de edad.	Los facilitadores encontrados fueron gratuidad, gran accesibilidad, aceptabilidad favorable del CA y alta credibilidad de las madres en las recomendaciones médicas; las barreras fueron problemas de almacenamiento y distribución, condiciones de pobreza, dilución intrafamiliar, creencias y conocimientos.
Prácticas alimentarias comunitarias en	Rodríguez (2009)	No disponible	Los conocimientos nutricionales inculcados

Pajapan: cambios en el régimen alimentario			a los estudiantes de preparatoria influyeron para que dejaran de consumir ciertos alimentos considerados dañinos por la ciencia, y los sustituyeran por opciones más saludables (según la ciencia)
--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia con base en literatura citada

Después de esta revisión de los estudios empíricos, queda de manifiesto que existen varios aspectos pertenecientes al ámbito de los sistemas que modificaron los saberes alimentarios de los campesinos indígenas. El primero de ellos es el trabajo asalariado, mediante el cual comienzan a recibir un sueldo, y gracias a este, pueden acceder a aquellos alimentos que el mercado ofrece, principalmente productos industrializados. El Estado por otro lado, a través de sus programas de subsidios y transferencias, impone a los pueblos indígenas y campesinos, una manera de alimentarse. La migración simultáneamente también es un factor influyente en la modificación de las prácticas, puesto que cuando los campesinos se mueven del campo a la ciudad, el acceso físico a los alimentos cambia, debido a la enorme disponibilidad alimentaria que hay en las ciudades. Al mismo tiempo, al migrar a las ciudades, los campesinos se insertan en el sistema, el cual modifica sus saberes, y, por tanto, una vez que estos regresan a sus hogares en el campo, fungen la función de agentes sociales entre sus familiares y amigos. Por último, la ciencia, mediante las instituciones del sistema, impone sus conocimientos como únicos, anulando de esta manera los saberes del mundo de los individuos que se dedican al campo.

Resumiendo, se puede observar como en el mundo de la vida los individuos consumen aquello que tienen a su alcance y que al mismo tiempo es resultado de sus creencias, cultura, gustos y personalidad. En el caso de los indígenas, previo a la inserción de alimentos industrializados en sus pueblos de origen (es decir a la colonización), su alimentación estaba basada principalmente en productos a los cuales se accedía sin necesidad de dinero. Eran alimentos que ellos cosechaban, recolectaban, cazaban, pescaban, y que preparaban con los medios que su hábitat les proporcionaba (medios que había en el mundo de la vida de los individuos). Sin embargo, esto se ve modificado mediante la inserción del sistema en el mundo de la vida indígena.

Desde hace años, se observa un incremento migratorio por parte de la población indígena hacia las grandes urbes (Cárdenas, 2014) principalmente en busca de algún trabajo remunerado (Granados & Quezada, 2018) que le permita obtener ingresos suficientes para poderse mantener, y lo cual al mismo tiempo lo inserta dentro del sistema capitalista, específicamente en el subsistema económico, hecho que lo va transformando de manera inconsciente, hasta que se convierte en un individuo que consume aquello ofrecido por el mercado del sistema (Habermas, 2005).

Por otro lado, esto no solo ocurre en población migrante, sino que también, como pudo observarse en algunas de las investigaciones mencionadas (Nájera y Álvarez, 2010; Pérez et al., 2012), ya se ha realizado igualmente en lugares rurales, donde el consumo de productos típicos de la dieta occidental se han vuelto parte de la vida cotidiana de las comunidades. Por tanto, también se han producido cambios en la rutina de los individuos cuyos saberes han sido colonizados, donde ahora

ya no es necesario invertir tanto tiempo en la preparación de los alimentos, debido a que, por ejemplo, productos como el refresco, que no requiere de ninguna preparación, son incorporados a la dieta de los pueblos indígenas.

Al final todos estos cambios conllevarán consecuencias diversas en la vida de estos individuos principalmente en temas de salud. Al respecto, ya se comienza a observar que entre las poblaciones indígenas que la prevalencia de exceso de peso comienza a aumentar debido a un mayor consumo de productos industrializados (Arenas et al., 2013; Balcáza, Pasquet & Garine, 2009; Marín, Sánchez, & Maza, 2014), situación que el Estado (subsistema) deberá enfrentar y resolver, ya que al final, es consecuencia de su colonización.

Con base en las investigaciones revisadas se puede conocer que es lo que se ha estudiado sobre las prácticas alimentarias de la población indígena, a su vez, también es posible observar que es lo que no se ha estudiado aún, bajo que enfoques y teorías se ha abordado el tema, qué factores influyen en la modificación de esas prácticas, y cómo estos factores son vistos desde la teoría de la comunicación de Jürgen Habermas (2005).

Entre los enfoques y teorías bajo los cuales se ha abordado el tema de la colonización de las prácticas alimentarias, se encuentran el enfoque etnobotánico (Scarpa y Pacor, 2017), el de salud pública (Pérez et al., 2012), el fenomenológico (Escalante et al., 2008), el feminismo político y ecológico (Ellena y Nongkynrih, 2017), la teoría estructuralista (Nájera y Álvarez, 2010) y la teoría fundamentada (Arenas et al., 2013).

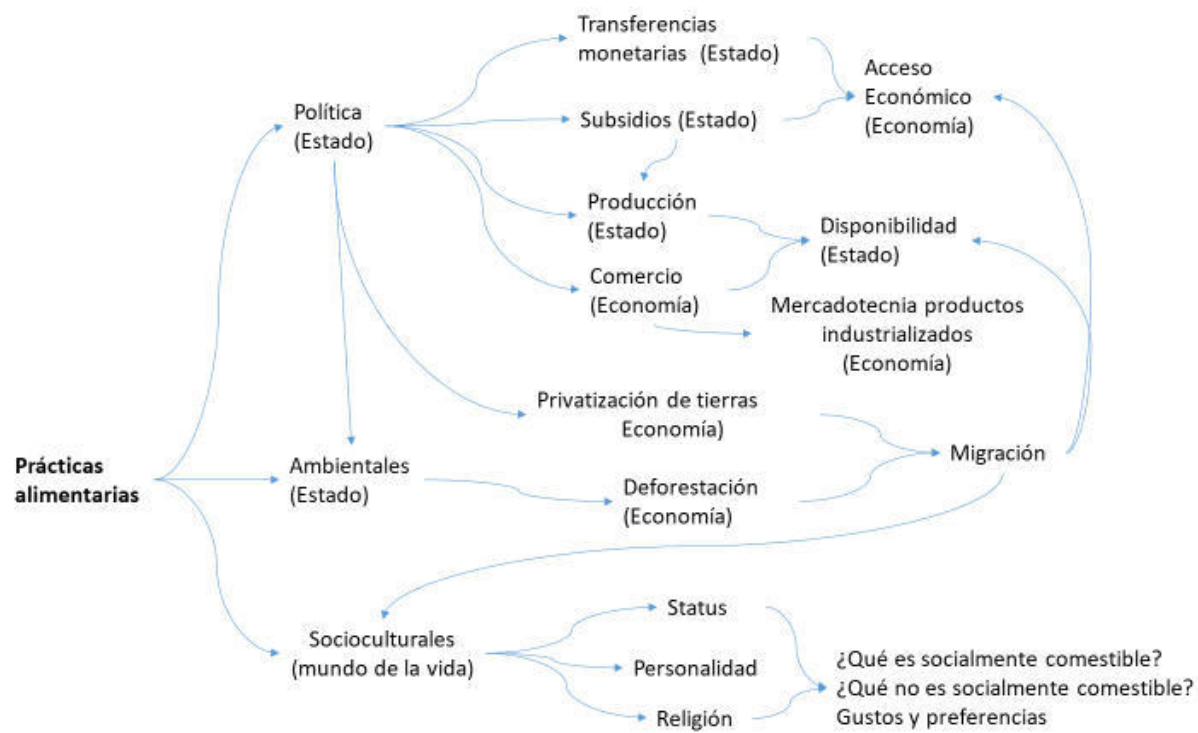
De los factores que han intervenido en la anulación de saberes relacionados con las de prácticas alimentarias, se encontró que han sido principalmente aquellos relacionados con el subsistema económico (Arenas et al., 2013; Ellena y Nongkynrih, 2017; Scarpa y Pacor, 2017), el subsistema Estado (Escalante et al., 2008; Nájera y Álvarez, 2010; Pérez et al., 2012; Scarpa y Pacor, 2017); los agentes sociales (Escalante et al., 2008; Pérez et al., 2012) y la ciencia (Escalante et al., 2008; Rodríguez, 2009).

Todos estos factores se encuentran interconectados de diferentes formas, donde, por ejemplo, se puede observar que las prácticas alimentarias se encuentran influenciadas por el subsistema Estado. Dentro de este último se hallan los programas de transferencias monetarias y subsidios los cuales incrementan el acceso económico a los alimentos que el mismo mercado (subsistema Economía) promociona como los productos industrializados, que a su vez se hallan disponibles en el país debido a que el subsistema económico capitalista reinante en México permite y fomenta el consumo de estos productos.

En cuanto a las cuestiones del subsistema Estado, tanto la deforestación como la privatización de tierras, llevan al campesino (indígena y no indígena) a tener que buscar otras fuentes de empleo y alimento, por lo que se termina insertando dentro del sistema mediante el trabajo asalariado (véase figura 2). Esta situación lo empuja al mismo tiempo a modificar sus saberes acerca de la alimentación debido a que empieza a adoptar un estilo de vida típico de la sociedad, en donde la falta de tiempo para preparar alimentos, la gran disponibilidad hacia productos industrializados y la facilidad económica para comprarlos, influyen en la anulación de saberes del campesino por parte del sistema (véase figura 3).

Figura 2.

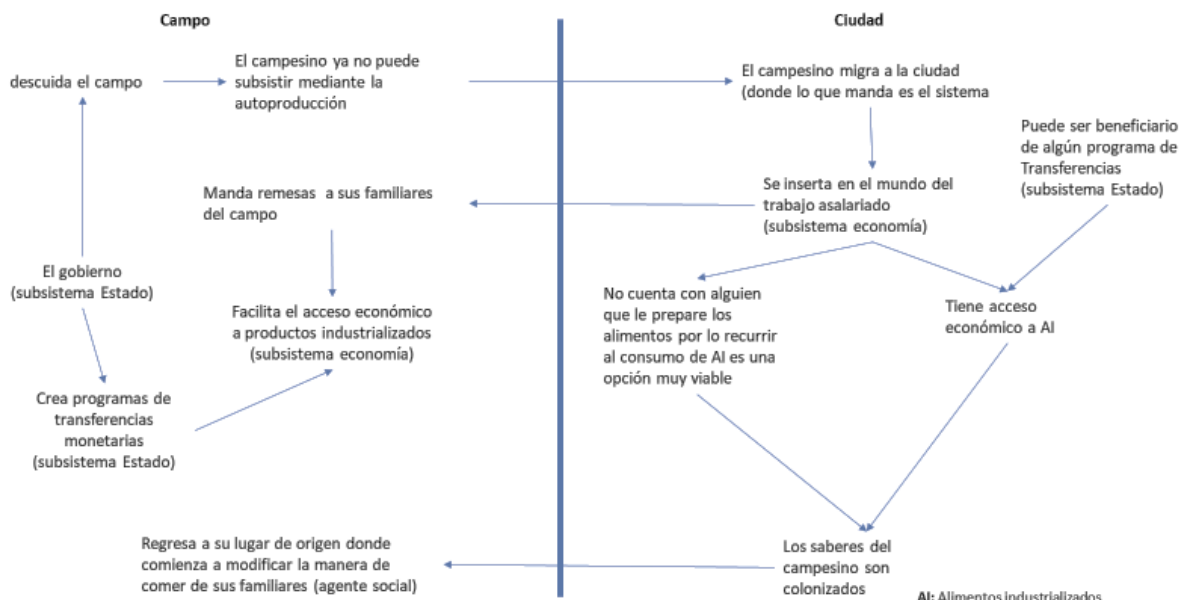
Prácticas alimentarias: relaciones existentes entre el sistema colonizador y el mundo de la vida



Fuente: Elaboración propia con base en literatura citada.

Figura 3.

Colonización de los saberes de la población migrante del campo por medio del sistema (Economía, Estado y agentes sociales)



Fuente: Elaboración propia con base en literatura citada

En breve, en este apartado fue posible analizar el cambio de alimentación de la población indígena bajo la mirada de la teoría de la acción comunicativa de Habermas, la cual hace mención del hecho de que el mundo de la vida es colonizado por el sistema mediante la Economía y el Estado, así como por los agentes sociales y la ciencia. En los estudios de la sección presente se pudo apreciar que los grupos étnicos hacen modificaciones a su dieta tradicional debido a la influencia que los componentes del sistema tienen en ella mediante programas gubernamentales, el trabajo asalariado, los agentes sociales y el conocimiento científico.

1.4. Población indígena migrante de Nuevo León

Según Pimienta (2002: 18), “la migración es todo movimiento espacial que implica un cambio de residencia, y tiene como resultado la permanencia continua en el lugar de destino”. Al respecto, Nuevo León y en especial los municipios de la zona conurbada, se han convertido en los últimos 20 años en receptores importantes de población indígena, y según los datos censales este sector se duplica cada cinco años (Aréchaga, 2011). Familias completas de nahuas, mixtecos, huastecos, otomíes, mazahuas, zapotecos y mayas han migrado a la zona metropolitana de Monterrey, con la esperanza de superar la pobreza y la marginación que enfrentan en sus lugares de origen. De hecho, Monterrey es una de las ciudades que presenta mayor crecimiento de los grupos étnicos, entre 1990 y 2015 la población indígena se incrementó más de diez veces (Granados & Quezada, 2018).

Fue a partir de la década de los 70 que la población indígena empezó a llegar a Nuevo León, esto debido a la abundancia de empleo en el sector informal, el cual, si bien no garantiza seguridad social, si les brinda un ingreso mayor al que tienen en sus comunidades (Durin, 2003b). Debido a

estas migraciones es que la población indígena de Nuevo León ha aumentado considerablemente en los últimos años. En 1970 había solamente 1000 indígenas viviendo en Nuevo León, y para 2020 esta cifra había cambiado hasta 82,139; la cual representa el 1.42% del total de la población de Nuevo León (INEGI, s.f.)

Según el Censo del año 2020 (INEGI, s.f.), de los 82,139 habitantes de origen étnico¹⁵ residentes en Nuevo León, 40,259 eran hombres y 37 686 mujeres. A su vez, según Granados y Quezada (2018) la mediana de su edad era de 23 años, y en cuanto a su lugar de procedencia, el 39.8% provenía de San Luis Potosí, el 20.7% de Veracruz y el 12.6% de Hidalgo.

Como ya se mencionó, la mayoría de la población indígena se concentra en los municipios del AMM, y no en zona rural, de hecho, el 84% de ellos reside en el AMM (Granados & Quezada, 2018). Al respecto, el 27% se encuentra viviendo en el Monterrey, y el 57% se distribuyen entre los municipios de Juárez, García, Santa Catarina y Escobedo (Granados & Quezada, 2018).

En cuanto a la espacialidad geográfica de los individuos étnicos que habitan en el AMM, estos se han establecido en diferentes tipos de asentamientos que se clasifican en congregados, dispersos y aislados. Los primeros están constituidos por un número significativo de familias indígenas originarias de un mismo lugar: cuando menos veinte familias integradas por un número aproximado de cinco miembros cada una, es decir, cien personas indígenas por AGEB analizada. Además, la proporción de individuos de origen étnico respecto de la población total es significativamente superior en estos AGEB¹⁶. Los asentamientos dispersos son característicos de las familias indígenas que viven en sectores marginales del AMM en el que nivel de ingreso y de escolaridad del AGEB total es bajo y habitan pocos indígenas respecto del total del AGEB, a diferencia del tipo congregado (Durin, Moreno, & Sheridan, 2007). Por último, los asentamientos aislados comprenden a hombres y mujeres residiendo en casas de empleadores (“puertas adentro”), en obras en construcción, en fábricas, vecindades y diversos espacios privados no propios y sin posibilidades de obtener un domicilio particular (CDI, 2016). Este tipo de asentamiento se encuentran constituido principalmente por mujeres jóvenes (empleadas domésticas) que habitan en sectores del AMM que concentran los más altos niveles de ingresos y de escolaridad (Durin, Moreno, & Sheridan, 2007).

Cabe hacer mención de que, a pesar de que las personas indígenas que reside en Nuevo León migraron de sus comunidades buscando mejorar su nivel de vida, una vez que llegan al estado nortero, son discriminados y marginados, lo cual dificulta su adaptación. Estas situaciones de maltrato general entre los migrantes indígenas generan baja autoestima, soledad, miedo a la integración y trastornos psicológicos (Durin, 2003a). Dicha marginalización hace que sea más difícil para ellos tener acceso a los servicios de salud (especialmente las mujeres), a programas sociales, servicios básicos y les obstaculiza continuar con sus estudios (Consejo Nuevo León, 2020). Con referencia a esto último solo el 12.2% de mujeres y el 15.9% de hombres indígenas tienen escolaridad de licenciatura (ENADID, 2018; citado por Consejo Nuevo León, 2020). Otra forma de discriminación que presentan es la de sus costumbres y tradiciones, ya que estas no suelen ser respetadas, situación que vulnera sus posibilidades de desarrollo (Consejo Nuevo León, 2020).

15 Clasificados así por ser hablantes de alguna lengua indígena

16 Áreas Geoestadísticas Básicas

Peor aún es el escenario en que viven las mujeres indígenas en Nuevo León, quienes viven una triple discriminación: ser migrantes, ser indígenas y ser mujeres (Avila & Jáuregui, 2019).

La migración hacia Nuevo León se caracterizaba por ser predominantemente masculina, sin embargo, esto cambió en la década de los 90 cuando una gran cantidad de mujeres indígenas comenzaron a dejar sus comunidades para venir a asentarse en el estado del norte, principalmente en el AMM (Durin, 2008b).

Las razones por las cuales las mujeres indígenas salen de sus comunidades se encuentran la pobreza, la violencia, la ruptura o ausencia del varón, evitar las prácticas que les son impuestas en sus hogares (Romer, 2003), seguir a su esposo y casarse (Oehmichen, 2000, citado por Avila & Jáuregui, 2019). Relacionado con lo anterior, Vázquez (2014) encontró que el 90% de las mujeres indígenas del AMM encuestadas para su estudio habían migrado para encontrar empleo, el 4.5 por alguna causa familiar y el mismo porcentaje para estudiar. A su vez, para muchas mujeres indígenas migrantes, vivir en la ciudad les ofrece mayor autonomía, ya que en la urbe regiomontana ellas ganan su propio dinero y no cohabitan en la casa de los suegros, por lo que no deben seguir las reglas que se les impongan (Avila & Jáuregui, 2019).

Sin embargo, vivir en el AMM no es fácil, ya que deben lidiar con el trabajo como madres y amas de casa y el trabajo asalariado que tengan. Esta situación se complica aún más para aquellas mujeres que son madres solteras (Romer, 2003). Otro punto que destacar es que las opciones de empleo a las que pueden acceder son mal pagadas debido a que su escolaridad suele ser baja (Romer, 2003). Con respecto a esto último, la mayoría de las migrantes indígenas trabajan como obreras, vendedoras ambulantes y empleadas domésticas (Kumar, 2010, citado por Avila & Jáuregui, 2019). Esto las lleva a formar parte del sector laboral informal, por lo que cuando sean mayores no contarán con pensión propia, es decir, solo tendrán pensión aquellas mujeres casadas, y solo en caso de que el marido esté en el sector formal. De hecho, en el 2015, casi un 40% de las féminas de origen étnico no recibía pensión (Ávila & Jáuregui, 2019). Peor aún es el hecho de que muchas de las indígenas que trabajan como empleadas domésticas suelen sufrir abuso psicológico, y si se embarazan, no se les respetan las semanas de maternidad, sino que por el contrario son despedidas (Durin, 2008a). Por tanto, a pesar de las ventajas que tiene vivir en una ciudad para las mujeres indígenas (como poder continuar con sus estudios), también las pone en situaciones de menoscabo por el hecho de ser indígenas y mujeres.

1.5. Justificación

Con base en estudios empíricos, se pudo observar que los factores encontrados que modifican la alimentación de la población indígena son la inserción en el trabajo asalariado (Arenas et al., 2013; Ellena & Nongkynrih, 2017; Scarpa & Pacor, 2017), los programas alimentarios ofrecidos por el Estado (Escalante et al., 2008; Nájera & Álvarez, 2010; Pérez et al., 2012; Scarpa & Pacor, 2017), la ciencia mediante la colonizan de los saberes¹⁷, los cuales son sustituidos por conocimientos científicos (Escalante et al., 2008; Rodríguez, 2009;), y los migrantes e Instituciones al fungir como agentes sociales entre los familiares y personas allegadas (Nájera & Álvarez, 2010; Pérez et al., 2012; Scarpa & Pacor, 2017).

¹⁷ Los saberes se relacionan con el conocimiento empírico práctico que se manifiesta en una circunstancia local o particular, posee su propia racionalidad, es comprensión de una realidad y es sentido. Hace parte de las experiencias, tradiciones, descubrimientos locales que tienen identidad dentro de una comunidad. (Pérez-Gil, Paz y Romero, 2011).

Cabe hacer mención que tanto la dieta tradicional indígena (típica del mundo de la vida) como la dieta occidental (típica del sistema) tienen ambas sus áreas de oportunidad y sus áreas positivas. En el caso de la primera, ésta es una dieta baja en grasas, alta en fibra, vitaminas y minerales (áreas positivas), sin embargo, rebasa los requerimientos diarios de hidratos de carbono y no suele cubrir los de proteína (áreas negativas) (Bertrán, 2010, citado por Pérez et al., 2012).

En contraparte, la dieta occidental sí aporta una buena dosis de proteína (área positiva), pero es alta en sodio, azúcares, grasas y baja en fibra, vitaminas y minerales (áreas negativas) (Dussailant, et al., 2015; Miranda, Núñez & Maldonado, 2018). Lo que se quiere recalcar con esto es que no se busca calificar a la dieta tradicional o a la occidental como buenas o malas, simplemente identificar qué factores son los que influyen en el cambio de alimentación.

De esta manera, se conocen algunos factores que modifican la alimentación de los pueblos indígenas, más se desconocen los mecanismos que colonizan los saberes alimentarios y al mismo tiempo, poco se sabe acerca de estos mismos mecanismos sobre las prácticas alimentarias de los grupos indígenas.

Cabe hacer mención que con respecto a este último concepto (prácticas alimentarias) solo dos de los estudios (Nájera & Álvarez, 2010; Rodríguez, 2009) previamente mencionados en la sección de antecedentes, abordó directamente el tema de las prácticas, por otro lado, de las investigaciones desarrolladas en esa sección, solo la de Arenas et al. (2013) fue realizada en población migrante, el resto de los estudios analizaron los cambios en la alimentación en individuos que permanecían viviendo en sus lugares de origen.

A su vez, en las investigaciones identificadas, se observó que en ninguna de ellas se hace alusión a los saberes alimentarios de las poblaciones estudiadas. Por ejemplo, en la investigación de Ellena y Nongkynrih (2017), lo que se estudió fueron los cambios en el sistema alimentario de los indígenas Khasi y Chakhesang; en el estudio de Arenas et al. (2013) el tema a estudiar eran la alimentación y los procesos involucrados en la incorporación de nuevos alimentos en mujeres migrantes; en el de Scarpa y Pacor (2017), se analizaron las razones de desuso de los alimentos vegetales silvestres; en el de Pérez et al. (2012) se estudiaron los motivos que influían en la introducción de alimentos industrializados; en el de Nájera y Álvarez (2010) se estudiaron los cambios en las prácticas alimentarias en dos comunidades tojolabales y Escalante et al. (2008) buscaron encontrar los facilitadores y obstaculizadores en el uso de un suplemento alimentario aportado por el Estado.

De manera local, en el estado de Nuevo León, se le ha dado poca importancia a la población indígena y no hay muchos estudios empíricos al respecto; lo anterior a pesar de que las estadísticas muestran (Acharya et al., 2010) que cada vez son más los indígenas que llegan a vivir a este estado en búsqueda de nuevas oportunidades laborales (CDI, 2011), esto como consecuencia de que el trabajo en el campo es escaso y es preciso acudir a las grandes urbes para insertarse en el sistema y obtener un empleo que les garantice un salario.

Actualmente en Monterrey hay un total de 82,139 individuos indígenas que representan el 1.42% del total de la entidad (INEGI, s.f.), porcentaje que parece insignificante, sin embargo, en 1990, el número de individuos de origen étnico que residían en Nuevo León era solamente de 5,783 (Saldierna, 2011), por lo que se puede observar que ha habido un incremento importante de población indígena en el estado. En cuanto a las lenguas más habladas en el área metropolitana de

Monterrey (AMM), se encuentran el náhuatl (58.4%) el huasteco (19.2%) y el zapoteco (3.6%) (CDI, 2016). Por otro lado, estos grupos se distribuyen a lo largo del AMM con base en tres asentamientos: aislado, dispersos y congregados (CDI, 2016).

Es oportuno destacar el hecho de que las condiciones presentes en la ciudad para la población indígena migrante no son las mismas que en sus comunidades de origen, puesto que allá compartían una lengua, una cultura y una forma de ver el mundo. Sin embargo, una vez que llegan a la ciudad, se insertan en otra realidad diferente a la que hay en sus pueblos (Aguirre, 2014), hecho que los posiciona en escenarios de vulnerabilidad en varios aspectos, como el socioeconómico dadas sus diferencias lingüísticas y culturales (Grace, 2016). Simultáneamente son víctimas de racismo por parte de trabajadores, empleadores y miembros de los grupos dominantes no indígenas (Durin, 2013). Por lo que estos individuos deben adaptarse al nuevo lugar con sus costumbres y sus rechazos, situación que conlleva una modificación de sus saberes, entre ellos de sus saberes alimentarios.

Los estudios empíricos que se han identificado sobre la población indígena migrante del AMM han abordado temas como la educación (Durin, 2007), el perfil sociodemográfico (Durin, Moreno & Sheridan, 2007), la percepción con referencia del trato que reciben en Instituciones (Aguirre, 2014), la espacialidad en el AMM (García, 2013), la inserción en el mercado laboral como empleadas domésticas (Durin, 2008b), la construcción de la identidad indígena y migrante (Rodríguez, 2002); la discriminación étnica en las escuelas (Gallegos, 2017); el impacto mediático sobre el apoyo a las medidas políticas dirigidas hacia indígenas, la identidad (Saldierna, 2011), la exclusión y desarraigo indígena (Luna, s.f.). No obstante, hasta donde se ha podido observar, no existe ningún estudio sobre las prácticas alimentarias o la modificación de los saberes alimentarios de la población indígena del AMM.

Otro factor relevante que se ha podido constatar es que los enfoques y teorías utilizados para abordar el tema de la alimentación y su modificación, han sido el enfoque etnobotánico (Scarpa & Pacor, 2017), el de salud pública (Pérez et al., 2012), la teoría fundamentada (Arenas et al., 2013), la fenomenología (Escalante et al., 2008), el feminismo político y ecológico (Ellena & Nongkynrih, 2017) y el antropológico (Rodríguez, 2009), pero no se ha encontrado ninguna investigación que utilice la teoría de la acción comunicativa de Jürgen Habermas (2005) para explicar cómo y por qué se han modificado las prácticas alimentarias de la población indígena.

La teoría de la acción comunicativa de Habermas resulta conveniente debido a la manera en que el autor de origen alemán explica como los saberes del mundo de la vida son colonizados por el sistema mediante sus dos subsistemas el Estado y la Economía; simultáneamente Habermas menciona a la ciencia como otro factor que se encarga de colonizar saberes.

Por ello, resulta oportuno estudiar las prácticas y saberes alimentarias actuales de la población indígena que vive en el AMM debido a que se desconoce cuáles son éstos y cómo el sistema se ha encargado de modificarlos. Paralelamente, examinar estos cambios bajo la teoría de la acción comunicativa resulta conveniente debido a la forma en que las ideas de Habermas se pueden aplicar al fenómeno en estudio (prácticas y saberes alimentarios) y al mismo tiempo también pueden contribuir a su entendimiento. A su vez, hasta donde se ha podido observar, la teoría de la acción comunicativa no ha sido aplicada para comprender y analizar el cambio en las prácticas y saberes alimentarios de la población indígena.

Con respecto a la viabilidad, llevar a cabo un estudio en Nuevo León que se enfoque en las prácticas y los saberes alimentarios de los grupos étnicos es algo que se visualiza posible debido a que hay varios grupos indígenas viviendo en el AMM (García, 2013), por lo que localizar a este tipo de población no representaría una dificultad. Al mismo tiempo, existen espacios físicos (como la Alameda) donde la población indígena se reúne, por lo que en estos lugares podría realizarse algún tipo de acercamiento. Por consiguiente, el contacto con indígenas no parece representar un problema. Respecto a los participantes en el estudio, éstos serán mujeres indígenas que viven en el AMM. Referente a esto, en Nuevo León radican 325,120 mujeres indígenas, que corresponden al 49.5% de los individuos de origen étnico en el estado (331,218 son del género masculino) (Ávila & Jauregui, 2019).

La razón por la cual se desea trabajar con mujeres y no hombres, es debido a que las primeras suelen ser las responsables de todo aquello relacionado con la alimentación familiar, es decir, son las que se encargan de la compra de los alimentos, su preparación, su administración, almacenaje, etc., esto debido a que en las comunidades más tradicionales son las mujeres quienes realizan las tareas de socialización primaria¹⁸ (Sandoval, 2002). Entonces, resulta más conveniente entrevistarlas a ellas.

En cuanto al hecho de por qué es importante conocer las prácticas alimentarias de los indígenas de Nuevo León y sus saberes alimentarios, los estudios empíricos muestran que estos grupos étnicos solían tener prevalencias de enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión muy bajas e inclusive nulas (Case et al., 2006); pero que con el cambio de dieta han empezado a aumentar su índice de masa corporal (IMC) (Balcáza, Pasquet & Garine, 2009; Benitez et al., 2014) lo cual ha hecho que los porcentajes de individuos indígenas que presentan alguna enfermedad característica del síndrome metabólico¹⁹ se estén incrementando (Alvarado-Osuna, Milian & Valles, 2001). Es importante que el Estado se responsabilice de estas situaciones, ya que como las investigaciones han mostrado, una parte importante del incremento de los grupos étnicos con enfermedades crónicas no transmisibles es consecuencia de la influencia del Estado y el sistema Economía.

El sistema (Estado y Economía) ha hecho que la población indígena se inserte en el mercado laboral, situación que les resta tiempo para preparar alimentos y los lleva a consumir productos industrializados, los cuales en la mayoría de los casos no ocupan preparación; al mismo tiempo, la publicidad que se hace hacia este tipo de productos y los programas sociales que reparten estos alimentos y transfieren dinero que se usa para adquirirlos; todo esto finalmente influye en la salud de la población indígena.

Al respecto, si bien se conoce la postura neoliberal acerca de que los individuos son responsables de sus actos, aun así sería conveniente tanto para la población indígena como para el Estado que éste último se hiciera responsable por la salud de los grupos étnicos, ya que esta situación conlleva consecuencias negativas tanto para los indígenas como para el Estado, puesto que un mayor

18 La socialización primaria es la primera por la que el individuo atraviesa en la niñez; por medio de ella se convierte en miembro de la sociedad (Berger & Luckmann, 1968:168, citado en Simkin & Becerra, 2013)

19 El síndrome metabólico en el adulto se ha definido como la agrupación de factores como resistencia a insulina, hipertensión, dislipemia, intolerancia a glucosa y otras alteraciones metabólicas, que se asocian a un aumento del riesgo de enfermedad arterioesclerótica cardiovascular. (Comós & Valles, 2011).

número de enfermos crónicos se traduce en un gasto mayor en hospitalizaciones, consultas y medicamentos, dinero que el Estado en la mayoría de las ocasiones debe subsidiar.

Por tanto, es primordial conocer los mecanismos que el sistema capitalista utiliza para modificar los saberes y prácticas alimentarias de la población indígena migrante para que esta información pueda ser utilizada en la realización de algún programa que se enfoque en mejorar los hábitos alimentarios y estado nutricional de esta población.

Simultáneamente, estos programas sociales enfocados en la población indígena y su alimentación podrían crearse a partir de los propios saberes de los grupos étnicos con la idea de lograr una mayor aceptación y por tanto mejores resultados al final de su implementación. Sería también necesario el apoyo por parte de las disciplinas del trabajo social y la nutrición quienes podrían contribuir en el diseño de modelos de intervención. El trabajo social podría desempeñar un papel importante como acompañamiento, y la nutrición por otro lado, serviría para analizar las prácticas alimentarias de la población indígena y con base en esto hacer modificaciones nutricionales.

Igualmente, realizar un estudio sobre las prácticas y los saberes alimentarios de la población indígena migrante del AMM también aportaría información relevante para mejorar su estado nutricional mediante programas de salud que no invalidaran sus saberes ni sus prácticas alimentarias, sino que solo los reforzaran.

Esto a la vez estaría en concordancia con lo estipulado en la Ley de los Derechos Indígenas en Nuevo León, que declara que los grupos étnicos tienen el derecho de ejercer sus tradiciones culturales libres de cualquier modo de discriminación, (artículo 2, 4, 5, 6, 7, 8 y 9) (CNDH, 2012); y también tendría relación con lo que indica la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (DOF, 2012) que pauta que la ley protegerá y promoverá el desarrollo de su cultura (artículo 4).

Al mismo tiempo, también estaría en relación con el Plan Nacional de Desarrollo (2013-2018) (Gobierno de la República, 2013) en cuya estrategia 2.2.3. del objetivo 2.2. (Transitar hacia una sociedad equitativa e incluyente) establece que se busca “fomentar el bienestar de los pueblos y comunidades indígenas, fortaleciendo su proceso de desarrollo social y económico, respetando las manifestaciones de su cultura y el ejercicio de sus derechos hacia una sociedad equitativa e incluyente”

Entonces, nuevamente se justifica el hecho de que realizar una investigación que busque conocer cuáles son los saberes y las prácticas alimentarias de los indígenas que habitan en el AMM, estaría en plena concordancia con lo estipulado legalmente con respecto a los derechos indígenas en México, por lo que este estudio podría contribuir con la política social actual.

1. 6. Preguntas de investigación

¿Cuál es el proceso de colonización del mundo de la vida sobre alimentación tradicional de mujeres indígenas que residen en el AMM y como modifica prácticas y saberes tradicionales?

¿Cuáles son los componentes estructurales del mundo de la vida sobre alimentación tradicional?

¿Cuáles son los mecanismos utilizados por el sistema para insertar nuevos sistemas valorativos sobre alimentación?

¿La colonización desplaza y/o extingue saberes y prácticas alimentarias tradicionales?

1.7. Objetivos de investigación

Objetivo general

Conocer el proceso de colonización del mundo de la vida sobre alimentación tradicional de mujeres indígenas migrantes residentes del AMM.

Objetivos específicos

Identificar los mecanismos utilizados por el sistema (economía, agentes sociales y Estado) para imponer conocimientos y prácticas alimentarias occidentales.

Reconocer los componentes estructurales (mundo objetivo, mundo social y mundo subjetivo) del mundo de la vida sobre alimentación tradicional.

Describir los cambios que generan las relaciones de intercambio con el subsistema Estado, el subsistema Economía y los agentes sociales en los saberes y prácticas alimentarias tradicionales.

Analizar si (a partir de la colonización del mundo de la vida) existen estrategias para la preservación de prácticas y saberes alimentarios tradicionales.

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO

2.1. Habermas y la teoría de la acción comunicativa

La teoría de la acción comunicativa fue elaborada en la década de los 80 por el filósofo alemán Jürgen Habermas, en la cual desarrolla el tema de la racionalidad comunicativa utilizando como base perspectivas teóricas la filosofía analítica del lenguaje, la hermenéutica, el marxismo, la teoría crítica y la antropología de la cultura (Altamirano, 1996).

En su teoría, Habermas explica que cuando los individuos se comunican existen diversas dimensiones en las cuales hay pretensiones de “verdad”, “rectitud” y “autenticidad”, donde las primeras se refieren al mundo objetivo de la circunstancia de ese momento; las segundas tienen relación con el mundo de las normas morales impuestas socialmente, y la última hace alusión al mundo personal de cada individuo. Con base en dichas pretensiones Habermas clasifica la racionalidad de la acción humana en instrumental, comunicativa y estético expresivo (Habermas, 2005).

Según el autor alemán, los individuos se comunican y comparten puntos de vista y llegan a consensos, no obstante, estos consensos no son el resultado de la autoridad de alguno de los participantes, sino que, por el contrario, surgen a través del mejor argumento y fundamento, y para Habermas esta es la forma social y cultural más elevada de la civilización. Sin embargo, también argumenta que, en una discusión, existe un participante que comienza a interactuar con otros buscando intercambiar ideas, las cuales pueden ser aceptadas o rechazadas por el resto del grupo. No obstante, en todo esto existe un entendimiento, el cual no se refiere a un consenso global, sino más bien al acuerdo con base en la dimensión en la cual alguna afirmación es aprobada como justa. Dichas dimensiones son:

La dimensión cognitiva, en la que la rectitud de una propuesta puede ser sometida a prueba objetiva; la dimensión moral, cuya pretensión de validez se realiza de acuerdo con normas establecidas y la dimensión psicológica, en la que la adecuación de una expresión debe ser juzgada en relación con la circunstancia interna de la persona (Altamirano, 1996: 13)

Ahora, ¿qué es para Habermas la acción comunicativa? Él entiende bajo este concepto al “proceso de comunicación de planes de acción individual por la vía de un acto de entendimiento hablado” (Altamirano, 1996:13). En otras palabras, la acción comunicativa refiere al proceso en el cual las personas comparten mediante el lenguaje del habla sus ideas, opiniones y experiencias. A través de este acto de intercambio llegan a un consenso por medio del uso consciente del saber intuitivo de una interpretación general de la situación y acciones. Cabe mencionar que dicho saber intuitivo para Habermas refiere al hecho de que para los individuos es posible expresar determinada situación mediante el uso de palabras que son entendidas por los interlocutores, quienes, a su vez, son capaces de interpretar las diversas palabras para poderles dar un significado.

Como parte de su teoría, Habermas habla acerca de la manera en que las sociedades modernas se encuentran estructuradas, y para esto desarrolla los conceptos de mundo de la vida y sistema. Al respecto, el mundo de la vida es previo al sistema, y es construido mediante la acción comunicativa, es decir, mediante la interacción de los individuos quienes llegan a acuerdos utilizando un lenguaje en común, lleno de significados con interpretaciones generales. Estas interpretaciones generales son transmitidas de generación en generación y forman parte del

conocimiento²⁰ del mundo de la vida. Lo anterior es un proceso que se da en tres dimensiones (Habermas, 2005: 196):

- Cultura: Es el acervo de saber, en el que los partícipes en la comunicación se abastecen de interpretaciones para entenderse sobre algo en el mundo.
- Sociedad: Son las orientaciones legítimas a través de las cuales los participantes en la interacción regulan su pertenencia a grupos sociales, asegurando con ello la solidaridad.
- Personalidad: son las competencias que convierten a un sujeto en capaz de lenguaje y de acción, esto es, que lo capacitan para tomar parte en procesos de entendimiento y para poder afirmar en ellos su propia identidad.

Estas tres dimensiones son las que hacen posible la práctica comunicativa cotidiana en el mundo de la vida (Millán, 2006). No obstante, este mundo de la vida, en términos de Habermas, es colonizado por el sistema en donde la manera de interactuar entre los individuos se encuentra previamente establecida sobre una base de acción social y práctica. Con relación a esto, el autor alemán (2005: 405) expresa lo siguiente

...la reproducción material de la vida social no se reduce, ni siquiera en los casos límite, a dimensiones tan abarcables, que se la pueda entender como resultado pretendido de una cooperación colectiva... Estas consideraciones, que se mueven todavía dentro del paradigma “mundo de la vida”, sugieren un cambio de método y de perspectiva conceptual; esto es, convidan a concebir el mundo de la vida en términos objetivantes, es decir, como sistema.

La reproducción material del mundo de la vida social ahora está inserta en el sistema y todas las actividades con base en fines solo pueden ser coordinadas dentro de dicho sistema. En las sociedades modernas la diferenciación sistémica se interrelaciona unas con otras mediante medios no lingüísticos, y esto se hace mediante los dos subsistemas del sistema que son la Economía y el Estado.

Por tanto, existe una colonización del mundo de la vida, el cual se vuelve sistema y en dicha colonización se pasa de una sociedad tradicional “sencilla”, donde la reproducción se encuentra vinculada al ámbito de la vida cultural, a una sociedad moderna altamente diferenciada donde el proceso de comunicación entra en conflicto con la racionalidad del mundo de la vida y es sustituida por una racionalidad sistémica.

En resumen, Habermas explica la evolución de las sociedades, las cuales inician siendo tradicionales y sencillas y pasan a ser altamente complejas y diferenciadas mediante el proceso de colonización. Partiendo de la idea anterior, se pretenden analizar los resultados del presente estudio utilizando como base conceptual a la teoría de la acción comunicativa; esto debido a que la obra del filósofo alemán resulta de gran utilidad para explicar los cambios que se pueden presentar en los diferentes grupos sociales como consecuencia de la evolución de su sociedad. Tal es el caso de los pueblos indígenas mexicanos que actualmente están cambiando su alimentación tradicional hacia una más occidentalizada. Por consiguiente, debido a que lo que se busca conocer es el proceso de colonización del mundo de vida sobre la alimentación tradicional de mujeres indígenas que residen en el AMM, la teoría de la acción comunicativa resulta sumamente útil para conocer

²⁰ Se debe aclarar que este conocimiento no es el mismo que aquel del sistema, el cual está basado en conocimiento científico.

dicha información. Entonces, la teoría de la acción comunicativa servirá de sustento teórico para explicar los cambios encontrados en las prácticas y saberes alimentarios de la población indígena del AMM.

2.1.1. Sistema y mundo de la vida

Habermas describe a las sociedades como un sistema que debe cumplir ciertas condiciones que le permitan mantenerse y que va a diferenciarse con base en el grado de control que exista dentro de ella. Continuando con esta idea, el autor distingue entre las sociedades del mundo de la vida y las del sistema, y para hacer esta clasificación se basa en diversos criterios. Uno de ellos es el grado de complejidad que existe entre las relaciones personales, donde las sociedades menos complejas serán aquellas que se desarrollen en el mundo de la vida, y las más complejas serán las del sistema.

A su vez, la integración de las personas también será distinta, en el sistema la forma en que los seres humanos se agrupan está basada en funciones, por ejemplo, profesiones: grupo de ingenieros, médicos, dentistas, etc. Y cada uno de ellos tendrá una ocupación específica que debe desempeñar para que el sistema marche adecuadamente. En el mundo de la vida en cambio, la integración de los individuos es de tipo social, y dicha integración social se encarga de hacer que las situaciones nuevas que puedan surgir en el mundo de la vida sean acopladas a todas aquellas acciones ya existentes. Esto se hace para lograr una coordinación adecuada entre los miembros del mundo de la vida (Habermas, 2005).

Es posible observar que el filósofo alemán adopta dos conceptos (sistema y mundo de la vida) para explicar cómo es que las sociedades funcionan con base en su grado de desarrollo, por lo tanto, sistema y mundo de la vida serán explicados más a fondo a continuación.

Habermas adopta el vocablo sistema basado en Parsons, para referirse a aquellos hechos comunicativos que son externos a los individuos (Garrido, 2011). El sistema se divide en dos subsistemas, el Estado y la Economía. En cuanto a las sociedades típicas del sistema, estas se encuentran diferenciadas funcionalmente y son llamadas por Durkheim sociedades orgánicas (también conocidas como capitalistas). Los miembros de este tipo de sociedad realizan distintas actividades y se especializan a su vez en diferentes áreas; es decir, en el sistema se hace una división de tipo laboral. Dicha división del trabajo es resultado de una sociedad compleja que por tanto presenta una gran cantidad de necesidades que deben ser cubiertas, y para esto existen trabajos y profesiones diferenciadas funcionalmente (de ahí que se les conozca de esta manera) (Habermas, 2005).

Cabe hacer mención que todas estas actividades y especialidades se llevan a cabo bajo un fin común que es regulado por un órgano central que actúa a su vez como moderador. Lo anterior hace que las sociedades orgánicas se integren, es decir, si bien son sociedades bastante diferenciadas, aun así, logran un enlace entre sus miembros mediante la conexión que se hace con la división del trabajo en el sistema. Sin embargo, esta es una conexión no de tipo lingüística, ya que la comunicación en el sistema se realiza a través de los medios no lingüísticos, que son el dinero y el poder.

Anteriormente se mencionó un órgano central que actúa como moderador en las sociedades orgánicas; éste es el Estado, que como ya se indicó es uno de los subsistemas que integran el sistema y su función es la de velar por el cumplimiento de las normas sociales. A su vez el Estado se autorregula a través del poder, el cual es ejercido hacia los individuos en forma de leyes. Es importante hacer mención que este subsistema ha sustituido a las antiguas formas de autoridad ejercidas mediante los sistemas de parentesco²¹ (ver cuadro 7). Por tanto, ahora el poder está conformado por una base legal y neutral en cuanto al linaje se refiere.

El subsistema Economía, por otro lado, se encuentra representado por el mercado, que justo es el mecanismo del sistema a través del cual se realizan las relaciones de intercambio entre los individuos, y esto genera la integración de las sociedades orgánicas. Este subsistema surge cuando las sociedades europeas comienzan a tornarse más complejas, lo que hizo que ya no fuera posible realizar la reproducción material mediante acciones inscritas en la acción comunicativa. Es decir, brotó la necesidad de institucionalizar el intercambio de mercancías, ya que dicho intercambio ya no podía ser llevado a cabo mediante acciones lingüísticas. De ahí nace el mercado, que se encuentra libre de contenido normativo relacionado con el mundo de la vida (explicado más adelante en el documento); y en el cual, los intercambios se realizan a través del dinero, que es un medio de comunicación no lingüístico que se encarga de autorregular el mercado (Romero, 2012).

La Economía y el Estado no son totalmente independientes, sino más bien uno puede apoyarse del otro. En el caso del primero, este requiere de un sustento en términos de derechos, lo que lo hace recurrir al Estado, y a su vez, el Estado, entra como apoyo de la Economía, cuando esta última no es capaz de resolver los problemas que surgen en las sociedades capitalistas modernas (Habermas, & Redondo, 1983).

Por otro lado, en su libro de Teoría de la acción comunicativa, Habermas (2005) menciona que el mundo de la vida es un lugar donde los individuos se comunican lingüísticamente y donde al mismo tiempo existe un saber compartido; es un terreno donde los sujetos se entienden y por tanto es un lugar apromblemático. Para dejar más claro a qué hace referencia esto último, se dice que el mundo de la vida es apromblemático, puesto que las situaciones que ahí se presentan se dan como algo cierto, es decir, no son cuestionadas por los individuos que ahí (mundo de la vida) transitan. De hecho, estos individuos comparten un mundo intersubjetivo con una estructura básica de la realidad que es comprendida por todos ellos. Su sociedad es mucho menos compleja que aquellas típicas del sistema.

Cabe mencionar que Habermas (2005: 170) concibe a la “sociedad simultáneamente como sistema y como mundo de la vida”. Es decir, no se debe pensar que en las sociedades capitalistas modernas todos los intercambios y medios de comunicación se hacen de formas alingüísticas, puesto que esto no es así. A su vez, también se habló de que en el sistema la comunicación entre éste y los individuos se da mediante los imperativos sistémicos que son el dinero (subsistema Economía) y el poder (subsistema Estado), aun así, esta no es la única manera en que las personas se comunican en sociedades orgánicas.

21 Estas son abordadas en la parte del mundo de la vida.

De hecho, lo anterior no sería posible, puesto que, dentro de las organizaciones autónomas del sistema, por ejemplo, una empresa, es necesario que los empleados que forman parte de ella se comuniquen lingüísticamente, y a su vez, que se apropien de la “cultura” típica de la organización en la que trabajan. En otras palabras, dentro de este tipo de corporaciones, típicas del sistema, existirán componentes que son características del mundo de la vida. De lo contrario, en caso de que en las sociedades típicas del sistema hubieran desaparecido los componentes del mundo de la vida, entonces, básicamente lo que se podría observar es un conjunto de individuos sin comunicación directa (lingüística) que solo logran hacer contacto unos con otros a través de medios no lingüísticos.

Por supuesto es menester aclarar que esto solo es aplicable a las sociedades orgánicas, o bien modernas, pero en aquellas sociedades diferenciadas de manera segmentaria (arcaicas) donde no existían ni la Economía ni el Estado, en ellas los intercambios y la comunicación entre los individuos solo se realizaba de manera lingüística. Al respecto, para poder comprender los procesos que se llevan cabo en el mundo de la vida y los actores que interactúan en este, es necesario hacer una diferenciación de sus elementos y la manera en que se hacen los intercambios de comunicación.

El mundo de la vida se divide en tres submundos que son el objetivo, el social y el subjetivo, donde los dos primeros pertenecen a un mundo exterior y el subjetivo es parte de un mundo interior. El primero de ellos es definido como la “totalidad de las entidades sobre las que son posibles enunciados verdaderos” (Habermas, 2005: 171). Es en este lugar donde el individuo establece una relación con las cosas que ahí son producidas y que son dadas como verdaderas al igual que las oraciones formuladas en este mundo.

El otro submundo es el social, que es “la totalidad de las relaciones interpersonales legítimamente reguladas” (Habermas, 2005: 171). En otras palabras, es el mundo social donde los miembros de esta sociedad se relacionan unos con otros acorde a reglas previamente aceptadas y establecidas. Por ejemplo, no faltarle el respeto a algún policía, ya que quien realizara esa acción sería legalmente sancionado.

En cuanto al tercer mundo, este es el subjetivo y es definido por Habermas (2005: 171) como “la totalidad de las propias vivencias a las que cada cual tiene un acceso privilegiado y que el hablante puede manifestar verazmente ante un público”. Como se puede observar, aquí se hace referencia a un mundo interior el cual es dominio solo y únicamente de cada individuo, a menos que este último lo desee compartir con los demás miembros de la sociedad.

Cada uno de estos mundos cumple una función diferente en la comunicación que se da en el mundo de la vida, aun así, cuando existe una comunicación entre dos o más sujetos, esta se realiza utilizando a los tres mundos como referencia. Para lograr comprender mejor esto, se plantea una situación hipotética. Si por ejemplo un día laboral por la mañana una madre le dice a su hijo que termine rápido su desayuno porque se les hace tarde para la escuela y aparte la madre le hace hincapié a su retoño que no debe irse sin desayunar a la escuela. El mundo objetivo será la casa y la cocina, el mundo social será el estatus de superioridad de la madre que le otorga autoridad sobre el menor para exigirle que se apure y termine el desayuno, y por último el mundo subjetivo será la

disponibilidad del niño, que a su vez dependerá de su personalidad. Todo lo anterior se llevará a cabo en el mundo de la vida, que es el lugar donde los agentes comunicativos se mueven.

A su vez, el mundo objetivo, el social y el subjetivo tienen cada uno su propio componente estructural. En el caso del mundo objetivo, su componente es la cultura, que se define como “el acervo de saber, en que los participantes en la comunicación se abastecen de interpretaciones para entenderse sobre algo en el mundo” (Habermas, 2005: 196). Como se puede observar, la cultura en el mundo de la vida se refiere a los saberes que comparten un grupo de individuos acerca de determinados aspectos del mundo, y sobre los cuales los miembros de la sociedad se entienden y no ponen en duda.

Por otro lado, el componente estructural del mundo social es la sociedad, que es definida por Habermas (2005: 196) como “las ordenaciones legítimas a través de las cuales los participantes en la interacción regulan sus pertenencias a grupos, asegurando con ello la solidaridad”. Es decir, la sociedad es la manera en que los miembros de esta actúan con base en las reglas preestablecidas, y lo cual a su vez tiene que ver con la cultura a la que dicha sociedad pertenece. Un ejemplo sería pertenecer a la cultura judía, donde para ser parte de su sociedad, los miembros deben respetar la regla de no comer carne porcina. Quizá lo antes mencionado puede parecer un poco burdo, no obstante, ayuda a entender la relación que existe entre la cultura y la sociedad.

Por último, el componente estructural del mundo subjetivo es la personalidad, que son “las competencias que convierten a un sujeto en capaz de lenguaje y de acción” (Habermas, 2005: 196). Este componente refiere a la capacidad que tienen los sujetos para tomar decisiones, si bien, basadas en la cultura y sociedad a la que pertenecen, también en la forma de pensar de cada individuo. Volviendo al ejemplo de la cultura judía, podría ser que existieran dos personas pertenecientes a esta religión, una de las cuales aceptara el hecho de no comer carne de cerdo y no lo cuestionara, y la otra aunque también lo aceptara, en su interior se preguntara porqué existe dicha imposición.

Los tres componentes estructurales del mundo de la vida (cultura, sociedad y personalidad) se desarrollan en una red de interacciones que son resultado de la práctica comunicativa cotidiana y es justo ahí el lugar donde se reproducen. Al respecto, en el caso de la reproducción cultural del mundo de la vida, esta se encarga de asegurar la continuidad de la tradición, donde para que esto sea posible, primeramente, tiene que existir un acuerdo entre los sujetos acerca de qué es aceptado como válido dentro de su cultura y qué no.

En cuanto a la integración social del mundo de la vida, su función es la de “hacer encajar” las nuevas situaciones que se presenten en el espacio social donde se llevan a cabo los intercambios comunicativos. Es aquí donde queda evidenciada la solidaridad del grupo, ya que para que una nueva situación sea aceptada como válida debe de haber una legitimación que de “continuidad a la identidad de los grupos en un grado que baste a la práctica comunicativa cotidiana” (Habermas, 2005: 200). Es decir, debe existir un consenso acerca de que será aceptado como válido y que no (que será legitimado).

Aquí por tanto queda de manifiesto la relación existente entre la reproducción cultural y la integración social, donde la primera se encarga de decidir que será aceptado como válido y una vez que esto se determina, la integración social busca la manera de que estas nuevas situaciones se conecten con aquellos estados previamente existentes. A su vez, el proceso de reproducción cultural aporta a la personalidad de los sujetos patrones de comportamiento eficaces que les sirvan para poder adquirir capacidades de acción. Para dejar más claro lo antes descrito, a continuación, se presenta la figura 4 donde es posible apreciar gráficamente la relación entre los procesos de reproducción que se dan en el mundo de la vida.

Figura 4.

Representación gráfica de las interacciones que se dan entre el mundo de la vida y los procesos de reproducción.



Fuente: Elaboración propia con base en Habermas, 2005.

Una vez que se ha explicado que es el mundo de la vida, sus submundos y sus interacciones, se pasará a hablar de las sociedades arcaicas típicas del mundo de la vida en donde es posible observar que las estructuras lingüísticas regidas por normas sirven también como estructuras sociales que mantienen al mundo de la vida.

El tipo ideal de sociedad de mundo de la vida es aquel cuya estructura social se encuentra basada en la familia y cuyos individuos comparten una conciencia colectiva. En estos grupos sociales predomina el sistema de parentesco, el cual constituye algo parecido a una institución total. Son sociedades simples, cuyos roles interpretados por los individuos no se encuentran muy diferenciados entre sí. De hecho, dichas diferenciaciones básicamente se reducen al sexo (hombre o mujer), generación y linaje. Los grupos de parentesco toman un papel sumamente importante, donde los sujetos son clasificados como parientes o no parientes (Habermas, 2005).

En estos clanes hay un mayor entendimiento entre los individuos, no por ello excluyente de problemas de rivalidades o de discusiones. A su vez, dentro de los grupos de parentesco, existen normas vinculadas hacia sus creencias religiosas y la violación de alguna de estas es considerada sacrilegio. Por otro lado, con respecto a los roles que cada uno desempeña dentro de estas sociedades, no existe una especialización del trabajo. La división laboral suele ser algo sencillo: los hombres realizan actividades que los aleja de sus hogares y que les exige fuerza corporal, como la caza y la guerra. En cambio, las mujeres se encargan de aquellas tareas que tienen relación con el hogar: el cuidado de los niños, la preparación de los alimentos (Habermas, 2005).

En cuanto a su sistema económico las necesidades de las familias tienden a ser satisfechas mediante el autoconsumo de los propios bienes, así como también se suele recurrir al trueque. Dentro de los intercambios también se incluyen a las mujeres quienes son vistas como un bien material intercambiable. Igualmente son vistos como bienes de intercambio el ganado o las prendas de vestir, las cuales son utilizadas de alguna manera como una forma primitiva de dinero (Habermas, 2005).

Con referencia al poder, en estas sociedades aun no aparece un poder político per se, sino que más bien existe una forma de prestigio generalizado, que es algo parecido a lo que se presentaba en las monarquías, donde el estatus de los aristócratas era consecuencia de su linaje. No obstante, en contraste con los reyes europeos que gozaban de un poder absoluto, en estos grupos mucho más pequeños y menos diferenciados, el líder o jefe no goza de totalitarismo, ya que la misma no busca anular las opiniones de sus semejantes. En el cuadro 7 se muestra un compendio de las diferencias que existen entre las sociedades arcaicas y las orgánicas con respecto a la manera en que se manifiestan el poder y los bienes materiales en cada una (Habermas, 2005).

Cuadro 7.

Sociedades y tipo de poder y bienes materiales según Habermas (2005)

Tipo de sociedades	Poder	Bienes materiales
Sociedades arcaicas	Ejercido por el sistema de parentesco (linaje)	Se obtienen mediante el trueque y autoconsumo
Sociedades diferenciadas	Ejercido por el Estado	Se obtienen mediante el dinero, que a su vez es resultado del trabajo asalariado

Fuente: Elaboración propia con base en Habermas, 2005.

Hay que destacar que las sociedades arcaicas al ir evolucionando hacia sociedades más complejas comienzan a hacer cambios en su interior que van haciendo que los medios lingüísticos sean sustituidos por los alingüísticos. Lo anterior sucede debido a que, con el paso del tiempo, las sociedades han ido cambiando, pasando de ser sociedades que utilizaban el linaje como medio de control, a sociedades controladas por medio de las imposiciones del Estado. Esto también ha conllevado modificaciones en las labores que los individuos desempeñan, siendo primeramente la caza y la recolección aquello a lo que las personas se dedicaban, posteriormente comenzaron los oficios, luego las profesiones y actualmente, existen profesiones con especialidades. Lo precedente se encuentra ampliamente relacionado con la subsistencia del ser humano y su evolución. Cuando el hombre era cazador y recolector, no era necesario el dinero para sobrevivir, puesto que su subsistencia dependía de los alimentos que se conseguían. Posteriormente cuando aparecen los oficios, se empieza a cobrar por ello, o bien estos se hacían a cambio de algún bien o servicio. En la actualidad, las profesiones y cualquier tipo de servicio se realizan exclusivamente para recibir un salario o una cantidad determinada de dinero que ayudará a cubrir las necesidades del medio, dentro de las cuales algunas son establecidas por el subsistema Economía (por ejemplo, comprar un carro de cierta marca) (Habermas, 2005).

Por tanto, el mundo de la vida comienza a interactuar en el sistema a través de la necesidad de conseguir un trabajo asalariado (Economía) y a través de las imposiciones legales que el Estado le impone (como pagar impuestos). Las relaciones entre ambos (sistema y mundo de la vida) se dan de manera paralela. Es decir, un individuo del mundo de la vida trabaja para alguien en el sistema y a cambio, esta persona recibe un sueldo (subsistema económico) que le permitirá costear su sustento y comprar aquellas mercancías que el sistema produce. Por tanto, el subsistema ofrece salarios, bienes y servicios que son necesarios para los individuos quienes en el sistema son trabajadores (quienes obtienen un salario) y consumidores (quienes gastan su salario en bienes y servicios). Dichos roles son impuestos por el sistema económico, es decir no son opcionales. Con respecto al otro subsistema, el Estado, este les brinda a los individuos del mundo de la vida realizaciones organizativas a cambio de impuestos y decisiones políticas a cambio de lealtad (por ejemplo, votar por determinado partido). Los roles que le son imputados aquí son el de cliente y el de ciudadano. Y al igual que en el subsistema Económico, estos son impuestos (Habermas, 2005).

2.1.2. Colonización del mundo de la vida

En las sociedades capitalistas las relaciones sociales son sustituidas por medios de control sistémico, hay una pérdida de libertad para los individuos, quienes quedan atados al sistema a través del pago de impuestos y la necesidad de un trabajo. La vida privada comienza a girar en torno a un trabajo formalmente organizado, lo que hace que esta esfera del mundo de la vida quede debilitada por el sistema. Lo mismo sucede con la esfera de la opinión pública del sistema administrativo que también quedaba socavada por el Estado, quien se apodera de las decisiones y de la voluntad colectiva: esto es la burocratización. El sujeto, ahora cliente debe pagar impuestos y votar por algún partido político, esto para ser un “buen” ciudadano.

Siendo así, el mundo de la vida es racionalizado progresivamente y se termina volviendo totalmente dependiente del sistema. Dicha dependencia es consecuencia de la influencia que la

Economía y el Estado tienen sobre el mundo de la vida, donde este último adopta la forma patológica de una colonización interna.

Lo anterior ocurre de la siguiente manera: el sistema racionaliza al mundo de la vida progresivamente, lo cual hace que sus submundos sufran modificaciones que los lleven al desacoplamiento de sus componentes que van modificando su estructura de una simbólica a una material, como consecuencia de los efectos de la Economía y el Estado. Estos últimos lo que hacen es que posibilitan un nivel más alto de integración que conlleva como resultado la reestructuración de los submundos.

Es importante destacar que la racionalización del mundo de la vida solo se da en las esferas que pueden ser reguladas por medios de control (reproducción material), por tanto, la cultura y la socialización deben mantener sus mecanismos de entendimiento coordinados por la acción, porque de lo contrario sufren efectos laterales patológicos. Al respecto, a continuación, se mencionan dichos efectos.

En el caso de la cultura, perteneciente al mundo objetivo, esta es burocratizada, ya que es sometida a normas de enseñanza que culminan con el logro de títulos otorgados por Instituciones pertenecientes al sistema (Universidades, por ejemplo). Los conocimientos transmitidos de generación en generación, y los saberes aceptados como válidos, son sustituidos por conocimiento científico creado en el sistema. Por tanto, el resultado es que el componente estructural del mundo objetivo pierde sentido.

En cuanto al mundo social cuya función en el mundo de la vida era la estabilización de la solidaridad de los grupos, se ve modificado por la diferenciación del subsistema Economía, destruyendo las formas tradicionales de solidaridad. En contraste con lo anterior, donde para conseguir sus fines el hombre debía organizarse (por ejemplo, para cazar) ahora en las sociedades capitalistas hay una mayor tendencia hacia el aislamiento consecuencia de una mayor especialización de la sociedad, donde los individuos son precisamente especialistas y recurren con menor frecuencia al trabajo en equipo. Esto da como resultado una sociedad desorganizada.

El tercer mundo, el subjetivo, cuyo componente estructural es la personalidad, la cual solía verse fuertemente influenciada por la sociedad y la cultura, ahora bajo los imperativos del sistema, comienza a emanciparse de los otros componentes del mundo de la vida. Al mismo tiempo, termina siendo un instrumento de los medios políticos y económicos llevando a los sujetos a presentar psicopatologías, así como un menor nivel de integración entre ellos. Esto queda reflejado en fenómenos como el consumismo, donde la Economía a través de los medios de comunicación, crea nuevas “necesidades” que deben ser cubiertas por los individuos. Ejemplo de ello son los teléfonos inteligentes, que se han vuelto de vital importancia en la vida de las personas, haciendo que estas sean cada vez más dependientes de dicho aparato electrónico al grado de endeudarse simplemente para poder ser dueños de uno de estos dispositivos.

A manera de resumen se presenta el cuadro 8, el cual muestra los submundos del mundo de la vida, sus componentes, y el efecto que el sistema tiene en ellos.

Cuadro 8.

Mundo de la vida, sus componentes y el efecto del sistema en ellos.

	Submundos	Definiciones	Componentes estructurales	Definición	Función en el mundo de la vida	Efecto del sistema
Mundo de la vida	Mundo objetivo	Totalidad de las entidades sobre las que son posibles enunciados verdaderos	Cultura	Es el acervo del saber en que los participantes de la comunicación se abastecen de interpretaciones para entenderse sobre algo en común	Continuación del saber válido, la tradición y la renovación del saber cultural	Pierde sentido
	Mundo social	Totalidad de las relaciones interpersonales	Sociedad	Son las ordenaciones legítimas a partir de las cuales los integrantes de la interacción regular sus pertenencias a grupos sociales	Estabilización de la solidaridad de los grupos	Desorganización social
	Mundo subjetivo	Totalidad de las propias vivencias	Personalidad	Son las competencias que convierten a un sujeto en capaz de lenguaje y de acción	Formación de actores capaces de responder a sus acciones	Acosada por psicopatologías

Fuente: Elaboración propia con base en Habermas (2005)

De esta manera queda de manifiesto como el sistema “rompe” con la integración dada en el mundo de la vida, ya que ahora la cultura es sustituida por conocimientos nuevos creados en el sistema, la sociedad es dividida, y la personalidad está cada vez más diferenciada. Todo esto lleva a que las nuevas sociedades modernas se encuentren mucho menos comunicadas en términos lingüísticos que aquellas sociedades arcaicas, donde se compartía una misma cultura, se tomaban las decisiones de una forma más integral, y se compartían vivencias, a pesar de las diferencias personales de sus integrantes. Por tanto, en esta modernidad cultural la tradición pierde su credibilidad y en cambio se descompone en tres puntos de vista específicos: la rectitud normativa, la verdad y la autenticidad o belleza, que son representados por la moral, la ciencia y el arte. Estas tres nuevas esferas de valor

pasan a ser institucionalizadas como asuntos de expertos, los cuales no son accesibles para el público general. Por consiguiente, hay una extinción de las tradiciones vivas, los saberes y antiguas creencias son sustituidos por nuevas creencias fundamentadas en aquello que los “expertos” ratifican como verdad.

Para hacer más entendible la modificación del mundo de la vida por el sistema, basta con hacer una comparación entre las instituciones del mundo de la vida y las del sistema. En el caso del primero, una de sus instituciones, la familia (por mencionar alguna), presenta sus características particulares, entre ellas, el estatus que cada miembro tiene dentro de ésta, las reglas que deben ser obedecidas al interior de la familia, la manera en que alguien se puede afiliar, etc. En lo referente al estatus, puede ser que, si es un patriarcado, los varones de la familia tengan mayor rango que las mujeres, y a su vez, habrá hombres que posean un rango más alto que otros, y lo mismo sucederá con las mujeres. Por ejemplo, puede ser que la esposa del hombre más viejo de la familia tenga el estatus más alto del grupo de mujeres. A su vez, una de las reglas no escritas pudiera ser la de obedecer y servir al jefe de la familia (en este caso el hombre más viejo). En cuanto a la manera de afiliación, esta sería a través de lazos sanguíneos o matrimonio, y la desafiliación a la familia sería casi imposible. Cabe mencionar que la pertenencia a este grupo (familia) no es algo opcional sino más bien coercitivo.

En cuanto al sistema, una de sus instituciones podría ser una empresa, donde cada miembro de ella presenta diferente estatus acorde a la posición jerárquica del organigrama de la organización: director general, gerentes, analistas, practicantes, etc. En cuanto a las normas, habrá un reglamento interno de la institución que todos sus miembros deberán obedecer; simultáneamente dicho reglamento se encontrará por escrito y cada empleado tendrá que firmar que está de acuerdo con apegarse a él. Respecto a la afiliación, esta será voluntaria, y se podrá dejar de pertenecer a ella en cualquier momento (despidos o baja voluntaria).

Hasta ahora se ha abarcado sucintamente qué es el sistema, sus subsistemas, de qué manera son sus sociedades y que efecto tienen la Economía y el Estado en el mundo de la vida. Como fue mencionado anteriormente, la teoría de la acción comunicativa servirá de sustento teórico para la presente investigación, motivo por el cual fue el primer apartado que se desarrolló en el marco teórico.

Los postulados del autor alemán serán retomados para explicar cómo ha sido el proceso de colonización de la alimentación tradicional indígena, la cual según los estudios empíricos ya presenta características típicas del modo de comer de los individuos en el sistema (pizza, refrescos, sopas instantáneas, etc.). Sin embargo, ahora se procederá a abordar los temas que tienen que ver con la alimentación de la población, empezando por la transición alimentaria, que será desarrollado en los renglones posteriores.

2.2. Transición nutricional

En esta sección que describe que es la transición nutricional, se plantea la cuestión acerca de si este término podría ser el equivalente a la colonización de la alimentación, es decir, si es posible considerar al proceso de la transición nutricional en términos de la postura del filósofo alemán Jürgen Habermas, quien señala que el mundo de la vida sufre modificaciones por la imposición de

las lógicas de la Economía y el Estado. (Habermas, 2005). Ulterior a esto se aborda el tema de la alimentación desde el punto de vista de las políticas alimentarias que este país ha llevado a cabo, comenzando con la descripción de aquellas que se desarrollaron durante la fase del modelo de Desarrollo Estabilizador, para consecutivamente continuar con el modelo neoliberal, que se adoptó en México durante el sexenio de Miguel de la Madrid.

2.2.1. Transición nutricional: ¿colonización de la alimentación?

El cambio de una alimentación tradicional a una occidental no es algo que se dé de manera tajante, sino que es una permutación que se va dando paulatinamente a lo largo del tiempo y que responde a cambios que tienen que ver con situaciones económicas, e históricas. A este fenómeno se le conoce como transición nutricional, que es definida como “la secuencia de características y cambios del estado nutricional, como consecuencia de la sustitución de la alimentación tradicional por una alimentación hipercalórica con exceso de grasas y azúcares²² en medio de cambios económicos, demográficos, sociales y de salud” (de La Cruz, 2016: 384).

En América Latina, la transición nutricional comenzó en la década de los 90 (de La Cruz, 2016) y como se mencionó anteriormente se manifiesta mediante un cambio de alimentación hacia una dieta occidentalizada, en la cual hay una gran disponibilidad de alimentos procesados altos en grasa saturada, sodio y azúcares; y, por otro lado, se aprecia una disminución hacia el consumo de alimentos naturales como frutas y verduras.

En esta transición nutricional también hay un aumento en el consumo de comida rápida por parte de la población; el tiempo para preparar las comidas se ve disminuido; hay una gran cantidad de alimentos industrializados; existe una mayor oferta de estos productos debido a la existencia de supermercados. Simultáneamente se observa una disminución de la actividad física como consecuencia de una mayor tecnología, actividades de ocio y exceso de trabajo, situaciones que conllevan a una disminución en el gasto energético (Popkin, Adair & Wen, 2012; Solomons, 2013, citados por De La Cruz, 2016).

Las etapas de la transición nutricional según Albala et al. (2004, citado por Fernández et al., 2017) son tres: pretransición, transición y postransición. Como se muestra en el cuadro 9, la alimentación en la pretransición es más natural pero inadecuada en términos de calorías y proteínas lo que lleva a altas prevalencias de enfermedades relacionadas con la desnutrición. En la transición se mantiene una dieta similar a la pretransición, pero comienza a aparecer el consumo de azúcares simples, grasas saturadas y sodio que se encuentra en los alimentos procesados, por tanto, el estado nutricional empieza a cambiar de la desnutrición a la obesidad, pero sin la desaparición de la primera. Por último, en la postransición la alimentación es principalmente alta en grasas saturadas, azúcares y sodio debido al alto consumo de productos industrializados, lo cual lleva a que en esta etapa el estado nutricional prevaleciente de la población es la obesidad y sus enfermedades concomitantes.

Cuadro 9.

Etapas de la transición nutricional

Característica	Etapas de la transición nutricional
----------------	-------------------------------------

²² Dieta occidental

	Pretransición	Transición	Postransición
Dieta prevalente	Cereales, tubérculos, vegetales y frutas	Aumento del consumo de azúcar, grasas y alimentos procesados	Contenido alto de grasa y azúcar Contenido bajo de fibra
Estado nutricional	Predominan las deficiencias nutricionales y la desnutrición	Coexistencia de deficiencias nutricionales y obesidad	Predominio de obesidad e hiperlipidemias

Fuente: Albala, Olivares, Salinas y Vio (2004, citado por Fernández et al., 2017)

Aplicando la teoría de la acción comunicativa de Habermas (2005), la pretransición podría tener similitud con la alimentación en el mundo de la vida antes de la colonización de los saberes, donde la alimentación es más natural (pretransición) y está basada en saberes alimentarios transmitidos de generación en generación. En cambio, en la alimentación del sistema, el subsistema Economía y el subsistema Estado se encargan de modificarla a través de varios mecanismos como la inserción del hombre y la mujer en el trabajo asalariado, lo que les facilita el acceso económico a productos industrializados, y simultáneamente, dicho trabajo asalariado disminuye el tiempo disponible para preparar alimentos. Al mismo tiempo, la política neoliberal reinante en México (subsistema Estado), influye para que existan más cadenas de restaurantes de comida rápida que ofrecen alimentos preparados. Por tanto, la suma de factores como la inserción en el trabajo asalariado, el ingreso económico, la falta de tiempo para preparar alimentos, la disponibilidad de lugares donde comer (comida rápida), han hecho que la alimentación sea más alta en grasas, azúcares, sodio y calorías (Postransición).

Sin embargo, lo que ha llevado a los países Latinoamericanos, y particularmente a México a hacer esta transición nutricional, o colonización de la alimentación se explica en parte por las políticas agroalimentarias implementadas por el Estado en el siglo pasado (Ibarra, 2016). Justo en el siglo XX se presentó un cambio de modelo del estabilizador que buscaba la autosuficiencia alimentaria a un cambio total de paradigma en el que la prioridad nacional era la soberanía alimentaria²³ con el modelo neoliberal (Ortiz, Vázquez, & Montes, 2005). Es decir, durante el modelo estabilizador se quería lograr ser independiente del exterior en cuanto a alimentos se refiere, y de esta manera contar con una disponibilidad alimentaria suficiente y de producción nacional, que permitiera darle de comer a todos los mexicanos. En el modelo neoliberal en cambio, se buscaba lograr igualmente que hubiera alimentos en cantidades suficientes para todos los habitantes, no obstante, resultaba indiferente si estos provenían del exterior o si eran cosechados a nivel nacional. De hecho, se le daba prioridad a la obtención de alimentos mediante su importación.

23 (...) el derecho de los pueblos, las naciones o las uniones de países a definir sus políticas agrícolas y de alimentos, sin ningún dumping frente a países terceros. La soberanía alimentaria organiza la producción y el consumo de alimentos acorde con las necesidades de las comunidades locales, otorgando prioridad a la producción para el consumo local y doméstico. Proporciona el derecho a los pueblos a elegir lo que comen y de qué manera quieren producirlo. (Soria & Palacio, 2014:130).

El cambio de modelo del de sustitución de importaciones al neoliberal que fue realizado durante la presidencia de Miguel de La Madrid (1982-1988), ha llevado a los mexicanos a presentar grandes cambios no solo en sus prácticas alimentarias, sino también en su estado nutricional (como consecuencia de lo anterior). A continuación, se expondrá más detalladamente cada modelo.

2.3. La política alimentaria en la fase del modelo de Desarrollo Estabilizador

Antes de la entrada del modelo neoliberal en 1983, el modelo político mexicano que estaba presente era el llamado “Desarrollo Estabilizador”, cuyo objetivo fundamental era promover la industrialización del país para generar los empleos y la riqueza material que eran necesarios para la satisfacción de las necesidades de la población creciente. Lo que este modelo perseguía era el crecimiento e industrialización del país para de esta manera lograr la independencia del exterior. Su política comercial era extremadamente proteccionista, por lo que al Desarrollo Estabilizador también se le conoce como de “sustitución de importaciones” (Huerta & Chávez, 2003).

En temas de alimentación, el “Desarrollo Estabilizador” o de “sustitución de importaciones”, como su nombre lo indica, buscaba lograr la autosuficiencia alimentaria mediante un crecimiento del campo mexicano que permitiera darle de comer a toda la población nacional, evitando de esta manera depender del exterior en materia de alimentos.

A continuación, se narra la política agroalimentaria reinante a partir del sexenio de Lázaro Cárdenas (1934-1940) y hasta la administración de José López Portillo (1976-1982).

Durante la presidencia de Lázaro Cárdenas se buscó lograr que los campesinos fueran autosuficientes mediante el uso de las tierras repartidas. Según Cárdenas, el ejido libraría a los campesinos de ser esclavos de los capitalistas, por ende, los haría libres, y les proporcionaría un trabajo seguro que les proveyera alimento a ellos y a sus familias (Sanderson & Benezillo, 1980).

Al mismo tiempo, el ejido era visto como un lugar donde los campesinos unirían sus fuerzas para lograr, mediante el trabajo colectivo, una buena cosecha que daría de comer a todos los mexicanos (Pallares, 1980). Fue justamente el periodo Cardenista uno de los pocos sexenios de la historia que no le dio prioridad a la gran empresa agrícola privada sobre la pequeña agricultura campesina (Hewitt de, 2007); este presidente fue el que repartió tierra de mejor calidad a los campesinos (Sanderson & Benezillo, 1980).

Ulterior a Cárdenas, en 1940 se inicia un periodo de modernización del campo en el que se empieza a invertir en infraestructura para la agricultura, creándose grandes distritos de riego, y otorgándole mucha importancia a aquellos cultivos que pudieran ser exportados y trajeran divisas al país, como fue el caso del algodón (Appendini, 2001). A su vez, en 1953 se fijaron precios de garantía²⁴ a tres productos agrícolas que fueron el maíz, los frijoles y el trigo. Posteriormente, el número de productos agrícolas que se incluyó en los precios de garantía se fue incrementando, y en 1970 eran doce los considerados dentro de esta lista. (Fernández, 1990).

Gracias al apoyo gubernamental dirigido hacia la agricultura (como los precios de garantía), ésta presentó un rápido crecimiento en el periodo de 1940 a 1960 con una tasa de crecimiento anual del 5.02% (Azpeitia, 1987). Cabe mencionar que durante los años de 1940 a 1958 el campo se

²⁴ Los precios de garantía están diseñados para elevar el precio a los productores por encima del precio de equilibrio de mercado, y también para mantener los precios de los consumidores en o debajo el nivel mercado. Entonces el gobierno paga la diferencia (FAO, s.f.b., párrafo 1)

desarrolló considerablemente basado en la ampliación y expansión de las relaciones sociales de producción capitalista, es decir, mercantilizando los productos del campo, aumentando el número de personas asalariadas, expandiendo el mercado interno y ampliando relaciones con el comercio exterior (Azpeitia, 1987).

Debido a la expansión de los agricultores capitalistas, a la inversión tecnológica y a las buenas cosechas de los ejidatarios, el país tuvo su primer gran periodo de capitalismo mexicano, inclusive se puede afirmar que la década de los 50 fue una de las mejores para el campo nacional, disminuyéndose considerablemente las importaciones de alimentos y logrando incluso la exportación del maíz en 1963. Por tanto, para 1965 se empezó a observar que el sector agrícola había evolucionado de manera adecuada, con inclusive un exceso de oferta, lo cual llevo a que se socavara la importancia de la agricultura, poniendo en cambio la atención en las actividades industriales y urbanas (Appendini, 2001).

En esta misma década la política agrícola se empieza a enfocar en la llamada “revolución verde”, a través de una política de créditos, insumos y precios. Con referencia a esto, en 1961 nace la Productora Nacional de Semillas, seguida en 1965 por la nacionalización de la Industria de Fertilizantes. Esto ayudó a mantener los precios bajos de los insumos utilizados en la producción, y con ello se buscó lograr una transformación tecnológica (Appendini, 2001).

Aun así, muchos de estos insumos fueron aprovechados principalmente por los agricultores capitalistas y no por los ejidatarios. Muestra de esto es que en 1970 solo un pequeño porcentaje de campesinos (entre 18% y 31%) utilizaba fertilizantes, mientras que el mismo porcentaje era de 82% para los agricultores industriales; en cuanto a las semillas mejoradas, solo un máximo de 22% de campesinos las usaban, vs un 59% de productores empresariales (Appendini, 2001).

Empero, ¿a qué se debió la baja incorporación de los campesinos al uso de estos insumos? Un factor importante fueron los créditos, los cuales se daban en un mayor porcentaje a los productores empresariales y no a los ejidatarios, esto debido a que seguía siendo prioridad el cultivo del trigo, sorgo y arroz, versus el cultivo de productos tradiciones como el maíz y frijol, que eran los alimentos que eran cultivados principalmente por campesinos (Appendini, 2001).

