

Cultura alimentaria del municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas

Food culture of the municipality of Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas

Jorge Alberto Esponda Pérez

Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas

jorge.esponda@unicach.mx

<https://orcid.org/0000-0002-6821-5361>

Sergio Mario Galindo Ramírez

Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas

sergio.galindo@unicach.mx

<https://orcid.org/0000-0001-8099-011X>

 Foundation

DOI: <https://dx.doi.org/10.24901/rehs.v46i182.1127>

Cultura alimentaria del municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas by Jorge Alberto Esponda Pérez y Sergio Mario Galindo Ramírez is licensed under [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 

Fecha de recepción: 26 de marzo de 2024

Fecha de aceptación: 29 de mayo de 2024

Resumen

La tradición alimentaria en el municipio de Ocozocoautla de Espinosa se enmarca en la cultura alimentaria zoque. Se recabó información a través de entrevistas semiestructuradas a las cocineras tradicionales. Los hallazgos revelaron información detallada sobre la alimentación tradicional, las prácticas alimentarias en momentos festivos y las formas de acceso a los ingredientes. La exploración etnográfica realizada ha proporcionado datos valiosos para comprender la importancia de la alimentación tradicional, así como el arraigo por sus costumbres y procesos que impulsan la memoria colectiva de la alimentación en esta zona.

Palabras Clave: Alimentación, antropología, costumbres, seguridad alimentaria, técnicas

Abstract

The food tradition in the municipality of Ocozocoautla de Espinosa is framed within the Zoque food culture. Information was gathered through semi-structured interviews with traditional cooks. The findings revealed detailed information about traditional food, food practices during festive occasions, and access to ingredients. The ethnographic exploration conducted has provided valuable insights into understanding the importance of traditional food, as well as the attachment to customs and processes that foster the collective memory of food in this area.

Keywords: Nutrition, anthropology, customs, food security, techniques

Introducción

El consumo regular de alimentos está influenciado por diversos factores económicos, ecológicos, históricos y socioculturales. Además, los sistemas alimentarios son inherentemente dinámicos y susceptibles a cambios, lo que significa que pueden desorganizarse y reorganizarse en respuesta a diferentes fuerzas. En este sentido, el poder estructural juega un papel crucial en la determinación de cómo las personas acceden a sus alimentos, sus hábitos alimentarios, los significados atribuidos a la comida y el funcionamiento general del sistema alimentario (Saucedo-Arteaga et al., 2023). El patrimonio alimentario comprende una variedad de elementos que incluyen la diversidad de alimentos disponibles, los conocimientos asociados, las prácticas culinarias y las tradiciones de comer, que son consideradas como preferentemente tradicionales o arraigadas en un territorio específico. Estos elementos son valorados por su autenticidad y se integran en los procesos de legitimación cultural (Matta, 2015).

La antropología puede considerar diversos factores sociales, económicos, culturales y ambientales al estudiar una comunidad o fenómeno social. Este enfoque holístico se centra en las interacciones y conexiones entre las diferentes partes para comprender mejor el conjunto. Mediante la toma de notas detalladas y la observación, los antropólogos pueden entender cómo los elementos se combinan para formar patrones y dinámicas dentro de la comunidad (Dillon, 2001).

La antropología se dedica al estudio de las culturas humanas, convirtiéndose en una disciplina distinta y centrada en el análisis de las sociedades más pequeñas. Esta disciplina ha obtenido resultados importantes desde el punto de vista de su aplicación práctica.

Los estudios etnográficos y las monografías detalladas sobre formas particulares de organización social son esenciales en la antropología. Los antropólogos analizan minuciosamente la vida de las

comunidades nativas, enfocándose en cuestiones teóricas de interés cultural, económico, administrativo y educativo (Richards, 1944).

Para comprender la importancia de la antropología de la alimentación, es fundamental explorar los significados, autores y conceptos clave que han marcado su evolución a lo largo de la historia. La alimentación, siendo una necesidad humana primordial, va más allá de su función biológica, adquiriendo un significado sociocultural profundo que contribuye a la identidad de las comunidades. Es esencial examinar cómo las poblaciones se alimentan y cómo esta práctica se relaciona con el acceso a productos y recursos locales, lo cual impacta en la producción y consumo locales. Este enfoque permite comprender mejor cómo la alimentación se entrelaza con la cultura, la sociedad y el medio ambiente, desempeñando un papel crucial en la configuración de las identidades y prácticas alimentarias de las comunidades (Ferrat Machado, 2024). La antropología de la alimentación ha ganado fortaleza gracias a estudios, investigaciones y publicaciones que han profundizado en el cuestionamiento de la sociedad industrial y las concepciones religiosas de las poblaciones campesinas e indígenas. Estas últimas no deben ser consideradas como sociedades estáticas o aisladas en ningún aspecto, ya sea temporal, espacial o en cuanto a sus formas de apropiación y significado de sus prácticas (Quiroga-Dallos, 2020).

La cultura y las tradiciones alimentarias desempeñan un papel social fundamental y moldean el comportamiento humano. Sin embargo, en la actualidad, se ha producido una desconexión entre los hábitos alimentarios y la cultura, lo que ha contribuido a una coexistencia de problemas como el hambre y la obesidad. Es crucial restaurar un equilibrio entre la tradición y los hábitos alimentarios modernos, buscando fomentar una relación saludable entre las personas y la alimentación. Esto implica reconocer que la identidad cultural y el sentido de pertenencia están estrechamente ligados a los territorios y los sistemas alimentarios (Valdivia Lorente y Rojas Meza, 2023).

La cultura alimentaria como el conjunto de representaciones, creencias, conocimientos y prácticas heredadas asociadas a la alimentación compartidos por individuos de una cultura o grupo social. La cultura alimentaria se relaciona con las prácticas alimentarias culturales, tomando como referente a una determinada población humana o una etnia. Comprendiendo saberes, sabores, costumbres, representaciones simbólicas alimentarias, coligadas a la transformación, manejo de técnicas y distribución (Campos Quezada y Favila Cisneros, 2018).

La gastronomía mexicana goza de reconocimiento mundial gracias a sus sabores intensos, colores vibrantes y amplia gama de ingredientes. Este legado culinario se ha desarrollado en el seno de las culturas originarias, las cuales abarcan una rica diversidad e incorporan de manera significativa productos locales de alta calidad, dando forma y carácter a la cultura alimentaria regional. Sin embargo, las estrategias de mercadotecnia implementadas por grandes corporaciones han introducido alimentos altamente procesados que han desplazado en gran medida la dieta tradicional. Esto ha tenido

repercusiones negativas, especialmente en áreas rurales, al limitar la capacidad de garantizar el derecho a una alimentación adecuada y suficiente (Vargas Jiménez et al., 2023).

La antropología de la alimentación se relaciona con lo que comemos, la forma de consumirlo y el significado cultural-social que este tiene, por lo que va inmerso lo económico, religioso y fenómenos simbólicos. La alimentación es una necesidad humana, relacionada con las tradiciones y actividades culturales, un claro ejemplo son los carnavales, en donde se identifican, las costumbres y características alimentarias que tiene una cultura, coadyuvando conocimientos legados de generaciones a otras.