Por tanto, sembrar resultaba mucho más complicado para las personas del campo, quienes con dificultades podían acceder a un crédito, situación que hacía que estos últimos tuvieran que dedicarse con mayor frecuencia a buscar ingresos no agrícolas, escenario que progresivamente fue haciendo que los ejidatarios perdieran el interés en la siembra y en cambio buscaran trabajos asalariados en la industria (Hewitt de, 2007). Todo esto, aunado al hecho de que no se logró apoyar adecuadamente al sector ejidatario, hizo que para la década de los 70 la economía campesina se fuera a la ruina, en 1972 la producción del maíz se desplomó (Bartra y Otero, 1988) y para 1974 dos millones de hectáreas de cultivo de temporal habían sido abandonadas (Arizpe, 1983).

Al mismo tiempo, esta falta de apoyo real a los ejidatarios llevó a que a finales de la década de los 60, el descontento de este sector fuera mayúsculo y por tanto hubo muchas protestas de estos grupos pidiendo tierras; concomitante a esto, la producción alimentaria iba a la baja. Estas circunstancias llevaron a que la política agraria del presidente en turno Luis Echeverría Álvarez (1970-1976) tuviera las siguientes prioridades: la importación de alimentos (a falta de una autosuficiencia alimentaria en una población creciente); la recuperación de la producción

empresarial, ya que los agricultores capitalistas comenzaban a optar por cultivos y/o actividades más rentables, y la promoción de la producción agrícola campesina (Appendini, 2001).

Este último punto marcó una gran diferencia con las políticas agrícolas anteriores, ya que, con excepción de Lázaro Cárdenas, todos los demás sexenios habían tenido una marcada preferencia hacia los agricultores capitalistas. Un ejemplo de una acción que surgió de la política agroalimentaria de Echeverría fue la de tratar de crear ejidos colectivos, así como la integración vertical de la actividad agrícola²⁵ (Appendini, 2001).

A su vez, durante este sexenio (1970-1976) también se trató de aumentar los créditos en lo que se refiere a cultivos básicos, los cuales eran principalmente sembrados por ejidatarios. A la par, estos créditos tenían la finalidad de promover los insumos proporcionados por el gobierno, primordialmente fertilizante, así como darle prioridad a determinados cultivos y áreas, para de esta manera lograr que los campesinos pudieran incorporarse al mercado de bienes y consumo (Appendini, 2001). Sin embargo, a pesar de que se trató de incorporar al campesinado apoyándolo con más créditos, e insumos, la producción se mantuvo baja.

Si se trató con tantos medios de ayudar al campo mexicano, especialmente a un sector (ejidatario) que había sido prácticamente abandonado a su suerte, ¿por qué no hubo mejores resultados en la década de los 70? Un grave problema fue que en esta década se comienza con la internacionalización del capital, concepto que refiere “al aumento considerable de la presencia y el poder de empresas transnacionales dentro del sistema agroalimentario del país”. Compañías extranjeras invertían en algunos de los sectores alimentarios mexicanos, las cuales construían empacadoras, congeladoras, etc., es decir, plantas procesadoras que les ayudaban a garantizar materia prima mediante contratos a largo plazo con productores mexicanos. Este no era un sistema ganar-ganar, ya que los productores locales y trabajadores recibían un sueldo bajo por su trabajo, llevándose casi toda la ganancia los inversionistas, y aparte, éstos quedaban libres de decidir si querían continuar trabajando en el mismo lugar de producción o si preferían cambiar el lugar de sus procesadores debido a la degradación del suelo local (Hewitt de, 2007).

Simultáneamente, en esta misma década el campo sufre otras transformaciones como el cambio de cultivos por aquellos de alta rentabilidad y la sustitución de tierras usadas para la agricultura destinadas ahora para la ganadería (Pedroza, 2018). Todos estos factores llevaron a que las políticas implementadas por Luis Echeverría no resultaran del todo exitosas.

Puesto que la producción alimentaria seguía sin ser suficiente para alimentar a la población mexicana, a finales de los 70 y ya en 1980 las importaciones alimentarias eran muy elevadas (en el caso del maíz, más del 25% provenía del extranjero (Spalding, 1985). Como consecuencia de esto, José López Portillo (1976 a 1982) puso en marcha el Sistema Alimentario Mexicano (SAM), que tenía el propósito de que México recuperara su autosuficiencia alimentaria y lograra la seguridad alimentaria del país, mediante una mejora en el acceso a los alimentos. Una novedad

²⁵ La integración vertical comprende un conjunto de decisiones que, por su naturaleza, se sitúan a nivel corporativo de una organización. Este conjunto de decisiones permite: caracterizar a una empresa; qué bienes y capacidades forman parte de la empresa y qué tipos de contratos se establecen con los agentes externos (Victoria, 2012)

Una empresa totalmente integrada verticalmente es una empresa que realiza todas las actividades correspondientes a los distintos niveles de la hilera de producción de un determinado bien, desde la obtención de las materias primas hasta la entrega del producto acabado en manos del consumidor (Menguzzato y Renau, 1991, citado por Victoria, 2012)

positiva que planteaba el programa es que se tomaba en cuenta toda la cadena alimentaria desde la producción hasta el consumidor (Hewitt de, 2007).

A pesar de todos los esfuerzos puestos en el SAM, éste resultó un fracaso debido a varios factores. El primero de ellos fue el problema agro técnico de buscar incrementar la producción en áreas marginadas. El punto aquí fue que se quería incrementar la producción con el uso de tecnologías modernas que muchas veces eran rechazadas por los campesinos o bien si eran aceptadas eran puestas en práctica lentamente. El segundo punto se relacionaba con asuntos políticos y burocráticos dentro del programa; hubo tensiones entre las personas en la jerarquía superior del SAM y otros miembros de Secretaría de Programación y Presupuesto (SPP), lo cual dificultaba la administración de este (Spalding, 1985).

Un tercer factor fue que el SAM no resultó del agrado de las elites agrícolas poderosas puesto que este programa era una crítica hacia muchas de las actividades que los productores más privilegiados realizaban y a su vez, planteaba la posibilidad de que dichas actividades fueran sometidas a reglamentación, situación que no era conveniente para estas elites. Por tanto, el SAM no gozaba del apoyo de la gente con más poder en el sector agrícola (Spalding, 1985).

Otro determinante más fue que no se le dio continuidad en el sexenio que siguió a López Portillo, y puesto que el SAM estaba fuertemente asociado a este presidente, durante los seis años siguientes, se buscó crear programas que tuvieran el sello del mandatario en curso (Spalding, 1985). Un factor más, y probablemente el decisivo, fue el retiro de fondos provenientes del petróleo (que iban dirigidos a subsidiar el programa), así como la crisis económica de 1982.

Ambos factores influyeron en el hecho de que se terminara el presupuesto destinado a los programas sociales, por lo que muchos de ellos fueron cancelados y el SAM no fue la excepción (Hewitt de, 2007). Lo siguiente en la política del país fue dejar lo que hasta ahora había sido llamado “desarrollo nacional” donde el Estado era el regulador de la economía, y se entraría en cambio, al sistema Neoliberal. Este se inició con Miguel de La Madrid (1982-1988) y se consolidó durante el mandato de Salinas de Gortari [1988-1994] (Garza, 1999; Montesinos, 1992).

Lo que se puede observar en este periodo de casi 40 años entre la presidencia de Lázaro Cárdenas y la de Miguel de la Madrid, es un cambio en la manera de percibir al campo y en la forma en cómo se buscaba que la población fuera alimentada, ya que se pasó de buscar la autosuficiencia alimentaria para no depender de las importaciones a una política neoliberal que buscaba, en cambio, la soberanía nacional (Suárez & Pérez-Gil, 1999, citado por Ortiz, Vázquez, & Montes, 2005). Cabe mencionar que desde la década de los 50 y hasta el sexenio de José López Portillo [1976-1982] (ulterior a la entrada del neoliberalismo en México) la dieta típica del mexicano era monótona y se encontraba basada principalmente en frijoles, tortillas, pan, pastas, verduras y algunas frutas (Reig, 1985). No obstante, con la llegada del neoliberalismo, la manera de alimentarse de la población se fue modificando gradualmente, fenómeno que será analizado en la sección subsecuente.

El cambio de políticas fue algo que fue sucediendo en México de manera paulatina y que al mismo tiempo se vio influenciado por factores como el crecimiento poblacional, que hizo que los alimentos dejaran de ser suficientes en los 70 para una población en aumento (Appendini, 2001); el abandono del campo ejidatario y la prioridad al campo capitalista (Appendini, 2001), la caída de los precios del petróleo en los 80 (Salazar, 2004) y un cambio de política a nivel mundial donde

el sistema neoliberal sería el reinante y el exigido en acuerdos como el consenso de Washington (Martínez, Garmendia & Soto, 2012).

Al respecto, en el consenso de Washington se establecía que el papel de Estado se debía disminuir a su mínima expresión en cuanto a la gestión de los servicios del sector público, para de esta manera dar entrada al sector privado quien en adelante se encargaría de administrar este tipo de servicios. La función del Estado en cambio pasaría a ser la de un facilitador para que el sector privado pudiera llevar a cabo sus negocios; el cual solo intervendría en ocasiones especiales como para ayudar a aquellos individuos que estuvieran viviendo en pobreza extrema. Al mismo tiempo también se indicaba que las economías de los países debían internacionalizarse y atraer la inversión extranjera (Martínez, Garmendia & Soto, 2012).

Hasta este punto se ha analizado el tema de la política agroalimentaria en México hasta antes de la implementación de las políticas neoliberales en los 80, sin embargo, los principales cambios en la dieta de los mexicanos comienzan a presentarse principalmente a partir de esta década. Para comprender esto a continuación se explicarán en detalle los cambios de políticas surgidos con la implementación del neoliberalismo en México y su efecto en la dieta de la población.

2.4. La política alimentaria en la fase del modelo neoliberal

En 1983 México vive un cambio de política de un modelo de sustitución de importaciones hacia uno neoliberal, no obstante, ¿en qué consiste dicho modelo? La teoría neoliberal está basada en el liberalismo económico o *laissez faire* de Adam Smith y tiene una marcada oposición al intervencionismo Estatal. Según el neoliberalismo, el libre mercado es el único mecanismo capaz de asignar adecuadamente los recursos económicos, por lo cual debe ser fomentado libremente y sin restricciones estatales (Méndez, 1998).

A su vez, esta corriente política le da prioridad a la apertura comercial, buscando con ello, que no exista entre los diferentes países ninguna restricción de tipo económico que impida o limite el comercio internacional. Un aspecto relevante es que, al adoptar este tipo de modelo, la dependencia hacia el exterior es mayor, lo cual ha llevado al país a estar pendiente de su vecino del norte, los Estados Unidos, y al mismo tiempo a desnacionalizar la economía puesto que una gran parte del patrimonio nacional es entregada al capital extranjero, representado en su mayoría por empresas transnacionales en todos los sectores productivos (Méndez, 1998).

Este cambio de política en México hacia el nuevo modelo neoliberal impactó en la mayoría de las actividades económicas del país, y aquellas relacionadas con los alimentos²⁶ no fueron la excepción, lo cual a su vez alteró el mercado alimenticio y el patrón de consumo de la población. Hasta la década de los 70 el campo había gozado de una gran cantidad de subvenciones, sin embargo, debido a la crisis y el cambio de políticas en la década de los 80, éstas se vieron reducidas, así como también se fueron quitando los precios de garantía a muchos alimentos que habían mantenido costos muy accesibles por varias décadas, lo cual fue consecuencia de una reducción en el gasto público hacia el sector alimentario. Esto llevó a México a un proceso de liberalización comercial que comenzó en 1986 con su adherencia al Acuerdo General sobre Aranceles Aduaneros y Comercio (GATT) (ahora OMC²⁷), situación que hizo que las empresas

²⁶ Agricultura, la comercialización, el abasto y la distribución de alimentos

²⁷ Organización Mundial del Comercio

nacionales y productos agrícolas se vieran obligados a competir con los precios del mercado mundial (Almeida, Ruiz, & Soto, 2017).

Simultáneamente se inició un proceso de privatización a nivel empresarial lo cual orilló al Estado a vender o eliminar 197 empresas paraestatales entre 1982 y 1990. También se dio fin al reparto agrario en 1992, el cual había comenzado en 1917; se abrió la puerta a la privatización de las tierras ejidales y se incrementaron las importaciones de granos básicos como consecuencia del Tratado de Libre Comercio (TLCAN) en 1994. Para ejemplificar lo anterior, en el caso del maíz, la importación de este cereal durante el lapso comprendido entre 1995 y 2011 fue de tres millones de toneladas superior versus la cantidad de maíz importada entre 1980-1993 [6.2 millones de toneladas de maíz vs 2.5 millones, respectivamente] (Moreno-Sáenz, González-Andrade & Matus-Gardea, 2016). Otro efecto del TLCAN fue que se eliminaron los precios de garantía para los agricultores que habían servido como un producto de protección para los ejidatarios desde el año 1953 (Contreras & Gómez, 2009).

Estos cambios fueron resultado de la influencia del modelo macroeconómico y las peticiones del Banco Mundial y del Fondo Monetario Internacional, quienes fomentaron el cultivo de productos no tradicionales (en el caso mexicano), quitándole así terreno a la producción de granos básicos. Como consecuencia de esto, la superficie sembrada de granos básicos presentó una disminución anual de un 7% entre 1996 y 2015 (SIAP, 2016, citado por Almeida, Ruiz & Soto, 2017).

A su vez, desde finales de los 70, supermercados como Gigante (ahora Soriana), Cifra, Chedraui, Casa Ley y Comercial Mexicana se encontraban consolidados en ciertas partes del país. El poderío de este tipo de establecimientos continuó logrando alianzas con tiendas extranjeras. Por ejemplo, en la década de los 90, Cifra se alió con Walmart, quien en el año 2000 la adquirió en su totalidad, Comercial Mexicana se asoció con Price Club, y así sucesivamente sucedió con los supermercados nacionales. Lo anterior hizo que entre 1980 y el 2005 se pasara de solo 360 supermercados a más de 13 mil en la segunda década del siglo XXI (Almeida, Ruiz & Soto, 2017).

Esto tuvo un impacto en la manera de adquirir los alimentos, así como en el tipo de productos consumidos por parte de la población mexicana, quienes comenzaron a acudir con mayor frecuencia a este tipo de establecimientos. Al respecto se cuenta con la cifra de que el 74% de los mexicanos hacen sus compras en hipermercados debido, entre otras razones, al hecho de que en este tipo de lugares encuentran lo que buscan, atiende sus necesidades y hay una gran variedad de ofertas (Nielsen, 2016, citado por Almeida, Ruiz & Soto, 2017).

No obstante, adquirir alimentos para la dieta en supermercados tiene su “precio”, debido a que los costos de los productos suelen ser más caros que en otros lugares como los mercados tradicionales. Con referencia a esto, cuando el dinero no alcanza para comprar suficientes alimentos, las familias suelen emplear mecanismos dentro del hogar para lidiar con estas situaciones, uno de ellos es la disminución de la ración de alimentos destinadas a cada miembro del hogar y el otro es aumentar el consumo de productos saciadores y económicos (Arboleda & Ochoa, 2013). Con respecto a este último mecanismo, México ya contaba con una buena disponibilidad de alimentos saciadores (sopas de pasta, galletas, tortillas de trigo, entre otros) a un precio bastante accesible, lo cual hizo que estos productos tuvieran una amplia aceptación entre los sectores de menos ingresos, quienes comenzaron a sustituir el consumo de frijoles y tortilla por pan blanco, arroz y pastas (Almeida, Ruiz & Soto, 2017).

Por otro lado, entre las clases media y alta también existió una gran aceptación de esos productos industrializados; por lo que se empezó a observar un cambio en la dieta del mexicano, quien comenzó a consumir una mayor cantidad de alimentos con alto contenido proteico, grasas saturadas, azúcares y sodio (dieta occidental). Otra situación que influyó en el cambio de dieta fueron los objetivos de la inversión en las agroindustrias del país, en donde se buscaba que existiera una oferta de alimentos estable y económica de las materias primas y un suministro de mercancías de calidad homogénea para el consumo de la población nacional (Almeida, Ruiz & Soto, 2017).

Wiebe (2003, citado por Almeida, Ruiz & Soto, 2017) menciona que las políticas neoliberales que se implementaron en México a partir de 1983, y que se consolidaron en la década de los 90, influyeron en el cambio de alimentación de los mexicanos, quienes dejaron su dieta tradicional alta en carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales y baja en grasa y proteína (Bertrán, 2010, citado por Pérez, et al., 2012), a una dieta occidental alta en proteína de alta calidad biológica y grasas saturadas, y baja en fibra, vitaminas y minerales (Dussailant et al., 2015; Marín, Sánchez & Maza, 2014; Miranda, Núñez & Maldonado, 2018).

Este cambio de dieta ha hecho que México pase a ser uno de los países con mayor porcentaje de personas obesas, escenario diferente a lo que se observaba a principios de la implementación de las políticas neoliberales, donde en 1988 el porcentaje de personas con exceso de peso era de 34.5% (Gobierno Federal, 2010), cifra que pasó a 72.5% en el 2016 (Shamah-Levy et al., 2017).

Al mismo tiempo, las enfermedades crónico-degenerativas derivadas principalmente de la alimentación de tipo occidental, como la diabetes y la hipertensión también se vieron incrementadas. Por ejemplo, en 1986 -casi al inicio de la inserción del modelo neoliberal en México-, la tasa de morbilidad por hipertensión era de menos de 250/1000 habitantes, cifra que se catapultó hasta más de 700/1000 habitantes y disminuyendo ligeramente en el 2014 a un poco menos de 600/1000 habitantes. En el caso de la diabetes, en el año 1985, 50/1000 habitantes presentaban esta patología, sin embargo, para el año 2014 la cifra se incrementó ocho veces, con una tasa de 400/1000 habitantes (Soto-Estrada, Moreno-Altamirano & Pahua, 2016).

Por consiguiente, el cambio en la alimentación originado a consecuencia de la inserción de la política neoliberal en México ha llevado a la modificación de las prácticas alimentarias de la población como consecuencia de la nueva manera de concebir el enfoque de la política alimentaria que pasó de tratar de incrementar la disponibilidad de alimentos logrando la autosuficiencia alimentaria, a buscarla mediante la importación de productos. Al mismo tiempo la entrada de supermercados como Walt-Mart también influyó para que la manera de alimentarse de los individuos se modificara, puesto que este tipo de establecimientos facilitaron el acceso físico a productos industrializados que fueron bien recibidos por los mexicanos. Entonces, como se puede apreciar, las influencias implantadas por el sistema Económico (como los productos industrializados) han llevado a la población mexicana a adoptar la dieta occidental como parte de su alimentación. Puesto que los productos industrializados representan un sector importante dentro de la alimentación actual, es menester presentar una descripción de la industria alimentaria en México.

2.5. La industria alimentaria en México durante el modelo estabilizador

A través de la revisión de la literatura y de los estudios empíricos, se pudo observar que la industria alimentaria comenzó en México en las primeras décadas del siglo XX, puesto que por ejemplo ya en los años 30 existían productos industrializados en el país. De hecho, a partir de esta década el

consumo de alimentos procesados se asoció con prestigio social, debido en parte a que eran productos accesibles principalmente a la clase alta. La publicidad también influyó en esto ya que la propaganda de los alimentos industrializados se hacía con personas famosas o físicamente atractivas quienes aparentaban pertenecer a cierta clase social. Al mismo tiempo estos productos se ofertaban como de mejor calidad y más higiénicos que los alimentos artesanales²⁸ (Aguilar, 2009).

Una excepción a lo anterior se pudo observar en la ciudad de México, donde el café instantáneo era altamente consumido por la clase obrera en la década de los 40, y en Guanajuato en cambio, era un producto caro que era consumido por la clase alta (Aguilar, 2009). La empresa Nestlé era (y continúa siendo) la que se encargaba de fabricar el café instantáneo (Nescafé) que se consumía. Esta empresa de origen suizo llegó a México en 1930 como importadora de productos. Después en 1935 estableció su primera fábrica en Ocotlán, Jalisco y en 1938 llegó el Nescafé a México, el cual en 1948 ya era procesado en este país (Aguilar, 2009).

Otro alimento industrializado que se podía observar en la mesa de los mexicanos era el aceite para cocinar marca Clavel llamado el Conquistador, y cuyo nombre hacía referencia a la conquista española, haciendo alusión a que los españoles eran una raza superior (Aguilar, 2009). Este aceite era fabricado desde los años 30 de manera industrializada, y su fábrica se localizaba en la Ciudad de México. El aceite Conquistador fue muy bien aceptado por los mexicanos, debido a que era económico, inoloro y se promocionaba como higiénico debido a la manera en que era elaborado industrialmente (Juárez, s.f.).

También se podía encontrar en ciudades como México, manteca de puerco industrializada, no obstante, esta no era del agrado de personas migrantes que provenían de zonas rurales, ya que la encontraban desagradable comparada con la que se consumía en sus pueblos. Otra grasa que era viable conseguir desde la década de los 40 era el aceite de oliva (considerado también un producto industrializado), sin embargo, este tipo de aceite era utilizado prácticamente solo por aquellas mujeres de ascendencia española (Aguilar, 2009).

El pan de caja fue un alimento que igualmente se popularizó en los 50, lo cual se vio influenciado por el hecho de que el trigo era considerado un cereal superior al maíz debido a que era consumido por los españoles y franceses. Este cambio comenzó en los 40, cuando funcionarios como José Vasconcelos y Rafael Ramírez hicieron alusión a que la tortilla era un indicador de pobreza. De hecho, el primero de ellos explícitamente mencionó que “los mexicanos seguirían en el subdesarrollo mientras no abandonasen el maíz y adoptasen el trigo” (Vasconcelos, citado por Pilcher, 1998: 141). Ramírez por su parte expresó: “...los indios nos llaman gente de razón no sólo porque hablamos la lengua castellana, sino porque vestimos y comemos de otro modo” (Ramírez, citado por Pilcher, 1998: 142). En consecuencia, esto hizo que las clases pudientes aumentaran su consumo, rechazando en cambio la dieta de los campesinos basada en maíz (Aguilar, 2009).

En 1945, la empresa Bimbo lanzó el pan de caja industrializado, el cual al igual que el aceite Conquistador y los productos industrializados en general, eran promocionados como alimentos

²⁸ La producción artesanal elabora objetos mediante la transformación de materias primas naturales básicas, a través de procesos de producción no industrial que involucran máquinas y herramientas simples con predominio del trabajo físico y mental (Bustos, 2009).

más higiénicos y por tanto mejores para la salud que aquellos más artesanales. La empresa Bimbo, fue fundada en 1945 y el osito Bimbo surgió el mismo año como logotipo. Ese año salieron a la venta productos como pan blanco grande, pan blanco chico, pan negro y tostado, que venían en bolsas de celofán. Posterior a esto, en 1949 en Puebla se inauguró la primera empresa foránea de Bimbo y en 1952 se comenzaron a fabricar las “donas del osito” y otros productos de bollería. Después en 1954 nació la empresa Keik (derivada de Bimbo) que hacía pastelillos de naranja, fresa y chocolate. Keik posteriormente se volvió Marinela en 1957. En los 60 la empresa Sunbeam fue adquirida por Bimbo y en los 70 aparecieron las marcas Suandy y Tía Rosa (ambas de Bimbo), especializadas en la fabricación de pastelillos, pan dulce y panqués. Más tarde, en 1978 Bimbo creó Ricolino quien se encargaba de producir chocolates y dulces (Grupo Bimbo, s.f.).

Otros productos industrializados con gran aceptación en los años 50 por las clases media y alta fueron la leche condensada y la leche evaporada, ambas de la empresa Nestlé. Igualmente, en esta década se empieza a consumir la sardina enlatada (Aguilar, 2009). En cuanto a los refrescos, durante los primeros años del periodo estabilizador, las principales marcas que había eran Mundet y Coca Cola. Con respecto a la primera, esta inició en México desde principios del siglo XX. Su fundador llegó a México en 1902, poco después decidió iniciar en el negocio de las gaseosas, y empezó a fabricar y distribuir su propia bebida gasificada. Así nació el Sidral Mundet (Pérez, 2016).

En cuanto a Coca Cola, en la década de los 20 se intentó introducirla a México, lo cual se logró en 1929 cuando esta marca llegó a la Ciudad de México a través del grupo Mundet (Coca Cola México, 2016). Cabe mencionar que en los 60, la Coca Cola se promocionaba como un alimento saludable y delicioso: “un regalo para el paladar, complemento para una buena alimentación, riqueza para la salud”; lo anterior debido a que contenía azúcar de caña que en esa época era un alimento considerado necesario para una nutrición adecuada (Aguilar, 2019).

Otra bebida también popular entre los mexicanos en los años 60 fue el Tonicol fabricado por la empresa El Manantial, la cual surgió en los 50 de la fusión de las embotelladoras La Eureka y La Azteca. Fue hasta 1966 cuando comienza la expansión de este producto; iniciando en la ciudad de Guadalajara, para posteriormente llegar a la Ciudad de México (Núñez, 2019).

El gobierno también se encargó de tener su propia industria alimentaria. Al respecto, en 1944, bajo el mandato de Ávila Camacho, se creó la primera lechería de la Empresa Pública Nacional Distribuidora y Reguladora, S.A. de C.V. (NADYRSA), la cual comercializaba leche a precios subsidiados. Un año después, en 1945 se fundó la Lechería Nacional, S.A. de C.V., con el objetivo de aumentar la oferta de leche puntualmente en el Distrito Federal [ahora Ciudad de México] (Gobierno de México, 2016). Posteriormente en 1972, con Echeverría Álvarez en la presidencia, pasó a llamarse Leche Industrializada CONASUPO, S.A. de C.V. [LICONSA, S.A. de C.V.] (Herrera, 2009). Al respecto, CONASUPO era la empresa encargada del mercadeo de alimentos como la leche de LICONSA (Yuñez & Barceinas, 2000).

Resumiendo, lo que en esta sección se pudo observar fue que la industria alimentaria en México es algo que data de las primeras décadas del siglo pasado y que con el pasar de los años fue aumentando su variedad y su aceptación por el público. Sin embargo, es importante complementar esta información con datos acerca de en qué consistía la dieta del mexicano previo a la entrada del modelo neoliberal, lo cual se abarcará en la siguiente sección junto con un análisis sobre el tema de la industria alimentaria y la dieta durante este periodo.

2.5.1. La dieta del mexicano durante el modelo Estabilizador

Lo que se busca explicar en esta sección es la manera en que los alimentos industrializados eran consumidos antes de 1983. Con respecto a esto, se retomará primeramente uno de los hechos citados en el apartado anterior, donde se hizo mención que desde la década de los 40 se empezó a desprestigiar el consumo de alimentos como la tortilla, dándole prioridad en cambio al pan. Con base en el primer censo nacional que registró las preferencias alimentarias de la población, se encontró que el consumo de pan en la década de los 40 era consumido por un 45% de los mexicanos de manera ocasional, no obstante, en los 50 el 55% de los encuestados mencionó que lo comían todos los días (Pilcher, 1998).

De acuerdo con los datos de Instituto Nacional de Nutrición (INN) de 1957 la dieta en las zonas rurales era monótona, prácticamente vegetariana y su base era el maíz. Su alimento principal era la tortilla, la cual era elaborada a mano. Asimismo, se consumían diariamente frijoles, chile y habas, y en menor medida huevo y leche no pasteurizada. Era una dieta libre de productos industrializados. Una característica más de su tipo de alimentación es que era de autoconsumo, es decir, casi todo lo que comían provenía de sus propias cosechas o animales. De hecho, en la década de los 40, esta era el sistema dominante de las zonas rurales cuyos principales alimentos cosechados eran el maíz, frijol y jitomate. De todo lo que se producía, solo el 40% era comercializado, el resto era utilizado para alimentar a la familia. En la década siguiente, el porcentaje de cosecha destinado para el autoconsumo descendió hasta el 30%, y el 69.3% de la producción se comercializaba (Reig, 1985).

En las zonas semi-rurales y ciudades como México el ingreso familiar era superior al rural, situación que influía para que la dieta fuera menos monótona. En estos lugares el consumo de frijoles era más bajo, y éstos eran sustituidos por algunos productos de origen animal. También existía un consumo mayor de leche que en las zonas rurales, esto debido a que este alimento tenía subsidio en tiendas como la CONASUPO, por lo que era accesible económicamente para la población de estos lugares. En cuanto al consumo de frutas, este era mayor que en las zonas rurales, donde prácticamente no formaban parte de su dieta. A la vez la verdura también se consumía en mayores cantidades y con mayor variedad. En cuanto al consumo de productos industrializados se encontraban los refrescos, pan de caja y las pastas (Reig, 1985).

En los medios urbanos los individuos tenían dos tipos de dieta según el INN: una denominada dieta mestiza que era aquella que contenía productos industrializados, y una dieta indígena, que era considerada como una alimentación de mala calidad por ser monótona, baja en energía y nutrientes como proteínas (Bertrán & Arroyo, 2006; Reig, 1985).

Cabe hacer mención que todo lo descrito hasta ahora corresponde a la encuesta realizada en 1957. Esta encuesta se repitió en la década de los 60 y 70, y durante este periodo (1957-1977) se encontraron algunos cambios en la alimentación de la población. Por ejemplo: en las clases bajas se redujo el consumo de manteca y aumentó el del aceite. Igualmente, se comenzó a consumir leche industrializada, mantequilla y algunas variedades de queso. También se vio disminuido el consumo de frijoles. En los grupos de ingresos medios la diversidad dietética aumentó (comparado con 1957); el maíz continuó siendo la base de su alimentación, pero se integraron productos derivados del trigo y las carnes, donde de hecho estas últimas desplazaron en este sector al maíz como primer producto del gasto total. En cuanto a las frutas se aumentó la variedad de estas.

Por último, la población de mayores ingresos, que se ubicaba en las tres grandes ciudades del país México, Guadalajara y Monterrey, tenía una dieta que estaba basada en productos de origen animal, frutas y verduras. Igualmente se pudo apreciar una diversidad dietética alta. Más de la mitad del gasto total destinado a alimentos correspondía a la carne. Otra característica de su alimentación es que entre 1957 y 1977 se observó un aumento en el gasto de productos industrializados, donde inclusive en este último año, el porcentaje total de dinero destinado a los alimentos procesados era del 18% (en 1963 era del 9.7%). Con respecto al consumo de uno de los productos industrializados, el refresco, en 1979 era de 235 g al día por persona (Reig, 1985).

En cuanto a la población que vivía en zonas rurales, entre 1963 y 1977 se observó una disminución en el consumo del maíz y del frijol, al mismo tiempo, se pudo constatar un mayor consumo de productos industrializados, específicamente de leches, aceites, refrescos y pastelillos. Con referencia a esto, aumentó el gasto destinado a estos alimentos de 1.9% en 1963 y hasta 7.0% en 1977 (Reig, 1985). Cabe mencionar que la CONASUPO tuvo un papel importante en el aumento de productos industrializados en las zonas rurales. Muchos de estos alimentos se parecían a sus contrapartes comerciales, y otros sí provenían directamente de empresas privadas como el caso de los refrescos (Pilcher, 1998).

Es sustancial recordar que para estos años el porcentaje de alimentos cosechados para autoconsumo había disminuido considerablemente, por tanto, la entrada de tiendas como las CONASUPO a zonas rurales ayudó a facilitar el acceso físico y la disponibilidad de alimentos. Muchos de los productos que se vendían en estas tiendas gubernamentales empezaron a reemplazar alimentos típicos. Ejemplo de esto fue lo que sucedió con los frijoles, que, debido a un aumento en su costo, la población de zonas rurales empezó a reemplazarlos por pastas las cuales eran más baratas, y se encontraban disponibles en las tiendas CONASUPO (Pilcher, 1998).

Resumiendo, lo que se puede concluir de la dieta del mexicano durante el modelo de sustitución de importaciones es que inicialmente, en las clases bajas, la dieta era monótona, insuficiente en energía y proteínas y su base era el maíz. Años después comenzaron a consumir productos industrializados como lácteos. Por otro lado, en las clases medias la dieta no era tan monótona y ya desde los 30 y 40 existía un consumo de productos industrializados principalmente debido a cuestiones de estatus, ya que, en esa época, estos productos eran vistos por la clase media y baja como símbolo de subir de “categoría social”.

Con respecto a la clase alta, esta fue la que más productos industrializados consumió durante todo este periodo, puesto que por un lado eran quienes principalmente podían costearlos y al mismo tiempo, también lo hacían por cuestiones de salud, ya que estos productos eran publicitados como la mejor opción en términos de higiene y nutrición. Un dato interesante, es el hecho de que a diferencia de lo que podría pensarse, ya desde los años 30 la dieta del mexicano contenía productos industrializados en zonas urbanas, no así en zonas rurales, donde la alimentación de los campesinos era casi en su totalidad de autoconsumo (Reig, 1985).

2.6. El modelo neoliberal y la alimentación en México

El neoliberalismo es una teoría de prácticas políticas-económicas, en las cuales se le da la mayor prioridad al libre comercio y a la propiedad privada, rezagando el rol del Estado, quien ahora fungirá un papel en el cual tratará de crear y preservar el marco institucional más apropiado para el desarrollo del libre mercado y la libertad de comercio (Harvey, 2007). A su vez, otra característica del neoliberalismo es que las cuestiones sociales quedan en segundo término de

importancia, puesto que se considera que las desigualdades sociales existentes deben intentar ser solucionadas por los individuos mismos y no por el Estado (Calvento, 2006).

Al respecto, en este modelo las características de las políticas sociales son la descentralización, la privatización y la focalización (Vilas, 1997, citado por Calvento, 2006). La primera hace alusión a que las labores gubernamentales correspondientes a decisiones sobre política social sean transferidas a gobiernos provisionales, organizaciones no gubernamentales y municipios. La privatización se refiere a que ahora los servicios otorgados por el Estado deben estar en manos de organizaciones privadas. Y la última característica, la focalización, es con respecto principalmente a programas sociales, los cuales en adelante no deben ser universales, sino estar enfocados solo en ciertos grupos (Calvento, 2006).

Es importante recordar que en el neoliberalismo es el mercado quien se encarga de dictaminar las leyes o “reglas del juego”, las cuales suelen beneficiar solo a un sector muy pequeño de la población, ya que en este modelo la riqueza se reparte de manera desigual. De hecho, una de las “reglas del juego” del neoliberalismo es precisamente eso; es decir que la riqueza se encuentra en pocas manos, lo cual hace que este modelo sea antidemocrático, puesto que no existe un marco jurídico que haga cumplir la garantía de los derechos sociales y culturales.

Otra regla neoliberal es que no se permite que los recursos naturales sean considerados parte del Estado, debido a que esto no le conviene a actores importantes del modelo neoliberal como son las empresas transnacionales, puesto que dicha situación podría limitar las posibilidades de negocios de estas últimas. Para aclarar mejor esta idea se mencionará un ejemplo hipotético: si Walt-Mart quisiera poner una tienda en México, en un área llena de vegetación, si este fuera considerado parte del Estado, sería más difícil para el supermercado hacerlo, en cambio, si esta área verde es considerada como algo de propiedad privada, Walt-Mart puede comprar las hectáreas necesarias y poner su tienda.

Otra regla es que el neoliberalismo no permite la soberanía de los Estados, debido a que son los actores de este modelo (como las transnacionales, el Banco Mundial, los mercados financieros, etc.) los que le indican a un Estado nación que es lo que debe hacer. En caso de que esto no sea cumplido, el perjudicado será la nación. Por ejemplo, si a un determinado país le presta dinero el Banco Mundial, dicho préstamo será a cambio de que esta nación cumpla con ciertos condicionantes. En caso de que el país no lleve a cabo lo que el Banco Mundial le solicitó o no esté de acuerdo con estas reglas, el Banco Mundial puede amenazar al país rebajándole su calificación crediticia o subiéndole los intereses.

Por último, el neoliberalismo no permite la fiscalidad progresiva. Lo anterior debido a que este tipo de sistema tributario no le conviene a grandes corporaciones como las empresas transnacionales. Entonces, estas no permiten al Estado establecer impuestos progresivos, quien termina aceptando los términos de las transnacionales debido a que, en caso de no hacerlo, las compañías pueden amenazar con ir a invertir a otro país, situación que no es ventajosa para el Estado en cuestión (Calvento, 2006).

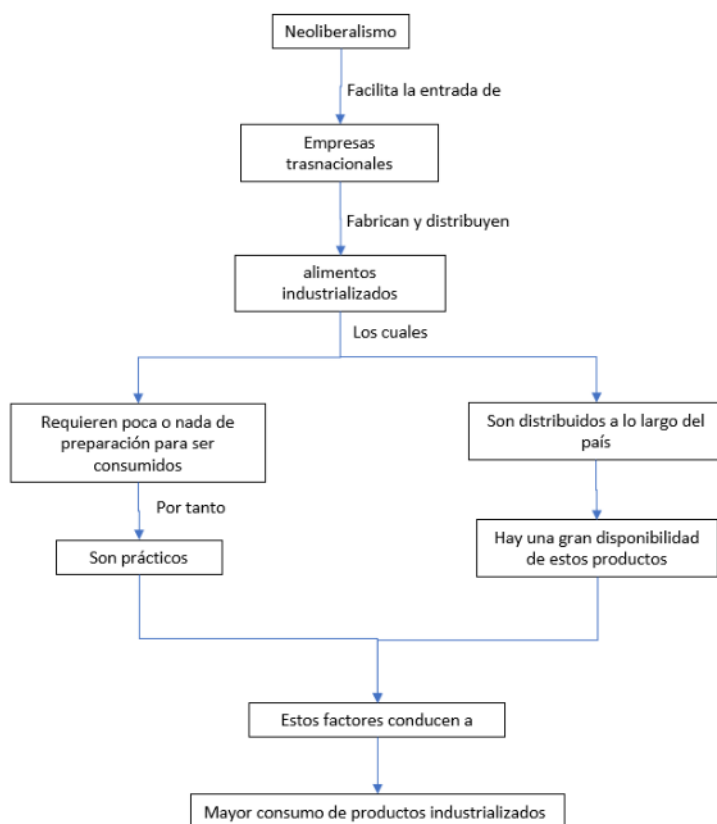
Como queda de manifiesto, el neoliberalismo impone sus propias reglas, las cuales son ventajosas únicamente para aquellos actores que concentran el dinero y el poder, determinando que empresas son las que permanecerán y cuáles en cambio, deben desaparecer debido a su baja productividad, hecho que no les permite ser competitivas (Rendón & Morales, 2008).

En el caso del sector de alimentos, como consecuencia de estas “reglas” los perdedores suelen ser las tiendas pequeñas tradicionales y los mercados (Reardon & Berdegú, 2003). Este tipo de negocios no pueden competir con supermercados como Walt-Mart, quienes al comprar cantidades enormes de alimentos a empresas transnacionales como Gruma y Femsa a precios de mayoreo, pueden vender sus productos a precios no competitivos para las tiendas pequeñas, lo cual en ocasiones lleva a estas últimas a la quiebra.

El efecto que tiene el neoliberalismo en los países es amplio e implica cambios tanto en lo económico, en lo político y en lo social. En el caso puntual de México, este modelo empezó en 1983, el cual trajo consigo transformaciones tanto en la industria alimentaria como en el campo (Castañón, 2003; Sandoval, Muñoz & Paz, 2003) y esto a su vez, conllevó modificaciones en la manera de alimentarse de los mexicanos (Bertrán, 2017). Al respecto, se muestra la figura 5, la cual plasma cual es la relación entre el neoliberalismo, las empresas transnacionales, la industria alimentaria y la alimentación. Estos últimos tres factores serán explicados más adelante en este documento.

Figura 5.

El neoliberalismo y su relación con la alimentación.



Fuente: Elaboración propia con base en literatura citada.

2.6.1. La entrada del modelo neoliberal en México y sus efectos

En México, tal y como se explicó en secciones anteriores, el modelo político reinante antes de 1983 era el estabilizador o de sustitución de importaciones, mediante el cual se buscaba lograr la autosuficiencia alimentaria. No obstante, una vez que se hizo el cambio de modelo al neoliberal, ahora lo que se pretendía era aumentar el número de empresas extranjeras e importar la mayor cantidad de productos alimentarios posibles.

La razón de preferir suministros del exterior era porque la producción de alimentos en el mercado mundial se encontraba dominada por una gran cantidad de subsidios, lo cual abarataba los costos de los productos importados. Esto llevó a que hubiera un incremento de las importaciones en la década de los 80. Como ejemplo se tiene el caso del maíz, del cual en 1972 se compraron 17 millones de dólares en el extranjero y en cambio, en 1983 esta cifra se elevó hasta 634 millones de dólares (Reardon y Berdegué, 2003).

Muchas de las compañías que habían servido para alimentar a la población como por ejemplo la CONASUPO, desaparecieron a consecuencia del neoliberalismo. Si bien en el caso puntual de la misma, su desmantelación no fue inmediata como la de otras empresas [por ejemplo, Nafinsa y Somex], (Sánchez & Inzunza, 2015). CONASUPO en cambio, siguió funcionando con “bastante normalidad” hasta finales de los 80, inclusive continuó siendo relevante en el comercio a través de las importaciones de productos como maíz, frijol, arroz y trigo. No obstante, fue a partir de 1989 cuando la CONASUPO redujo la importación de esos alimentos (Yúñez & Barceinas, 2000); lo cual se debió en parte a que justo en ese mismo año se le concedió el permiso a importadores privados de empezar a efectuar operaciones que anteriormente hacía la CONASUPO (Flores, 2002). Como se puede observar, de alguna manera esta empresa paraestatal empezó a ceder el terreno a las corporaciones privadas, dejando actividades que previamente hacía en manos de éstas últimas.

Por tanto, durante la década siguiente su papel como importadora de alimento se fue reduciendo paulatinamente hasta que en 1999 la Distribuidora e Impulsora Comercial Conasupo (DICONSA) adquirió sus inventarios de maíz. Al mismo tiempo, durante esta década, con el sexenio de Zedillo (1994-2000) CONASUPO desapareció cuando una gran parte de sus subsidiarias²⁹ fue privatizada o desaparecieron (Yúñez & Barceinas, 2000).

Así como la CONASUPO, muchas otras empresas paraestatales fueron desmanteladas o vendidas. De hecho, entre 1982 y 1990 el gobierno de Miguel de la Madrid (1982-1988) y el de Carlos Salinas de Gortari (1988-1994) vendieron un total de 1997 empresas paraestatales relacionadas con la industria alimentaria, puntualmente con la producción de alimentos. (Torres, 1997). Muchas de estas paraestatales fueron adquiridas por compañías transnacionales.

29 En el caso de CONASUPO, sus subsidiarias eran: Distribuidora Conasupo de Campeche, S.A. de C.V., Distribuidora Conasupo de Hidalgo, S.A. de C.V., Distribuidora Conasupo de Michoacán, S.A. de C.V., Distribuidora Conasupo de Oaxaca, S.A. de C.V., Distribuidora Conasupo de Tamaulipas, S.A. de C.V., Distribuidora Conasupo de Veracruz, S.A. de C.V., Distribuidora Conasupo del Bajío S.A. de C.V.; Distribuidora Conasupo del Centro, S.A. de C.V., Distribuidora Conasupo del Noroeste, S.A. de C.V., Distribuidora Conasupo del Norte, S.A. de C.V., Distribuidora Conasupo del Pacífico, S.A. de C.V., Distribuidora Conasupo del Sur, S.A. de C.V., Distribuidora Conasupo del Sureste, S.A. de C.V., Distribuidora Conasupo Metropolitana, S.A. de C.V., Distribuidora Conasupo Norte-Centro, S.A. de C.V y Distribuidora Conasupo Peninsular, S.A. de C.V. (DOF, 1999).

Entre las empresas que fueron eliminadas o privatizadas se encuentran la Impulsora del pequeño comercio, S.A. de C.V. (Impecsa), creada en 1970 (Acta de baja documental no. 0635) con la función (como su nombre lo indica) de impulsar al pequeño comercio, así como abastecer a pequeños comerciantes y para los 90 ya había sido eliminada. El Fondo para la Industria Asociada (FIA), por su parte se encargaba de dar apoyos financieros en los 80 y en la década de los 90 fue privatizada. Maíz industrializado Conasupo (Miconsa) por otro lado era una procesadora de maíz en la década de los 80 y se privatizó en los 90. A su vez, (también de CONASUPO), Trigo industrializado (Triconsa), era una procesadora de trigo para la producción de pan en los 80 y también desapareció una década después (Yúñez & Barceinas, 2000).

Por tanto, el papel del Estado en el sistema alimentario neoliberal es mínimo comparado con la fuerte influencia que había tenido en el modelo estabilizador. En el neoliberalismo, el sistema agroalimentario mexicano se encuentra controlado por monopolios privados, como Maseca (Gruma), Cargill, Bimbo, Gamesa (Pepsico), Bachoco y LALA (Suárez, 2010). Cabe aclarar que esta era justamente una de las metas que se buscaba conseguir con la entrada del modelo neoliberal a México: se quería lograr la privatización de las empresas nacionales y al mismo tiempo dejar entrar al capital extranjero. Para lograr dicha meta, era necesario conseguir tres objetivos: desmantelar al sistema CONASUPO, privatizar los ejidos y eliminar el control de las fronteras al comercio agroalimentario (Suárez, 2010).

Lo anterior fue posible por las siguientes razones: como ya se mencionó, el sistema CONASUPO desapareció en los 90, y algo que influyó en su desmantelación fue que se hizo una campaña agresiva donde se acusaba a la compañía de casos de corrupción. En cuanto a la privatización de los ejidos, el presidente Salinas de Gortari (1988-1994) reformó el artículo 27 de la Constitución quedando de la siguiente forma:

La propiedad de las tierras y aguas comprendidas dentro de los límites del territorio nacional corresponde originariamente a la Nación, la cual ha tenido y tiene el derecho de transmitir el dominio de ellas a los particulares constituyendo la propiedad privada (DOF, 2012)

Como queda de manifiesto, en el artículo 27° reformado se señala que las tierras ejidales pasaban a dominio privado. El cambio anterior se hacía con la excusa de que ahora los campesinos serían más libres para decidir de qué forma podían producir y organizarse, con base en lo que más les conviniera (Gallardo, s.f.).

El último de los objetivos, el de quitar fronteras comerciales, se logró a través del Tratado de Libre Comercio (TLCAN), con el cual se perdió el control de la inversión extranjera en México (Suárez, 2010). Con este tratado, se sustituyeron las restricciones cuantitativas a las importaciones y se cambió por un sistema llamado “arancel-cuota”. Es decir, cultivos como el maíz, frijol seco y cebada entrarían a este sistema, que de alguna manera era como una protección contra el libre comercio. La idea era que el “arancel-cuota” sirviera como pivote a este tipo de productos por un tiempo limitado y que más tarde pasaran a formar parte del libre comercio sin restricciones arancelarias (Yúñez & Barceinas, 2000).

Una vez que los tres objetivos fueron cumplidos, el mercado agroalimentario, anteriormente controlado por el Estado, pasó a manos de unas cuantas corporaciones, cuyo poder continuó creciendo paulatinamente. Lo anterior fue posible debido a que el Estado tomó las siguientes

decisiones buscando favorecer al capital privado: importaciones libres de aranceles, venta de empresas paraestatales a grandes consorcios mexicanos y extranjeros, favorecimiento la importación de productos alimentarios a precios dumping³⁰, escasa o nula regulación contra aquellas prácticas anticompetitivas (Suárez, 2010).

Como consecuencia, hubo un gran incremento en la importación de alimentos básicos como maíz, frijol, trigo y arroz. Al respecto, en 1970 se importaban 760,901 toneladas de maíz, para 2010 esta cifra era de 7,848,998 toneladas; en cuanto al frijol, en 1970 su importación correspondía a 8,632 toneladas y 40 años después esta cifra pasó 117,470 toneladas (Meléndez & Aboites, 2015).

Por tanto, a partir del neoliberalismo la producción y comercialización de productos alimentarios quedó a cargo de industrias transnacionales; es decir, lo que antes hacían empresas gubernamentales como CONASUPO, pasó a manos de organizaciones mexicanas y extranjeras que no son intervenidas por el gobierno. Esto llevó a México a ser un país con un sistema agroalimentario controlado por grandes corporaciones nacionales y extranjeras.

De hecho, hay que resaltar que la llegada del modelo neoliberal al país dio como resultado diversos cambios al interior de la sociedad, entre ellos, el de su alimentación. Simultáneamente, eso llevó a una transición epidemiológica, donde las patologías más comunes dejaron de ser las infecciosas, debido al aumento de calorías y proteínas en la dieta, reflejo en parte de una mejoría del nivel socioeconómico de los mexicanos (de La Cruz, 2016). Lo precedente sería positivo, de no ser por el hecho de que las prevalencias de enfermedades crónicas no transmisibles se fueron al alza, consecuencia de diversos factores como el aumento de consumo de alimentos industrializados, y el poco control que el Estado puede ejercer en la alimentación de las personas, ya que, en el neoliberalismo, este organismo es incapaz de intervenir más allá de lo que las grandes corporaciones le permiten (Charvel et al., 2015). Por tanto, las empresas de alimentos se encargan de comercializar sus productos, los cuales, al ser altos en sodio, azúcares y grasas trans, terminan enfermando a la población de ECNT (Otero, 2021). El Estado debe conformarse con crear programas de salud enfocados en la prevención, más no puede evitar que se sigan distribuyendo los alimentos procesados (Charvel et al., 2015).

Entonces, a partir de la llegada del modelo neoliberal a México, se empiezan a presentar tres tipos de transiciones: de un modelo alimentario basado en la producción local a otro donde la alimentación se basa en productos importados y empaquetados (alimentos industrializados). A su vez, se cambia de una dieta tradicional indígena hacia una más occidentalizada (transición nutricional) y, por último, se modifican el tipo de enfermedades más comunes, las prevalencias de patologías infecciosas disminuyen y en cambio, comienzan a incrementarse las ECNT (transición epidemiológica).

2.7. Política agroalimentaria, emancipación femenina y su efecto en las prácticas alimentarias de los mexicanos.

El estatus de la mujer siempre ha sido el de subordinada de su contraparte masculina, lo cual ha hecho que la historia de la humanidad sea precisamente la historia del “hombre”, dejando de esta manera en segundo plano a las féminas, como si el papel que estas han representado a lo largo de

30 El dumping es, en general, una situación de discriminación internacional de precios: el precio de un producto, cuando se vende en el país importador, es inferior al precio a que se vende ese producto en el mercado del país exportador (OMC, s/f: párrafo 1).

los siglos no tuviera relevancia. Inclusive en la biblia se dice que el varón fue creado a imagen y semejanza de Dios, y que para que no estuviera solo se le dio una compañera (Reina & Valera, 2006). Amplio se conoce sobre grandes personalidades de la historia como Napoleón, Josef Stalin o inclusive el propio Jesucristo, sin embargo, es poco lo que se ha escrito sobre las parejas femeninas de estos y otras famosas personalidades.

La mujer ha cumplido el rol de madre y cuidadora desde hace siglos, el cual le fue asignado por motivos sociales y biológicos simultáneamente (Fleming, 2016). Sin embargo, este trabajo, fundamental para la continuidad de la especie humana, ha sido relegado y menospreciado por no ser económicamente rentable, puesto que cuidar de alguien y dar a luz un hijo no es recompensado en términos monetarios.

Con respecto a la movilidad espacial, por décadas, se tomó en cuenta básicamente la migración masculina, y la femenina, aunque también existía, era considerada solamente como secundaria, es decir, las mujeres se movían geográficamente para alcanzar a su hombre. Esto hizo que, por años, no se desglosara la migración por género, puesto que el papel de las féminas no era realmente reconocido. Por esa razón, las cifras sobre migración femenina previa a la década de los 80, deben ser tomadas con precaución (Guevara et al., 2020).

No obstante, cabe aclarar que la migración de mujeres no solamente aumentó porque a partir de los 80 empezó a ser visibilizada por la escuela feminista, sino que a la par, las mujeres comenzaron a tener un papel más determinante en la toma de decisiones sobre el cambio de lugar de residencia (Albornoz-Arias et al., 2022). A su vez, en esa década arribó la política neoliberal al país, y con ello se incrementó el abandono de actividades agropecuarias, debido a que con este modelo se disminuyeron los apoyos al campo, se presentó una inestabilidad en los precios agrícolas (Lorenzen, 2021) y muchos campesinos fueron despojados de sus tierras al ser privatizadas (Barrera, 2013).

Por ende, vivir del campo se volvió más complicado con la llegada de la política neoliberal, y la pobreza se incrementó en estas áreas. (Pérez & Villafuerte, 2019). En consecuencia, aumentaron las migraciones hacia las ciudades, especialmente de las poblaciones indígenas quienes tradicionalmente se dedicaban a la siembra y solían basar su subsistencia en las cosechas (Appendini, 2001). Cabe aclarar que, como consecuencia de estas políticas, el cambio de residencia hacia las urbes se realizó tanto por individuos indígenas de sexo femenino como masculino. Muestra de lo anterior se observa en los datos censales de la ciudad de México (antes Distrito Federal), la cual en aquellos años era la principal zona de atracción de individuos provenientes del campo (Romer, 2003). Al respecto, en 1990 62 488 mujeres hablaban alguna lengua indígena en el Distrito Federal, cifra superior a la de los hombres que era de 49 064. Esta superioridad femenina en términos cuantitativos se mantuvo durante toda la década, puesto que en el censo del año 2000 el número de mujeres que hablaban lenguas indígenas en el mismo lugar era de 78 118 y el de varones de 63 592 (Romer, 2003).

De hecho, en el 2022, el 48% de los migrantes eran mujeres (Vargas-Ribas, 2022), por lo que se puede hablar de una feminización de la migración, la cual según Jaramillo y Pavecchia (2020) refiere no solo al aumento en el número de mujeres que cambian su lugar de residencia, sino también a la visibilización de estas en dichos procesos migratorios.

En México, las mujeres han migrado por los siguientes motivos: continuar estudiando, violencia familiar, reunificación familiar, buscar trabajo (CONAPO, 2017), conflictos armados (Rodríguez, 2021), viudez, ser madres solteras y falta de derechos y empleo en sus comunidades (Sánchez & Barceló, 2007). A su vez, la mayoría de las féminas que migran son jóvenes de origen étnico que se mueven del campo a la ciudad, buscando mejorar su calidad de vida y la de sus descendientes (Guevara et al., 2020). No obstante, una vez que llegan a las ciudades se enfrentan a una discriminación múltiple, puesto que son mujeres, son migrantes, son pobres y son indígenas (Castillo & Schenerock, 2020). A pesar de esto, vivir en el éxodo se convierte en mejor opción que permanecer en su comunidad, puesto que ahí suelen experimentar diversos tipos de violencia como física, sexual e inclusive económica (Sánchez y Barceló, 2007).

Este cambio de residencia por parte de las mujeres trae como consecuencia modificaciones en su forma de alimentarse, y en el caso de aquellas que migran con familia, esto también se refleja en sus descendientes. Las prácticas alimentarias, que son la manera cómo las personas obtienen sus alimentos, los preparaban, conservan, y consumen, se modifican drásticamente cuando llegan a vivir a las urbes (Guarnaccia et al., 2012). En el campo, muchos grupos étnicos continúan dedicándose a la siembra, y los ingredientes de sus preparaciones provienen de esta, así como de sus patios y productos potencialmente comestibles que encuentran en su entorno (animales de monte, frutas, peces, etc.) (Sánchez y Barceló, 2007). Los alimentos siguen siendo cocinados de manera tradicional, es decir en fogones, que utilizan leña que consiguen directamente en la naturaleza. Las tortillas se realizan a mano, y en algunos casos inclusive se mantienen la utilización de herramientas rudimentarias como el metate, donde se muelen los granos de maíz con los que posteriormente se prepararan las tortillas (Katz, 2014).

Aun así, como previamente se ha mencionado en este documento, la alimentación indígena en el campo no está libre del consumo de alimentos industrializados. Estos productos llegaron para quedarse en los años 70 gracias a la CONASUPO (Pilcher, 1998). Su arribo se vio en parte influenciado por la crisis agrícola que se vivía en el campo en aquellos años, por lo que el gobierno tuvo que encontrar otras opciones más allá del autoconsumo, para que las personas en las zonas rurales se alimentaran. Por tanto, consumir productos industrializados resultó en una buena opción para los individuos que ahí residían. Estos alimentos procesados tuvieron una buena aceptación por parte de sus receptores, debido en parte a su buen sabor y al hecho de que no requieren preparación previa, lo cual resultaba ventajosa para las madres que tenían que realizar diversas tareas más allá de la preparación de alimentos (El Poder del Consumidor, 2010).

De hecho, no es de extrañarse que la alimentación actual del mexicano sea tan alta en alimentos industrializados, puesto desde hace un siglo, el Estado ha intervenido para que la dieta tradicional basada en chile, maíz y frijoles sea modificada. Al respecto, en las primeras décadas del siglo XX, se decía que la desnutrición y atraso de los indígenas se debía a su alimentación basada en maíz, inclusive en los 40 se consideró a la tortilla como un indicador de pobreza. Por su parte, José Vasconcelos comentó que mientras no se sustituyera el consumo de maíz por el de trigo, México no podría salir de la pobreza. Para lograr lo anterior, en los comedores para pobres se comenzó a incluir en los desayunos pan en lugar de tortilla, y en la radio se presentaban programas sobre preparaciones culinarias sin tortilla (Pilcher, 1998). A su vez, en las escuelas públicas y privadas se daban cursos de cocina europea.

En estos años se hicieron las primeras encuestas orientadas a conocer la alimentación de la población mexicana, y en sus resultados se observó que el consumo de proteína era muy bajo, por lo que el gobierno incentivó a la población más necesitada a elaborar platillos con soya. Se comenzaron a dar pláticas a las madres de familia acerca del uso de la soya en los Centros de Higiene y Asistencia Infantil. Sin embargo, esta medida fue un fracaso puesto que en ningún momento se consideraron las costumbres alimentarias de su población objetivo (Aguilar, 2008).

En los años 40 aparecieron las estufas a gas y refrigeradores en las cocinas de la clase alta mexicana y con ello se modificaron las prácticas alimentarias de ese estrato de la población. Por ejemplo, aquellos hogares con licuadora comenzaron a consumir batidos de chocolate y otros ingredientes. En esa misma década llegaron a la ciudad de México los supermercados, los cuales facilitaron el acceso a alimentos industrializados. Cabe mencionar que inicialmente estos productos estaban al alcance de las clases de mayores ingresos, quienes incorporaron diversas recetas elaboradas con alimentos procesados (Aguilar, 2009).

En los 50 creció considerablemente la producción de algodón, lo cual hizo que se aumentara la comercialización de aceite de semilla de ese producto. Simultáneamente, el discurso biomédico de esos años iba enfocado a sustituir la manteca de puerco por el aceite vegetal, puesto que se decía era más saludable, por lo que la publicidad iba acorde al paradigma médico de la época. A su vez, aparecieron otros productos industrializados que se volvieron comunes en la mesa de los mexicanos de las clases acomodadas como el pan de caja Bimbo (Aguilar, 2009).

En la década de los 60 una gran cantidad de población originaria del campo había migrado hacia las grandes ciudades, especialmente al Distrito Federal. Cambiar su lugar de residencia de uno rural a otro ciudadano donde el tiempo, el acceso y disponibilidad de alimentos era diferente, hizo que el país comenzara la transición epidemiológica (Román et al., 2013). Vivir en la ciudad mejoraba la calidad de vida de la población rural migrante, quienes en el campo se encontraban en situación de pobreza (Mendoza, 2022).

Puesto que a partir de esos años los movimientos hacia las ciudades se intensificaron, y, por ende, mejoró el nivel de vida de un número considerable de individuos en el país, la prevalencia de enfermedades infecciosas disminuyó como resultado de un cambio en la alimentación de los mexicanos (Vergara, 2021). En la ciudad, la disponibilidad, el acceso y la diversidad alimentaria eran mayores, así como también era más fácil contar con electrodomésticos que ayudaran a preparar y almacenar alimentos. Por tanto, el modo de comer de la población comenzó a cambiar, integrando algunos productos no típicos de la dieta tradicional como el pan de caja y el café instantáneo (Aguilar, 2009).

El alto porcentaje de personas que migraba hacia las grandes ciudades representaba un fracaso en la política agroalimentaria de aquellos años, puesto que a los campesinos (muchos de ellos indígenas), posterior a la revolución se les habían repartido tierras para que pudieran vivir de estas (Bartra & Otero, 1988). Sin embargo, esto no fue viable puesto que, por un lado, las tierras repartidas no eran de buena calidad y por otro, desde 1970, el gobierno le dio prioridad a cultivos destinados a los insumos industriales, los cuales eran demandados en el mercado internacional (Ramírez-Juárez, 2022).

Lo precedente hizo que en esa década la situación no mejorara, sino todo lo contrario. Debido a que el nivel de vida de muchos mexicanos había mejorado, la mortalidad infantil decreció y esto

hizo que la población aumentara drásticamente, hecho que llevó al Estado a preocuparse por cómo alimentar a todo el país (Vergara, 2021). Se aumentó la importación de productos para consumo humano, con el fin de darle solución a ese problema (Ramírez-Juárez, 2022). No obstante, a principios de los 80 se creó el Sistema Alimentario Mexicano, que tenía el fin de sustituir todas las importaciones de alimentos y garantizar con la producción nacional la seguridad alimentaria del país. Sin embargo, el programa fracasó en parte por la llegada en 1982 del modelo neoliberal a México, el cual busca la dependencia de los países del exterior, por lo que la idea original del SAM de no tener que importar alimentos para que la población comiera, dejó de ser una opción (Pedroza, 2018).

Con el neoliberalismo se dificultó aún más la vida en las zonas rurales, puesto que muchos subsidios al campo fueron eliminados, y en cuanto a las tierras de los ejidatarios, éstas fueron privatizadas (de Ita, 2019). Lo precedente hizo que las condiciones de vida en el campo empeoraran y que las migraciones hacia las ciudades continuaran (Buchler, 2020). Mientras tanto, la alimentación del mexicano se basaba cada vez más en productos industrializados, puesto que con el modelo neoliberal llegaron más supermercados al país, y se le dio mayor importancia al consumo de productos industrializados (Otero, 2021).

A su vez, con este modelo, la prioridad son las grandes empresas y el Estado no debe intervenir, por lo que la industria alimentaria ha podido aumentar sus ganancias a través de la venta de sus productos, los cuales se han arraigado en la dieta de los mexicanos. No obstante, lo anterior ha llevado a que la prevalencia de exceso de peso haya aumentado drásticamente, y con ello las ECNT (Otero, 2021).

Sin embargo, ¿cuál ha sido el rol de las féminas en todo este cambio de políticas? Se debe mencionar que la política siempre ha marcado la pauta (de manera indirecta) de cuál debe ser el rol que el hombre y la mujer deben desempeñar. Por ejemplo, en el modelo económico de Keynes, las políticas sociales fomentaban el tradicional papel de las amas de casa, donde estas se quedaban en la esfera de lo privado, con funciones exclusivas de cuidadoras del hogar y la familia, pasivas en el ámbito de las actividades económica (Solange, 2010). Este modelo contradecía las políticas impuestas en países socialistas como la extinta Unión de Repúblicas Soviéticas Socialistas (URSS) (Luparello & Fabry, 2021) o la China comunista de Mao Tse Tung, donde la mujer era considerada igual a su contraparte masculina en términos de mano de obra, por lo que dedicarse a su clásico rol de madre que no generaba ingresos, era mal visto (Hernández-Sánchez, 2020).

Con respecto a México, a partir de 1982, que llega el neoliberalismo, se configuraron varios factores que incrementaron la participación económica femenina. Por un lado, en los 80 con el modelo recién llegado, se incrementó el desempleo, cayeron los salarios y se disminuyeron los subsidios para los trabajadores, lo cual hizo que fuera necesario que ahora las mujeres contribuyeran trayendo dinero a los hogares (Alonso, 2003) Por otro lado, los movimientos feministas que cobraron relevancia en aquellos años influyeron en que las féminas tuvieran mayor libertad de agencia y, por tanto, buscaran tener ingresos propios.

De hecho, en las últimas décadas algunos indicadores reflejan la libertad que las mujeres han ganado. Por ejemplo, según el INEGI, en el 2018, del total de estudiantes en escuela superior, el 50.8% eran hombres y el 49.2% mujeres (INEGI, 2020a). Esto contrasta con lo que sucedía entre los años 40, 50 y 60, donde, según los anuarios de la Universidad Autónoma de México, menos del 20% de sus egresados eran mujeres (Córdova, 2005). A su vez, en el 2022, por cada 100

hombres activos laboralmente, había 77 mujeres en la misma situación, lo cual ha aumentado considerablemente en comparación con décadas atrás, ya que en 1970 solo el 19% de las personas de género femenino tenían una participación en el mercado, y en 1997 este dato era del 37% (García, 2001).

No obstante, estos cambios políticos y económicos generaron modificaciones al interior de las familias mexicanas. Con la mujer como parte de la fuerza laboral, los tiempos destinados a la elaboración de la comida se redujeron, a su vez, el acceso físico a los alimentos procesados se ha facilitado con la llegada de grandes empresas que los elaboran, distribuyen o comercializan a lo largo de toda la República (López de Blanco & Carmona, 2005). Por otro lado, alimentos que eran fáciles de conseguir en el campo como frutas y verduras, ahora son producidas y exportadas, lo que ha encarecido su disponibilidad al interior del país y, por tanto, ha aumentado su costo. Esto las ha convertido en productos de lujo, los cuales son escasamente consumido por clases sociales bajas, quienes prefieren alimentos saciadores y económicos, como los industrializados, cuyo consumo frecuente influye en la aparición de exceso de peso y ECNT entre la población (Otero, 2021).

Tradicionalmente el rol de la mujer al interior de la familia ha sido el de la cuidadora del hogar, así como la que mantiene el linaje del clan a través de la reproducción (Sabater, 2014). A su vez, una sus funciones era la de preparar los alimentos para todos los miembros de la familia, para que estos pudieran presentar un buen estado de salud. Hoy en día, la mujer se ha incorporado a la esfera pública, donde ahora también genera ingresos que son utilizados para el sustento familiar (Amilpas, 2020). Sin embargo, esto no la ha deslindado de sus labores de cuidadora, sino que, por el contrario, le ha generado una doble carga de trabajo, en la que ahora debe también cumplir con obligaciones fuera de su casa. La mujer es quien debe brindarle a la familia los alimentos para que estos se nutran, por tanto, debido a que un número considerable de amas de casa de han incorporado a la fuerza laboral, las prácticas alimentarias han sufrido cambios. Por ejemplo, comer fuera de casa, se ha vuelto cotidiano, mientras que antes era algo que se daba en situaciones esporádicas. A su vez, debido a que el tiempo dedicado a las tareas del hogar se ha reducido, las mujeres buscan sustitutos a los platillos habituales como productos congelados y comida rápida (Souza, 2019).

A manera de resumen, diversos factores se han configurado para que la dieta actual del mexicano sea tan alta en alimentos industrializados. Por un lado, el discurso del Estado que hace casi un siglo le decía a la población que consumir maíz y tortillas era símbolo de atraso. Por otro, la falta de apoyos reales al campesinado llevo a una migración masiva desde los años 40 hacia las grandes ciudades, lo cual conllevaba una fuerte modificación de las prácticas alimentarias de los migrantes. A su vez, la política neoliberal, enfocada en producir grandes ganancias, y el escaso papel intervencionista del Estado en dicho modelo, han llevado a un crecimiento exponencial de alimentos industrializados y supermercados a lo largo de todo el país. Esto va de la mano con el papel de la mujer más independiente, quien desde hace varias décadas ha buscado generar sus propios ingresos, lo cual le quita tiempo para preparar alimentos y por tanto opta por productos procesados.

CAPITULO 3: METODOLOGÍA

Hay varias maneras de hacer ciencia, si bien, es cierto que la forma hegemónica de esto por mucho tiempo ha sido aquella donde todo es comprobable, cuantificable y se pueden obtener generalizaciones. Aun así, esto no implica que sea el único modo de poder conocer los diferentes fenómenos que existen. A su vez, la forma en que se hace la ciencia ha cambiado a lo largo de la historia.

En la actualidad son aceptadas otras maneras de hacer investigación, lo cual al mismo tiempo va a verse influido por el paradigma de selección del estudioso (Guba, & Lincoln, 2002; Martínez, 2006). Al respecto, un paradigma hace alusión a la forma en que se hará la investigación: la posición que se tomará con respecto a lo que estudie, cómo se verá la realidad, qué se busca obtener, la organización de los elementos que conforman una teoría científica, etc. (Gómez, 2004). A su vez, según Guba y Lincoln (2002: 120) un paradigma es aquello que representa “la naturaleza del "mundo", el lugar del individuo en él y la extensión de las posibles relaciones con ese mundo y sus partes”. Es decir, un paradigma es la posición que toma el investigador con respecto a la realidad que investiga y la manera en que él mismo se relaciona con esa realidad.

Según estos autores, un paradigma se compone de cuatro elementos: ontología, epistemología, metodología y ética. La primera de ellas refiere a la forma de concebir la realidad y cuya pregunta es ¿cuál es la realidad y qué es posible saber de ella? (Guba & Lincoln, 2002). La epistemología refiere a la relación existente entre el investigador y su objeto de estudio. Se podría decir que esta responde a la cuestión de cómo poder conocer aquello que se desea estudiar (Becker, 1996). La metodología, es la manera en que será recogida la información, es decir, qué instrumentos se utilizarán para obtener los datos y de qué manera estos serán analizados (Yuni & Urbano, 2006). Por último, la ética según Montero (2001: 52) es “el juicio de apreciación aplicado a la distinción del bien y el mal”. Es decir, la ética es un conjunto de valores morales que se encargan de dictaminar qué es correcto y qué no es correcto. En la ciencia, la postura ética que tome cada investigador va a depender en parte del paradigma de elección y responde a las preguntas ¿Quién es el otro? ¿Cuál es el lugar del otro en el conocimiento? ¿Quién conoce? (Montero, 2001).

La elección de un paradigma va a depender de la posición que el investigador quiera tener en el estudio, del fenómeno que se quiera conocer, de los recursos con los que se cuente, así como de la experiencia previa que el científico tenga. A la vez debe procurar la coherencia entre la ontología, la epistemología y la metodología. Es decir, no sería posible realizar un estudio positivista utilizando entrevistas como instrumento de recolección de datos, o tratando de influir en la realidad que se estudia. Por consiguiente, es fundamental tomar una decisión adecuada acerca del paradigma que va a ser seleccionado y apegarse a su ontología, epistemología y metodología. De esta manera, la elección del enfoque metodológico (cualitativo, cuantitativo o mixto) va a depender del paradigma seleccionado (Osorio, 2007). La ontología, la epistemología, la metodología y la ética serán diferentes dependiendo el paradigma que se desee utilizar. Guba y Lincoln (2002), señalan que existen cuatro: el positivista, el pospositivista, la teoría crítica y el constructivismo (hermenéutico).

El paradigma de la teoría crítica concibe la realidad (ontología) como consecuencia de los diferentes movimientos políticos, históricos y sociales, lo que hace que su ontología sea conocida como realismo histórico. Referente a la posición del investigador (epistemología), esta no es neutral, por lo que el conocimiento se encuentra mediado por valores. La manera en que el estudioso obtendrá dicho conocimiento (metodología) es a través de instrumentos que promuevan el diálogo, como por ejemplo la entrevista o los grupos de discusión. La ética en la teoría crítica, a diferencia del positivismo, tiende a buscar que el investigador sea más revelador y externe los motivos de su investigación a los participantes. En este paradigma se quiere lograr un cambio positivo en los involucrados, lo cual hace que el investigador tenga una propensión a ayudarlos y por tanto a ser ético con ellos (Guba & Lincoln, 2002). Con respecto al aspecto político, Montero (2001) menciona que es de suma importancia estar consciente de cuáles serán las consecuencias políticas que conllevarán los resultados del estudio, por ejemplo, la creación de una política social que busque mejorar algún aspecto en la vida de la población participante.

Cada paradigma presenta puntos fuertes y limitaciones. Los paradigmas positivistas y pospositivistas son de mucha utilidad cuando se busca generalizar resultados, es decir, lo que se obtiene de estos estudios se puede extender a otras poblaciones. Otra ventaja que presentan es la precisión de sus resultados debido al empleo de técnicas estadísticas para su obtención. A su vez, son muy útiles para generar conocimientos médicos como el uso de cierto medicamento, o bien para conocer prevalencias importantes, como la cantidad de obesos en Nuevo León. En cuanto a sus limitaciones, estos paradigmas no son útiles para conocer un fenómeno a profundidad y su realización suele presentar un costo elevado debido a que su muestra tiende a ser grande, lo cual conlleva la utilización de una mayor cantidad de recursos (Gómez, 2004; Ricoy, 2006).

Con respecto al paradigma crítico que hace uso del enfoque cualitativo, sus ventajas son que permiten abordar temas con mayor profundidad, suele tener un costo bajo, la comunicación con los participantes tienden a hacerse de manera horizontal (los participantes suelen tener un papel activo), cualquier tema resulta de interés para ser estudiado (no hay unos más importantes que otros), se obtienen datos densos y ricos en contenido. En cuanto a sus limitaciones se encuentra que sus resultados no son precisos, objetivos ni generalizables (Gómez, 2004; Hernández-Sampieri et al. 1998).

En referencia con la manera cómo metodológicamente se aplicará el paradigma crítico al presente estudio, para empezar, se recurrirá al enfoque cualitativo. Lo que se pretende conocer es el proceso de colonización del mundo de la vida sobre alimentación tradicional de mujeres indígenas migrantes que residen en el AMM. Por tanto, fue menester hacer un análisis a profundidad de un tema que, al ser complejo, no podía ser tratado de manera cuantitativa, sino que se tuvo que ahondar en aspectos relacionados con el contexto social cambiante en el que las participantes se desarrollaron durante su vida.

Al respecto, la realidad de las mujeres del estudio no fue considerada como algo natural o inmutable, sino como algo que se encontraba mediado por el contexto sociohistórico. Es decir, en el análisis, dicha realidad fue tomada como subjetiva influida por aspectos cambiantes según el momento que se estaba viviendo. Esta realidad en tanto que es una construcción social puede ser

transformada por los sujetos. Respecto a la postura que se tuvo en este estudio como sujeto cognoscente, se partió del principio de que la presencia del investigador modifica la percepción de las participantes, mujeres indígenas, y que, por tanto, los hallazgos se vieron influidos por los valores de este.

En cuanto a la técnica de recolección de la información, se utilizó la entrevista, promoviendo una interacción dialógica horizontal con las participantes, donde su cultura, conocimientos, formas de organización, derechos, relaciones de poder, prácticas y saberes, fueron valorados y reconocidos (Montero, 2001). Es decir, se estableció un vínculo con las mujeres indígenas, pero respetando su forma de organizarse, sus prácticas y creencias en torno a la alimentación.

Desde el plano de la ética, se partió de la crítica de que no es posible ser neutros, como lo señala el paradigma positivista, por lo que se aludió al compromiso ético-político que los investigadores tenían con las mujeres indígenas en la generación de procesos de reflexión a través de las entrevistas, sobre los mecanismos que utiliza el sistema para colonizar su mundo de la vida. La comprensión de las lógicas del mercado y las lógicas del Estado que les son impuestas resultan de suma importancia, ya que estos agentes junto con otros, como científicos y migrantes intervienen en la colonización del mundo de la vida, desde lo planteado por Habermas (2005).

A su vez, para poder analizar a profundidad la influencia del entorno sociohistórico se realizó una línea del tiempo de cada participante. Todas tomaron en cuenta lo siguiente: a qué se dedicaban sus padres en el campo, qué alimentos consumían, dónde los obtenían, cómo los preparaban, de dónde obtenían sus ingresos para comprarlos, agentes sociales en sus comunidades, razones para migrar, a qué se dedicaban en el AMM, qué comían en el AMM, personas con las que convivían en el AMM, dónde compran sus alimentos en el AMM. Posterior al análisis de las líneas del tiempo de cada participante, se construyó una grupal en la que se englobaron los principales factores sociales que, según Habermas, influyeron en la modificación de las prácticas y saberes alimentarios de las mujeres.

Es trascendente que se tome en cuenta el hecho de que nuestra participación no es neutra en este tipo de estudios, puesto se puede ejercer una influencia con las personas y esto hace que la realidad de dichos individuos de alguna manera se modifique. Por eso, debemos ser sustancialmente cuidadosos con su comportamiento en campo, puesto que lo último que se quiere es afectar negativamente a las participantes. La existencia de una relación mutua (investigador-colaboradoras) de respeto se fundamentará en el principio de dejar establecido desde el principio cual será el papel que tendremos durante el tiempo que dure la investigación. Es justo ahí donde se respetarán los derechos y responsabilidades de cada uno (Montero, 2004).

3.2. Enfoque cualitativo

En la presente investigación se utilizó el enfoque cualitativo. El objetivo de esta investigación era conocer el proceso de colonización del mundo de la vida sobre alimentación tradicional de mujeres indígenas migrantes que residen en el AMM, debido a que es un tema que se tratará a profundidad, por consiguiente, este enfoque (cualitativo) es el más idóneo para analizar este fenómeno. En otras palabras, gracias a esta metodología es posible adentrarse en las ideas, costumbres, tradiciones, saberes, prácticas, relacionadas a la alimentación, entre otros.

Las prácticas alimentarias se refieren a todo aquello relacionado con la alimentación de una persona o un conjunto de ellas: qué comen, cuándo lo comen, con quién lo comen, cómo preparan sus alimentos, dónde consiguen sus alimentos. Las interrogantes anteriores pueden ser contestadas simplemente de la siguiente manera³¹: ¿Qué comen? Huevo con frijoles, ¿cuándo lo comen? Por las mañanas, ¿con quién lo comen? Las madres con los hijos, ¿cómo lo preparan? Con manteca de puerco, ¿dónde consiguen sus alimentos? En el mercado.

No obstante, no era de nuestro interés quedarnos solamente con estas respuestas y decir que un individuo come huevo con frijoles solo porque sí; esto es algo sumamente simplista. Sin embargo, para poder ir más allá de esas escuetas respuestas, fue necesario escuchar la historia de las participantes y de esta manera comprender por qué las mujeres indígenas del AMM desayunan ciertos alimentos, con ciertas personas, a cierta hora, etc.

Los saberes alimentarios según Ruiz (2014) forman parte de la cultura de un pueblo o grupo, y son contruidos socialmente a través de la convivencia entre miembros, la observación y el diálogo. Por ejemplo, una hija aprenderá como preparar un platillo y la fecha cuando este será consumido. Al respecto, en cada cultura existen alimentos que se comen de manera habitual, otros de manera especial, como en celebraciones, e incluso habrá productos que nunca serán ingeridos. Esto forma parte de los saberes alimentarios que son transmitidos de padres a hijos.

Dado que las prácticas y saberes alimentarios son reflejo y resultado de la cultura de un grupo poblacional, fue menester estudiarlas desde lo cualitativo. Lo anterior fue de ayuda para analizar y por consiguiente a comprender el proceso de colonización del mundo de la vida sobre la alimentación de mujeres indígenas que residen en el AMM. Las prácticas y saberes alimentarios fueron analizados desde el punto de vista de la colonización, entendida esta como un proceso en el cual el mundo de la vida (ámbito estructurado comunicativamente) es modificado a través de las imposiciones sistémicas del Estado y la Economía (Habermas, 2005).

Para fines de este estudio, colonización (aludiendo a Habermas) es entendido como: serie de mecanismos (trabajo asalariado, programas sociales del gobierno y agentes sociales) utilizados por el sistema (capitalismo) para imponer prácticas alimentarias occidentales y anular saberes alimentarios tradicionales a los grupos indígenas.

Es importante mencionar que en estudios que parten de este tipo de enfoque no se consideran variables separadas, sino más bien un todo integrado que puede ser un pueblo, una etnia, una persona, una escuela, etc. (Martínez, 2006). Es decir, en lo cualitativo no es viable hacer una investigación acerca (por ejemplo) de la alimentación indígena sin considerar su contexto. No es posible querer conocer la variable alimentación indígena extrayéndola de todo aquello que la rodea: ingresos, geografía, trabajo, etc. De hecho, en lo cualitativo la realidad es vista como parte de un sistema de muy alto nivel de complejidad donde todo se encuentra en interacción.

Con respecto a la presente investigación, realizada bajo el enfoque cualitativo, las mujeres indígenas fueron abordadas junto con su contexto, que en este caso era el lugar donde viven

31 Ejemplo hipotético

(AMM), las situaciones sociohistóricas que han vivido (por ejemplo, haber migrado), los alimentos que consumen y sus razones, etc. Es decir, no se estudió ninguna variable de manera independiente.

Así mismo, para este enfoque no existe una verdad absoluta ya que, en lo cualitativo, la realidad es considerada como algo subjetivo que puede cambiar dependiendo de la perspectiva de cada individuo, por tanto, la verdad (vista como algo único) no es lo que se busca obtener a partir de este enfoque. Más bien el estudioso quiere lograr extraer “la verdad” de sus participantes, la cual no tiene necesariamente que ir acorde a sus creencias (Quecedo & Castaño, 2003). Por tanto, durante las entrevistas realizadas, se respetó en todo momento lo expuesto por las participantes.

Otra característica de la realidad en el enfoque cualitativo es que no es vista como algo estable, sino que por el contrario se considera que se encuentra en constante cambio (Gómez, 2004) (como lo señala el materialismo dialéctico) y se va definiendo a partir de las perspectivas de los participantes del estudio (Hernández, Fernández, & Baptista, 1996). Además, en la investigación cualitativa, todo puede ser sometido a investigación (Quecedo, & Castaño, 2003). Cualquier contexto e individuo son un caso de estudio en potencia. Por tanto, para el investigador cualitativo no existen personas ni situaciones más importantes que otras. (Quecedo, & Castaño, 2003). Estudiar a mujeres indígenas que residen en el AMM junto con sus prácticas y saberes alimentarios es algo totalmente viable desde el enfoque cualitativo, que nos dice que todo individuo y contexto puede ser estudiado.

En cuanto a la relación sujeto cognoscente con el objeto cognoscible, se destaca que toma en cuenta el efecto que el investigador pueda tener en los participantes. Aquí las personas que son observadas, entrevistadas, o que de alguna manera forman parte del estudio son vistas como seres humanos que pueden modificar sus comportamientos por la pura presencia de alguien externo. Por tanto, esto debe ser considerado al momento de hacer un análisis de los resultados; el investigador tiene que tomar una posición al respecto de su efecto entre los individuos con los que está conviviendo, ya sea que quiera pasar desapercibido o bien que busque ser visto como alguien más del grupo (Quecedo, & Castaño, 2003). Es necesario, además, que el investigador sea empático. Lo anterior quiere decir que se debe poner “en el lugar de los participantes” para terminar de comprender qué es lo que los ha llevado a ser las personas que actualmente son (Quecedo & Castaño, 2003).

Lo señalado en el párrafo anterior coincide con lo destacado por Ritzer, citando a Marx (1993) quien menciona que “los valores sociales no son separables de los hechos sociales”, es decir, el investigador no es un ser neutral, sino que puede influir (a partir de sus valores) en la realidad (hechos) de sus participantes. Además, Marx también aludía a que no se podía ser desapasionado (valores) al momento de estudiar los hechos, ya que, por ejemplo, él mismo llamaba licántropos y vampiros chupasangre a los capitalistas (Ritzer, 1993). Lo anterior fue puesto en práctica durante las entrevistas, ya que se evitó hacer cualquier tipo de comentario ofensivo hacia las participantes.

En relación con los aspectos técnicos del enfoque cualitativo, se observa que este es inductivo, ya que suele surgir de las experiencias y no de la teoría, es decir, parte de lo particular a lo general. Debido a esto, sus métodos de investigación son flexibles. Lo anterior hace referencia al hecho de que los pasos a seguir para realizar un estudio no son necesariamente rígidos.

Su flexibilidad se encuentra en gran medida relacionada con el hecho de que al principio del proceso investigativo no hay ninguna interrogante planteada de manera definitiva, sino que más bien hay ideas vagamente formuladas (Hernández-Sampieri et al., 1996). En nuestra investigación, se partió de la idea de que los factores que han influido en la colonización de las prácticas y saberes alimentarios tradicionales de mujeres indígenas son el trabajo asalariado, los agentes sociales (compañeros de trabajo, médicos, profesores) y el Estado a través de los programas sociales.

Otra característica técnica que destacar es que en este tipo de investigación lo importante es todo el proceso y no el resultado. Es decir, cómo se contacta a los participantes, dónde se les entrevista, cómo se les entrevista, cómo reaccionan a la grabación (si es que se dejan grabar), cómo reaccionan ante su propia narrativa, etc. Todo esto es de suma trascendencia para la investigación cualitativa, y es información muy valiosa que aportará datos profundos que van más allá de simples frases y palabras (Gómez, 2004). En la presente investigación el proceso de selección (descrito más adelante) se hizo a través de la técnica de bola de nieve, es decir, diferentes personas nos fueron contactando con las participantes.

Por último, es importante considerar los aspectos éticos que una investigación cualitativa debe cumplir. Entre ellos se encuentra el hecho de que el estudio aporte algún valor social a los participantes, lo precedente para asegurar que nadie es expuesto a alguna situación de peligro y mucho menos si esto es de manera injustificada. Debido a esto, la selección de las participantes fue acorde a los objetivos planteados y se evitó escoger a cualquiera de ellas por razones personales. Para cumplir con lo anterior, se establecieron criterios de inclusión y selección de las mujeres indígenas (expuestos más adelante en este documento), y en ningún momento se obligó a alguien a participar en el estudio. Fue de carácter fundamental que las mujeres que trabajaron con nosotros proporcionándonos información, se sintieran cómodas, libres y que no se vieran forzadas ni en riesgo.

Hacer una correcta interpretación de aquello observado o escuchado resulta ser un completo arte (Denzin & Lincoln, 1994). Debido a esto, a continuación, se describirá la validez en las investigaciones cualitativas, la cual ayuda a medir la calidad de un estudio; al mismo tiempo también se mencionará cual es la postura escogida para la investigación-tesis presente.

3.3. Validez: ¿termino adecuado para medir la calidad en las investigaciones cualitativas?

La validez es “cierta fidelidad con respecto a cómo se comporta el fenómeno en estudio” (Calderón, 2009). En otras palabras, la validez hace referencia a qué tan apegadas a la realidad se encuentran las interpretaciones realizadas a través de la investigación cualitativa.

Debido a que no hay un acuerdo entre los expertos, la forma de medir la calidad en las investigaciones cualitativas se ha agrupado en tres posturas. La primera de ellas apunta que la calidad en lo cualitativo debe ser medida de la misma manera que en los estudios cuantitativos, ya que señala que la primera se fundamenta en los mismos principios que la segunda (Fábregas, 2015). Por consiguiente, los criterios de medición que se utilizan en esta postura son la validez interna y la externa. La segunda postura utiliza otros términos diferentes a la validez, como la credibilidad y la transferibilidad (Mendizabal, 2006). Por último, existe una postura que se aleja de lo cuantitativo y de su validez, y en la cual, la calidad está dada por la capacidad que tenga el

estudio de lograr que los participantes se empoderen y logren un cambio (Sparkes, 2001: citado por Fábregas, 2015). Sus criterios de autenticidad en este caso son la equidad, la autenticidad ontológica, la autenticidad educativa, la autenticidad catalítica y la autenticidad táctica.

Para la investigación se seleccionó la segunda postura porque su manera de evaluar la calidad de un estudio es considerando todo el contexto del individuo y no solamente ciertas variables aisladas. Otra razón por la que se eligió la segunda postura es que no se busca un empoderamiento de los participantes. Por último, nos parece conveniente querer medir la calidad a través de la credibilidad que es la confianza que podemos tener en el proceso de investigación

Para lograr la credibilidad del estudio fue necesario obtener datos ricos teóricamente (Mendizabal, 2006), es decir datos que provengan de la teoría. En la presente investigación esto se consiguió a través de un guion de entrevista realizado con base en la revisión de la literatura y la teoría de la acción comunicativa de Habermas. El último procedimiento necesario para lograr la credibilidad es la revisión por parte de investigadores ajenos al estudio (Mendizabal, 2006). Al respecto, se cuenta con 4 lectores (Doctores que no participan en el estudio) que se analizaron los resultados obtenidos en la investigación-tesis.

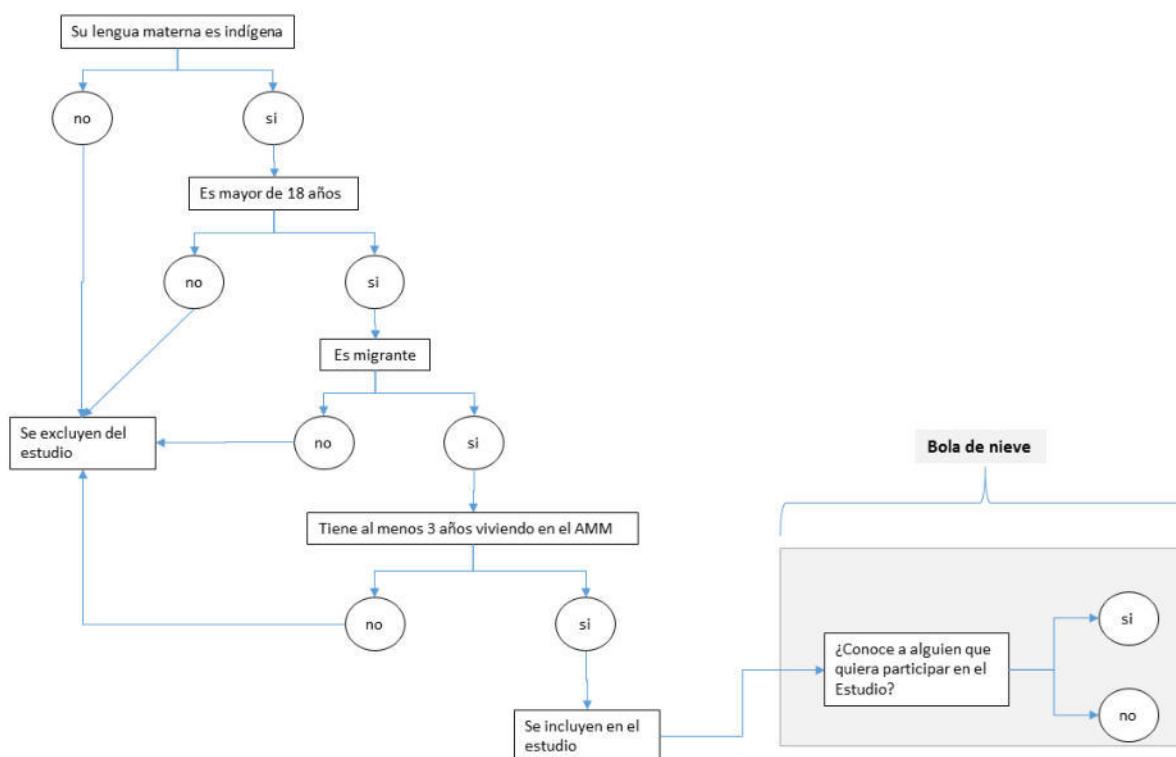
3.4. Participantes del estudio

Continuando con el capítulo de la metodología, con respecto a la población objetivo, estas fueron mujeres indígenas migrantes que residían en el AMM. El criterio de ser indígena se estableció con base en si su lengua materna es indígena. Los criterios que se debían cumplir para poder participar dentro de la investigación eran: ser de sexo femenino, tener una lengua materna indígena y haber migrado al AMM. A su vez se consideró necesario que las mujeres participantes tuvieran al menos tres años viviendo en la ciudad, esto debido a que los cambios de alimentación podrían no verse reflejados en alguien que solo tuviera un año de residir en el AMM.

En cuanto al estado civil, este fue indistinto, y con respecto a la edad, las entrevistadas debían ser mayores de edad. A su vez, se consideró tanto a fémimas con empleo remunerado como a aquellas que no tenían (por ejemplo, amas de casa o estudiantes). La razón por la que se recurrió a mujeres con y sin empleo fue para analizar este determinante ya que los estudios han mostrado que la inserción de la mujer al sector laboral ha conllevado cambios en la alimentación de la familia (Arenas et al., 2013; Cawley & Liu, 2012). En resumen, para ilustrar la manera en que se seleccionaron las mujeres del estudio se presenta la figura 6.

Figura 6.

Diagrama de flujo de la selección de las participantes.



Fuente: Elaboración propia.

Es importante hacer mención que los participantes solo fueron de sexo femenino, debido a que son las mujeres quienes en la mayoría de los casos suelen estar a cargo de la alimentación de la familia (Criado, 2004; Franco, 2010; Cabello & De Jesús, 2011; Pérez & Díez-Urdanivia, 2007), razón por la que en este caso se excluyeron a los hombres del estudio.

Cabe mencionar que el muestreo que se realizó tuvo un diseño propositivo secuencial (Martínez-Salgado, 2012), donde se llevaron a cabo los siguientes pasos: se entrevistó a una mujer indígena que cumpliera los criterios de inclusión (ver figura 6). Una vez realizado esto, se elaboró un modelo correspondiente a su caso particular, es decir una teoría para encontrar como estaba funcionando la realidad de esa mujer con respecto al fenómeno de estudio (Bertaux, 2005). Después se entrevistó a otra mujer que presentara una situación similar para observar si encajaba con el modelo. A su vez, se procedió a buscar otra participante que pudiera refutar el modelo.

Por ejemplo, si las mujeres indígenas que trabajaban consumían muchos alimentos industrializados (eso dice la teoría), entonces habría que entrevistar a una mujer indígena que no trabajara para analizar si el modelo aplica también a su caso. Posteriormente se hizo una hipótesis que surgió de los casos (Bertaux, 2005), ejemplo: los agentes sociales influyen en la colonización de las prácticas y saberes alimentarios. De esta manera fue dando explicación al fenómeno de estudio.

Con respecto al número de participantes, se entrevistó a 10 mujeres de origen indígena que residían en el AMM, no se llevaron a cabo más encuentros debido a que se consideró que con ese número de participantes se llegó a una saturación teórica. Las mujeres que formaron parte del estudio

fueron contactadas de diferentes maneras. Dos de ellas trabajaban como sirvientas en casas de familiares de los investigadores, cuatro pertenecían a la institución misión del Nayar y se contaba con el contacto de la trabajadora social del lugar.

Una más fue contactada a través de un individuo que laboraba en el Instituto de Cultura Física y Deporte de Nuevo León, otra de las participantes hizo la maestría en el posgrado de la Facultad de trabajo social y desarrollo humano, por lo que se contaba con su “whatsapp”. Una de las entrevistas se obtuvo gracias a un conocido que mencionó que tenía una vecina de origen indígena, a quien se le pidió que formara parte del proyecto. A su vez, en la misma colonia de dicho conocido se acudió a la casa de otra mujer indígena (referida por un vecino no indígena) y se le pidió que brindara un poco de su tiempo para una entrevista.

Por tanto, se utilizó el método de bola de nieve para contactar a las mujeres indígenas migrantes. A personas conocidas (familiares, exjefes, compañeros de escuela) se les preguntó si sabían de alguna fémina de origen étnico a quien se le pudiera entrevistar, y al final así fue como se conectó con cada una de ellas.

La entrevista de menos duración fue de 47 minutos, y la más larga de una hora y 19 minutos. Todas ellas fueron grabadas con la autorización previa de las participantes. Tres de esas entrevistas se realizaron vía telefónica debido a la actual pandemia del COVID-19, dos en el lugar de trabajo de las mujeres, y el resto en la casa de las participantes. En el caso de los encuentros presenciales se llevaron a cabo todas las medidas de seguridad necesarias (uso de cubrebocas, aplicación de gel antibacterial, distanciamiento de 1.5 metros).

Con respecto a las características de las mujeres participantes, su edad iba de los 20 a los 47 años, dos pertenecían a la etnia tsetsal, cinco a la náhuatl, una a la huichol, otra a la tepehuana y una a la mixteca. Seis de ellas eran madres y estaban casadas, las otras cuatro que formaban parte de Misión del Nayar eran solteras y no tenían hijos. Con respecto a las actividades que realizaban en el AMM, dos era amas de casa, cuatro eran estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León, otra vendía pan y quesadillas en los mercados, dos eran empleadas domésticas y una trabajaba con asociaciones indígenas.

3.5. Técnicas de recolección de datos

Para recolectar información necesaria para la presente investigación se usó la técnica de la entrevista que es definida como “la conversación de dos o más personas en un lugar determinado para tratar un asunto” (López & Deslauriers, 2011: 2). No obstante, cuando se hace investigación cualitativa, esta adquiere un significado que va más allá de la definición anterior. En estos casos, esta técnica de recolección ayuda a adentrarse al mundo de los participantes a través de sus propias palabras, por tanto, la entrevista permite al investigador conocer la vida de ciertas personas haciendo un análisis y una interpretación adecuados a lo que su locutor le está transmitiendo.

Por consiguiente, a través de la entrevista se pudo conocer el mundo de la alimentación de las mujeres indígenas migrantes que residían en el AMM. Cabe mencionar que el tipo de entrevista que se usó fue la semiestructurada, por lo que, al momento de acudir al encuentro con las participantes, se llevó un guion (presentado más adelante en este documento). Es importante

aclarar que a las entrevistadas se les brindó libertad para expresarse (si ellas querían) ampliamente sobre determinado tema referente a la investigación. De igual forma, la entrevista fue semidirigida, para que hubiera flexibilidad en el diálogo y este fluyera de una manera más natural. En tres ocasiones fue necesario escribirles a las participantes vía “Whatsapp” para solicitarles información sobre asuntos expresados en las entrevistas. No obstante, una de ellas no respondió la petición.

3.6. Guía de la entrevista

Con base en lo descrito previamente en este capítulo y los precedentes (planteamiento del problema y marco teórico) se realizó la guía de la entrevista la cual se llevó a cabo primeramente realizando un cuadro con las categorías, subcategorías, elementos y ejes temáticos principales del estudio (cuadro 1). Lo anterior con la intención de precisar los aspectos que serían los más relevantes y, por tanto, aquellos que deben ser abarcados al momento de realizar la entrevista. Una vez elaborado el cuadro, se diseñó un mapa conceptual (véase figura 3) para entrelazar los conceptos antes seleccionados, es decir, las categorías, subcategorías, etc. Por último, al final de esta sección se presenta la guía de la entrevista.

Cuadro 10.

Categorías, subcategorías, elementos y ejes temáticos para la entrevista

Categoría	Subcategoría 1	Subcategoría 2	Elementos	Subelementos o ejes temáticos
Mundo de la vida	Mundo objetivo	Cultura		
	Mundo social	Sociedad		
	Mundo subjetivo	Personalidad		
Mecanismos de colonización Al resultado de las interacciones entre los subsistemas (Economía y Estado) y el mundo de la vida, donde el primero produce modificaciones en el segundo, cambiando la comunicación lingüística por la no lingüística a través de los imperativos sistémicos, que son el dinero y el poder, es denominado por Habermas como la colonización del mundo de la vida por el Sistema	Estado (mecanismos de la colonización: poder)	Políticas agroalimentarias	Apoyo gubernamental para la siembra	Apoyos recibidos para la siembra Tipos de apoyos recibidos para la siembra
				Efectos del apoyo en la alimentación
			Programas sociales gubernamentales	Apoyos monetarios recibidos
				Apoyo en especie (despensas)
	Economía (mecanismos de la colonización: dinero)	Trabajo asalariado	Dinero/ingresos	Trabajo remunerado (campo/ciudad)
			Tiempo	Tiempo para preparar los alimentos (campo/ciudad)
	Agentes sociales (mecanismos de la colonización)	Familiares que migraron a la ciudad (mundo social)	Lugares a donde han migrado	Aportación de nuevas costumbres y conocimientos alimentarias

		Convivencia con personas no indígenas	Personas con prácticas alimentarias no tradicionales	Adquisición de nuevas prácticas y conocimientos alimentarios
Industria alimentaria Es el conjunto de productos de origen agrícola, pecuario o marino que se elaboran para el consumo humano directo y que han pasado al menos por un proceso de transformación industrial, donde se haya incorporado como mínimo un insumo adicional a la materia prima básica, además de ser manufacturados y distribuidos por establecimientos formales, independientemente de su nivel tecnológico, del tamaño de la empresa y de sus formas de vinculación con el mercado.	Modelo neoliberal	Acceso alimentario a alimentos industrializados en zonas rurales y urbanas	Lugar donde se consiguen	Tiendas conasupo Tiendas de abarrotes Supermercados Tiendas de conveniencia Facilidad o dificultad para conseguirlos
				Tipos de alimentos
		Consumo en zonas rurales y urbanas	Momento en que se comían Creencias sobre su consumo (en el campo y en la ciudad)	
		Disponibilidad en zonas rurales y urbanas		
Campo Alimentación: Saberes alimentarios	Producción/Cosecha (mundo objetivo y social)	Conocimientos sobre como sembrar/	Formas y agentes de transmisión/Persona que los transmitía	Tipo de dieta (tradicional, occidental o mixta)

<p>Son conocimientos populares generados tradicionalmente; conforman hábitos, costumbres, formas de preparación, gustos, preferencias, creencias personales, que se van adquiriendo en la vida diaria desde que el ser humano nace, y se van creando con los conocimientos alimentarios que pasan de generación en generación, para poder satisfacer sus propias necesidades</p>		producción de alimentos		
		Alimentos que se cosechan	Consumo/venta	
	Recetas (mundo objetivo y social)	Ingredientes	Manera de obtenerlos Lugar donde se conseguían Tipos/Cuáles son	
		Creencias	Razones para prepararlas Significados otorgados (creencias místicas) Cuando se consumía	
	Formas de preparación	Persona que transmitió la receta (mundo social) Técnicas utilizadas Instrumentos		
<p>Campo Alimentación: Prácticas alimentarias (mundo social y objetivo)</p> <p>la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas</p>	Alimentos (mundo social y objetivo)	Desayuno Qué comían/ comida Qué cenaban/cena	Tipo de dieta (tradicional, occidental, mestiza)	
		Lugares donde los conseguían (mundo objetivo)	Tiendas locales Alimentos cosechados por ellos mismos Compraban al algún habitante de la comunidad	

		Formas de obtenerlos (mundo objetivo)	Dinero Cosecha Trueque Programas sociales	
		Personas que preparaban las comidas (mundo social) Que herramientas utilizaba (mundo social)		
		Comensalidad (mundo social)		
Ciudad Saberes alimentarios Son conocimientos populares generados tradicionalmente; conforman hábitos, costumbres, formas de preparación, gustos, preferencias, creencias personales, que se van adquiriendo en la vida diaria desde que el ser humano nace, y se van creando con los conocimientos alimentarios que pasan de generación en generación, para poder satisfacer sus propias necesidades	Saberes alimentarios	Recetas		
		Formas de preparación		
	Saberes de la siembra	Formas de obtenerlos		
		Razones de consumo		
		Conocimientos sobre cosecha, ciclos.		
Ciudad Alimentación: Prácticas alimentarias	Alimentos (mundo social y objetivo)	Formas de obtenerlos		

La manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas		Desayuno Comida Cena	Tipo de dieta (tradicional, occidental, mestiza)	
		Lugar donde los consiguen	Tiendas locales Supermercados Tiendas de conveniencia	
		Cómo los consiguen	Dinero	
		Quién prepara las comidas	Qué herramientas utiliza Formas de preparación	
		Lugar donde comen		
		Comensalidad (mundo social)	Personas que la acompañan al consumir alimentos	
Estrategias	Conservación de prácticas y saberes (mundo objetivo)	Conservación de recetas e ingredientes	Forma de conservarlos	
			Razones para conservarlas	
			Barreras (categoría emergente)	

Elaboración propia

Cabe mencionar que los ejes temáticos y categorías y subcategorías del cuadro 2 se encuentran entrelazados. Lo anterior se ilustra en la figura 3, donde es posible apreciar las conexiones existentes entre los elementos y subelementos con el tema de la colonización. Dichos elementos y subelementos surgen del marco teórico de la presente investigación.

La figura 3 muestra cómo se vinculan los mecanismos que utiliza el sistema para colonizar las prácticas y saberes alimentarios del mundo indígena. El Estado coloniza la alimentación de la población (del campo³²) a través de sus apoyos gubernamentales, los cuales pueden ser monetarios o en especie. Estos apoyos rurales pueden ir enfocados al campo directamente o bien a los individuos. Ambas maneras se encargan de imponer una alimentación a las personas, puesto que, si se da un apoyo para la siembra, entonces es probable que la cosecha se venda y se consiga dinero para comprar alimentos, entre ellos industrializados. Por otro lado, si se brindan apoyos como despensas o dinero, el cual puede ser utilizado en la compra de alimentos industrializados. Una situación similar se presenta gracias al trabajo asalariado, ya que, al recibir un sueldo, el campesino puede comprar alimentos industrializados, los cuales antes eran inaccesibles por no tener un ingreso económico. Por consiguiente, tanto el subsistema económico como el Estado son los mecanismos utilizados por el sistema para la colonización³³ a través de la cual se le impone al individuo el consumo de alimentos industrializados.

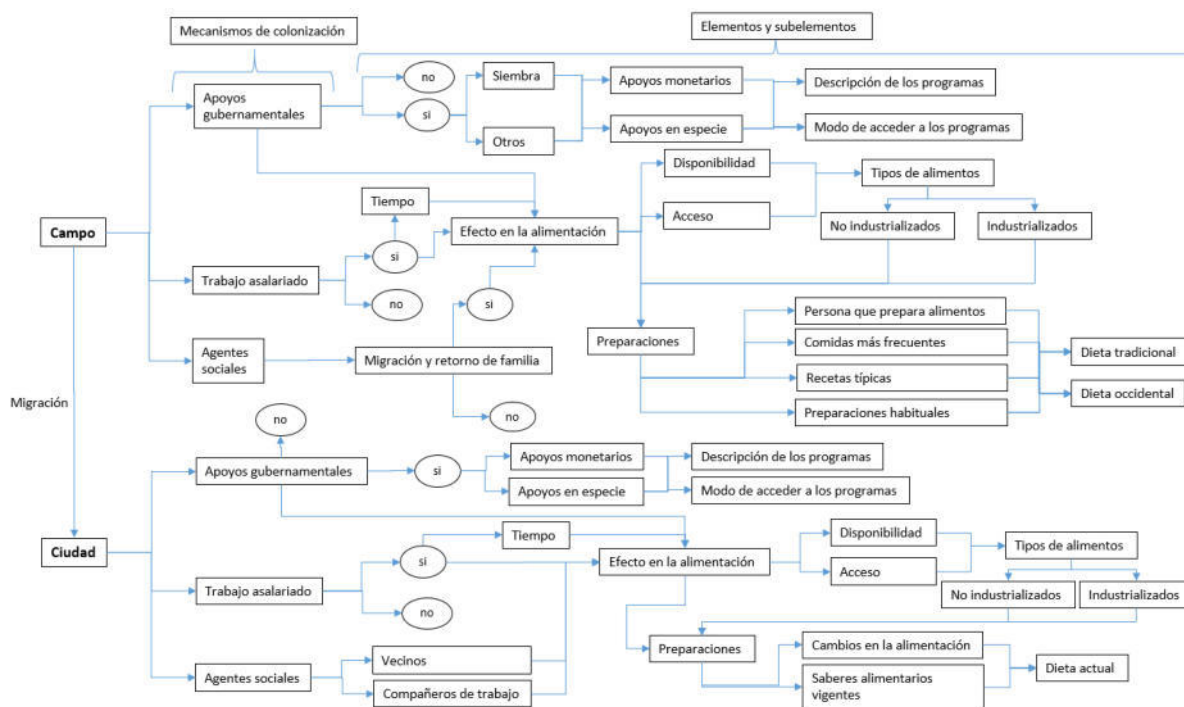
Otro mecanismo de colonización que se ilustra en la figura 3 son los agentes sociales, que en este caso pueden ser personas provenientes del campo que migraron a la ciudad y adoptaron prácticas modernas de alimentación que transmiten a su familia en su lugar de origen. En el caso de la ciudad, la colonización puede realizarse a través de programas gubernamentales como otorgar dinero o rentas, quienes lo utilizan para comprar alimentos industrializados, o bien despensas con productos industrializados. En cuanto al trabajo asalariado, al igual que en el campo, este permite que los individuos reciban un sueldo que puede ser utilizado para acceder a alimentos industrializados (los cuales son producidos por el Sistema). Con respecto a los agentes sociales de la ciudad, agentes que pueden influir son personas como vecinos o compañeros de trabajo que no pertenecen a un grupo étnico.

32 Con respecto a la figura 3

33 Ver teoría de la acción comunicativa (Habermas, 2005).

Figura 7.

El sistema, sus mecanismos de colonización, sus elementos y subelementos de la tesis “Prácticas y saberes alimentarios de mujeres indígenas que residen en el AMM.”.



Fuente: Elaboración propia

Las entrevistas comenzaron con una introducción, que es un filtro con el cual se les comunica a las participantes qué es lo que se desea conocer a través de su historia (Bertaux, 2005). El filtro que se utilizó en las reuniones estuvo conformado por el objetivo, el contenido, la confidencialidad, el consentimiento informado y la posibilidad de que era posible terminar la entrevista en el momento que la participante deseara. A su vez, también se solicitó la posibilidad de grabar el encuentro

A continuación, se muestra la guía de la entrevista (cuadro 2), que está dividida en dos secciones: objetivos y categorías. Las categorías sirvieron de base para semi-dirigir las narrativas de las participantes y observar si durante el relato se estaban abarcando todas las temáticas requeridas. A su vez, los objetivos se mostraban para percatarse de si a estos se les estaba dando respuesta.

Identidad (cómo quiere ser identificada): _____ Edad: _____ Tiene hijos: _____
 Ocupación: _____ Estado de procedencia: _____ Año de migración: _____
 Año en que migro al AMM: _____ Razón de migración _____
 Tiempo de residir en el AMM _____ Municipio: _____
 Grupo étnico al que pertenece _____ lengua materna: _____

Cuadro 11.

Guía de entrevista

Objetivo	Categorías	Preguntas metodológicas
Reconocer los componentes estructurales (mundo objetivo, mundo social y mundo personal) del mundo de la vida sobre alimentación tradicional.	<ul style="list-style-type: none"> • Mundo objetivo • Mundo social • Mundo personal 	<p>¿A qué se dedicaban tus padres? ¿Los alimentos que cosechaban para que los utilizaban? ¿Me puedes platicar cómo se siembra? Platícame sobre lo que comían en tu comunidad. ¿Cómo era la vida en tu comunidad? ¿Qué recetas aprendiste a cocinar en tu comunidad?</p>
Identificar los mecanismos (dinero y poder) utilizados por el subsistema económico y el subsistema estado para insertar nuevos sistemas valorativos y prácticas sobre la alimentación.	<p>Economía</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo asalariado (Dinero) • Tiempo para preparar los alimentos <p>Estado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoyos gubernamentales para la siembra o de otro tipo (efectos en la alimentación) • Programas sociales <p>Agentes sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Familiares o personas cercanas que hayan migrado y retornado (Adquisición de nuevas prácticas) • Convivencia con personas no indígenas (compañeros de cuarto, de trabajo) <p>Industria alimentaria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modelo neoliberal • Acceso alimentario a alimentos industrializados en zonas rurales y urbanas (lugares dónde se consiguen, dificultad para conseguirlos) • Consumo en zonas rurales y urbanas • Disponibilidad en zonas rurales y urbanas 	<p>¿De dónde obtenían los ingresos para comprar alimentos que no cosechaban? ¿Eran beneficiarios de algún programa? ¿Recibían despensas? ¿Algún familiar regresó de la ciudad y les mostró comida diferente a la de su comunidad? ¿Dónde conseguías alimentos industrializados en tu comunidad?</p> <p>¿A qué te dedicas en la ciudad? ¿Cómo influye tu trabajo en lo que comen y tu familia? Reciben algún apoyo de gobierno ¿Dónde compran los alimentos aquí en el AMM? ¿Cómo influye la convivencia con _____ en lo que consumes?</p>

<p>Describir los cambios que generan las relaciones de intercambio con el subsistema Estado, el subsistema Economía y los agentes sociales en los saberes y prácticas alimentarias tradicionales.</p>	<p>Prácticas alimentarias en el campo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos (desayuno, comida, cena, tipo de dieta) • Forma de obtener los alimentos (lugar y modo) • Forma de preparar los alimentos • Comensalidad • Tipo de dieta <p>Prácticas alimentarias en el AMM</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos (desayuno, comida, cena, tipo de dieta) • Forma de obtener los alimentos (lugar y modo) • Forma de preparar los alimentos • Comensalidad • Tipo de dieta <p>Saberes en el campo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saberes de la siembra (Conocimientos, formas y agentes de transmisión, ciclos de siembra, alimentos que se cosechan, tipo de dieta) • Saberes alimentarios (Recetas) <p>Saberes en el AMM</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saberes de la siembra (Conocimientos, formas y agentes de transmisión, ciclos de siembra, alimentos que se cosechan, tipo de dieta) • Saberes alimentarios (Recetas) • Cambio de sabor (categoría emergente) 	<p>Platícame qué desayunabas, comías y cenabas en tu comunidad</p> <p>¿Dónde obtenían los ingredientes con los que cocinaban?</p> <p>¿Dónde almacenaban los alimentos?</p> <p>¿Cómo los cocinaban?</p> <p>¿Con quiénes comías?</p> <p>Platícame cómo preparaban algún platillo en tu comunidad</p> <p>¿En el AMM, pones en práctica tus conocimientos de la siembra?</p> <p>¿Cocinas platillos que comías en tu comunidad?</p> <p>¿Cómo describirías tu alimentación en la ciudad?</p> <p>¿Qué diferencias encuentras entre tu alimentación en tu comunidad y en el AMM?</p>
<p>Analizar si (¿a partir de la colonización del mundo de la vida?) existen estrategias para la preservación de prácticas y saberes alimentarios tradicionales</p>	<p>Estrategias</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conservación de prácticas y saberes (Conservación de recetas, de ingredientes) • Razones para conservar saberes <p>Barreras para mantener prácticas y saberes</p>	<p>¿Te gustaría que tus conocimientos que sobre la siembra y recetas que aprendiste en tu comunidad sigan vigentes y los trasmitas?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>¿Qué dificultades y facilidades has encontrado para poder recrear los alimentos que comías en tu comunidad?</p>

3.7. Línea del tiempo

Previamente se mencionó que para la realización de esta investigación se usó la entrevista semiestructurada para recabar información. No obstante, para poder encontrar la influencia que el sistema³⁴ ha tenido en prácticas y saberes alimentarios de las participantes se recurrió también a la técnica visual de la línea del tiempo o *Timeline*. Para dejar más claro a qué hace referencia esta herramienta, se presenta una breve descripción en los siguientes renglones.

Las líneas del tiempo son técnicas visuales que se utilizan para resaltar eventos que son de interés para el fenómeno estudiado (Patterson, Markey, & Somers, 2012; Rimkeviciene, O’Gorman, Hawgood, & De Leo, 2016). Para realizarla es necesario dibujar una línea en una hoja, ya sea de manera horizontal o vertical, y en ella ir anotando de forma cronológica aquellas situaciones que resultan importantes para la participante y el investigador (Adriansen, 2012).

Además, las líneas del tiempo son útiles para hacer comparaciones entre la información proporcionada por cada participante, ya que, al ser una herramienta visual es fácil encontrar similitudes y diferencias entre la línea del tiempo de las personas que forman parte del estudio (Patterson, Markey, & Somers, 2012).

Para fines del presente estudio, se hizo uso de la entrevista, y se complementó con una línea del tiempo de cada participante, por lo que, en este caso, fue empleada como técnica de análisis y no solo visual. Estas fueron elaboradas por los investigadores, posterior a las entrevistas. Todas se dividieron en dos momentos: campo y ciudad y de cada una se anotaron aspectos necesarios y relevantes como las fechas, alimentos que consumían, saberes alimentarios, tipo de trabajo, agentes sociales en campo y ciudad, etc. Lo precedente ayudó a conocer de manera gráfica, de qué manera los mecanismos de colonización modificaron la alimentación de las mujeres indígenas migrantes.

3.8. Consideraciones éticas

En la presente investigación prevaleció el respeto a la dignidad de las participantes, y se protegieron sus derechos y bienestar en todo momento (Vasilachis, 2006). Al mismo tiempo, también se dispuso de un consentimiento informado vía verbal. Esto para garantizar que las mujeres que formaron parte del estudio no fueron forzadas a aportar sus historias y conocimientos, sino que lo hicieron bajo su plena voluntad. A su vez, a todas las participantes se les explicaron las razones de la investigación, la confidencialidad de los datos y que sus nombres iban a ser cambiados u omitidos durante la transcripción y publicación de resultados.

Al mismo tiempo, se les mencionó que tenían total libertad de terminar la entrevista en el momento que lo desearan. Al final de cada encuentro se agradeció la participación y se les comentó que, si querían, se les podrían proporcionar los resultados obtenidos. Es igualmente importante recalcar que las participantes no fueron expuestas a ningún riesgo y que por el

34 Término de la Teoría de la acción comunicativa

contrario se espera obtener un beneficio social del estudio en curso. Por lo que se justificó el uso de mujeres indígenas en nuestra investigación.

3.9. Análisis de los resultados

Para hacer el análisis de la información recolectada se recurrió al empleo del software Maxqda versión 2020, y los resultados obtenidos fueron interpretados a partir de la teoría de la acción comunicativa de Habermas. Puntualmente se hizo uso de los postulados sobre la forma en que está estructurado el mundo de la vida, las formas de intercambio entre el sistema (dinero y poder), mismos que son utilizados para colonizar el mundo de la vida, así como los efectos de la colonización.

Con respecto a los pasos a seguir para hacer el análisis, primero se hizo la transcripción de una entrevista, luego se analizó ese caso: se realizó una categorización en el Maxqda, y simultáneamente se elaboró una línea del tiempo de la participante para observar cuales fueron los aspectos más relevantes de su vida con respecto a la colonización de sus prácticas y saberes.

Posterior a esto se llevó a cabo aquello mencionado en la sección de 3.4 (participantes del estudio): se elaboró una teoría con base en el fenómeno de estudio (colonización de las prácticas y saberes) y lo encontrado en la entrevista. Ulterior a ese paso, se llevaron a cabo otras entrevistas con casos similares y casos que pudieran refutar la teoría, para observar si este modelo (teoría generada) aplicaba en ambas situaciones. Por ejemplo, si se encontró que las mujeres indígenas migrantes que trabajan consumen alimentos industrializados, entonces habría que entrevistar casos que refuten esto, mujeres que no trabajen. A partir de lo anterior se elaborará una hipótesis. Por consiguiente, el proceso de entrevistar se hizo a la par del análisis.

3.10. Fortalezas y limitaciones

Una de las fortalezas de esta investigación fue el empleo de la teoría de la acción comunicativa para analizar el fenómeno del cambio de alimentación entre mujeres indígenas migrantes, esto debido a que, hasta donde se observó, previamente no se han usado los supuestos de Habermas para analizar las prácticas y/o saberes alimentarios.

A su vez, existen múltiples estudios realizados en Nuevo León cuyos sujetos han sido personas indígenas. Sin embargo, de estos, pocos han abordado temas relacionados con la alimentación. Por eso, otro aspecto relevante que aporta el presente documento es dar a conocer cuáles son las prácticas y saberes alimentarios de un grupo de mujeres indígenas migrantes que residen en el AMM.

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

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

A su vez, es más fácil crear el rapport de manera presencial que a través de una entrevista a distancia, por lo que el resultado final del encuentro puede ser mejor cuando hablante y receptor están frente a frente. Debido a esto, se considera que haber hecho las entrevistas vía telefónica fue una debilidad del estudio.

La segunda limitación es que solo se entrevistó a mujeres. Lo anterior se justificó debido a que son las féminas quienes suelen encargarse de las labores del hogar, entre ellas, de la preparación de alimentos. Sin embargo, hubiera sido interesante conocer el punto de vista de hombres indígenas con respecto a sus vivencias sobre su alimentación en el campo y la ciudad. Quizá el proceso de colonización hubiera tenido una interpretación diferente si el estudio se hubiera hecho en ambos géneros.

CAPÍTULO 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la presente investigación se analizó el proceso de colonización de las prácticas y saberes alimentarias de un grupo de mujeres indígenas migrantes residentes del AMM. El instrumento utilizado para recolectar información fue la entrevista semiestructurada, que se aplicó tanto de manera presencial como por teléfono. Esto último debido a la pandemia de COVID-19, por lo que en algunas situaciones fue más conveniente realizarlas de esta manera.

Con respecto a los resultados, estos se presentan a través de dos apartados. En el primero, se muestra las líneas del tiempo, que son técnicas visuales útiles para resaltar eventos que son de interés para el fenómeno estudiado (Patterson, Markey, & Somers, 2012; Rimkeviciene, O’Gorman, Hawgood, & De Leo, 2016). En este caso lo que se quería mostrar era el proceso de colonización de las prácticas y saberes alimentarios de las mujeres migrantes a través de un esquema en el que fuera posible identificar de qué manera diversos factores (por ejemplo, mecanismos de colonización) influyeron en la modificación de su alimentación.

Por tanto, en las líneas del tiempo se ilustra la vida de las participantes con respecto a su alimentación y los cambios que esta tuvo a lo largo de los años que se abarcaron en la entrevista. La idea de este apartado era darle voz a las mujeres que formaron parte del estudio, mostrando brevemente su existencia en el campo, migración, vivencias en el AMM y el efecto que los mecanismos de colonización tuvieron en la alimentación de cada una de ellas. Se intentó de esta manera mostrar a cada mujer de manera particular, respetando, por tanto, sus narrativas y experiencias de vida.

A su vez, la segunda sección comprendió el análisis de las entrevistas, pero ya no de manera individual, sino que, por el contrario, se hizo de englobando a todas las participantes. Este apartado se estructuró por objetivos específicos, ya que se consideró que era la mejor manera de explicar el fenómeno de la colonización de las prácticas y saberes alimentarios de las mujeres migrantes.

El primer objetivo específico era “identificar los mecanismos utilizados por el sistema (Economía, agentes sociales y Estado) para imponer conocimientos y prácticas alimentarias occidentales”. Aquí se analizó y describió el papel que el trabajo asalariado, los programas sociales, las tiendas CONASUPO y los agentes sociales tuvieron en la alimentación de las participantes. Es decir, si debido a los factores anteriores, modificaron sus prácticas y saberes alimentarios o si en cambio, los mecanismos antes mencionados no influyeron en su forma de comer.

En el segundo objetivo: “reconocer los componentes estructurales del mundo de la vida sobre alimentación tradicional”, se hizo una narrativa de cómo eran dichos componentes estructurales cuando las participantes vivían en sus comunidades. Por tanto, se describe cada uno de los mundos que componen el mundo de la vida (objetivo, subjetivo y social) en cuanto a temas de alimentación se refiere. Por ejemplo, qué comían en el campo, cómo lo obtenían, cómo era su relación con la naturaleza, qué saberes alimentarios destacaban, cómo aprendían esos saberes, etc. Lo anterior se analizó y redactó con la intención de conocer cómo era la vida de las participantes en las zonas rurales, es decir, si existía ahí un mundo de la vida

similar al que Habermas (2005) menciona en su libro, o si, por el contrario, antes de llegar a la ciudad ya habían sido colonizadas.

Una vez que se determinaron las prácticas y saberes alimentarios de las entrevistadas en el campo, y con base en esto, se identificó si había o no un mundo de la vida (como el que describe Habermas) en sus comunidades, fue menester conocer que modificaciones hubo en su forma de comer una vez que llegaron al AMM. Esto para dar respuesta al tercer objetivo: “describir los cambios que generan las relaciones de intercambio con el subsistema Estado, el subsistema Economía y los agentes sociales en los saberes y prácticas alimentarias tradicionales”.

Por último, se deseaba conocer si las mujeres migrantes (cuando ya vivían en el AMM) intentaban continuar reproduciendo sus prácticas y saberes alimentarios, lo precedente a pesar de la influencia que los mecanismos de colonización pudieran tener en su manera de comer. Esto con el fin de dar respuesta al último objetivo específico que fue “analizar si (a partir de la colonización del mundo de la vida) existen estrategias para la preservación de prácticas y saberes alimentarios tradicionales”.

Cabe mencionar que dentro de esta sección de resultados se incluyó la discusión de estos, la cual se dividió a su vez por objetivos específicos. Es decir, se presenta el análisis de un objetivo seguido de su discusión y de esta manera se estructura todo el segundo apartado de los resultados.

Primera sección

4.1. Líneas de tiempo

A continuación, se presentan las líneas de tiempo de cada participante. En estas se resaltan los principales hallazgos relacionados con su alimentación durante su vida. Es decir, se muestra una evolución en su manera de comer, así como los mecanismos de colonización (Estado, agentes sociales y Economía) que influyeron en esto.

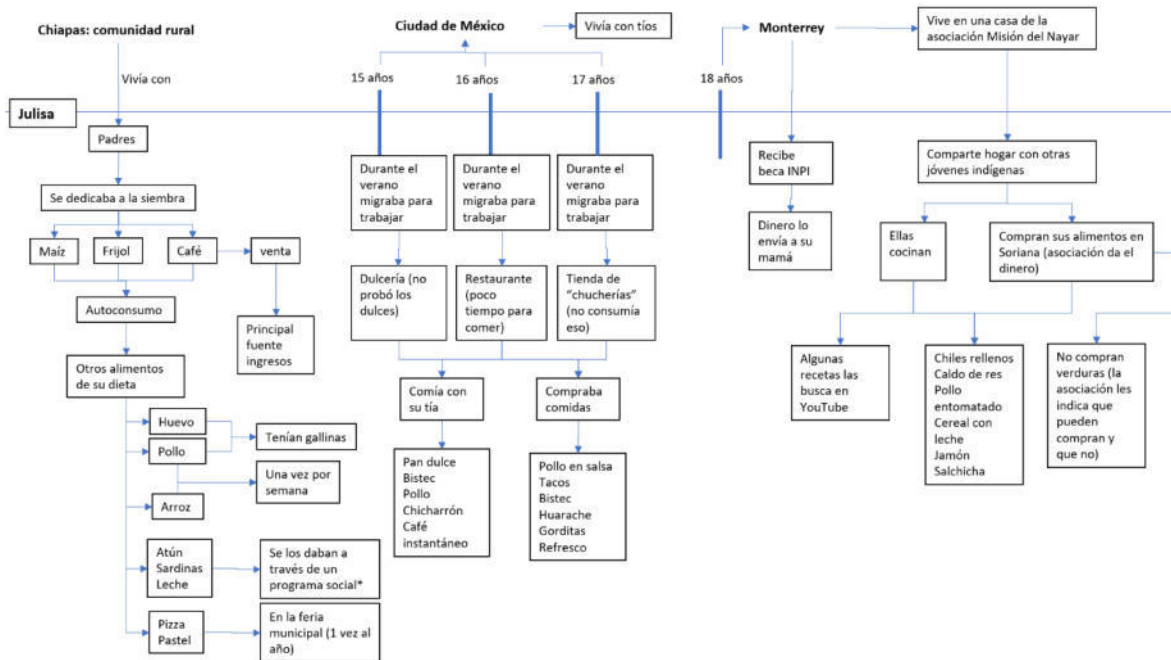
Cabe señalar que, todas provenían de alguna comunidad rural, y tenían al menos tres años residiendo en el AMM. Cuatro de ellas eran originarias de Veracruz, dos procedían de Nayarit, otra era de Chiapas, una más de Oaxaca, y las últimas dos eran de Durango e Hidalgo, respectivamente. Sus edades iban entre los 20 y 47 años, y en relación con su etnia, había de origen tsetsal, náhuatl, huichol, tepehuano y mixteca.

Más de la mitad (seis de ellas) estaban casadas y tenían hijos y el resto, eran solteras y no tenían vástagos. Estas últimas contaban con una beca otorgada por el Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (INPI) y formaban parte de una asociación franciscana. A su vez, vivían en una casa que les prestaba dicha asociación. Con referencia a las mujeres casadas, tres fueron entrevistadas en su lugar de trabajo, dos más por teléfono y otra en su casa.

4.1.1. Julisa

Figura 8.

Línea del tiempo Julisa



Fuente: Elaboración propia con base en entrevista

Con respecto a la participante Julisa, fue posible observar que su línea del tiempo se divide en tres momentos: su infancia y adolescencia en su comunidad (Chiapas), los veranos en los que viajaba a Ciudad de México (CDMX) a trabajar, y su vida como estudiante en Monterrey. En la primera etapa, cuando ella vivía en una comunidad rural, su alimentación estaba basada principalmente en productos locales como verduras que sus padres sembraban en la milpa, café que cosechaban, huevo y pollo que sus gallinas daban. No obstante, existía el consumo (escaso) de productos industrializados como el atún, la pizza, las sardinas y el pastel. Cabe mencionar que los anteriores no formaban parte de su dieta, sino que era algo que comían esporádicamente.

Por tanto, Julisa tenía una dieta tradicional indígena. Aun así, no se puede pasar por alto el hecho de que sí existieron algunos mecanismos de colonización en esta etapa de su vida. Uno de ellos fue la escuela (agente social), ya que ahí le daban pláticas basadas en el Plato del Bien Comer, y a partir de este instrumento le enseñaban que debía comer y que no. Julisa mencionó que ella pasaba esta información a sus progenitores con la intención de que mejoraran su alimentación.

La entrevistada refirió que en una ocasión su padre les llevó cereal de caja, el cual comieron con leche proveniente de una despensa que recibían en la escuela. Aquí se resalta, por un lado, el papel de su progenitor como agente social al introducir a su familia un alimento procesado, y por otro, el de las despensas, como parte de un programa gubernamental. Con

referencia a esto último, las despensas que recibían en la escuela contenían leche, atún y sardinas, sin embargo, Julisa desconocía a que programa pertenecían (probablemente al de desayunos escolares).

A su vez, en el pueblo donde la participante vivía existían las tiendas CONASUPO, las cuales vendían alimentos industrializados a bajo precio, y donde la familia de la entrevistada a veces adquiría productos como maíz y frijoles, especialmente cuando la cosecha no era buena. Por consiguiente, fue posible observar que los programas gubernamentales (tiendas Liconsa y despensas) y los agentes sociales (escuela, papá) fueron los mecanismos de colonización que se encontraron presentes en esta etapa de la vida de Julisa.

Cuando la participante tenía 16 años comenzó a irse durante los veranos a trabajar a CDMX donde se hospedaba con uno de sus tíos y su familia. Su primer trabajo fue en una dulcería, sin embargo, ella dijo que nunca probó estos productos. El siguiente año trabajó en un restaurante, en el área de cocina, y según refiere, a veces tenía que saltarse su hora de comida debido al exceso de trabajo. El último año que fue a la capital, estuvo laborando en una tienda donde vendían comida chatarra, no obstante, ella mencionó que casi no comía de lo que ahí vendían. En cuanto al dinero que ganaba como empleada, casi todo se lo mandaba a su mamá.

Con respecto a cómo fue su alimentación las veces que viajaba a trabajar, Julisa dijo que desayunaba y cenaba pan dulce con café instantáneo, y que con su tía comía bistec, chicharrones, pollo y que tomaba mucho refresco. El segundo año que migró compraba sus comidas y estas solían ser pollo en salsa, tacos, bistec, gorditas y huaraches. Aquí se debe resaltar que la participante adopta la dieta de sus parientes (agentes sociales), basada en pan dulce, café instantáneo y aquellos platillos que su tía cocinaba. A su vez, se observa la influencia del trabajo como mecanismo de colonización, ya que, por un lado, por falta de tiempo, Julisa tenía que dejar de comer, y por otro, con lo que ganaba compraba algunas preparaciones que vendían en la Ciudad.

En cuanto al tercer momento de su línea del tiempo, la entrevistada migra a Monterrey para continuar con sus estudios universitarios. Se resalta el hecho de que es gracias a una beca gubernamental (INPI) que llega la ciudad del norte, a través de la cual ella recibe dinero. Julisa es admitida en una asociación “Misión del Nayar” que apoya a jóvenes indígenas dándoles hogar y alimentos. Al inicio vive en una casa en la que les preparaban los alimentos. Es ahí donde prueba la salchicha por primera vez. Después ella se muda a otra residencia de la misma asociación, en la cual son las mismas habitantes quienes preparan los alimentos y los surten. No obstante, tenían una lista de alimentos que tenían permitidos comprar. El dinero era aportado por Misión del Nayar, y las jóvenes hacían las compras en Soriana. Entre los platillos que Julisa solía comer se encontraban los chiles rellenos, bistec, caldo de res y pollo (estos los hacía ella misma), entomatadas, cereal con leche. Resultó interesante escuchar que la participante a veces buscaba recetas en YouTube. Por último, Julisa mencionó que a veces comen alimentos como hamburguesas o pizzas, pero que esto es muy ocasional.

Con referencia a los mecanismos de colonización observados en ese momento de la vida de la migrante, se encuentran los agentes sociales, que vendrían siendo las compañeras de casa (también indígenas) y la asociación. La participante comía aquello que las demás inquilinas preparan en la residencia, por lo que esto hacía que su dieta fuera muy diferente a la que llevaba en Chiapas. A su vez, la asociación les indicaba que podían comprar y que no, por lo que tenía que ajustarse a aquello que tenía permitido consumir. No se observó ningún otro mecanismo de colonización ya que con respecto a la beca (programas gubernamentales) que recibía, refirió que se lo mandaba a su mamá y que no compraba alimentos con ese dinero.

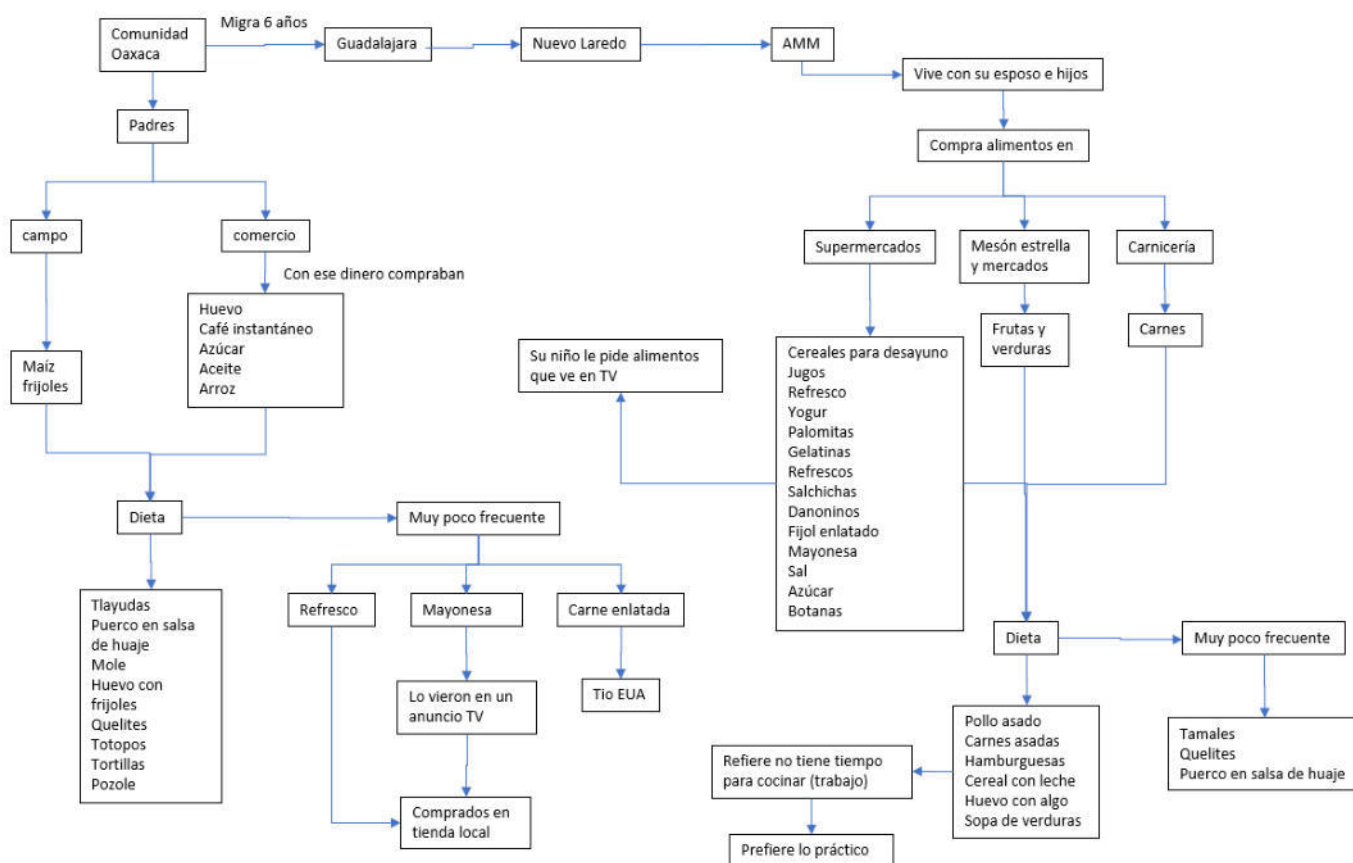
Por tanto, se resalta que los agentes sociales influyeron más en el cambio de prácticas alimentarias que los otros mecanismos de colonización. En cuanto a los programas gubernamentales, solo en el campo se destaca su presencia como mecanismos de colonización a través de las despensas y tiendas Liconsa, no así en las ciudades. Por último, el trabajo también modifica, como se pudo observar, la alimentación de las personas, quitándoles tiempo y simultáneamente, les da las herramientas (dinero) para que compren los productos que el mismo sistema les ofrece. En el caso de Julisa, en un momento de su vida influyó para que tuviera que comprar comida debido a la escasez de tiempo para preparar algo.

Entonces, todo indica que la convivencia con personas cuya alimentación no es tradicional indígena y la falta de tiempo para cocinar, son los factores que principalmente influyen en las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes.

4.1.2. Elena

Figura 9.

Línea del tiempo Elena



Fuente: Elaboración propia con base en entrevista

Elena era una mujer de origen indígena que nació y vivió hasta los 6 años en una comunidad oaxaqueña, donde su alimentación era principalmente “natural” (así la describe), puesto que solía consumir aquello que sus padres cosechaban y solamente adquirían algunos productos en la tienda local. A su vez, eran escasos los alimentos procesados que formaban parte de su dieta.

Durante la entrevista, Elena mencionó que, en su pueblo, la base de la alimentación era el maíz, y que las mujeres con esto preparaban totopos y tortillas, así como otros platillos que igualmente llevaban ese ingrediente (por ejemplo, pozole). Su dieta en ese momento era tradicional indígena con muy poco consumo de alimentos típicos de la occidental como los refrescos. De hecho, el único producto procesado que sí formaba parte de su alimentación diaria era el café liofilizado. Al respecto, refirió que como su pueblo no era cafetalero, entonces tenía que comprar este insumo en esa presentación.

Un hecho que debe resaltarse con referencia a los pocos alimentos procesados de su dieta es la influencia de los medios, específicamente de la televisión. Elena mencionó que llegó a probar la mayonesa porque veía en los anuncios comerciales a los actores que la comían “bien rico”, entonces le pidió a su abuela que por favor le comprara este producto. Otro determinante que influyó en el consumo de algún alimento industrializado durante su infancia

fue un tío que les llevó carne enlatada de Estados Unidos. No obstante, no se observan otros mecanismos de colonización durante esta etapa de la vida de la participante.

Posterior a esto, Elena y su familia migran a Guadalajara y se instalan con un tío, sin embargo, se tiene poca información sobre su vida durante esta etapa. Se conoce que su padre trabajó en una pollería y en una central de abastos, más eso es todo. Tiempo después se mudan a Nuevo Laredo, y después al AMM, pero, de igual forma se desconoce que sucedió en cuanto a su alimentación en esos momentos, y tampoco se sabe qué edad tenía. Al respecto, se intentó contactarla para indagar sobre esas etapas de su vida, pero no se tuvo éxito.

Durante el momento de la entrevista, Elena vivía con su esposo y dos hijos, y contaba con un trabajo asalariado, más no se conoce exactamente a qué se dedicaba. Lo que sí se puede resaltar es que refirió que estaba muy ocupada por el trabajo y que esto hacía que no tuviera tiempo para cocinar, ni para recrear las recetas de su comunidad. Entonces, prefería comer alimentos procesados y/o comprados como por ejemplo hamburguesas, pollo asado, gelatinas, etc. A su vez, sus hijos también influían en lo que adquiría, puesto que eran quienes le pedían alimentos como Danoninos, cereales para desayuno, juguitos entre otros. La entrevistada mencionó que sus retoños veían comerciales sobre estos productos y que, por tanto, querían consumirlos. Por consiguiente, la dieta de Elena y su familia incluía el consumo de muchos alimentos procesados y comida rápida.

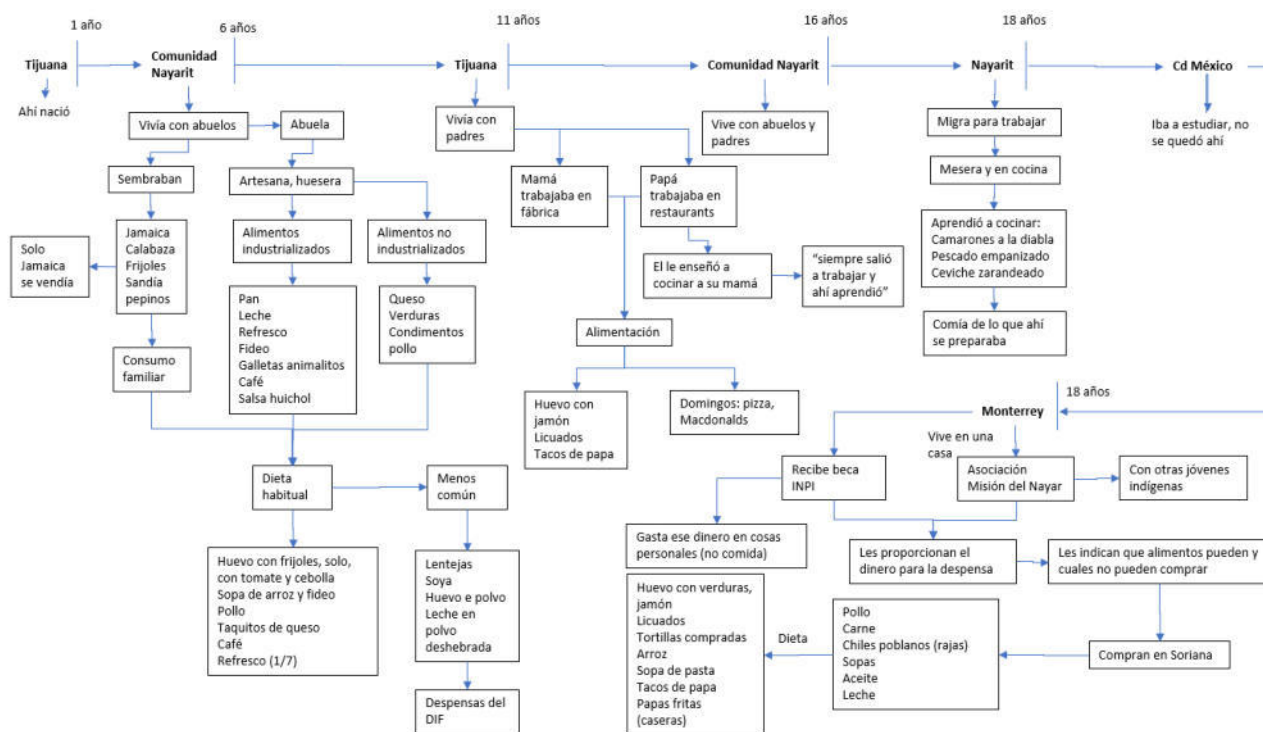
Los mecanismos de colonización que se observaron en este caso particular fueron los agentes sociales (tío) cuando vivía en Oaxaca y el trabajo en el AMM. En relación con el primero, fue poca su influencia en la alimentación de Elena, ya que solo en una ocasión el tío les llevó carne enlatada, por tanto, esto no modificó sus prácticas alimentarias. En cuanto al AMM no se observaron agentes sociales que influyeran en su alimentación. Con respecto al mecanismo Economía (trabajo asalariado) este sí influyó en las decisiones que Elena tomaba con respecto a su alimentación y la de su familia, puesto que gracias a sus ingresos y la falta de tiempo para cocinar era que terminaba adquiriendo comida procesada y/o ya preparada. Otro factor que se debe resaltar en su alimentación fue la publicidad, ya que la televisión tenía un efecto en lo que compraba y consumía. Este determinante (la publicidad) no se encontró en el resto de las mujeres que formaron parte de la investigación.

Concluyendo, la publicidad, aunque no es un mecanismo de colonización que forme parte del estudio, en esta ocasión influyó en la alimentación de esta mujer indígena. De igual manera se encontró que la falta de tiempo debido al trabajo fue otro determinante que hacía que comiera productos industrializados. No se observó la influencia del mecanismo Estado. Por tanto, la falta de tiempo para cocinar influye en la apropiación de una dieta occidental, debido a la facilidad de consumir productos industrializados o que venden ya preparados en la calle.

4.1.3. Mirna

Figura 10.

Línea del tiempo Mirna



Fuente: Elaboración propia con base en entrevista

La joven de origen indígena Mirna al momento de la entrevista vivía en una de las casas de Misión del Nayar, donde igualmente residían otras mujeres nativas. Ella nació en Tijuana, pero al cumplir un año se la llevaron a vivir a una comunidad rural en Nayarit, donde fue criada por sus abuelos quienes se dedicaban al campo durante ciertos meses del año. Mirna vivió en ese hogar hasta los seis años, y su alimentación durante ese tiempo solía ser huevo revuelto, acompañado de frijoles, verduras o sopa de arroz, taquitos de queso y café. Algunos de estos productos provenían de la cosecha de sus abuelos.

Dentro de su dieta también había algunos alimentos industrializados como el refresco, el cual consumía aproximadamente una vez por semana, y era adquirido gracias al dinero que su abuela ganaba como "huesera" y artesana. Otros alimentos procesados que se consumían en su familia eran las galletas de animalitos, el café y sopa de fideos, todos estos eran comprados en una tienda de la comunidad.

A su vez, con el dinero que la señora ganaba, también se compraban algunos productos locales como queso fabricado en la comunidad y verduras que traían de la capital (Nayarit). Cabe mencionar que la familia de Mirna tenía pollos y en ocasiones para comer sacrificaban a uno de ellos. Otros alimentos que no formaban parte de su dieta, pero que eran consumidos

con poca frecuencia eran las lentejas, la soya, el huevo en polvo, la leche liofilizada y carne deshebrada. Estos productos provenían de despensas otorgadas por el DIF.

Por tanto, se observa que su alimentación estaba basada principalmente en alimentos que se obtenían a través de la siembra y de la compra. Con respecto a estos últimos, algunos pertenecían al grupo de industrializados y otros eran de tipo natural (no procesados) como el queso, los condimentos, el pollo y las verduras. Cabe mencionar que entre los determinantes que influyeron en el consumo de alimentos procesados se encuentran las despensas otorgadas por el DIF y el acceso económico que los abuelos de la joven tenían gracias a sus trabajos y artesanías. No se observa la influencia de ningún agente social durante esta etapa de la vida de Mirna.

Cuando la participante cumple 6 años se traslada a vivir a Tijuana con sus padres, ahí su alimentación se vuelve más occidentalizada ya que consumía con frecuencia jamón, licuados y comida rápida como pizza y hamburguesas (los domingos). Mirna refirió durante el encuentro que probablemente su padre fue quien le enseñó a su mamá a preparar platillos no tradicionales como tacos de papa, licuados, huevo con jamón, entre otros. Con referencia a lo precedente, la joven expresó lo siguiente “[padre]...*siempre salió a trabajar y ahí aprendió*”. Entonces, la alimentación de Mirna no era tradicional indígena cuando vivió con sus progenitores en la ciudad nortea. Lo anterior puede deberse a que sus padres tenían acceso económico a alimentos típicos de la dieta occidental, y a que su progenitor siempre trabajó y esto lo hizo aprender preparaciones nuevas.

Posterior a esta etapa, durante la pubertad, Mirna regresa a su comunidad en Nayarit, y posteriormente a los 16 años se muda a la capital para trabajar. Ahí aprendió a preparar platillos no típicos de la dieta tradicional indígena. A su vez, como ella laboraba en un restaurant, ahí mismo comía, por lo que probó muchas preparaciones nuevas. Por tanto, durante este periodo de su vida que duró tres años, su dieta dejó de ser tradicional indígena principalmente por el mecanismo de colonización Economía (trabajo), ya que comía en el restaurant, y por la convivencia con otras personas quienes le enseñaron a cocinar (los platillos del restaurant). Estos últimos fueron agentes sociales.

Al cumplir los 18 años se mudó a CDMX a estudiar, sin embargo, decidió no quedarse ahí, y fue cuando consiguió una beca gubernamental del INPI, mediante la cual llegó a Monterrey. El apoyo consistía en dinero, que usaba principalmente para comprarse ropa. En la ciudad del norte vivía en una residencia financiada por la asociación Misión del Nayar, la cual se encargaba de apoyar a jóvenes indígenas. Dicha asociación les proporcionaba dinero para que compraran despensa y les daba una lista de alimentos que las mujeres indígenas podían adquirir.

La participante refirió que adquirirían sus productos en Soriana, y que tenían prohibido comprar alimentos como refrescos. En cuanto a su dieta, se resalta que no mantenía prácticas alimentarias de su comunidad, y que en cambio consumía productos industrializados y platillos no típicos de la dieta indígena. Por ejemplo, papas fritas, tacos de papa, huevo con jamón, tortillas compradas. La joven incluso mencionó que casi no comía frijoles porque

estos requerían mucho tiempo para cocerse y ella y sus compañeras preferían preparar platillos más rápidos.

Por tanto, los determinantes que influyeron para que la dieta de Mirna (en Monterrey) no fuera de tipo indígena fueron los agentes sociales como Misión del Nayar, que limitaba los alimentos que ellas podían comprar. Al mismo tiempo les otorgaba dinero para que hicieran la despensa. Otro agente social eran las compañeras de casa, quienes cocinan diferentes platillos que en ocasiones no eran típicos de la dieta indígena. Cabe mencionar que no se encontró la influencia del Estado, ya que, a pesar de que la entrevistada recibía una beca gubernamental, el dinero no lo utilizaba para comprar alimentos procesados.

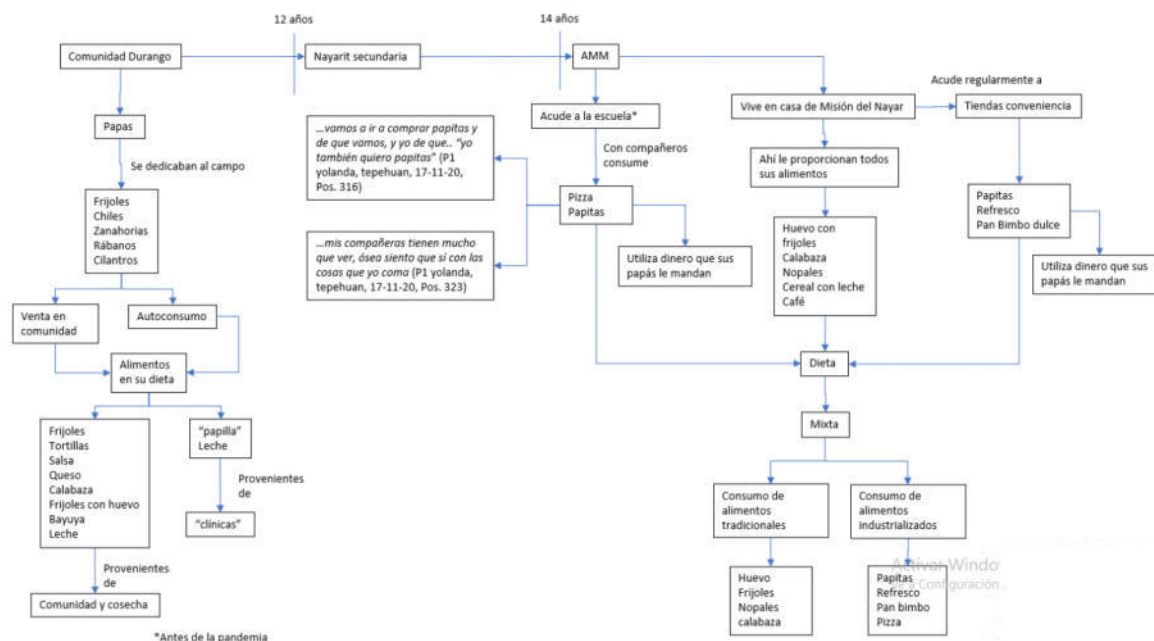
En conclusión, en las distintas etapas de la vida de la participante, se observaron los siguientes mecanismos de colonización: los agentes sociales, que colonizaron su alimentación a través de la convivencia (personas que habitan en la misma casa), del aprendizaje de nuevas recetas (compañeros de trabajo), y del acceso económico a los alimentos industrializados (Misión del Nayar). A su vez, se resalta la influencia del trabajo a través del cual Mirna aprendió a preparar recetas nuevas. Al mismo tiempo, mediante este mecanismo de colonización la abuela y los padres de la participante podían comprar productos industrializados. En cuanto al Estado, no se observó que influyera en la colonización de prácticas alimentarias de Mirna.

Por consiguiente: la alimentación de la población indígena migrante es colonizada en parte por el trabajo asalariado (porque ahí es donde aprenden a preparar y consumen otro tipo de alimentos), sin embargo, el factor que realmente coloniza la alimentación son los agentes sociales.

4.1.4. Rosa

Figura 11.

Línea del tiempo Rosa



Fuente: Elaboración propia con base en entrevista

Rosa es una joven de origen indígena que durante el momento de la entrevista radicaba en el AMM. Creció en una comunidad rural en el estado de Durango con sus abuelos y padres. Estos últimos se dedicaban al campo, y una parte de lo que obtenían lo vendían en la misma comunidad y otra parte la utilizaban para el consumo familiar. Durante esta etapa de la vida de la participante, no se observaron mecanismos de colonización como el trabajo ni los agentes sociales en su alimentación, sin embargo, a través de la entrevista se encontró que Rosa consumía "papillas" que refirió que era algo que les daban en las "clínicas" y que se preparaba con leche. Si bien no se sabe con seguridad de donde provenían esas papillas, es probable que formaran parte de algún programa social, por tanto, se observa la presencia del mecanismo de colonización Estado. A pesar del consumo ocasional de las papillas, la alimentación de Rosa en esta etapa (campo) era tradicional indígena.

Con respecto a los alimentos industrializados, estos no eran desconocidos para la entrevistada, ya que mencionó que en su comunidad los vendían en la tienda local, e incluso dijo que su papá llegó a vender Pepsi. No obstante, dichos productos no formaban parte de su dieta debido a que su progenitor no le permitía comer ese tipo de alimentos: "...*siempre mi papa nos decía que eso no era bueno para nuestra salud*" (P1 Rosa, 17-11-20, Pos. 117).

A los 12 años Rosa migró a Nayarit a estudiar la secundaria, pero se desconoce qué fue lo que consumió durante los dos años que residió ahí. Posteriormente, a los 14 años llegó al AMM a cursar la preparatoria y posteriormente la licenciatura. Durante la entrevista, Rosa vivía en una casa de la asociación Misión del Nayar, en donde le daban de desayunar, comer y cenar. Entre los alimentos que le proporcionan estaban el huevo, frijoles, cereal con leche, calabazas y nopales. El pollo y la carne solo la consumen los fines de semana.

Antes de la pandemia, Rosa acudía a la Universidad y con base a lo que relató en la entrevista, se observó que no desayunaba porque no le daba hambre, entonces terminaba comiendo algo en la escuela como unas papitas. A su vez, la participante mencionó que la convivencia con sus compañeros de escuela influía para que ella consumiera alimentos industrializados vendían en la facultad. Igualmente, gracias a otros estudiantes probó productos como pizza, ya que ellos la invitaban a probar este tipo de preparaciones.

Otra situación que se observó fue que antes de la pandemia, Rosa acudía casi diario a las tiendas de conveniencia (OXXO, Seven) y compraba alimentos como Coca Cola, papitas y pan dulce marca Bimbo. Cabe mencionar que la entrevistada mencionó que cuando recién llegó a Monterrey consumía hasta un litro diario de refresco porque no había quien se lo prohibiera. No obstante, también resaltó que estaba tratando de disminuir su consumo. A su vez, Rosa señaló que como consecuencia de esa forma de alimentarse aumento varios kilogramos de peso.

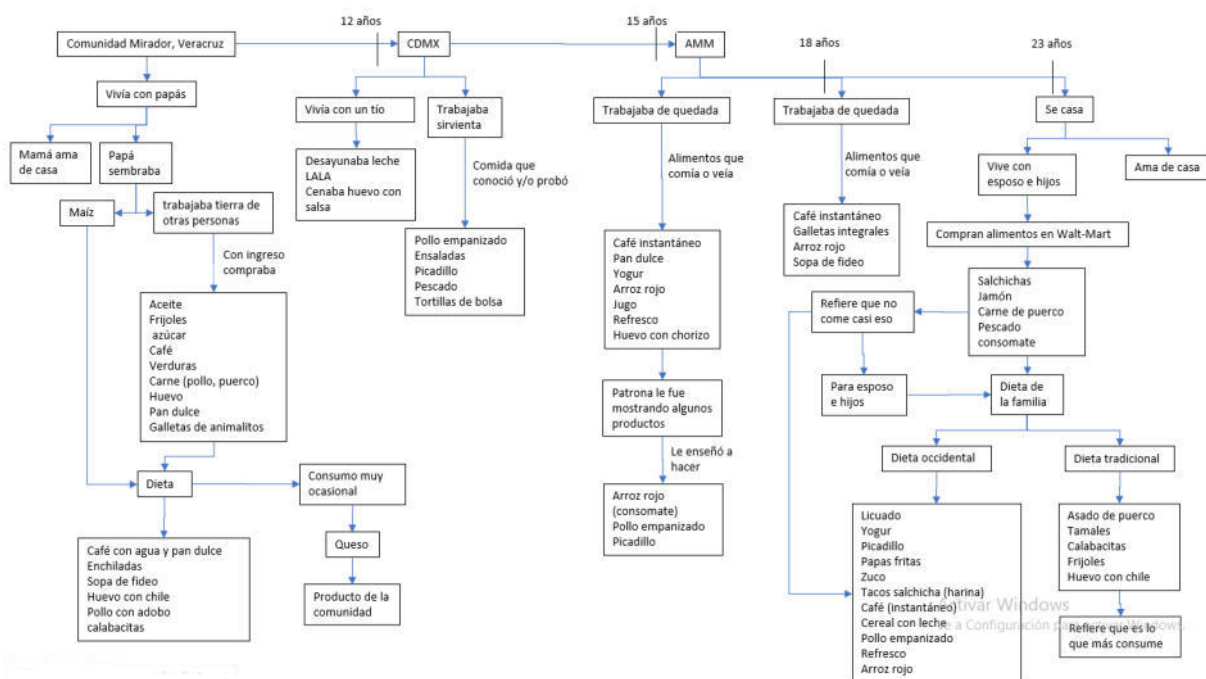
Por consiguiente, lo que se puede resaltar con respecto a la alimentación de la participante en el AMM, es que el mecanismo de colonización que más influyó en su alimentación fueron los agentes sociales (compañeros de escuela). Situaciones similares se encontraron en otras participantes, quienes cambiaron su forma de comer debido a la influencia de diversos agentes sociales (compañeros de cuarto, compañeros de trabajo, patrones, amigos, etc.). Al mismo tiempo, la asociación Misión del Nayar también fungía como agente social, ya que son eran quienes les proporcionan los alimentos, incluidos algunos procesados como los cereales de caja. Por tanto, la dieta de la entrevistada era mixta.

Es importante hacer mención que no se encontró la influencia del trabajo en la alimentación de la participante debido a que no laboraba en el momento de la entrevista. Simultáneamente, tampoco se observó influencia del Estado en esta etapa de su vida. Entonces, se encontró que los agentes sociales son quienes colonizan la alimentación de las mujeres indígenas migrantes.

4.1.5. Jaira

Figura 12.

Línea del tiempo Jaira



Fuente: Elaboración propia con base en entrevista

Jaira era una mujer de origen indígena de 34 años que radicaba en la ciudad de Monterrey, N.L. Creció en una comunidad de Veracruz junto con sus padres y hermanos. Su papá se dedicaba al campo, sembraba maíz para el consumo familiar, y para comprar otros alimentos trabajaba la tierra de otras personas. El lugar donde se compraban los demás productos para comer era una placita (así referido por la participante) y/o en una tienda local. Entre los insumos no industrializados que más se adquirían estaban los frijoles, café de grano, verduras, carne de pollo y puerco, huevo y pan dulce. A su vez, los productos procesados que se compraban eran el aceite, azúcar, sopa de fideos y galletas de animalitos.

En el campo, la dieta de Jaira era principalmente de tipo tradicional indígena. Su mamá preparaba las tortillas y en general casi todo era natural. Al respecto, la entrevistada mencionó que no cenaban más que café, y que su comida era “sencilla pero rica: *“Pus es sencilla pero rica”* (P7 entrevista Jaira, Pos. 192). Durante esta etapa de su vida, no se observaron ni a los agentes sociales ni al Estado como mecanismos de colonización. Por otro lado, el trabajo de su padre servía para comprar lo necesario para consumo familiar, por lo que sí se resalta el papel de este mecanismo de colonización en la alimentación de Jaira. No obstante, lo que se compraba con ese dinero eran principalmente productos no industrializados.