El carnaval de Ocozocoautla se celebra siguiendo las fechas del calendario católico y dura entre tres y cinco días. El ciclo del carnaval incluye las siguientes etapas:

- a) El Día de los Difuntos, que marca el inicio del carnaval según los participantes.
- b) La Danza de los Pastores y la Danza de los Reyes, realizadas en los meses de diciembre y enero.
- c) El carnaval propiamente dicho.

Estos elementos se entrelazan en el espacio y el tiempo, de modo que la correcta ejecución de los primeros pasos del ritual es esencial para el éxito de los eventos que les siguen (Loi, 2008).

La seguridad alimentaria analiza la nutrición cultural desde un abordaje antropológico, obteniendo como resultado la identidad social y la sostenibilidad, construida con los saberes, las raíces gastronómicas, selección de ingredientes, técnicas culinarias, teniendo como principal objetivo la preservación, por lo que los alimentos deben ser abordados desde la historia, creencias, producción y dietética (Esponda-Pérez y Galindo Ramírez, 2023).

Chiapas se divide en 16 regiones socioeconómicas que se distinguen entre sí por sus características, entre ellas se encuentra la región Valle Zoque en la cual se ubica el municipio de Ocozocoautla de Espinosa, recién nombrado pueblo mágico en el año 2023, por su riqueza cultural, gastronómica, tradiciones religiosas y costumbres históricas, ya que esta etnia se asentó en gran parte del territorio de este estado, y antes de la conquista fomentaron el comercio mediante el cual movían sus productos, como la carne de ovino y porcino pues además de excelentes agricultores también eran buenos cazadores y pescadores (Caballero Chanona et al., 2022).

La población hablante zoque practica una cultura tradicional y comparte una identidad “indígena zoque”, resultado de una serie de transformaciones culturales e identitarias originadas por el estímulo económico experimentado desde la época colonial. El lenguaje refleja aspectos fundamentales de la cultura de un pueblo y, a su vez, moldea la cultura al proporcionar estructuras en las que pueden expresarse las ideas de un grupo social (Ortíz Herrera, 2012).

El proceso de castellanización está relacionado con la movilidad social que experimentaron los hablantes zoques durante las últimas décadas del siglo XIX y las primeras del siglo XX. Durante estos años, el sistema de haciendas en la región se expandió debido al auge de la agricultura comercial en todo el estado.

Los zoques presentan los siguientes rasgos físicos: estatura mediana, facciones finas, cara ovalada, nariz perfilada, boca regular, ojos pequeños de color café claro y expresivos, frente amplia, cabello castaño y semilacio, y piel de tono casi rojizo. Las mujeres son de estatura más baja y tienen facciones aún más refinadas. Se destaca que estos indígenas son pacíficos, comunicativos y hospitalarios, especialmente hacia los mestizos y blancos. Su principal actividad económica es la agricultura (Lisbona Guillén, 1994).

La etnia zoque tiene asentamientos importantes en diversos municipios de Chiapas, incluyendo Jitotol, Tecpatán, Copainalá, Chicoasén, Ocozocoautla, Jiquipilas, Cintalapa, Acala, Chiapilla, Berriozábal, San Fernando, Tapilula y Tuxtla Gutiérrez. Los zoques forman parte de la familia mixe-zoque-popoluca y se llaman a sí mismos o' de püt, que significa "gente de idioma". Evidencia arqueológica y lingüística sugiere que los zoques derivan de la cultura Olmeca. Se sabe que esta etnia abarcaba gran parte del espacio geográfico del estado de Chiapas, con asentamientos en las montañas del noreste, las llanuras occidentales del centro del estado y la región costera del Soconusco (Caballero Chanona et al., 2022).

Los zoques de Chiapas han sido poco estudiados en comparación con otros pueblos indígenas, ya que para los especialistas en ciencias sociales y humanidades esto responde, por un lado, a la escasa presencia de los rasgos culturales considerados como marcadores de la indianidad por sus trajes típicos, coloridos y vistosos sistema de cargos cívico-religiosos. La cultura zoque es considerada una organización social, por su concepción de su espacio geográfico y mitología entre otros. Derivado a sus cosmovisiones, convivencias históricas, en particular con el entorno natural.

Marco metodológico

La recolección de datos se llevó a cabo en dos períodos consecutivos: el primero, de noviembre a diciembre de 2022, y el segundo, de enero a febrero de 2023. Durante estos períodos, se recopilaron datos etnográficos a través de dos enfoques principales: un grupo focal con 15 mujeres y 10 entrevistas semiestructuradas. Las preguntas abiertas se dirigieron a las cocineras tradicionales del municipio, identificadas por su experiencia en la cocina zoque. Se utilizó la metodología cualitativa, como entrevistas, observación participante, diario de campo y conversaciones informales. Para llevar a cabo el estudio, la entrevista se estructuró con base en los siguientes apartados, tomando como referencia las

siguientes interrogantes: a). ¿Cómo los zoques han conservado prácticas alimentarias centenarias? b). ¿Existe una forma peculiar de alimentación zoque? ¿Cuáles son los platillos, procesos de preparación, insumos, vicisitudes para hallar los ingredientes? ¿La recolección de información se realizó en diferentes barrios del municipio de manera no probabilística, registrando la alimentación tradicional, prácticas alimentarias zoques (técnicas y procedimientos de preparación) y formas de acceso? Las entrevistas se grabaron y transcribieron, y se utilizó un diario de campo para registrar eventos, observaciones en la comunidad y conversaciones relacionadas con la alimentación y otros aspectos sociales. En cuanto a la observación participante, esta permitió mayor acercamiento a las personas, por parte del investigador, pues la participación crea un mayor grado de involucramiento y de empatía, de forma que se entra a ser partícipe de la vida alimentaria (en este caso) de las cocineras tradicionales entrevistadas, obteniéndose así una posibilidad de mayor comprensión del fenómeno estudiado. La información reunida a través de las herramientas enunciadas se organizó y se clasificó siguiendo la metodología de conceptos y codificación de información cualitativa.

La entrevista cualitativa es una herramienta valiosa para comprender el mundo desde la perspectiva del sujeto, permitiéndonos explorar sus experiencias y prácticas cotidianas o profesionales en su contexto natural (Hernández Carrera, 2014). Durante el proceso de codificación de los datos recopilados, se identifican categorías y subcategorías que comparten propiedades comunes. Estas categorías organizan la información de manera sistemática, facilitando su análisis y comprensión. Este proceso requiere una inmersión profunda en los datos, explorándolos de manera minuciosa y desde diferentes perspectivas, con el fin de obtener una visión integral y detallada de los fenómenos estudiados.

Características de la alimentación tradicional zoque

Debido al papel central que jugaba la dieta nativa zoque, el maíz ocupaba un lugar primordial en el sistema de creencias. Al rol de esta gramínea en la vida de los zoques, se sumaba el papel destacado que tenía el ganado para aquellos que eran poseedores de animales, o para los peones de fincas dedicados a su cuidado. Estas prácticas, propiciaban el establecimiento y el reforzamiento de lazos sociales locales y regionales (Alonso Bolaños, 2020).