A los 12 años, Jaira acude a la CDMX a trabajar como sirvienta, donde conoció alimentos y platillos como ensaladas y pollo empanizado, no obstante, durante la entrevista, hizo mucho hincapié en que ella no lo consumía porque no le gustaban. En ese tiempo, vivió con un tío quien era el encargado de comprar la despensa, razón por la cual Jaira tomaba leche LALA

en el desayuno, puesto que era lo que su pariente tenía. Durante la cena, la participante dijo que prácticamente solo comía huevo solo o en salsa, como lo acostumbraba en el pueblo.

Por tanto, según lo relatado, durante esta etapa de su vida se observó que los agentes sociales influyeron para que cambiara su alimentación, ya que en lugar de desayunar enchiladas como en su comunidad, empezó a tomar leche industrializada que el tío consumía. A su vez, el mecanismo Economía (trabajo) también influyó puesto que fue a través de su labor como sirvienta que probó y conoció alimentos nuevos, preparados por sus patrones (agentes sociales). No se observó al Estado como un determinante en esta etapa de su vida.

Posteriormente Jaira migró al AMM, donde comenzó a trabajar en una casa “de quedada³⁵”. Su alimentación nuevamente cambió, su desayuno pasa a ser pan dulce con café. En el hogar donde residía, comenzó a consumir algunos alimentos industrializados como el refresco, jugos, café instantáneo y yogur, esto debido a que eran productos habituales en la despensa de su patrona. Al respecto, es justo su jefa quien le enseñó a cocinar algunos platillos como arroz con consomate, pollo empanizado y picadillo. Después de tres años, se va a trabajar de quedada a otra casa, donde continúa desayunando café instantáneo, pero ahora acompañado de unas galletas integrales que la patrona compraba. Con respecto a los demás alimentos y preparaciones, no se observó mucha diferencia con la casa anterior.

A los 23 años contrae matrimonio y se sale de trabajar de sirvienta para ser ama de casa. Durante la entrevista, Jaira dijo que ella y su esposo compraban sus alimentos en Walt-Mart. Se resalta el hecho de que una gran cantidad de dichos alimentos eran típicos de la dieta occidental, hecho que llama la atención puesto que la participante insistió que a ella no le gustaban esos alimentos, sin embargo, sí se los daba a sus hijos. Cuando se le preguntó porque sus hijos comían productos industrializados ella dijo que, porque ellos así querían (solo tienen 9 y 10 años), no obstante, también se mencionó que en la escuela les dieron cereal con leche.

La dieta de ella y su familia es principalmente de tipo occidental, no obstante, también se presentan platillos y alimentos típicos de su comunidad como el asado de puerco, tamales, frijoles, calabazas, entre otros. Según Jaira, ella prefiere este tipo de alimentos y preparaciones, pero dijo que a sus hijos no les gusta comer platillos típicos del rancho, por lo que compra comida para sus retoños. Sin embargo, fue posible observar que la participante no solo consume guisos de su comunidad, ya que relató que diariamente tomaba refresco.

Si bien Jaira no supo decir que influía para que sus hijos prefirieran comida industrializada, se encontró que la escuela podría mediar, ya que fue ahí donde probaron el cereal con leche. Por otro lado, a pesar de que la participante dijo no gustarle la alimentación de Monterrey, aun así, en su hogar hay un alto consumo de productos industrializados. La mayoría de estos los conoció a través de su trabajo como sirvienta, donde sus patrones cocinaban y compraban alimentos y preparaciones diferentes a los que Jaira estaba acostumbrada. Simultáneamente,

³⁵ Es la forma como ellas describían el trabajo de sirvienta donde se quedaban a dormir en la casa de sus patrones

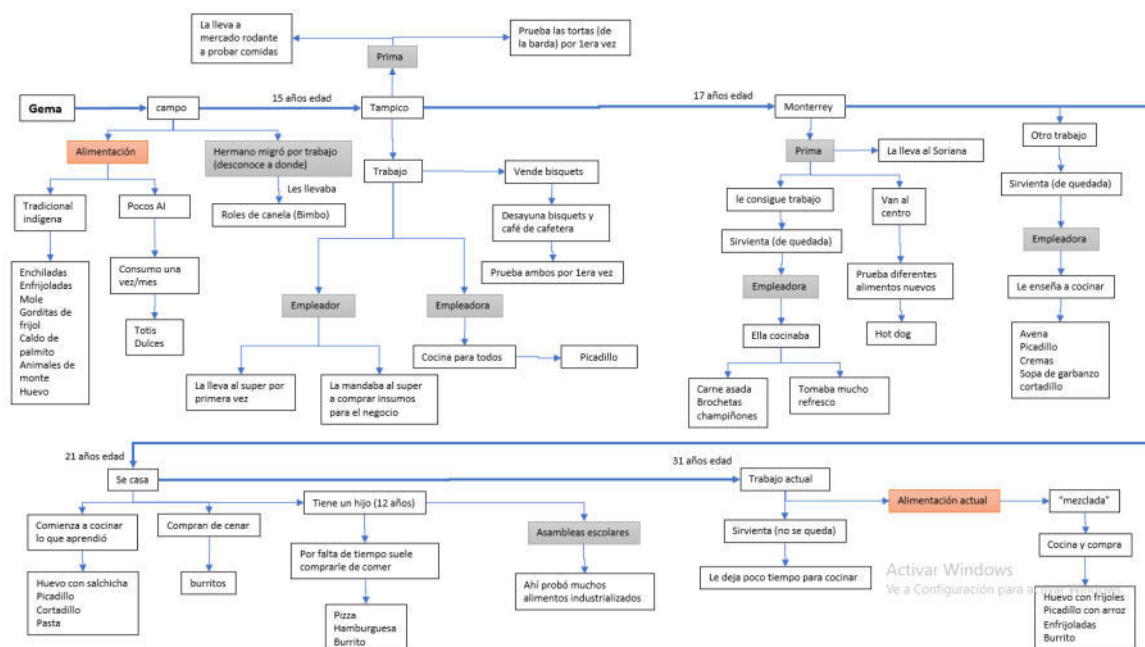
la entrevistada aprendió a cocinar platillos como el arroz rojo (con consomate) gracias a que una de sus jefas le enseñó.

Por lo que, se postula que los mecanismos de colonización Economía (a través de la convivencia con personas con dieta no tradicional indígena) y los agentes sociales son los que modifican la dieta de las mujeres indígenas migrantes. No hay indicios de que el Estado influyera en la alimentación de la participante.

4.1.6. Gema

Figura 13.

Línea del tiempo Gema



Fuente: Elaboración propia con base en entrevista

A través de la entrevista que se realizó a la participante, fue posible observar que en su comunidad la dieta que tenía era principalmente tradicional indígena, donde ella comía preparaciones típicas como enfrijoladas, enchiladas, mole, gorditas de frijol. Al mismo tiempo, también se resalta el hecho de que se consumían alimentos oriundos del pueblo como el caldo de palmito. Gema mencionó que el ingrediente principal (palmito) era conseguido por su papá en la milpa. También refirió que su hermano a veces cazaba animales de la zona: armadillos, palomas, conejos, que su mamá cocinaba.

Con respecto a los alimentos industrializados, estos eran consumidos aproximadamente una vez al mes. En sus relatos dijo que los compraba solamente cuando su papá le daba dinero

para comprar leche (Carnation) que usaba para preparar las nieves que vendía. Por consiguiente, su dieta era baja en alimentos industrializados, más bien se comía lo que su mamá cocinaba con productos que sembraban, así como alimentos comprados en el mercado local. Hay que destacar el papel del hermano como agente social puesto que él migraba a trabajar (no se sabe a dónde) y al regresar les traía roles de canela, no obstante, su dieta no cambiaba (solo en las ocasiones que su hermano los visitaba).

Con referencia a los saberes hay poca información sobre esto, ya que ella menciona que no le ayudaba a su mamá a cocinar y que solo la veía. Al mismo tiempo se fue de su comunidad a los 15 años, y (con base en la entrevista), no parece que previo a su migración, participara mucho en temas relacionados con la alimentación del hogar.

En Tampico cambió drásticamente su dieta, ya que comenzó a comer comida “callejera” que nunca había probado, como tacos y tortas. La persona quien la llevó a conocer esa ciudad y su comida fue su prima, quien actuó como un agente social al mostrarle opciones gastronómicas novedosas. En este mismo sitio, Gema comenzó a trabajar en un negocio donde vendían bisquets y café; dicho café era de cafetera, artefacto que anteriormente le resultaba desconocido. Su desayuno pasó de ser huevo a bisquets con café.

Sus patronos eran un matrimonio. Según se refirió durante el encuentro, la esposa cocinaba para los tres, pollo con verduras y picadillo, preparaciones que la participante nunca había comido. Ambos fungieron como agentes sociales: el señor fue quien la llevó a un supermercado por primera vez y quien la mandó a comprar comida a ese sitio, y la señora era quien cocinaba platillos que Gema no conocía. Por tanto, ambos influyen en su alimentación.

Dos años después se mudó a Monterrey debido a que quería ganar más dinero. Llegó con una prima que fue quien le consiguió trabajo de sirvienta “de quedada”. Esta misma persona la llevó al centro de la ciudad y le mostró la comida “callejera” del lugar. Al respecto, Gema mencionó que con ella probó por primera vez los hot dogs, antes de eso no conocía ni las salchichas ni los aderezos (cátsup, mostaza). Nuevamente un familiar (la prima de Monterrey) cumplió el papel de agente social.

En la primera casa donde la participante trabajó, comenzó a comer alimentos como carne asada, brochetas y champiñones, que era lo que su patrona cocinaba. A la vez, empezó a tomar más refresco porque la señora lo consumía con mucha regularidad. Su siguiente trabajo fue en otra casa (también de quedada) con una mujer “ya grande³⁶” que le enseña a cocinar muchos platillos. Durante el tiempo que laboró con ella (10 años) tuvo un hijo y se casó. Refiere que no siempre estuvo de quedada porque cuando su retoño empezó a crecer se fue a vivir con su pareja. Esta señora es otro agente social que influyó en la forma de comer de Gema, puesto que duró mucho tiempo con ella y aprendió a hacer platillos diferentes.

Cuando comenzó a vivir con su esposo, Gema puso en práctica algunos de los conocimientos gastronómicos adquiridos en Monterrey. Cocinaba para ella y su esposo alimentos como huevos con salchicha, picadillo, cortadillo y pasta, entre otros. Simultáneamente, la

³⁶ Así la describió la participante

participante mencionó que en ocasiones compraban comida “callejera” como burritos. Con relación a la alimentación de su hijo, la entrevistada dijo que él consumía con mayor frecuencia (una vez por semana) alimentos industrializados y/o comida rápida, ya que a veces ella no contaba con tiempo para prepararle de comer debido a su trabajo. A su vez, refirió que en las asambleas escolares les ofrecían comida rápida e industrializada a los niños, y que eso influía para que su retoño comiera eso. Por tanto, se observó la influencia de la escuela como agente social en la alimentación de su hijo.

Al momento de la entrevista ya no trabaja de quedada, por tanto, ella preparaba la comida en su casa. Refirió que cuando ya no se le ocurría que cocinar, entonces elaboraba algún platillo de los que aprendió con su mamá. También mencionó que en ocasiones preparaba tortillas, que aprendió a hacer viendo a su progenitora. Con relación a su dieta, resaltó que es “mezclada” (comida de su comunidad y de las ciudades) ya que cocinaba tanto platillos de su comunidad como de la ciudad.

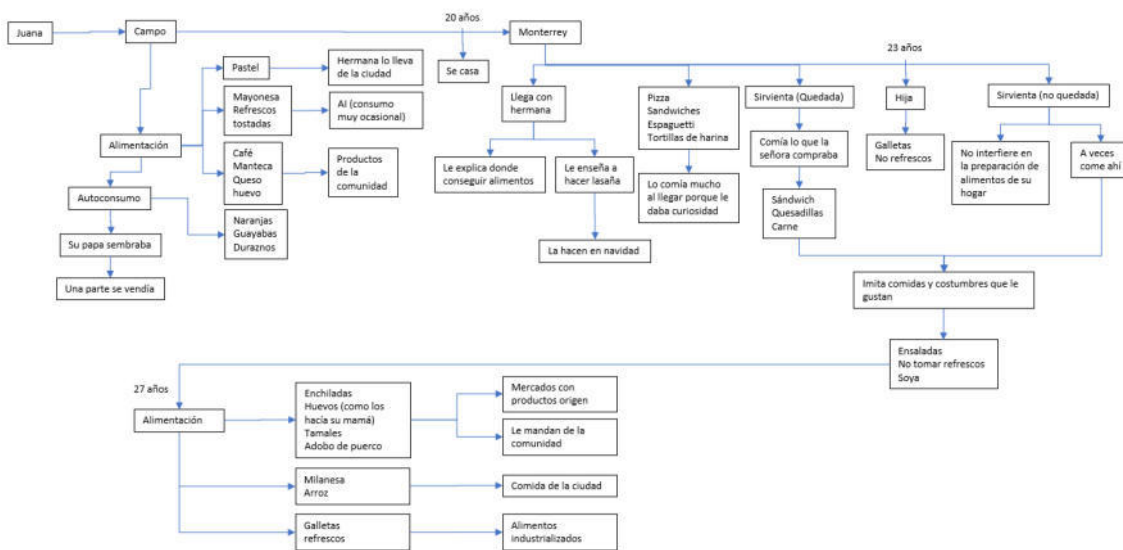
Por consiguiente, en esta participante fue posible observar la influencia de los agentes sociales y del trabajo en su alimentación. Ambos factores (agentes sociales y trabajo) se encontraron interconectados ya que muchos de los agentes sociales en la vida de Gema eran personas de su trabajo. A su vez, el hecho de que la entrevistada ganara dinero como empleada le permitió (desde hace 16 años) comprarse comida “callejera” y alimentos industrializados, los cuales eran escasamente accesibles (o inaccesibles) cuando vivía en su comunidad.

Entonces, los agentes sociales influyen en el cambio de prácticas alimentarias de los sujetos a través de la introducción de nuevos alimentos que por diversas razones son adoptados por estos. Los agentes sociales son individuos que se vuelven cercanos a los sujetos a quienes se les muestran los nuevos alimentos, por ejemplo, familiares, empleadores, compañeros de trabajo. A través de las entrevistas se ha observado que uno de los motivos por los que los individuos se quedan con estos nuevos alimentos son: falta de tiempo para cocinar alimentos de su comunidad, dificultad para conseguir los mismos ingredientes y no tener otras opciones de comida.

4.1.7. Juana

Figura 14.

Línea del tiempo Juana



Fuente: Elaboración propia con base en entrevista

Juana era una mujer indígena originaria de una comunidad ubicada en el estado de Veracruz. Cuando vivía ahí los alimentos que consumía provenían principalmente de la cosecha de su padre, quien se dedicaba al campo. Otro lugar donde conseguían algunos insumos era con vecinos, por ejemplo, la manteca se compraba con alguien de la comunidad que tenía cerdos. Por tanto, en general, su alimentación estaba libre de conservadores, era natural, tal y como ella lo describe: “*se muele y uno hace las tortillas y las cose, y todo es más natural*” (P2 entrevista Juana, Pos. 350).

Entre los alimentos que formaban parte de su dieta se encontraban el café, que compraban en su comunidad, huevo, que era de sus gallinas, tortillas que su mamá preparaba a mano, frijoles que provenían de la cosecha de su padre, frutas y verduras que igualmente eran de autoconsumo. Los alimentos eran preparados en un fogón que su progenitora tenía en casa, y para cocerlos se usaba la leña que se conseguía en el campo, la cual era acarreada en ocasiones por ella y sus hermanas: “*...ayudábamos a mi mamá a lavar o a veces a traer leña...*” (P2 entrevista Juana, Pos. 102).

Con respecto a los mecanismos de colonización que estuvieron presentes durante su vida en la comunidad, se observó el Estado a través del programa PROGRESA. El dinero que obtenía de ahí lo utilizaban principalmente para comprar ropa y útiles escolares. Por tanto, el ingreso del programa no era usado para adquirir alimentos industrializados. A su vez, en donde residía había tiendas CONASUPO, sin embargo, mencionó que acudían poco a comprar ahí, y que cuando iban lo que principalmente adquirían eran productos de abarrotes como jabón.

En cuanto al mecanismo Economía (trabajo asalariado), Juana refirió que su padre en ocasiones vendía helados afuera de la escuela, y con ese dinero compraban alimentos como café, piloncillo y manteca. Por otro lado, los agentes sociales fueron escasos en la vida de la participante cuando vivía en el campo. Uno de ellos fue su hermana que regresó de la ciudad

y le llevó un pastel en una ocasión. Sin embargo, como eso no era cotidiano, su pariente no influyó en la modificación de sus prácticas alimentarias. Por tanto, la dieta de Juana se mantuvo tradicional indígena durante el tiempo que residió en su comunidad.

Cuando Juana se mudó a Monterrey, comenzó a trabajar en una casa donde se quedaba a dormir, ahí comía lo que había en la despensa de su patrona, por ejemplo, se hacía quesadillas y sándwiches. Después empezó a laborar en otra casa, pero no de quedada, por tanto, ella comenzó a cocinar para su familia.

Juana mencionó que (al momento de la entrevista) lo que preparaba en su hogar eran los frijoles, tamales, adobo de puerco, enchiladas, milanesa, arroz. A su vez, dijo que había tratado de incorporar más verduras y disminuir el consumo de refresco debido a que observaba (en la casa que trabajaba) que las personas de ahí estaban bien sanas y llevaban una alimentación sin refresco y con mucha verdura. Juana mencionó que trataba de copiar los hábitos alimentarios que le gustaban de las casas de donde trabaja.

Aun así, Juana mencionó que trataba de mantener costumbres alimentarias de su comunidad, aunque refirió que las preparaciones ya no le quedaban igual, por ejemplo, el adobo de puerco en el AMM lo hacía en licuadora y allá todo se molía en el metal. En cuanto al lugar donde conseguía sus alimentos, trataba de comprarlos en los mercados donde distribuyen productos de la comunidad, y simultáneamente algunos familiares le mandaban alimentos de la comunidad. A su vez, también iba a los supermercados y tienditas locales.

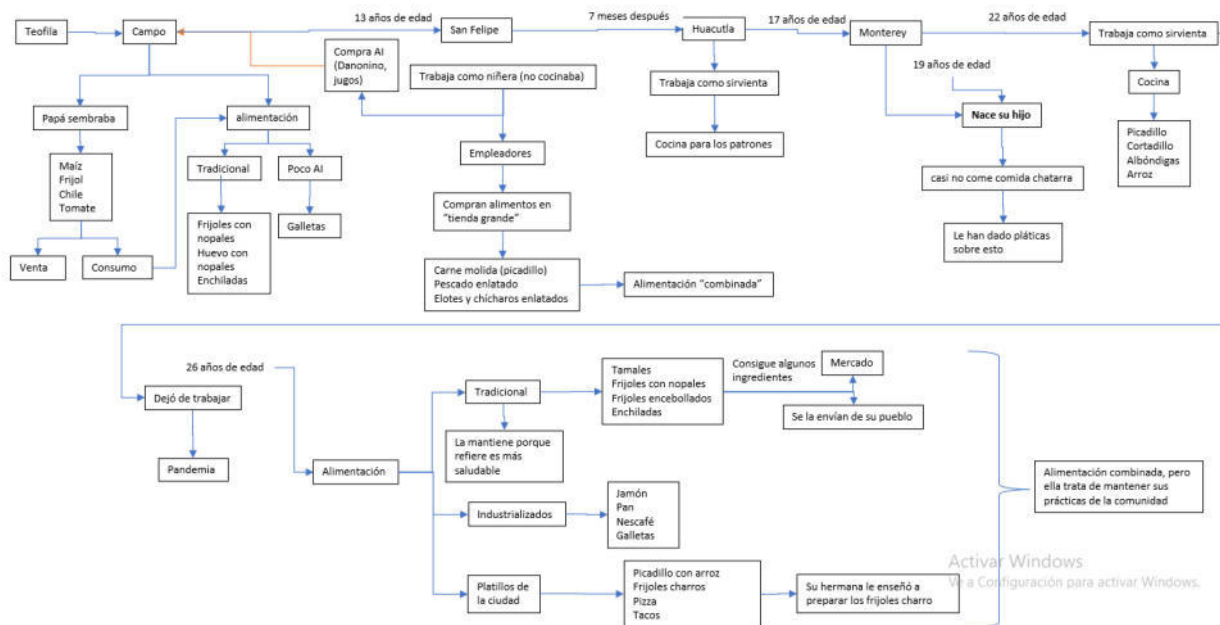
Con respecto a los mecanismos de colonización presentes en el AMM, el Estado no se observó puesto que no había tiendas CONASUPO en la ciudad, y ni Juana ni su esposo eran beneficiarios de algún programa. Con respecto al trabajo, al igual que con el resto de las participantes, se encontró que su influencia fue realmente a través de sus patrones, ya que ella consumía lo que había disponible en esas casas. Al mismo tiempo, la convivencia con estos influyó en relación con los alimentos que Juana consumía.

Por tanto, la influencia de los agentes sociales, patrones (trabajo) modifica las prácticas alimentarias de las mujeres migrantes del AMM.

4.1.8. Teófila

Figura 15.

Línea del tiempo Teófila



Fuente: Elaboración propia con base en entrevista

Teófila vivía en la comunidad de Santo Domingo, Hidalgo; su padre se dedicaba al campo, y era el medio a través del cual conseguían lo necesario para su sustento ya que una parte de la cosecha se vendía y la otra era para su autoconsumo. Con respecto a su dieta, esta era tradicional indígena, y al respecto, Teófila mencionó con orgullo en repetidas ocasiones que su forma de alimentarse era natural, tal y como se observa en el siguiente fragmento: “...*todo lo que era pues natural, y de ahí que se daba, pues de ahí lo consumíamos, igual lo que viene siendo los animales, también lo que es el pollo, la carne de puerco, pues igual, haga de cuenta que lo criamos y había veces que lo matabais y eso comíamos totalmente natural y digamos que el pollo pues es este, también pues viene siendo, uno le daba de comer todo ahí, pues todo era natural, sin condimentos, nada de eso*” (P5 entrevista Teófila, Pos. 38). En relación con la forma de cocer los alimentos, al igual que el resto de las participantes, la madre de la Teófila utilizaba la leña como combustible, y preparaba la comida sobre el fogón.

No se observaron mecanismos de colonización durante su vida en el campo. Por un lado, no hubo familiares que migraran y luego regresaran mostrando alimentos “novedosos”, es decir no existieron agentes sociales. Por otro lado, la familia de Teófila no recibía despensas ni era beneficiaria de algún programa social, entonces, no estuvo presente el Estado. A su vez, sus padres no contaban con un trabajo asalariado, por lo que no estuvo presente el mecanismo de colonización Economía durante su vida en el campo.

Esta mujer comenzó a migrar por trabajo a sus 13 años, y con el dinero que ganaba compraba alimentos industrializados que mandaba a su familia, especialmente a su hermano menor. Por tanto, de alguna manera, Teófila se convirtió en un agente social para sus parientes de Santo Domingo. A sus 17 años llegó a Monterrey y comenzó a trabajar en una casa como empleada doméstica donde aprendió a elaborar platillos como cortadillo, picadillo, espagueti, entre otros.

Al momento de la entrevista, la participante no tenía un trabajo asalariado, pero su esposo sí, y con el dinero que él ganaba compraban su despensa en Soriana principalmente. No obstante, también adquiría productos de su comunidad en mercados. De hecho, Teófila, mencionó que sí quería mantener sus prácticas de alimentación, inclusive, durante la entrevista declaró: *“casi yo no cocino tanto como aquí”*, (P5 transcripción Teófila, Pos. 190) y en otros momentos de la conversación dijo considerar sana la alimentación de su comunidad.

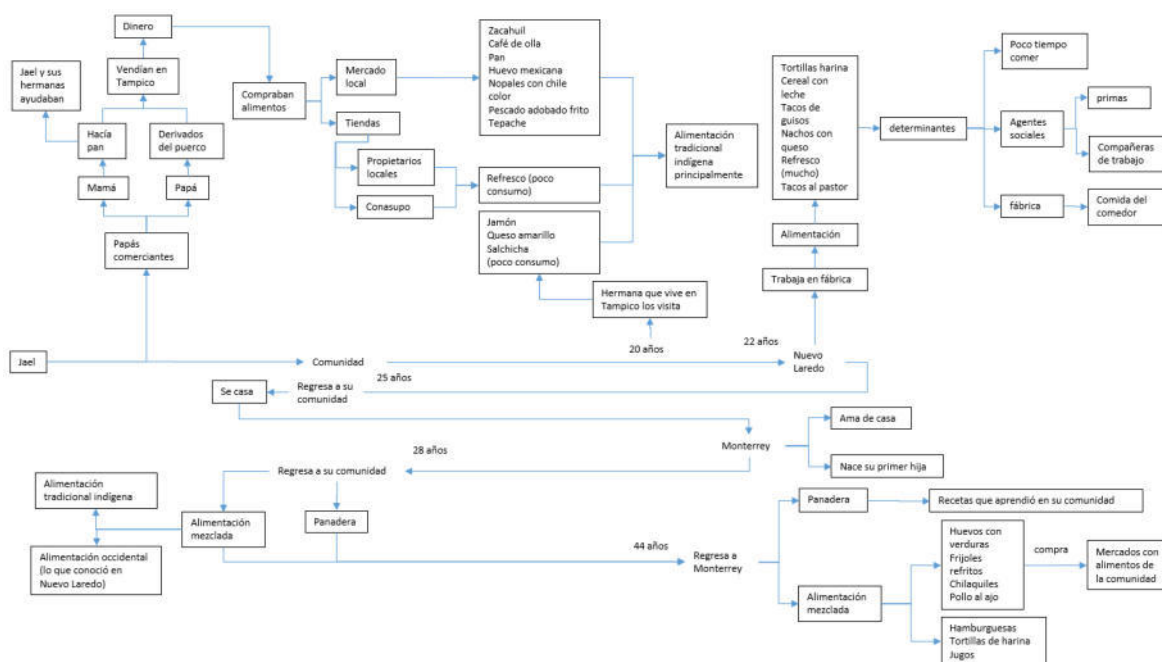
A pesar de esto, la participante consumía muchos platillos de la ciudad, los cuales aprendió a hacer o bien, consumió en las casas donde ha laborado, por ejemplo, el picadillo y el arroz. De alguna manera ella adoptó las prácticas alimentarias de las personas donde laboraba, por lo que fue posible observar el papel de los agentes sociales, en este caso de los patrones, en la vida de esta mujer. Otro agente social visible era la hermana (familiar) quien le enseñó a preparar frijoles charros, que era una preparación típica del norte del país. Con respecto al mecanismo de colonización Estado, no estuvo presente, puesto que ni ella ni su esposo eran beneficiarios de algún programa.

Por tanto, se observó que los agentes sociales influyen en el cambio de prácticas alimentarias de los sujetos a través de la introducción de nuevos alimentos que por diversas razones son adoptados por dichos sujetos.

4.1.9. Catalina

Figura 16.

Línea del tiempo Catalina



Fuente: Elaboración propia con base en entrevista

Catalina era una mujer de 47 años, procedente de la comunidad de Tamalín, Veracruz. Su padre se dedicaba al campo, criaba puercos y también era comerciante. Su madre era ama de casa y hacía pan para vender. Durante el tiempo que ella vivió ahí, su dieta era tradicional indígena, y los alimentos eran obtenidos principalmente en la plaza del pueblo y directo de sus patios.

Con respecto a los alimentos industrializados, Catalina refirió que sí había en su pueblo, en las tiendas CONASUPO, pero que su familia casi no compraba ahí porque los abarrotes estaban “contados”, tal y como se muestra en el siguiente fragmento: “...*nada más los vendían a ciertos grupos, no a todos, porque decían que no alcanza, que nada más viene, por cierto, cierto, ciertas, este, ósea contado, si uno quería comprar una Maseca por decir allá, este sí te vendían una, pero si ya veían que ibas por más ósea ya no te venden ...*” (P6 entrevista Catalina, Pos. 54). Por tanto, no era habitual que acudieran a esas tiendas. Por consiguiente, el Estado, que estuvo presente a través de las tiendas CONASUPO, no modificó la alimentación de la entrevistada.

Cabe mencionar que, en esta etapa de la vida de Catalina, el Estado también estaba en su comunidad a través de los programas sociales, ya que ella mencionó que en el DIF les daban chocolates: “...*nos regalaban chocolates en el DIF, eran chocolates que venían en unas tabletas bien ricas, que supuestamente era chocolate... ay ya no recuerdo, chocolate, sí,*

íbamos, pues allá están regalando” (P6 entrevista Catalina, Pos. 148). No obstante, el consumo de este producto no era habitual, solo cuando se los regalaban en el DIF, por lo que el chocolate no formó parte de su dieta.

Una situación interesante es que, a pesar de que ambos progenitores de Catalina tenían ingresos gracias a la venta de sus productos, aun así, el dinero generado no se destinaba a la compra de alimentos industrializados. Esto se pudo deber a las creencias negativas que estos tenían acerca de este tipo de productos. Por lo que el mecanismo de colonización Economía, a pesar de haber estado presente, no influyó para que las prácticas alimentarias de la participante se modificaran.

En relación con los agentes sociales, cuando Catalina era joven, su hermana se casó y migró hacia Tampico, y al momento de que iba de visita a Tamalín, le llevaba a su mamá alimentos como jamón, queso amarillo y salchichas. Sin embargo, la participante refirió que a su madre no le gustaban estos productos y que no los sabía usar: *“...le llevaba a mi mamá kg de jamón, paquetitos de queso amarillo, salchicha, todo eso, le llevaba a mi mamá como regalo, pero mi mamá no lo sabía de usar...”* (P6 entrevista Catalina, Pos. 160). A su vez, este tipo de insumos solo estaban presentes cuando la hermana regresaba de visita, por lo que se comían de manera ocasional. Entonces, se observó que los agentes sociales tampoco modificaron las prácticas alimentarias de la participante cuando vivía en Veracruz.

Cuando tenía 22 años viajó a Nuevo Laredo a laborar en una fábrica, y ahí sus prácticas alimentarias se modificaron. Empezó a comer lo que le daban en el comedor de la empresa, a comprar comida callejera, y a adquirir todos sus alimentos en tiendas. A su vez, sus compañeras de trabajo y primas le mostraron diferentes platillos que ella antes no conocía: *“...allá, mucha tortilla de harina, este, las compañeras llevaban hasta bolsas así de taquitos de tortilla de harina...”* (P6 entrevista Catalina, Pos. 188). Por tanto, su dieta se volvió de tipo occidental y como consecuencia de esto, la participante refirió haber subido de peso.

Tres años después de haber llegado a Nuevo Laredo, regresó a su comunidad, y se casó. Con respecto a su alimentación a su retorno, esta se volvió mestiza, puesto que continuó consumiendo algunos de los platillos que aprendió en la urbe nortea, pero también retomó las prácticas alimentarias de su pueblo. Por tanto, a sus 25 años, sobresalieron los siguientes tres estadios en su alimentación:

Figura 17.
Cambios alimentarios de Catalina



Fuente: Elaboración propia

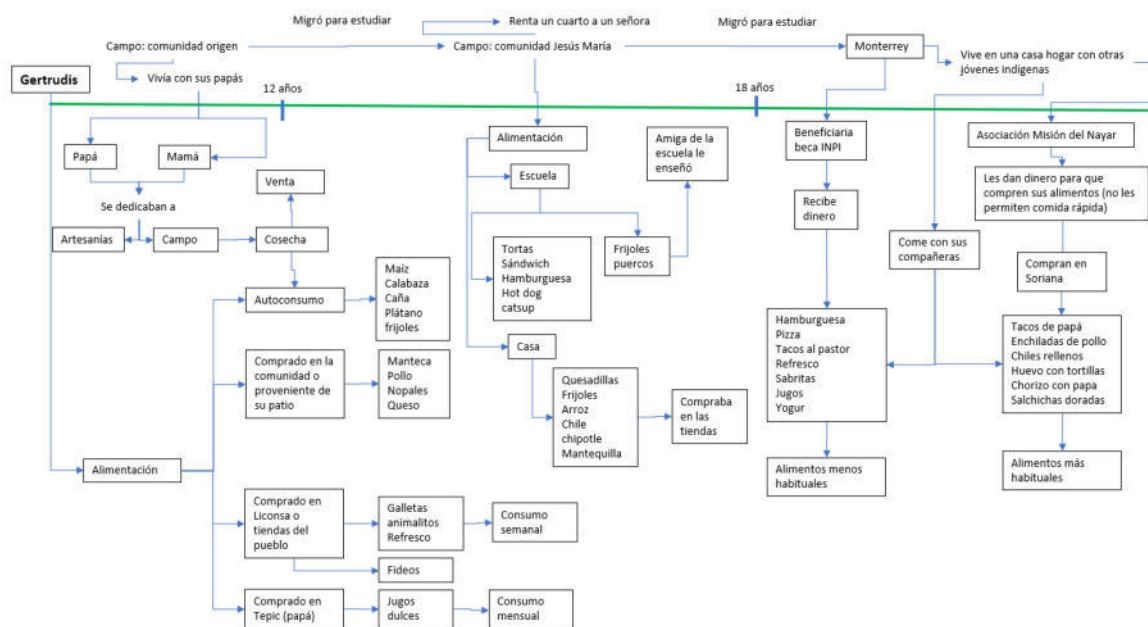
Después de pasar los siguientes 15 o 16 años (aproximadamente) en su comunidad, se mudó a Monterrey. Tres años más tarde regresó a Tamalín, y a sus 44 años nuevamente migró a la misma ciudad del norte. Al momento de la entrevista, tenía tres años residiendo en el AMM y refirió que su alimentación era “mezclada” debido a que sí trataba de recrear recetas de su comunidad, pero dos veces por semana cenaban hamburguesas. A su vez, mencionó que habitualmente comían milanesa de pollo o res y toman café instantáneo. Por lo que se observó que en efecto su dieta era una combinación de la occidental y tradicional (mestiza). Se destaca el hecho de que su esposo vendía hamburguesas, lo que facilitaba que estas fueran consumidas con frecuencia por su familia. Entonces, el mecanismo de colonización Economía se encontró presente a través del negocio de su cónyuge. Simultáneamente, el agente social en este caso fue también su marido, puesto que era quien les llevaba comida típica de la dieta occidental (hamburguesas) para la cena.

Por tanto, a través de la línea del tiempo de Catalina fue posible darse cuenta de que los primeros cambios en sus prácticas alimentarias se llevan a cabo cuando migra a Nuevo Laredo, y son los agentes sociales (primas y compañeras de trabajo) los que influyeron en su cambio de alimentación. En ese mismo lugar, la falta de tiempo para cocinar, y sus ingresos monetarios intervinieron para que modificara su dieta, por lo que se observó también a los mecanismos Economía. Al momento de la entrevista Catalina tenía tres años viviendo en el AMM, y los mecanismos de colonización encontrados fueron los agentes sociales (esposo) y la Economía (trabajo del marido). El Estado no influyó en su cambio de alimentación.

4.1.10. Gertrudis

Figura 18.

Línea del tiempo Gertrudis



Fuente: Elaboración propia con base en entrevista

Gertrudis era una joven indígena procedente de la comunidad de Santa Bárbara en Nayarit, cuyo padre se dedicaba al campo y simultáneamente era maestro. Su madre obtenía dinero de la venta de artesanías. Con respecto a su línea del tiempo, se pueden observar tres momentos relevantes: su estancia en su comunidad de origen hasta los 12 años, cuando migró para estudiar la secundaria, y su vida en Monterrey que comienza cuando cambia de residencia a los 18 años, igualmente para continuar con sus estudios, pero ahora de licenciatura.

Durante estos tres periodos de tiempo, fue visible como su alimentación iba sufriendo cambios. En la primera etapa (su comunidad) las fuentes de donde procedían los ingredientes de sus comidas eran de la siembra, del patio de su casa, de las tiendas del pueblo y en menor medida de la ciudad. Su alimentación era mayoritariamente tradicional indígena, es decir, su dieta estaba basada en productos como maíz, verduras y frijoles. Sin embargo, al mismo tiempo también consumía con menos frecuencia alimentos típicos de la dieta occidental como galletas, refrescos, jugos y dulces, pero dichos productos no eran parte de su dieta (no se comían diariamente). En el caso de los dos últimos, estos eran comprados por su padre en Tepic. De hecho, es gracias a él que Gertrudis conoció los dulces y los jugos, por tanto, se puede decir que su padre fue un agente social en esta etapa de su vida.

Otro mecanismo de colonización que se puede identificar durante su vida en la comunidad, fueron los programas sociales, ya que en el pueblo había tiendas CONASUPO que se encargaban de vender alimentos industrializados en lugares rurales. En este caso, la familia de la participante compraba en estas tiendas (con el dinero que los progenitores ganaban), galletas de animalitos y refrescos, productos típicos de la dieta occidental. Sin embargo, estos alimentos se consumían aproximadamente una vez por semana.

Se debe resaltar que el consumo de productos industrializados se debía sobre todo a tres situaciones: a que su padre una vez al mes viajaba a la ciudad y traía productos de ahí (agente social), al acceso económico que sus progenitores tenían para adquirir estos alimentos (trabajo asalariado), y a la disponibilidad de estos productos en las tiendas locales (programas gubernamentales). No obstante, como ya se mencionó, estos no formaban parte de su dieta, puesto que no eran consumidos todos los días.

Los mecanismos de colonización que se observaron en esta etapa de su vida fueron el Estado, representados por las tiendas CONASUPO, los agentes sociales, que en este caso fue su padre, y la Economía, a través del sueldo que recibía sus progenitores, uno como docente y la otra por la venta de artesanías. Cabe mencionar que, a pesar de que sí estuvieron presentes los mecanismos de colonización, aun así, no modificaron su dieta, más sí influyeron para que aproximadamente una vez por semana, Gertrudis consumiera alimentos procesados.

Continuando con su línea del tiempo, durante su adolescencia, viajó a otro pueblo más grande donde rentó un cuarto a una señora. En este lugar existía una disponibilidad de productos industrializados más amplia que en su pueblo, por lo que Gertrudis comenzó a comprar diferentes alimentos y a probarlos, ejemplo de lo anterior fueron la mantequilla y el chile chipotle. A su vez, en su secundaria vendían hot dogs, hamburguesas, tortas y sándwiches,

los cuales en su mayoría eran comidas nuevas para la participante. Se observa como la escuela fungió como agente social en ese momento de su vida. Simultáneamente, el acceso económico que la entrevistada tenía gracias a que sus padres le mandaban dinero, y al hecho de que existía una mayor disponibilidad de productos industrializados, hicieron que la dieta de Gertrudis comenzara a incluir más alimentos típicos de la dieta occidental.

En esta segunda etapa de la vida de la participante, sí se observó una modificación en sus prácticas alimentarias, puesto que su dieta dejó de ser tradicional indígena, y al mismo tiempo, dejó de obtener los insumos mediante la siembra. En cambio, comenzó a adquirir todo a través de la compra. Se resalta el hecho de que su secundaria fungió como agente social puesto que era el lugar donde Gertrudis podía comprar los alimentos característicos de la dieta occidental, por tanto, es esta institución la que influye en el cambio de su alimentación. En cuanto al Estado y Economía, no estuvieron presentes en este momento de su vida.

Posteriormente, a los 18 años, migró a Monterrey gracias a que consiguió una beca para estudiar la licenciatura en dicha ciudad. Al momento del encuentro vivía en una casa hogar de la asociación Misión del Nayar la cual le proporcionaba un espacio donde residir y dinero para que hiciera su despensa. Ahí compartía residencia con otras jóvenes indígenas. A su vez, Gertrudis recibía una beca gubernamental por parte del INPI. Mencionó que ese dinero lo utilizaba en ocasiones para comprar hamburguesas, tacos y pizza; no obstante, esto era algo habitual.

La participante resaltó que habitualmente comía de lo que preparan en la casa donde habitaba. Las encargadas de preparar los alimentos eran las mismas habitantes, por lo que Gertrudis consumía lo que ella y sus compañeras elaboran. Cabe mencionar que los insumos eran adquiridos en el supermercado Soriana. A su vez, se observó que en esta etapa de su vida continuó comiendo comida rápida que adquiría con el dinero de su beca (programas sociales).

Por consiguiente, el mecanismo de colonización que más influyó en la dieta de Gertrudis fueron los agentes sociales representados por sus compañeras y Misión del Nayar. Las primeras influían a través de la convivencia, ya que le mostraban nuevas preparaciones culinarias. La asociación por su parte le otorgaba los medios (dinero) para que pudiera comprar productos industrializados. En cuanto al Estado, se observó que este también influyó en lo que la participante consumía, puesto que Gertrudis, en ocasiones, gastaba su dinero en comida rápida.

Cabe mencionar que al igual que con el resto de las participantes, el mecanismo de colonización que más influencia tuvo fueron los agentes sociales, puesto que, si bien, los otros dos (Economía y Estado) también estuvieron presentes, no lograron cambiar la dieta de Gertrudis. En cambio, cuando la entrevistada estuvo en la secundaria, su alimentación sí se modificó, y lo mismo pasó en el AMM a través de la convivencia con otras jóvenes de Misión del Nayar.

4.1.1. Evolución de la alimentación de las mujeres indígenas migrantes

Después de haber realizado un análisis individual de la alimentación de las participantes, es menester mencionar los aspectos a destacar de manera global. La vida de todas ellas tuvo diversos aspectos en común. Uno de ellos fue que todos sus progenitores se dedicaban al campo, o bien, en algún momento de su existencia lo habían hecho. Por ende, se observó la existencia de los saberes de la siembra entre ellos, así como la transmisión de estos hacia sus descendientes. Lo anterior se advirtió en las entrevistas, en las que fue evidente que las mujeres del estudio tenían conocimientos sobre la siembra. Entonces, todas tuvieron experiencias en la siembra, ya que en algún momento de su vida acompañaron a sus padres a la milpa y los ayudaron.

Esto fue exteriorizado por Julisa, quien dijo que a ella y su hermano les enseñaron a sembrar desde que eran niños. En su discurso se muestra la importancia que para ella y su familia tenía esta actividad, al mencionar que podría serle útil en algún momento, por lo que compartir este saber era un hecho trascendental en su familia. A continuación, se muestra el fragmento: *“Sí, ya cuando bueno cuando somos un poquito más chicos pues si nos llevaban, pero a cortar nada más, ya cuando es temporada de pizca si nos llevan a cortar, pero ya cuando crecemos más pues si ya nos enseñan a podar y también como se siembra el café, y como es el proceso de todo... Sí, si a los dos nos enseñaron, bueno más que porque bueno en mi caso a los dos nos enseñaron porque por cualquier cosa que algún día nosotros también tengamos que aplicarlo”* (P9 entrevista Julisa).

Cabe mencionar que la siembra era de suma importancia para las familias de las participantes principalmente por dos cuestiones. La primera, porque gracias a la cosecha era que se podían alimentar, y la segunda, porque una parte de dicha cosecha era vendida, y con las ganancias se podían adquirir productos que cubrieran las necesidades básicas, por ejemplo, más comida, ropa, calzado, etc.

Con respecto a su alimentación, la dieta que prevaleció en todas ellas fue la tradicional indígena, que se caracteriza por ser monótona, casi vegetariana, baja en calorías, en grasas y en proteínas (Bertrán, 2013). A su vez, las participantes conocían los alimentos industrializados y durante su vida en el campo los consumían con poca frecuencia. Durante las entrevistas surgió una categoría en relación con esto que fue *razón de consumo de alimentos industrializados*. Lo que se encontró, fue que estos no formaban parte de su dieta por dos razones: creencias negativas de sus progenitores hacia estos productos y falta de acceso económico. Se resalta que en las entrevistas se observó que sí existía acceso físico a los alimentos industrializados en sus comunidades de origen, ya que se vendían en las tiendas CONASUPO y de abarrotes.

En relación con los mecanismos de colonización, se destaca lo siguiente. Algunos de los progenitores de las participantes sí tenían un trabajo, o bien vendían productos que sembraban o fabricaban, lo cual les generaba ingresos. Ese dinero se gastaba parcialmente en alimentos, no obstante, escasamente se usaba para productos industrializados, en parte porque estos eran considerados costosos y dañinos para la salud. A su vez, es menester aclarar

que los trabajos que los padres de las mujeres tenían no corresponden a lo que Habermas menciona como trabajo asalariado, el cual se encuentra regulado por instancias gubernamentales (Habermas, 2005), por lo que no se puede decir que el subsistema Economía existiera realmente en las comunidades de las participantes.

En cuanto al Estado, se encontró que en las comunidades de las mujeres existían tiendas CONASUPO y en ellas se vendían alimentos industrializados. Por lo que, se observó que la lógica del sistema estaba presente en el mundo de la vida de las participantes (comunidades) a través del Estado, el cual, mediante sus tiendas CONASUPO llevaba productos fabricados por el sistema (industrializados). De manera similar, se resalta que dos de las participantes eran beneficiarias del programa POP, sin embargo, cuando se les preguntó para que utilizaban la transferencia recibida, mencionaron que sus madres lo usaban para comprar ropa, útiles, zapatos, más no comida. Por último, en las entrevistas algunas mujeres refirieron que recibían despensas por parte de algún programa, más no supieron identificar cual era.

Hay que aclarar que, si bien, sí estaba presente el mecanismo Estado en las comunidades de las participantes, aun así, no modificó su dieta debido a diversas razones. La primera fue que, aunque las tiendas CONASUPO existían y vendían productos industrializados, la falta de acceso económico y percepción negativa de los progenitores hacia estos productos, hizo que su dieta se basara más en productos que ellos mismos cosechaban. La segunda razón fue que el dinero del POP no se gastaba en comida, sino más bien en otras necesidades no cubiertas como la vestimenta. En cuanto a las despensas recibidas por el otro programa, las entrevistadas refirieron recibir las aproximadamente una vez al mes, por lo que los alimentos industrializados recibidos a través de esta política no modificaban su dieta. Más bien estos productos se convertían en alimentos de consumo esporádico.

Los agentes sociales fueron muy escasos durante la vida de las mujeres en el campo, algunas tuvieron familiares que migraron y regresaron trayendo algún alimento diferente a los que ellos acostumbraban, sin embargo, esto no fue habitual, sino más bien era algo excepcional. A su vez, la convivencia con personas no indígenas era poca, por lo que no se puede concluir que los agentes sociales influyeran en la alimentación de las participantes durante este periodo de su vida.

Se puede deducir que no se observó una colonización de la alimentación de las participantes durante su vida en zonas rurales. Para explicar lo anterior, es menester recordar que el sistema se encarga de deformar los componentes estructurales del mundo de la vida (personalidad, sociedad y cultura). Sin embargo, esto no se encontró en las comunidades de las mujeres indígenas, puesto que no había un control real por parte del sistema en sus lugares de origen. En otras palabras, la Economía, representada por el trabajo asalariado con base en Habermas, no existía según los relatos de las participantes, puesto que sus progenitores se dedicaban a labores que no estaban estrechamente regidas por el Estado, ni inmersas en lo que el autor llama mundo moderno. Su alimentación solía basarse en aquello que la naturaleza les proveía, y esto incluía la manera en que preparaban sus alimentos con escasa tecnología. Es decir, sus

sociedades eran muy similares a las que Habermas llama arcaicas. Por lo que no se concluye que realmente hubiera una colonización del mundo de la vida de estas mujeres.

No obstante, no puede dejarse pasar la inmersión del sistema en las comunidades rurales de las participantes, ya que, aunque poca, si se alcanzan a distinguir algunas situaciones en las que es evidente la presencia de dicho sistema. Una de ellas es a través de las despensas gubernamentales, las cuales brindaban alimentos industrializados (fabricados por empresas del sistema) a las participantes y sus familias. A su vez, la existencia de tiendas CONASUPO, encargadas de distribuir alimentos procesados en zonas rurales, es otra muestra de la presencia del sistema en el lugar de origen de las mujeres migrantes. A pesar de ello, como ya fue discutido, su dieta fue principalmente tradicional indígena.

Aunque el sistema no modificó la alimentación de las mujeres migrantes durante su vida en el campo, se destaca la necesidad de estas de migrar hacia el mundo moderno, es decir, de formar parte del sistema. Lo anterior se deduce debido a que, basándose en la teoría de Habermas, su vida en la comunidad sería lo que el autor alemán denomina sociedades arcaicas, donde si bien, se carecía de un control sistémico real, según las participantes, no existían los medios suficientes para satisfacer necesidades básicas. Esta situación las hace migrar e insertarse en el mundo moderno, dominado por la Economía y el Estado.

Al respecto, una vez que llegaron a la ciudad, tuvieron que buscar un trabajo con el cual poderse mantener, ya que en las urbes no existe la posibilidad de comer sin pagar por los alimentos. En el caso de las estudiantes, ellas llegaron a la ciudad norteña gracias a una beca, por lo que, gracias al subsistema Estado cambian su lugar de residencia.

En el AMM, la disponibilidad alimentaria cambió, puesto que, se volvió más fácil adquirir productos industrializados que orgánicos. Cabe aclarar que los orgánicos en las ciudades son demasiado costosos y se tornan exclusivos de minorías con acceso económico a ellos. Debido a lo precedente, la alimentación de las mujeres indígenas comenzó a mezclarse, y aunque continuaron preparando platillos típicos de sus comunidades y consumiendo alimentos característicos de la dieta tradicional indígena, empezaron a comer de manera recurrente productos procesados. No es que este tipo de alimentos fueran desconocidos para ellas en sus comunidades, porque como se ha mencionado, las CONASUPO y tiendas locales los comercializaban, sin embargo, el acceso económico de las participantes mejoró en el AMM, lo cual facilitó su adquisición.

A su vez, en la ciudad, las mujeres tenían más dinero que en el campo, hecho que las llevó a poder adquirir electrodomésticos como refrigerador y estufa, los cuales son característicos del mundo moderno, donde se cocina a base de gas, y no con leña conseguida directamente en el medio ambiente. Igualmente, la comensalidad se modificó, puesto que, las entrevistadas que laboraban comenzaron a comer en su lugar de trabajo, y las estudiantes acompañadas entre ellas, pero dejaron de comer con su familia. Otro aspecto que destacar es que el lugar donde conseguían los alimentos fue diferente, dejaron de obtenerse a través de la cosecha y con vecinos, y se empezaron a comprar en supermercados principalmente. Simultáneamente, trabajar fuera de casa influyó para que las participantes no tuvieran mucho tiempo para

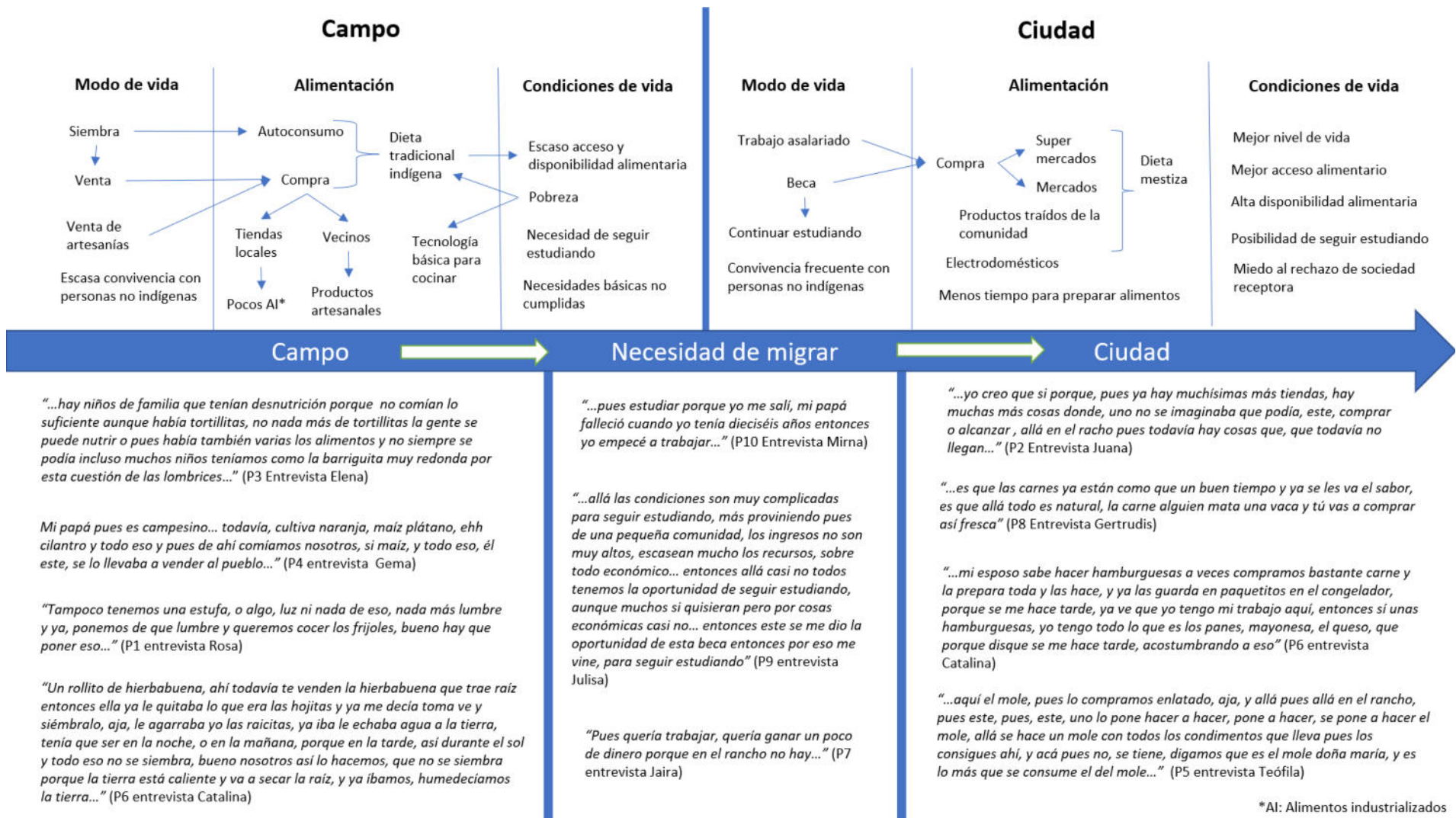
cocinar, por lo que fue común que recurrieran a la compra de alimentos ya preparados como pollo rostizado, pizza, hamburguesas, etc.

No se puede dejar pasar que, en el AMM existió la presencia de agentes sociales en la vida de las migrantes, los cuales influyeron en lo que comían. Por ejemplo, las estudiantes comenzaron a comer platillos que otros jóvenes consumían y las mujeres que laboraban fuera de casa observaron y copiaron lo que sus compañeras llevaban al trabajo o bien, aprendieron nuevas formas de cocinar con sus patronas. Por tanto, hubo una modificación casi total de sus prácticas alimentarias: cambiaron la manera de preparar los alimentos (diferente tecnología), los ingredientes para cocinar los compraban en diferentes lugares, la comensalidad se modificó y se añadieron productos industrializados a su dieta, lo cual las llevó a tener una alimentación mestiza. Se puede concluir que los agentes sociales (en su mayoría no indígena) y la convivencia con estos jugaron un papel importante en la modificación de su alimentación. De igual forma, el trabajo asalariado facilitó la adquisición de productos industrializados al mejorar su nivel de vida.

A continuación, se muestra con una línea del tiempo (figura 19), la evolución de la alimentación de las mujeres indígenas migrantes.

Figura 19.

Evolución de las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes



Sección dos

4.2. Mecanismos de colonización de las prácticas y saberes alimentarios

Habermas (2005) es el autor de la teoría de la acción comunicativa y en ella postula que la sociedad se divide en dos dominios que manejan las acciones sociales: el sistema y el mundo de la vida. En el primero, todo es explicado desde la perspectiva de los participantes y la comunicación se da de manera lingüística entre estos. Existe un entendimiento entre los sujetos que ahí transitan puesto que comparten una cultura y una sociedad, lo cual hace que tengan ideas y situaciones en común.

En cambio, en el sistema, el abordaje se hace desde la perspectiva del observador, y la comunicación se lleva a cabo través de medios no lingüísticos que son sus imperativos sistémicos: el poder (Estado) y el dinero (Economía). Estos dos marcan la pauta a los sujetos de cuál será su campo de acción. Es decir, el Estado construye leyes, exige impuestos, y si esto no es cumplido por los ciudadanos, entonces reciben un castigo. En cuanto a la Economía, la forma de comunicarse es a través del dinero mediante el intercambio de bienes materiales que el sistema produce y que los individuos deben comprar.

Al mismo tiempo, el sistema con sus imperativos sistémicos se encarga de reestructurar el mundo de la vida. Por ejemplo, la cultura y la transmisión de saberes que hay en este, son modificadas y reemplazadas por conocimientos considerados de expertos (ciencia). Un saber que antes era considerado como verdadero y puesto en práctica, como el uso de manteca para cocinar, es anulado mediante algún conocimiento científico que llega y se encarga de desacreditarlo. En el caso de la manteca, que era un ingrediente utilizado en la cocina tradicional indígena, es ahora reemplazado por aceites vegetales, puesto que, según la ciencia moderna, la primera es dañina para la salud y los segundos no (Oseguera & Esparza, 2009).

Por tanto, un saber que había sido transmitido de generación en generación es cambiado por aquello que es considerado verdadero en el sistema. De esa forma se cambia la cultura existente en el mundo de la vida, la manera de socializar y la personalidad de los individuos. Esta reestructuración y nulificación de saberes a través de la Economía y el Estado es llamada por Habermas colonización del mundo de la vida. A su vez, dicha colonización también es dada gracias a los agentes sociales, que son personas cuyo mundo de la vida ya ha sido reestructurado por el sistema y ahora se encargan de modificar las creencias de los individuos que no han sido colonizados aún.

Para la presente investigación-tesis se utilizaron los postulados de Habermas relativos a la colonización, mundo de la vida, mecanismos sistémicos y agentes sociales con base en el contexto de las mujeres indígenas migrantes. Al respecto, las comunidades rurales se

consideraron como el mundo de la vida de las participantes, el Estado fueron los programas sociales y las tiendas CONASUPO. La Economía se representó a través del trabajo asalariado que algunas mujeres tenían y los agentes sociales fueron los compañeros de escuela, trabajo, cuarto (roomies), patrones, familiares y la asociación Misión del Nayar. En cuanto a la colonización, esta fue definida como una serie de mecanismos (trabajo asalariado, programas sociales del gobierno, tiendas CONASUPO y agentes sociales) utilizados por el sistema para imponer prácticas alimentarias occidentales y anular saberes alimentarios a los grupos indígenas.

Por consiguiente, dichos términos, acuñados por Habermas (2005) y utilizados en su teoría de la acción comunicativa, sirvieron de sustento para el análisis de las entrevistas realizadas a las mujeres indígenas migrantes. Tomando en cuenta lo precedente, a continuación, se muestra lo encontrado en la presente investigación-tesis, con respecto al efecto que los imperativos sistémicos (Estado y Economía) y los agentes sociales, tuvieron en sus prácticas alimentarias tradicionales.

4.2.1. Mecanismos de colonización en el campo: el papel del Estado, el dinero y los agentes sociales en las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas

A través de las entrevistas realizadas a mujeres migrantes nativas, se encontró que todas ellas tenían una dieta tradicional indígena cuando vivían en el campo, con un consumo ocasional de alimentos industrializados. Entre los motivos que influyeron en el bajo consumo de este tipo de productos se encontró por un lado la creencia de que eran dañinos (por parte de sus progenitores). Se observó que en ocasiones los padres de las participantes las incitaban a evitar este tipo de productos: “...*bueno a mi papá no le gusta que tomemos refresco, a él casi no le gusta*” (P9 entrevista Julisa, Pos. 372).

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

El dinero, fue otra limitante para el consumo de productos industrializados. Fue común que se restringiera el consumo de estos alimentos debido a que eran considerados “un lujo” y solo se adquirirían cuando existía la posibilidad económica de comprarlos, tal y como se observa en la narrativa siguiente: “*No allá no hay nada, sí hay, pero como no hay dinero, pos hay*”

que esperarse verdad que haya dinero pus puede ser que tus papás te compren una coca, pero si no hay todos los días es agua” (P7 entrevista Jaira, Pos. 120).

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

Aun así, el consumo de alimentos industrializados fue facilitado (más no modificado) por el Estado a través de dos formas: las tiendas CONASUPO y los programas sociales que daban alimentos en especie. Con referencia a esto último, el más común fue el programa de desayunos escolares³⁷ donde a las madres de las participantes se les otorgaban despensas, las cuales contenían algunos productos como lentejas, soya, atún y leche en polvo. Si bien no fue habitual el consumo de estos alimentos, se encontró que sí lo llegaron a comer gracias a las despensas, tal y como se muestra en el siguiente fragmento: *“Por lo regular les dan a las escuelas este no sé leche, arroz, cosas así lentejas para que hagan como un, ¿cómo se le llama?, comedor, entonces muchas veces las escuelas para no hacer eso pues reparten las despensas... Mm... igual venía aceite, arroz, frijol, lentejas, soya, huevo en polvo, leche en polvo, a veces venía deshebrada, y creo que nada más.* (P10 Entrevista Mirna). Entre los alimentos mencionados por la entrevistada se encuentran algunos de tipo industrializado como el aceite, el huevo en polvo y la leche liofilizada, por lo que se encontró que las despensas, provenientes de algún programa social, facilitaron el acceso de productos procesados a las familias de las participantes.

En cuanto a la categoría tiendas CONASUPO, la mayoría dijo que sí existían estos establecimientos, pero en algunos casos, fue más habitual que compraran en tiendas de dueños locales. Incluso una de las entrevistadas resaltó que, aunque estos negocios eran más económicos, aun así, a su familia no le gustaban debido a que (según refirió) todo estaba contado: *“...nada más los vendían a ciertos grupos, no a todos, porque decían que no alcanza, que nada más viene, por cierto, cierto, ciertas, este, ósea contado, si uno quería comprar una Maseca por decir allá, este, si te vendían una, pero si ya veían que ibas por más ósea ya no te venden* (P6 entrevista Catalina, Pos. 54).

Otra participante expresó que casi no compraban alimentos en ese tipo de comercios: *“En la tienda nada más vendían abarrotes, galletas, leche, pero pues eran casi no comprábamos la leche porque había gente que ordeñaba, que les daba la leche... mucho no jajajaj ósea nada*

³⁷En las entrevistas no se mencionó que fuera “desayunos escolares” pero debido a las características que describieron (que se los daban en la escuela) pareciera ser dicho programa.

más lo que era el jabón, y así.” (P2 entrevista Juana, con respecto a la frecuencia con la que compraban en la CONASUPO). En el fragmento se observa la preferencia de la entrevistada y su familia por el consumo de alimentos naturales que conseguían en su comunidad versus los industrializados de venta en la tienda CONASUPO.

En relación con la categoría programas sociales, solo dos mujeres mencionaron que sus familias eran beneficiarias de PROGRESA y que el dinero recibido a través de este era utilizado para útiles y ropa principalmente. El resto de las entrevistadas indicaron que durante esta etapa de su vida no formaron parte de ese programa ni de ninguno similar. Por tanto, no se encontró que el programa POP³⁸ facilitara la adquisición de alimentos industrializados en las familias de las mujeres indígenas migrantes.

Al respecto, una de las participantes expresó lo siguiente en relación con el uso que su familia le daba al dinero recibido por el programa PROGRESA: “...PROGRESA, sí que nos dieron el apoyo a nosotros los niños, bueno los que estábamos de tercer año de primaria fue cuando nos empezaron a dar... Dinero en efectivo... Era, era de la de las pocas veces que podíamos comprar este, mochilas, útiles, ropa o zapatos, uniforme o cosas así, y sino pues lo guardaba por, por, cualquier emergencia o cosas así” (P4 entrevista Gema, Pos. 66-72). En la conversación con la mujer migrante se observa que su familia vió episodios de escasez de diversas índoles. Por ende, es probable que sus progenitores prefirieran gastar la transferencia recibida en cubrir necesidades básicas que no fueran alimentos (ropa, zapatos), ya que estos los podían obtener de su milpa, lo cual quedó reflejado en este fragmento: “*Mi papá pues es campesino... todavía, cultiva naranja, maíz plátano, ehh cilantro y todo eso y pues de ahí comíamos nosotros, si maíz, y todo eso...*” (P4 entrevista Gema, Pos. 22)

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

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

³⁸ PROGESA-OPORTUNIDADES-PROSPERA

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

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

Una de las participantes comentó que en su dieta se volvió muy habitual el consumo de comida rápida y procesada que vendían en la escuela, sin embargo, se debe resaltar que esta persona ya no vivía con sus padres en ese momento. La razón por la que esto sale a relucir es porque otras jóvenes mencionaron que eran sus progenitores quienes no les permitían comer alimentos industrializados, no obstante, en este caso, es justo cuando la joven deja la casa paterna que comienza a consumir estos productos con mayor frecuencia. De hecho, es esta mujer la única en la que se observó el efecto del agente social (escuela) en su alimentación.

Hay que recordar que una característica de los alimentos industrializados es que no necesitan preparación para su consumo, por tanto, esto los hace muy prácticos y accesibles. A su vez, su buen sabor y el fácil acceso que tienen influye para que su consumo sea muy habitual entre la población (Miranda et al., 2014). Debido a lo anterior, y al hecho de que la participante (que no vivía con sus padres) contaba con dinero que le mandaban sus progenitores, es que con frecuencia recurría al consumo de alimentos industrializados. A su vez, el papel de la escuela como agente social, influyó en que la joven pudiera acceder a este tipo de productos. No obstante, el papel de los agentes sociales en la colonización de las prácticas alimentarias se analiza a continuación.

Con referencia a este mecanismo de colonización se observa algo similar que, con el Estado, es decir, que su influencia en la dieta de las participantes en realidad fue poca. Esto debido a que, aunque había familiares que llegaban o enviaban alimentos diferentes, aun así, esto no hacía que dichos productos se volvieran parte de su dieta, sino más bien alimentos de consumo ocasional. Lo anterior debido a que no era algo cotidiano, por ejemplo, una de las jóvenes mencionó que su hermana en una ocasión le mandó un pastel, pero esto no era

frecuente. Lo mismo sucedió con respecto a Catalina, quien dijo que un familiar le llevaba embutidos y otros alimentos industrializados a su mamá cuando volvía de Tampico, sin embargo, también era una situación esporádica. Si, por otro lado, las participantes hubieran tenido un pariente que constantemente migrara y regresara a su comunidad, quizá sí hubiera existido una influencia de los agentes sociales en la modificación de sus prácticas alimentarias. Sin embargo, este hecho no se presentó en ninguna mujer entrevistada.

Un hecho que debe resaltarse es que en ocasiones fueron las mismas participantes quienes se convirtieron en los propios agentes sociales de sus familias. Algunas de ellas comenzaron a migrar desde muy jóvenes para trabajar y con lo que ganaban compraban alimentos que llevaban a sus hogares cuando regresaban: *“...y ay de eso pues ya compraba yo como teníamos un hermanito, el más chiquito, pues ya de ahí le compraba yo, jugos, Danonino, frutas y así, lo que no se podía dar allá, pues le compraba.”* (P5 transcripción Teófila, Pos. 110). Sin embargo, se desconoce el efecto que estas mujeres tuvieron en sus familias como agentes sociales, ya que dicho efecto no es tema de la presente investigación-tesis.

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

De hecho, una característica de las prácticas alimentarias de su comunidad era que principalmente se basaban en aquello que la naturaleza les brindaba, desde los ingredientes (alimentos de la siembra) hasta los utensilios utilizados para cocinar (como el horno de lodo), lo cual queda reflejado en el siguiente fragmento: *“Sí, haga de cuenta que todo lo que era pues natural, y de ahí que se daba, pues de ahí lo consumíamos, igual lo que viene siendo los animales, también lo que es el pollo, la carne de puerco, pues igual, haga de cuenta que lo criamos y había veces que lo matabais y eso comíamos totalmente natural y digamos que el pollo pues es este, también pues viene siendo, uno le daba de comer todo ahí, pues todo era natural, sin condimentos, nada de eso...Pues este, ahí en el rancho también este, hacen el pan ehh... horneado de un horno, pero no es igual como acá de la ciudad, digamos que es horno hecho con lodo, ahí donde se cocían los panes y ahí pues la señora pues hacía todo, todo el procedimiento pues ahí en su casa, ...”* (P5 entrevista Teófila, Pos. 46).

El grupo de alimentos industrializados eran los menos consumidos por las entrevistadas. Por tanto, si bien, se observa que, gracias al empleo de sus tutores era que las jóvenes podían acceder a este tipo de alimentos, aun así, no era la principal fuente de su dieta. Un ejemplo de esto se puede observar en el siguiente fragmento, en el que Gema habla sobre su consumo de alimentos industrializados, el cual era muy esporádico y se lo podía permitir solamente

cuando les quedaba dinero de la venta de nieves: *“Los totis y un dulce que se llamaba abejita era como así (señala con los dedos), una mielecita muy rica y, ehh rancheritos... Pues que será cada mes, porque mi papa como le digo, en tiempo de calor el preparaba nieves entonces íbamos por leche y pues ya nos comprábamos algo con el dinero que nos daba, bueno con lo que nos sobraba”* (P4 entrevista Gema, Pos. 160-162).

Entonces, al igual que el Estado y los agentes sociales, el trabajo (Economía) no modificó las prácticas alimentarias de estas personas, ya que no era su actividad principal y, por tanto, las familias de las participantes no gozaban con los medios para poder comprar de manera recurrente productos que vendían en las tiendas o en las ciudades. Por ende, la dieta que prevaleció en todas ellas durante esta etapa fue la tradicional indígena.

El bajo efecto del mecanismo de colonización Economía (trabajo asalariado) en las prácticas alimentarias de las entrevistadas se pudo deber a que casi todos los progenitores de estas se dedicaban al campo y, por tanto, era poco el dinero que podían destinar a la compra de alimentos industrializados. Lo trascendente en este aspecto es que los padres y madres de las migrantes aun consideraban a la siembra como actividad principal de sustento.

Esto se resalta puesto que según reporta la literatura, por un lado, desde hace décadas una gran cantidad de tierras han sido abandonadas por campesinos que han preferido insertarse a un trabajo asalariado (Pérez et al., 2012) y, aun así, este no fue el caso de la mayoría de las familias de las participantes. Sin embargo, por otro lado, existe evidencia de que todavía hay personas que habitan en zonas rurales cuya actividad principal es la siembra. Referente a esto se encuentra el trabajo de Álvarez et al., (2018) realizado con población de las comunidades de Villahermosa Yalumá y Guadalupe Quistaj ubicadas en el estado de Chiapas, en donde las principales actividades de los participantes eran la agricultura de maíz, frijol, verduras y hortalizas.

Por tanto, la evidencia muestra que existen individuos indígenas que han preferido quedarse en el campo y continuar con sus actividades de antaño, como la agricultura. Pero, al mismo tiempo, hay literatura que muestra que personas nativas han preferido migrar e insertarse en un trabajo asalariado en lugar de quedarse a vivir del campo. En consecuencia, sería interesante conocer a qué se dedican actualmente los familiares de las mujeres migrantes de la presente investigación. En caso dado de que continúen considerando a la agricultura como su principal forma de sustento, se les podría preguntar las causas de seguir con esta tradición y no optar por diferentes formas de ingreso.

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

Fue un trabajo etnográfico en donde se les preguntó a los participantes acerca de sus prácticas alimentarias antes y después del refugio.

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

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

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

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

que sus padres migraran por trabajo. Por tanto, a diferencia del trabajo de Pérez et al. (2012), realmente no existieron agentes sociales que influyeran en la modificación de su alimentación.

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

Con relación al prestigio, en la presente investigación se observó que los progenitores de las entrevistadas consideraban a los alimentos industrializados como productos dañinos con un efecto negativo en la salud, lo cual como ya se resaltó, pudo haber influido en la poca frecuencia de su adquisición. Al mismo tiempo, es probable que tampoco consideraran a los alimentos procesados como prestigiosos o de ascendencia social. No obstante, esto realmente no se les preguntó a las participantes. Entonces, a diferencia del trabajo efectuado con mayas, no es posible remarcar si la falta de prestigio influyó en que no se compraran productos industrializados en el campo.

Resumiendo, se puede resaltar que sí existió la presencia de los mecanismos de colonización durante este periodo de la vida de las participantes, sin embargo, estos no influyeron en la modificación de sus prácticas alimentarias de ellas. Al comparar con el estudio de Pérez et al. (2012) pareciera que las principales razones de la falta de un efecto real por parte de los mecanismos de colonización fue que los agentes sociales no eran los jefes de familia y que las despensas recibidas no eran habituales. Por ejemplo, en la investigación mencionada se observó cómo los programas sociales otorgaban dinero a los sujetos de estudio quienes con eso compraban alimentos industrializados. Las participantes del presente documento en cambio recibían despensas, pero no con mucha frecuencia, por lo que el acceso a los alimentos no era facilitado realmente por los programas sociales (Estado). En cambio, en el trabajo de Pérez et al. (2012) si se les facilitaba dicho acceso a los productos industrializados a través del mecanismo Estado que les otorgaba dinero.

En cuanto a la categoría agentes sociales, en la investigación, estos solo acudían esporádicamente a visitar a sus familias y no eran los jefes de familia, sino más bien hermanos principalmente. Por otro lado, en el trabajo realizado con mayas, los migrantes eran los jefes de familia y se observó que al volver sí influían en que sus familias consumieran más alimentos industrializados. Quizá si en la investigación hecha con mujeres migrantes, los agentes sociales hubieran sido los jefes de familia, posiblemente también se hubiera mostrado un incremento en la compra de productos procesados. Simultáneamente, de haberse presentado este aspecto (jefes de familia que migraban) en la presente investigación-tesis, tal vez el dinero que dos de las participantes recibían de PROGRESA hubiera sido empleado para comprar alimentos industrializados.

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

4.2.2. Mecanismos de colonización en la ciudad: los agentes sociales y el trabajo asalariado como principales factores del cambio de dieta

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

No obstante, a través del análisis de las entrevistas, se encontró que una vez que las mujeres migraron, su dieta cambió, pasando a ser una mezcla de la tradicional y occidental, es decir, mestiza. Los motivos que influyeron en dicho cambio fueron por un lado los agentes sociales y por otro el trabajo. Con respecto al primer mecanismo de colonización, se observó que cuando las jóvenes comenzaron a laborar, las personas con las que convivían influían en lo que comían. En algunos casos, fueron los compañeros de trabajo quienes les mostraron alimentos nuevos que las entrevistadas fueron adoptando: “...*las compañeras llevaban hasta bolsas así de taquitos de tortilla de harina, este, se desayunaban los cereales con leche...*” (P6 entrevista Catalina, Pos. 188).

Hay que resaltar el hecho de que la convivencia con estas personas era de al menos cinco días por semana. Lo anterior se menciona debido a que, si bien sí existían agentes sociales en el campo, la convivencia con ellos era esporádica, razón por la cual es probable que no influyeron en las prácticas alimentarias de las participantes.

Dentro de los agentes sociales también se destaca el papel de los patrones, principalmente mujeres, quienes en ocasiones enseñaron a cocinar a las jóvenes migrantes, las ponían a preparar alimentos, o bien les ofrecían productos y platillos no tradicionales. Debido a que la

mayoría de las participantes casadas en algún momento trabajó como sirvienta, esto hizo que tuvieran que consumir los alimentos que había en esas casas.

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

En el fragmento superior se observa como Gema terminaba comiendo lo que su patrona cocinaba o tenía disponible. Al mismo tiempo, también se resalta el hecho de que la participante veía la forma en que su jefa preparaba los alimentos. Cabe mencionar que la convivencia entre ambas era de al menos cinco días a la semana, por lo que sí era frecuente que Gema consumiera alimentos cocinados por su patrona. A su vez, menciona la palabra “aprendiendo”, lo cual deja ver el hecho de que convivir con personas ajenas a su comunidad, en este caso sus patrones, era un modo de conocer y adaptar sus prácticas alimentarias.

De manera similar, Juana, que era una joven que trabaja en casa de uno de los investigadores, mencionó que había modificado su alimentación puesto que le gustaban los hábitos que observaba en la casa donde trabajaba. Por ende, la señora para la que Juana laboraba también fungió como agente social: “Sí, por ejemplo, aquí con su mamá (risas), este de que le digo a mi esposo yo veo a la señora, le digo, tratan de comer mucha verdura, vamos a incluir mucha más verdura y eso, yo las veo muy muy sanas, y eso es lo que quiero tomar yo veo que no hay refresco, no hay nada, entonces desde que ya me pasé aquí con su mamá como que nos hemos quitado muchas cosas que comíamos antes” (P2 entrevista Juana, Pos. 201-203).

Otros agentes sociales que marcaron la alimentación de las participantes fueron los familiares, particularmente las primas que fueron mencionadas por varias participantes. Las primas eran personas que ya tenían más tiempo de haber migrado y que por tanto conocían la ciudad y entonces mostraban el lugar a las recién llegadas. Al mismo tiempo llevaban a las jóvenes a comer a lugares callejeros, les enseñaban donde podían comprar alimentos y/o les compartían recetas no tradicionales: “...pues, a lo mejor sí había, eran ellas las primas de hecho, tacos al pastor, aja, trompo, todo eso, este sí había un momento en que vamos a cenar que venden esto y lo otro, pizza y todo eso, y ahí donde ya empezamos nosotros a comer ya ese tipo de cosas...” (P6 entrevista Catalina). Un hecho interesante que se enmarca en el dialogo precedente, es que la participante afirma que debido a que su familiar la llevaba a cenar comida rápida como pizza, fue que comenzó a consumir este tipo de productos, por lo que para ella su cambio de dieta se da cuando llega a la ciudad y su prima le muestra la comida del lugar. Si bien es cierto que Catalina en su comunidad ya había probado los alimentos industrializados, su percepción era que su dieta no se modificó hasta entonces.

Una situación similar fue narrada por Elena, quien refirió que fueron sus compañeras de clase quienes hicieron que comiera productos procesados: “Pues por ejemplo de que saliendo de

la escuela, cuando teníamos como tiempo libre en la facultad, pues siempre de que ... bueno, vamos a ir a comprar papitas y de que vamos, y yo de que.. “yo también quiero papitas”, y así, y de que hay voy no? Ósea nunca es de decir de que no, no voy a comer eso porque si se me antoja y así, siempre estamos ahí comprando cosas.... y de hecho creo que fueron ellas las que me empezaron, yo echándoles la culpa (P1 entrevista Rosa, Pos. 314-319). En su diálogo no solamente se refleja la influencia de las amigas en sus prácticas alimentarias, sino también su adaptación al entorno, y sobre todo el deseo de encajar en su sociedad nueva, dónde comer alimentos cosechados por ella misma, ya no es viable ni atractivo.

También se encontró que las compañeras o “roomies” de las chicas que pertenecían a Misión del Nayar eran agentes sociales. Estas jóvenes convivían con otras mujeres indígenas migrantes que se encontraban estudiando. De manera semanal se turnaban la preparación de alimentos, por tanto, todas comían lo que una de ellas prepara: *“Este conocí también la sopa de verduras, no había probado eso ¿y qué más? Si, pero hay varias cosas que no había probado, como el pollo también en pipían creo... Ese tampoco, no, no lo había probado este es de los chiles este para chiles rellenos también que los cortaban y lo preparaban con queso y crema, algo así... este bueno aquí los preparan las chicas”.* (P8 Entrevista Gertrudis, Pos. 493). En el fragmento queda claro como esta joven de Misión del Nayar conoció diferentes preparaciones a través de la convivencia con sus compañeras de cuarto. Se manifiesta en su dialogo la importancia que tenía la interacción entre las habitantes de la casa, en su manera de comer.

Por otro lado, a través de las entrevistas se encontró que las jóvenes de Misión del Nayar no solían preparar platillos típicos de su comunidad, sin embargo, tampoco era habitual el consumo de comida rápida, la cual comían solo en ocasiones especiales. Cabe mencionar que la asociación Misión del Nayar influía en lo que las jóvenes consumían, ya que era quien les brindaba el dinero para comprar los alimentos, y simultáneamente les daba una lista de qué era lo que podían comprar y que no: *“No, en el presupuesto no nos dejan comprar esas cosas”* (P10 Entrevista Mirna, Pos. 729). Por consiguiente, Misión del Nayar fungió como agente social al influir en lo que las participantes podían y no comprar.

En el caso de una de las participantes, se observó que sus compañeras de licenciatura tuvieron una fuerte influencia en lo que consumía. Ella llegó a Monterrey antes de la pandemia, por lo que acudía a la escuela de lunes a viernes de manera presencial. Con otras estudiantes probó diferentes alimentos que anteriormente no conocía como la pizza, los cuales se comenzaron a volver habituales en su alimentación. La participante comentó que ella no desayunaba en su casa, sino que comía en su facultad productos como “papitas”. Al respecto, la joven comentó que empezó a consumir estos alimentos por influencia de sus compañeras: *“Yo siento que...sí.... Porque.... Pues por ejemplo de que, saliendo de la escuela, cuando teníamos como tiempo libre en la facultad... Y acá mis compañeras tienen mucho que ver, ósea siento que sí con las cosas que yo coma...”* (P1 Rosa, Pos. 17-11-20). Por ende, con relación a la categoría convivencia con personas no indígenas, se encontró que esta influyó en el cambio de dieta de las mujeres migrantes.

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

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

Esta situación también influyó para que las jóvenes terminaran comiendo aquello que los agentes sociales les ofrecían. Se observó entonces que realmente las entrevistadas no tenían mucha opción. Referente a esto, una de ellas comentó que, si le gustaría consumir platillos típicos de su comunidad, pero que le daba miedo que a sus compañeras (de Misión del Nayar) no les gustara: *“No, es que siento que se me complica, bueno más que vivo con otras niñas entonces puede que no les guste, entonces no sé, porque he escuchado que por ejemplo cada una que pues si de dónde vienen las que son de Nayarit o así consumen mucho marisco y yo no, entonces por ejemplo ellas conocen el ceviche y yo la verdad no conozco y no lo he probado. Entonces es como que muy complicado a como yo como en mi casa a pues no sé puede que les llegue a gustar o puede que no”* (P9 entrevista Julisa, Pos. 766-770). En este dialogo se observan que la participante se siente en una situación “complicada”, donde no es libre de cocinar lo que ella apetece debido al miedo a ser rechazada por sus compañeras. Lo anterior hacía que Julisa percibiera que su alimentación en el AMM se encontraba restringida, no por cuestiones de disponibilidad, sino más bien por factores sociales como el deseo de encajar.

Por tanto, a raíz del análisis de algunas entrevistas surgió la categoría “inferioridad” puesto que al igual que Julisa, otras mujeres, especialmente las estudiantes, refirieron tener miedo al rechazo, o bien considerar que la sociedad de acogida era superior a la de ellas. Lo precedente quedó plasmado en una parte de la entrevista de Juana, quien expresó lo siguiente: *“...como por decir, aquí con su mamá, me ofrecen de comer, yo no voy a negar, a mi si me da pena, no estoy acostumbrada a que, como que tengo, este, todavía esa mentalidad de que son gente superior a nosotros, entonces como que, si me da muchísima pena...”* (P2 entrevista Juana, Pos. 206). En consecuencia, a pesar de que, al llegar al AMM su nivel socioeconómico mejoró, aun así, las participantes se sentían inferiores en relación con el resto de las personas con las que convivían, de hecho, la sociedad de acogida les generaba miedo y complejo de inferioridad.

El papel de los agentes sociales resultó por tanto primordial en la modificación de las prácticas alimentarias de las mujeres migrantes, puesto que, por un lado, eran ellos quienes les mostraban otro tipo de comidas y preparaciones, y por otro, su presencia hacía que se sintieran inferiores, y esto incluía su manera de alimentarse. Debido a lo anterior, la adopción de nuevas formas de comer resultaba atractivo para las participantes.

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

Por otro lado, gracias al trabajo era que las entrevistadas (excepto las estudiantes) tenían dinero para adquirir alimentos industrializados y comidas callejeras. Entonces, esto ayudó a que pudieran acceder a este tipo de productos. De hecho, una de las participantes dijo que en su comunidad no había refresco por falta de dinero, pero que en la ciudad sí podía comprarlo: *“Pus ponle que ahora sí hay pus ya puedes comprarte una coca y antes no”* (P7 entrevista Jaira). Entonces, el trabajo asalariado les brindó los medios (dinero) para poder comprar con frecuencia productos industrializados.

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

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

que la hacía vivir con prisa, y por tanto, consumir aquello que no requiriera mucha preparación.

Por último, el mecanismo de colonización Estado, representado por los programas sociales³⁹, solo se encontró presente en las jóvenes estudiantes de Misión del Nayar que tenían una beca por parte del INPI. A través de este instituto ellas recibían una cantidad de dinero mensual el cual utilizan para diferentes fines. Una de ellas comentó que se compraba cosas personales (no comida), otra que se lo mandaba a sus papas y una tercera dijo que a veces sí lo utilizaba para comprar comida rápida, sin embargo, esto era ocasional. Al respecto, una de las participantes expresó lo siguiente: “*Eh pues siempre lo guardo o me compro cosas como lo que ocupe, como cremas este, ropa y pues comida también a veces*” (P8 Entrevista Gertrudis, Pos. 567).

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

4.2.3. Análisis de los mecanismos de colonización: El sistema en la modificación de las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes

Pareciera que los agentes sociales fueron el principal mecanismo de colonización de las prácticas y saberes de las mujeres indígenas migrantes. No obstante, se debe tomar en cuenta que estos individuos (los agentes sociales) fueron colonizados previamente también. Por consiguiente, es necesario profundizar más allá de la simple idea de que un individuo y la convivencia recurrente con él son los únicos causantes de la colonización. Para empezar, se tiene que considerar que los agentes sociales proceden de un entorno que contiene determinadas características que previamente los colonizó a ellos. A saber, son individuos cuyas vidas se desarrollan dentro del sistema y que, por tanto, tienen un trabajo asalariado (subsistema Economía) y son ciudadanos de un determinado lugar (Estado).

Si esto fuera analizado desde el punto de vista del modelo político actual mexicano, que es el neoliberal, se podría decir que las personas que existen bajo dicho modelo ya están colonizadas. Continuando con esta idea, los individuos cuyas vidas se desarrollan en un país como México se encuentran arraigados a una ideología donde el libre mercado es el que manda, y hay una intervención estatal mínima. Esto hace que sean las grandes empresas quienes dicten cómo será el estilo de vida (en este caso) de los mexicanos (Charvel et al., 2015).

³⁹ También las tiendas CONASUPO se consideraron como parte del Estado (mecanismo de colonización), sin embargo, no había en el AMM, por lo que, en el análisis de la colonización de las prácticas alimentarias de las mujeres migrantes en la ciudad, no se tomaron en cuenta estas tiendas.

El papel del Estado creador de políticas proteccionistas se ve anulado, y en cambio ahora sus funciones están limitadas básicamente a quitar cualquier impedimento que pueda perjudicar el libre mercado (Oliver, 2018). El antiguo Estado proteccionista, que se encargaba de velar principalmente por el bienestar de la población con seguridad social, desaparece, y ahora sus programas se focalizan a aquellos individuos que viven en pobreza extrema, dejando al resto de la población a la merced del libre mercado (Brachet-Márquez, 2004). Esto incluye temas de salud donde los individuos deben responsabilizarse sobre las decisiones que tomen.

Para ejemplificar lo anterior: el gobierno no puede impedir que se continúen vendiendo productos industrializados en lugares como las escuelas, dejando la responsabilidad total de su adquisición a los padres de familia. No obstante, verlo de esta manera (que los padres compran alimentos industrializados a sus hijos) es algo muy simplista. Al respecto, las mujeres se han incorporado al mercado laboral por razones como la búsqueda de superación personal y la necesidad de que ahora haya dos sueldos en los hogares (Martínez & Ferraris, 2021).

Esto ha hecho que muchos menores sean cuidados por otros familiares, quienes con frecuencia les ofrecen alimentos procesados cuyo consumo puede contribuir al exceso de peso (Martínez, 2018). A su vez, con el trabajo asalariado femenino, el tiempo dedicado a la preparación de alimentos en casa ha disminuido, lo que ha llevado a la predilección materna de adquirir alimentos procesados (Moreno-Colom & Boràs-Català, 2021). Al mismo tiempo, el machismo, que está muy arraigado en las sociedades latinas, ha contribuido para que las tareas del hogar sigan siendo obligación de las mujeres a pesar de que ellas también contribuyen con su sueldo (Moreno-Colom & Boràs-Català, 2021).

Por tanto, optar por comprar alimentos procesados con mayor frecuencia resulta una buena opción cuando las amas de casa deben cumplir una doble jornada: labores del hogar y trabajo asalariado. En consecuencia, considerar que el consumo de productos procesados es exclusivamente responsabilidad de los padres, resulta muy simplista, puesto que existe un contexto detrás con respecto a por qué los adultos eligen comprar estos alimentos a sus hijos.

A su vez, para ayudar a los padres y madres de familia que prefieren que sus hijos compren comida en las cooperativas escolares, las escuelas, podrían no vender alimentos industrializados. Esto ha sido propuesto por Secretaría de Salud, sin embargo, no se ha podido lograr, ya que las compañías de alimentos y bebidas argumentan que esto impactaría negativamente en sus ventas y que al final la salud es responsabilidad de cada ciudadano y que la obesidad infantil es el resultado de una crianza inadecuada (Charvel et al., 2015).

Se resalta el hecho de que el papel del Estado es ahora el de un mediador que permite la venta de productos que generen ganancias, por lo que crear normativas que restrinjan lo anterior es algo que simplemente no es posible (Charvel et al., 2015). Inclusive en algunos programas focalizados que aportan despensas se puede encontrar que muchos de los alimentos que se donan son de tipo industrializado (Velázquez, 2020), es decir altos en sodio, azúcares y grasas saturadas, por tanto, su consumo no es el más adecuada para la salud (Tena et al., 2021). Se observa entonces la intromisión del modelo neoliberal en la manera de comer de las personas

al dar prioridad a la entrada de empresas transnacionales sin impedimento alguno para la venta de sus productos.

Por otro lado, en el campo mexicano, el Estado también tuvo que limitar su capacidad de acción con la llegada del neoliberalismo. Con referencia a esto, previo al modelo imperante, el gobierno prestaba tierras a los campesinos para que pudieran sembrar y con sus cosechas darles sustento a sus familias (Warman, s.f.). Después, en los 90 se privatizaron y vendieron dichas tierras, hecho que dejó a estos individuos sin ejidos donde sembrar (Barrera, 2013). Simultáneamente, desde los 80 que comenzó el neoliberalismo, se quitaron muchos apoyos al campo, situación que igualmente complicó el sustento de los terratenientes (Lara, 1996).

A la par, el neoliberalismo es un modo de pensar que influye no solamente en los creadores de políticas y empresas, sino también en las personas que viven bajo este modelo (Laval & Pierre, 2013). Una característica de dicho modo de pensar es que exista competencia, tanto a nivel empresarial como personal (Laval & Pierre, 2013). Esto lleva a que los individuos busquen consumir productos que les ayuden a mostrar su superioridad sobre los demás (Alonso et al., 2020; Pérez & Estrella, 2014), y estas son justamente dos características del neoliberalismo, el consumismo y el individualismo (Calderón, 2020).

En temas de alimentación, las multinacionales, gracias a las políticas neoliberales que les otorgan total libertad de acción, ha obtenido mucho poder, llegando a tener control en todos los procesos alimentarios desde el tipo de semillas utilizados para la siembra, hasta quienes serán sus consumidores finales (Tena et al., 2021). A su vez, estas empresas han sido las encargadas de promover el consumo de alimentos industrializados, los cuales no necesariamente son benignos para el organismo, sino que por el contrario suelen ser poco saludables, pero tienen un sabor e ingredientes que causan adicción (Otero, 2013). Lo interesante es que su consumo se ha mantenido constante y sin restricciones reales (Charvel et al., 2015), debido a que al final lo que importa para el modelo neoliberal son las ganancias por encima de la salud (Otero, 2013).

Con respecto a la presente investigación se observó que las mujeres indígenas comenzaron a aumentar su consumo de alimentos industrializados una vez que dejaron de vivir con sus progenitores y se asentaron en la ciudad. Si bien todas ellas conocían desde su infancia este tipo de productos, aun así, su consumo no formó parte de su dieta durante su vida en el campo. Lo precedente pudo ser causa de que por un lado no había un acceso alimentario suficiente como para comprarlos con frecuencia, y por otro, que, entre los antecesores de las entrevistadas, los productos procesados gozaban de mala reputación.

No obstante, una vez que las mujeres indígenas migraron y salieron de la casa de sus padres, mejoraron su acceso económico a través de un empleo o ayudas sociales (Misión del Nayar) y simultáneamente, ya no estaban sus ascendientes presentes para decirles que no comieran productos procesados. A la par, al llegar a la urbe, las participantes se insertaron en un contexto donde el consumismo y la competencia eran fomentados, por lo que, para ellas comprar alimentos industrializados, característicos de las clases superiores, pudo haber sido sinónimo de ascendencia social. Algo similar se reportó en el estudio de Pérez & Estrella,

(2014) quienes estudiaron dos poblados mayas y encontraron que una de las razones que ellos tenían para consumir alimentos industrializados era que otorgaban reconocimiento y prestigio. Al respecto, comprarlos era sinónimo de tener dinero para poder acceder a estos productos.

Cabe aclarar que en el presente documento no se les preguntó directamente a las migrantes si las razones detrás del consumo de alimentos industrializados tenían que ver con estatus, sin embargo, se encontró que la convivencia con otras personas no indígenas influyó en lo que comían, por lo que puede haber sido una cuestión de buscar “encajar socialmente”. Por ejemplo, las mujeres que trabajan como amas de casa observaban el modo de comer de sus patronos, e incluso, este podría haber sido considerado como aspiracional.

Cabe aclarar que esta idea de que los grupos étnicos pertenecen a una casta inferior a los mestizos no es un planteamiento nuevo. Sin embargo, con la llegada del neoliberalismo, que promovió el consumo de productos industrializados y la disminución de apoyos gubernamentales al campo (Gil-Méndez, 2015), el cambio de alimentación entre los pueblos indígenas hacia una dieta menos tradicional se dio de una manera más veloz (Ezzahra et al., 2016).

La falta de apoyo al campo propició el aumento de migrantes hacia zonas urbanas, donde el estilo de vida era muy diferente, y solo se podían consumir alimentos comprados (Reyes et al., 2007). Al mismo tiempo, en las ciudades, los indígenas empezaron a convivir frecuentemente con individuos mestizos considerados superiores (Villanueva, 2018), cuyo estilo de vida era algo que se buscaba imitar (Bertrán, 2006; Mera, 2018). Estas personas de mayor rango social eran (según la teoría de la acción comunicativa) agentes sociales, y pudieron haber influido en lo que los indígenas migrantes deseaban comer.

Lo precedente fue precisamente lo que se reportó en la presente investigación, donde la convivencia con sujetos no indígenas modificó la forma de comer de aquellas mujeres que trabajaban. Con respecto a las participantes que recibían ayuda por parte de Misión del Nayar, su alimentación se veía restringida a lo que esta les permitía comprar, por consiguiente, la asociación mencionada fungía como un agente social.

Entonces, sí fueron los agentes sociales un importante colonizador de las prácticas y saberes alimentarios de las mujeres indígenas migrantes, sin embargo, estos a su vez, fueron previamente colonizados por un modelo neoliberal que quitó apoyos al campo y que, en cambio, buscó que los individuos abandonaran ese estilo de vida campesino y prefirieran tener un trabajo asalariado y compraran alimentos listos para su consumo (Pérez et al., 2012).

Es primordial señalar que las entrevistadas que se encontraban estudiando, habían migrado buscando superación personal mediante una carrera universitaria. Por lo que se observó como la idea de quedarse en el campo y dedicarse a la siembra no tenía cabida en el modo de pensar de las participantes quienes aspiraban a otro tipo de vida: “...es que a mi si me preguntan qué ¿cuál vida me gusta mejor? si la del rancho o la ciudad, diría que el rancho... Pero el detalle que tiene el rancho es que no hay trabajo o sea es como que si vas al rancho yo es como solo

a visitar ¿no? A pasear algunos días, pero en sí no es como que para vivir”. (P10 Entrevista Mirna, Pos. 901-903). Existe en el relato de la mujer migrante una percepción de que no es posible subsistir bien en su comunidad, o al menos no con base en los ideales que ella tenía, quien no buscaba tener una vida dedicada a la siembra como sus antecesores.

Resulta interesante como el modelo político actual no promueve una vida rural, sino por el contrario, hace promoción a un estilo donde comprar y consumir resulta primordial. Lo anterior contrasta con lo que en los años 40 fomentaba el Estado entre los campesinos, que era que se dedicaran a sembrar sus tierras para que estas les dieran lo suficiente para ellos y sus familias (Sanderson & Benuzillo, 1980). En el siglo XXI dicha proposición se ha modificado y la población indígena ya no busca llevar una vida dedicada al campo, y en cambio prefieren insertarse en un trabajo asalariado que les proporcione los medios (dinero) para poder comprar lo necesario para su sustento (Pérez et al., 2012).

Se resalta que no es objeto de este escrito aludir que la vida en el campo era mejor que la de la ciudad. No obstante, en el presente documento, pareciera por momentos que algunas de las narrativas de las participantes mostraran que la vida en el campo fuera “idílica”: “...y pues yo me crecí prácticamente ahí con mis papas, entre una comunidad digo todo era muy bonito, verdad, este vivíamos mis tíos cercanos verdad...” (P2 entrevista Juana, Pos. 25). Las entrevistas aluden a un estilo de vida campesino que era sano y natural.

Hechos similares fueron reportados por Meza (en prensa) en su estudio realizado en la colonia La Campana en el AMM, cuyos participantes eran adultos mayores provenientes de lugares rurales, particularmente de San Luis Potosí. Ellos mencionaron en sus narrativas que cuando vivían en el campo llevaban un estilo de vida sano y en armonía con su entorno.

Sin embargo, en ocasiones esos recuerdos de añoranzas rurales esconden situaciones de penurias y escasez, que en efecto fueron reportados por varias participantes de esta investigación, quienes mejoraron sus ingresos monetarios al cambiar su lugar de residencia al AMM. De hecho, la literatura reporta que, al migrar, los pueblos indígenas han aumentado su nivel socioeconómico y esto les ha permitido tener un mejor estilo de vida, ya que en las urbes hay más acceso a hospitales, escuelas, tiendas de comestibles, etc. (Qiang & Jiandong, 2020; Tellez, 2018).

Por el contrario, diversos autores (García-Vázquez et al., 2021; González-Martell et al., 2019; Oseguera, 2010) han mencionado las carencias que las personas que habitan en lugares rurales han tenido que sobrellevar, debido a falta de apoyos consistentes al campo, hecho que se acentuó aún más con la llegada del neoliberalismo a México (De Grammont, 1996).

Sin embargo, la migración de los pueblos indígenas hacia las ciudades también ha tenido sus cuestiones negativas. En temas de alimentación, al tener un mayor acceso económico y físico a los productos procesados en las urbes, los grupos étnicos han cambiado más rápidamente hacia una dieta mestiza, donde el consumo de alimentos industrializados se ha incrementado y, por ende, también las enfermedades típicas del síndrome metabólico (Ezzahra et al., 2016).

En resumen, en la presente investigación se encontró que las mujeres indígenas migraron para buscar un trabajo o lograr una carrera universitaria, lo cual las hizo al mismo tiempo mejorar su acceso económico a productos industrializados, ya sea a través de un ingreso o de la ayuda de Misión del Nayar. En relación con los agentes sociales, estos influyeron en la alimentación de las mujeres migrantes haciendo que consumieran más productos característicos de la dieta occidental. Por otro lado, el papel del Estado en el contexto neoliberal reinante durante las entrevistas era el de facilitar a las grandes empresas la expansión de sus alimentos industrializados entre los mexicanos (Otero, 2013). Sin embargo, para fines de este documento, el Estado como mecanismo de colonización fue representado por los programas sociales y las tiendas CONASUPO, por lo que el efecto que el Estado neoliberal tenga en el consumo de alimentos industrializados no representa parte de los objetivos de la presente investigación.

Se observa por consiguiente que hay una sinergia entre los mecanismos de colonización para modificar las prácticas alimentarias. Por un lado, el sistema obliga a que las personas trabajen para alguna empresa, para que de esta manera puedan tener dinero que les permita comprar los alimentos que las industrias alimentarias producen. A la par, los agentes sociales, previamente colonizados influyen en lo que las personas no colonizadas comen, quienes ahora cuentan con los medios (dinero) para adquirir los alimentos que los agentes sociales les muestran.

Hay que resaltar que en este documento no se encontró que el Estado influyera a través de los programas sociales per se, quizá su influencia solo fue permitir a las grandes empresas tomar decisiones que solo las benefician a ellas, pero que perjudican la salud de la población. En este caso esto se ve representado a través de la venta de productos industrializados disponibles prácticamente en cualquier parte del país (Álvarez et al., 2018) haciendo que estos alimentos sean los de más fácil acceso. Al respecto, la política podría hacer algún tipo de intervención para corregir lo anterior, sin embargo, mientras continúe la ideología neoliberal imperando en el país, se vislumbra difícil el éxito de algún programa social dirigido a mejorar la alimentación de la población.

Por último, es menester recordar que en esta investigación no se encontró que las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas hubieran sido colonizadas durante su vida en sus comunidades. ¿Podría entonces señalarse que fracasó el sistema al tratar de colonizar la alimentación de las personas indígenas del campo? La realidad es que la literatura menciona hechos contrarios, puesto que, si bien en este documento no hubo una colonización de la alimentación indígena, aun así, otros estudios han encontrado justo lo contrario (Martínez-Almanza & Limón-Aguirre, 2018; Pérez et al., 2012; Pérez & Estrella, 2014).

A su vez, al ser una investigación con enfoque cualitativo, los hallazgos no pueden extrapolarse a otras poblaciones, por lo que no es posible concluir que el sistema no ha modificado las prácticas alimentarias de los indígenas rurales mexicanos. No obstante, sí pareciera que con respecto a esta investigación-tesis, en efecto no hubo una colonización de su alimentación durante su vida en el campo.

Otro aspecto importante es el hecho de que fue un estudio retrospectivo, donde las participantes recordaban cuales eran sus prácticas alimentarias cuando eran niñas y adolescentes. Por tanto, ya habían pasado varios años (incluso décadas) desde que tenían una dieta tradicional indígena. Quizá si el estudio se hubiera realizado con base en la alimentación actual de la población indígena rural, los resultados podrían haber sido diferentes.

4.2.4. Discusión: Mecanismos de colonización de las prácticas y saberes alimentarios

En la presente investigación se encontró que el mecanismo de colonización que mayor influencia tuvo en las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes fueron los agentes sociales. En cuanto a la Economía (trabajo) y el Estado (programas sociales y tiendas CONASUPO), estos también contribuyeron a la modificación de la alimentación de las entrevistadas, pero su efecto fue, o bien indirecto (trabajo) o bien circunstancial. Es decir, el trabajo influyó en el sentido en que eran los compañeros laborales quienes tenían efecto en la alimentación de las jóvenes, y a su vez, gracias a lo que ganaban trabajando, era que podían acceder a los alimentos industrializados. No obstante, algo que sí influyó por parte del mecanismo de colonización Economía (trabajo) fue que este les dejaba poco tiempo para cocinar, debido a esto, algunas participantes recurrían a la compra de comida callejera y productos industrializados.

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

Algo similar fue hallado por los autores Arenas et al. (2013), quienes investigaron a mujeres oaxaqueñas que migraban a Estados Unidos. Una vez que residían en el país vecino comenzaban a trabajar, y esto influía para que el tiempo que tenían para preparar alimentos disminuyera, y que por lo tanto compraran comida callejera principalmente, en lugar de cocinar.

Por tanto, lo observado en ambos estudios (Arenas et al., 2013; Ellena y Nongkynrih, 2017) coincide con lo hallado en la presente investigación-tesis donde algunas de las mujeres que trabajaban comentaron que la falta de tiempo (debido a sus labores fuera de casa) no les dejaba mucho tiempo para cocinar, y entonces terminaban comprando comida callejera o productos industrializados.

A su vez, como ya se ha mencionado, el trabajo brinda acceso económico para poder comprar productos procesados, hecho que se evidenció en los estudios de Ellena y Nongkynrih (2017) y Arenas et al. (2013). En el primero se observó que la inserción de los indígenas Khasi y Chakhesang al trabajo asalariado les daba el ingreso monetario suficiente para poder comprar alimentos industrializados y dejar de usar los silvestres. Se debe resaltar que en el estudio se

menciona que la falta de tierras llevó a esta población indígena a tener que buscar un trabajo asalariado, a su vez, también influyó la necesidad de tener que mandar a sus hijos a la escuela en una sociedad cambiante donde las expectativas de vida ya no eran las de antes (dedicarse a la agricultura, por ejemplo). Lo precedente hizo que estos individuos a comenzar a utilizar más los alimentos “rápidos” que vendían en el mercado.

Por tanto, es importante reconocer que, en el estudio de Ellena y Nongkynrih (2017), si bien gracias al dinero es que se podía acceder a los alimentos industrializados, la necesidad de buscar un trabajo asalariado es (en este caso) la causa principal que lleva a los indígenas a terminar consumiendo aquellos alimentos que el sistema produce. Al final, el dinero que el trabajo asalariado provee es solo el medio a través del cual los indígenas Khasi y Chakhesang accedían a los productos procesados, por lo que su influencia en el cambio de alimentación es indirecta. Esto coincide con lo encontrado en la presente investigación-tesis, donde el dinero igualmente ayudaba a las mujeres indígenas a acceder a la compra de alimentos industrializados, no obstante, no era lo que realmente influía para que su dieta dejara de ser tradicional indígena.

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

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

Con respecto al Estado, en el presente documento, se halló que, en el campo, a través de las tiendas CONASUPO las mujeres indígenas podían comprar alimentos industrializados, y al mismo tiempo, a través de programas como el de desayunos escolares que les brindaba despensas, es que consumían productos como el atún o leche liofilizada. No obstante, esto no modificaba su dieta, ya que eran alimentos que se comían esporádicamente. En la ciudad,

solo las jóvenes de Misión del Nayar recibían dinero por parte de un programa, no obstante, la influencia de este en la adquisición de alimentos industrializados fue mínima.

Lo precedente no coincide con lo encontrado en el estudio de Pérez et al. (2012), quienes observaron que, en dos comunidades mayas, los alimentos industrializados eran parte de su dieta como consecuencia de los apoyos gubernamentales que recibían. Entre los alimentos industrializados que las familias encuestadas consumían estaban tortilla de maíz, masa de maíz, aceite comestible, azúcar, refrescos y salchichas. A través de un análisis bivariado se encontró que las familias que registraban las cifras más elevadas de consumo medio de alimentos industrializados eran las que recibían apoyos gubernamentales. Esto mismo se vio en el modelo de regresión logística multinomial, es decir que el consumo medio de alimentos industrializados se explicaba en parte por los apoyos gubernamentales.

Las diferencias entre ambos estudios se podrían explicar en parte por el hecho que en el de Pérez et al. (2012) los alimentos industrializados eran vistos por las comunidades indígenas como productos de prestigio, lo cual hacía que los encuestados usaran el dinero de los apoyos gubernamentales en este tipo de comida. En cambio, en el de las mujeres indígenas migrantes del AMM, a través de las entrevistas se encontró que cuando ellas vivían en el campo (en la mayoría de los casos), los productos procesados eran vistos por sus progenitores como alimentos dañinos para la salud, y, por tanto, se compraban solo de manera ocasional.

Se destaca el hecho de que los programas gubernamentales del estudio de Pérez et al. (2012) consistían en transferencias monetarias y, por tanto, el papel de los programas gubernamentales (Estado) se vuelve similar o inclusive igual al del trabajo (economía) ya que brinda el acceso económico a los productos procesados. Sin embargo, la razón de porque destinaban el dinero de los programas hacia la compra de alimentos industrializados es que estos eran sinónimo de estatus, Nuevamente se observa lo mismo que con el trabajo, que los programas sociales son solo el medio a partir del cual adquieren productos industrializados, pero la razón no es directamente esta.

En el estudio de Nájera y Álvarez (2010), realizado con indígenas tojolabales, también se manifestó que comprar alimentos procesados como el refresco demostraba “poder”, ya que adquirir este tipo de productos era muestra de que se contaba con el poder adquisitivo. Esta fue una de las razones que influyeron para que destinaran lo que recibían del programa 70 y más y Amanecer, a la compra de alimentos industrializados. Lo precedente coincide con lo reportado por Pérez et al. (2012) pero no con la presente investigación realizada con mujeres indígenas migrantes. ¿En qué consiste y a qué puede deberse esta discrepancia?

En cuanto a los agentes sociales, estos fueron el principal mecanismo de colonización que influyó en el cambio de prácticas alimentarias de las participantes. Al respecto, se observó que la convivencia habitual con personas que tenían diferentes prácticas alimentarias a las entrevistadas fue lo que mayormente contribuyó a que modificaran su alimentación. En el caso de la investigación de Scarpa y Pacor (2017) se encontró que cuando los chorotes comenzaban a laborar para personas criollas, vistas como parte de la “sociedad hegemónica”,

la convivencia con estos influía para que adoptaran costumbres alimentarias de estos individuos

4.3. Componentes estructurales del mundo de la vida sobre alimentación tradicional indígena

En la teoría de la acción comunicativa, Habermas (2005) habla acerca del mundo de la vida, que es aquel donde las personas se comunican lingüísticamente, razón por la que es un lugar en que los individuos pueden llegar a resolver sus desacuerdos. Según el filósofo alemán, el mundo de la vida está integrado por un sistema social poco diferenciado, cuyas sociedades son tradicionales y sencillas. Los saberes que ahí se comparten son considerados verdaderos y aún no han sido anulados por la ciencia.

A su vez, según Habermas (2005), el mundo de la vida se divide en tres mundos, el objetivo, el social y el subjetivo. El primero es el lugar donde el individuo establece una relación con las cosas que ahí son producidas y que son dadas como verdaderas al igual que las oraciones formuladas en este mundo. Aquí se puede encontrar al componente estructural cultura, que hace referencia a los saberes que comparten un grupo de individuos y que son dados como verdaderos (Habermas, 2005).

El mundo social es el lugar donde los miembros de la sociedad se relacionan unos con otros acorde a reglas previamente aceptadas y consolidadas. Su componente estructural es la sociedad, que es la manera en que los miembros de esta actúan con base en las reglas preestablecidas (Habermas, 2005). El mundo subjetivo es dominio solo y únicamente de cada individuo, a menos que este último lo desee compartir con los demás miembros de la sociedad y su componente estructural es la personalidad. Esta refiere a la capacidad que tienen los sujetos para tomar decisiones basadas en la cultura y sociedad a la que pertenecen (Habermas, 2005).

En el caso de la presente investigación, el mundo de la vida de las mujeres indígenas migrantes se desarrollaba en la comunidad donde ellas vivían. Por tanto, a continuación, se muestran los resultados encontrados con respecto a los tres mundos del mundo de la vida. Cabe mencionar que este apartado responde al segundo objetivo específico que es “Reconocer los componentes estructurales (mundo objetivo, mundo social y mundo subjetivo) del mundo de la vida sobre alimentación tradicional”.

4.3.1. Mundo objetivo (componente estructural cultura)

Todas las mujeres entrevistadas vivían con familiares (padres o tutores) que se dedicaban al campo, si bien, en algunos casos este no era su único trabajo, aun así, no hubo ninguna participante cuyos padres o tutores no se dedicaran a la siembra. En relación con el lugar donde se conseguían los alimentos para consumo (que era una categoría de análisis), algunos provenían de la siembra (cuando no se vendía toda la cosecha) y otros eran adquiridos ya sea en tiendas locales o bien en plazas, que eran los lugares donde las personas de las comunidades iban a vender sus productos.

En la mayoría de los casos, los alimentos eran naturales, producidos de manera artesanal. Es decir, provenían de la siembra, o bien eran conseguidos en sus patios como huevos de gallinas, o que alguien de la comunidad hacía con sus animales, por ejemplo, la manteca: “... *la manteca siempre la procuraban sacar de alguna persona de la comunidad que matara algún cerdo o algún animalito de esos que dan manteca y de ahí la sacaban*”. (P3 Entrevista Elena, Pos. 46).

Existía un intercambio entre el entorno natural y el social (las personas que vivían en la comunidad) que se daba través de las tareas que diariamente desempeñaban los miembros de las sociedades. Es decir, los recursos naturales eran aprovechados por los individuos que vivían en las comunidades de las entrevistadas, ya sea para su propia subsistencia o bien para el comercio. Lo anterior es justo un postulado que Habermas (2005: 225) hace acerca del funcionamiento de las sociedades en el mundo de la vida: “*los sistemas sociales regulan su intercambio con el entorno natural y social por medio de las intervenciones en el mundo objetivo...*”. En otras palabras, los individuos del mundo de la vida usan los recursos naturales a través de los roles que previamente se les han establecido.

En el caso de la presente investigación, se observó que, a través de la siembra, era que las personas obtenían los medios para su alimentación, ya sea que dicha siembra se utilizara para el consumo familiar o bien se comercializara. A su vez, otros miembros de la comunidad hacían uso de recursos naturales como animales, los cuales eran transformados en productos alimenticios que eran vendidos dentro de la misma comunidad.

Continuando con el tema de los recursos naturales y su utilización, cuando a las participantes se les preguntó acerca de si tenían conocimientos sobre la siembra, se pudo observar que, aunque ellas no eran las encargadas de eso, aun así, muchas estaban bien informadas acerca de este proceso. Entre las mujeres indígenas del estudio existía un saber acerca del modo de sembrar, lo cual queda plasmado en el siguiente fragmento, donde Jaira describe el proceso que conllevaba esta actividad: “*Pus de la siembra, lo primero que se hace allá es si es monte hay que chapulearlo, luego limpiarlo, quemar después de un tiempo se espera a que se seque laaaaa.... Hierba, se quema, después de que se quema unos días ya se siembra el maíz*” (P7 entrevista Jaira, Pos. 49-50).

Con referencia a la preparación de los alimentos, la mayoría de las participantes mencionó que no se contaba con estufa, o que ésta fue adquirida tiempo después. Por tanto, la comida era preparada en el fogón. Debido a lo anterior, algunas de las entrevistadas dijeron que en su infancia a veces iban a conseguir leña.

Una de las participantes exclamó que su mamá tenía estufa y fogón, y que para comidas más elaboradas, su progenitora prefería el uso del segundo: “*Tenía estufa siempre, pero cuando se hacía una comida un poquito más, como, por ejemplo, una comida, una comida ¿cómo le diré?, una comida un poquito más laboriosa ella siempre, hasta la fecha, a ella le gusta ir y prender la lumbre, porque tiene unos fogones así grandes, quemadores que se cosen rápido, ya nada más los tapa y ya*” (P6 entrevista Catalina, Pos. 76-78). Se resalta la importancia que

el fogón tenía para la madre de la entrevistada, quien lo utilizaba cuando deseaba hacer una receta que llevara más tiempo de preparación. Inclusive se observa en la narrativa la preferencia que la señora tenía por la comida cocida directo en las brasas, aun cuando contaba con una estufa a gas que le permitía cocinar de manera más sencilla. Es probable que este gusto por el fogón fuera el resultado de esa conexión con lo natural que mantenía la progenitora de la migrante, para quien utilizar los insumos que el medio ambiente le proveía era sinónimo de alegría.

Retomando el tema de los electrodomésticos con los que contaban, fue recurrente la falta de estufa, refrigerador y microondas. Como se mencionó precedentemente, la comida solía prepararse en el fogón, es decir a la leña, por lo que cocinar con gas no fue algo frecuente. En cuanto al refrigerador, algunas participantes refirieron que no se solía preparar comida para guardarse, ya que los alimentos se preparaban diariamente y nada sobraba. Por tanto, tener un refrigerador, que es un artefacto típico de las ciudades (donde ya hubo una colonización previa) no era en realidad una necesidad. A su vez, la inexistencia de comidas congeladas (alimentos industrializados) fabricadas por el sistema y muy comunes en las sociedades colonizadas, hacía que contar con un refrigerador no fuera una necesidad.

Algo similar sucedió con el microondas. Este electrodoméstico sirve para recalentar alimentos almacenados, o bien para calentar productos industrializados que ya vienen listos para su consumo (solo hay que descongelarlos). En el caso de las mujeres participantes, ninguna de ellas consumía este tipo de alimentos, por lo que, al igual que el refrigerador, el microondas no resultaba útil: “... *si vamos a comer verduras no sé de paso que vamos a ir a trabajar no se a limpiar la milpa, pues ahí los recogemos y ya llegando pues los lavamos y todo, pues eso es para comer al instante, casi no comemos cosas como que se puedan echar a perder*” (P9 entrevista Julisa, Pos. 256). En el fragmento de la mujer migrante se resalta el hecho de que no existía esa idea de que los alimentos se podían guardar y comer después. Por el contrario, para Julisa, la comida representaba un conjunto de insumos que eran conseguidos, preparados e ingeridos el mismo día.

Por consiguiente, los alimentos que formaban parte de la dieta de las participantes eran principalmente naturales, preparados al momento y en cantidad suficiente para cada tiempo de comida. Simultáneamente, no se presentó el consumo de productos congelados. Entonces, entre las entrevistadas, se observó una alimentación no típica de las sociedades colonizadas (dieta occidental) en las cuales comer alimentos precocidos es algo muy habitual. A su vez, en el sistema (sociedades colonizadas), las personas tienen la necesidad de tener un refrigerador para guardar sus comidas congeladas y un microondas para guardar dicho producto industrializado.

Se encuentra, por tanto, que las comunidades donde las mujeres indígenas vivían eran similares a lo que Habermas (2005) describe como sociedades del mundo de la vida. Son sencillas, con una tecnología muy simple y utilizan solo aquello que el medio natural les provee: “...*no se distingue categorialmente entre la sociedad y su entorno natural*” (Habermas, 2005: p.224). Es decir, en el mundo de la vida, las personas se identifican como uno mismo con su entorno, y esto incluye a la naturaleza. Justo esto se observó en una entrevista con una mujer indígena, quien resaltó el respeto que en su comunidad existe por la

naturaleza, inclusive por aquellos animales que serán utilizados para su consumo: “...*la producción el cuidado es muy diferentes, acá los animales compras, no sé, una pierda de pollo y vienen con unos moretones ¿no? en la piernita, con golpes que ves que al animal lo estuvieron maltratando o le pasó algo y pues así los venden ¿no?, porque es el comercio y allá no, pues hay un cuidado de la naturaleza, hay un cuidado de los animales, es voy a criar al animalito me lo voy a comer pero inclusive para matarlo le voy a pedir perdón, le voy a pedir gracias a dios, hay una concepción, hay una... idea muy diferente vaya, un respecto por la vida, y pero pues, pero pues le dice, te dice algo, no se perdón... y hay formas de matarlos vaya*”. (P3 Entrevista Elena, Pos. 76).

Se resalta como en el mundo de la vida se parte de una conciencia colectiva, donde los integrantes de una sociedad se sienten parte de un todo. Otra peculiaridad que presentan este tipo de sociedades es que hay un bajo estado de desarrollo de las fuerzas productivas, ya que no hay todavía una especialización en los trabajos y, por consiguiente, son pocas las opciones laborales existentes (Habermas, 2005). Esto último coincide con lo encontrado a través de las entrevistas, ya que todos los hombres adultos (abuelos o padre de las participantes) se habían dedicaban al campo. Inclusive, a pesar de que todas las mujeres participantes provenían de lugares distintos, coincidió que sus progenitores masculinos, en algún momento de su vida trabajaron la tierra.

A su vez, en las comunidades de donde procedían las jóvenes participantes, las opciones de trabajo parecían ser solamente el campo, el comercio y/o la venta de productos artesanales (huevo, manteca, chorizo, etc.). En cuanto a las mujeres, también se resaltan situaciones similares. Las madres o abuelas de las entrevistadas eran amas de casa, se dedicaban al campo o al comercio. Hubo solamente un caso donde la abuela de una de las participantes era huesera, es decir que “sobaba”. Por tanto, los roles desempeñados por las mujeres se mantienen nuevamente poco diferenciados. No hay entonces muchas opciones disponibles en cuanto a oficios se refiere, puesto que, como Habermas (2005) menciona respecto a las sociedades del mundo de la vida, no hay aún un desarrollo de la fuerza productiva: “*Y mis papas pues se dedican al campo, mi papá se dedica a lo que es la agricultura...*” (P1 entrevista Rosa, Pos. 64).

Cabe mencionar que, en el caso de la madre (o mujeres con mayoría de edad en la familia), estas no siempre se dedicaron al campo, en algunas ocasiones su rol era exclusivamente ser amas de casa, en otros casos se dedicaban a la venta de artesanías, eran hueseras, etc. Sin embargo, algo que se debe resaltar es el hecho de que, según refirieron las entrevistadas, el papel de las madres o mujeres (adultas) de la familia era el de ser las encargadas de la alimentación en el hogar: “*si mi mamá y mi abuelita... Son las que se encargaban de incluso ahora, yo creo, se encargan de preparar la comida*” (P1 entrevista Rosa, Pos. 167).

Entonces, en este aspecto, lo reportado por las mujeres migrantes coincide con lo postulado por Habermas (2005) acerca de la diferenciación de roles por género en el mundo de la vida, donde los hombres se dedican a actividades que los alejan de la casa (por ejemplo, la siembra)

y las mujeres de se encargan de las labores del hogar. No obstante, el autor al mismo tiempo menciona que en ocasiones los miembros de sexo femenino también se dedican al campo: “...*las mujeres se encargan del trabajo de la casa y la huerta, y con frecuencia también de las faenas del campo*” (Habermas, 2005: 225). En el presente documento era las mujeres las principales encargadas de todo aquello relacionado con alimentación familiar: cosecha, recolección, preparación.

No obstante, hubo una participante que comentó que tanto ella como su mamá eran quienes iban a pescar, puesto que a su padre no le gustaba: “...*y pues por lo regular era yo, ósea yo y mi mamá nos íbamos a pescar porque a mi papá tampoco no le gustaba la pesca, entonces porque pues a veces si era muy sucio andar en la pesca*” (P10 Entrevista Mirna, Pos. 599). Se resalta entonces que, en el caso de esta mujer migrante, no hubo una coincidencia total con lo expresado por Habermas (2005) en relación con los roles desempeñados por hombres y mujeres.

Con respecto al rol que ellas de niñas tenían, se observó que, al igual que sus madres o tutoras, principalmente contribuían con las labores del hogar, como por ejemplo ayudar en la preparación de los alimentos, conseguir materia prima para cocinar (ir por leña) y colaborar con la limpieza del hogar: “*Pues, íbamos a la milpa por leña, para que ella pudiera cocinar, no comprábamos leña, íbamos a a a a, a donde había así terrenos y con leña seca que viéramos podíamos agarrarlos y pues eso era lo que la ayudábamos*” (P4 entrevista Gema, Pos. 132).

En cuanto a su alimentación, algunas de las entrevistadas mencionaron que sí eran los hombres los primeros a quienes se les servía. Sin embargo, otras refirieron que no había un orden jerárquico establecido, es decir que todos comían al mismo tiempo. A su vez, también se encontró que el orden para comer no necesariamente correspondía a temas de superioridad masculina: “*Bueno... en mi casa, siempre comían primero mis papás, mis hermanos más grandes y ya después nosotros, los niños, y después nosotros nos quedábamos en la casa según*” (P1 entrevista Rosa, Pos. 371). Más bien el tema de quien comía primero se relacionaba con el hecho de que de que se alimentaba antes la persona que salía a trabajar temprano, que normalmente era el padre de los participantes. Entonces, esta cuestión no era realmente un tema de jerarquía.

Utilizando como sustento a la teoría de la acción comunicativa, se esperaba que hubiera diferenciadas claramente establecidas con relación al orden para comer, puesto que, como ya se aludió, con base en Habermas (2005), los roles ejercidos por hombres y mujeres en el mundo de la vida están marcadamente separados. Por tanto, era de suponerse que, a la hora de comer, dicha diferenciación continuara, es decir, que los hombres pudieran comer primero que las mujeres, no obstante, esto no se encontró.

Con respecto a los saberes alimentarios, fue posible observar que todas ellas tenían una gran cantidad de estos, los cuales aprendieron a través de la observación, o ayudando en la preparación de los alimentos. Se debe recordar que los saberes alimentarios son:

Son conocimientos populares generados tradicionalmente; conforman hábitos, costumbres, formas de preparación, gustos, preferencias, creencias personales, que se van adquiriendo en la vida diaria desde que el ser humano nace, y se van creando con los conocimientos alimentarios que pasan de generación en generación, para poder satisfacer sus propias necesidades (Ruiz, 2014: 16).

Es decir, los saberes alimentarios son los conocimientos que una persona tiene con respecto a los alimentos, los cuales son adquiridos de manera empírica, y representan parte de su cultura. Con respecto a las entrevistadas, se advirtió que sus conocimientos sobre alimentación eran amplios y la mayoría tenían relación con la preparación de alimentos tradicionales, donde se destaca el uso del maíz en sus comidas, así como el empleo mayoritario de ingredientes extraídos de la naturaleza. También se resalta el uso de ingredientes poco habituales en la dieta occidental como el palmito o los pemuches. *“hay una, una, como decirle, se llama palmito es como de esas de palma, que este, tierno, lo sacaban de ahí, si, era de las cosas que nos cocinaba mi mamá...Mmm pues lo ponía a cocer y luego le ponía masa así, batida con agua, como caldudo, y era lo que le ponía y epazote...Quedaba como un caldo”* (P4 entrevista Gema, Pos. 74-78)

Una situación que se debe destacar y que tiene relación con el mundo objetivo, es que, a través de las entrevistas, se encontró que cuando las mujeres indígenas vivían en su comunidad, su alimentación no era puesta en duda, sino que simplemente consumían aquello que la naturaleza les proveía. Esto es algo característico del mundo objetivo, que es *“la totalidad de las entidades sobre las que se pueden elaborar enunciados verdaderos”* (Habermas, 2005: 171).

Es decir, el mundo objetivo es aquel en donde las cosas físicas y no físicas son dadas como verdaderas. Por eso para las participantes, consumir determinado alimento que formaba parte de su cultura alimentaria, no era algo que se pusiera en duda. Por ejemplo, preparar los alimentos con manteca era habitual entre las madres de las entrevistadas, y no era común en esos momentos (infancia de las mujeres) que se titubeara al momento de usarla. Lo mismo sucedía con los demás ingredientes.

Resumiendo, en el mundo objetivo se halla todo lo que es desarrollado por los individuos de una sociedad, lo cual puede ser material y no material. Dentro de las primeras se encuentra aquello que es elaborado por las personas. En el caso de la presente investigación, esto pueden ser los fogones con lo que las madres de las participantes cocinaban, o los instrumentos de escasa tecnología que utilizaban para preparar los alimentos. En cuanto a lo no material, se considera a la cultura, los saberes y los roles ejercidos con base en dichos saberes (Habermas, 2005). Con respecto a este documento, se observaron la tradición de la siembra, los saberes relacionados con la cosecha y los alimentarios. En cuanto a los roles, los principales fueron “preparar los alimentos” y “dedicarse a la siembra”

En referencia con la tradición de la siembra, esto es algo que se ha continuado haciendo a través de los años, y como se mencionó previamente, no hubo ningún progenitor de las participantes que no hubiera sembrado en algún momento de su vida. En cuanto a los saberes de la siembra o cosecha, fue posible observar que todos en la comunidad tenían ese saber

compartido, ya que inclusive las participantes, quienes eran niñas cuando vivían en sus pueblos, poseían conocimientos acerca de cómo sembrar.

Con relación a los saberes alimentarios, en todas las comunidades de las mujeres indígenas existía un vínculo con el maíz. Todas ellas conocían recetas de antaño (pasadas de generación en generación) que llevan ese ingrediente. Al mismo tiempo, la preparación de las tortillas era un saber que parecía de suma importancia dentro de la vida en la comunidad, puesto que todas las mujeres indígenas conocían como preparar este alimento de manera tradicional (a mano). Cabe mencionar que sus saberes alimentarios no se limitaban solo al conocimiento de recetas con maíz, sino que también se escucharon relatos acerca de la preparación de platillos que no llevaban dicho ingrediente.

Por último, los roles desempeñados mayormente fueron los de “dedicarse a la siembra” y “preparar los alimentos”. En el primero no hubo una distinción marcada entre géneros, sin embargo, en la elaboración de las comidas, este rol fue ejercido casi exclusivamente por las mujeres. A su vez, se recalca el hecho de que ambos roles fueron desempeñados gracias a los conocimientos (saberes) que los miembros de las comunidades tenían, los cuales han sido preservados a lo largo de generaciones.

4.3.2. Mundo social (componente estructural sociedad)

El mundo social es “*la totalidad de todas las relaciones interpersonales legítimamente reguladas*” (Habermas, 2005: 171), por tanto, en el caso de las entrevistadas, este mundo refiere a todas las personas con las que ellas tenían convivencia. Cabe mencionar que, dichas personas y las participantes compartían un saber y unas reglas (de la comunidad), por lo que había un entendimiento fácil entre ellos (Habermas, 2005). En el caso de las mujeres indígenas migrantes, su mundo social estaba conformado principalmente por sus hermanos, padres y en algunos casos otros familiares cercanos como tíos y/o primos.

A través de las relaciones interpersonales fue que las mujeres indígenas lograron adquirir la cultura y saberes característicos de su sociedad. Se debe resaltar el hecho de que en esas relaciones existía un consenso acerca de cuáles eran las reglas aceptadas a nivel sociedad. Una regla tácita encontrada en las entrevistas fue que a las participantes se les permitía estar observando lo que sus progenitores hacían. Mediante esta interacción (acción -observación) fue que adquirieron saberes como los alimentarios y la siembra: “*Pues con mi mamá, viéndola como lo hacía, porque ya como también íbamos creciendo pues mi mamá siempre a mí me dice que tengo que aprender por si no se un día que yo me iba de la casa o también casarme ahí sobre todo pues tendría que volver a hacer lo mismo*” (P9 entrevista Julisa, Pos. 92).

Otra interacción interpersonal que influyó en el aprendizaje de saberes de las entrevistadas fueron las enseñanzas transmitidas por sus progenitores, quienes las llevaban al campo a trabajar, o bien les pedían que colaboraran en la elaboración de alimentos: “*Eh pues mi mamá y mi papá, porque siempre nos llevaban a la milpa, y ya pues allí nos acostumbramos y*

aparte también como tenemos la huerta, sembrábamos también ayudábamos a nuestros papás ahí” (P8 Entrevista Gertrudis, Pos. 83).

Hay que resaltar que todas las mujeres sabían cómo preparar tortillas, así como que, en la mayoría de los casos habían sido sus madres quienes les habían enseñado como elaborarlas. Este alimento forma una parte importante de la comida tradicional indígena, siendo incluso la base de esta (Pilcher, 1998). Por tanto, se observa como la tortilla era parte de la cultura (mundo objetivo) de las participantes y, entonces, su elaboración era transmitida de generación en generación. Lo precedente se muestra en la siguiente narrativa, donde Julisa, una de las mujeres entrevistadas narra el proceso requerido para preparar tortillas: *“Bueno de que cuando ya desgranamos el maíz se corta, se seca para que ya esté listo para desgranarlo entonces ya lo que sacamos de ahí pues dependiendo de cuanto juntamos, entonces de allí ya vamos agarrando de poco en poquito para hacer nuestro pozol, tanto para las tortillas y de allí agarramos entonces lo ponemos a coser con un poquito de cal”* (P9 entrevista Julisa, Pos. 84).

Cabe recordar que los saberes son “un cúmulo de conocimientos y experiencias, que han sido transmitidos en forma oral de generación en generación...” (Crespín, 2010, citado por Ruiz, 2014: 4). En el caso de la presente investigación, se observó que los saberes alimentarios y de la siembra correspondían justamente a los que Crespín (2010) describe como saberes, ya que ambos fueron aprendidos de manera empírica (a través de la experiencia y observación) y transmitidos de una generación a otra.

No se debe olvidar que los saberes pertenecen al mundo objetivo ya que forman parte de la cultura, que es el componente estructural de dicho mundo. Sin embargo, la manera como estos son transmitidos (a través de la observación y enseñanza) es parte del mundo social. Por tanto, los saberes alimentarios y de la siembra (mundo objetivo de las participantes) fueron transmitidos (mundo social) por sus familiares, principalmente padres, a través de relaciones interpersonales basadas en reglas tácitas establecidas. Al respecto, permitir que las participantes pudieran observar (regla tácita establecida) la manera en que sus progenitores sembraban y/o cosechaban fue una forma de adquirir saberes. La otra fue mediante la enseñanza directa progenitor-hijas. En este caso, la regla tácita aceptada (socialmente) era que a las hijas se les consintiera conocer los saberes de la siembra y los alimentarios. Si hubiera existido algún tipo de restricción social respecto a la adquisición de algún saber (por ejemplo, por ser mujeres), entonces las participantes no tendrían conocimientos sobre el proceso de la siembra, no obstante, esto no se observó.

Por consiguiente, el mundo social de las participantes estuvo integrado por familias conformadas por hermanos y padres o por hermanos, padres y otros familiares, que residían en una comunidad rural de la República Mexicana. Por otro lado, a partir de la convivencia y el respeto a las reglas tácitas establecidas fue que se hicieron posibles la transmisión de saberes de la siembra y alimentarios. Lo anterior en palabras de Habermas (2005: 201) “asegura a las generaciones siguientes la adquisición de capacidades generalizadas de acción...”. Es decir, la socialización, en este caso progenitores-hijas, les brinda a los retoños, miembros también de la misma sociedad que sus antecesores, las capacidades para que puedan continuar con los saberes y tradiciones de su mundo de la vida.

4.3.3. Mundo subjetivo (componente estructural personalidad)

El mundo subjetivo es “la totalidad de las propias vivencias a las que cada cual tiene un acceso privilegiado y que el hablante puede manifestar verazmente ante un público” (Habermas, 2005: 171). Son las experiencias que el actor ha vivido en el mundo de la vida, a través de la integración social (sociedad) en una cultura determinada, lo cual al mismo tiempo ayuda a la formación de su personalidad (Habermas, 2005).

Las participantes de la presente investigación vivían en una comunidad donde se compartían un grupo de saberes (cultura) que eran transmitidos a través de la integración social y la socialización (Habermas, 2005). Como fue mencionado, en la cultura en la que las jóvenes vivían, existía un entendimiento sobre la siembra y los alimentos procedentes de esta (saberes). A su vez, estos saberes eran compartidos a través de las interacciones personales presentes en su sociedad, en la cual había obligaciones inherentes a los individuos. No obstante, cabe mencionar que si bien, existía un conjunto de saberes compartidos (cultura) dentro de una sociedad con reglas preestablecidas, esto no limitaba la personalidad de las participantes. En otras palabras, el hecho de que existiera un “entendimiento” entre los individuos de la sociedad, no era sinónimo de que las entrevistadas carecieran de una identidad propia.

La personalidad es el componente estructural del mundo subjetivo y su proceso de reproducción se realiza a través de la socialización de los individuos (Habermas, 2005). En palabras del autor de la teoría de la acción comunicativa, la personalidad “son las competencias que convierten a un sujeto en capaz de lenguaje y de acción... que lo capacitan para tomar parte en procesos de entendimiento y para afirmar en ellos su propia personalidad” (Habermas, 2005: 196). Por tanto, mediante la convivencia con otros sujetos en el mundo de la vida, los individuos muestran las aptitudes que tienen, manifestando al mismo tiempo su personalidad.

Las participantes de la investigación residían en una comunidad rural, donde convivían diariamente con sus familiares. Al mismo tiempo, dentro de la sociedad en la que se desenvolvían, existían reglas y roles establecidos. Con respecto a esto último, todas ellas participaban en alguna labor del hogar o del campo. Sin embargo, a pesar de que se presentan las similitudes anteriores (en la cultura y sociedad de cada una de ellas), aun así, la percepción de la vida en su comunidad fue variada como se puede observar en las siguientes narrativas:

“Pues allá no hay mucho que este... que trabajar y que comer, allá es...los hombres se dedican al campo. A la siembra del maíz, mujeres a la casa, lavar, la comida de allá típica, son los frijoles o arroz, sopa, pues son lo que hay allá (P7 entrevista Jaira, Pos. 26.

“Bueno mi vida en mi comunidad, prácticamente pues fue... muy bonita la verdad ósea pues es el campo no... Y siempre estamos viendo pues lo natural... Ehhh..., todo lo que tiene que ver con... por ejemplo árboles, animales...” (P1 entrevista Rosa, Pos. 50-52).

En el fragmento de Jaira se observa un discurso de descontento con respecto a su estancia en el campo, dando a entender que allá no había muchas opciones, es decir, el destino de las personas (según su narrativa) era solamente hacer aquello que los demás miembros de la comunidad hacían (dedicarse al campo, a lavar, etc.). Lo mismo se encuentra en relación con su comida, se consumían los pocos alimentos que tenían, no existía diversidad dietética debido a escasez. Por tanto, su oración está repleta de carencias y deseos no cumplidos. Por otro lado, Rosa expresa alegría al hablar de su comunidad, enfocándose sobre todo en lo natural y relacionándolo con lo bello. Es decir, para ella la naturaleza era vista como sinónimo de algo positivo, y muy probablemente también era un contexto que extrañaba en la ciudad.

Así como Jaira y Rosa, el resto de las participantes se dividieron entre recuerdos de escasez y tristeza, y alegría y naturaleza. Queda de manifiesto como el actor en el mundo subjetivo manifiesta ante un público sus propias vivencias (Habermas, 2005), ya que, aunque todas vivieron en el campo situaciones similares, sus recuerdos variaron y esto fue expresado ante la persona que las entrevistó.

Con respecto a su alimentación en el campo, se encontró que las participantes consideraban que esta era saludable y de muy buen sabor. En las entrevistas se observó que la comida que ellas consumían era percibida como natural y por ende sana. Entonces, la apreciación que tenían de la comida de su comunidad fue positiva, ya que fue descrita como natural y por tanto buena para la salud y “rica”: *“Pus es sencilla pero rica... Si, ponle que comes bien y rico... Pues sencilla ponle que si comes pollo pus nomas es pollo, uno, no puede combinar con un arroz con otra cosa porque no hay, frijoles lo mismo, si pones frijoles namás frijoles. Comes bien, rico”* (P7 entrevista Jaira, Pos. 192-196).

Cabe recordar que, el mundo subjetivo es aquel donde se encuentran todas las experiencias de vida de las personas (Habermas, 2005), en este caso de las mujeres indígenas. A su vez, para conocer el mundo subjetivo, es necesario convivir con algún individuo que comparta dichas vivencias (socialización). En la presente investigación, a través de un dialogo con las entrevistadas, fue posible acceder a ese mundo subjetivo de las participantes, y de esta manera conocer qué opinaban sobre la alimentación y la vida en el campo.

En resumen, las vivencias de las entrevistadas con referencia a su alimentación en el campo aluden a que eran comidas que disfrutaron (ricas) y saludables. En cuanto a su existencia en el campo, las experiencias se dividieron entre los adjetivos “bonito” y “difícil”, ya que si bien, para algunas fue muy “padre” su estancia en el campo, otras en cambio, mencionaron haber vivido situaciones de pobreza.

Habermas (2005) menciona que el mundo de la vida es un lugar donde los individuos se comunican lingüísticamente y donde al mismo tiempo existe un saber compartido; es un terreno donde los sujetos se entienden y por tanto es un lugar apromblemático.

4.3.4. Mundo de la vida de las participantes

El mundo de la vida es el lugar en el que los individuos del mismo origen se comunican a través del lenguaje, y donde al mismo tiempo, hay un entendimiento entre dichos individuos, ya que comparten no solamente un lenguaje, sino también una cultura, de la que, se derivan diversos saberes (Habermas, 2005). En la presente investigación, el mundo de la vida de las participantes se desarrolló en su comunidad rural, a través de la comunicación entre las mujeres indígenas y el resto de los individuos que vivían ahí (personas del mismo origen), especialmente sus familiares.

La cultura que compartían estaba formada por diversos saberes, no obstante, para el documento actual, solo se estudiaron de aquellos que tenían relación con su alimentación. Al respecto, a través del análisis cualitativo de las entrevistas se encontró que eran dos los saberes que se compartían en las comunidades de las participantes. Uno de ellos fue el de la siembra, y se debe resaltar que la vida de las personas en las comunidades solía girar en torno a esta actividad. Gracias a las cosechas era que la familia de las entrevistadas adquiría lo necesario para su sustento. Lo anterior hacía que dicha actividad tuviera bastante relevancia entre los individuos del mundo de la vida de las participantes. En algunos casos, la cosecha representaba su única forma de subsistencia ya que lo obtenido era utilizado para comer. A su vez, algunas de las mujeres indígenas refirieron que los alimentos sembrados eran destinados al comercio y a la preparación de sus propios alimentos.

Puesto que saber sembrar es algo de suma relevancia entre las personas de las comunidades, la transmisión de estos conocimientos era una actividad que se continuaba reproduciendo. Por tanto, las participantes sabían cómo sembrar, aun y cuando ellas al momento de la entrevista, ya no lo hacían. No obstante, también fue trascendental saber preparar alimentos con lo cosechado, o bien con lo que el medio les proveía. Debido a esto, todas las entrevistadas tenían conocimientos sobre recetas típicas de sus comunidades.

A su vez, aunque se observó que, algunos insumos para la comida eran de tipo industrializado (como aceite y azúcar), la mayoría eran alimentos no procesados. Con referencia a lo anterior, productos como la manteca, café, frutas y verduras, solían ser adquiridos con personas de la misma comunidad o bien en los patios de las participantes. Al mismo tiempo, existieron alimentos que se obtenían gracias al medio natural de las comunidades. Por ejemplo, una de las entrevistadas mencionó que a veces uno de sus hermanos les traía algún animalito del monte para cocinar: *“Pues en la comida, ósea cuando mi papá iba a la milpa y sí, veía algún árbol de palma tierno lo sacaba lo cortaba y así, aja, y otras veces, eh, animalitos de monte (risas)... Armadillo o conejo, a veces mi hermano conseguía algún pajarito de, les decía palomas moradas o algo así, era lo que de repente nos llevaba para la cena”* (P4 entrevista Gema, Pos. 80-82).

Otro aspecto que se debe resaltar como parte de la cultura de las mujeres indígenas del estudio, es que el ingrediente principal de sus comidas era el maíz. Es decir, existía una cultura entorno al consumo de este alimento, y, por tanto, también saberes con respecto a su uso. Al respecto, todas las participantes adquirieron el saber alimentario relacionado a la preparación de tortillas. Si bien, una de ellas mencionó que no le “salían bien”, aun así, tenía los conocimientos necesarios para hacer este alimento. Por consiguiente, se observa que,

dentro del mundo de la vida de las mujeres indígenas, el maíz era un producto fundamental que no faltaba en ninguno de los hogares de las participantes.

Se resalta como existía una cultura (mundo objetivo) entre los miembros de la comunidad, en donde los padres de las entrevistadas transmitían a estas los saberes que formaban parte de dicha cultura. Como ya fue mencionado, la enseñanza de estos saberes se realizaba a través del mundo social, mediante la participación de las mujeres indígenas en tareas como la siembra o la preparación de alimentos, o bien a través de la simple observación de estas actividades.

4.3.5. Discusión: Componentes estructurales del mundo de la vida sobre alimentación tradicional.

En la presente investigación se encontró que en las familias de todas las entrevistadas, sus progenitores se dedicaban a la agricultura, o en algún momento de su vida se había dedicado a esta actividad. Lo anterior coincide con lo reportado por Toledo (2020) quien estudió a los indígenas tseltales cuya principal actividad era la agricultura. A su vez, otra situación que coincidió fue que tanto en el documento presente y en el estudio de Toledo (2020), la siembra era utilizada tanto para autoconsumo como para el comercio.

Cabe resaltar que, en la presente investigación, hubo entrevistadas que mencionaron que la siembra solo era para su autoconsumo, otras dijeron que era para comercio y alimentación familiar y una de ellas refirió que la siembra era solo para venta. No obstante, en todos los casos, la finalidad de esta actividad era o bien el comercio o bien el autoconsumo.

Algo similar se encontró en el estudio de Quevedo et al. (2017), en donde los indígenas tenek aun usaban la siembra como principal medio de subsistencia. Sin embargo, en el artículo no se menciona si parte de su cosecha era destinado para la venta, hecho que sí se encontró en el presente documento. Por otro lado, Pérez (2021) que estudió zapotecas en Oaxaca, resalta en su investigación que la población objetivo, si bien, cada vez se dedicaban menos a labores del campo, aún seguían basando su dieta en productos de autoconsumo.

Lara-Ponce et al. (2017), estudiaron a los mayos de Sinaloa, y, encontraron que la principal actividad de este grupo étnico era la agricultura. Sin embargo, dichos autores señalan que, entre los mayos, la cosecha era utilizada solo para la venta, puesto que la producción no era suficiente para mantener a la familia.

A su vez, las investigadoras Velázquez & Gabriel (2021), quienes estudiaron a los totonacos veracruzanos, reportaron que ese grupo nativo se dedicaba principalmente a la agricultura. En el mismo documento se menciona que esta población indígena también realizaba otras actividades como la manufactura del calzado, la engorda de ganado y la prestación de servicios. Al mismo tiempo, Velázquez & Gabriel (2021) encontraron que dentro de la comunidad totonaca era común que las personas migraran a trabajar a las urbes, como CDMX o incluso, al extranjero (Estados Unidos).

Se observa entonces, que, al igual que lo encontrado en la presente-investigación tesis, la agricultura sigue siendo una actividad importante para los grupos étnicos. Aun así, dentro de los estudios que reportan lo anterior, se indicó que la agricultura ya no es la única actividad de sustento de los pueblos indígenas. Por ejemplo, Velázquez & Gabriel (2021) mencionaron que ahora también realizan otras actividades o bien migran a las grandes ciudades. Por su parte, Pérez (2021) mostró que los zapotecos, aunque siguen consumiendo productos que ellos mismos siembran, cada vez es menos común que las personas se dediquen a la agricultura.

De manera similar, otros estudios (Lara-Ponce et al., 2017) confirman lo anterior: que la agricultura es una actividad que cada vez es menos habitual entre los pueblos indígenas. Esto debido en parte a la migración hacia las grandes ciudades, los cambios en las políticas agroalimentarias neoliberales (como la privatización de los ejidos y la falta de apoyo a campesinos) (Pérez, 2021) y el elevado costo de producción de las actividades agrícolas (Lara-Ponce et al., 2017).

Por tanto, las personas indígenas han dejado de depender de sus cosechas como principal medio de sustento, ya que ahora que tienen empleos asalariados pueden acceder a alimentos industrializados disponibles en sus comunidades rurales. A su vez, las personas que migran hacia las urbes ya no tienen como opción vivir de lo que siembran, por lo que la adquisición de alimentos a través del dinero es la principal forma de acceder a estos (Bermúdez, 2010).

Se debe añadir que, en la presente investigación-tesis, se les preguntó a las participantes sobre su vida en el campo cuando eran niñas (hace al menos 10 años), y todas ellas son actualmente mayores de edad, por lo que, en algunos casos se desconoce en realidad si sus familiares continúan dedicándose al campo o si bien, algunos (al igual que ellas) han migrado a las ciudades.

Por tanto, aunque la siembra, según reportan diversos investigadores, continúa siendo una actividad primordial entre los grupos nativos, pareciera que ha perdido importancia frente a otras labores. No obstante, con respecto a los resultados obtenidos, no es posible concluir lo precedente, en parte porque al no haber sido el objetivo de la presente investigación-tesis, no se indagó más sobre este tema en las entrevistas, y porque el estudio fue cualitativo, y debido a esto, no se pueden generalizar los resultados encontrados.

Continuando con el mismo tópico, al entrevistar a las mujeres indígenas migrantes, se observó que todas ellas tenían conocimientos sobre la siembra, los cuales habían sido transmitidos por sus progenitores. Cabe mencionar que, en el caso de las participantes con hijos, si bien, muchas comentaron que sería importante continuar enseñándoles esto, el contexto dificulta que se sigan transmitiendo estos saberes.

Explicando lo anterior, los hijos de las entrevistadas viven en el AMM, donde no se cuenta con parcelas para sembrar. Es menester recordar que las mujeres migrantes aprendieron sobre esta actividad de manera empírica: observando y participando en la misma (cuando vivían en el campo). Empero, para sus retoños esto ya no es posible puesto que como ya se aludió, su

contexto es diferente: su sustento no depende de la siembra, y en la ciudad no es posible reproducir esta actividad.

Por tanto, es probable que la transmisión de este saber (siembra) se termine en las generaciones actuales, es decir, los hijos de las mujeres migrantes ya no aprenderán sobre esta labor, y, en consecuencia, tampoco enseñarán esto a sus descendientes. Esta situación concuerda con lo reportado por Velázquez (2021) cuyos participantes mayores de edad (indígenas de Jilotepec, Veracruz), habían detenido el flujo de transmisión de saberes de la siembra hacia las generaciones más jóvenes.

Entre las razones encontradas en el estudio estaba la migración hacia ciudades como Xalapa y el hecho de que la dieta había cambiado y se habían incorporado productos industrializados, por lo que la milpa ya no era el sustento de su alimentación. Entonces, se observó cómo en ambos estudios, coincide el fenómeno de la migración como uno de los causantes de que la transmisión del saber de la siembra esté desapareciendo.

Independientemente de si la siembra sigue o no siendo la actividad principal de los grupos nativos, el maíz sí continúa siendo el alimento básico de su dieta, y parte de su cultura y vida aun gira entorno a la siembra y consumo de este producto (Lara-Ponce et al., 2017). En el documento presente se observó que todas las mujeres entrevistadas conocían recetas con maíz y sabían preparar tortillas, mostrando de esta manera la importancia de dicho alimento.

Lo anterior se ve reafirmado en otras investigaciones. Velázquez (2021), quien estudió indígenas en Jilotepec, Veracruz, resaltó que, a pesar de que el maíz y sus derivados eran considerados “comida de pobres”, aun así, era el alimento más consumido por la población indígena del lugar, especialmente por la gente mayor. De hecho, la alimentación de estas personas, durante su niñez, estuvo vinculada con la milpa, es decir, la mayoría de los productos de consumo provenían de ahí.

Algo similar reportaron Velázquez y Gabriel (2021), quienes, a través de entrevistas, encontraron que entre los alimentos más consumidos por los totonacos de San Marcos Atexquilapan, estaba el maíz, el cual se comía asado, hervido, e inclusive sus hojas eran utilizadas como alimento. Las autoras también mencionan que, hasta las generaciones jóvenes, quienes ya comían más alimentos industrializados, seguían teniendo al maíz como la base de su alimentación.

Pérez (2021), quien realizó una investigación mixta con zapotecos en Oaxaca, encontró que, entre sus sujetos de estudios, el alimento más consumido era el maíz y sus derivados: tortillas, atole, tamales, memelas, téjate, etc. A su vez, investigadores como Dehouve (2008), también han reportado el alcance significativo que tiene el maíz entre los indígenas. Al respecto, la investigadora estudió los rituales que los tlapanecos de Guerrero hacían con relación a este alimento, mostrando así la relevancia de este, puesto que solo aquello considerado importante era incluido en sus rituales.

El hecho de que el maíz continúe siendo la base de la alimentación de los pueblos indígenas a pesar de la implementación de políticas neoliberales resulta interesante ya que, aunque la

presencia de productos típicos de la dieta occidental es fuerte en comunidades rurales, aun así, no han logrado sustituir al maíz procedente de la milpa, como alimento principal. Como fue mencionado precedentemente, el maíz constituye el alimento básico y fundamental de la alimentación indígena, y debido a esto, una parte importante de los saberes alimentarios de las entrevistadas tenían relación con este alimento.

En la investigación de las mujeres indígenas migrantes se descubrió a través de las entrevistas que conocer el proceso de cómo preparar tortillas era algo fundamental en su vida, lo cual había sido aprendido a través de la observación y la participación en el proceso de elaboración de este producto. Lo precedente constituye uno de los principales saberes alimentarios encontrados en este documento.

De manera similar, en el estudio de Díaz (2017), llevado a cabo en la comunidad de Urireo, Guanajuato, se observó que la elaboración de tortillas de maíz había sido transmitida por generaciones. Dicho saber era aprendido por las niñas mirando como hacían las tortillas, imitando a sus progenitores y jugando a hacer bolitas cuando eran muy jóvenes. En ambos estudios la preparación de tortillas representaba un aspecto importante en la vida de las participantes cada estudio.

Por otro lado, en la presente investigación-, se observó que durante la infancia de las participantes los alimentos que consumían procedían principalmente de dos fuentes: cosecha y alimentos fabricados artesanalmente por otras personas de la comunidad. A partir de esos productos se preparaban recetas transmitidas de generación en generación, lo cual, al igual que conocer cómo preparar tortillas, constituye parte de sus saberes alimentarios. Lo mismo se encontró en el estudio de Vasconcelos-Ramírez et al. (2021) realizado en el municipio de Tlaxiaco de Cabrera, Oaxaca, con vendedoras de Tlayudas, para quienes enseñar a su descendencia a preparar este alimento era algo primordial puesto que este producto era parte de su economía familiar ya que las tlayudas se usaban para autoconsumo y venta.

A su vez, en el mismo estudio se observó que la transmisión de saberes alimentarios se realizaba principalmente entre las madres y las hijas, lo cual coincide con la investigación-tesis de las mujeres indígenas migrantes, en la que se destacó que los saberes alimentarios se pasan de las madres y/o abuelas a su descendencia femenina principalmente.

En el documento presente se encontró igualmente que existía un aprovechamiento de los recursos naturales, es decir, las mujeres indígenas sabían preparar platillos con aquello que el medio les proveía. Lo anterior también formaba parte de los saberes alimentarios que las mujeres indígenas migrantes tenían. Esto coincide con lo postulado por Leyva-Trinidad et al. (2020) en donde se halló que en la comunidad náhuatl de Ocotlán Texizapan, Veracruz, utilizaban la milpa y sus recursos como sustento para su alimentación. Al respecto, en donde sembraban maíz obtenían también otros productos como chile, quelite, chipile, variedades de plátano y mango, que son especies que eran identificadas como comestibles dentro de la comunidad del estudio. Al mismo tiempo, de la milpa obtenían otro tipo de alimentos como animales de monte y hongos comestibles. Por tanto, se observa la identificación de alimentos

potenciales en flora y fauna del entorno, lo cual constituye parte de los saberes alimentarios de los lugareños.

Por consiguiente, a pesar de que existe una tendencia de cambiar la dieta tradicional indígena a la occidental, aun así, la transmisión de saberes alimentarios continua vigente. No obstante, el flujo de dichos saberes probablemente desaparezca, al menos con respecto a las migrantes. Para comprender lo anterior primero hay que tomar en cuenta que las entrevistadas para esta investigación narraron su vida y la transmisión de saberes alimentarios de sus madres/abuelas hacia ellas durante su vida en el campo (su infancia).

Hoy en día estas mujeres ya no viven en el campo y su estilo de vida es diferente al de sus progenitoras. A su vez, sus hijos viven ahora en la ciudad y cuenta con el acceso físico y económico a alimentos industrializados, así como la influencia de agentes sociales. Por tanto, es poco probable que sus hijos tengan una alimentación similar a la que sus madres tenían cuando vivían en sus comunidades, y debido a esto, también es improbable que se les transmitan los saberes alimentarios.

Con respecto a los roles ejercidos por los miembros del hogar, en la presente investigación se resalta que las mujeres participaban en labores tradicionalmente masculinas como la siembra. De hecho, en este sentido no se encontraron diferencias en los roles con base en género. Tanto las mujeres como los hombres participaban en estas labores, lo cual puede explicar los amplios conocimientos que las participantes tenían de la siembra. No obstante, lo anterior no coincide con lo encontrado por Miranda (2018), quien estudió a una joven de origen tsotsil, cuyos padres cumplían roles de acuerdo con su género: padre se dedicaba al campo y a actividades relacionados con la construcción (albañil), madre realizaba actividades domésticas y cuidados al interior del hogar.

Sin embargo, en la investigación de Leyva-Trinidad et al. (2021) se pudo ver que las mujeres indígenas estudiadas habían comenzado a tomar un papel que iba más allá de las labores del hogar, puesto que debido a diferentes situaciones (como la migración de los hombres), las mujeres habían tenido que hacer actividades que antes eran exclusivas del sexo masculino.

Por tanto, en el estudio de Leyva-Trinidad et al. (2021) se encontraron semejanzas en el rol de la mujer con respecto a la presente investigación, pero se debe resaltar que, en el caso la investigación mencionada, esto se debía a que la mano de obra masculina era escasa debido a principalmente a que los hombres migraban y los hijos se dedicaban al estudio. Sin embargo, en la presente investigación, esta situación no se presentó, ya que entre las participantes no se mencionó que su padre o progenitor masculino no estuviera presente y que debido a eso las mujeres de la casa tuvieran que sembrar. Tampoco se hizo alusión a que debido a que los hijos varones se dedicaban a estudiar, era que las mujeres debían sembrar. Por consiguiente, se desconoce cuáles fueron las razones por las que las entrevistadas también participaban en las labores del campo.

En donde sí se encontraron coincidencias con el estudio de Miranda (2018) en cuanto a los roles de género, fue en el hecho de que en el documento presente las mujeres eran quienes se

dedicaban a la preparación de los alimentos, y en estas actividades los hombres no participaban. Solo una entrevistada mencionó que cuando su madre no podía hacer la comida ella y su hermano la sustituían.

Situaciones similares en donde es la mujer quien lleva a cabo la elaboración de los alimentos para consumo familiar han sido reportadas en diferentes estudios. Por ejemplo, Vasconcelos-Ramírez et al. (2021) que estudiaron a las mujeres que vendían tlayudas en Tlalixtac de Cabrera Oaxaca, evidenciaron que esta actividad era ejercida exclusivamente por personas de sexo femenino. A su vez, Alarcón & del Carpio (2017) quienes trabajaron con un grupo de mujeres totonacas que se encargaban de preservar y difundir los platillos típicos de su cultura, evidenciaron que solo las mujeres se encomendaban a la preparación de alimentos.

4.4. Cambios generados por el sistema en prácticas alimentarias de mujeres indígenas migrantes

Comer es un acto que no solamente responde a una necesidad fisiológica, sino que, al mismo tiempo, está condicionado por diferentes factores que pueden no ser estáticos a lo largo de la vida de un individuo. La manera en que las personas se alimentan responde a factores diversos como la edad, el género, la cultura, el estado de salud, la religión, la psicología, las influencias sociales y familiares, los conocimientos nutricionales, la publicidad (Loria, 2011), la disponibilidad alimentaria y el acceso económico (Couceiro, 2007).

Un término relacionado con la alimentación es el de prácticas alimentarias, el cual hace alusión a “la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas” (Ipiates & Rivera, 2011). Es decir, este concepto involucra aspectos cómo la preparación de los alimentos, los utensilios que se utilizan, el lugar donde se compran, con quién se come (solo o en compañía), entre otros. Por tanto, a continuación, se describen las prácticas alimentarias de las participantes, primeramente, en el campo y posteriormente en el AMM. El orden en que estas son descritas es el siguiente: lugar de obtención de alimentos, modo de cocción de los alimentos, tiempos de comida, uso de electrodomésticos, comensalidad y tipo de dieta. Ulterior a esto se hace un análisis de los cambios observados en ambos momentos de su vida con respecto a su alimentación.

4.4.1. Prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes en sus comunidades

En la presente investigación se encontró que las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes cambiaron al mudarse de residencia. Algo que caracterizó la alimentación de todas las entrevistadas cuando vivían en su comunidad fue que la materia prima provenía principalmente de la naturaleza. Los platillos eran preparados en el fogón, con madera que era recolectada en el lugar donde habitaban, por ellas mismas o bien por alguien cercano.

A su vez, en cuanto a la categoría forma de obtener los alimentos, se encontró que estos procedían mayormente de dos fuentes: de la siembra familiar o de la compra en mercados o con vecinos que elaboraban productos de forma artesanal (manteca, por ejemplo). Al respecto, un adjetivo que expresaron algunas participantes con respecto a su alimentación en el campo es que era “natural”. Por ejemplo, Teófila, durante el encuentro, resaltó en varias

ocasiones que lo que le gustaba de la forma de comer en su comunidad, era que los insumos se podían obtener directamente de la naturaleza, y para ella esto era sinónimo de calidad y salud. En un fragmento de su entrevista se observó incluso que ella sentía una conexión con aquello que consumía, puesto que conocía su procedencia. Con referencia a esto, Teófila expresó “...ahí se daba... lo criamos...”, por tanto, eran alimentos que formaban parte de su contexto, ya que eran sembrados y (como ella mencionó) criados por ella y su familia.

A continuación, se muestra el fragmento completo: “...haga de cuenta que todo lo que era pues natural, y de ahí que se daba, pues de ahí lo consumíamos, igual lo que viene siendo los animales, también lo que es el pollo, la carne de puerco, pues igual, haga de cuenta que lo criamos y había veces que lo matabais y eso comíamos totalmente natural...” (P5 entrevista Teofila, Pos. 38).

Otro hecho característico de las prácticas alimentarias en el campo fue que la preparación de los alimentos se hacía al momento, es decir, no se cocinaban grandes cantidades, sino solamente lo necesario. No existía la costumbre de guardar “las sobras”, sino que más bien todo se termina al momento: “ahí los recogemos y ya llegando pues los lavamos y todo, pues eso es para comer al instante, casi no comemos cosas como que se puedan echar a perder” (P9 entrevista Julisa, Pos. 256).