Los zoques navegaban cargando mercancía como cacao, achiote, piedras de topacio amarillo e ixtle, textiles, plumas de colores, pájaros escogidos, pieles de animales, algodón, grana, maíz, frijol, chile y calabaza, transitando en veredas, ríos, lagunas y caminos existentes antes de la conquista, también son llamados *mokaya* (gente de maíz en mixe-zoque). Derivado de que fueron uno de los primeros grupos de agricultores y los primeros en utilizar objetos de barro en Mesoamérica (Domínguez Rueda, 2021).

La transmisión de conocimiento es un proceso complejo que abarca los “sistemas de conocimiento local”, definidos como el conjunto de saberes, prácticas y representaciones mantenidas por grupos sociales y su entorno natural a lo largo del tiempo. Las prácticas alimentarias se transmiten mediante la repetición y conectan a personas dentro de “redes de información” dinámicas, que incorporan innovaciones materiales y simbólicas. Este flujo de información y la reproducción de prácticas alimentarias contribuyen a la formación de memorias colectivas y la materialidad de los objetos (Castro y Fabron, 2018).

Basándonos en los relatos recopilados durante las entrevistas con las cocineras tradicionales, quienes aprendieron a cocinar desde muy pequeñas a través de los conocimientos heredados de sus abuelas y madres, así como mediante su participación voluntaria en el carnaval zoque durante varios años, hemos observado una amplia variedad de alimentos tradicionales utilizados en la elaboración de recetas y platillos. Estas cocineras recuerdan de memoria cada receta, desde su elaboración hasta el momento de compartirla como comida diaria, festiva, ritual y, en ocasiones, medicinal. Aunque pocas veces se comercializan, estas recetas reflejan la cultura alimentaria y son componentes principales de toda celebración. En la compleja red de prácticas cotidianas y ceremoniales, estas tradiciones culinarias enriquecen la identidad local.

Estos alimentos no solo cumplen una función alimentaria, sino que también desempeñan un papel significativo en la preservación de la identidad cultural y el sentido de pertenencia de la comunidad.

La inclusión de estos alimentos en las prácticas culinarias locales no solo refleja la historia y las tradiciones de la región, sino que también resalta la importancia de mantener viva la cultura alimentaria zoque a través de generaciones. Los hábitos alimentarios locales presentan una interrelación entre los saberes y haceres tradicionales, la producción de alimentos y las relaciones sociales y económicas, constituyendo una identidad culinaria basada en las características geográficas, climáticas, económicas y sociales locales. Las prácticas de alimentación de un grupo social, es identificado por hábitos y creencias específicas, se da desde temprano diariamente y debe ser entendido como parte de los elementos culturales históricamente derivados. En este sentido, alerta que la comida puede ser interpretada a partir de códigos que expresan relaciones sociales (Gastal y Costa, 2020).

Tabla 1. Ingredientes tradicionales zoques

Origen vegetal
<i>Cultivado</i>
Jitomate (<i>Solanum lycopersicum</i>)
Chile (<i>Capsicum annuum</i> var. <i>Annuum</i>)
Repollo (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>Capitata</i>)
Chayote (<i>Sechium edule</i>)
Cebolla (<i>Allium cepa</i> var. <i>cepa</i> L)
Garbanzo (<i>Cicer arietinum</i>)
Calabaza criolla (<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne)
Elote (<i>Zea Mays</i>)
Plátano macho (<i>Musa balbisiana</i>)
Maíz (<i>Zea Mays</i>)
Zanahoria (<i>Daucus carota</i>)
Cacao (<i>Theobroma caca</i>)
Frijol (<i>Phaseolus vulgaris</i>)
Pepita de calabaza (<i>Cucurbita maxima</i> , <i>C. moschata</i>)
Flor de calabaza (<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne)
<i>Silvestre</i>
Patashete (<i>Phaseolus lunatus</i>)
Yerbamora (<i>Solanum nigrum</i>)
Bledo (<i>Amaranthus</i>)
Verdolaga (<i>Portulaca oleracea</i>)
Chipilín (<i>Crotalaria longirostrata</i>)
Animal
<i>Criado</i>

Manteca
Chicharrón
Carne de res (<i>Bos taurus</i>)
Carne de cerdo (<i>Sus scrofa ssp. domestica</i>)
<i>Silvestre</i>
Shuti (<i>Pachychilus glaphyrus</i>)

Elaboración propia. Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, 2022

Las Cocinas de Chiapas son muy singulares porque conservan varios ingredientes criollos y silvestres, más sus técnicas y recetas heredadas de las culturas aborígenes: maya, zoque y chiapaneca, y que, acuñadas desde el siglo XVI con otros productos y tecnologías asiáticas, africanas europeas y americanas, llegaron hasta las mesas de hoy con varios ajustes y son consideradas como propias entre los pobladores. La mayor cantidad de especies silvestres en varios casos endémicas y de productos cultivados utilizados por las culturas olmecas, zoques y mayas.

Con la llegada de las órdenes religiosas, desde 1545, sus humanidades y almas, fueron doblegadas y se les impuso la religión católica y la lengua castellana. Así sus sabias, creencias y costumbres -entre ellas las culinarias- sus técnicas, tecnologías y productos originales de cocina se mezclaron con otras formas. Se impusieron nuevas materias primas, nuevos enseres y equipos de cocina, especies y especias traídas de Europa, Asia, África y de la América propia, principalmente, mismas que pasaron por la mano de mozos, de cocineras y nanas afro mestizas además de las manos y tratamientos de indias amestizadas (Mayorga Mayorga, 2018).

Estos ingredientes desempeñan un papel importante en una amplia gama de preparaciones culinarias zoques, siendo muchos de ellos los protagonistas de diferentes platillos y bebidas, lo que los convierte en verdaderos emblemas de la gastronomía local. Además de su función representativa en las recetas, estos ingredientes están intrínsecamente ligados a las técnicas y procesos culinarios tradicionales, donde se someten a transformaciones a través de métodos de cocción ancestrales. La alimentación tradicional zoque se distingue especialmente por el uso abundante de verduras, hojas, plantas, semillas, leguminosas y proteínas, siendo el maíz uno de los granos más emblemáticos y nutritivos en su cocina. Este grano ocupa un lugar central en la elaboración de diversas bebidas ancestrales, como los atoles y el pozol, destacándose no solo por su valor nutricional, sino también por su importancia cultural y simbólica en la culinaria zoque.

La dieta zoque es equilibrada y variada, incluyendo una amplia gama de nutrientes como proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y fibra. “Las recetas típicas poseen una identidad única, reflejada en sus nombres y en los ingredientes utilizados, los cuales han sido heredados de sus antepasados y conservados a lo largo del tiempo. Este legado cultural se transmite a través de las cocineras tradicionales, quienes preservan y comparten con orgullo los conocimientos y procesos culinarios ancestrales”, llama a reflexionar cómo el turco garbanzo se colocó con “naturalidad” en los platillos “autóctonos” como se detalla en la tabla 2.