Debido a esto, fueron pocas las participantes que mencionaron tener un microondas o un refrigerador en su casa (en la comunidad), ya que el uso de estos electrodomésticos no era considerado necesario: “...no teníamos refrigerador, pues, pues, la, le digo hacía solo lo poquito, poquito nada más para que, para que comiéramos...” (P4 entrevista Gema, Pos. 170). Entonces, la cantidad de comida que se preparaba era solo lo justo para ese tiempo de comida. Esto se pudo deber a motivos de escasez, de hecho, Gema en su diálogo resalta la palabra “poquito”, lo cual puede estar reflejando como de alguna manera no era suficiente la cantidad de alimento que había disponible en su hogar. Lo anterior tiene relación con otro aspecto de las prácticas alimentarias de las participantes, que son los tiempos de comida que se realizaban diariamente.

Continuando con la idea anterior, algunas entrevistadas mencionaron que en sus comunidades solo se acostumbraba a comer dos veces al día: “Pues en mi casa no cenamos... No, a veces nada más comemos pozol o café, nada más y ya nomás” (P9 entrevista Julisa, Pos. 262-264). Se encontró entonces que en el hogar de las mujeres solo se preparaban alimentos para el momento y que solo se comía dos veces al día. Es probable que en dichos hogares no hubiera ni acceso ni disponibilidad alimentaria adecuada, debido a que, por un lado, la cantidad de comida que se hacía era justo lo necesario para consumir inmediatamente, y por otro, no cenaban. Por lo que lo precedente podría indicar carencias relacionadas con inseguridad alimentaria.

Con respecto a la categoría comensalidad⁴⁰ en sus comunidades, las participantes acostumbraban a hacerlo en familia, siempre acompañadas. En alusión a esto, ninguna entrevistada mencionó haber comido en solitario durante su vida en el campo. No obstante,

⁴⁰ La forma en que los alimentos se comparten o no se comparten (Rojas, Cartín & Aguilar, 2015).

algunas mujeres resaltaron que en ocasiones los hermanos mayores y/o el padre se iban a trabajar, y, por tanto, estos comían primero y ya después el resto de los integrantes. Sin embargo, todas aludieron al hecho de que los alimentos se comían cuando la familia (o la mayor parte) estaba reunida. Al respecto, Mirna expresó lo siguiente: “...*todos juntos, sí eh como que estamos acostumbrados siempre así, igual con mi mamá ósea ya cuando viví con mi mamá también siempre fue así, siempre ha sido así y ahorita si yo voy también comemos todos juntos*” (P10 Entrevista Mirna, Pos. 296). Se observa cómo según la entrevistada el acto de comer acompañado era habitual entre su familia. En su oración hace hincapié en que de esa forma había sido la comensalidad en su hogar y que (en el momento de la entrevista) continuaba siendo igual, por tanto, Mirna marca esto (comer juntos) como un hecho importante dentro de la rutina familiar.

En relación con su dieta, estaba compuesta principalmente por tortillas hechas a mano, frijoles, salsas, verdura y café. A su vez, también se mencionaron platillos elaborados a base de maíz como pozol, tamales, tlayudas, zacahuil, totopos, enchiladas, entre otros. En cuanto a los alimentos de origen animal, el más consumido fue el huevo seguido del queso. De hecho, este último fue el único lácteo referido durante las entrevistas, inclusive algunas participantes recalcaron no haber tomado leche cuando vivían en su comunidad.

Enseguida, se muestra el fragmento de una entrevista, en el cual se refleja la monotonía de su alimentación, compuesta por frijoles, tortillas, huevo y queso. De hecho, la misma participante expresó justo eso “*igual casi lo mismo*”: “...*en la mañana nada más café con pan, de vez... ya lo que viene siendo el desayuno pues, este, este huevo en salsa, o nopales con frijoles o así, y ya lo que viene siendo en la tarde, pues igual casi lo mismo, enchiladas con queso...*” (P5 entrevista Teófila, Pos. 42). Esta misma situación de monotonía se encuentra también en la narrativa de otra participante, quien resaltó la importancia que los frijoles tenían en su dieta, puesto que eran ingeridos en todos los tiempos de comida: “...*yo consumía por las mañanas frijoles, y luego por la tarde, frijoles con queso o algo así, ósea cambiaba algo por ejemplo ya sea huevo o de que... la calabaza, pero de los frijoles nunca faltaban*” (P1 entrevista Rosa, Pos. 86).

Las carnes no formaban parte de su dieta, ya que, a diferencia de los frijoles, tortillas y café, estas no eran consumidas diariamente. Al respecto, las más comunes fueron el pollo, el puerco y el pescado⁴¹, la res en cambio no era parte de las prácticas alimentarias de las entrevistadas. Cabe mencionar que los alimentos de origen animal se conseguían frescos. En el caso del pollo o el puerco, estos se obtenían en sus patios, y en cuanto al pescado, este alimento se adquiría directamente de su hábitat natural, a través de la pesca. Las grasas más utilizadas para cocinar fueron la manteca y el aceite. De hecho, este último fue el único alimento industrializado que formó parte de la dieta de las participantes cuando residían en el campo.

Por tanto, en el campo, las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes entrevistadas presentaban las siguientes características: los alimentos eran conseguidos en la comunidad y algunos de estos eran proporcionados directamente por la naturaleza, a través

⁴¹ Dependiendo la ubicación geográfica de las participantes, es decir, solo aquellas mujeres que vivían en Estados costeros, que sus comunidades tenían ríos o que se practicara la pesca, consumían pescado.

de la siembra, de la pesca, del sacrificio de algún animal de patio y de la recolección (como algunas hierbas). Otros alimentos en cambio eran comprados a personas de la comunidad, pero de igual forma dichos alimentos eran naturales, por ejemplo, si un vecino tenía puercos y con ellos fabricaba manteca, entonces este producto era comprado a esa persona.

No solo los alimentos eran adquiridos directamente del medio ambiente, sino que también algunos materiales necesarios para la preparación de las comidas. Un ejemplo de lo anterior era la madera, necesaria para cocer los insumos en el fogón. Por consiguiente, se observa como en las comunidades de las participantes, la forma de comer dependía en gran medida de las “herramientas” que la naturaleza les proporcionaba. Lo precedente quedó bien ejemplificado con el consumo de pescado, el cual solo se observó en aquellas mujeres cuyas familias pescaban, o bien cuya geografía del lugar permitía esta actividad.

Otra particularidad de sus prácticas alimentarias fue que solo se cocinaba lo necesario para consumir en ese tiempo de comida o en ese día, por tanto, no sobraban alimentos para otros momentos. Esta situación tiene relación con la escasa utilización o existencia del refrigerador, ya que dicho electrodoméstico sirve para guardar alimentos que serán usados o consumidos posteriormente. Sin embargo, lo anterior no se observó en las prácticas alimentarias de las entrevistadas, donde los ingredientes que servían para preparar las comidas eran obtenidos el mismo día y, por tanto, no eran almacenados, y donde al mismo tiempo, las preparaciones culinarias eran consumidas inmediatamente después de su preparación.

Un electrodoméstico que tampoco fue mencionado durante las entrevistas fue el microondas, lo cual concuerda con lo explicado precedentemente con respecto a que no sobraba comida. Por tanto, no había alimentos que recalentar. Todo lo que se consumía era “fresco”, puesto que eran comidas recién hechas con productos obtenidos de la naturaleza. La estufa también fue un electrodoméstico ausente en la vida de las mujeres indígenas (en el campo). Como ya se argumentó, los alimentos eran preparados en el fogón y cocidos a las brasas, utilizando como combustible la madera y no el gas.

En cuanto a su dieta, esta presentó las características de la llamada tradicional indígena: vegetariana (casi por completo), alta en fibra, insuficiente en calorías, y baja en los siguientes nutrientes: sodio, proteínas, azúcares añadidos y grasas (Bertrán, 2010). Se señala que la dieta era alta en fibra debido a que consumían verduras, frutas, frijoles y tortillas diariamente. A su vez, era baja en sodio y azúcares porque la gran mayoría de los alimentos que consumían eran naturales y, por tanto, no tenían ni sal ni glúcidos añadidos. Con referencia a las proteínas, las fuentes de donde obtenían este macronutriente eran casi exclusivamente de origen vegetal, con excepción del huevo, el cual si era un alimento de consumo regular. Debido a lo anterior, es probable que su dieta fuera baja en proteínas, ya que, es más fácil obtener la cantidad necesaria de este macronutriente a través de alimentos de origen animal (Wardlaw et al., 2004).

En cuanto a los lípidos de su dieta, estos provenían de la manteca y el aceite, las cuales contienen grasas saturadas e insaturadas respectivamente (Wardlaw et al., 2004). Si bien, se sabe que el consumo excesivo de la grasa animal es dañino para la salud, en el caso de las entrevistadas, su dieta contenía pequeñas cantidades de lípidos saturados (solo se observó el consumo de estos a través de la manteca) por tanto, en realidad su alimentación era baja en grasas clasificadas como dañinas. Al mismo tiempo, tampoco se encontró un consumo

excesivo de lípidos insaturados, por lo que en realidad su dieta era baja en grasas de ambos tipos.

Por último, se intuye que la alimentación de las entrevistadas era baja en calorías o cubría apenas sus requerimientos energéticos, puesto que la mayoría de ellas solo realizaba dos tiempos de comida. No obstante, en ningún encuentro se mencionaron vivencias de hambre o de escasez de alimentos, sino que, por el contrario, la mayoría dijeron que durante las comidas podían ingerir todo lo que quisieran. Aun así, los alimentos referidos a través de las entrevistas no son catalogados como altos en calorías y si a esto se le añade el hecho de que solo comían de dos a tres veces por día, entonces, es probable que su dieta cubriera apenas sus necesidades energéticas.

Es importante mencionar que, aunque ninguna participante mencionó haber pasado hambre en las entrevistas, algunas mujeres sí hablaron de escasez y pobreza. Inclusive una de ellas lloró durante el encuentro, mencionando que habían sufrido mucho porque nunca tuvieron ni ropa ni zapatos. De manera similar otra participante mencionó varias veces que en su comunidad no había dinero y que en cambio había penuria, lo cual lo manifestó de diversas maneras como por ejemplo diciendo que lo que su papá sembraba solo alcanzaba para que su familia comiera: *“es prácticamente para consumo de nosotros. Sí, no sale (P7 entrevista Jaira, Pos. 32)”*. También hizo mención de que comían poco, por ejemplo, que solo se desayunaba café y que no había cena, lo cual se pudiera interpretar como que no era posible comer más cantidad por cuestiones de escasez.

A su vez, otra mujer dijo durante el encuentro que cuando ella migró de su comunidad de origen, ahí había muchos problemas como falta de empleo, de clínicas de salud y escuelas: *“era un lugar donde no había salud, no había acceso al estudio, ni tampoco había una fuente de trabajo... (P3 Entrevista Elena, Pos. 74)”*. Por lo que en su discurso se perciben carestía y necesidades no cubiertas.

Por consiguiente, resulta interesante observar que más allá de las declaraciones de las migrantes acerca de no haber pasado hambre, se encuentra un discurso marcado por necesidades no cubiertas y tiempos difíciles. Esto lleva a pensar que quizá sus padres empleaban diversas estrategias para que la inseguridad alimentaria vivida en esos hogares pasara desapercibida. Entonces, que las participantes hayan consumido pocas calorías durante su vida en comunidades se torna incluso más probable.

A manera de resumen, las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas durante su vida en el campo presentaron las características siguientes: sus alimentos eran obtenidos principalmente a través de sus cosechas y los que no, eran comprados en mercados locales o con vecinos; la comida que se preparaba era para consumo inmediato, por lo que no se almacenaba nada, solo se realizaban dos tiempos de comida, su dieta era tradicional indígena y se acostumbraba a comer en familia.

4.4.2. Prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes en el área metropolitana de Monterrey

En el AMM, la forma de obtener los alimentos fue diferente a como lo hacían en el campo. En relación con esto, el dinero fue el único medio para conseguirlos. A su vez, las participantes los compraban en diferentes lugares, principalmente en supermercados. Al respecto, las jóvenes pertenecientes a Misión del Nayar mencionaron que el Soriana era de los pocos lugares donde hacían el mandado, puesto que la asociación a la que pertenecían les indicaba que ahí comprarán los alimentos. Otras mujeres también refirieron acudir al mismo supermercado, o bien al Walt-Mart. Se resalta que ninguna entrevistada dijo comprar en el HEB⁴², solamente una refirió que acudía a “Mi tienda del ahorro”, que es una versión económica de la primera. Sin embargo, no se profundizó acerca de las razones por las cuales había predilección por un supermercado versus otros.

Las tiendas de conveniencia también fueron un lugar en donde las entrevistadas compraban algunos alimentos, principalmente aquellos considerados “comida chatarra”. Cabe mencionar que en el AMM las más comunes son el Seven y el OXXO, y, a su vez, en ciertas colonias aún es posible encontrar las denominadas “tienditas de la esquina”. Las tres anteriores fueron mencionadas por las participantes como lugares donde compraban comida chatarra: *“Pues si vamos al Seven, nada más es como ya para comprar algo más personal de nosotras... No sé, refresco, papitas”* (P9 entrevista Julisa, Pos. 874-876). A su vez, comprar comida callejera también fue algo habitual entre las mujeres indígenas migrantes: *“Hemos comprado la de Pizza Hut y otra no sé cómo se llama, Domino’s creo”* (P8 Entrevista Gertrudis, Pos. 585).

Un lugar más donde algunas entrevistadas adquirirían sus alimentos eran los mercados. Ahí solían comprar frutas, verduras y productos traídos de las comunidades. Por tanto, en los tianguis era donde se obtenían los alimentos no procesados, lo que les permitía tener una alimentación similar a la que llevaban cuando vivían en su comunidad: *“...de repente que se ponen los mercados conseguimos cosas este que son de allá que se traen a vender acá... entonces por aquí encuentras, este, cosas como las que hay allá, a veces que es la temporada de tomates para hacer una salsa... pero si tratamos de comer cuando se puede todo eso”* (P2 entrevista Juana, Pos. 191). En el discurso de Juana se observa el gusto por comprar productos provenientes de su comunidad, con el fin de utilizarlos para poder preparar platillos tradicionales, como la salsa, que es una preparación típica de la dieta mexicana.

Hay que señalar que comprar en los mercados no fue algo habitual entre las jóvenes de Misión del Nayar, quienes tenían la indicación (por parte de la asociación) de adquirir sus alimentos en el supermercado Soriana. Por tanto, estas mujeres solo acudían a dicho supermercado y a las tiendas de conveniencia para comprar algo de comer.

En cuanto a la categoría forma de preparar los alimentos, se encontró que, en la ciudad, estos eran preparados en la estufa, la cual funcionaba a base de gas. En el AMM, las mujeres entrevistadas habían dejado de utilizar la madera como combustible para la elaboración de sus alimentos. Debido a esto, algunas participantes refirieron que la comida, inclusive cuando era el mismo platillo, sabía diferente: *“...pero no sale igual...porque el agua es de garrafón, sale como medio amargoso, luego es de estufa es de usar gas y en el rancho se usa la leña...”* (P7 entrevista Jaira, Pos. 744-746). Este tipo de discursos respecto al sabor no tan bueno de

⁴² Supermercado disponible en el AMM

la comida en el AMM fue común entre todas las participantes, y al igual que Jaira, otras también adjudicaron el cambio de sabor al uso de estufa en lugar de gas.

Resulta interesante la preferencia por el uso de madera para cocinar, a pesar de que esto requiere de mayor esfuerzo físico, puesto que dicho combustible hay que ir a buscarlo. En cambio, en las estufas a base de gas, solo se necesita de su instalación, situación que ahorra recursos (tiempo y dinero). Pudo ser que la preferencia de las mujeres al uso del fogón en lugar de la estufa se debiera en parte a que cuando comían alimentos cocidos a las brasas en su comunidad, ellas no se involucraban en la preparación, solo participaban en ocasiones trayendo leña. Por ende, lo que recordaban era el sabor que resultaba de preparar alimentos al fuego. Es decir, no relacionaba el uso de este recurso con algo que implicara mucho esfuerzo. Su valoración estaba basada únicamente en el sabor final que la estufa y el fogón les otorgaban a los alimentos. Quizá por eso, al momento de las entrevistas, no tenían una valoración positiva de la comida preparada en estufa a base de gas.

Otra diferencia que se observó en la categoría prácticas alimentarias (de las entrevistadas) en el campo y en la ciudad, fue el número de tiempos de comida al día. Como ya se resaltó, en su comunidad fue habitual que solo hubiera desayuno y comida, pero no cena, sin embargo, en el AMM las mujeres realizaban al menos tres tiempos de comida: *“Bueno aquí, aquí en la casa generalmente desayuno a veces jamón o salchicha y pues aquí generalmente antes acostumbraba a tomar mucho mi café, ese si no se me quita... la comida, bueno de aquí pues lo preparamos, eh bueno a un cuarto le toca preparar cada semana y varía mucho de que chiles rellenos, dependiendo de que preparen las niñas... Pues la cena a veces nomás como cereal o cuando estoy en temporada ya de que estoy cerrando semestre pues a veces no cenó porque no me da hambre”* (P9 entrevista Julisa, Pos. 704-718).

En la narrativa anterior se destaca la existencia de una mayor disponibilidad alimentaria en el AMM, ya que lo que Julisa desayunaba, comía y cenaba eran platillos diferentes. En cambio, cuando las participantes mencionaban su dieta en el campo, narraban una alimentación monótona, donde se solía consumir lo mismo en el día que en la noche. Otro aspecto por destacar en el diálogo de Julisa es que en el AMM no cenaba cuando no le daba hambre, lo cual es un indicio de mejoría en su nivel socioeconómico, puesto que la entrevistada podía tomar la decisión de consumir un alimento o no hacerlo, es decir, existía la opción de no cenar si no le apetecía. Esta situación difirió con respecto a lo que sucedía en el campo, donde las mujeres del estudio solo hacían dos tiempos de comida, no necesariamente por decisión propia, sino más bien porque era lo que había en sus comunidades. Se observó por consiguiente una mejoría en la disponibilidad y acceso alimentario de las participantes cuando vivían en el AMM.

Con respecto a los electrodomésticos, durante las entrevistas no se indagó acerca del uso de estos, sin embargo, en el caso de las jóvenes que pertenecían a Misión del Nayar, al visitar la casa donde habitaban, se pudo constatar que contaban con refrigerador y estufa de gas. En cuanto a otra de las participantes, durante la entrevista mencionó tener electrodomésticos en su cocina, por su parte, Juana, que trabajaba en casa de una persona allegada a los investigadores, también refirió tener este tipo de aparatos.

A su vez, Elena, que era la joven que hizo su maestría en una Universidad local, comentó que compraba productos que necesitan mantenerse fríos para su conservación, como yogur, gelatinas y leche, por lo que la probabilidad de que cuente con refrigerador es alta. Del resto de las mujeres indígenas se desconoce si contaban con electrodomésticos, no obstante, en el AMM, la mayoría de sus habitantes tienen este tipo de aparatos en su casa (Consejo Nacional de la Política de Desarrollo Social, s.f.), por lo que lo más probable es que todas las participantes tuvieran microondas, estufa y refrigerador, en sus hogares.

En cuanto a la categoría comensalidad, las mujeres que vivían en la casa que les proporcionaba Misión del Nayar, acostumbraban a comer juntas. En las entrevistas mencionaron que se organizan para la preparación de los alimentos por cuarto y de esta manera comen acompañadas: *“y yo me junto con dos ósea y por lo regular el desayuno pues no sé yo bajo y si andan aquí o si no les hablo de que “eh yo ya voy a desayunar” o “¿ustedes también?”, ósea nosotras procuramos de que hacer una comida para las tres, y ya desayunamos ósea yo cocine, ella lava trastes y a la otra ya en la noche le toca y así nos turnamos y las comidas son tres cuartos, en cada cuarto son cuatro personas y por ejemplo va por semanas no sé esta semana la toca al cuarto uno, la siguiente al cuarto dos, la siguiente al cuarto tres, entonces el cuarto uno le toca hoy, el cuarto uno se divide ósea si va a preparar un día cada quien y otro día dos veces juntas y el domingo por lo regular los domingo preparamos las cuatro del cuarto”* (P10 Entrevista Mirna, Pos. 785).

En la narrativa de la participante se destaca la buena organización que tenían las jóvenes para la elaboración de comidas. Al mismo tiempo, se observan las dinámicas que existían en torno a la preparación y consumo de alimentos, donde se resalta el hecho de que Mirna buscaba la compañía de otras jóvenes en actividades relacionadas con la alimentación. Por ejemplo, cuando mencionó que al ir a desayunar le hablaba a sus “roomies” para que comieran juntas. Por tanto, en su narrativa se observa una búsqueda por la convivencia entorno a los alimentos, inclusive Mirna expresó que los domingos (entre ella y sus compañeras) preparaban la comida juntas. Seguramente esto solo se hacía ese día debido a que era el momento de la semana cuando descansaban de otras actividades cotidianas, como sus deberes académicos.

Con referencia a las entrevistadas que trabajaban o habían trabajado en casas, la comensalidad se volvió para ellas un acto solitario donde no comían con la familia para la que laboraban, sino que lo hacían de manera separada. Se encuentra por consiguiente una marcada diferencia entre la comensalidad de las jóvenes de Misión del Nayar que no tenían un trabajo asalariado, y el resto de las participantes. Entonces, se resalta el papel que el mecanismo de colonización Economía, a través del trabajo, puede ejercer sobre la comensalidad de los individuos, haciendo que estos terminen comiendo de manera aislada.

Por último, en la categoría tipo de dieta, fue notorio que esta era mestiza ya que contenía tanto preparaciones y alimentos de la tradicional indígena⁴³ como de la occidental⁴⁴. Debido a lo precedente, el consumo de alimentos de origen animal, sobre todo de carne de res, era mucho más alto que en su comunidad. De hecho, esto fue descrito por varias de las

⁴³ Basada en maíz y frijol (Bertrán, 2010).

⁴⁴ Alta en grasa saturada, azúcares añadidos, calorías y baja en fibra y antioxidantes (Popkin, 2001).

participantes, cuando se les preguntó acerca de cómo consideraban su alimentación en el AMM: “...*pues es que casi la mayoría pues lo que se consume es carne, ósea en general lo que me han contado de aquí pues es que consumen mucha carne, pues no se bueno, yo desde mi punto de vista puede que esté bien, ósea está bien mientras sea balanceado y todo eso ... y pues sí, ya me acostumbre*” (P9 entrevista Julisa, Pos. 472)”. Resultó interesante que, para esta participante, a pesar de que un mayor consumo de carne representaba ascendencia social, aun así, no parecía estar muy convencida de este cambio en su dieta, más bien su diálogo refleja duda acerca de si esto era beneficioso o no para su salud.

Regresando con el tema del tipo dieta, cabe destacar que una peculiaridad de la occidental es que los productos que se consumen no son frescos (Bellaera et al., 2018), sino que, por el contrario, se adquieren congelados, listos para su consumo, etc. Lo anterior se observó en la alimentación de algunas participantes, quienes mencionaron la diferencia en el sabor, especialmente de las carnes, debido a que en el AMM estas son congeladas y viejas (según refirieron): “...*pues si esta buena, pero como que, es que las carnes ya están como que un buen tiempo y ya se les va el sabor, es que allá todo es natural, la carne alguien mata una vaca y tú vas a comprar así fresca*” (P8 Entrevista Gertrudis, Pos. 765). Entonces, para las participantes en la ciudad era posible incorporar la carne a su dieta, en el campo en cambio, esta solo se consumía en ocasiones esporádicas. No obstante, en las urbes, (según las entrevistadas) la carne no era de buen sabor ni calidad, y en sus comunidades sí.

A su vez, las migrantes no solo comían productos procesados congelados, sino que también incorporaron a su dieta aquellos que se encontraban listos para su consumo, por ejemplo, embutidos, jugos, aderezos, cereales para desayuno, entre otros: “...*mi esposo sabe hacer hamburguesas a veces compramos bastante carne y la prepara toda y las hace, y ya las guarda en paquetitos en el congelador, porque se me hace tarde, ya ve que yo tengo mi trabajo aquí, entonces sí unas hamburguesas, yo tengo todo lo que es los panes, mayonesa, el queso, que porque disque se me hace tarde...*” (P6 entrevista Catalina, Pos. 262).

En el discurso de la participante se resalta la preferencia por alimentos que se preparaban fácilmente. A la vez, se observa el aprovechamiento del congelador, algo con lo que no contaba en su comunidad. Se encontró entonces una contradicción en el discurso de las mujeres indígenas, por un lado, desagrado hacia alimentos congelados, debido a su falta de frescura, pero por otro, hacían uso de electrodomésticos como el refrigerador, para guardarlos, y de esta manera poder preparar comidas rápidamente. Es decir, las participantes expresaron insatisfacción por el sabor de los alimentos por estar congelados, pero al mismo tiempo, buscaban consumirlos. Catalina, por ejemplo, mencionó que comían hamburguesas hechas con carnes congeladas cuando “*disque*” se le hacía tarde. Pareciera que en su discurso está diciendo que en realidad esto no era cierto, sí tenía tiempo de preparar otro tipo de comidas, pero prefería comerse una hamburguesa. Por tanto, aunque al parecer existía entre las mujeres una añoranza por sus comidas de antaño, en el AMM preferían consumir platillos rápidos, que, aunque no fueran considerados tan sabrosos como los de su comunidad, no requerían de mucha inversión de tiempo. Entonces, la preparación de alimentos dejó de ser una prioridad en la ciudad, en donde era necesario en cambio, realizar otras actividades.

Por tanto, en el AMM, las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes entrevistadas presentaron las siguientes características: todos sus alimentos se adquirían a través del dinero en tiendas de conveniencia, mercados y supermercados; cocinaban en estufas a base de gas, el número de comidas que realizaban durante el día eran tres (desayuno, comida y cena). Aparte de la estufa, las participantes también recurrían al uso de otros electrodomésticos como el refrigerador; con referencia a la comensalidad, algunas de las mujeres indígenas comían acompañadas y otras lo hacían en solitario. Por último, el tipo de dieta que todas presentaron fue mestiza.

4.4.3. Cambios generados por el sistema en las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes

El neoliberalismo implementado en México durante la década de los 80 ha llevado a una drástica modificación en la dieta del mexicano (Otero, 2013). Esto ha sido consecuencia del tipo de políticas que se llevan a cabo en este modelo en el que las grandes empresas influyen en las decisiones que el Estado toma con respecto a la población. Con referencia a esto, en este modelo la intervención estatal es mínima dejando que sea el libre mercado quien resuelva problemas de la sociedad (Tena et al., 2021).

Por ende, temas como la alimentación de la población quedan principalmente en manos de compañías quienes lo que buscan son ganancias económicas por encima del bienestar de la población (Vergara, 2021). Entonces, las políticas de salud enfocadas en mejorar el estado nutricional de los mexicanos deben realizarse sin perjudicar a las grandes empresas de alimentos industrializados, puesto que como se mencionó, el papel del Estado está supeditado a lo que dichas compañías establezcan como límites de su actuación (Vergara, 2021).

A su vez, existen otros factores, que han llevado a que la sociedad haya modificado su alimentación hacia un mayor consumo de productos industrializados. Uno de ellos es la falta de tiempo para cocinar, condicionada por la necesidad de trabajar fuera del hogar para conseguir un mayor ingreso, esto en parte influido por el neoliberalismo que fomenta el consumismo (Tena et al., 2021). Al mismo tiempo, el poder adquisitivo, que hace referencia a la cantidad de bienes y servicios que se pueden comprar con determinado dinero, ha disminuido desde la década de los 70 en más de un 70%, lo cual significa que ahora se pueden adquirir menos cosas con la misma cantidad de dinero (Figuroa et al., 2022). Esta situación ha llevado a la incorporación de las mujeres al mercado de trabajo, puesto que actualmente se requieren de dos sueldos para poder comprar lo que antes se podía costear con uno solo (Martínez & Ferraris, 2021), hecho que les quita tiempo a las amas de casa para preparar los alimentos familiares.

Por otro lado, la falta de tierras cultivables en la ciudad obliga a las personas a adquirir sus alimentos exclusivamente a través del dinero (Tena et al., 2021). Entonces, estas situaciones (incorporación femenina al trabajo asalariado y solo poder adquirir alimentos vía económica) han influido en un mayor consumo de alimentos industrializados, puesto que ahora las mujeres tienen menos tiempo para elaborar las comidas, situación que favorece la preferencia de alimentos que requieran poco tiempo para su preparación.

Por tanto, la falta de tiempo para cocinar y la dependencia hacia el mercado para adquirir alimentos, se encuentran relacionados, puesto que para poder comer se necesita dinero, y para esto es menester tener un trabajo asalariado (Tena et al., 2021). Otro factor que ha influido en el alto consumo de alimentos procesados en México ha sido la abundante oferta de tiendas de autoservicio, las cuales cuentan con una gran cantidad de productos industrializados. Por tanto, conseguir este tipo de alimentos resulta sencillo (Tena et al., 2021).

Los determinantes antes mencionados han llevado a que una parte esencial en la alimentación de los mexicanos sean los productos industrializados. Como muestra de lo preliminar se encuentran los resultados de la ENSANUT 2018 (Shamah-Levy et al., 2020) donde se observó que, en escolares, adolescentes y adultos, los grupos de alimentos con mayor proporción de consumidores fueron las bebidas no lácteas endulzadas, cereales dulces y botanas.

Lo descrito anteriormente en este apartado sirvió de sustento para contrastar los resultados obtenidos, los cuales al mismo tiempo también fueron cotejados con la teoría de la acción comunicativa de Habermas (2005) quien postula que la sociedad se divide en mundo de la vida y sistema. En el primero se da la comunicación entre sujetos que comparten creencias, vivencias y experiencias, es decir, es el lugar donde se da un intercambio “sencillo” de ideas, el cual se dice que es sencillo porque quienes hacen dicho intercambio conocen los hechos, lugares y situaciones de los que se está hablando. Simultáneamente, hay un conocimiento compartido entre las personas, por tanto, existe un entendimiento entre ellas. En el caso de las mujeres migrantes, su mundo de la vida se daba en su comunidad de origen, donde existía un intercambio de saberes con respecto a los alimentos. Por ejemplo, había un saber compartido con respecto al campo y la cosecha. Al mismo tiempo existía una cultura alimentaria que giraba en torno a la preparación de alimentos provenientes principalmente de sus cosechas y patios.

Por otro lado, Habermas (2005) habla también del sistema, que es el lugar donde se da un intercambio formal de información, el cual está regido por dos subsistemas: Economía y Estado, quienes ponen sus propias reglas, que deben ser acatadas por los sujetos. Por ejemplo, la Economía se rige por el libre mercado, puesto que sigue la lógica del neoliberalismo, modelo que indica que la intervención estatal debe ser mínima y que en cambio las grandes empresas no deben tener interferencias regulatorias (Harvey, 2007). Con respecto al Estado, este interviene en la vida de las personas a través de leyes, impuestos y programas sociales.

A su vez, el autor de la teoría de la acción comunicativa postula que el sistema, a través de sus subsistemas (Economía y Estado) absorbe las creencias del mundo de la vida, es decir su cultura y experiencias. A esto Habermas (2005) le llama colonización, y es el proceso a través del cual se da una anulación de la cultura, sociedad y personalidad de los individuos. Otro mecanismo de colonización son los agentes sociales, que son individuos que pueden influir en la nulificación de todo aquello aprendido en el mundo de la vida.

Para fines de este documento, dicha colonización sería dada a través de un cambio en las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes, pasando de tener una dieta

tradicional indígena a una occidental. Al mismo tiempo la colonización comprendería la anulación de sus saberes alimentarios (recetas y siembra). Tomando en cuenta lo precedente se muestra lo que se halló con respecto a los cambios en las prácticas alimentarias de las mujeres migrantes.

Al comparar las prácticas alimentarias de las participantes durante su vida en el campo y en la ciudad, se encontraron múltiples diferencias. En el campo, lo que las mujeres indígenas comían, es decir, los ingredientes que utilizaban para preparar sus platillos provenían directamente de la naturaleza, o bien, tenían un procesamiento mínimo. Por tanto, eran alimentos libres de colorantes, sodio y azúcares añadidos. A su vez, las personas que preparaban los platillos que conformaban su dieta, sabían cuál era la procedencia de los ingredientes, por ejemplo: de la siembra, de la matanza de un animal en el patio del vecino, etc. Esto difiere con lo encontrado en relación con su alimentación en el AMM, donde la procedencia de muchos productos de la dieta de las participantes eran desconocidos. Lo precedente abarcaba inclusive a las frutas y verduras que eran adquiridas en mercados y supermercados, puesto que, en realidad no era posible conocer cuáles fueron los procesos por los que estos productos pasaron antes de su venta.

Esto es una característica de la alimentación actual, en donde los productos de consumo son seleccionados por los clientes quienes desconocen o conocen parcialmente qué es lo que contienen los alimentos de su dieta (Alaniz & Costa, 2009). En el neoliberalismo, la agricultura está dominada por grandes empresas, quienes para aumentar sus ventas añaden sustancias químicas a los alimentos que los hacen más resistentes a las plagas (Palau, 2011). Estos productos son vendidos a supermercados donde son adquiridos por individuos que desconocen la procedencia y procesos por los que dichos productos pasaron antes de ser adquiridos y consumidos (Alaniz & Costa, 2009).

Otra diferencia era que en el campo el dinero no era el único medio para adquirir alimentos, ya que muchos provenían de sus cosechas o de sus patios. Sin embargo, en la ciudad todos los insumos que consumían las participantes eran obtenidos a través de dinero, el cual ganaban mediante un trabajo asalariado. Interpretando lo anterior desde la teoría de la acción comunicativa, se podría decir que las mujeres indígenas se alimentaban de los productos que el sistema producía y lo pagaban con el trabajo asalariado que conseguían como ciudadanas pertenecientes a un Estado (Habermas, 2005).

Por consiguiente, se observaron esas diferencias entre la alimentación de las mujeres indígenas participantes en el campo y en la ciudad: en el campo no se depende totalmente del dinero, se puede comer sin necesidad de comprar alimentos. Sin embargo, en las zonas rurales existen limitantes, ya que, si no se quiere adquirir los insumos vía dinero, es necesario dedicarle tiempo a la actividad de la siembra. Simultáneamente, la variedad de alimentos se encuentra restringida a aquello que haya sido cosechado. Esto al mismo tiempo va a estar influenciado por factores climáticos, donde si hay mal tiempo como lluvia o sequías, toda la cosecha se puede perder y, por tanto, la disponibilidad y el acceso físico a los alimentos se verán alterados, llevando incluso a situaciones de inseguridad alimentaria.

Al respecto, una de las participantes comentó que durante la helada que hubo en Monterrey en el 2020 ella se había acordado de los campesinos y de cómo la temperatura podía haber afectado sus cosechas: “...se congeló todo, todas las plantas, yo en ese momento, yo pensé en toda la gente que se cultivaban en el sur de nuestro estado decía yo como mucha gente va a perder sus cosechas o su fuente de su ingreso por la helada...” (P3 Entrevista Elena, Pos. 20). Se observa como el clima y sus efectos estaban presentes en la mente de esta participante; es probable que ella hubiera experimentado la escasez de alimentos resultado de una mala cosecha causada por condiciones climáticas.

De manera similar, en el discurso de varias entrevistadas salen a relucir experiencias de carestía (lo cual ya ha sido argumentado en párrafos previos) durante su vida en el campo. Por tanto, si bien la alimentación de las migrantes era más natural en sus comunidades, no por eso se encontraba desprovista de áreas de oportunidad. Con referencia a esto, es más probable que existieran situaciones de inseguridad alimentaria en sus comunidades que en el AMM. Al respecto, existe evidencia científica que demuestra que en el campo familias indígenas presentan diferentes grados de inseguridad alimentaria.

Un ejemplo de esto se encuentra en el estudio de García-Vázquez et al. (2021), quienes trabajaron con un grupo de indígenas totonacos del municipio de Filomeno Mata, Veracruz. El interés de la investigación era conocer el grado de inseguridad alimentaria que experimentaban las familias del lugar. Lo que se encontró fue que menos de la mitad (42%) tenían seguridad alimentaria, y el resto tenían algún grado de inseguridad alimentaria, siendo el 20% de tipo severa. Entre los factores relacionados con la presencia de hambre en el hogar fueron el autoconsumo y un mayor número de miembros del hogar. Es decir, las familias que consumían lo que cosechaban presentaban más inseguridad alimentaria, y entre más personas habitaban bajo un mismo techo, era más probable que se presenciaran episodios de hambre.

Otro estudio (Álvarez et al., 2018), hecho en las comunidades de Yalumá y Guadalupe Quistaj también mostró problemas de inseguridad alimentaria entre sus habitantes. Los participantes de la investigación se dedicaban principalmente a la agricultura y comercio de sus cosechas, no obstante, percibían que recibían bajos ingresos por la venta de sus productos, así como también tenían una sensación de escasez alimentaria en sus hogares. Por tanto, entre las estrategias que utilizaban para hacer rendir más la comida estaba disminuir las porciones y número de veces que se ingerían alimentos y comprar productos baratos.

Se encuentran entonces similitudes entre los estudios anteriores y el presente. Por ejemplo, en el de Álvarez et al. (2018) se redujeron los tiempos de comida debido a problemas de inseguridad alimentaria. En el caso de la investigación de las mujeres migrantes, si bien no se sabe con certeza la razón, si se conoce el hecho de que solo ingerían alimentos dos veces por día, lo cual, como se ha argumentado, debió estar relacionado con situaciones de acceso alimentario insuficiente. En cuanto al estudio de García-Vázquez et al. (2021), se encontró que el autoconsumo se relacionaba con la presencia de inseguridad alimentaria en los hogares totonacos, y en el presente documento las familias de las entrevistadas se dedicaban en su mayoría a la agricultura y también mencionaron situaciones de escasez y pobreza.

Regresando con las diferencias entre las prácticas alimentarias de las participantes entre el campo y la ciudad, con respecto a la preparación de alimentos, en el primero estos eran cocinados directamente a las brasas, utilizando la leña como combustible, por el contrario, en la ciudad, las mujeres indígenas utilizaban la estufa para preparar sus alimentos, y, por tanto, la leña era reemplazada por gas. Se debe destacar que, en las urbes, por un lado, se presenta una dependencia hacia el uso de electrodomésticos para poder cocinar, y por otro, existe también la dependencia hacia la contratación de algún servicio de gas, ya sea de tanque (LP) o bien natural. En ambos casos (LP o natural) es necesario pagarle a un tercero (empresa privada) para que surta dicho combustible en el hogar. Por consiguiente, se resalta la intervención del sistema (Habermas) en la preparación de los alimentos, puesto que ciertas empresas privadas se vuelven dueñas del gas, y lo comercializan, lo cual hace que los individuos necesiten de sus servicios y se vean forzados a contratarlos.

El hecho anterior difiere con lo que sucedía en las comunidades de las participantes, donde no había una dependencia hacia ninguna empresa privada, sino que era la naturaleza quien les brindaba los medios para poder preparar sus alimentos. Se debe considerar la mano de obra que esto implicaba ya que para poder cocinar era necesario buscar leña, actividad que en ocasiones era realizada por las entrevistadas durante su infancia: “...o le ayudábamos a mi mamá a lavar o a veces a traer leña para cocer las tortillas...” (P2 entrevista Juana, Pos. 102). En cambio, en la ciudad solo se necesita contar con una instalación de gas, es decir, no se requiere de inversión de tiempo para poder cocinar los alimentos

A su vez, otra ventaja que se debe señalar con respecto al uso del gas para cocinar en las ciudades es que, con una instalación adecuada, este no es nocivo para la salud, a diferencia de la madera que puede causar infecciones agudas de las vías respiratorias inferiores (pulmonía) en niños pequeños y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (Smith, s.f.). Inclusive una de las participantes expresó lo siguiente: “...si alguien quiere calentar algo este, pues, así pues, digo ahorita una que otra familia ya tiene estufa por lo mismo de que ya el humo ya les ha hecho muchísimo daño” (P2 entrevista Juana, Pos. 158-159). Por lo que se observa como el uso de los fogones y el detrimento en la salud que este puede causar era una situación presente al menos en la comunidad de la mujer entrevistada. De hecho, en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 (Secretaría de Gobernación, 2013) se resalta la conveniencia de moderar el consumo de alimentos ahumados y cocinados directamente a las brasas. Esto debido a que los compuestos derivados de la combustión de madera pueden ser cancerígenos (Morales, 2003).

En cuanto al número de comidas que las participantes realizaban en su dieta, se observó que en la ciudad se cenaba y en el campo no. Por tanto, es de suponerse⁴⁵ que la cantidad y calorías consumidas fueron más altas en la ciudad. Cabe mencionar que, aunque durante los encuentros no se abordaron las razones de porque comían menos veces en el campo que en la ciudad, esto debe tener correspondencia con dos factores relacionados con los componentes de la seguridad alimentaria: la disponibilidad y el acceso. El primero se refiere a la cantidad de alimentos que hay en un lugar determinado y el segundo a la posibilidad de

⁴⁵ No se realizó un recordatorio de 24 horas completo, solo se hizo una descripción acerca de cómo eran sus comidas en la ciudad y en el campo, por tanto, solo se presupone que el consumo de calorías fue mayor en la ciudad.

poder adquirir alimentos para el consumo personal o familiar (Ministerio de Educación, 2011).

En el caso de la presente investigación, en las comunidades de las entrevistadas la disponibilidad de alimentos dependía de factores como el clima, la fauna y la flora. Lo anterior hacía que este componente de la seguridad alimentaria se viera restringida por dichos factores, puesto que, por ejemplo, si el clima no lo permitía, entonces la cosecha podía no ser buena, y esto limitaba su disponibilidad alimentaria.

A su vez, en las comunidades de las participantes, la disponibilidad alimentaria se veía mediada por la flora y la fauna del lugar, lo cual se vio reflejado en el tipo de comida mencionado por algunas entrevistadas. Por ejemplo, una de las chicas que no vivía en una zona cafetalera, refirió que ellos no tomaban café o tomaban instantáneo porque donde residía no se producía este grano: “...era instantáneo si lo compraban en las tiendas... Es que el lugar de donde soy originaria no es productor de café ósea no se da el café allá” (P3 Entrevista Elena, Pos. 56).

Al mismo tiempo, también se encontró que el consumo de pescado fue común en aquellas mujeres que residían en lugares donde era posible practicar la pesca. Por consiguiente, como ya fue resaltado, en el campo, hay una dependencia hacia lo que las condiciones climáticas dictan sobre la flora, la fauna y las cosechas del lugar. Esta situación desaparece en las ciudades, donde la disponibilidad de alimentos no depende del clima ni del lugar geográfico (Ornelas, 2016).

En los supermercados localizados en las urbes es posible comprar frutas y verduras congeladas todo el año, por lo que los alimentos pierden de esta manera su temporalidad; productos que solo podían ser consumidos en determinada época del año, ahora se pueden conseguir cualquier día (Ornelas, 2016). Por supuesto lo precedente aunado a una amplia gama de alimentos industrializados que se pueden encontrar en las ciudades, hace que la disponibilidad alimentaria citadina sea muy extensa en comparación con la del campo (FAO, s.f.c.). Esto podría haber influido en el hecho de que, en la ciudad, las mujeres participantes hicieran un tiempo de comida más que en el campo: en las urbes hay una disponibilidad alimentaria mayor que no depende de condiciones geográficas ni climáticas.

Con respecto al acceso alimentario, en la ciudad se gana más dinero que en el campo (FAO, s.f.d.) lo cual ayuda a que sea más fácil conseguir productos para el consumo familiar o personal. Por ende, era más sencillo para las mujeres indígenas realizar un número mayor de tiempos de comida en la ciudad, puesto que tenían el medio (dinero) para poder acceder a los alimentos que el AMM les provee. Entonces, al mejorar la disponibilidad y el acceso alimentario de las participantes, la cantidad de alimentos consumidos aumentó y eso hizo que también se incrementara el número de comidas que realizaban en el día. En la ciudad, si hace falta algo para algún tiempo de comida, se acude a la tienda más cercana o bien a un supermercado, y se consigue el alimento buscado, sin embargo, en el campo esto no siempre es posible, puesto que la disponibilidad y el acceso alimentario pueden encontrarse limitados. Analizando lo estipulado previamente desde la teoría de Habermas, se observa que en el mundo de la vida (campo) las mujeres indígenas tenían que comer (principalmente)

utilizando los medios que la naturaleza les proveía, pero una vez que migraron a la ciudad y se insertaron en un trabajo asalariado del sistema, obtuvieron las herramientas necesarias para adquirir las mercancías (alimentos industrializados) que dicho sistema les proveía.

Por otro lado, el acceso alimentario, o más bien, la escasez de este pudo haber influido en la falta de refrigerador en el hogar rural de las participantes. Debido a que uno de los principales medios para acceder a los alimentos era la siembra, y que, al mismo tiempo, esta dependía de factores climáticos, insumos, entre otros, este componente de la seguridad alimentaria se pudo haber encontrado limitado. Por tanto, con respecto al acceso alimentario (que dependía de la cosecha familiar), es muy posible que en el hogar campestre de las participantes hubiera pocos alimentos que almacenar.

A su vez, en el campo existían dos aspectos que podrían haber limitado el acceso alimentario: por un lado, que las ganancias de los tutores de las entrevistadas eran restringidas, y por otro, que no había una gran disponibilidad de alimentos que comprar en el campo. Por tanto, en esta etapa de vida de las mujeres indígenas, la cantidad de alimentos era justa para cada comida del día, y debido a esto no existía la necesidad de almacenarlos. Lo anterior fue expresado por algunas de las entrevistadas:

“Sí, la comida era al momento y nunca teníamos cosas que se echaran a perder” (P1 entrevista Rosa, Pos. 347)

“...como no teníamos refrigerador, pues, pues, la, le digo hacía solo lo poquito, poquito nada más para que, para que comiéramos, el nixtamal se puede tener así por varios días, pero la masa no” (P4 entrevista Gema, Pos. 170).

Entonces en el campo, el refrigerador no era considerado como un artefacto necesario para la alimentación, a diferencia del AMM donde 94.4% de las familias contaban con dicho electrodoméstico en el año 2018 (Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social, s.f.). Como ya se ha explicado, en las ciudades, los individuos dependen de aquello que el sistema produce y posteriormente comercializa (Habermas, 2005). En este caso, el sistema produce electrodomésticos, como el refrigerador y la estufa, y las personas los compran para de esta manera poder almacenar y preparar los alimentos.

Se crea una dependencia hacia los electrodomésticos, situación que fue expresada por una de las participantes, quien al llegar al AMM encontraba inútil el uso del microondas, sin embargo, tiempo después de residir en la ciudad comenzó a usarlo: *“...no sé si era como, no sé, como una burla... es para la gente que ni siquiera, este, no se si no tenga tiempo o no le da de que la como que la gana de prender a estufa... Y ahora hasta yo lo uso”* (P1 entrevista Rosa, Pos. 363-369).

Las personas compran alimentos procesados que requieren de ser almacenados, para lo cual, se necesita un aparato que haga esta función, que en este caso es el refrigerador, fabricado por alguna empresa del sistema. Con respecto a las mujeres indígenas participantes, es muy probable que, en la ciudad, todas contarán con un refrigerador en casa, ya que, con base a las entrevistas, fue posible observar que compraban alimentos que necesitaban frío para su

conservación. Se resalta entonces que, en el momento de los encuentros, las mujeres indígenas consumían lo que el sistema producía (alimentos procesados) y lo almacenaban en un artefacto que el sistema fabricaba.

En relación con el sabor de las comidas, la percepción de las entrevistadas fue que los alimentos en el AMM no tenían tan buen sabor como los que provenían de su pueblo. Al mismo tiempo, consideraban la comida en la ciudad como menos natural y por tanto, menos saludable.

Algo interesante es que a pesar de que consideraban que su dieta en el AMM era menos saludable y de peor sabor, aun así, no se observó que las migrantes hicieran un esfuerzo para evitar consumir alimentos típicos de la dieta occidental, hecho que contradice su discurso de desagrado por la comida en el AMM. En el caso de las mujeres que forman parte de Misión del Nayar, esto se puede deber a que su alimentación estaba condicionada por la asociación, puesto que es esta quien les indicaba que podían comprar y que no.

Con respecto a las mujeres casadas que trabajaban fuera del hogar, la razón de optar por una dieta mestiza podría haber sido causa de la falta de tiempo, ya que preparar platillos como los que consumían en sus comunidades requería de una mayor inversión de tiempo, por lo que es probable que optaran por comidas más rápidas: “...creo que no me organizo bien... en la cena pues igual, si llego tarde pues no me da tiempo de, de hacer, así como algo, algo más mmmmm, laborioso verdad, ósea me pongo a hacer algo bien rapidito...” (P4 entrevista Gema, Pos. 467). Cabe mencionar que este aspecto se desarrolla más a detalle en el siguiente apartado.

En cuanto a la comensalidad, se encontró que, en la ciudad, las participantes continuaron comiendo acompañadas excepto en aquellos casos en los que no era posible, como cuando estaban ejerciendo sus labores como empleadas domésticas. Es el trabajo, por tanto, un determinante que puede modificar la comensalidad, pasando de comer en familia, a comer solo o con compañeros de trabajo. Se destaca que esto no solamente se encontró en el AMM, ya que algunas entrevistadas refirieron que cuando vivían en el campo los miembros de la familia que iban al campo a trabajar comían antes: “...siempre comían primero mis papás, mis hermanos más grandes y ya después nosotros... después nosotros nos quedábamos en la casa según... Y así. Pero normalmente pues sí, ósea comía como que con mis hermanitos que eran más chicos, ya los grandes se iban con mis papás al trabajo y así” (P1 entrevista Rosa, Pos. 371-373).

A pesar de eso, ninguna participante mencionó haber comido en solitario durante su vida en el campo, sin embargo, algo que se debe tomar en cuenta es que, en ese momento de su vida, eran muy jóvenes y aunque la mayoría participaba en labores del campo, aun así, no era su rol principal, por lo que no se saltaban el desayuno o la comida por acudir al trabajo. Por consiguiente, se destaca que, aunque las mujeres indígenas nunca comieron solas cuando vivían en sus comunidades, si hubo situaciones en las que algún miembro de la familia (o varios) comieran aparte.

Entonces, se podría decir que la comensalidad se ve influenciada por el trabajo tanto en el campo como en la ciudad, puesto que modifica los horarios que los individuos pueden utilizar para comer. Sin embargo, dado que este hecho se observó en ambos contextos (rural y urbano) no se podría decir que se encuentra influenciado por el sistema y el trabajo asalariado que este ofrece, más bien es una cuestión relacionada con tener que acudir a realizar una labor, ya sea sembrar la tierra o bien prestar un servicio por el que se recibe un sueldo.

No obstante, una de las diferencias que hubo entre la comensalidad de las migrantes durante su vida en sus comunidades y en el AMM fue que en el campo comían con la familia únicamente, y en la ciudad esto variaba. Las estudiantes se sentaban a la mesa con sus compañeras de casa, con quienes no compartían parentesco. Esto debido a que todas ellas dejaron a sus familias para poder continuar con sus estudios, ya que en donde vivían no era posible hacer una carrera profesional. Por tanto, esta necesidad de superación que no puede ser resuelta en las áreas rurales mexicanas, hace que las personas migren hacia las ciudades, modificando así su comensalidad: dejan atrás a sus familias y empiezan a convivir con personas ajenas. Por otro lado, las mujeres casadas en ocasiones tenían que comer solas debido a que en las casas en las que trabajaban no se sentaban a comer con sus jefes. La cena en cambio sí la hacían con sus hijos y esposos.

Todo esto también influyó en el cambio de prácticas alimentarias de las participantes. Las estudiantes que vivían con otras jóvenes quienes se turnaban la preparación de alimentos, tenían que comer aquello que preparaban sus compañeras, lo cual al mismo tiempo se encontraba condicionado por aquello que la asociación les permitía comprar para la preparación de alimentos. En cuanto a las mujeres casadas que laboraban como empleadas domésticas, terminaban comiendo de lo que había en la casa de sus empleadores. Se observa por consiguiente la influencia de los agentes sociales (compañeras y empleadores) en las prácticas alimentarias de las participantes, hecho que previamente se ha argumentado en la presente investigación-tesis. En el campo en cambio, las participantes solo comían acompañadas de sus familiares, por lo que ahí no existió la intervención de ningún agente social en sus prácticas alimentarias.

La última característica de las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas participantes, el tipo de dieta difirió dependiendo de su lugar de residencia. En las comunidades rurales de las entrevistadas, la que predominó fue la tradicional indígena y una vez que migraron, esta cambió a mestiza. La primera corresponde a un tipo de alimentación típico de la pretransición nutricional, la cual es monótona, baja en proteínas, baja en grasas, baja en azúcares y alta en fibra (López de Blanco & Carmona, 2005). La segunda presenta características de la tradicional indígena, pero agregan a su dieta alimentos industrializados (Reig, 1985).

Cambiar bruscamente de una dieta tradicional a una de tipo occidental, es una característica de la transición alimentaria en los países en desarrollo como México, donde existen grandes diferencias entre el área urbana y rural sobre todo en cuestiones de disponibilidad y acceso a los alimentos (García, 2018). Cabe recordar que la transición nutricional refiere al cambio de dieta que las personas experimentan al mejorar sus ingresos, pasando de una alimentación tradicional (rural) a una opulenta u occidental (López de Blanco & Carmona, 2005).

Esto es justo lo que se observó en la forma de comer de las mujeres indígenas casadas del estudio: en cuanto migraron y comenzaron a ganar dinero (mejora su situación económica) incorporaron alimentos industrializados a su dieta. Con respecto a las participantes que pertenecían a Misión del Nayar /quienes no trabajaban), la asociación les pagaba los alimentos, lo que les facilitaba el acceso a productos industrializados. A su vez, en el momento de las entrevistas, estas mujeres recibían una beca, entonces, debido a ambas ayudas (beca y subsidio de alimentos) es que su nivel socioeconómico mejoró al llegar al AMM y su consumo de productos industrializados aumentó.

Es menester comentar que la transición nutricional presenta tres fases, pretransición que es cuando las personas consumen alimentos tradicionales, transición, momento en el que la alimentación es una mezcla entre rural y occidental, y postransición, que es cuando destaca la dieta opulenta sobre la tradicional (López de Blanco & Carmona, 2005). En la presente investigación se descubrió que las participantes se encontraban en la fase de transición al momento de las entrevistas, puesto que su alimentación presentaba características de ambas dietas (tradicional y occidental). Por otro lado, cuando vivían en el campo su modo de vida y de alimentarse era el correspondiente a la pretransición nutricional.

Se debe resaltar que en la transición nutricional no solo se hacen modificaciones en la dieta, sino que, tal y como se encontró en la presente investigación, el cambio es en el total de las prácticas alimentarias. Se modifica la forma de obtener los alimentos, el modo de cocinarlos, los tiempos de comida, se aumenta o aparece el uso de electrodomésticos y también hay un cambio en la comensalidad (López de Blanco & Carmona, 2005).

Un hecho que no se puede pasar por alto es el cambio en el estado nutricional de las participantes entre su vida en el campo y en la ciudad. Al modificar su alimentación incorporando productos industrializados a su dieta e ingiriendo más calorías al día, algunas de ellas subieron de peso al vivir en el AMM. De hecho, durante las entrevistas, se observó que cinco de ellas tenían exceso de peso. Otras tres narraron sus historias vía telefónica, por lo que no fue posible visualizarlas, y las otras dos eran delgadas.

Aumentar de peso al cambiar la dieta tiene relación por un lado con la transición nutricional, pero al mismo tiempo también con la transición epidemiológica, en donde al modificar el modo de alimentarse, simultáneamente van cambiando las enfermedades prevalentes en la población (López de Blanco & Carmona, 2005). Durante la primera etapa de la transición sobresalen las patologías relacionadas con la desnutrición como las infecciosas, sin embargo, conforme los individuos mejoran su nivel socioeconómico y su acceso a alimentos procesados, las enfermedades infecciosas comienzan a disminuir, y por el contrario aumentan aquellas relacionadas con un alto consumo de productos industrializados. Dichas enfermedades son las crónicas no transmisibles y son en parte consecuencia del exceso de peso, causado por una disminución en la actividad física y una dieta occidental (transición nutricional) ((López de Blanco & Carmona, 2005).

Con respecto a la presente investigación, en el AMM las entrevistadas presentaban una dieta y estilo de vida característico de la segunda fase de la transición nutricional. Al mismo tiempo el estado nutricional (exceso de peso) de alguna de ellas era el típico de las poblaciones que ya

han pasado la pretransición nutricional y que por tanto presentan más altas probabilidades de presentar enfermedades crónicas no transmisibles (López de Blanco & Carmona, 2005).

En resumen, las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes sufrieron modificaciones cuando cambiaron de lugar de residencia: del campo al AMM. Los principales cambios fueron el modo de obtener los alimentos que pasó de autoconsumo a dinero (compra), el método de cocción que cambió de leña a gas, una dieta más variada en la ciudad, el uso de electrodomésticos en el AMM y la convivencia con agentes sociales en la urbe. Se observa el efecto del sistema sobre las prácticas alimentarias que las participantes tenían en el mundo de la vida (comunidad).

Al migrar a la ciudad, las participantes comenzaron a obtener sus alimentos a través de dinero, pagando por ellos el precio que el subsistema Economía establecía. Al mismo tiempo, se insertan en un contexto donde las grandes empresas procesaban alimentos que eran vendidos durante todo el año en tiendas de autoservicio y supermercados. Dichos productos industrializados eran adquiridos (vía dinero) por las participantes lo cual hizo que modificaran su dieta al añadir alimentos procesados. A su vez, comenzaron a adquirir electrodomésticos, fabricados por empresas del sistema, los cuales les ayudaban a almacenar y cocinar sus alimentos. Por último, se observó también la influencia de los agentes sociales (patrones, asociación, compañeras de cuarto) en la modificación de sus prácticas alimentarias. Las que trabajaban de empleadas domésticas consumían alimentos que sus patrones compraban y las estudiantes comían los platillos que sus compañeras preparaban con los alimentos que Misión del Nayar les permitía comprar.

Al final, las migrantes tuvieron una dieta mestiza, la cual es una mezcla de la tradicional indígena y la occidental. Esto significa que continuaron consumiendo alimentos que acostumbraban en su comunidad pero que integraron a su dieta productos industrializados que comenzaron a adquirir gracias a que el dinero les permitió acceder a estos. Si bien la mayor parte de sus prácticas alimentarias cambio, aun así, se mantuvo el consumo de ciertos alimentos de su dieta tradicional, por tanto, no se podría concluir que la colonización de dichas prácticas alimentarias fue total.

4.4.4. Discusión: Cambios generados por el sistema en prácticas alimentarias de mujeres indígenas migrantes

En la presente investigación-tesis, se encontró que, durante su vida en zonas rurales, la forma de cocinar los alimentos era a través del fogón. A pesar de que se conoce que esta técnica es dañina para la salud (Rincón, 2018), en zonas rurales se sigue empleando para el cocimiento de los alimentos. Esto mismo fue constatado por Rincón (2018), quien realizó una intervención con mujeres indígenas de la etnia matlatzinka, para enseñarles el uso de estufas solares para cocinar los alimentos. No obstante, previo a esto, las féminas preparaban las comidas en el fogón, utilizando la leña como combustible.

A su vez, Katz (2019) que estudió las técnicas de cocción de un grupo de mixtecos en Oaxaca, encontró que en la cocina de los participantes había fogones de gas y de leña, por lo que el uso de ambos era común. Esto difiere de lo encontrado en esta investigación-tesis, donde no

se mencionó el uso de fogones a base de gas, sino por el contrario, todos fueron a base de leña. No obstante, hay que recordar que las entrevistas se hicieron en retrospectiva, donde las mujeres indígenas narraron sus vivencias cuando vivían en su comunidad, por lo menos tres años antes. Es probable que actualmente algunos familiares que aún viven en las comunidades de las entrevistadas ya hayan hecho cambios en sus cocinas hacia la adopción de nuevas tecnologías. Sin embargo, no es posible afirmar lo anterior, pero podría ser objeto de estudio para una nueva investigación.

Igualmente es importante considerar que utilizar el fogón dentro de la casa es dañino para la salud, por lo que el Estado no debe pasar por alto la necesidad no atendida de educar a las personas que siguen utilizando fogón con madera. Aun así, dicha intervención debe considerar cuestiones sociales y culturales, sobre todo el hecho de que la madera es recolectada directamente en el medio ambiente natural, y el gas en cambio tendría un costo extra. Por lo que tendría que visualizarse alguna manera de subvencionar los gastos adicionales que podrían surgir a raíz del uso del gas en lugar de madera.

Continuando con el tema de aquello encontrado con respecto a las prácticas alimentarias de las participantes, en sus comunidades los alimentos procedían principalmente de su siembra y de la compra de productos provenientes de la misma comunidad. No se observó en el análisis de las entrevistas ninguna familia que pudiera vivir exclusivamente de aquello que cosechaban o tenían en sus patios, en todos los casos se recurría a la compra de productos a terceros. Aun así, dichos productos mantenían su frescura y en cuanto a los alimentos industrializados, su consumo fue mínimo, con excepción del aceite.

En la comunidad indígena de Toco, San Luis Potosí, se encontró una situación similar con respecto a la obtención de alimentos. Más de la mitad (88.8%) de las familias encuestadas contaban con espacios para cultivar sus alimentos, por lo que una parte de lo que consumían provenía de sus siembras, y el resto era adquirido en tiendas locales (Castañeda-Díaz et al., 2015).

En otro estudio, realizado por Torres-Méndez et al. (2019) con indígenas tzeltales, se observó que igualmente, una parte importante de los alimentos de su dieta provenían de la milpa, el huerto familiar y actividades como la recolección, la caza y la pesca. Por consiguiente, diversos autores (Castañeda et al., 2015; Torres-Méndez et al., 2018) incluyendo a los de la presente investigación, confirman que a pesar de que ya existe una intervención del sistema en la vida de las personas indígenas que habitan en zonas rurales, aun así, se conservan los vínculos con la naturaleza. Gracias a esto es que los individuos de origen étnico que viven en el campo continúan haciendo uso de aquello que el medio les provee. Esto les brinda una alimentación más saludable, libre de químicos, azúcares y sodio añadidos.

Sin embargo, no se puede dejar pasar el papel de los alimentos industrializados en el campo, puesto que ya es posible conseguir una amplia gama de estos. A pesar de ello, en la presente investigación no se encontró que cuando vivían en zonas rurales, las mujeres indígenas replazaran su dieta tradicional por una mestiza u occidental. Esto también fue observado por Torres-Méndez et al. (2019), quienes trabajaron con niños tzeltales que conocían los alimentos procesados, pero preferían el consumo de aquello típico de su dieta tradicional.

Cabe mencionar que la falta de acceso económico a los productos procesados puede ser un impedimento para que las familias indígenas rurales aumenten su consumo.

Por tanto, en diversas comunidades indígenas a lo largo del país, la dieta que prevalece sigue siendo la tradicional indígena, en donde la mayoría de sus insumos provienen directamente de la naturaleza. No obstante, este tipo de alimentación suele ser baja en calorías, por lo no siempre cubre los requerimientos energéticos diarios. En la investigación presente, se observó que las participantes comían pocas calorías cuando vivían en zonas rurales. Situaciones parecidas se han visto en otras comunidades indígenas. Por ejemplo, en el estudio de García-Vázquez et al. (2021), que estudió la seguridad alimentaria de un grupo de totonacos, se encontró que el 25% de ellos tenían inseguridad alimentaria leve, 12,80% moderada y 19.81% severa; por tanto, más de la mitad de la población había padecido hambre en algún momento.

La inseguridad alimentaria y el consumo bajo de calorías no son sinónimos, sin embargo, una persona que pasa hambre debido a que no tiene cubiertos el acceso o la disponibilidad alimentaria, tendrá grandes posibilidades de no consumir la energía que necesita para el correcto funcionamiento de su organismo. Debido a esto, la inseguridad alimentaria ofrece una visión de si el consumo calórico de un individuo es suficiente o insuficiente.

A su vez, en la presente investigación-tesis, se encontró que la dieta de las participantes solía ser poco variada, hecho que tiene relación con la baja disponibilidad alimentaria que suele haber en las zonas rurales. Lo anterior más el hecho de que había un consumo bajo de alimentos industrializados (que son costosos en comparación de aquellos que la naturaleza provee), lleva a pensar que quizá no siempre existió seguridad alimentaria en los hogares de las participantes. Esto a pesar de que no fue referido por ninguna entrevistada, haber pasado momentos de hambre durante su vida en el campo. No obstante, algo que pudo influir es que tenían un consumo alto de carbohidratos complejos, los cuales aportan fibra, nutrimento que da sensación de plenitud (Wardlaw, 2004).

Sin embargo, una vez que las mujeres indígenas migraron a la ciudad, su dieta cambió, y con ello también su estado nutrición, puesto que ninguna de ellas refirió estar pasada de peso en su comunidad, más si cuando comenzaron a comer alimentos de la ciudad. Las participantes se encontraban al momento de las entrevistas, en el proceso de la transición nutricional en el que se pasa de una dieta tradicional a una occidental. Las mujeres indígenas estaban mezclando algunas características de la alimentación en las comunidades, con las prácticas alimentarias recién aprendidas en la ciudad. El lado negativo de dicha transición es que se aumenta el consumo de productos que brindan al cuerpo un exceso de nutrimentos que este no necesita, lo cual lleva a un incremento de peso y a la aparición de ECNT (García, 2018). Por lo que la mayoría de las entrevistadas presentaban un exceso de peso al momento de que se realizó la investigación-tesis.

En el estudio realizado por García (2018) en una comunidad Tocooy de San Luis Potosí, se observó que al igual que con las mujeres indígenas de esta investigación, la dieta rural de los encuestados era muy monótona, conformada solamente por cuatro alimentos, entre ellos café. A su vez también se encontró que el 97% de los participantes preparaban sus alimentos en

casa y que el 77.4% aun recolectaban plantas y animales para su consumo. Otra situación similar fue que la mayoría de los encuestados solo realizaban dos comidas al día. Con respecto a esto último, el estudio reportó que los encuestados al día consumían 1617 kcal, y que, de estas, solo el 13% provenía de proteínas. Por tanto, esto coincide con lo que se observó en la investigación-tesis, ya que la dieta de las mujeres migrantes era baja en calorías y proteínas cuando vivían en su comunidad.

No obstante, cabe resaltar que el estudio de García (2018) se encontraron resultados que no concuerdan con lo reportando en la presente investigación-tesis. De los cuatro alimentos que formaban parte de su dieta, uno de ellos eran jugos industrializados, y al mismo tiempo, el refresco era consumido al menos una vez por semana. Debido a esto, en dicha comunidad se observó la presencia de diabetes, al respecto, el 20% de los encuestados mencionó tener algún familiar con esta patología. Se observa por consiguiente que los individuos de ese lugar se encuentran ya en la transición alimentaria, situación que las entrevistadas del documento presente experimentaron hasta que migraron a las ciudades. Lo anterior se podría deber a que algunas de ellas tienen ya muchos años viviendo lejos de su pueblo, por lo que es posible que en aquellos años aún no se llevara a cabo esta transición en su comunidad.

4.5. Cambios generados por el sistema en los saberes alimentarios de las mujeres indígenas migrantes

A través de las entrevistas realizadas a las mujeres indígenas migrantes fue posible conocer su cúmulo de saberes respecto a la siembra y preparación de alimentos. La mayoría de estos fueron previamente mencionados en otra sección de resultados, por lo que en este apartado solo se señalaran algunas particularidades de los saberes, así como el efecto que el sistema tuvo sobre ellos.

Cuando las entrevistadas vivían en el campo, su estilo de vida solía ser muy diferente al que tenían en el AMM en el momento de las entrevistas. Al respecto, su alimentación estaba basada en aquello que sus familias cosechaban y en lo que se vendía en los mercados locales principalmente. Los alimentos eran preparados momentos antes de su consumo, y eran cocinados en un fogón de leña, la cual era conseguida directamente de la naturaleza, traída en ocasiones por las mismas participantes. En cuanto a su estilo de vida, este fue descrito como menos acelerado que en la ciudad de Monterrey, lo cual aparentemente dejaba tiempo para dedicarse a la preparación de alimentos. A su vez, la labor principal de las familias indígenas de las participantes era la siembra.

Por consiguiente, una parte importante de la vida de las entrevistadas giraba en torno a la siembra y preparación de alimentos. Debido a esto, todas ellas contaban con un amplio cúmulo de saberes sobre ambos tópicos, los cuales fueron adquiridos a través de la contemplación y la participación. Al respecto, los saberes de la siembra fueron ya expuestos en otra sección de resultados, por lo que a continuación solo se evidenciaran algunas de las recetas (saberes alimentarios) mencionadas por las entrevistadas.

Algo que se debe destacar es que en la literatura se ha reportado que la dieta tradicional indígena está comprendida principalmente por frijoles, maíz y verduras (Bertrán, 2010), sin embargo, en las entrevistas se observó que aquellas mujeres que vivían en zonas donde había acceso físico a animales acuáticos, estos también formaban parte de su dieta, y muchas de

sus recetas (saberes alimentarios) estaban integradas por este tipo de alimentos: “...a veces mi papa iba a pescar, pues sacaba pescado pues de eso comíamos, mi mama lo hacía tipo en salsa roja o frito, así con puro aceite” (P5 entrevista Teófila, Pos. 100). Se observa en este diálogo la frescura de los alimentos que consumían en el campo, ya que eran obtenidos directamente de su fuente, en este caso de un río, y después eran preparados y llevados a la mesa.

Los saberes que tenían las mujeres indígenas fueron adquiridos previo a su migración, en una época en la que en México ya se había adoptado como modelo político al neoliberalismo. Lo antecedente se puede deducir gracias a que al momento de las entrevistas se conocía la edad de las participantes, quienes en su mayoría (excepto una de ellas) nacieron después de 1982⁴⁶. Continuando con el neoliberalismo, este intenta lograr el crecimiento del país hacia el exterior, buscando de esta manera que la alimentación de los individuos dependa de la importación de productos. Es decir, el autoconsumo no es una prioridad para este modelo (Spalding, 1985). Lo que si busca en cambio es que las personas compren productos industrializados producidos por las grandes empresas (LALA, Coca Cola, Pepsico, etc.).

A su vez, diversos factores han contribuido para que los individuos busquen alimentarse con productos industrializados, como el cambio de estilo de vida en el que las mujeres se han incorporado a la fuerza laboral y por tanto gozan de menos tiempo para preparar las comidas, el crecimiento de la clase media, la cual ahora puede acceder más fácilmente a la compra de alimentos industrializados, y los bajos costos de fabricación que suponen los productos procesados, lo cual hace que sean muy rentables para las empresas (Tena et al., 2021). Por consiguiente, los factores anteriores aunados a un modelo político que busca incrementar las ganancias de las empresas de alimentos han hecho que los ciudadanos busquen adquirir productos que no requieren mucho tiempo de preparación y que son fáciles de conseguir (Tena & Ramírez, 2022). Esto explica en parte porque la alimentación de los mexicanos ha migrado de una dieta tradicional indígena a una occidental (Pérez et al., 2012), lo cual (como fue explicado previamente) responde a la llamada transición nutricional.

Por otro lado, los saberes ancestrales son “un cúmulo de conocimientos y experiencias, que han sido transmitidos en forma oral de generación en generación, las cuales han tomado como finalidad colaborar al progreso de los pueblos, a través de la enseñanza de las experiencias de sus antecesores” (Crespín, 2010, citado por Ruiz, 2014: 4). Sin embargo, el neoliberalismo no tiene interés en mantener estos saberes puesto que el progreso de los pueblos y la transmisión de sus conocimientos ancestrales no es preeminencia, y en cambio, lo que se desea es que dichos pueblos adquieran el estilo de vida que este modelo implanta en la sociedad (Rico-Palacio, 2019). Una característica de dicho estilo de vida es el individualismo, donde lo que se desea es una sociedad cada vez más dividida en la que las personas actúen de forma independiente (Colussi, 2018). Otra característica del estilo de vida neoliberal es el consumismo en donde la alimentación se debe regir por la adquisición de productos que las grandes corporaciones elaboran (Colussi, 2018).

Por tanto, la transmisión de saberes y el consumo de alimentos locales no son parte de lo que postula el neoliberalismo. Estas mismas características coinciden con lo postulado por

⁴⁶ Año en el que el neoliberalismo es instaurado en México (Cadena, 2018)

Habermas (2005) en la teoría de la acción comunicativa, donde el sistema coloniza al mundo de la vida anulando sus saberes a través de sus subsistemas Economía y Estado y los agentes sociales.

Con respecto a lo encontrado en la presente investigación, los saberes de las mujeres indígenas migrantes no fueron anulados durante su vida en el campo, sino que por el contrario se siguieron reproduciendo. Es decir, sus padres continuaron dedicándose a la siembra, enseñándoles esto a sus descendientes, y las madres o abuelas seguían preparando platillos tradicionales que eran aprendidos por sus hijas. Analizando lo precedente desde la teoría de la acción comunicativa, se resalta que no hubo una colonización de los saberes tradicionales de las mujeres indígenas durante su vida en el campo.

Con referencia al mantenimiento de los saberes de la siembra, esto se pudo deber a que la población de estudio (en su mayoría) aun recurría al autoconsumo para su alimentación, por lo que era necesario seguir dedicándose a la siembra para poder completar sus comidas. Al mismo tiempo, algunas de las familias de las participantes vendían sus cosechas o parte de ellas, por lo que obtenían ingresos de su siembra. Por tanto, existía una dependencia hacia el cultivo de alimentos: *“...en todo tiempo en temporada se siembra entonces es como algo que ya traemos muy presente nosotros... para el propio consumo, lo que es la Jamaica esa si se vendía o como le digo el quihute que mi abuelo iba a comprar”* (P10 Entrevista Mirna, Pos. 236-238). En la narrativa anterior se percibe la necesidad de sembrar que tenían las personas que vivían en la comunidad de Mirna, quien, a pesar de que no se dedicaba a esto, conocía los momentos en los que se debía cosechar, para de esa manera poderse alimentar. Se encuentra también en su fragmento una conexión con la naturaleza entre los miembros de su comunidad, quienes, como ella dice, tenía muy presente el instante en el que tenían que sembrar. Se refleja por tanto en su narrativa la importancia que tenía la agricultura en sus vidas.

En cuanto a la reproducción de los saberes alimentarios (elaboración de recetas tradicionales) en sus comunidades esto pudo ser consecuencia de dos factores. Uno de ellos fue la creencia de que los productos industrializados, ya presentes en las comunidades, eran dañinos, y el otro que dichos alimentos eran considerados costosos y por tanto fuera del alcance de las familias. Un ejemplo de esto se encuentra en la narrativa de Rosa, quien mencionó la falta de recursos para poder acceder a alimentos industrializados con frecuencia, por tanto, estos representaban un lujo para ella y su familia. A su vez, la participante alude al dolor que esto le causaba a ella y sus hermanos, puesto que gustaban bastante de ese tipo de productos: *“...no teníamos, bueno, no tenía la oportunidad de... estar comprando papitas, refresco, ni nada de eso, y yo sentía que era más saludable...No, siempre mi papa nos decía que eso no era bueno para nuestra salud. Obviamente llorábamos para que nos diera”* (P1 entrevista Rosa, Pos. 113-117). Por tanto, era viable que se continuaran reproduciendo los saberes alimentarios en sus comunidades, puesto que resultaban más económicos que los industrializados, y no eran considerados dañinos a diferencia de los estos últimos.

Con respecto a los saberes que las mujeres indígenas migrantes tenían respecto a la siembra, estos no fueron reproducidos en el AMM. Esto se debe en parte a razones obvias como el hecho de que en las ciudades no existen los medios físicos para sembrar, es decir, no se cuenta con espacios de tierra en los cuales se pueda llevar a cabo esta actividad. A su vez, se observó entre las entrevistadas una necesidad de tener que cambiar su lugar de residencia para mejorar

su nivel socioeconómico. De hecho, todas ellas habían llegado al AMM en busca de trabajo o una carrera universitaria.: “...*Entonces por eso me vine... Para seguir estudiando*”. (P9 entrevista Julisa, Pos. 38-40). Este hecho afecta igualmente al saber de la siembra, puesto que una vez insertadas en la ciudad, las mujeres ya no podían sembrar y reproducir sus conocimientos, así como tampoco les resultaba posible enseñarles esto a sus descendientes.

La necesidad de migrar para mejorar su nivel de vida tiene sus orígenes en el descuido del campo mexicano desde la época de los 70, cuando la migración hacia las grandes urbes se incrementó considerablemente debido a la falta de recursos para subsistir en las zonas rurales (Bartra & Otero, 1988). Esta situación se incrementó en el neoliberalismo, donde los campesinos continuaron viviendo en la pobreza, sin poder comercializar sus cosechas más allá de mercados locales (menudeo) (Gil-Méndez, 2015).

México adoptó el modelo neoliberal en 1982, el cual postula que la liberalización comercial ayuda al crecimiento de la economía. Debido a esto, a partir de aquel año el país llevó a cabo diversas medidas enfocadas en quitar cualquier obstáculo al comercio (Encinas et al., 2012). La finalidad de la liberalización comercial era reducir la participación del Estado en el desarrollo económico, lograr una apertura comercial externa y privatizar las tierras a través de la Reforma de la Legislación Agraria (Gil-Méndez, 2015).

Al reducir la participación del Estado en materia económica se logró que las empresas tuvieran un mayor poder económico y político, lo cual les permitió tomar decisiones que hicieran crecer su capital sin impedimento alguno. Por ejemplo, comprar las tierras de los campesinos y utilizarlas para la siembra de alimentos que más tarde serían exportadas. A su vez, esto también se vio reflejado en la disminución de subsidios al campo, dando paso a la privatización de este, en donde las grandes empresas agrícolas exportadoras se volvieron la prioridad del modelo neoliberal puesto que sus productos alimenticios eran capaces de competir con el mercado internacional y esto era lo que se buscaba lograr (Lara, 1996). No obstante, con esta medida, los más perjudicados fueron los pequeños productores de maíz y frijol, a quienes se les retiraron subsidios y a la par no pudieron competir con alimentos importados los cuales tenían una mejor presentación y precio (Lara, 1996).

En cuanto a la apertura comercial externa, esta permitió que México incrementara sus importaciones y exportaciones (Gil-Méndez, 2015). Parte de la estrategia empleada para lograrlo fue adherirse al TLC que entre sus objetivos tenía el de mejorar la fuerza de trabajo interna para poder competir en el mercado internacional (Cervantes, & Fujii, 2010).

Para entrar a dicha competencia, en materia agraria, fue necesario transformar el campo mexicano mejorando la calidad y la presentación de sus productos, ajustándose a lo que era requerido por los clientes internacionales (Lara, 1996). Para esto se incorporaron nuevas tecnologías (biotecnología y biogénética) que ayudaron a tener un rendimiento superior de las cosechas, es decir, dar más productos (alimentos) con menos recursos (Lara, 1996). No obstante, se requirió de mucha mano de obra barata que se obtuvo a través de indígenas campesinos que migraron de los estados más pobres en busca de trabajo (Lara, 1996).

Por último, la privatización de tierras llevada a cabo a través de la Reforma de la legislación agraria hizo que muchos campesinos perdieran su fuente de trabajo, situación que promovió el empobrecimiento de estos llevándolos a buscar otras fuentes de ingresos (Barrera, 2013).

Previo a dicha Reforma, los ejidos, que eran las tierras repartidas a los campesinos desde 1911, eran consideradas propiedad de la nación, sin embargo, se les otorgaban para que pudieran vivir de ellas con ciertas restricciones: no se podían vender, eran inalienables y estaba prohibido su renta, entre otras (Warman, s.f.).

El hecho de que las tierras fueran del Estado garantizaba que los latifundistas tuvieran donde sembrar y con eso poder alimentar a su familia. No obstante, a partir de la Reforma de 1992 las tierras fueron privatizadas y, por tanto, compradas, lo cual hizo que muchas personas que se dedicaban al campo perdieran su fuente de ingresos (Barrera, 2013). Al mismo tiempo, la desaparición de los subsidios gubernamentales destinados a la siembra empeoró la situación de los terratenientes.

Cabe mencionar que la mejor época para los campesinos se ubicó entre 1940 y 1965, que fue cuando tuvieron mayores apoyos gubernamentales y lograron seguridad alimentaria familiar a través del autoconsumo y la venta de sus cosechas (Warman, s.f.). Sin embargo, ya entonces existían problemas de diversas índoles en el campo, por ejemplo, las tierras repartidas eran muy pequeñas, de mala calidad y al mismo tiempo, sembrar representaba riesgos económicos como que se dependía de factores como el clima, subsidios, entre otros (Warman, s.f.).