Tabla 2. Platillos zoques de Ocozocoautla de Espinosa

Nombre zoque	Nombre en español	Cotidiano	Festivo	Caldoso	Seco
<i>Zoqui caldú</i>	Caldo de shuti	•		•	
<i>Huacasis caldu o zispolá</i>	Caldo de res		•	•	
<i>Sok tsopojing</i>	Frijol con chipilín		•	•	
<i>Sok tuscinu Jing</i>	Frijol con chicharrón		•	•	
<i>Sok sisjing</i>	Frijol con carne	•		•	
<i>Tzopo</i>	Chipilín con bolita	•		•	
<i>Yaguazok pucjing</i>	Patashete con pepita		•	•	
<i>Nihuijuti</i>	Puerco con molito		•	•	
<i>Sok ané</i>	Tamal de frijol	•			•
<i>Jakuané</i>	Tamal de hierba santa	•			•
<i>Picte</i>	Tamal de elote	•			•
<i>Hujcuy</i>	Pozol blanco	•			
<i>Puxasé</i>	Chanfaina		•		•
<i>Puxinú</i>	Dulce de pepita		•		•
<i>Ponsoki</i>	Dulce de masa con panela		•		•
<i>Cacapote</i>	Chocolate		•		
	Cochito		•	•	
	Crema de chipilín	•		•	
	Cocido de carnaval		•	•	
	Barbacoa		•	•	
	Tascalate	•			
	Pozol de cacao	•			

	Plátano macho asado	•			
	Cazuela	•			
	Atole agrio		•		

Elaboración propia. Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, 2022.

Los zoques son una comunidad autosuficiente que se dedica a la producción de alimentos y a la cría de animales domésticos, los cuales desempeñan un papel crucial en la preparación de sus platillos tradicionales (Gallardo Hernández, 2023). Entre los ingredientes más destacados se encuentra el frijol, un componente esencial que forma parte de una amplia variedad de recetas transmitidas de generación en generación y arraigadas en la historia ancestral de este pueblo. Además del frijol, el cacao también tiene un lugar privilegiado en su alimentación y cultura culinaria.

Cultura y prácticas alimentarias zoques

Los alimentos no solamente son una expresión de consumo, si no importantes bagajes culturales con profundo significado, otros autores mencionan que los alimentos son elementos culturales los cuales deben ser dotados por los grupos humanos de una gran movilidad y adaptabilidad a través del tiempo (Cervera Obregón y Llanes Castro, 2023).

La alimentación de Ocozocoautla (cabecera municipal) se caracteriza básicamente por: alimentos autóctonos, como el chipilín, chocolate, hojas y verduras, algunas de estas son cultivadas en los hogares como la hierba santa, también existen dulces tradicionales, que forman parte de las costumbres como el carnaval zoque.

La alimentación aborda una necesidad biológica que se analiza desde múltiples perspectivas, como la cultura, en este campo constituye un terreno privilegiado donde se relaciona con la naturaleza en la búsqueda y consumo de alimentos que ejercen una influencia significativa en la sociedad. Un ejemplo destacado es la práctica mexicana de tratar el maíz con una solución alcalina (nixtamalización), un proceso que busca mejorar su calidad nutritiva y que refleja la intersección entre tradición, conocimiento científico y práctica cultural. Las cocineras destacaron la importancia de la nixtamalización en la cocina zoque, subrayando su papel fundamental en la obtención de la consistencia y el sabor característicos de varios platillos tradicionales. Dentro de la cultura alimentaria zoque, los diferentes tipos de tamales ocupan un lugar destacado, representando una forma de resistencia cultural y un patrimonio intangible que ha perdurado en nuestra dieta a pesar de las influencias e hibridaciones surgidas tras la llegada de

los europeos hace más de 500 años (García García, 2023).

Los tamales de los zoques presentan una amplia variedad, tanto en versiones saladas como dulces. Por ejemplo, el *picte*, conocido como tamal de elote dulce, se elabora con elote molido, manteca, aceite, sal y azúcar, envuelto en hojas de milpa. Estos tamales suelen servirse en rezos y festividades religiosas, y algunos de ellos, como los de frijol y hierba santa (*Piper auritum*), son consumidos durante la cuaresma por no contener carne. Estos últimos, a diferencia del *picte*, incluyen frijoles enteros cocidos junto con la masa y la hierba santa, todo envuelto en hojas de plátano. Además, estos tamales se comercializan por encargo o se venden en las calles del municipio, siendo consumidos principalmente por las tardes o noches y acompañados de café.

Otras preparaciones destacadas son los caldos, como el de *shuti* (*Pachychilus glaphyrus*). Según las cocineras tradicionales, el consumo y la preparación de este caldo han disminuido debido a la dificultad para encontrar el ingrediente principal: el caracol de río. Anteriormente, este caracol solía venderse en cantidades significativas en el mercado, especialmente en ciertos días durante la cuaresma (Duhart, 2022). Los zoques han desarrollado una variedad de técnicas para recolectar y preparar los caracoles de río, convirtiéndolos en un elemento fundamental de su dieta y cultura culinaria. El caldo de *shuti*, una preparación tradicional, tiene sus raíces en la gastronomía zoque. Según indican las cocineras tradicionales, esta receta se remonta a tiempos ancestrales, cuando los indígenas zoques utilizaban los caracoles de río como una fuente abundante y accesible de alimento. Esta práctica culinaria ha perdurado a lo largo del tiempo, manteniendo su relevancia en la alimentación y la identidad cultural de la comunidad zoque. El proceso de recolección y preparación de los caracoles de río para el caldo de *shuti* representa una parte importante del conocimiento tradicional transmitido de generación en generación en la comunidad zoque.

El *huacasis caldú o zispola* es el ejemplo de la influencia de la gastronomía española en los pueblos de raíz mesoamericana, en la antigüedad cuando se sacrificaban las reses para elaborar este plato se ocupaba toda la carne del canal, hoy en día se prefieren partes como la costilla, posta, chambarete y huesos para darle más sabor al caldo. Posteriormente, se lava la carne y se pone a cocer a la leña con abundante agua, en unas ollas grandes que llaman “pailas” (Rodríguez García et al., 2017). Las cocineras tradicionales resaltan que este caldo, reconocido por los ingredientes que lo componen, ocupa un lugar destacado en el carnaval zoque de Ocozocoautla. Durante la celebración, se prepara una gran cantidad de este caldo de res tradicional, no solo por su sabor y versatilidad, sino también como una costumbre arraigada de servir este platillo a todos los colaboradores y visitantes que asisten a la *cohuiná* (casa del jefe de la fiesta). Además, este plato tiene vínculo en diversas festividades relacionadas con las mayordomías zoques.

El frijol forma parte de las costumbres y tradiciones culturales relacionadas con la alimentación, transmitidas de una generación a otra, transmitidas por sus prácticas y legado cultural, favoreciendo su permanencia (Gómez Delgado y Velázquez Rodríguez, 2019). Las cocineras mencionaron diversos platillos zoques que aún se conservan, destacando aquellos elaborados con frijol. Estos platos son un claro ejemplo de la combinación de productos autóctonos de Chiapas, ya que el frijol es un alimento básico en la dieta de todas las familias y representa la herencia y las raíces indígenas zoques del estado. Una variante mencionada fue el *patashete* (*Phaseolus lunatus*), un tipo de frijol que se caracteriza por tener una vaina grande. Este frijol es ampliamente utilizado en la preparación de tamales, donde se combina con pepita de calabaza molida para crear un plato sabroso y nutritivo. Esta tradicional receta resalta la creatividad y la riqueza culinaria de la cultura zoque, mostrando cómo ingredientes locales como el *patashete* y la pepita de calabaza (*Cucurbita maxima*, *C. moschata*) se combinan para crear sabores únicos y deliciosos. En cuanto al frijol con chipilín (*Crotalaria longirostrata*), se señaló que este plato se consume tradicionalmente el miércoles de ceniza, el último día de carnaval, previo a la cuaresma. Además, se mencionó que todos los platos elaborados con esta leguminosa se conocen comúnmente como “comidas de pobres”. Esta denominación no refleja una falta de calidad o sabor, sino que hace referencia a su carácter económico, nutritivo y completo. Estas preparaciones se destacan por su sencillez en la cocción y por los ingredientes adicionales que se utilizan, como el epazote y las verduras frescas, que enriquecen tanto su sabor como su valor nutricional.

Otra preparación caldosa que forma parte de las costumbres zoques, según señalaron las cocineras, es el chipilín con bolita. Esta receta es una parte integral de la alimentación tradicional familiar, tal como lo expresaron las entrevistadas. Los ingredientes más representativos de esta preparación incluyen la masa de maíz nixtamalizado, moldeada en forma de bolitas compactadas con manteca, y el chipilín, un quelite con un sabor intenso y característico. Esta deliciosa combinación se sirve junto con tortillas recién hechas en comal, queso fresco y crema agria, realzando así su sabor y su valor nutritivo.

Los platillos fuertes desempeñan un papel fundamental en la gastronomía tradicional zoque. Entre ellos destaca la chanfaina, una preparación típica que se sirve como desayuno durante los días de carnaval zoque. Acompañada de tortillas de maíz hechas a mano, la chanfaina es una opción que puede no resultar atractiva a primera vista para algunas personas, ya que se caracteriza por ser una preparación caldosa sazonada con vísceras de res cortadas en trozos muy pequeños, como hígado, bofe, corazón, riñones y tripas. El objetivo es aprovechar al máximo cada parte de este animal y crear un platillo sabroso y sustancioso. Otro plato tradicional de la cocina zoque es el *ningüijuti*, conocido por su jugosidad y recado espeso, elaborado con masa de maíz. En esta preparación, los trozos de puerco marinados con limón se acompañan con el molito, creando una combinación de sabores y texturas.

Uno de los platos más emblemáticos de la cocina zoque es el cochito, que se sirve tradicionalmente en las bodas del pueblo. Consiste en carne de puerco sazónada con recado rojo, acompañada de rodajas de cebolla y el caldo resultante de la cocción. Se sirve junto con arroz de fiesta, frijoles refritos, lechuga y rábano. La preparación se cocina en horno de tierra, lo que le confiere un sabor distintivo debido a la mezcla de leña utilizada para la cocción y la combinación de chiles en el recado. El arroz de fiesta suele incluir chícharos, zanahorias cortadas en cuadritos e incluso algunas personas agregan rodajas de plátano frito.

En México, se pueden encontrar más de 200 alimentos y bebidas fermentadas tradicionales. Estos no solo son fundamentales en la alimentación de quienes los disfrutan, sino que también tienen aplicaciones en la medicina tradicional y son de gran importancia desde el punto de vista cultural (Rizo et al., 2023). Las entrevistadas mencionaron varias bebidas que tienen al maíz como ingrediente principal. Dos ejemplos destacados son el pozol de cacao y el pozol blanco, ambos elementos no solo presentes en festividades como el carnaval, sino también parte cotidiana de la dieta local. Cada uno posee sus particularidades: el pozol de cacao es una mezcla refrescante de cacao, maíz y agua, endulzada y preferiblemente servida fría, mientras que el pozol blanco se consume sin azúcar y se acompaña con sal y chile Simojovel pulverizado. Estas bebidas son vendidas por pozoleras en el mercado local, ya sea líquidas en jícaras o en forma de pequeñas bolas. El atole, conocido por su sabor agrio (atole agrio) se prepara a base de maíz amarillo y suele servirse como acompañamiento para los tamales. Esta bebida se elabora tradicionalmente en invierno, durante los días de muertos o en las tradicionales “nacidas o sentadas de niño”, costumbre que según las cocineras se ha perdido.

En el caso del chocolate y el tascalate, ambos son bebidas culturales de gran importancia. El chocolate se elabora a partir de maíz dorado molido con canela y cacao, y se prepara con leche o agua, adquiriendo una textura similar al atole durante su cocción. Esta bebida está estrechamente ligada a tradiciones y costumbres religiosas, así como al carnaval, donde suele servirse por las mañanas a los visitantes que llegan temprano a la *cohuiná*. El tascalate es una bebida con raíces prehispánicas, destacada por su proceso de elaboración que incluye la preparación de una tortilla fría, la cual se guarda, se seca, se hornea y finalmente se pulveriza. A esta mezcla se le añade canela, achiote y cacao. Esta bebida se consume tradicionalmente como parte del agua diaria y suele acompañar las comidas. Por lo general, el tascalate pulverizado se adquiere en bolsas de medio kilo o un kilo, lo que facilita su preparación. Para disfrutarlo, simplemente se mezcla el polvo con azúcar y hielo en una jarra.

Por otro lado, se mencionan dulces como el de pepita (semillas de calabaza), dicho por las cocineras este dulce requiere de esfuerzo y paciencia durante el proceso de elaboración, derivado a la cantidad, proceso de reposo y tiempo de elaboración. El *fonsoki* muñecos de masas en diferentes masas, elaborados con manteca y harina, ambos son exclusivamente elaborados en fechas del carnaval zoque

coiteco y se sirven en un plato acompañados de pan artesanal elaborado en el municipio y cacapote. La panadería artesanal es una actividad arraigada en la tradición del municipio, donde destacan productos como la cazueleja, un pan dulce típicamente consumido por las tardes, y que suele acompañarse con café, constituyendo un hábito arraigado en la cultura local. Otro producto muy apreciado es el plátano macho asado, que se disfruta como postre tanto en la noche como después de la comida principal. Esta delicia tradicionalmente se sirve con queso y crema, y es comúnmente disfrutada junto con una taza de café, complementando así una experiencia culinaria reconfortante y deliciosa.

Las prácticas alimentarias son un aspecto fundamental de la identidad y la cultura de una comunidad, reflejando sus valores, creencias y hábitos arraigados a lo largo del tiempo. Estas prácticas se manifiestan a través de conductas repetitivas relacionadas con la alimentación, que incluyen la preparación y consumo de alimentos, así como el uso de ingredientes y técnicas culinarias transmitidas de generación en generación. Son expresiones auténticas del ser y el comportamiento de una comunidad, y constituyen un vínculo vital con su pasado, presente y futuro.