Además, los terratenientes carecían de prestaciones sociales, por tanto, muchos comenzaron a migrar a las grandes ciudades en busca de otras opciones de trabajo (Hewitt de, 2007). Simultáneamente, el país enfrentaba crisis económicas que hicieron que disminuyera el intervencionismo público, y paralelamente, diversos inversores privados perdieron interés en el campo mexicano (Warman, s.f.). Esto hizo que en los 70 una gran cantidad de hectáreas destinadas a la siembra fueran abandonadas (Arizpe, 1983).

Por consiguiente, el campo mexicano estuvo en crisis desde finales de los años 60, pero esto se incrementó con el neoliberalismo que llevó a que las tierras fueran privatizadas y los subsidios fueran retirados (Gil-Méndez, 2015). Entonces, vivir del campo a partir de finales de los 60 dejó de ser posible sin estar en pobreza, lo cual coincide con situaciones referidas por las mujeres migrantes, quienes, como se comentó en otra sección, hablaron de carencias, falta de dinero para comprar alimentos industrializados, ropa, etc. Al respecto, una de las participantes expresó lo siguiente: *“Sí, ósea sí. Es que a mi si me preguntan qué ¿cuál vida me gusta mejor? si la del rancho o la ciudad, diría que el rancho... Pero el detalle que tiene el rancho es que no hay trabajo osea es como que si vas al rancho yo es como solo a visitar ¿no? A pasear algunos días, pero en sí no es como que para vivir”* (P10 Entrevista Mirna, Pos. 901-903).

Se observa en su dialogo que existe una valoración positiva de la vida del campo, pero al mismo tiempo, se conocen las limitantes que ahí se experimentan, lo que hace imposible permanecer ahí indefinidamente. Por consiguiente, la necesidad de migrar de lo rural a lo urbano hace que los saberes de la siembra no se puedan reproducir en un contexto donde vivir de la tierra no es posible, aunque se añore.

Analizando la necesidad de migrar desde la perspectiva de la teoría de la acción comunicativa, lo que se observa es el sistema limitando la reproducción de saberes al obligar a las personas a que busquen un trabajo asalariado en el subsistema Economía. Lo precedente debido a que en el mundo de la vida (campo) ya no es posible vivir solo de aquello que la

naturaleza provee (siembra) lo cual influye para que la población indígena tenga que salir de sus hogares en búsqueda de un trabajo que les permita poder mejorar su estilo de vida. A su vez, también se resalta el papel del subsistema Estado quien a través de la implementación de políticas que perjudican a los campesinos, llevan a que estos tengan que buscar ingresos que no provengan de la siembra.

Continuando con lo encontrado en la presente investigación, se descubrió que una vez que las mujeres indígenas llegaron a la ciudad, comenzaron a consumir aquello que el medio les proveía: comida rápida, callejera, industrializada, etc. Esto debido a un cambio en su estilo de vida donde empezaron a trabajar un turno completo el cual no les permitía dedicar tiempo a la preparación y recreación de alimentos de su comunidad. La vida en el campo consistía principalmente en dedicarse a la tierra y cocinar para la familia, pero esto no fue posible en el AMM, en donde para comer era necesario acudir a lugares donde vendían los alimentos, lo cual a veces se complicaba por la escasez del tiempo.

Por tanto, en el AMM, no existía la facilidad de hacer recetas típicas que las mujeres indígenas aprendieron de sus predecesoras: “...*hay días que no tengo nada de tiempo para preparar un alimento sano, un alimento cocinado, y que digo le voy a hablar al pollo o le voy a encargar unas hamburguesas o le hablo a mi esposo “compra algo de allá de donde vengas”, entonces, por la ocupación, por la falta de tiempo a veces yo prefiero lo práctico ...*” (P3 Entrevista Elena, Pos. 96). La falta de tiempo para cocinar queda plasmada en la entrevista con esta participante, quien menciona la preferencia por comprar alimentos, para de esta manera tener más tiempo para realizar otras tareas. De hecho, en este fragmento se refleja la postura del modelo neoliberal, el cual trata de lograr una dependencia de las personas hacia los productos que ofrece el mercado. Por ende, que las personas siembren y así eviten gastar en alimentos producidos por los grandes consorcios va en contra de la ideología neoliberal (Ávila-Fuenmayor, 2005).

Si este mismo planteamiento es descrito desde la perspectiva de la teoría de la acción comunicativa se diría que el sistema se encarga de fabricar alimentos que serán adquiridos por los consumidores gracias a la remuneración que obtienen de su trabajo asalariado, el cual al mismo tiempo es brindado por el mismo sistema. Es decir, este último le brinda empleo a las personas para que compren lo que ahí se produce, y de esta manera los individuos crean una dependencia hacia el sistema (Habermas, 2005).

Otra dificultad más que se presentó en la ciudad para reproducir sus saberes alimentarios (recreación de recetas) fue el acceso físico a los alimentos. Es decir, en el campo los alimentos son obtenidos directamente de la tierra, o bien comprados en algún lugar cercano al que las participantes podían ir caminando. Sin embargo, en el AMM esto se complicaba. Por un lado, las mujeres indígenas migrantes no cosechaban, por lo que para obtener alimentos debían ir a un mercado o supermercado para comprarlos, y, por otro lado, esto requería tiempo y contar con algún medio para trasladarse grandes distancias (por ejemplo, un carro). Debido a que casi todas las entrevistadas trabajaban como empleadas domésticas, dedicarle horas a la adquisición de los alimentos necesarios para recrear sus recetas típicas no era una opción viable, lo cual hizo que prefirieran consumir productos que la ciudad ofrecía.

En cuanto a las participantes que pertenecían a Misión del Nayar, sus ingresos se encontraban limitados a la beca que recibían y al dinero que la asociación les daba para comprar alimentos

y trasladarlos (les pagaba el taxi para hacer la despensa). En consecuencia, aunque su acceso económico a los alimentos era mejor que en el campo, aun así, la variedad de productos que podían comprar para comer estaba supeditado a los montos que la asociación les otorgaba para gastar en comida y traslado.

Se observa entonces como el sistema no ayuda al mantenimiento de los saberes alimentarios, ya que complica la reproducción de estos en un contexto donde el tiempo es limitado y en cambio la oferta de alimentos industrializados ya preparados es amplia. Cabe mencionar que si bien en comparación con el campo, en la ciudad hay un mejor acceso económico y disponibilidad hacia los alimentos, las distancias para conseguirlos son mayores que en las zonas rurales. Por ende, esto influye en el tiempo que tomará preparar un platillo. Debido a lo anterior se plantea el hecho de que en las comunidades de las entrevistadas la obtención de alimentos para las recetas típicas era más sencillo (estaba disponible en sus patios, siembras o bien mercados locales).

Lo precedente no quiere decir que el acceso y disponibilidad alimentaria fuera mejor en las zonas rurales. No obstante, en sus comunidades las progenitoras de las participantes preparaban recetas con lo que tenían en sus patios, sembradíos o bien lo que vendían en la comunidad. Por tanto, es probable que fueran recetas repetitivas basadas en la poca variedad de alimentos disponibles. En la ciudad en cambio existía una amplia diversidad de productos comestibles útiles para hacer muchas preparaciones, lo que daba lugar a la posibilidad de una dieta más variada. Sin embargo, dichas preparaciones no necesariamente eran recetas típicas de las comunidades de las participantes.

Otra cuestión que se observó en las entrevistas fue el tema del cambio de sabor entre las preparaciones hechas en sus comunidades y las de la ciudad, como consecuencia de esto surgió la categoría cambio de sabor. Fue común que las mujeres indígenas mencionaran que los platillos no tenían el mismo sabor y que este era mucho mejor en el campo. Lo anterior puede también haber influido para que las participantes no buscaran recrear con frecuencia sus recetas de antaño, y que por el contrario solo lo hicieran en ocasiones especiales: *“Pues pa mí aquí casi nada tiene sabor... Ajá sí, casi no siempre siempre llegue así comprando cosas, ósea como que “ay no esto no sabe bien” “ay yo quiero eso” no no no sabe igual y así pero ya me acostumbre ahora... y la comida, pues si esta buena pero como que, es que las carnes ya están como que un buen tiempo y ya se les va el sabor, es que allá todo es natural, la carne alguien mata una vaca y tú vas a comprar así fresca”* (P8 Entrevista Gertrudis, Pos. 765). Al respecto, esta participante expresó durante el encuentro su desagrado por la comida en la ciudad, particularmente por la carne, la cual, según su opinión, era vieja y por tanto, no tenía un sabor tan bueno como en su pueblo.

Cabe mencionar que este hecho (cambio de sabor) también está relacionado con la inserción del sistema en el mundo de la vida. La dieta de las mujeres indígenas en su comunidad (tal y como algunas de ellas la describieron) era natural, ya que la mayoría de sus alimentos eran sembrados por ellas mismas y, por tanto, estaban libres de químicos. Lo mismo sucedía con los animales que eran consumidos, los cuales no habían pasado por ningún proceso industrial, sino que eran seres vivos que comían productos provenientes de su hábitat y que radicaban en su entorno natural.

En cambio, en la ciudad, los productos que las mujeres indígenas consumían eran adquiridos principalmente en supermercados, los cuales vendían alimentos que ya habían sido procesados, eran transgénicos o bien procedían de granjas donde los animales eran alimentados con productos que los hacían engordar (Marelli, 2017). Por tanto, aun cuando en ocasiones las mujeres reprodujeron sus saberes alimentarios en la ciudad, el sabor no era el mismo, debido a la industrialización de los alimentos y al maltrato que los animales vivían en las granjas industriales (Marelli, 2017).

Al mismo tiempo, los productos procesados conocidos coloquialmente como comida chatarra suelen contener aditivos como el glutamato monosódico, que aparte de dar buen sabor, causa adicción, hecho que lleva a que los individuos consuman de manera recurrente este tipo de productos (Aguachela et al., 2022). Por otro lado, los alimentos industrializados también suelen tener altos contenidos de azúcares procesados, los cuales, al igual que el glutamato monosódico, también causan adicción (Flores, 2012).

Entonces este tipo de productos fabricados industrialmente por grandes empresas de alimentos tienen mucho éxito entre los sujetos debido a que crean una necesidad fisiológica que “obliga” a consumirlos (Sánchez et al., 2021). Por consiguiente, las empresas de alimentos que dominan el mercado en el neoliberalismo logran que las personas incorporen a su dieta lo que ellas producen a través de la adición de sustancias adictivas en sus alimentos (Sabogal, 2014).

Ornelas (2016) menciona que el problema radica en que las multinacionales tienen mucho poder, y dominan todos los procesos relacionados con la alimentación de las personas, por lo que al final, ellas serán quienes decidan desde que materias primas se utilizarán para la siembra, hasta que comerán los consumidores finales. Esta situación es controversial puesto que, debido a la falta de intervencionismo del Estado, resultado del modelo neoliberal, las empresas pueden vender libremente los alimentos que ellas fabriquen, los cuales, si bien gozan de algunas ventajas, también tienen diversos inconvenientes. Entre las primeras se puede citar el hecho de que facilitan la disponibilidad de alimentos todo el año y son higiénicos. En cuanto a sus desventajas, se encuentran sobre todo el hecho de contener un exceso de sodio, azúcares añadidos, grasas saturadas, etc., los cuales pueden ser dañinos para la salud (Tena et al., 2021).

La dominación del sistema alimentario por parte de las multinacionales podría explicarse en términos de Habermas como que el sistema a través de su subsistema Economía produce los alimentos que los individuos “deben” consumir, y al mismo tiempo le brinda los medios necesarios (trabajo asalariado) para que puedan adquirirlos.

Regresando con la categoría saberes, otro aspecto que influyó en su anulación fue el internet, que es un medio de comunicación que ha permitido aprender sin la necesidad de tener contacto con otras personas (Flores, 2017). Al respecto, en las entrevistas de las mujeres indígenas se observó entre las más jóvenes, que algunas habían aprendido a preparar recetas a través de la página de videos YouTube: *“Pues a veces de lo que he aprendido aquí, pues a veces se los hago el pollo entomatado o en salsa verde o roja y la carne pues igual bistec en salsa verde, salsa roja o a la mexicana... Yo buscando en YouTube”* (con referencia a cómo aprendió a hacer esas recetas) (P9 entrevista Julisa, Pos. 712-714).

El internet podría influir en la anulación de saberes, puesto que dichos saberes que previamente eran transmitidos de manera oral a través de la observación y experimentación ahora pasan a ser conocimientos aprendidos a través de plataformas virtuales como YouTube (Flores, 2017). Lo precedente hace que la sociedad se vuelva cada vez más individualista, puesto que resulta que hoy en día no es necesario socializar para adquirir conocimientos (como en el caso de los saberes), sino que por el contrario, una persona puede aprender sin necesidad de tener contacto directo con otros individuos. Se reproduce así una característica del neoliberalismo: el individualismo (Colussi, 2018), y al mismo tiempo, los saberes son anulados a través de esta falta de contacto directo entre las personas.

Se observa por consiguiente que los siguientes determinantes influyeron en que se dejaran de recrear los saberes alimentarios (recetas) de las entrevistadas: la falta de tiempo para actividades cotidianas como la preparación de recetas tradicionales, la amplia disponibilidad de alimentos industrializados en el AMM; el cambio de sabor en alimentos que las migrantes acostumbraban en sus comunidades y una mejoría en el nivel socioeconómico, que se traduce en mejores ingresos que les permitían tener acceso a productos industrializados. Simultáneamente, fue posible observar (aunque en pocas participantes) el efecto del internet en la enseñanza de nuevas preparaciones culinarias, hecho que fomenta que los conocimientos sean aprendidos en forma autónoma sin necesidad de socializar.

En cuanto a los saberes de la siembra, estos fueron nulificados mediante la falta de espacio físico en el AMM donde se pueda llevar a cabo esta actividad. A su vez, en el campo dejó de ser redituable dedicarse a la siembra, por lo que las entrevistadas tuvieron la necesidad de migrar para lograr mejorar su nivel socioeconómico y/o escolar.

Para terminar, no se puede pasar por alto el ambiente obesogénico observado en las entrevistas. Al respecto, dicho término refiere a situaciones donde “el ambiente construido y alimentario repercute en patrones que conducen a la acumulación de grasa corporal” (Townshend, et al., 2010). Algunas características de este tipo de ambiente son la falta de actividad física, la facilidad para adquirir productos industrializados debido a su costo accesible y su gran disponibilidad, así como la gran cantidad de publicidad de este tipo de alimentos (Muñoz-Cano et al., 2012). Las mujeres indígenas migrantes se encontraban inmersas en un entorno que encaja con las características del ambiente obesogénico. Debido a lo anterior, existe el riesgo de que a futuro presenten alguna patología típica de este tipo de ambientes, como por ejemplo la diabetes y la hipertensión. Con relación a esto, algunas de las participantes ya presentaban exceso de peso, por lo que las consecuencias de la inmersión en un ambiente obesogénico ya son visibles, con miras a la aparición de alguna enfermedad crónica no transmisible.

4.5.1 Discusión: Cambios generados por el sistema en los saberes tradicionales (siembra y alimentarios) de las mujeres indígenas migrantes

En la presente investigación-tesis se encontró que los saberes de las mujeres indígenas migrantes (siembra y recetas) se mantuvieron sin modificaciones durante su vida en el campo. Sin embargo, una vez que emigraron, estos fueron anulados por diversos determinantes como la falta de un espacio donde sembrar, la escasez de tiempo consecuencia del trabajo asalariado y la disponibilidad alimentaria de productos industrializados principalmente.

La reproducción y transmisión de saberes relacionados con la tierra, fue algo que también se observó en el estudio cualitativo de Munguía-Aldama et al. (2018), realizado en la comunidad de Ahuihuiyuco en el estado de Guerrero. Se realizaron 18 entrevistas a profundidad a campesinos del lugar, a quienes se les preguntó sobre los métodos que utilizaban para la conservación del maíz nativo. Al igual que en la presente investigación, se encontró que las personas de la comunidad de estudio tenían amplios conocimientos sobre la manera de sembrar. Uno de estos saberes era sobre el temporal, que refiere al periodo de lluvias en los meses de verano. Es decir, los lugareños conocían cual era el mejor momento del año para sembrar. A su vez, también tenían conocimientos acerca de cómo trabajar el suelo para mejorar los resultados de la siembra. Por consiguiente, se resalta como los saberes de la siembra se mantuvieron vigentes tanto en la comunidad de Ahuihuiyuco como en las comunidades de las mujeres migrantes de la investigación-tesis. Esto a pesar de los cambios políticos e ideológicos que se han presentado en el país a partir de la implantación del neoliberalismo en 1982.

Con respecto a los saberes alimentarios recreados en el campo, en el estudio cualitativo de Velázquez y Gabriel (2019) se encontró que estos habían dejado de ser reproducidos en las generaciones más jóvenes. La investigación se realizó en la localidad de San Marcos, Atexquilpan, Naolinco Veracruz, en la cual una parte importante de su población pertenece a la etnia totonaca. La hipótesis inicial era que se mantenía la transmisión de la cultura alimentaria hacia los más jóvenes, sin embargo, en la población entrevistada se encontró que esto no era cierto. Se observó que los miembros de la comunidad de mayor edad continuaban prefiriendo alimentos provenientes de la siembra y patios (animales), así como preparaciones con este tipo de productos. Sin embargo, los más jóvenes preferían consumir recetas diferentes a las tradicionales, así como alimentos industrializados. Por ende, ya no existía esa transmisión de saberes alimentarios entre los miembros de la comunidad.

En el estudio de Torres et al. (2018), se halló que los saberes alimentarios, puntualmente aquel correspondiente a la elaboración de tortillas, se mantenía entre mujeres mixtecas de una comunidad ubicada en la Sierra de Guerrero, México. Hacer tortillas era un saber que formaba parte importante de las faenas que las entrevistadas debían cumplir diariamente. A su vez, en esa investigación se observó que la transmisión de este saber hacia las hijas de las participantes era importante y en consecuencia se mantenía vigente. Lo precedente no concuerda con lo reportado por Velázquez y Gabriel (2019) en donde las personas estudiadas habían dejado de darle importancia a sus saberes alimentarios y, por tanto, de transmitirlos. Sin embargo, sí coincide con lo encontrado en la presente investigación-tesis, ya que las madres y progenitoras de las entrevistadas sí les enseñaron a preparar tortillas.

En referencia a los saberes de las mujeres indígenas del documento actual, como se argumentó anteriormente, una vez que migraron al AMM, estos fueron anulados por el sistema a través de la inserción en el subsistema Economía (trabajo asalariado) que derivaba en falta de tiempo para recrear saberes alimentarios, el internet (YouTube), la alta disponibilidad de productos industrializados elaborados por empresas del sistema, entre otros.

Situaciones similares fueron reportadas por Arenas et al. (2013), quienes estudiaron a un grupo de mujeres oaxaqueñas que migraron hacia los Estados Unidos. Cuando vivieron en el país vecino, las féminas dejaron de recrear sus recetas de antaño debido a la duración de la

jornada de trabajo, su intensidad y horarios, ya que estos les dejaban muy poco tiempo para poder cocinar y por ende las participantes preferían comprar alimentos ya preparados (comida rápida). Igualmente se argumentó que la alta disponibilidad de alimentos listos para su consumo influía en que las participantes adquirieran este tipo de productos. A su vez, al obtener dinero por sus labores, contaban con el acceso económico para la compra de estos alimentos. En consecuencia, había una nulificación de sus saberes alimentarios impuesta por el sistema y su subsistema Economía.

Con respecto al tema del sabor de los alimentos tradicionales, en el estudio de Bertoni (2021), realizado con mujeres indígenas bolivianas residentes en Argentina, se resaltó que para ellas el sabor de los alimentos que compraban en su nuevo lugar de residencia no era el mismo que el de sus comunidades de origen. A su vez, también mencionaron que la preparación de estas recetas conllevaba mucho tiempo, lo cual no iba acorde al estilo de vida que tenían en Argentina. Dichos aspectos son similares a lo encontrado en el presente documento, donde las participantes igualmente enjuiciaron que el sabor de los alimentos regiomontanos (necesarios para la preparación de sus recetas típicas) era diferente del de aquellos productos de su comunidad. Al mismo tiempo, también se señaló en ese documento que realizar platillos típicos de sus pueblos, conllevaba tiempo que no tenían las mujeres indígenas migrantes. Entonces, se encuentran estas dos semejanzas entre los estudios: la diferencia entre el sabor de los productos del campo y la ciudad, y la falta de tiempo para poder recrear recetas de sus comunidades.

Con respecto al uso de tecnologías digitales como el internet, no se hallaron artículos científicos en los que se haya estudiado el efecto de dichas tecnologías en la anulación de saberes tradicionales. No obstante, diversas investigaciones han documentado la utilización del internet entre población indígena universitaria. Uno de ellos fue el estudio Gómez (2021) cuyo objetivo fue caracterizar los factores sociales que incidían en la apropiación tecnológica de los universitarios mayas de la Universidad Intercultural Maya de Quintana Roo. Se encontró que el 95% de los jóvenes encuestados hacían uso de redes sociales como Facebook, WhatsApp, Twitter, Instagram y Snapchat. A su vez, el internet era ampliamente utilizado para poder hacer sus tareas, por lo que el uso de esta tecnología se relacionaba tanto con actividades escolares como de ocio.

Por tanto, se observa como el uso de tecnologías de la información, entre jóvenes indígenas, ya ha sido previamente estudiado, sin embargo, hasta donde fue posible observar, se desconoce el papel que juegan estas tecnologías en la anulación de los saberes ancestrales, entre ellos los alimentarios. Sería entonces necesario que a futuro se realizaran intervenciones enfocadas en el rol que el internet tiene hacia la adquisición de nuevos conocimientos culinarios en la población indígena.

Cabe mencionar que a pesar de la dificultad que conlleva la recreación de saberes como los alimentarios en el AMM, aun así, estos no han desaparecido por completo, puesto que en las entrevistas se pudo observar que sí hay momentos en los que algunas de las participantes trataban de alimentarse de forma parecida a como lo hacían cuando vivían en sus comunidades. Partiendo de esto, en la sección siguiente se narrará cuáles fueron algunas estrategias que las mujeres indígenas llevaron cabo para preservar sus prácticas y saberes alimentarios tradicionales.

4.6. Estrategias y barreras para la preservación de prácticas y saberes alimentarios.

El objetivo del presente documento es conocer el proceso de colonización del mundo de la vida sobre alimentación tradicional de mujeres indígenas migrantes que residen en el AMM. A su vez, uno de los objetivos específicos es conocer si a pesar de dichos mecanismos y su influencia, existieron estrategias para preservar las prácticas y saberes alimentarios de las mujeres indígenas migrantes. Por tanto, en esta sección se describen las tácticas que utilizaron las participantes para mantener una alimentación similar a la que tenían en sus comunidades de origen.

No obstante, previo a esto es menester mencionar nuevamente y de manera breve, qué cambios mostró la alimentación de las entrevistadas una vez que migraron. Entonces, a continuación, se muestra el cuadro 12, donde se presentan las modificaciones de las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas. Posteriormente se hará un pequeño resumen de los saberes que fueron parcialmente anulados por el sistema.

Cuadro 12.

Características de las prácticas alimentarias de las participantes en su comunidad y en el AMM

Características prácticas alimentarias	Comunidades	Área Metropolitana Monterrey
Lugar de obtención de alimentos	Naturaleza, vecinos, mercados	Supermercados, tiendas de conveniencia, mercados
Modo de cocción de los alimentos	Fogón (leña)	Estufa (gas)
Tiempos de comida	Dos: desayuno y comida	Tres: desayuno, comida y cena
Uso de electrodomésticos	Escaso o nulo	Sí: refrigerador, estufa
Comensalidad	Se come en familia	Variado: acompañado y solitario
Tipo de dieta	Tradicional indígena	Mestiza

Fuente: Elaboración propia con base en las entrevistas

Las prácticas alimentarias de las mujeres indígenas migrantes tenían las siguientes particularidades: una parte de sus alimentos eran obtenidos directamente de la fuente cuando vivían en sus comunidades, en la ciudad, en cambio todo lo conseguían a través del dinero y habitualmente en tiendas. A su vez, en las zonas rurales no recurrían a los electrodomésticos y cocinaban con leña que recogían en el campo; en la ciudad, todo lo preparaban en la estufa (gas) y almacenaban los alimentos en el refrigerador. Con respecto a la comensalidad, tanto en la ciudad como en el campo comían en compañía, sin embargo, algunas de las mujeres que trabajaban en casas “de quedada⁴⁷” realizaban sus alimentos en solitario. Por último, su tipo de dieta pasó de ser tradicional indígena (en el campo) a ser mestiza (AMM).

Con respecto a los saberes alimentarios y de la siembra que las participantes tenían en su comunidad de origen, se observó que diversos factores se encargaron de anularlos una vez que llegaron a la ciudad. Dichos factores fueron la necesidad de migrar, el cambio de sabor en los alimentos (consecuencia de los procesos industriales), la falta de espacio para sembrar,

⁴⁷ Modo de referirse a su trabajo como sirvientas cuando se quedaban a dormir

la escasez de tiempo, y la gran disponibilidad de alimentos industrializados en la ciudad. Estos determinantes son causados por el sistema a través de sus subsistemas, y al final causan la anulación de los saberes tradicionales.

Una vez que han sido mencionados (nuevamente) los cambios en la alimentación de las mujeres indígenas, consecuencia de la colonización, ahora se procede a analizar las estrategias que emplearon para preservar sus prácticas y saberes alimentarios. De las primeras, solo trataron de retomar su tipo de dieta a través de la recreación de recetas de su comunidad. No obstante, se debe aclarar que reproducir preparaciones tradicionales corresponde a saberes y no a prácticas alimentarias.

En cambio, no se observó que las participantes intentaran recrear cuestiones como cocinar con leña, sembrar, dejar de utilizar electrodomésticos o hacer solo dos tiempos de comida. Entonces, fueron realmente los saberes alimentarios, y no las prácticas, los que se trataron de copiar en el AMM. A su vez, tampoco se encontró que las entrevistadas intentaran recrear sus saberes de la siembra, ya que, cuando llegaron a vivir en la ciudad, empezaron a adquirir todos sus alimentos a través de la compra.

Volviendo con los saberes alimentarios, que fue lo único que se retomó en el AMM, cabe aclarar que fueron las mujeres casadas (seis de las entrevistadas) las que principalmente intentaron recrear recetas de su comunidad, como por ejemplo tamales, tortillas a mano, pozole, y enchiladas. Al respecto, Catalina expresó lo siguiente: “...tratamos como que, de conservar todas esas cosas, digo yo de repente hago enchiladas, como las hacía mi mamá de repente hago tamales, en la mañana, unos huevitos, así como los hacía nada más con cebolla y chile...” (P2 entrevista Catalina, Pos. 183).

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

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

Se encontró también que existía entre las mujeres un orgullo por sus costumbres alimentarias, puesto que todas tuvieron una valoración positiva acerca de la forma de comer en sus comunidades. Por ejemplo, Elena expresó durante el encuentro que para ella era primordial que se mantuvieran vivos los saberes alimentarios puesto que la comida de su pueblo era muy diferente a la de Monterrey en textura y calidad. En su relato describió con aprecio y placer el acto de comer, de degustar los platillos, de valorar y sentir la riqueza de sabor que estos tenían, algo que no encontraba en los alimentos del AMM. A continuación se muestra el fragmento: “yo creo que todos los conocimientos deben de rescatarse... rica, rica y yo creo

que a veces por la edad, quizá no valoramos lo, lo tradicional lo nuestro o se pierde también con el paso del tiempo, pero es una comida muy diferente, ósea yo creo que, si tu hicieras como ese comparativo de ir y probar, te alimentaste allá y sentir que tiene el sabor diferente, sentir la textura diferente nos daríamos cuenta que hay una gran, ehh una gran diferencia” (P3 Entrevista Elena, Pos. 110 y 114).

Por su parte Juana, igualmente se expresó de manera positiva de los alimentos de su comunidad, aludiendo mejor calidad de estos que de los de la ciudad, principalmente por el hecho de considerarlos más naturales y frescos, puesto que conocía la procedencia del producto y como se había llevado a cabo el proceso de su elaboración: “...prácticamente el queso era pues era muy bueno, porque sabíamos que tal persona ordeñaba a a las vacas y hacia todo el proceso para hacer los quesos y era queso fresco” (P2 entrevista Juana, Pos. 92). De manera similar, Teófila refirió en repetidas ocasiones durante la entrevista que la comida en su comunidad era mejor que la de la ciudad puesto que era natural, ya que era cosechado por ellos mismos: “Pues de que aquí uno tiene que comprar, las cosas para que uno pueda comer y allá en cambio en el rancho, allá uno lo siembra, lo siembra y conforme se da uno lo consume, es más natural allá que acá” (P5 entrevista Teofila, Pos. 140).

A su vez, Catalina habló del vínculo que en su comunidad tenían con la naturaleza y por tanto con los alimentos. Explicó el respeto que ellos existía hacia los animales al momento de sacrificarlos, y como incluso esto modificaba el sabor final del producto. Se observa en su fragmento que (al igual que otras participantes) Catalina le otorgaba importancia al hecho de conocer el proceso por el que el alimento pasaba antes de llegar a su mesa. Inclusive expresó su tristeza hacia el maltrato que reciben los animales que son consumidos en las ciudades: “...yo cuando que voy a al carnicería que es una de las que están, de las que yo considero que pueden ser un poquitito más mejor, que Soriana, que Walmart, eh... las carnes no sabes ni cuánto tiempo lleva ahí, ósea si lleva meses, la carne, lleva años incluso, porque la congelan, entonces es un alimento que ni siquiera sabe igual, el pollo no sabe igual, el pollo aquí se deshace, haz de cuenta que lo coces y el huesito se rompe con mucha facilidad, allá los huesitos de los pollos de allá, por más que los muerdas no se rompen, son bien duros, hasta los dientes te lastimas, porque ósea, la producción el cuidado es muy diferentes, acá los animales compras, no sé, una pierna de pollo y vienen con unos moretones ¿no? en la piernita, con golpes que ves que al animal lo estuvieron maltratando...” (P3 Entrevista Catalina, Pos. 76).

Se resalta como para las participantes conocer la procedencia del alimento era catalogado como una característica positiva, que incluso era motivo de orgullo entre ellas. Por ejemplo, Teófila mencionó que se alimentaban con base en lo que se obtenía a través de sus cosechas y dio a entender en su diálogo que eso era mejor que obtener los insumos vía dinero. Juana resaltó que los quesos de su comunidad eran muy buenos porque confiaba en que eran preparados de manera “artesanal”. Por su parte, Catalina recalcó que la comida en su comunidad sabía mejor porque los animales no eran maltratados cuando estaba vivos.

Por consiguiente, las participantes dejaron ver que en el campo existía una conexión entre ellas y sus alimentos, es decir, lo que consumían en sus pueblos no solo era comida, sino que había sido “algo” que ellas mismas habían ayudado a crear. Entonces, quizá los motivos

detrás de sentir que comían mejor en sus comunidades se debiera al hecho de que ellas mismas y/o personas cercanas, participaban en la “creación” de lo que consumían. En consecuencia, esto podría ser en parte, la situación de la que se enorgullecían, que eran alimentos que de alguna manera les habían costado tiempo y esfuerzo para conseguir y por ende se valoraban más que aquellos que eran obtenidos a través de la compra, como es el caso de las ciudades. Simultáneamente, ese sentimiento de orgullo influyó en que en el AMM buscaran recrear sus preparaciones de antaño, y se consideró como una razón para conservar sus saberes alimentarios

Algo interesante fue que todas las señoras refirieron conseguir con facilidad en supermercados los ingredientes de sus recetas tradicionales. No obstante, también mencionaron que el sabor de las preparaciones era diferente aun cuando utilizaban los mismos ingredientes. Lo precedente, según explicaron, era porque en sus comunidades cocinaban con leña, y en el AMM con gas, lo cual, según mencionaron cambiaba la sazón de las preparaciones culinarias.

Al mismo tiempo, hicieron mención de que los alimentos tenían un sabor diferente en la ciudad, esto se observó principalmente entre aquellos de origen animal, como la carne de pollo y los mariscos. En referencia con lo anterior, Juana comentó que en la ciudad los alimentos no tenían sabor casero, a diferencia de los del campo. Aludió a que dicho sabor casero se lo otorgaba la cocción a las brasas. Por tanto, para ella el fogón eran un símbolo de calidez, de hogar, de unión familiar: “...*las tortillas no sabían igual, todo no nos sabía igual pues porque el sabor que da la estufa al sabor que da la leña pues si es muy diferente... me acuerdo que comimos pues igual huevo, pero yo decía, pues no sabe, no tiene ese sabor de casa, ora sí que no tenía ese sabor a... la leña, al fuego*” (P2 entrevista Juana, Pos. 171-173).

Por consiguiente, a pesar de que algunas participantes intentaban recrear sus recetas de antaño, estas no sabían igual debido a que los artefactos utilizados para su preparación eran diferentes: fogón en el campo, estufa en ciudad. Entonces, se reproducían los saberes alimentarios (recetas), pero se modificaban las prácticas alimentarias (diferente método de cocción) y esto cambiaba el sabor final de las preparaciones. Las migrantes también destacaron que la comida sabía diferente debido a que en el AMM se adquiría congelada, y en cambio, la del campo no pasaba por ningún proceso previo a su uso. Por ejemplo, Teófila expresó con desagrado y resignación el hecho de que las carnes que compraba en la urbe no eran como la de su pueblo, puesto que eran congeladas para su venta: “...*ya no, aquí no puedes conseguir lo que uno allá comía, todo lo que vienen siendo las carnes pues todo está congelado, todo eso, las tortillas, pues ya no es lo mismo, haga de cuenta que aquí es diferente*” (P5 entrevista Teófila, Pos. 138).

En consecuencia, se encontró que las mujeres migrantes buscaron formas para poder consumir preparaciones que tuvieran un sabor similar al de sus comunidades, y de esta forma poder recrear sus saberes alimentarios (recetas). Una de las estrategias implementadas para conseguir lo anterior, fue comprar alimentos traídos de sus comunidades, los cuales eran comercializados en mercados ambulantes. Entonces, esta fue considerada una estrategia para mantener sus saberes alimentarios (comprar productos traídos de sus comunidades), ya que,

de esta manera, podían recrear sus recetas típicas de una forma más apegada a la original. Entre los alimentos que más mencionaron comprar en esos mercados, fueron queso y frijoles.

Al respecto, Gema expresó lo siguiente: *“Si son mercados que se ponen cada, cada semana, es el mismo día, como hoy miércoles se pone un mercado grande ahí cerca de la casa entonces vamos a comprar... El queso, y traen frijoles que también son de allá, que son como más nuevo, entonces de repente compramos frijoles, plátanos, igual que aquí, aquí como que no hay de esos plátanos...”* (P4 entrevista Gema, Pos. 431-433). Se resalta el hecho de que la participante tenía bien identificada la ubicación y día en que se ponía el mercado en el que vendían alimentos de su comunidad, lo cual también se observó en otras participantes (casadas). Por tanto, se refleja el deseo de la entrevistada por comprar en los mercados mencionados, puesto que como Gema refirió (*“hoy miércoles... vamos a comprar”*) sí acudían a esos sitios.

Si en cambio, no hubieran sentido necesidad de comer parecido a como lo hacían en sus comunidades, es probable que ni siquiera hubieran estado al tanto de la existencia de esos lugares. A su vez, en el diálogo de la participante también se destaca el gusto por comprar en el mercado productos que no conseguía en el AMM o que estaban más frescos que los de la ciudad, lo cual coincide con otro aspecto expresado por las participantes con respecto al sabor de los alimentos en la ciudad, que (según ellas) no era igual al de sus pueblos.

Por ende, al adquirir productos traídos directamente del campo, era más fácil para las migrantes volver a comer de la forma en que lo hacían en sus comunidades. Esto se vio reflejado en el siguiente diálogo en el que Juana declaró que en los mercados podía adquirir alimentos de su pueblo con los que preparaba salsa: *“...de repente que se ponen los mercados conseguimos cosas este que son de allá que se traen a vender acá eso es una ventaja que la gente como la mayoría del pueblo se vino para acá, muchas personas emprendieron ese negocio de vender cosas de allá, productos de allá, entonces por aquí encuentras, este cosas como las que hay allá, a veces que es la temporada de tomates para hacer una salsa... pero si tratamos de comer cuando se puede todo eso”* (P2 entrevista Juana, Pos. 191). Simultáneamente, en la narrativa precedente se observa que la mujer valoraba de manera positiva el hecho de que existieran sitios donde conseguir productos de su comunidad; ella lo expresó diciendo *“es una ventaja”*. Por consiguiente, para Juana poder comer de manera similar a como lo hacía en su pueblo era un aspecto importante en su vida.

La otra estrategia identificada para reproducir sus saberes alimentarios, y sobre todo utilizar ingredientes originales, fue recibir productos enviados por familiares que aun residían en sus comunidades de origen. De hecho, todas las participantes casadas recurrían al empleo de esta táctica para poder consumir preparaciones de su comunidad. No obstante, un aspecto interesante fue que, a diferencia del campo, donde la comida se consumía al momento y no se almacenaba, en la ciudad, las participantes hacían uso del refrigerador para poder conservar por más tiempo los alimentos recibidos: *“Ahí como le digo que a veces nos mandan cosas de allá, mi cuñada se dedica a hacer quesos entonces ella nos manda a veces los quesos y los tenemos congelados”* (P2 entrevista Jaira, Pos. 195). Por consiguiente, gracias a esta táctica pudieron seguir comiendo alimentos del rancho, pero estos no siempre eran frescos, ya que, por el contrario, terminaban siendo congelados. Era como una fusión entre ambas

prácticas alimentarias: por un lado, lograban consumir alimentos “naturales” (como ellas les llamaban), pero por otro, estos tenían que ser congelados, y por ende perdían su frescura.

A pesar de emplear estrategias para reproducir sus saberes alimentarios, se encontraron varias barreras para que las entrevistadas pudieran lograr la reproducción total de estos, por lo que esta (barreras) fue considerada una categoría emergente. En este sentido, dicha reproducción total de los saberes hace referencia a que la receta original fuera recreada igual que en sus comunidades de origen en todos sus aspectos: ingredientes, modo de cocción, preparación y artefactos utilizados. Con respecto a los ingredientes, las participantes sí pudieron conseguir los mismos que utilizaban en su comunidad, por lo que no existió ninguna barrera relacionada con este aspecto. En relación con el modo de cocción, ya se ha argumentado que este fue diferente debido a que en los pueblos se cocinaba con leña y en la ciudad con estufa, lo cual cambiaba el sabor final de las preparaciones. Por último, en referencia con los artefactos usados para su preparación, las mujeres mencionaron que debido a que el material de dichos artefactos era diferente, esto también modificaba el sabor de la receta.

Por ejemplo, Jaira aludió a que cuando cocinaba huevo con salsa no quedaba igual puesto que en su comunidad utilizaba el molcajete para la salsa, y en cambio en el AMM hacía uso de la tecnología a través de la licuadora y esto sí cambiaba el resultado: *“Yo la hacía, lo mismo que en el rancho, pero ya no es igual porque es molerlo en licuadora y allá es molerlo en molcajete”* (P7 entrevista Jaira, Pos. 358). Otra diferencia con respecto a esto se encontró en las tortillas a mano, ya que en el campo estas se realizaban de manera artesanal, desde la trituration del maíz en metate, y en el AMM se compraba la masa ya hecha. Entonces, fue interesante escuchar que todas las participantes conocían el proceso de preparar tortillas partiendo del grano de maíz.

Gema relató lo siguiente en relación con esta preparación que hacía su mamá: *“...ponía el nixtamal, el maíz a cocer, aja, y de ahí iba sacando lo, que, lo que nos íbamos a comer, y pues la, el nixtamal ya cocido se cocía en el metate y así hacía la masa, y como no teníamos refrigerador, pues, pues, la, le digo hacía solo lo poquito, poquito nada más para que, para que comiéramos, el nixtamal se puede tener así por varios días, pero la masa no”* (P4 entrevista Gema, Pos. 170). En el fragmento se refleja por un lado el conocimiento que la participante tenía sobre la preparación de las tortillas, y por otro, se remarca como la carencia de tecnología (falta de refrigerador) hacía que se recurriera al empleo de técnicas de conservación que evitaran que se echaran a perder los insumos. Por ejemplo, solo hacer la cantidad de masa necesaria para la elaboración de las tortillas que se iban a consumir en ese momento.

Continuando con la entrevista de Gema, cuando más adelante se le preguntó si en la ciudad aun realizaba las tortillas desde la cocción del nixtamal, expresó lo siguiente: *¡Ah no!, ya solo la masa la compramos de un molino que esa sí es de nixtamal, ya solo compramos la masa y ya, ya hago las tortillas* (P4 entrevista Gema, Pos. 413). La participante fue tajante en su respuesta, dejando claro que en el AMM ya no invertía tiempo y esfuerzo en la preparación de este alimento, sino que por el contrario compraba la masa ya preparada. Fue como que intentara decir a través de su expresión *“¡Ah, no!”*, que de ninguna manera dedicaría parte de sus faenas a hacer algo tan laborioso como tortillas, pudiendo comprar ya la masa hecha.

Se podría decir que la barrera encontrada en las entrevistas con respecto a los artefactos utilizados era que en la ciudad se contaba con mayor tecnología, como la licuadora o molinos, lo cual, aunque modificaba el sabor final de las recetas, ahorra tiempo y esfuerzo en las preparaciones. Por consiguiente, la reproducción de los saberes alimentarios de las mujeres casadas fue solamente parcial, ya que las estrategias empleadas solo buscaban conseguir alimentos traídos de su comunidad, más ninguna intentó recrear alguna receta utilizando la misma tecnología con la que contaban en sus pueblos. Resulta interesante que, a pesar de que todas expresaron molestia por la diferencia de sabor entre los alimentos y preparaciones del campo y los de la urbe, aun así, no se mantuvieron fieles a los saberes aprendidos en su juventud. Al final las participantes recurrieron al uso de tecnología (refrigeradores, estufas, licuadora, etc.) para facilitar la preparación de las recetas. La cuestión radica, por consiguiente, en qué las llevó a esto.

La razón principal era debido a que en el AMM tenían poco tiempo para dedicarle a la preparación de recetas tradicionales. Por tanto, cuando llegaban a poner en prácticas sus saberes alimentarios, preferían recurrir a atajos en la elaboración, como por ejemplo comprar la masa ya hecha. Se debe mencionar que en la ciudad la mayoría de las mujeres, aparte de ser amas de casa, tenían un trabajo asalariado, lo cual les restaba tiempo que podían dedicar a la preparación de las comidas. Por tanto, fue ese factor (tiempo) lo que hacía que las participantes buscaran atajos al recrear sus saberes alimentarios.

Cabe resaltar que, a pesar de la existencia de estrategias para mantener sus saberes alimentarios, aun así, la dieta de las participantes casadas era mestiza, es decir tradicional indígena y occidental. Entonces, este grupo de entrevistadas tenían predilección por su alimentación en el campo, pero su forma de comer presentaba características de la dieta occidental: alto consumo de productos procesados adquiridos a través del dinero (Pérez et al., 2012) y desvinculación con la producción y elaboración de los alimentos (Alaniz et al., 2009).

Continuando con esta idea, cuando se les preguntó porque a pesar de preferir la alimentación de sus pueblos, recurrían a la compra de comida procesada y/o preparada, todas mencionaron que era debido a la falta de tiempo. Inclusive una de ellas habló acerca de lo acelerado que era el ritmo de vida en la ciudad norteña: *“Pues (silencio) es como un poquito (risas) acelerado, yo siento, porque allá nos tomamos el tiempo ahora sí que, para desayunar, nos levantamos temprano y como que el tiempo pasa muuuuy despacio, después del almuerzo, uno se puede tardar más de una hora, tomándose el café y almorzando, y aquí no, es correr, levantarte, desayuno y come y así”* (P2 entrevista Juana, Pos. 346). Se observa en su diálogo esa sensación de siempre tener prisa en la ciudad, como que no hubiera tiempo para dedicarle a la comida, a diferencia de su comunidad, donde, según refirió, era posible realizar las actividades diarias con calma y sin presión.

Otro aspecto interesante que se encontró fue que los hijos influían en que se dejaran de preparar alimentos tradicionales. Sus retoños habían nacido en el AMM y se habían criado en un ambiente diferente al de ellas. Al respecto, en la escuela, los menores consumían alimentos que no pertenecían al rubro de la dieta tradicional como cereal con leche: *“De vez*

en cuando que toman ellos leche con cereal de desayuno, a ellos sí les gusta... Eso les daban en la escuela y luego ya les fue gustando y ya llegaban y "mami vas a la tienda tráenos una leche y un cereal" (P7 entrevista Jaira, Pos. 718-720). En la narrativa de la entrevistada es visible como la escuela actuaba como un agente social que iba introduciendo en los niños el gusto por alimentos industrializados. Hay que recordar que esta misma situación se observó en las participantes cuando vivían en sus comunidades, y en sus escuelas les ofrecían productos industrializados que ellas consumían.

Un factor que también hacía que los hijos de las mujeres quisieran comer diferente eran los anuncios comerciales, ya que, según reportaron las participantes, los niños veían en la televisión alimentos que después querían probar. Vale la pena mencionar que, la publicidad no fue un determinante que influyera en las prácticas de las mujeres migrantes durante su infancia, pero sí en la de sus hijos. Esto se debe a las diferencias de contexto, donde ellas crecieron sin televisión y sus retoños en cambio tenían acceso a más tecnología. Por eso la publicidad no fue un determinante que influyera en el consumo de alimentos industrializados en las participantes, pero sí en sus hijos.

A su vez, la disponibilidad de productos industrializados que son llamativos y de buen sabor influyó para que los menores quisieran comer este tipo de alimentos ya que al acudir a tiendas como supermercados, estos estaban exhibidos y, por tanto, eran solicitados por los hijos de las participantes. Esta situación fue expresada por Elena: *"...ellos buscan alimentos de aquí, la salchicha, ¿no? yo no les doy tanto salchicha, cuando ellos van al super, o iban antes al super, la más grande ella me decía yo quiero salchichas o Danonino o juguitos esos de bote, que uno pues sabe que uno son malos, que contienen mucha azúcar, pero uno no... ves alrededor y dices bueno todos los demás niños lo están consumiendo, todos los demás niños lo están haciendo y tu como mama aunque tengas esa idea de la alimentación de tu comunidad eh los niños ya no, ya es difícil para ellos..."* (P3 Entrevista Elena, Pos. 18).

En su diálogo resaltan varios aspectos que se deben destacar. Por ejemplo, ella habló de la disponibilidad de alimentos industrializados que existe en el AMM, mencionó que iba al supermercado y ahí sus hijos observaban los productos, los pedían y al final, terminaba accediendo a los deseos de los menores aun cuando ella misma declaraba que estos alimentos eran malos. No obstante, en su narrativa se auto justificaba, explicando que como los demás niños lo hacían (comer alimentos industrializados), ya no podía hacer nada al respecto, debía comprar los productos para que sus retoños encajaran.

Entonces, no era solamente una cuestión de disponibilidad alimentaria, sino también de buscar la aceptación de sus pares. Igualmente, es probable que, como Elena vivió carencias de niña, deseara que sus hijos no sintieran lo mismo, y al final, accedía a comprar los productos para que sus críos no se quedaran con ganas de comerlos. Circunstancias similares se encontraron en el resto de las participantes que tenían hijos, quienes terminaban influyendo en que sus madres seleccionaran alimentos industrializados como parte de su dieta. Por tanto, a través de las entrevistas se encontró una situación sustancial: los hijos se volvían los agentes sociales de las mujeres migrantes. Entonces, aunque las madres buscaban conservar sus saberes alimentarios y todas refirieron que era importante transmitírselo a sus retoños, al

final, resultó más trascendental que los menores encajaran con sus pares y el medio en el que se desarrollaban.

Hasta aquí se ha hablado de las estrategias que las mujeres casadas emplearon para reproducir sus saberes alimentarios en el AMM y de las barreras que tuvieron para recrear sus recetas de antaño. A su vez, se explicaron los motivos de por qué a pesar de que las participantes querían llevar una alimentación como la de sus comunidades, su dieta en la urbe fue mestiza, es decir, la recreación de sus saberes alimentarios solo se hacía ocasionalmente y de manera parcial. Por ende, a manera de resumen a continuación se menciona lo expuesto hasta este momento.

Las estrategias utilizadas para reproducir sus saberes fueron comprar alimentos en mercados donde vendían productos de sus comunidades y recibir productos de sus pueblos, enviados por familiares. Con respecto a porqué los saberes solo se recrearon de manera parcial, fue debido a que las mujeres solo intentaron utilizar ingredientes de sus comunidades, utilizando las estrategias antes mencionadas, pero sin tener que invertir mucho tiempo en la preparación de los platillos tradicionales. Para esto recurrían al uso de artefactos como estufas, licuadoras, etc. En cuanto al motivo (barrera) por el cual no se apegaban totalmente a la preparación original, aprendida en sus comunidades, esto fue debido a que en el AMM trabajaban y no gozaban de mucho tiempo para dedicarle a la cocina. Se observó por consiguiente la intromisión del mecanismo de colonización Economía, a través del trabajo asalariado, el cual restaba espacio en sus rutinas para dedicarle a la preparación de alimentos.

Con respecto a las causas que las llevaban a tener una dieta mestiza a pesar de preferir el modo de alimentarse de sus comunidades, y sentir orgullo por sus saberes alimentarios, estas se describen a continuación. La principal fueron sus hijos, quienes deseaban comer alimentos industrializados. Los factores que a la vez mediaron en los menores fueron la escuela, la publicidad televisiva, los pares y la disponibilidad alimentaria (veían los alimentos en los supermercados). En consecuencia, los retoños fungieron como agentes sociales en la dieta de sus madres. Igualmente, el trabajo influyó para que las participantes no pudieran dedicarle tiempo a la reproducción de sus saberes tradicionales. Por consiguiente, el mecanismo de colonización Economía nuevamente estuvo presente.

Ahora se procederán a describir las situaciones encontradas en las participantes solteras, en relación con las estrategias empleadas para recrear saberes alimentarios. Al principio de esta sección se aludió al hecho de que solo las mujeres casadas buscaron maneras de reproducir recetas de su comunidad. De hecho, las jóvenes estudiantes que pertenecían a Misión del Nayar (cuatro) no tuvieron intenciones de recrear preparaciones tradicionales en la casa donde vivían aun y cuando todas aludieron que preferían la comida de allá. Entre las razones que mencionaron para esto estuvieron el miedo a que a sus compañeras no les gustara, el costo de los ingredientes, la falta de oportunidad para cocinar y la diferencia en el sabor de los alimentos del campo.

Por ejemplo, cuando a una de ellas, Julisa, se le preguntó por qué no preparaba alguna comida típica de su comunidad, ella respondió lo siguiente: *“No, es que siento que se me complica, bueno más que vivo con otras niñas entonces puede que no les guste”* (P9 entrevista Julisa,

Pos. 766). Pareciera que entre líneas lo que la joven quería decir era que no lo hacía por miedo al rechazo de sus compañeras. Algo similar respondió otra señorita perteneciente a Misión del Nayar cuando se le inquirió acerca de por qué no recreaba recetas de su comunidad: “...*como comemos en grupito...*” (P8 Entrevista Gertrudis, Pos. 785). Entonces, resalta la necesidad de querer encajar con la sociedad de acogida (regiomontana) lo cual termina siendo más importante que continuar preparando recetas de antaño, aun y cuando para las estudiantes era mejor la comida de su comunidad.

A su vez, las jóvenes recalcaron que los alimentos en el AMM no sabían igual que en sus comunidades, y esta fue también una causa por la cual no tuvieron interés de reproducir sus saberes alimentarios. Este descontento por el sabor se mezcló con otras complicaciones. Una de ellas fue que el dinero que tenían para adquirir alimentos era poco, y la otra fue que la asociación (que era quien les otorgaba dicho dinero) solo les permitía comprar ciertos productos. Al respecto, Mirna expresó lo siguiente: “*No, pues por ejemplo la única, el único lugar que vamos a comprar es en Soriana y pues el pescado está muy feo en Soriana...*” (P10 Entrevista Mirna, Pos. 859). En su diálogo se expresan el desagrado por el sabor de los alimentos en el AMM y el acceso físico restringido, puesto que solo podían comprar en el supermercado mencionado, lo cual no les daba más opciones para seleccionar aquello que consumían. Cabe aclarar que las jóvenes de Misión del Nayar compraban ahí porque era un lugar cercano a su domicilio donde les daban factura, que era solicitada por la asociación.

Entonces, una situación que se observa en el caso particular de las estudiantes es que tenían su acceso físico a los alimentos restringido. Por un lado, Misión del Nayar les decía que podían comprar y que no, y por otro, les limitaba los lugares a los que podían ir debido a la necesidad de facturar; esto último impedía que compraran en lugares como mercados locales. Por tanto, aunque las jóvenes hubieran intentado recrear sus recetas de antaño y comprar en los sitios donde vendía productos de sus comunidades, esto hubiera sido complicado. A su vez, durante las entrevistas se encontró que las estudiantes desconocían que había mercados donde se vendían alimentos traídos de sus pueblos.

Regresando con la cuestión del sabor de los alimentos en el AMM, el descontento de las estudiantes en relación con esto influyó para que no tuvieran intenciones de recrear sus recetas, porque al final, no iba a ser algo realmente similar a lo que ellas comían en sus comunidades. Al respecto, Mirna, aludió a que el sabor de los alimentos en el AMM era diferente probablemente porque estos estaban procesados a diferencia de lo que consumían en sus pueblos. Es decir, igual que las mujeres casadas, la joven refirió que en el campo las personas conocían la procedencia de los alimentos, que estos eran naturales, “creados” por ellos mismos, y entonces las recetas eran elaboradas a partir de cero, desde que alimentaban al animal para después sacrificarlo, o desde que trabajaban la tierra para posteriormente cosecharla y comer lo que brotara. Lo precedente se contraponía con la disponibilidad alimentaria de las urbes, en donde (como refiere Mirna) lo que se consumía presentaba un proceso de preparación previo, y debido a estas modificaciones, los platillos adquirían un sabor diferente al del campo.

A continuación se muestra el fragmento de Mirna: “...*ejemplo aquí vas y lo compras ya está pre cocido y allá no, ósea tú ósea es el maíz que tú cosechaste porque pues el maíz también*”

los guardan, este le digo nosotros a lo mejor no pero vamos y lo compramos ahí mismo, que mi tía tiene o que tu otra tía guardo este maíz y ya pues tú mismo lo coces y pues el pollo, el pollo por lo regular cuando hacen el pozole son los del rancho ósea los compran o de los mismos que tienen y pues aquí no, ósea aquí lo compras el pollo y es de granja y pues no sé... “...pues no es así que haga porque pues como le digo no, para empezar pues no tienes no es lo mismo ósea los materiales” (P10 Entrevista Mirna, Pos. 885).

Otro aspecto relevante que sale a relucir en su diálogo es la cohesión social existente en su comunidad, donde se observa que había una cooperación entre las personas, lo cual queda claro cuando la joven menciona que, si ella no tenía maíz, entonces quizá tendría algún familiar. Por ende, existía una manera de brindarse apoyo entre los miembros del lugar. En cambio, en la ciudad esta forma de convivencia e intercambio suele perderse, a su vez, que no es común el intercambio alimentario, sino que más bien, lo que se consumen se adquiere (como ya ha sido mencionado) a través de la compra, especialmente en supermercados, no existe por ende dicha cohesión social.

Regresando con el tema de los alimentos y su modo de obtención en el campo, Rosa, similar a Mirna, dijo que la forma de comer en su comunidad era mejor puesto que lo que allá se consumía no se guardaba en el refrigerador. Es decir, ella habló acerca de la frescura que los alimentos en el campo tenían, los cuales se obtenían directamente de su fuente (la tierra por ejemplo), se mataban o recogían, se cocinaban y posteriormente se consumían: *“Buena yo considero que, bueno, cuando vi todo eso, cuando me empecé a dar cuenta que hay muchas cosas, muchos alimentos que, por ejemplo, que necesitan un refrigerador, un conservador para... que sí, que se conserven para más tiempo, y ahí yo, me di cuenta o considere que mi alimentación en el campo era más saludable que mi alimentación acá... Sí, la comida era al momento y nunca teníamos cosas que se echaran a perder” (P1 entrevista Rosa, Pos. 341-347).* Lo que se resalta de estos diálogos es que, de manera parecida a las mujeres casadas, las estudiantes también valoraban el hecho de conocer la procedencia de los alimentos que comían, y esto lo relacionaban con un mejor sabor, mayor frescura y, por ende, una calidad superior a los productos de la ciudad.

Por su parte, Gertrudis, al igual que Mirna, también habló sobre el sabor de los alimentos en el AMM, el cual según refirió, no era tan bueno como el de su comunidad. A su vez, también recalcó que todo lo que utilizaban para comer en su pueblo era posible conseguirlo en la urbe, por lo que la falta de recreación de sus recetas no era una cuestión relacionada con la dificultad para obtener los ingredientes, sino que más bien, estaba asociado con un cambio en el sabor final. *“Pues casi la mayoría todo, todo lo puedes conseguir acá porque hay más como que súper grandes y allá pues era difícil de conseguir varias cosas” (P8 Entrevista Gertrudis, Pos. 815).* En su fragmento se observa que la disponibilidad alimentaria era mayor en el AMM, no obstante, a pesar de esto, Gertrudis afirmó que la calidad de los productos no era la misma. Este hecho, junto con el alto costo de los productos en el AMM, hacían que la participante no sintiera deseos de reproducir sus saberes alimentarios: *“Pues igual, pero pues también no sabe igual entonces como que siento que no sé, desperdiciaría mucho para algo que no me gustara” (P8 Entrevista Gertrudis, Pos. 795).*

Por último, Rosa, que vivía en una casa de misión del Nayar donde, a diferencia de las otras jóvenes, comía lo que las religiosas preparaban, refirió esto como la principal barrera para recrear sus recetas de antaño: “...bueno, por ejemplo, no tenemos la oportunidad nosotras de preparar lo que nosotros queramos. En... acá en nuestro caso, porque tenemos a una chica que prepara pues todo no... A lo mejor si pudiera, si prepararía cosas que yo cocinaba, bueno yo no verdad (risas), que cocinaba mi familia” (P1 entrevista Rosa, Pos. 384-386). Nuevamente se observa que la asociación Misión del Nayar restringía lo que las jóvenes consumían, y, por tanto, también actuaba como una barrera para que reprodujeran sus saberes alimentarios.

Entonces, se encontró que uno de los obstáculos que las estudiantes tuvieron para recrear sus recetas fue Misión del Nayar, puesto que les restringía el acceso físico a los alimentos a través de indicarles el lugar y productos que debían comprar, o bien, en el caso de Rosa, les preparaba las comidas que debían consumir. Otra barrera que se encontró para reproducir los saberes alimentarios fue el miedo al rechazo, donde lo que se observó fue que, debido al deseo de encajar en el contexto regiomontano, las mujeres optaban por evitar preparar platillos de sus pueblos. Esta situación coincide con lo que reportaron las señoras del estudio, quienes a pesar de que tenían una predilección por su comida del campo, fomentaban el consumo de alimentos industrializados entre sus hijos, principalmente por miedo a que estos no encajaran con sus pares. Dos aspectos más que llevaron a que las universitarias no tuvieran interés en reproducir sus saberes alimentarios fue el descontento con el sabor de los alimentos en el AMM y el precio elevado de estos. Por una parte, consideraban costoso adquirir los ingredientes para realizar una receta de su comunidad, y al mismo tiempo, refirieron que, si llegaban a realizar un platillo típico, el sabor final no sería igual al de la comida de sus pueblos.

A diferencia de las participantes casadas quienes recurrieron al uso de estrategias para poder reproducir las comidas de sus pueblos, las jóvenes de Misión del Nayar no tuvieron intenciones de lo anterior, por lo que se concluyó que, entre ellas, no hubo estrategias para salvaguardar su alimentación del campo. Lo anterior se debía a que las señoras tenían mayor libertad para seleccionar las recetas que iban a preparar. En cambio, las jóvenes indígenas estaban supeditadas a lo que Misión del Nayar (que fue un agente social) les permitía comer. Esta fue la diferencia entre ambos grupos (casadas y estudiantes), las primeras podían elegir dónde y cuales alimentos comprar, en cambio las solteras tenían que obedecer las indicaciones dadas por la asociación a la que pertenecían. No obstante, de que existían divergencias situacionales entre ambas (casadas y solteras), las diez coincidieron en que la comida de sus lugares de origen era más sana debido a que conocían la procedencia de los alimentos, y al mismo tiempo, tenían una conexión con estos productos.

Con respecto a los mecanismos de colonización que actuaron como barreras para reproducir los saberes alimentarios de todas las participantes, se encontraron los agentes sociales, que fueron los hijos de las participantes casadas, las escuelas a las que estos acudían y la asociación Misión del Nayar. Los menores exigían productos industrializados como parte de su dieta, los cuales conocían a través de los anuncios comerciales y la escuela. Estos niños influían en lo que sus madres cocinaban en casa, quienes tenían miedo de que sus hijos no encajaran, y, por tanto, preferían alimentarlos con aquello que comían sus pares. Misión del

Nayar por su parte restringía aquello que las jóvenes podían consumir, por tanto, influía en su manera de comer. A su vez, también estuvo presente el mecanismo Economía, que mediante el trabajo les restaba tiempo a las señoras para elaborar sus recetas de antaño.

Por tanto, como se ha venido argumentado a lo largo de esta investigación, el sistema tiene una fuerte influencia en lo que las personas comen, ya que se encarga de proveer de alimentos, “fabricándolos” y vendiéndolos a costos que los individuos estén dispuestos a pagar (Tena et al., 2021). Para esto crea productos que sean fáciles de conseguir, con fechas de caducidad prolongadas, y que no requieran de mucha preparación para su consumo. Por otro lado, dificulta la realización de recetas tradicionales que requieren de una inversión de tiempo considerable y cuyos ingredientes tendrán un sabor diferente a aquellos obtenidos directamente de la naturaleza, esto debido a los procesos químicos por los que los alimentos suelen pasar antes de ser vendidos en los supermercados (Nigh & Paige, 2014).

Lo descrito anteriormente fue observado en las entrevistas donde las participantes resaltaron que aun cuando reproducían sus recetas tradicionales, el sabor no era el mismo, y quienes, al mismo tiempo, mencionaron que no siempre tenían el tiempo suficiente para preparar platillos de su comunidad. Es visible como el sistema se encarga de poner barreras para la recreación de saberes tradicionales y a la vez facilita la adopción de nuevas formas de alimentación que benefician a las grandes empresas vendedoras de productos industrializados pero que simultáneamente perjudican la salud de los individuos (Vergara, 2021).

Si esto es explicado con base en el modelo político reinante en México que es el neoliberal, se resalta el hecho de que hay una supremacía de las grandes empresas quienes buscan anular aquello que pueda perjudicar sus ganancias, como, por ejemplo, el mantenimiento de recetas tradicionales elaboradas con alimentos obtenidos directamente de la naturaleza. En consecuencia, las empresas de alimentos industrializados nulifican ese estilo de vida más natural donde no existe una dependencia hacia lo que el sistema fabrica, y en cambio impone en los individuos otro estilo de vida en el que necesitan comprar alimentos procesados. En consecuencia, los saberes de la siembra y la recreación de recetas tradicionales son anulados debido a que perjudican la idea del libre comercio reinante en el neoliberalismo (Harvey, 2007).

No obstante, a pesar de lo anterior, no es posible asumir que hubo una anulación de los saberes alimentarios (reproducción de recetas tradicionales) en todas las participantes, ya que como se observó, algunas de ellas aun intentaban preparar sus platillos de antaño. Sin embargo, sí se recalca que esto solo sucedió en el grupo de mujeres casadas.

4.6.1. Discusión: Estrategias y barreras para la preservación de prácticas y saberes alimentarios

En esta investigación se encontró que las mujeres indígenas migrantes que residían en el AMM tenían una dieta tradicional indígena cuando vivían en sus comunidades de origen y que esta cambió a mestiza cuando llegaron a la ciudad nortea. Esto conllevó al mismo tiempo una modificación en sus prácticas alimentarias y un abandono parcial de sus saberes alimentarios. Se hace alusión que la reproducción de dichos saberes alimentarios fue parcial

porque lo único que buscaron imitar de manera fidedigna fueron los ingredientes y la procedencia.

Por otro lado, las participantes no tuvieron intenciones de utilizar los mismos materiales rudimentarios usados en sus comunidades para elaborar recetas tradicionales. Por ejemplo, dejaron de usar el molcajete y el metate para moler, y en cambio optaron por la licuadora. No obstante, esta situación no es un evento aislado. Hechos similares se encontraron el estudio de Katz (2019), realizado con mixtecos, en donde se observó que las mujeres, de manera similar a las del presente estudio, habían adoptado nuevas tecnologías para elaborar sus recetas tradicionales. Al respecto, años atrás las participantes utilizaban instrumentos rudimentarios como el metate y el fogón. Esto implicaba que las participantes emplearan hasta cuatro horas para elaborar tortillas de maíz, no obstante, al momento de las entrevistas, se observó que habían migrado hacia el uso de aparatos tecnológicos como molinos, que les ahorraban tiempo y esfuerzo en la preparación de sus comidas.

En este mismo estudio (Katz, 2019) se resalta que entre los factores que influyeron para que las mujeres empezaran a utilizar estos artefactos con mayor tecnología, estaba el hecho de que sus esposos habían migrado y, por tanto, ellas tenían que dedicarse a otras faenas (como la siembra) más allá de las de su empleo como amas de casa. A su vez, las remesas recibidas les ayudaban a tener acceso a esa tecnología, y al mismo tiempo a poder reemplazar alimentos hechos en casa con otros comprados, como fue el caso de las tortillas.

Se observan entonces algunas semejanzas en lo encontrado entre ambos grupos de mujeres: las participantes del estudio de Katz (2019) y las que formaron parte de la presente investigación. Unas y otras debían tener varios empleos, las primeras eran amas de casa y se dedicaban al campo, las segundas igualmente eran amas de casa, pero aparte tenían un trabajo asalariado. Otra cuestión similar fue la mejoría económica que los dos grupos presentaron. Las entrevistadas en el estudio de Katz (2019) lo lograron gracias a las remesas enviadas por sus esposos migrantes, y las del documento actual a través de su sueldo como empleadas. Esta situación les permitió acceder a instrumentos con mayor tecnología como licuadoras, molinos, y al mismo tiempo, les facilitó la compra de alimentos.

Cabe mencionar que la investigación de Katz (2019) se realizó con mujeres que aun vivían en sus comunidades y el estudio presente se hizo con migrantes que residían en el AMM. No obstante, aun así, se observó que el empleo y la mejoría económica influyeron para el abandono de técnicas rudimentarias en la cocina. Otra cuestión que se debe resaltar es que, en la comparación realizada entre las participantes del estudio mencionado y esta investigación, no se tomó en cuenta a las estudiantes, puesto que sus circunstancias eran diferentes.

En cambio, lo encontrado con respecto a las jóvenes de Misión de Nayar fue contrastado con el estudio de Durin y Tello (2011), realizado con estudiantes universitarios de raíces indígenas, cuyo objetivo era conocer la experiencia de estos, al cursar una licenciatura. Las investigadoras encontraron que los participantes habían sido previamente discriminados por el hecho de ser aborígenes nativos, lo cual hacía que se sintieran estigmatizados. En el caso de la presente investigación se encontró que una de las razones que tuvieran las universitarias para no reproducir sus saberes alimentarios era el miedo a ser rechazadas por sus orígenes indígenas. Igualmente, esta inquietud se observó en las participantes con hijos, quienes les

compraban a sus retoños productos industrializados puesto que era lo que los demás niños consumían.

Por tanto, sobresale la presencia de racismo y miedo a este en una sociedad de acogida donde ser indígena es sinónimo de atraso (Durin y Tello, 2011), razón por la cual, en ocasiones, los migrantes nativos prefieren negar sus orígenes, o bien, copian lo que los individuos no indígenas hacen, como en este caso, las prácticas alimentarias. Particularmente, en esta investigación se observó que por un lado había un sentimiento de orgullo de las participantes hacia sus raíces indígenas, pero por otro, también existía esa búsqueda por encajar en la sociedad regiomontana y sus costumbres alimentarias. No obstante, recrear tradiciones nativas y ser parte de la cultura hegemónica se vislumbra complicado, debido a que la elite dominante desprecia todo aquello relacionado con lo indígena lo cual ha llevado a que los pueblos aborígenes sean discriminados y enjuiciados por continuar reproduciendo su sistema de creencias. (Lutz & Cruz, 2012).

Regresando con las barreras observada en el estudio, aparte del miedo a no encajar en la sociedad regiomontana, otro de los obstáculos encontrados para no reproducir saberes alimentarios fue la falta de tiempo causada por el trabajo asalariado. Sin embargo, este no fue un caso aislado, puesto que al igual que en la presente investigación, dicha situación se ha observado en otros estudios. Por ejemplo, Oseguera (2010) encontró en un grupo de mujeres purépechas que uno de los motivos para consumir alimentos industrializados era la falta de tiempo, lo anterior a pesar de que consideraban a este tipo de productos como nocivos para la salud. Lo mismo se reportó en la investigación de Arenas et al. (2013) donde mujeres morelenses al migrar a Norteamérica comenzaron a comprar comida rápida debido a que se insertaron en un trabajo asalariado y esto les quitaba tiempo para cocinar. Por ende, tanto en el documento actual como en los trabajos de Oseguera (2010) y Arenas et al. (2013) se halló la influencia de la escasez del tiempo para cocinar como un determinante para comprar alimentos industrializados o comida rápida y abandonar la recreación de saberes alimentarios.

Con respecto al sabor de los alimentos del campo y la ciudad, en el documento actual, las mujeres indígenas migrantes refirieron que los comestibles de sus comunidades tenían mejor sabor y por ende, al migrar, no siempre buscaron sus recetas de antaño, puesto que sentían que la preparación final no sería tan buena como la de sus pueblos. Esta fue considerada otra barrera para recrear sus saberes alimentarios: la diferencia de sabor.

Algo similar se encontró en un grupo de migrantes oaxaqueños que residían en Nueva Jersey, quienes mencionaron en entrevistas que no les gustaba el sabor de la carne estadounidense ya que según ellos no era fresca (Guarnaccia et al., 2012). En ambas investigaciones, era valorado el sabor de la carne que consumían en sus comunidades de origen, considerado mejor que el de su nuevo lugar de residencia.

Es importante destacar el papel de los hijos en la alimentación de las mujeres entrevistadas. La mayoría de las participantes con retoños mencionaron que estos tenían predilección por alimentos de la dieta occidental como salchichas, comida rápida, refrescos, etc., lo cual llevaba a las madres a comprar este tipo de productos e incluirlos en la dieta. Esta misma situación fue reportada por Danesi (2012), quien se encargó de estudiar a un grupo de cubanos que vivían en París. Lo que se observó fue que de los participantes que tenían hijos

nacidos en la ciudad francesa, procuraban consumir con mayor frecuencia platillos franceses para darle gusto a sus hijos. La razón era que debido a la convivencia de los menores con sus pares que procedían del país galo los llevaba a querer comer el mismo tipo de comida.

Algo similar fue reportado por Solans (2014), donde mujeres migrantes de Bolivia, residentes de Buenos Aires reportaron que incorporaban platillos como pizzas, milanesas y empanadas por petición de sus retoños, quienes conocieron esos alimentos a través de la escuela, a partir de la convivencia con sus pares o en el comedor de la institución.

En el caso de la presente investigación lo que se observó fue que la escuela influyó en el hecho de que los hijos de las participantes consumieran alimentos industrializados. Por tanto, dicha institución fungía como agente social en la manera de comer de los niños, y estos a su vez, mediaban en la alimentación de sus madres, quienes buscaban la aceptación social de sus retoños, por lo que terminaban integrando los productos procesados a la dieta familiar. Entonces, los hijos de las mujeres indígenas fueron los agentes sociales que llevaron a que la dieta familiar integrara alimentos industrializados, situación por la que fueron considerados también como una barrera para recrear los saberes alimentarios en el AMM. Al final resultaba más importante para las mujeres indígenas que los menores encajaran con sus pares, que reproducir sus recetas tradicionales.

No obstante, a pesar de la existencia de diversas barreras (falta de tiempo, influencia de los hijos, diferencia de sabor y miedo a no encajar) que dificultaban la reproducción de saberes tradicionales, estos no fueron anulados por completo, ya que, se encontró que las mujeres casadas continuaron preparando recetas que aprendieron en su comunidad.

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

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

En referencia con las estrategias empleadas para poder consumir alimentos procedentes de sus comunidades de origen, en la investigación-tesis de las mujeres indígenas migrantes se encontró que una de las estrategias era comprar en mercados donde vendían este tipo de insumos. Si bien las participantes del estudio llevaban una dieta mestiza donde era común el consumo de productos industrializados, de todas formas, buscaron maneras de comer alimentos de su comunidad.

Esta misma situación se pudo ver en el estudio de Yagüe (2014), realizado con indígenas amazónicos migrantes, residentes en Leticia, Colombia, quienes tenían una dieta conformada en gran parte por productos procesados. Sin embargo, al igual que las mujeres indígenas, residentes en el AMM, añoraban el consumo de alimentos típicos de sus comunidades, por

lo que, acudían los sábados a un mercado indígena dónde podían conseguirlos. Esto coincide con lo reportado en la investigación presente, ya que en ambos estudios se recurría a la compra de productos de origen rural en un mercado local.

Otra coincidencia más entre ambos estudios es que los migrantes amazónicas y las mujeres residentes en el AMM recibían alimentos que les enviaban sus familiares desde sus comunidades. En la investigación de Yagüe (2014) estos fueron descritos como “regalos”, y al mismo tiempo se les consideró como una forma de obtener alimentos sin utilizar dinero.

En el presente documento los alimentos enviados por los familiares de las entrevistadas no fueron denominados “regalos” por ninguna de ellas. A su vez, este tipo de “obsequios” solo los mencionaron las mujeres casadas. De manera similar, el estudio de Yagüe (2014) se llevó a cabo con individuos desposados, por lo que pareciera que el vivir con alguien influyó en el envío de estos “regalos”, sin embargo, debido al tipo de metodología empleado en ambos trabajos (cualitativa) no es posible ultimar lo anterior.

CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES

En la presente investigación se buscó conocer cuál era el proceso de colonización del mundo de la vida sobre alimentación tradicional de mujeres indígenas migrantes que residían en el AMM. No obstante, antes de proceder a describir dicho proceso de colonización es importante primero recordar que las participantes procedían de comunidades rurales cuya estructura social era semejante a lo que Habermas (2005) describe como sociedades arcaicas las cuales aún no han sido colonizadas. Es decir, en los lugares de origen de las mujeres entrevistadas, los individuos desempeñaban trabajos poco especializados y variados, utilizaban el autoconsumo para satisfacer sus necesidades, eran sociedades sencillas y con tecnología simple. Por tanto, se consideró que previo a su migración, las participantes habitaban en sociedades no colonizadas. A su vez, como consecuencia de lo anterior, se decidió que el mundo de la vida fueron sus comunidades de origen, puesto que era el lugar dónde ellas y sus familias tenían saberes compartidos (por ejemplo, la siembra, recetas de antaño, etc.).

Uno de los objetivos específicos del presente documento era reconocer los componentes estructurales del mundo de la vida de las participantes sobre alimentación tradicional indígena, el cual, sí se cumplió debido a que, en efecto, a través de los encuentros con las mujeres, fue posible conocer su mundo objetivo, social y subjetivo. En relación con el primero, se encontró que, en sus comunidades, las entrevistadas tenían una cultura que giraba en torno al campo, puesto que, gracias a sus cosechas se podían alimentar. A su vez, existía un saber compartido con respecto a la siembra, ya que, como algunas participantes mencionaron, era algo que las personas de sus comunidades tenían muy presente todo el año. Otra característica que destacar dentro de su cultura fue la importancia que el maíz tenía en su dieta, razón por la cual, hacer tortillas a mano era un saber que todas tenían, y esta actividad se realizaba diariamente. Simultáneamente, existía en su cultura respeto y conexión con la naturaleza, lo cual incluía a sus alimentos. Todas sabían de dónde procedía lo que comían y en ningún momento ponían en duda sus contenidos nutricionales.

Con respecto a su mundo social, gracias a la convivencia con otros miembros del lugar, específicamente con sus progenitores, fue que pudieron aprehender valiosos conocimientos como sembrar y preparar tortillas a mano. A su vez, el trato con otras mujeres era común, puesto que la mayoría de las participantes se encontraban siempre rodeadas de sus abuelas o madres. En cuanto a la convivencia con los progenitores masculinos, también fue habitual puesto que estos eran quienes las llevaban al campo para que aprendieran a sembrar. Por tanto, a través de las entrevistas fue posible conocer las sociedades de las migrantes en sus pueblos. A raíz de lo anterior se concluyó que estas eran similares a las que Habermas (2005) describe como sociedades del mundo de la vida.

En cuanto a su mundo subjetivo, se destaca que la opinión de las mujeres con respecto a su vida en el campo fue variada, ya que algunas mencionaron que era muy bonito vivir allá, pero otras describieron con tristeza su estancia en la comunidad. No obstante, todas coincidieron en que la comida de sus pueblos era sabrosa y saludable, puesto que estaba preparada con alimentos naturales. A su vez, fue posible deducir un sentimiento de orgullo entre las mujeres, por haber consumido platillos con ingredientes que ellas mismas o sus progenitores habían ayudado a crear, situación que difirió de la comida del AMM, la cual no les generaba orgullo. Por tanto, se concluyó que en efecto en las comunidades de origen de

las mujeres existía un mundo de la vida con una sociedad simple, en la que se compartían saberes alimentarios, y del cual, cada una tenían una opinión.

Dar respuesta al objetivo previamente descrito (reconocer los componentes estructurales del mundo de la vida) era sumamente importante para poder concluir si realmente había existido un proceso de colonización en la vida de estas mujeres a raíz de su migración, o si, por el contrario, desde sus pueblos ya se había llevado a cabo dicho proceso. Es menester recordar que, para fines de este documento, colonización (aludiendo a Habermas, 2005) fue considerado como una “serie de mecanismos (trabajo asalariado, programas sociales del gobierno y agentes sociales) utilizados por el sistema para imponer prácticas alimentarias occidentales y anular saberes alimentarios tradicionales a los grupos indígenas. Entonces, se concluyó que, previo a su migración no hubo una colonización de las prácticas y saberes alimentarias de las mujeres migrantes.

Llegar a esa deducción no fue sencillo y, de hecho, las líneas del tiempo fueron una herramienta útil para lograrlo. Al respecto, de cada entrevistada (en total fueron 10), se construyó una línea del tiempo dividido en dos momentos principales: su vida y alimentación en el campo y su vida y alimentación en la ciudad. Posteriormente se analizaron todas las líneas en conjunto y se realizó una grupal, la cual englobaba las principales características del estilo de vida y alimentación de las participantes durante su vida en la comunidad y en el AMM. Simultáneamente, esta herramienta ayudó a observar el contexto social antes y después de la migración de las mujeres y cómo esto influyó en los cambios experimentados en su alimentación. De esta forma fue más fácil dar respuesta a la tercera pregunta del estudio: ¿Cuáles son los mecanismos utilizados por el sistema para insertar nuevos sistemas valorativos sobre alimentación?

Cabe recordar que, a pesar de que se consideró que no hubo colonización durante la vida de las participantes en el campo, aun así, se observó la presencia del mecanismo Estado, Economía e inclusive de los agentes sociales. No obstante, estos no modificaron las prácticas ni saberes de las entrevistadas en ese momento debido a lo siguiente: pocas participantes recibían ayudas por parte de algún programa, las que si eran beneficiarias no gastaban el dinero en comida; los progenitores que trabajaban no tenían los ingresos suficientes para comprar alimentos industrializados y la convivencia con agentes sociales fue mínima.

Más bien se observó la necesidad por salir a buscar mejores condiciones de vida por parte de las entrevistadas, quienes, aunque en su mayoría refirieron como positivo vivir en el campo, terminaron migrando hacia la ciudad. Entonces, la influencia del sistema hacia el mundo de la vida de las participantes fue llevándolas a buscar vivir en un lugar colonizado donde ya no se mantenían prácticas ni saberes alimentarios tradicionales. Se podría concluir que en realidad de esa manera influyó el sistema en el mundo de la vida de las participantes durante su vida en el campo.

Una vez en la ciudad, las mujeres encontraron algunas barreras para mantener sus prácticas y saberes alimentarios tradicionales. Una de ellas, expresado por las que trabajaban, fue la falta de tiempo para cocinar, lo cual hacía que terminaran comprando tacos, burritos, pollo asado, comida rápida, etc. El cambio de contexto físico fue otra barrera, puesto que en el

AMM no era posible cocinar a las brasas, ni obtener los alimentos directamente de su fuente. A su vez, el miedo al rechazo por parte de la ciudad de acogida fue otra limitante para continuar con las prácticas y saberes de antaño. En el caso de las chicas de Misión del Nayar, ellas solo podían comprar lo que la asociación les permitía por lo que esta fue otra barrera para mantener la forma de comer en sus pueblos.