La cultura alimentaria hace alusión al conjunto de representaciones, de creencias, de conocimientos y de prácticas heredadas o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura, prácticas alimentarias que adoptaban: por un lado, lograban consumir alimentos. Estos saberes se asocian a profundos significados como el vínculo que se establece con la naturaleza y su asociación con el hogar y la familia, valores fundamentales para una población (Gaspar-Rivera y Meza-Palmeros, 2024).

Al hablar de prácticas alimentarias, se conjugan conocimientos, técnicas ancestrales, procesos de elaboración y saberes que engloban métodos e ingredientes, que preservan la cultura alimentaria de una etnia. En la Tabla 3 se identifican los procesos de elaboración de cada uno de los platillos tradicionales zoques, los cuales fueron obtenidos con el apoyo de las cocineras tradicionales, quienes poseen un profundo conocimiento y experiencia en la preparación de platillos y recetas típicas de una cultura zoque adquirida a través de la práctica continua y la transmisión oral de recetas y técnicas de cocina, muchas veces heredadas de generación en generación.

Tabla 3. Métodos de elaboración tradicional

Platillos cotidianos caldosos	
Nombre	Técnicas y procesos de elaboración
<i>Zoqui caldú</i> (Caldo de shuti)	Este caldo tiene como ingrediente base y nutritivo el caracol de río. Los caracoles se limpian y se hierven en agua con sal y hojas de hierba santa. Luego, se agregan tomates, cebolla y ajo, previamente licuados y sofritos en manteca, y se cocina todo hasta que los caracoles estén cocidos y la salsa haya espesado.
<i>Sok sisjing</i> (Frijol con carne)	Cocer los frijoles en una olla de barro con sal, una cucharada de manteca y cebolla troceada. A media cocción, agregar los trozos de costilla de res y continuar cocinando hasta que la carne esté suave y los frijoles estén en su punto.
<i>Tzopo</i> (Chipilín con bolita)	Se mezcla la masa con manteca y se agrega una pizca de sal. Luego, se forman bolitas y se rellenan con queso fresco salado. En una cacerola, se hierven los granos de elote, el chipilín y la cebolla troceada. Al alcanzar el primer hervor, se añaden las bolitas de masa a la cacerola.
Platillos cotidianos secos	
<i>Sok ané</i> (Tamal de frijol)	Cocer el frijol con sal y agua. Se mezcla la masa humedeciendo con manteca, agregando los granos de frijol cocido, colocando porciones iguales en las hojas de elote (totomoxtle), amarrándolos por las orillas, cociéndolos en una vaporera durante una hora.
<i>Jakuané</i> (Tamal de hierba santa)	A diferencia del tamal de frijol, este va licuado y untado sobre la masa al momento de que se esté formando el tamal, agregándole la hoja de hierba santa. Se acostumbra a acompañar con chirmol de tomate.
<i>Picte</i> (Tamal de elote)	Cocer los granos de elote, se licuan con leche, agregando de forma vigorosa la manteca, azúcar, canela molida y sal. Colocar la porción de la mezcla en las hojas de milpa (totomoxtle) doblando las puntas y se colocan en la vaporera.
Platillos festivos caldosos	
<i>Huacasis caldu o zispolá</i> (Caldo de res)	Este caldo tiene como ingrediente base y nutritivo la carne de res en trozos. La carne se cuece junto con tomate y cebolla, previamente licuados y sofritos en manteca. Se añaden trozos de zanahoria y, al término de la cocción, se sirve con garbanzos cocidos y se acompaña con repollo troceado.
<i>Sok tsopojing</i> (Frijol con chipilín)	Cocer los frijoles en una olla de barro con agua y sal hasta que estén tiernos. Una vez cocidos, agregar cebolla picada y hojas de chipilín, previamente salteadas en manteca.
<i>Sok tuscinu Jing</i> (Frijol con chicharrón)	Cocer los frijoles en una olla de barro con agua, sal y una cucharada de manteca. Una vez que estén tiernos, agregar chicharrón con carne troceada. Servir el plato acompañado de tortillas recién hechas a mano.

<i>Yaguazok pucjing</i> (Patashete con pepita)	Cocer los patashetes en agua con sal, se licúan con el tomate, la cebolla troceada y se fríe con la pepita, terminando la preparación espesando con el agua restante de la cocción. Esta preparación se acompaña con carne seca o con huevo pochado.
<i>Nihuijuti</i> (Puerco con molito)	Se cuece la pulpa de cerdo troceada con ajo, media cebolla y una pizca de orégano. En una cacerola se coloca la manteca de cerdo, friendo la mezcla del tomate licuado con la pimienta gorda y los chiles bolita desvenados y cocidos. Al primer hervor se le agregan los trozos de carne, dejándolos por minutos, sazonando con sal.
Cochito	Se deja curtiendo la carne de cerdo troceada con el recado hecho a base de chile ancho, clavos de olor, pimienta gorda, tomillo, orégano, dientes de ajo, canela en raja, tomates y vinagre, preferentemente una noche antes de su cocción. Esta mezcla se pone a cocción en horno de barro con leña y se acompaña con tortillas hechas a mano, frijol refrito, arroz blanco, aros de cebolla y lechuga cortada en tiras.
Cocido de carnaval	En una olla se cuecen los trozos de carne (costilla y maciza de res) con los trozos de tomates, cebolla, elote, chayote y al último, el repollo picado en tiras, sazonando con sal y pimienta.
Barbacoa	Se remojan los chiles (ancho y guajillo) en agua tibia para ablandarlos. Por otro lado, se licúan la rama de tomillo, las hojas de laurel, la cebolla, los chiles ablandados, el diente de ajo y los tomates. En una cacerola, se pone a cocer la carne troceada en conjunto con la mezcla anterior, durante aproximadamente una hora, agregándole la mezcla licuada y colada previamente.
Platillos festivos secos	
<i>Puxasé</i> (Chanfaina)	Limpiar y trocear la panza y vísceras de res, hervir con suficiente agua agregándole un trozo de cebolla, dientes de ajo, laurel y tomillo. Primero se agrega la panza y 20 minutos después las vísceras, dejando que las carnes estén bien cocidas y la preparación espese.
<i>Puxinú</i> (Dulce de pepita)	Se mezclan las semillas de calabaza peladas, en una mezcla de miel con agua y panela, y posteriormente se extiende en una mesa mojada para que no se pegue, formando una capa delgada, aplanando y dejando enfriar para poder cortar en diferentes formas.
<i>Hujcuy</i> (Pozol blanco)	En una jarra batir con la ayuda de la mano la masa con el agua, hasta que quede disuelta, integrando suficiente azúcar y hielo.
<i>Cacapote</i> (Chocolate)	Se disuelve en agua o leche caliente. El polvo realizado a base de cacao y maíz dorado con canela.
<i>Tzopo</i> (Chipilín con bolita)	En una sartén se fríe en manteca la cebolla, la calabaza picada y los granos de elote. Se agregan las hojas de chipilín cocidas en agua con sal y un poco del agua de esta cocción, leche y sazonar con sal y pimienta. Se retira del fuego y con la finalidad de que no se formen grumos se le agrega la crema, moviendo constantemente.
Cotidianos	

Tascalate	Se muelen las tortillas doradas, los granos de cacao tostados en comal, azúcar, canela y achiote. En una jarra se mezcla el polvo con el agua y se le agrega azúcar en caso de requerir más.
Pozol de cacao	Se tuesta el cacao en el comal, removiendo la cáscara, moler y mezclar con la masa de maíz. La masa se mezcla con ayuda de la mano en un recipiente con agua, hasta quedar bien disuelta se le agrega hielo y azúcar.
Plátano macho asado	Asar los plátanos con cáscara en una parrilla con carbón. Realizar una incisión a lo largo de la parte media de los plátanos. Una vez que estén cocidos, retirarlos de la parrilla y servirlos, agregándoles queso seco y crema agria.

Elaboración propia. Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, 2023

Una receta tradicional no solo consiste en una lista de ingredientes y pasos de preparación, sino que también lleva consigo un valor cultural y emocional importante. Estas recetas suelen ser parte integral de la identidad culinaria de una comunidad, transmitiendo no solo el conocimiento sobre cómo preparar un platillo, sino también aspectos de la historia, las tradiciones y el modo de vida de las personas que lo elaboran.

Cuando exploramos la cocina mexicana y sus cocinas, nos sumergimos en un vasto universo de expresiones culinarias que van mucho más allá de simplemente satisfacer el hambre. Cada platillo, cada ingrediente, cada técnica de preparación cuenta una historia, una narrativa que habla de la riqueza y diversidad de las regiones que componen México (Cabrera Oropeza, 2024).

La cultura alimentaria va más allá de la mera alimentación; es un reflejo de la identidad y la cultura de sus pueblos. Cada receta lleva consigo siglos de historia, transmitida de generación en generación a través de la tradición oral y la práctica cotidiana. Es en la mesa donde se entrelazan los lazos familiares, se celebran las festividades y se honra a los antepasados.

La gastronomía se asocia a la mezcla de ingredientes, sabores, recetas, técnicas culinarias, y una constante búsqueda de nuevos e interesantes sabores. El patrimonio alimentario muestra la fusión de sabores de cada pueblo que está vinculado estrechamente a su forma de vivir y a sus creencias. Forman parte de él la gastronomía autóctona y tradicional, los utensilios, alimentos, y las técnicas empleadas en cada preparación (Zada González y Bravo Placeres, 2023).

Acceso a los alimentos

Los hábitos y sistemas alimentarios tradicionales se refieren a las elecciones realizadas por individuos

o grupos en respuesta a las influencias sociales y culturales, las cuales determinan qué alimentos seleccionar, consumir y aprovechar de entre las opciones disponibles. En todas las culturas, hay alimentos básicos que capturan la atención, eficacia y significado simbólico. Además, la alimentación en las sociedades tradicionales se ve influenciada por variaciones estacionales en los recursos alimentarios disponibles.

Si bien la adquisición de alimentos puede representar un desafío para muchos habitantes de Ocozacoautla que dependen de una economía monetaria, la comunidad ha desarrollado estrategias alternativas para acceder a una alimentación saludable y preservar sus tradiciones culinarias. Este esfuerzo se traduce en una lucha constante por evitar la tentación de recurrir a alimentos procesados o de bajo costo, pero con altos niveles calóricos.

Una de las estrategias más destacadas es la práctica de las cocineras tradicionales, quienes desempeñan un papel crucial tanto en la cocina como en la gestión del hogar. Estas mujeres suelen realizar sus compras en el mercado público y único del municipio, donde buscan economizar sin comprometer la calidad de los alimentos. Algunas de ellas acuden al mercado cada dos días, mientras que otras lo hacen diariamente, priorizando siempre la frescura de los productos.

En el mercado, se puede apreciar una amplia variedad de productos locales, muchos de los cuales son cultivados o producidos en las comunidades cercanas a la cabecera municipal. Desde tortillas hechas a mano hasta huevos de rancho, pasando por hierbas frescas, especias aromáticas y una amplia gama de frutas y verduras, el mercado ofrece una experiencia culinaria auténtica y diversa que refleja la riqueza agrícola y gastronómica de la región. Este enfoque en los productos locales no solo promueve la economía comunitaria, sino que también contribuye a preservar las tradiciones alimentarias y el patrimonio culinario de Ocozacoautla.

El Patrimonio Alimentario busca revalorizar la gastronomía a nivel local y promoverla a escala internacional. Esta iniciativa garantiza la salvaguarda de la diversidad de productos, conocimientos, técnicas y recetas culinarias. Además, reconoce que el sistema alimentario está intrínsecamente ligado a otros sistemas como el económico, político, familiar y cultural. En este contexto, el concepto de patrimonio se refiere a la herencia cultural y natural que cada alimento y plato lleva consigo, reflejando así la identidad y la historia de una comunidad (Villalba e Inga, 2021).

Es importante resaltar que las cocineras tradicionales se encargan de verificar y garantizar que los productos utilizados cumplan con las características necesarias para preservar el sabor auténtico de los platillos tradicionales. Por ejemplo, un tomate en mal estado podría arruinar por completo la receta. Además, para ellas, la sustitución de ingredientes en la alimentación tradicional no es una opción viable, ya que alteraría la esencia misma de los platillos. Por lo tanto, manteca y aceite no desempeñan

el mismo papel en sus recetas, y cualquier cambio podría desnaturalizar la autenticidad de los sabores transmitidos a lo largo de generaciones. La adquisición de alimentos en los hogares es un elemento crucial que abarca diversas dimensiones, desde las necesidades nutricionales hasta la cultura y la salud. Es un proceso que va más allá de la simple obtención de alimentos, ya que implica consideraciones sobre la diversidad alimentaria, las preferencias culinarias arraigadas en la cultura local y la garantía de la inocuidad de los productos para preservar la salud de quienes los consumen. De esta manera, la selección y compra de alimentos no solo busca satisfacer las demandas nutricionales básicas, sino también preservar y promover tradiciones culinarias, así como asegurar la seguridad alimentaria y la salud de los miembros del hogar. Los sistemas alimentarios locales sostenibles se caracterizan por una gestión integral dirigida a perdurar en el tiempo y adaptarse de manera resiliente a los cambios económicos, sociales, políticos, tecnológicos, culturales y ambientales. Este enfoque busca asegurar la seguridad alimentaria y nutricional tanto en el presente como para las generaciones futuras, sin comprometer los recursos naturales ni el equilibrio ecológico (Mc'Comark Bequer et al., 2024).

Conclusiones

Es importante incrementar investigaciones centradas en las prácticas y tradiciones alimentarias, con el objetivo de establecer una congruencia inherente que permita comprender las interrelaciones con los procesos históricos.