Con respecto a los mecanismos de colonización, la Economía (trabajo) y los agentes sociales fueron quienes modificaron las prácticas alimentarias y saberes de las protagonistas de este estudio. Por un lado, el trabajo (como ya se mencionó), les quitaba tiempo para cocinar, les daba los medios para comprar alimentos industrializados, y las hacía convivir con personas que comían diferente a como ellas lo hacían en sus pueblos. Esto último fue lo que más influyó entre las mujeres que trabajaban, puesto que, según expresaron, al trabajar observaban lo que sus patronas o compañeras consumían y esto las hacía modificar sus prácticas alimentarias. Por tanto, en este sentido, el mecanismo Economía actuaba indirectamente a través de sus agentes sociales.

En cuanto a las jóvenes que eran estudiantes y por tanto no trabajaban, se encontró que fueron los agentes sociales quienes principalmente influyeron en la modificación de sus prácticas y saberes. Se concluyó que, para ellas, los agentes sociales fueron sus compañeras de cuarto, de escuela y la asociación Misión del Nayar. Por último, el Estado no modificó el modo de comer de las participantes y la razón fue que casi ninguna participante era beneficiaria de algún programa social, y las que sí, no utilizaban ese dinero para comprar alimentos industrializados.

Por ende, se concluye que sí existió un proceso de colonización sobre la alimentación tradicional de las mujeres indígenas migrantes del estudio el cual se dio de la siguiente manera: en el campo, existía la necesidad de migrar en busca de mejores condiciones de vida, puesto que no era posible vivir ahí adecuadamente a través del autoconsumo. A su vez, la falta de oportunidades para estudiar una carrera también influyó en que existiera la necesidad de acudir a las grandes ciudades a continuar preparándose académicamente. Por tanto, aunque no se encontró que el sistema, con sus mecanismos de colonización actuara directamente colonizando el mundo de la vida de las participantes, si se observó la necesidad de formar parte de dicho sistema y adaptarse al estilo de vida colonizado de las personas que en él habitan. Esto se manifestó a través de la migración de las participantes quienes cambiaron su lugar de residencia del campo a la ciudad. Una vez ahí modificaron sus prácticas alimentarias, aumentando el consumo de alimentos industrializados y comprados, es decir, no preparados por ellas mismas. Esto fue resultado de un cambio de contexto físico y social, donde existía la necesidad de obtener dinero para poder acceder a la comida. A su vez, la mayor disponibilidad y acceso alimentario y la mejoría del nivel de vida facilitaron la posibilidad de consumir comida comprada. Simultáneamente, la convivencia con personas con diferentes prácticas alimentarias tuvo una influencia vital en la modificación de su forma de comer. Por último, insertarse a una nueva sociedad en la que abunda el racismo hacia las comunidades indígenas y sus costumbres, llevó a las participantes a sentir miedo por no encajar, lo cual influyó en su modificación de prácticas y saberes alimentarias tradicionales.

En relación con la última interrogante del estudio, (¿La colonización desplaza y/o extingue saberes y prácticas alimentarias tradicionales?), como ya ha sido argumentado, si se encontró que la colonización las participantes modificó sus prácticas. Por ende, se podría concluir que sus prácticas si fueron desplazadas por otras más apropiadas al contexto citadino en el que los insumos se comenzaron a conseguir en supermercados, algunas recetas se aprendían en medios digitales como YouTube, la comida se almacenaba en el refrigerador, etc.

Sin embargo, con respecto a sus saberes alimentarios, se observó que existía la necesidad, por parte de las entrevistadas de reproducirlos. Lo anterior radicaba en que el conjunto de experiencias que constituían estos saberes se encontraba asociada a profundos significados como el vínculo que se establecía con la naturaleza y su asociación con el hogar y la familia. Esta necesidad hacía que, a pesar de las importantes dificultades presentes en la sociedad de acogida, como el racismo o la escasez de tiempo, aun así, buscaran recrear las recetas aprendidas durante su vida en el campo.

Continuando con esta idea, durante el análisis de las entrevistas, se encontró que las mujeres implementaron dos tipos de estrategias para conservar sus saberes alimentarios. Uno de ellos fue acudir a mercados ubicados en el AMM en los que vendían alimentos traídos por personas de comunidades rurales y la otra, fue que sus familiares, que aún vivían en el campo, les mandaran comida de ahí. De esta forma podían continuar realizando preparaciones culinarias lo más apegadas a las versiones originales.

Por tanto, se concluye que, si hubo un desplazamiento de sus prácticas alimentarias tradicionales, pero que, en el caso de sus saberes, se encontró para dejar de reproducirlos. Esto a pesar de las dificultades percibidas para recrear las recetas originales aprendidas durante su vida en el campo.

Es importante resaltar que, para lograr dar respuesta a las preguntas de investigación del presente documento, fue necesario recurrir al empleo del paradigma crítico debido a que busca analizar las estructuras de poder existentes en la sociedad. Puntualmente, en esta investigación, las participantes pertenecen a una casta marginada cuyas costumbres y creencias han sido consideradas inferiores desde hace siglos (Zertuche, 2022). Debido a esto, el paradigma crítico era el más adecuado para estudiar la manera como diversos factores políticos y sociales han modificado las prácticas y saberes alimentarios de un grupo de mujeres indígenas migrantes.

A su vez, utilizar como sustento teórico la teoría de la acción comunicativa fue de suma utilidad debido a la postura crítico de su autor hacia la sociedad, quien describe a los individuos como sujetos pasivos, quienes son colonizados de manera silenciosa por el sistema, el cual modifica sus creencias y costumbres sin que estos se den cuenta. Si bien, en efecto se encontró que las prácticas y saberes tradicionales fueron colonizados, no se podría concluir que su postura era totalmente pasiva. Lo anterior se deduce debido a que, a través del análisis, se encontró que cuando las mujeres habitaban en el campo, existía una resistencia por parte de sus progenitores a consumir alimentos producidos por el sistema, traídos a ellos a través de tiendas estatales como la CONASUPO. Simultáneamente, en el AMM, todas estaban conscientes de su preferencia por una dieta como que llevaban en el campo e incluso,

las mujeres casadas emplearon estrategias para conseguir alimentos traídos directamente de sus comunidades y así poder recrear en ocasiones sus recetas de antaño.

5.1 Recomendaciones

En el presente estudio se encontró que las mujeres indígenas migrantes tenían una dieta tradicional indígena cuando vivían en sus comunidades de origen. Sin embargo, se debe señalar que este fue un estudio retrospectivo, por tanto, las comunidades de las participantes fueron descritas con base en lo que ellas vivieron hace años cuando habitaban ahí. Entonces, es de esperarse que actualmente esos lugares rurales ya hayan migrado hacia un estilo de vida más colonizado, donde menos personas se dediquen al campo, y tengan una dieta mestiza y no tradicional indígena. Lo anterior se plantea con base en lo encontrado en diversos estudios llevados a cabo con grupos étnicos que habitan en zonas rurales en los que justamente se ha notado la transición nutricional hacia una alimentación cada vez más occidentalizada (García, 2018; Pérez-Izquierdo et al., 202).

Por consiguiente, se recomienda que a futuro se hagan investigaciones enfocadas en las prácticas y saberes alimentarios de los sujetos que aún viven en las comunidades de origen de las participantes. Esto para poder comprobar si en efecto los habitantes de esos lugares han cambiado su patrón dietético como la literatura indica, o si mantienen aún sus prácticas y saberes alimentarios tradicionales.

Sería especialmente interesante tener conocimiento de si estas comunidades continúan transmitiendo los saberes alimentarios (recetas y siembra) entre sus miembros, ya que en la presente investigación se encontró que cuando las entrevistadas eran niñas, se les enseñó cómo preparar recetas tradicionales y a la par, se les instruyó acerca de cuál era el proceso para sembrar. No obstante, habría que analizar si esos saberes continúan transmitiéndose de padres/madres a hijos, o si, por otro lado, esos conocimientos ya han desaparecido en las zonas rurales.

Entonces, se aconseja que a futuro se hagan investigaciones enfocadas en las prácticas y saberes alimentarios de los sujetos que aún viven en las comunidades de origen de las participantes. Esto para poder comprobar si en efecto los habitantes de esos lugares han cambiado su patrón dietético como la literatura indica, o si mantienen aún sus prácticas y saberes alimentarios tradicionales.

Otra sugerencia, sería hacer estudios que indaguen sobre el empleo de estrategias por parte de los progenitores para evitar que los menores se percaten de la presencia de inseguridad alimentaria. Hay probabilidades de que en los hogares de las participantes de la investigación hubiera carencias, a pesar de que ninguna de las participantes mencionó haber pasado hambre en sus comunidades, sin embargo, de manera indirecta hablaron de escasez y carestía durante su vida en el campo. Esta situación es resaltada porque a pesar de que el discurso de la mayoría de las entrevistadas era acerca de tener suficiente comida y buenos recuerdos del campo, aun así, se mencionaron situaciones de falta de dinero para comprar con frecuencia alimentos industrializados (entre otras cosas). A su vez, las mujeres prefirieron migrar que quedarse a vivir en su comunidad, por tanto, es probable que en realidad pasaran más privaciones de las que reportaron en las entrevistas.

Otra posibilidad es que, en caso de que hubiera inseguridad alimentaria, las mujeres migrantes no se percataran de esto debido a que sus padres llevaron a cabo estrategias para que ellas no sufrieran por falta de comida. Esta idea surge debido a que en la literatura se ha reportado que en hogares donde hay inseguridad alimentaria, los progenitores suelen emplear diversos métodos para que sus hijos no experimenten carencias relacionadas con la falta de comida (Hadley et al., 2008; Harvey, 2016).

Por tanto, una recomendación para futuras investigaciones sería estudiar si los adultos de comunidades indígenas rurales recurren a estrategias para evitar que los menores pasen hambre. Lo anterior resulta preocupante puesto que pasar por experiencias de inseguridad alimentaria está relacionado con la presencia de desórdenes mentales (Dewing et al., 2013; McLaughlin et al., 2012; Silverman et al., 2015). Puntualmente, en niños, se observado que cuando viven episodios de falta de comida, pueden presentar depresión, ansiedad, problemas escolares de comportamiento y escasos logros académicos (Harvey, 2016).

A su vez, ahora que ha finalizado el aislamiento por COVID-19, y que las estudiantes entrevistadas han vuelto a la escuela de manera presencial, se podría continuar indagando acerca del efecto que tienen la convivencia con personas no indígenas y la presión social en sus prácticas y saberes alimentarios.

Por último, otro tema no explorado es el efecto que los medios de comunicación, especialmente de las redes sociales tienen en la anulación de saberes alimentarios. Al respecto, en la presente investigación se encontró que dos de las participantes recurrían al empleo de YouTube para aprender nuevas preparaciones culinarias. Por consiguiente, sería interesante conocer de qué manera estas nuevas tecnologías afectan las tradiciones alimentarias.

5.2. Implicaciones para la política social

Hay que resaltar que la dieta tradicional indígena, tiene muchos aspectos positivos como el hecho de que es baja en sodio, grasas saturadas y en cambio es alta en carbohidratos complejos y fibra (Guzmán, 2013). Estas características hacen de la alimentación tradicional una buena opción para la salud. Por supuesto habría que fortalecer sus áreas de oportunidad como el hecho de que suele ser baja en proteínas y monótona. Lo anterior se podría lograr incluyendo una mayor variedad de frutas, verduras, y alimentos de origen animal. Optimizar la dieta tradicional agregando los insumos antes mencionados no resulta difícil puesto que hoy en día la mayoría de la población tiene un mejor acceso económico a estos alimentos, lo cual se ve reflejado en bajos porcentajes de desnutrición que demuestran que los individuos han logrado aumentar su consumo de proteínas de origen animal y de calorías (Ramírez et al., 2003).

Sin embargo, así como se observó en el presente estudio, las dificultades para llevar una dieta más saludable como la tradicional indígena van más allá de solo temas económicos. Como se ha argumentado ampliamente, el alto consumo de alimentos industrializados que ha llevado a que la dieta se haya occidentalizado, tiene relación con cuestiones como la disminución de tiempo para cocinar, la incorporación femenina al trabajo asalariado (Moreno-Colom & Boràs-Català, 2021) y la falta de restricciones reales hacia la venta de alimentos procesados (Charvel et al., 2015). Debido a esto, las políticas dirigidas a mejorar

la salud de la población y disminuir las prevalencias de exceso de peso, deben enfocarse en dichos determinantes y no solo en dar indicaciones acerca de cómo debe alimentarse la población.

Por ejemplo, existe el Plato del Bien Comer, implementado por Secretaría de Salud a principios del siglo XX, el cual muestra el modo en que debe verse el plato en cada tiempo de comida (Gobierno de México, s.f.). Al igual que este instrumento, existen diversas guías y programas en México que se han encargado de educar a los individuos acerca de qué es lo que deben comer (Chávez & Moreno 2018; Fernández-Gaxiola et al., 2015). Pero el problema principal no es la falta de información de la población, sino las dificultades previamente planteadas para poderse alimentar de manera saludable.

Para que un programa social tenga éxito en el combate a la obesidad y sus enfermedades concomitantes, se debe considerar el hecho de que las mujeres ahora trabajan fuera de casa y que esto desgraciadamente ha hecho que tengan que encargarse de las tareas del hogar y de sus labores como asalariadas. Presentan por tanto una doble jornada. Los hombres en cambio han continuado trabajando fuera de casa y dejando que sean las féminas quienes hagan los quehaceres del hogar. Entonces lo que se podría hacer es fomentar que los varones se incorporen a actividades caseras como la crianza de los niños y la preparación de alimentos. Si bien lo precedente no resulta fácil debido a que existe un machismo muy arraigado entre los mexicanos y mexicanas, aun así, esto podría ayudar a que las mujeres tengan una carga laboral más ligera. A la par, si las tareas del hogar se dividieran entre hombres y mujeres, se le podría dedicar más tiempo a la preparación de alimentos. Por consiguiente, es menester que los creadores de políticas no solo se enfoquen en cómo debe ser una comida saludable, sino que también deben crear programas para disminuir (y de ser posible erradicar) el machismo.

Otra forma en que se podrían disminuir las prevalencias de obesidad es a través de obstáculos a los alimentos industrializados. Una medida que se implementó hace unos años fue la colocación de sellos en los empaques para avisar a los consumidores acerca del contenido nutrimental de los productos (Gobierno de México, 2021). Este tipo de iniciativas pueden ayudar a reducir el consumo de alimentos industrializados, pero la solución real es disminuir radicalmente su venta.

Sin embargo, esto se visualiza imposible puesto que en México y gran parte de Latinoamérica está implantado un modelo político donde la prioridad la tienen las grandes empresas, entonces es improbable pensar en este tipo de soluciones. Por tanto, los creadores de políticas tendrán que continuar implementado medidas paliativas como colocar sellos en los alimentos, lo cual aparentemente no lleva a una solución real.

Quizá se podría negociar con las grandes empresas y conseguir que estas le dieran prioridad a la creación de alimentos más saludables, y que, por el contrario, disminuyeran la venta de la típica comida chatarra. Con respecto al tema de los costos, se sabe que los precios de los alimentos industrializados saludables (por ejemplo, los orgánicos) son más costosos, por lo que igualmente se podría llegar a un acuerdo para que existieran subsidios a este tipo de productos. De esta manera serían más accesibles en términos económicos para la población, quien al final seguiría consumiendo alimentos comercializados por las empresas, pero que no son dañinos para la salud.

Mantener “vivos” los saberes alimentarios es de suma relevancia puesto que son parte del patrimonio cultural. A su vez, tal y como se pudo observar en este documento, estos conocimientos resultan relevantes para la población indígenas, quienes de manera general se sienten orgullosos de poseerlos. Por eso, tendría trascendencia que se fomentaran los huertos orgánicos en las urbes, ya que ayudaría a que las personas ahorraran dinero al no gastar tanto en alimentos, y a la par, podrían consumir productos más saludables. Situaciones similares se han observado en algunas ciudades alrededor del mundo en las que los huertos urbanos han ayudado a que las familias que los practican mejoren su economía y la calidad de su alimentación (Mejías, 2013; Ochoa & Urías, 2020).

En México, instituciones como la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (2016) han destacado la importancia de contar con huertos urbanos, sin embargo, dentro de la política social no se han creado programas enfocados en ayudar a las personas a sembrar sus propios alimentos en casa. Debido a esto, sería trascendente que se fomentara entre los ciudadanos la creación de huertos urbanos, que aparte de mejorar la economía y alimentación de las familias, también ayudan a embellecer el entorno (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (2016). Si bien esto no haría que se retomara por completo el saber de la siembra, puesto que en las ciudades esta actividad no se puede llevar a cabo de la misma forma que en el campo, podría ayudar en otros aspectos como en la salud de las personas que hicieran uso de los huertos urbanos. No obstante, si es probable que el saber tradicional de la siembra se pierda por completo en las ciudades.

Por último, se deben reforzar las políticas sociales enfocadas a la no discriminación y el respeto de los pueblos de origen étnico, ya que como se observó en esta investigación, existe miedo a ser rechazados por ser indígena. Entonces, es necesario que se fomente una cultura menos racista, clasista y discriminatoria, donde se valoren y respeten las diversas etnias que habitan en México.

Referencias Bibliográficas

- Acharya, A. K., Niño, J. J. C., del Carmen Pineda, M., Gallegos, I. I., & Molina, M. C. (2010). Migrantes indígenas en la zona metropolitana de Monterrey y los procesos de adaptación. *Antropología Experimental*, (10).
- Acta de baja documental no. 0635. Archivo General de la Nación, México, Ciudad de México, 27 mayo del 2010.
- Adriansen, H. K. (2012). Timeline interviews: A tool for conducting life history research. *Qualitative studies*, 3(1), 40-55.
- Aguachela, J., Aldaz, A., Allo, D., Vargas, E., & Jácome, C. (2022). El glutamato monosódico en alimentos preparados: Impacto en los alimentos y su efecto en la salud. *Journal of Agro-industry Sciences*, 4(1), 23-27.
- Aguilar, S. (2008). Nurturing the Nation: Gender and Nutrition in Mexico (1940-1960). *Revista de Estudios Sociales*, (29), 28-41.
- Aguilar, S. (2009). La mesa está servida: comida y vida cotidiana en el México de mediados del siglo XX. *Hib: Revista de Historia Iberoamericana*, 2(2), 52-85.
- Aguilar, S. (2019). Raza y alimentación en el México del siglo XX. *Interdisciplina*, 7(19), 119-138.
- Aguirre, J., Escobar, M., & Chávez, A. (1998). Evaluación de los patrones alimentarios y la nutrición en cuatro comunidades rurales. *Salud pública de México*, 40, 398-407.
- Aguirre, V. N. (2014). *Políticas públicas para la integración de los migrantes indígenas en el estado de Nuevo León y la percepción de los mismos acerca del trato que reciben en la comunidad* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).
- Alaniz, I., & Costa, E. (2009). Saberes populares ancestrales sobre procedimientos técnicos alimentarios desarrollados por comunidades mapuche (cm) rurales. XII Jornadas Interescuelas/Departamentos de Historia. Departamento de Historia, Facultad de Humanidades y Centro Regional Universitario Bariloche. Universidad Nacional del Comahue, San Carlos de Bariloche.
- Alarcón, S., & Del Carpio, P. (2017). Las mujeres de humo y la cocina tradicional en la región del Totonacapan. *Jóvenes en la Ciencia*, 3(2), 1446-1450.
- Albornoz-Arias, N., Mazuera-Arias, R., & Morffe Peraza, M. A. (2022). Feminización de la migración venezolana documentada en su punto de origen durante 2018 y 2019. *Studi Emigrazione*, 59, 319-343.
- Almeida, C., Ruiz, D., & Soto, R. (2017). Secuelas de la agricultura neoliberal en la nutrición de la población mexicana.
- Alonso, J. A. (2003). La mujer mexicana en la época neoliberal. El caso del estado de Puebla. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 13 (2), 9-36.

- Alonso, M., Gutiérrez, J., Ledesma, F., & Tadeo, R. (2020). Etnografía de los procesos alimentarios y el poder en regiones indígenas de Chiapas. *Estudios de cultura maya*, 56, 261-291.
- Altamirano, B. S. (1996). La teoría de la acción comunicativa de Jürgen Habermas: tres complejos temáticos. *Revista mexicana de ciencias políticas y sociales*, 41(163), 1.
- Alvarado-Osuna, C., Milian-Suazo, F., & Valles-Sánchez, V. (2001). Prevalence of diabetes mellitus and hyperlipidemia among Otomi Indians. *Salud pública de México*, 43(5), 459-463.
- Álvarez, G. D. C., Araujo, M. R., & Arellano, M. D. C. (2018). Alimentación y salud ante el cambio climático en la meseta comiteca en Chiapas, México. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 28(52), 0-0.
- Amaya-Hernández, A., Ortega-Luyando, M., & Mancilla-Díaz, J. M. (2021). Cómo, qué y por qué ocuparnos de la alimentación. *Journal of Behavior and Feeding*, 1(1), 51-59.
- Amilpas, M. S. (2020). Mujeres, trabajo de cuidados y sobreexplotación desigualdades de género en México durante la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 9(25). <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a06>
- Appendini, K. (2001). De la milpa a los tortibonos: La restructuración de la política alimentaria en México.
- Arboleda, L. M., & Ochoa, A. M. (2013). Estrategias de acceso a los alimentos en los hogares de estrato 1, 2 y 3 de la ciudad de Medellín. *Facultad Nacional de Salud Pública*, 31(1), 58-66.
- Aréchaga, J. (2011). Los españoles y las revistas científicas... ¡Que editen ellos! *El País*, 20-22.
- Arellano, M. C., Alvarez, G., Tuñón, E., y Huicochea, L. (2018). El trabajo de alimentar: proceso alimentario entre trabajadores y trabajadoras agrícolas migrantes en Miguel Alemán, Sonora. *Revista Interdisciplinaria de Estudios de Género de El Colegio de México*, 4, <http://dx.doi.org/10.24201/eg.v4i0.240>.
- Arenas, L., Ruiz-Rodríguez, M., Bonilla-Fernández, P., Valdez, R., y Hernández-Tezoquipa, I. (2013). Cambios alimenticios en mujeres morelenses migrantes a Estados Unidos. *Salud Pública de México*, 55 (1), 35-42.
- Arizpe, L. (1983). El éxodo rural en México y su relación con la migración a Estados Unidos. *Estudios sociológicos*, 9-33.
- Ávila, M. D. J., y Jáuregui, J. A. (2019). La desigualdad de Género en el trabajo en Mujeres migrantes Indígenas en Nuevo León, México= A desigualdade de gênero no trabalho de mulheres migrantes indígenas em Nuevo León, México= Gender inequality in work in indigenous migrant women in Nuevo León, Mexico. *Revista Latino-americana de Geografía e Género*, 10(1), 43-65.

- Ávila-Fuenmayor, F. (2005). Neoliberalismo y globalización: de la racionalidad técnica a la relación sujeto-sujeto. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 6(12),89-100.
- Azpeitia, H. (1987). La autosuficiencia alimentaria en la política del estado mexicano. *Nueva Antropología*, IX (32), 129-150.
- Balcáza, M., Pasquet, P., & de Garine, I. (2009). Dieta, actividad física y estado de nutrición en escolares tarahumaras, México. *Revista Chilena de Salud Pública*, 13(1).
- Barrera, H. (2013). Restauración económica: el neoliberalismo en el campo mexicano. *Espacio Diseño*, (211), 13-15.
- Bartra, R., & Otero, G. (1988). Crisis agraria y diferenciación social en México. *Revista Mexicana de Sociología*, 13-49.
- Beagan, B. L., & Chapman, G. E. (2012). Meanings of food, eating and health among African Nova Scotians: 'certain things aren't meant for Black folk'. *Ethnicity & health*, 17(5), 513-529.
- Becker, H. S. (1996). The epistemology of qualitative research. *Ethnography and human development: Context and meaning in social inquiry*, 27, 53-71.
- Bellaera, F. A., Hammerschmidt, J., Sanz, J., Zaccarello, D. B., & Beccio, B. (2018). Jarabe De Maíz De Alta Fructosa, Sus Implicancias En La Salud Y La Información Disponible En El Rotulado De Los Alimentos. *Rev. Nutr. Inv*, 126-163.
- Benítez-Hernández, Z. P., Hernández-Torres, P., Cabañas, M. D., la Torre-Díaz, D., de Lourdes, M., López-Ejeda, N., ... & Cervantes-Borunda, M. (2014). Composición corporal, estado nutricional y alimentación en escolares Tarahumaras urbanos y rurales de Chihuahua, México. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 34(2), 71-79.
- Bermúdez, C. (2010). Migrantes del campo cultivando en la ciudad: Una alternativa para promover la seguridad alimentaria. [Disertación Doctoral].
- Bertaux, D. (2005). *Los relatos de vida: perspectiva etnosociológica*. Barcelona: Bellaterra.
- Bertoni (2021). Representaciones sobre los alimentos y la comensalidad entre mujeres bolivianas. La comida y la salud, el trabajo y las festividades. En G. Hernández & M.B. Bertoni (Coord.), *Pensar las prácticas: entre la investigación y la extensión universitaria: Una experiencia con migrantes y descendientes de migrantes en una escuela primaria para adultos* (pp. 47-65). Bahía Blanca: Editorial de la Universidad Nacional del Sur, Ediuns
- Bertrán, M. (2006). La alimentación indígena de México como rasgo de identidad. En Florencia Peña (coord.), et al. *Cambio social, antropología y salud*. México: Conaculta / INAH / Promep.
- Bertrán, M. (2010). Acercamiento antropológico de la alimentación y salud en México. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 20, 387-411.

- Bertrán, M. (2017). Domesticar la globalización: alimentación y cultura en la urbanización de una zona rural en México. In *Anales de Antropología*, 51(2), 123-130.
- Bertrán, M., & Arroyo, P. (2006). *Antropología y nutrición* (No. Sirsi) i9789685661478 RC620. A57). México: Fundación Mexicana para la Salud.
- Bojorquez, I., Rentería, D., & Unikel, C. (2014). Trajectories of dietary change and the social context of migration: a qualitative study. *Appetite*, 81, 93-101.
- Brachet-Márquez, V. (2004). El Estado benefactor mexicano: nacimiento, auge y declive (1822-2000). *Social Policy in a Development Context. Latin America. A New Developmental Welfare State in the Making*, 1-21.
- Brown, L., & Paszkiewicz, I. (2017). The role of food in the Polish migrant adjustment journey. *Appetite*, 109, 57-65.
- Buchler, S. (2020). Alimentando a México: Los Movimientos Indígenas y Agrícolas Contra las Políticas Neoliberales. Independent Study Project (ISP) Collection. 3331. https://digitalcollections.sit.edu/isp_collection/3331
- Bustos, C. (2009). La producción artesanal. *Visión Gerencial*, (1), 37-52.
- Cabello, M. L., & De Jesús, D. (2011). Percepción de las madres de niños con obesidad sobre los hábitos alimenticios y sus responsabilidades en la alimentación de los hijos. *Revista salud pública y nutrición*, 12(1).
- Cabrera, A.G., Zizumbo, L., Hernández, O., & Arriaga, E. (2018). Repensar la dieta para repensar la vida. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, (115), 75-90.
- Cadena, E. (2018). Neoliberalismo y Política en México 1982-1997. *Convergencia Revista de Ciencias Sociales*, (14).
- Calderón, C. (2009). Assessing the Quality of qualitative health research: Criteria, process and writing. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 10 (2), Art. 17, <http://nbnresolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0902178>
- Calderón, M. (2020). Ideología neoliberal, forma de vida consumista y el papel de la escuela en su reproducción social. [Disertación de tesis, Universidad Pedagógica Nacional].
- Calvento, M. (2006). Fundamentos teóricos del neoliberalismo: su vinculación con las temáticas sociales y sus efectos en América Latina. *Convergencia*, 13(41), 41-59.
- Calvo, M. (1982). Migration et alimentation. *Information (International Social Science Council)*, 21(3), 383-446.
- Cárdenas, E. P. (2014). Migración interna e indígena en México: enfoques y perspectivas. *Intersticios sociales*, (7), 1-28.
- Case, C., Palma, A., Brito, S., Lares, M., & Pérez, E. (2006). Factores de riesgo asociados a diabetes mellitus tipo 2 en indios waraos del delta amacuro, Venezuela. *Interciencia*, 31(4), 309-311.

- Castañeda-Díaz, A., Aradillas-García, C., Luévanos, C., Cilia, G., & Galván, G. (2015). Disponibilidad de alimentos de la canasta alimentaria rural en la comunidad indígena Tének de Tocoy en la Huasteca Potosina y comparación de costos con el área urbana de San Luis Potosí. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 21(4), 24-29.
- Castañón, R. (2003). Estructura y perspectivas de la industria de alimentos en México. *Estrategias competitivas de la industria alimentaria*.
- Castillo, M., & Schenerock, A. (2020). Derechos humanos de las mujeres y migración interna en San Cristóbal de Las Casas: análisis del testimonio de una joven indígena tzotzil. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*, 31(1). <http://dx.doi.org/10.15359/rldh.31-1.4>
- Cawley, J., & Liu, F. (2012). Maternal employment and childhood obesity: A search for mechanisms in time use data. *Economics & Human Biology*, 10(4), 352-364.
- Cervantes, M., & Fujii, G. (2010). Liberalización comercial y empleo en México. *Revista de Economía Mundial*, (26), 107-133.
- Charvel, S., Cobo, F., y Hernández-Ávila, M. (2015). A process to establish nutritional guidelines to address obesity: lessons from Mexico. *Journal of public health policy*, 36(4), 426-439.
- Chávez, A., & Moreno, M. C. (2018). Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. *Tlatemoani*, (julio).
- Coca Cola México (2016). 90 años de Sabor en México: La Historia de los Embotelladores de Coca-Cola - (Primera parte), [en línea]. <https://www.coca-colamexico.com.mx/historias/90-anos-de-sabor-en-mexico-la-historia-de-los-embotelladores-de-coca-cola-primera-parte> (página consultada el 8 septiembre 2019).
- Colussi, M. (2018). Influencia del neoliberalismo en las nuevas generaciones. *Educere*, 22 (72), 439-446.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2012). Ley De Los Derechos Indígenas En El Estado De Nuevo León, [En línea] recuperado de http://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Programas/Indigenas/OtrasNormas/Estatal/NuevoLeon/Ley_DINL.pdf.
- Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas (2016). Panorama General sobre la Población Indígena en Nuevo León. Monterrey: Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas.
- Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas (2015). Indicadores socioeconómicos de los Pueblos Indígenas de México, 2015: Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas.
- Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas. (2011). *Informe Final de la Consulta sobre VIH-SIDA y Pueblos Indígenas en Áreas Fronterizas*. Ciudad de México: Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas.

- Comós, J. B., & Valles, M. M. (2011). Obesidad y síndrome metabólico. *Asociación Española de Pediatría. Protocol diagn ter pediatr*, 1, 228-35.
- Consejo Nacional de la Política de Desarrollo Social. (s.f.). *Informa anual sobre la situación de pobreza y rezago social*. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/31502/Nuevo_Leon_1_.pdf
- Consejo Nacional de Población (2017). Mujeres en la migración. La participación de las mujeres en la migración ha tomado mayor visibilidad e importancia en los últimos años . . . <https://www.gob.mx/conapo/articulos/mujeres-en-la-migracion-98976?idiom=es>
- Consejo Nuevo León. (2020). Marco demográfico de Nuevo León, [en línea]. <https://participa.conl.mx/pub/demografia/release/4> (página consultada el 01 febrero 2021).
- Contreras, J. M., y Gómez, J. M. (2009). Reformas comerciales y cambios en el precio al productor de maíz en México. *Perfiles latinoamericanos*, 17(33), 95-113.
- Cordero, S., Mengascini, A., Menegaz, A., Zucchi, M., y Dumrauf, A. G. (2016). La alimentación desde una perspectiva multidimensional en la formación de docentes en ejercicio. *Ciencia & Educação*, 22(1), 219-236.
- Córdoba, M. (2005). La mujer mexicana como estudiante de educación superior. *Psicología para América Latina*, (4), 0-0.
- Corona, E. (2011). *Saberes colectivos y diálogo de saberes en México*. Universidad Nacional Autónoma de México, Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias.
- Couceiro, M. E. (2007). La alimentación como un tiempo de la nutrición, su disponibilidad y accesibilidad económica. *Revista cubana de salud pública*, 33.
- Criado, E. M. (2004). El valor de la buena madre. Oficio de ama de casa, alimentación y salud entre las mujeres de clases populares. *Revista Española de Sociología*, (4), 93-118.
- Curiel, C. (2020). El binomio mujeres-cocina: Experiencias de Oaxaca. *Cuadernos del Sur*, 25 (49): 3-18.
- Danesi, G. (2012). ESTUDIO ETNOGRÁFICO SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE LOS MIGRANTES: EL CASO DE LOS CUBANOS ENPARÍS. *Alimentación, salud y cultura: encuentros interdisciplinarios*, 7, 397.
- De Chávez, M. M., Valles, V., Avila, A., & Chávez, A. (1993). La alimentación rural y urbana y su relación con el riesgo aterogénico. *Salud Pública de México*, 35(6), 651-657.
- De Grammont, H. (1996). La organización gremial de los agricultores frente a los procesos de globalización en la agricultura. *Neoliberalismo y organización social en el campo mexicano*, 21-67.
- De Ita, A. (2019). Las reformas agrarias neoliberales en México. *El cotidiano*, 34(214), 95-107.

- De La Cruz, E. (2016). La transición nutricional. Abordaje desde de las políticas públicas en América Latina. *Opción*, 32 (11), 379-302.
- Dehouve, D. (2008). El venado, el maíz y el sacrificio. *Cuadernos de Etnología, Diario de Campo, México, INAH*.
- Del Río, F. (2022). Prácticas alimentarias, un fenómeno multinivel. *Revista chilena de nutrición*, 49(2), 263-267.
- Denzin, N.K. y Lincoln, Y.S. (1994). *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks: Sage
- Dewing, S., Tomlinson, M., le Roux, I. M., Chopra, M., & Tsai, A. C. (2013). Food insecurity and its association with co-occurring postnatal depression, hazardous drinking, and suicidality among women in peri-urban South Africa. *Journal of affective disorders*, 150(2), 460-465.
- Diario Oficial de la Federación. (1999). Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. México: Editorial Mexicanos Unidos.
- Diario Oficial de la Federación. (2012). Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. México: Editorial Mexicanos Unidos.
- Díaz, A. (2017). Para comer sabroso: educación, historia, arte y cultura en la producción artesanal de tortillas de maíz. *Jóvenes en la Ciencia*, 3(2), 1028-1032.
- Díaz-Montiel, Z., & Márquez-Fernández, A. (2008). La Modernidad en Habermas: del "sistema"(represor) al "mundo de Vida"(liberador). *Unica: Revista de Artes y Humanidades*, (21), 71-97.
- Durin, S. (2003a). Indígenas urbanos en la Zona Metropolitana de Monterrey, *Vetas*, (15).
- Durin, S. (2003b). Nuevo León, un nuevo destino de la migración indígena. *Antropología Experimental*, (3).
- Durin, S. (2007). ¿Una educación indígena intercultural para la ciudad? El departamento de educación indígena en Nuevo León. *Frontera norte*, 19(38), 63-92.
- Durin, S. (2008a). ¿Dónde quedaron los derechos de las empleadas del hogar indígenas? *Violeta*, (20), 8-9.
- Durin, S. (2008b). *Entre luces y sombras. Miradas sobre los indígenas en el área metropolitana de Monterrey*. México: La Casa Chata.
- Durin, S. (2013). Servicio doméstico de planta y discriminación en el área metropolitana de Monterrey. *Relaciones. Estudios de historia y sociedad*, 34(134), 93-129.
- Durin, S., & Tello, D. G. (2011). Etnicidad y educación superior: indígenas universitarios en Monterrey. *José Juan Olvera y Blanca Delia Vásquez, coords., Procesos comunicativos en la migración: de la escuela a la feria popular, Monterrey, colef, ur, itesm*, 59-84.
- Durin, S., Moreno, R., y Sheridan, C. (2007). Rostros desconocidos. Perfil sociodemográfico de las indígenas en Monterrey. *Trayectorias*, IX (23), 29-42.

- Dussailant, C., Echeverría, G., Villarroel, L., Marin, P. P., & Rigotti, A. (2015). Una alimentación poco saludable se asocia a mayor prevalencia de síndrome metabólico en la población adulta chilena: estudio de corte transversal en la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. *Nutrición Hospitalaria*, 32(5), 2098-2104.
- El Poder del Consumidor (2010). *Impacto de la presencia de comida chatarra en los hábitos alimenticios de niños y adolescentes en comunidades indígenas-campesinas de la región Centro-Montaña de Guerrero*. México: El Poder del Consumidor-Oxfam-GEA
- Ellena, R., & Nongkynrih, K. A. (2017). Changing gender roles and relations in food provisioning among matrilineal Khasi and patrilineal Chakhesang Indigenous rural People of North-East India. *Maternal child nutrition*, 13, e12560.
- Encinas, C., Rodríguez, B., & Encinas, A. (2012). Apertura comercial y desarrollo económico mundial en la globalización. *Nova scientia*, 4(8), 66-89.
- Escalante-Izeta, E., Bonvecchio, A., Théodore, F., Nava, F., Villanueva, M. Á., & Rivera-Dommarco, J. Á. (2008). Facilitadores y barreras para el consumo del complemento alimenticio del Programa Oportunidades. *Salud pública de México*, 50(4), 316-324.
- Escobar-Ibañez, M. (2010). *Saberes ambientales de la comunidad rarámuri ba'winocachi a partir de la recolección de plantas silvestres comestibles* (Doctoral dissertation, Tesis de licenciatura. Universidad de Guadalajara, Guadalajara, México).
- Esparza-Romero, Julián, & Buichia-Sombra, Félix Gerardo, & Dórame-López, Norma Alicia, & Miranda-Félix, Patricia Enedina, & Castro-Juarez, Alejandro Arturo (2020). Prevalencia y factores asociados a diabetes mellitus tipo 2 en población indígena de México: revisión sistemática. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 58(3), 317-327.
- Ezzahra, F., Magaña, C., Macías, A., Aguilera, V., & Bracamontes, H. (2016). La antropología nutricional y el estudio de la dieta nutritional anthropology and the study of diet. *Actualización en nutrición*, 17(3), 87-93.
- Fábregas, S. (2015). *La conceptualización y operacionalización de la calidad en la investigación basada en métodos mixtos: Un estudio de casos múltiples de cuatro disciplinas*. Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, España.
- Fausto, J., Valdez, R. M., Aldrete, M. G., & López, M. D. C. (2006). Antecedentes históricos sociales de la obesidad en México. *Investigación en Salud*, 8(2).
- Fernández, A., Martínez, R., Carrasco, I., & Palma, A. (2017). Impacto social y económico de la doble carga de la malnutrición. Modelo de análisis y estudio piloto en Chile, el Ecuador y México. Santiago: Editorial Naciones Unidas.
- Fernández, B. M. (1990). Los precios de garantía en México. *Comercio Exterior*, 40(10).
- Fernández-Gaxiola, A. C., Arenas, A. B., Belausteguigoitia, M. P., Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, A. B., & Dommarco, J. R. (Eds.). (2015). *Guías alimentarias y de actividad física: en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana: documento de postura*. Intersistemas.

- Figuroa, E., Pérez, F., & Godínez, L. (2022). El poder adquisitivo de los salarios por subsector de actividad económica en México, 1994-2019. *Business Innova Sciences*, 3(2), 7-21.
- Fleming, J. (2016). El problema de las mujeres. Barcelona: Editorial Anagrama. Gimeno, B., & Barrientos, V. (2009). Violencia de género versus violencia doméstica: la importancia de la especificidad. *Revista venezolana de estudios de la mujer*, 32, 1- 19.
- Flores, I. (2017). El neoliberalismo y la tecnología de la comunicación en el proceso educativo. *Murmillos Filosóficos*, 6(13), 79-86.
- Flores, L. (2002). *El viraje de la Política Agrícola y su impacto en la Producción Nacional de Maíz a partir de 1988* (Doctoral dissertation, Tesis para obtener el grado de licenciada en economía, Facultad de Economía de la UNAM, México).
- Flores, P. M. (2012). Alimentación, hidratos de carbono y adicción. *Boletín UISESS*, 13(1), 9-11.
- Franco, S. (2010). Aportes de la sociología al estudio de la alimentación familiar. *Revista Luna Azul*, (31), 139-155.
- Gallardo, R. Reforma constitucional de 1992. (s.f.). El surgimiento del nuevo derecho agrario mexicano. Conferencia dictada en el Diplomado en Derecho Agrario en la Universidad de Guanajuato.
- Gallegos, L. V. (2017). *Afrontar la discriminación étnica en la escuela. Voces y silencios de una infancia vulnerada* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).
- García, B. (2001). Reestructuración económica y feminización del mercado de trabajo en México. *Papeles de Población*, 7(27).
- García, D. P. (2013). La espacialidad de los indígenas en el área metropolitana de Monterrey. *Relaciones. Estudios de historia y sociedad*, 34(134), 57-92.
- García, N. (2018). *Transición nutricional e incidencia de obesidad y sobrepeso en población indígena*. [Disertación Doctoral, Universidad Autónoma de San Luis Potosí].
- García-Vázquez, R., López-Santiago, M. A., & Valdivia-Alcalá, R. (2021). Inseguridad alimentaria en los hogares de una comunidad indígena totonaca de México. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 27(1).
- Garrido, L. (2011). Reseña de "La Teoría de la acción comunicativa" de J. Habermas. *Razón y Palabra*, 75 (16).
- Garza, G. (1999). Globalización económica, concentración metropolitana y políticas urbanas en México. *Estudios demográficos y Urbanos*, 269-311.
- Gil-Méndez, J. (2015). Neoliberalismo, políticas agrarias y migración. Consecuencias de un modelo contra los productores. *Ra Ximhai*, 11(2), 145-162.
- Gobierno de la República. (2013). *Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018*. México: Autor.

- Gobierno de México. (2016). Conoce la Historia de Liconsa, S.A. de C.V., [en línea]. <https://www.gob.mx/liconsa/acciones-y-programas/conoce-la-historia-de-liconsa-s-a-de-c-v> (página consultada el 8 septiembre 2019).
- Gobierno de México. (2021). Etiquetado frontal de alimentos y bebidas. <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/etiquetado-de-alimentos>
- Gobierno de México. (s.f.). El plato del bien comer. <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer>.
- Gobierno Federal (2010). Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad. Disponible en http://www.censia.salud.gob.mx/descargas/infancia/2010/2.9.Estrategia_Salud_Ali_m.pdf
- Gómez, D. A. (2021). Apropiación social de tecnologías digitales por jóvenes universitarios mayas de Quintana Roo. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23).
- Gómez, M. (2004). Evaluación de los servicios sociales. Barcelona: Editorial GEDISA
- González-Martell, A. D., Cilia-López, V., Aradillas-García, C., Castañeda-Díaz, A., Cruz-Gutiérrez, A., & Zúñiga-Bañuelos, J. (2019). La seguridad alimentaria y nutricional en una comunidad indígena de México. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 25(3), 1-9.
- Grace, C.E. (2016). ¿Una respuesta intercultural para los migrantes indígenas? Experiencias desde el Estado de Nuevo León. *Revista STATUS*, 1(1).
- Gracia-Arnaiz, M. (2010). Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 20, 357-386.
- Granados, J. A., y Quezada, M. F. (2018). Tendencias de la migración interna de la población indígena en México, 1990-2015. *Estudios demográficos y urbanos*, 33(2), 327-363.
- Grupo Bimbo. (s.f.). Nuestra Historia, [en línea]. <https://grupobimbo.com/es/nuestra-historia> (página consultada 8 septiembre 2019).
- Guarnaccia, P. J., Vivar, T., Bellows, A. C., & Alcaraz, G. V. (2012). ‘We eat meat every day’: ecology and economy of dietary change among Oaxacan migrants from Mexico to New Jersey. *Ethnic and Racial Studies*, 35(1), 104-119.
- Guba, E., & Lincoln, Y. (2002). Paradigmas en competencia en la investigación cualitativa. *Por los rincones. Antología de métodos cualitativos en la investigación social*, 113-145.
- Guevara, I., Hernández, A., & Villegas, E. (2020). Mujeres migrantes: una mirada a la experiencia femenina de vivir en el otro lado. *Kelly Giovanna Muñoz Balcázar Fabio Alberto Lozano*, 85.
- Guzmán, J. (2013). *Caracterización de los sistemas alimentarios de los pueblos indígenas de México*. H. Cámara de Diputados.

- Habermas, J. (2005). *Teoría de la acción comunicativa. Tomo 2: Crítica de la razón funcionalista*. Taurus.
- Habermas, J., & Redondo, M. J. (1983). Un modelo del compromiso del Estado social. *Teorema: Revista Internacional de Filosofía*, 13(1/2), 9-19.
- Hadley, C., Lindstrom, D., Tessema, F., & Belachew, T. (2008). Gender bias in the food insecurity experience of Ethiopian adolescents. *Social science & medicine*, 66(2), 427-438.
- McLaughlin, K. A., McLaughlin, K. A., Green, J. G., Alegría, M., Costello, E. J., Gruber, M. J., Sampson, N. A., & Kessler, R. C. (2012). Food insecurity and mental disorders in a national sample of US adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(12), 1293-1303.
- Hanevy, A. E. (2011). Sobre el proceso de colonización del mundo de la vida en Teoría de la Acción Comunicativa, de J. Habermas. In *VIII Jornadas de Investigación en Filosofía*.
- Harvey, D. (2007). *A brief history of neoliberalism*. Oxford University Press, USA.
- Harvey, K. (2016). “When I go to bed hungry and sleep, I’m not hungry”: children and parents’ experiences of food insecurity. *Appetite*, 99, 235-244.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (1996). *Metodología de la Investigación*. Bogotá: McGraw Hill.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., Baptista, P. (1998). *Metodología de la investigación* (Vol. 6). México, DF: McGraw-hill.
- Hernández-Sánchez, J. C. (2020). El papel de la mujer en China: desde el maoísmo hasta la actualidad. España: Universidad de Salamanca.
- Herrera, F. (2009). Apuntes sobre las instituciones y los programas de desarrollo rural en México: Del Estado benefactor al Estado neoliberal. *Estudios Sociales (Hermosillo, Son.)*, 17(33), 7-39.
- Hewitt de, C. (2007). Ensayo sobre los obstáculos al desarrollo rural en México: Retrospectiva y prospectiva. *Desacatos*, (25), 79-100.
- Huerta, H., y Chávez, M. (2003). Tres modelos de política económica en México durante los últimos sesenta años. *Análisis Económico*, XVIII (37), 55-80.
- Ibarra, L. S. (2016). Transición alimentaria en México. *Razón y palabra*, 20(94), 162-179.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020a). Estadísticas a propósito del día internacional de la mujer. Datos nacionales. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/mujer2020_Nal.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020b). Presentación de resultados: Nuevo León. https://inegi.org.mx/contenidos/programas/ccpv/2020/doc/cpv2020_pres_res_nl.pdf

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (s.f.). Censo de población y vivienda, 2020, [en línea]. <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/#Tabulados> (página consultada el 9 febrero 2021).
- Ipiates, M. B., & Rivera, F. (2011). *Prácticas, creencias alimentarias y estado nutricional de las mujeres embarazadas y lactantes atendidas en el centro de salud No. 1 de la Ciudad de Ibarra. Diciembre del 2009 a diciembre del 2010* (Bachelor's thesis).
- Jaramillo, V., & Pacceca, M. (2020). Materia sobre Feminización de las migraciones y análisis de la migración desde una perspectiva de género, raza y clase: En Feminización de las migraciones. Especialización en Derechos Humanos, migración y asilo, Campus virtual UNLA de la Universidad Nacional de Lanús, Argentina.
- Juárez, A. I. (2020). Impacto antropométrico del cambio de dieta entre los otomíes del Valle del Mezquital. *Iberoforum. Revista de Ciencias Sociales*, 15(30), 1-19.
- Juárez, J. (s.f). Los Recetarios del Aceite Conquistador. Huellas de un Proceso De Cambio Modernizador, [en línea]. https://www.correodelmaestro.com/publico/html5022015/capitulo2/los_recetarios_d_el_aceite_conquistador.html (página consultada el 8 septiembre 2019).
- Katz, E. (2014). «Sabritas en el pueblo, totopos en el Norte. Dinámicas alimentarias y migración en la Mixteca alta (Oaxaca, México)», en F. Xavier Medina (ed.), *Alimentación y migraciones en Iberoamérica*: 67-90. Barcelona: Editorial UOC.
- Katz, E. (2019). Olla, comal y horno de barbacoa: técnicas de cocción de la cocina ritual mixteca. *Itinerarios*, 29, 119-149.
- Lara, S. (1996). Mercado de trabajo rural y organización laboral en el campo mexicano. En H.C. de Grammont (Ed.), *Neoliberalismo y organización social en el campo mexicano* (pp. 69-112). Plaza y Valdes Editores.
- Lara-Ponce, E., Valdés-Vega, J. L., Medina-Torres, S. M., & Martínez-Ruiz, R. (2017). Situación de la agricultura de mayos y mestizos del Norte de Sinaloa, México. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 14(4), 577-597.
- Laval, C., & Pierre, D. (2013). *La nueva razón del mundo. Ensayo sobre la sociedad neoliberal*, Barcelona: Gedisa.
- Leyva-Trinidad, D. A., Pérez-Vázquez, A., Bezerra da Costa, I., & Formighieri Giordani, R. C. (2020). El papel de la milpa en la seguridad alimentaria y nutricional en hogares de Ocotlán Texizapan, Veracruz, México. *Polibotánica*, (50), 279-299.
- López de Blanco, M., & Carmona, A. (2005). La transición alimentaria y nutricional: Un reto en el siglo XXI. In *Anales Venezolanos de Nutrición* (Vol. 18, No. 1, pp. 90-104). Fundación Bengoa.
- López, R., & Deslauriers, J. P. (2011). La entrevista cualitativa como técnica para la investigación en Trabajo Social. *Margen61*, (61), 19.

- Lorenzen, M. (2021). Nueva ruralidad y migración en la Mixteca Alta, México. *Perfiles Latinoamericanos*, 29(58).
- Loria, V. (2011). Una visión global de los factores que condicionan la ingesta. Instrumentos de medida. *Nutrición Hospitalaria*, 4(2), 14-24.[fecha de Consulta 30 de Diciembre de 2021]. ISSN: 0212-1611. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309226781001>
- Luna, T. (s.f.). La migración indígena a Monterrey: Identidad, exclusión y desarraigo.
- Luparello, V. S., & Fabry, B. A. (2021). Productoras y reproductoras: Un análisis del papel de las mujeres en la industrialización de la Hungría socialista (1948-56). *Investigaciones Feministas*, 12(1): 157-167.
- Lutz, B., & Cruz, K. V. (2012). Ley y orden en el proceso de civilización. Caso de los indígenas rarámuris. *Iberofórum. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, 7(13), 1-32.
- Magaña, C. R., & Sevilla, Y. L. (2017). La alimentación indígena mexicana: Reflexiones antropológicas para el estudio del comportamiento alimentario. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 4(S1), 10-21.
- Marelli, S. A. (2017). Desigualdades en las granjas industriales con el nuevo eslogan “La máxima producción al menor coste posible”. In *XXVI Jornadas Nacionales de Derecho Civil (La Plata, septiembre 2017)*.
- Marín, A. D., Sánchez, G., & Maza, L. L. (2014). Prevalencia de obesidad y hábitos alimentarios desde el enfoque de género: el caso de Dzutóh, Yucatán, México. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 22(44), 64-90.
- Martín, V. J. (2005). Alimentación e inmigración. Distribución y consumo, (80), 11-41.
- Martínez, A. (2018). Empleo materno y exceso de peso en escolares mexicanos en 2012: la importancia de las características del hogar. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 75(2), 104-112.
- Martínez, M. (2006). *Ciencia y Arte en la Metodología Cualitativa*. 2da. Edición. México: Editorial Trillas.
- Martínez, M., & Ferraris, S. (2021). Género y trabajo. El sostenimiento económico de los hogares en México. *Revista Latinoamericana de Población*, 15(28),179-204.
- Martínez, R., Garmendia, R., & Soto, E. (2012). El Consenso de Washington: la instauración de las políticas neoliberales en América Latina. *Política y cultura*, (37), 35-64.
- Martínez-Almanza, L. E., & Limón-Aguirre, F. (2018). Prácticas alimentarias del pueblo maya-chuj: entre la “comida de pobre” y la “comida de rico”. *Alteridades*, 28(55), 113-124.
- Martínez-Salgado, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa: principios básicos y algunas controversias. *Ciência & saúde coletiva*, 17, 613-619.

- Mata-Codesal, D. (2014). Me hace sentir como si estuviera en Ecuador. Alimentación y sensaciones de hogar en los inicios de la migración ecuatoriana en Santander. *Alimentación y migraciones en Iberoamérica*, 137-153.
- McLaughlin, K. A., Green, J. G., Alegría, M., Costello, E. J., Gruber, M. J., Sampson, N. A., & Kessler, R. C. (2012). Food insecurity and mental disorders in a national sample of US adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(12), 1293-1303.
- Mejías, A. (2013). Contribución de los huertos urbanos a la salud. *Habitat y sociedad*, (6).
- Meléndez, J.M., & Aboites, L. (2015). Para una historia del cambio alimentario en México durante el siglo XX. El arribo del gas y la electricidad a la cocina. *Revista de Historia Iberoamericana*, 8(2), 76-101.
- Méndez, J. S. (1998). El neoliberalismo en México: ¿éxito o fracaso. *Revista de Contaduría y Administración-UNAM* (191), 65-74.
- Mendizábal, N. (2006). Los componentes del diseño flexible en la investigación cualitativa. *Estrategias de investigación cualitativa*, 1, 65-106.
- Mendoza, H. (2022). Factores originados sobre la migración de los jóvenes mazatecos de Peña Blanca hacia la Ciudad México. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(2), 742-757 <https://doi.org/10.56712/latam.v3i2.144>
- Mera, N. A. (2018). *Eisegénesis de la celebración del matrimonio en la comunidad "Guanto Grande" de Saquisilí*. [Disertación de tesis, Universidad Politécnica Salesiana].
- Meza, J., A. (en prensa). *Cuerpos excedidos en tiempos de escasez: Medicalización y prescripciones alimentarias en un contexto precarizado de Nuevo León, México*. Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social.
- Millán, M. A. (2006). Sistema y mundo de la vida en la acción comunicativa. *Anuario de Investigación de la Comunicación CONEICC XIII, Universidad Anáhuac, México*.
- Ministerio de Educación. (2011). Guía Didáctica para Docentes del Nivel de Educación Inicial Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- Miranda, E. M., Núñez, B. E., & Maldonado, O. (2018). Evaluación de la composición nutricional de alimentos procesados y ultraprocesados de acuerdo al perfil de alimentos de la Organización Panamericana de la Salud, con énfasis en nutrientes críticos. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 16(1).
- Miranda, O. R., Gómez, G. L., Munares, O. F., & Aquino, O. S. (2014). Valores percentilares del contenido de azúcar, grasas y sodio en alimentos industrializados según etiquetado expendidos en lima. *Boletín INS*, 104-110.
- Miranda, S. (2018). Ser niña, indígena y migrante. Curso de vida y agencia en contextos sociales signados por la violencia de género y la desigualdad. El caso de una niña tsotsil originaria de los Altos de Chiapas. *Journal de Ciencias Sociales*, 5 (11), 52-73.

- Monroy, R., & García, A. (2015). La fauna silvestre con valor de uso en los huertos frutícolas tradicionales de la comunidad indígena de Xoxocotla, Morelos, México. *Etnobiología*, 11(1), 44-52.
- Montero, M. (2001). Ética y política en Psicología. Las dimensiones no reconocidas. *Athenea Digital. Revista de pensamiento e investigación social*, 1, 1-10.
- Montero, M. (2004). *Introducción a la Psicología Comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Montesinos, R. (1992). Empresarios en el nuevo orden estatal. *El Cotidiano*, 8(50), 108-114.
- Morales, R. (2003). Contaminación del aire y efectos tóxicos por partículas respirables (PM10) en el humo, de madera en comercios de alimentos San José - Costa Rica. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 12(22), 16-28.
- Morales-Hernández, J. (2012). El campo mexicano: algunas notas sobre sus perspectivas. *Análisis Plural*, semestre 2, 121-139.
- Moreno-Colom, S., & Boràs-Català, V. (2021). Menos tiempo de cocina, más tiempo de consumo: ¿más igualdad de género? *Revista de economía crítica*, (31), 121-138.
- Moreno-Sáenz, L. I., González-Andrade, S., & Matus-Gardea, J. A. (2016). Dependencia de México a las importaciones de maíz en la era del TLCAN. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 7(1), 115-126.
- Munguía-Aldama, J., Campos, E. & Vizcarra, I. (2018). Conocimiento y saber entre mujeres y hombres campesinos en la producción de maíz nativo. En I. Vizcarra (Ed.), *Volteando la tortilla. Género y maíz en la alimentación actual de México* (pp. 107-128). Universidad Autónoma del Estado de México, Juan Pablos Editor, S.A.
- Muñoz-Cano, J. M., Córdova-Hernández, J. A., & Boldo-León, X. M. (2012). Ambiente obesogénico y biomarcadores anómalos en escolares de Tabasco, México. *Salud en Tabasco*, 18(3), 87-95.
- Nájera, A., & Álvarez, D. C. (2010). Del posol a la Coca Cola: cambios en las prácticas alimentarias en dos comunidades tojolabales. *LiminaR*, 8(1), 173-190.
- Nigh, R., & Paige, J. (2014). Salud nutricional, los imperios alimenticios y la agroecología. La respuesta de los nuevos campesinos. *Enfermedades del rezago y emergentes desde las ciencias sociales y la salud pública*, 107-128.
- Núñez, E. (2019). Esta es la historia de Tonicol, el refresco de vainilla más popular de México, [en línea]. <https://www.mexico.com/hecho-en-mexico/esta-es-la-historia-de-tonicol-el-refresco-de-vainilla-mas-popular-de-mexico/> (página consultada 8 septiembre 2019).
- Ochoa, J.M., & Urías, D. (2020). Huertos urbanos como estrategia de resiliencia urbana en países en desarrollo. *Vivienda y Comunidades Sustentables*, (8),81-102.

- Oliver, L. (2018). 10. Ciclos de Estado y ecuación Estado-sociedad civil en Brasil y México. En S. Ortiz, *Estados en disputa auge y fractura del ciclo de impugnación al neoliberalismo en América Latina* (pp. 265-299).
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (s.f.a). Capítulo cinco: Población, alimentación, nutrición y planificación familiar. <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s09.htm>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (s.f.b). Población, alimentación, nutrición y planificación familiar. <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s09.htm>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (s.f.c). Políticas sectoriales que influyen en los precios agrícolas. En Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, [en línea], <http://www.fao.org/3/y5673s/y5673s0r.htm> (página consultada 18 agosto 2019).
- Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura. (s.f.d.). Empleo rural decente. <https://www.fao.org/rural-employment/work-areas/working-conditions/es/>
- Organización Mundial del Comercio (s/f). Información técnica sobre las medidas antidumping. Sitio de la Organización Mundial de Comercio, [en línea]. https://www.wto.org/spanish/tratop_s/adp_s/adp_info_s.htm (página consultada el 1 septiembre del 2019).
- Ornelas, S. (2016). *Detrás de la industria de alimentos procesados de México*. <http://mexiconow.com/inside-mexico-s-processed-food-industry/>
- Ortiz, A., Vázquez, V., & Montes, M. (2005). La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. *Estudios Sociales: Revista de investigación científica*, 13(25), 7-34.
- Oseguera, D. (2010). Del campo y la ciudad: percepción social de la (in)seguridad alimentaria. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, 6 (32), 9-40.
- Oseguera, D., & Esparza, L. L. (2009). Significados de la seguridad y el riesgo alimentarios entre indígenas purhépechas de México. *Desacatos*, (31), 115-136.
- Osei-Kwasi, H. A., Powell, K., Nicolaou, M., & Holdsworth, M. (2017). The influence of migration on dietary practices of Ghanaians living in the United Kingdom: a qualitative study. *Annals of human biology*, 44(5), 454-463.
- Osorio, F. (2007). *Epistemología de las ciencias sociales*. Breve manual. Santiago: Ediciones UCSH.
- Otero, G. (2013). Dieta neoliberal y «comida» chatarra. *Observatorio Del Desarrollo*, 2(6).
- Otero, G. (2021). Dieta neoliberal: ¿cuestión cultural o económica? *Décimo aniversario*, 11(21): 63-99.
- Oyhenart, E. E., Torres, M. F., Luis, M. A., Luna, M. E., Castro, L. E., Garraza, M., ... & Cesani, M. F. (2018). Estudio comparativo del estado nutricional de niños y niñas

- residentes en cuatro partidos de la provincia de Buenos Aires (Argentina), en el marco de la transición nutricional. *Salud colectiva*, 14, 597-606.
- Palau, T. (2011). Alimentación, agricultura y neoliberalismo en Paraguay. VILLAGRA, Luis (Comp.) *La economía paraguaya bajo el orden neoliberal*. Asunción: BASE IS, 91-114.
- Pallares, N. V. (1980). El ejido de Lázaro Cárdenas. *Problemas del Desarrollo*, 11(44), 125-134.
- Pasca, A. J., & Pasca, L. (2011). Transición nutricional, demográfica y epidemiológica: Determinantes subyacentes de las enfermedades cardiovasculares. *Insuficiencia cardíaca*, 6(1), 27-29.
- Patterson, M. L., Markey, M. A., & Somers, J. M. (2012). Multiple paths to just ends: Using narrative interviews and timelines to explore health equity and homelessness. *International Journal of Qualitative Methods*, 11(2), 132-151.
- Pedroza, L. O. (2018). El Sistema Alimentario Mexicano: su acción en el campo y en la alimentación, 1980-1982. *Revista de Historia y Geografía*, (39), 21-48.
- Pérez, D. (2016). Tradición Española y Manzana: La Vida De Arturo Mundet, [en línea]. <http://www.actualmx.com/tradicion-espanola-y-manzana-la-vida-de-arturo-mundet/> (página consultada 8 septiembre 2019).
- Pérez, E. & Villafuerte, D. (2019). El dilema de los campesinos frente a los imperativos del mercado neoliberal en Los Altos de Chiapas, México. *Estudios Rurales*, 9(18), 1.
- Pérez, M. (2021). El escenario del autoconsumo: una mirada femenina desde una comunidad rural de Oaxaca. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 9745-9765.
- Pérez, O., & Estrella, D. (2014). Percepción de la imagen corporal y prácticas alimentarias entre indígenas mayas de Yucatán, México. *Revista chilena de nutrición*, 41(4), 383-390.
- Pérez, O., Beutelspacher, A., Salvatierra, B., Pérez-Gil, S. E., Rodríguez, L., Castillo, M. T., & Mariaca, R. (2012). Frecuencia del consumo de alimentos industrializados modernos en la dieta habitual de comunidades mayas de Yucatán, México. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 20(39), 155-184.
- Pérez, O., Nazar, A. Pérez-Gil, S. E., Burguete, Castillo, M. T., & Mariaca, R. (2012). Percepciones alimentarias en personas indígenas adultas de dos comunidades mayas. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 103-114.
- Pérez, S. E. & Díez-Urdanivia, Coria, S. (2007). Estudios sobre alimentación y nutrición en México: una mirada a través del género. *Salud pública de México*, 49(6), 445-453.
- Pérez, S. E., Vega-García, L. A., & Romero-Juárez, G. (2007). Prácticas alimentarias de mujeres rurales: ¿ una nueva percepción del cuerpo?. *Salud pública de México*, 49(1), 52-62.

- Pérez-Gil, S. E. (2009). III. Cultura alimentaria y obesidad. *Gaceta Médica de México*, 145(5), 392-395.
- Pérez-Gil, S. E., & Romero, G. (2014). Percepción del cuerpo y saberes alimentarios de un grupo de escolares en la ciudad de México. *Jóvenes, desigualdades y salud*, 169.
- Pérez-Izquierdo, O., Cárdenas-García, S., Aranda-González, I., Perera-Ríos, J., & Barradas, M. (2020). Consumo frecuente de alimentos industrializados y su percepción en adolescentes indígenas Mayas con sobrepeso y obesidad. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 4423-4438.
- Pilcher, J. M. (1998). *Que vivan los tamales!: Food and the Making of Mexican Identity*. UNM Press
- Pimienta, R. (2002). *Análisis demográfico de la migración interna en México: 1930-1990*. Plaza y Valdés.
- Popkin, B. M. (1999). Urbanization, lifestyle changes and the nutrition transition. *World development*, 27(11), 1905-1916.
- Popkin, B. M. (2001). The nutrition transition and obesity in the developing world. *The Journal of nutrition*, 131(3), 871S-873S.
- Popkin, B. M., Adair, L. S., & Ng, S. W. (2012). Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutrition reviews*, 70(1), 3-21.
- Prieto, N. C. (2012). *Los discursos de la modernidad en el proceso de cambio de los saberes, prácticas y materiales de construcción de vivienda tradicional. El caso de los ejidos Río Verde y Gatos Güeros, Linares, NL* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).
- Procuraduría Federal del Consumidor. (2018, enero 30). *Alimentos orgánicos*. <https://www.gob.mx/profeco/documentos/alimentos-organicos?state=published>
- Qiang, W., & Jiandong, M. (2020). La emigración del campo a la ciudad en China y el papel de la educación de adultos en la interacción social. *DE ADULTOS*, 73.
- Quecedo, R., & Castaño, C. (2003). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 14, 5-40.
- Quevedo, D.C., Cervantes, J., Noriero, L., & Zepeda, J.M. (2017). Maíz: Sustento de vida en la cultura Teenek. Comunidad Tamaletom, Tancanhuitz, S.L.P. México. *Revista de Geografía Agrícola*, (58),5-19.
- Ramírez, J.A., García, M., Cervantes, R., Mata, N., Zárate, F., Mason, T. & Villarreal, A. (2003). Transición alimentaria en México. In *Anales de Pediatría*, 58(6), 568-573.
- Ramírez-Juárez, J. (2022). Seguridad alimentaria y la agricultura familiar en México. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 13(3), 553-565.
- Ramos-Elorduy, J., & Pino, J. M. (2001). El consumo de insectos entre los lacandones de la comunidad Bethel y su valor nutritivo. *Etnobiología*, 1(1), 24-43.

- Reardon, T., & Berdegué, J. A. (2003). La rápida expansión de los supermercados en América Latina: Desafíos y oportunidades para el desarrollo. *Estudios Sociedade e Agricultura* (21).
- Reig, N. (1985). Las tendencias alimentarias a largo plazo en México: 1950-1984. *Problemas del desarrollo*, 16(61), 9-64.
- Reina, V., & Valera, C. (2006). Santa Biblia. New Life.
- Rendón, A., & Morales, A. (2008). Grupos económicos en la industria de alimentos: Las estrategias de Gruma. *Argumentos (México, DF)*, 21(57), 87-112.
- Reyes, I., Nazar, A., Estrada, E., & Mundo, V. (2007). Alimentación y suficiencia energética en indígenas migrantes de los Altos de Chiapas, México. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 57(2), 155-162.
- Rico-Palacio, D. (2019). Individuo, trabajo y neoliberalismo. *Revista Filosofía UIS*, 18(1).
- Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação*, 31(1), 11-22
- Rimkeviciene, J., O’Gorman, J., Hawgood, J., & De Leo, D. (2016). Timelines for difficult times: use of visual timelines in interviewing suicide attempters. *Qualitative Research in Psychology*, 13(3), 231-245.
- Rincón, A., G. (2018). Mujeres indígenas y rurales co-diseñadoras de estufas solares. En A. de Luca, V. Vázquez, P. Bose, M. Velázquez (Cords), Género, energía y sustentabilidad: Aproximaciones desde la academia (pp.93-121).
- Ritzer, G. (1993). *Teoría sociológica clásica*. Mac Graw Hill.
- Rodríguez, O. (2021). Efectos de la violencia sobre las tasas de emigración interna municipal en México: 1995-2015. *Migraciones internacionales*, 12.
- Rodríguez, P. (2009). Prácticas alimentarias comunitarias en Pajapan: cambios en el régimen alimentario. *Boletín de Antropología Americana*, (45), 187-204.
- Rodríguez, W. (2002). *La construcción de la identidad en Indígenas migrantes. Un estudio de casos: los mixtecos en Juárez, Nuevo León* (Doctoral dissertation, Bachelor’s thesis. San Nicolás de los Garza, Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Filosofía y Letras).
- Rojas, M., Cartín, M., & Aguilar, G. (2015). Identidad de la alimentación en el siglo XXI en una sociedad de consumo. *Estudios*, (30), 577-600.
- Román, S., Ojeda-Granados, C., & Panduro, A. (2013). Genética y evolución de la alimentación de la población en México. *Revista de endocrinología y nutrición*, 21(1), 42-51.
- Romer, M. (2003). Mujeres indígenas migrantes y sus experiencias urbanas. *Antropología. Revista interdisciplinaria del INAH*, (70), 65-74.

- Romero, J. (noviembre del 2012). Los avatares de la crítica del capitalismo en J. Habermas. En Seminario internacional ¿Teoría Crítica del Capitalismo? Seminario llevado a cabo en Madrid.
- Ruiz, M. V. (2014). *Identificación de saberes alimentarios ancestrales y sus aportes nutricionales para los problemas de malnutrición infantil en la comunidad de Maconta abajo de Portoviejo Manabí, 2014* (Bachelor's thesis, Quito/PUCE/2014).
- Sabater, C. (2014). La interacción trabajo-familia. La mujer y la dificultad de la conciliación laboral. *Lan harremanak: Revista de relaciones laborales*, (30), 163-198.
- Sabogal, P. A. (2014). Influencia de las empresas transnacionales (ETN) de alimentos, más allá de los estados, en la gobernanza global de la alimentación saludable. [Disertación doctoral, Pontificia Universidad Javeriana].
- Salazar, F. (2004). Globalización y política neoliberal en México. *El cotidiano*, 20(126).
- Saldierna, A. R. (2011). *Impacto mediático sobre el apoyo a las medidas políticas dirigidas hacia indígenas: evaluación del posicionamiento de la población mexicana* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).
- Sánchez, A. J., & Inzunza, P. C. (2015). Las empresas estatales y el desarrollo de México. *Economía y Desarrollo*, 154(1), 168-184.
- Sánchez, M. A., Leone, M. E., Montero, J., Iglesias, R., Marchini, M., Murray, R. S., & Saad, G. (2021). Alimentos y su relación con el comportamiento de consumo humano—Palatabilidad, recompensa, cultura y adicción.
- Sánchez, M. J., & Barceló, R. (2007). Mujeres indígenas migrantes: cambios y redefiniciones genéricas y étnicas en diferentes contextos de migración. *Amérique Latine Histoire et Mémoire. Les Cahiers ALHIM. Les Cahiers ALHIM*, (14). <https://doi.org/10.4000/alhim.2292>
- Sanderson, S. W., & Benezillo, M. (1980). *La política de la reforma agraria en México: nexos locales, estatales y nacionales*. *Revista Mexicana de Sociología*, 42(1), 131.
- Sandoval, A. (2002). Impacto en la socialización de los hijos de la incorporación de la mujer al trabajo remunerado. *Espiral*, 8(23).
- Sandoval, J. M., Muñoz, I. R., & Paz, M. (2003). *El TLCAN y la agricultura: situación general al 2002 y propuestas de solución a la problemática generada por la apertura en 2003* (No. Folleto 1018.).
- Scarpa, G. F., & Pacor, P. (2017). ¿Por qué ya no recolectan los recolectores?: Procesos de estigmatización del consumo de plantas silvestres entre los indígenas chorote del Chaco salteño. *Runa*, 38(1), 05-21.
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2016). Huertos urbanos, productos al alcance de tu mano. <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/huertos-urbanos-productos-al-alcance-de-tu-mano>

- Secretaría de Gobernación. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2- 2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0
- Shamah-Levy, T., Ruiz-Matus, C., Rivera-Dommarco, J., Kuri-Morales, P., Cuevas-Nasu, L., Jiménez-Corona, M. E., ... & Gómez-Acosta, L. M. (2017). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. *Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.*
- Shamah-Levy, T., Vielma-Orozco, E., Heredia-Hernández, O., Romero-Martínez, M., Mojica-Cuevas, J., Cuevas-Nasu, L., Santaella-Castell, J.A., Rivera-Dommarco, J. (2020). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Silverman, J., Krieger, J., Kiefer, M., Hebert, P., Robinson, J., & Nelson, K. (2015). The relationship between food insecurity and depression, diabetes distress and medication adherence among low-income patients with poorly-controlled diabetes. *Journal of general internal medicine*, 30(10), 1476-1480.
- Simkin, H., & Becerra, G. (2013). El proceso de socialización: Apuntes para su exploración en el campo psicosocial. *Ciencia, docencia y tecnología*, 24(47), 119-142.
- Smith, K. (s.f.). El uso doméstico de leña en los países en desarrollo y sus repercusiones en la salud. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://www.fao.org/3/a0789s/a0789s09.htm>
- Solange, M. (2010). Políticas sociales y familia. Estado de bienestar y neo-liberalismo familiarista. *Fronteras*, n. 4, pp. 103-114.
- Solans, A. (2014). Alimentación y mujeres migrantes en Buenos Aires, Argentina. Tradiciones, recreaciones y tensiones a la hora de comer. *Revista Colombiana de Antropología*, 50 (2), 119-139.
- Soria, G., & Palacio, V. (2014). El escenario actual de la alimentación en México. *Textos & Contextos (Porto Alegre)*, 13(1), 128-142.
- Soto-Estrada, G., Moreno-Altamirano, L., & Pahua Díaz, D. (2016). Panorama epidemiológico de México, principales causas de morbilidad y mortalidad. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 59(6), 8-22.
- Souza, A. (2019). La inserción femenina en el mercado laboral y sus implicaciones en los hábitos alimenticios de la familia. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. 12(4): 49-64. ISSN: 2448-0959
- Spalding, R. J. (1985). El Sistema Alimentario Mexicano (SAM): ascenso y decadencia. *Estudios sociológicos*, 315-349.
- Suárez, V. (2010). De conasupo a cargill o cómo transferir la soberanía alimentaria a los monopolios privados, [en línea].

<https://www.jornada.com.mx/2010/03/13/monopolios.html> (página consultada el 26 septiembre 2019).

- Tellez, Z. (2018) Incidencia de la calidad del empleo y las condiciones socioeconómicas sobre la decisión de migrar hacia Cundinamarca y Bogotá durante 2013-2015.
- Tena, E. G. T., & Ramírez, J. (2022). La gastronomía sustentable en el Valle de Toluca. *HorizonTes Territoriales*, 2(4), 1-23.
- Tena, E. G., Ramírez, J. J., & Sánchez, R. F. (2021). *Panorama de la industria alimentaria, el consumo de alimentos y sus efectos en la salud en México*. In: Wong González, P., Isaac Egurrola, J. E., Morales García de Alba, E. R. y Treviño Aldape, A. [Coords.] (2021). La dimensión global de las regiones y sus reconfiguraciones económicas y urbanas. (Vol. II). Edit. Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Económicas y Asociación Mexicana de Ciencias para el Desarrollo Regional.
- Terragni, L., Garnweidner, L. M., Pettersen, K. S., & Mosdøl, A. (2014). Migration as a turning point in food habits: The early phase of dietary acculturation among women from south asian, african, and middle eastern countries living in Norway. *Ecology of food and nutrition*, 53(3), 273-291.
- Tinat, K. (2008). ¿Existen la "anorexia" y la "bulimia" en el medio rural? Nuevas representaciones y prácticas alimentarias y corporales entre los jóvenes de Patamban, Michoacán. *Estudios sociológicos*, 647-667.
- Toledo, D. (2020). Nuestras raíces, nuestras cosmovisiones, nuestra lengua y formas de organización tseltal. *Teoría y Crítica de la Psicología*, (14), 196-210.
- Tookes, J. S. (2015). "The food represents": Barbadian foodways in the diaspora. *Appetite*, 90, 65-73.
- Torres, F. (1997). *Dinámica económica de la industria alimentaria y patrón de consumo en México*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Económicas.
- Torres, X., Tena, O., Vizcarra, I. & Salguero, A. (2018). División sexo-genérica del trabajo y multipresencia en las prácticas de alimentación femeninas basadas en maíz en una comunidad mixteca del estado de Guerrero. En I. Vizcarra (Ed.), *Volteando la tortilla. Género y maíz en la alimentación actual de México* (pp. 61-84). Universidad Autónoma del Estado de México, Juan Pablos Editor, S.A.
- Torres-Méndez, S. A., Caso-Barrera, L., & Aliphath-Fernández, M. M. (2019). Conocimiento ecológico, alimentación tradicional y clasificación frío-caliente: la perspectiva de los niños tseltales de Tenejapa, Chiapas. *LiminaR*, 17(2), 148-166.
- Townshend, T. G., Ells, L., Alvanides, S., & Lake, A. (2010) "Towards transdisciplinary approaches to tackle obesity" en Lake, A., Townshend, T. y S. Alvanides (2010) *Obesogenic environments: Complexities, perceptions, and objective measures*. EUA, Wiley-Blackwell.

- Vargas-Ribas, C. (2022). La feminización de las migraciones: algunas reflexiones. *Revista sobre Fronteras e Integración Regional*, 27 (54): 87-99.
- Vasconcelos-Ramírez, A., Tapia-Guerrero, L. A., & López-Cruz, J. Y. (2020). Transferencia de saberes tradicionales alimentarios. El caso de las productoras de tlayudas en Tlalixtac de Cabrera, Oaxaca (México). *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*.
- Vasilachis, I. (2006). «La investigación cualitativa». Estrategias de Investigación Cualitativa. Barcelona: Gedisa
- Vázquez, C. (2014). Migración y discriminación contra las migrantes indígenas: el caso de las mujeres migrantes en la Zona Metropolitana de Monterrey. Tesis de Maestría. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Vázquez, V., Cárcamo, N. J., & Hernández, N. (2012). Entre el cargo, la maternidad y la doble jornada: presidentas municipales de Oaxaca. *Perfiles latinoamericanos*, 20(39), 31-57.
- Velasco, J. (2008). *Evaluación de la dieta en escolares de Granada*. Universidad de Granada.
- Velázquez, Y. (2020). Transferencias monetarias condicionadas, colonialidad y cambio alimentario en pueblos de origen indígena. *Graffylia*, 4(8), 80-94.
- Velázquez, Y. (2021). La comida de pobre. Relaciones de poder, memoria, emociones y cambio alimentario en una población del origen indígenas. *Contribuciones desde Coatepec*, (34), 26-42.
- Velázquez, Y., & Gabriel, T. (2019). Alimentación tradicional indígena y nutrición. Un estudio de caso. *Mirada Antropológica*, 14(17), 101-118.
- Velázquez, Y., & Gabriel, T. (2021). Traditional Indigenous Diet and Nutrition. A Case Study. *Mirada Antropológica*, 14(17), 101-118.
- Vergara, G. T. (2021). Entorno alimentario obesogénico en la región Altos de Chiapas, México. En: Venegas Herrera, M. A. C.; Amparo Tello, Dagoberto y Ken Rodríguez, C. A. [Coords.] (2021); Políticas públicas, empleo y migración en perspectiva territorial. (Vol. III). Edit. Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Económicas y Asociación Mexicana de Ciencias para el Desarrollo Regional.
- Victoria, M. A. (2012). Integración vertical para los agronegocios. *Revista Académica CIFRA*, 7, 77-96.
- Villanueva, V., H. (2018). Clacismo racializado y patriarcal en la Ciudad de México. *Plural. Antropologías desde América Latina y del Caribe*, 1(1).
- Wardlaw, G., Hampl, J., Disilvestro, R. (2004). *Perspectivas en Nutrición*. MacGraw-Hill Interamericana.
- Warman, A. (s.f.). La reforma agraria mexicana: una visión de largo plazo. <https://www.fao.org/3/j0415t/j0415t09.htm>.

- Yagüe, B. (2014). Hacer" comestible" la ciudad. Las redes como estrategias alimentarias de los indígenas urbanos de Leticia, Amazonia colombiana. *Revista Colombiana de Antropología*, 50(2), 141-166.
- Yuni, J., & Urbano, C. (2006). Técnicas para investigar y formular proyectos de investigación (Vol. II). *Córdoba: Brujas*.
- Yúñez, A., & Barceinas, F. (2000). Efectos de la desaparición de la Conasupo en el comercio y en los precios de los cultivos básicos. *Estudios económicos*, (15), 189-227.
- Zertuche, V. A. (2022). Los derechos humanos desde la emergencia indígena en México. *YachaQ: Revista De Derecho*, (13), 223-235.
<https://doi.org/10.51343/yq.vi13.929>