La exploración etnográfica de la cultura alimentaria en el municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, revela la riqueza y profundidad de las tradiciones culinarias zoques. A través de entrevistas semiestructuradas con cocineras tradicionales, se ha obtenido una comprensión detallada de la alimentación tradicional y las prácticas alimentarias asociadas con momentos festivos. Este estudio destaca la importancia de la comida no solo como sustento, sino también como un elemento clave en la preservación de la identidad cultural y la memoria colectiva de la comunidad.

Los hallazgos indican que las prácticas alimentarias tradicionales están firmemente arraigadas en la vida diaria y en las celebraciones festivas, con un enfoque en el uso de ingredientes locales accesibles y métodos de preparación transmitidos de generación en generación. Estos procesos no solo proporcionan nutrición, sino que también fortalecen los lazos comunitarios y perpetúan el conocimiento cultural.

La alimentación en Ocozocoautla de Espinosa es un claro reflejo de su patrimonio cultural. Las cocineras tradicionales juegan un papel crucial en la conservación de estas prácticas, asegurando que las futuras generaciones mantengan viva esta rica herencia culinaria. La investigación subraya la necesidad de continuar apoyando y documentando estas tradiciones para preservar la diversidad

cultural y promover la seguridad alimentaria en la región.

Bibliografía

- ALONSO BOLAÑOS, M. (2020). *Microhistorias de los zoques bajo el volcán*. El Colegio de México AC.
- CABALLERO CHANONA, A. L., ESPONDA PÉREZ, J. A., y VELA GUTIÉRREZ, G. (2022). *Alimentación y costumbres zoque de los municipios de Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez, San Fernando y Ocozocoautla, Chiapas*. UNICACH.
- CABRERA OROPEZA, O. (2024). *El mundo de los atoles*. Larousse.
- CAMPOSQUEZADA, A., y FAVILACISNEROS, H. (2018). Culturas alimentarias indígenas y turismo: Una aproximación a su estudio desde el control cultural. *Estudios y perspectivas en turismo*, 27(2), 194-212. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-17322018000200001&script=sci_abstract&tlng=en
- CASTRO, M., y FABRON, G. (2018). Saberes y prácticas alimentarias: familias migrantes entre tierras altas y bajas en Argentina. *Estudios sociales*, 28(51), 1-29. <https://doi.org/https://doi.org/10.24836/es.v28i51.510>
- CERVERA OBGREGÓN, M. A., y LLANES CASTRO, J. R. (2023). La alimentación del ejército mexicana durante las campañas militares. *Cuicuilco. Revista de ciencias antropológicas*, 30(86), 223-246. <https://doi.org/https://www.revistas.inah.gob.mx/index.php/cuicuilco/article/view/19403>
- DILLON, W. S. (2001). Margaret Mead (1901–1978). *Prospects*, 31(3), 447-461. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/BF03220083>
- DOMÍNGUEZ RUEDA, F. (2021). *La diáspora zoque y la defensa del territorio en el siglo XXI. Cada vez más mokayas*. Ce-Acatl.
- DUHART, F. (2022). Cosmovisión alimentaria: Tradición y Cocina de San Juan Chamula. *Revista Analíticos*(4), 111-133. <https://iesvalledelebro.educacion.navarra.es/web1/analiticos/numero-4-ano-2022/>

- ESPONDA-PÉREZ, J. A., y GALINDO RAMÍREZ, S. M. (2023). Prácticas alimentarias en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas: análisis social y cultural de los Zoques. *Revista de Investigación e Innovación Agropecuaria y de Recursos Naturales.*, 10(2), 123-133. <https://doi.org/https://doi.org/10.53287/cwjo8387ym15b>
- FERRAT MACHADO, S. (2024). Prácticas alimentarias y su relación con las actividades turísticas, en el municipio de Zinacantán, Chiapas. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(1), 196-210. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1581>
- GALLARDO HERNÁNDEZ, C. B. (2023). *Aprovechamiento y consumo de insectos comestibles en las zonas zoque de Chiapas. Tesis de Licenciatura.* UNICACH. <https://hdl.handle.net/20.500.12753/4964>
- GARCÍA GARCÍA, A. (2023). La otra resistencia cultural: el gusto como constructor de identidad territorial. Los tamales en la ZMM. *Revista de Ciencias Sociales del CEH*, 3(5), 104-129. <https://doi.org/https://doi.org/10.29105/transdisciplinar3.5-89>
- GASPAR-RIVERA, J. E., y MEZA-PALMEROS, J. A. (2024). Estrategias empleadas por mujeres indígenas para preservar sus saberes alimentarios en el área metropolitana de Monterrey. *Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 34(63), 1-24. <https://doi.org/https://doi.org/10.836/es.v34i63.1402>
- GASTAL, S., y COSTA BEBER, A. M. (2020). Turismo y Gastronomía El diálogo entre la comida nuestra, la comida de ciudad y la comida turística. *Estudios y perspectivas en turismo*, 29(2), 539-560.
- GOMEZ DELGADO, Y., y VELÁZQUEZ RODRÍGUEZ, E. B. (2019). Salud y cultura alimentaria en México. *Revista Digital Universitaria*, 20(1), 1-12. <https://doi.org/http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2019.v20n1.a6>
- HERNÁNDEZ CARRERA, R. M. (2014). La investigación cualitativa a través de entrevistas: su análisis mediante la teoría fundamentada. *Cuestiones Pedagógicas. Revista de Ciencias de la Educación*(23), 187-210. <https://doi.org/https://doi.org/10.12795/CP>
- LISBONA GUILLEN, M. (1994). *Los estudios sobre zoques de Chiapas: una lectura desde el olvido y la reiteración.* Instituto Chiapaneco de Cultura.
- LOI, M. (2008). *El ciclo de Carnaval en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas: pastores, reyes, bufones y cohuinás.* UNAM. https://doi.org/http://ru.atheneadigital.filos.unam.mx/jspui/handle/FFYL_UNAM/2989

- MATTA, R. (2015). Conocimiento y poder: prácticas alimentarias y patrimonialización cultural. En R. Á., M. Álvarez, y F. X. Medina, *Alimentos, cocinas e intercambios culinarios: confrontaciones culturales, identidades, resignificaciones* (págs. 204-220). Universidad de Guadalajara.
- MAYORGA MAYORGA, F. (2018). hiapas, tierra con pueblos pobres y cocinas muy ricas. En C. Elizondo, R. Mariaca Méndez, y F. Bolom Ton, *Etnobiología y Patrimonio Biocultural de Chiapas* (págs. 16-56). Colegio de la Frontera Sur.
- MC'COMARK BEQUER, M. D. et al. (2024). Una mirada al proceso de construcción de la Ley de Soberanía Alimentaria y Seguridad Alimentaria y Nutricional de Cuba. *Revista Economía y Política*(39), 159-174. <https://doi.org/https://doi.org/10.25097/rep.n39.2024.09>
- ORTÍZ HERRERA, M. D. (2012). Lengua e historia entre los zoques de Chiapas castellanización, desplazamiento y permanencia de la lengua zoque en la Vertiente del Mezcalapa y el Corazón Zoque de Chiapas (1870-1940). En *Anuario*. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica. <http://repositorio.cesmecha.mx/handle/11595/465>
- QUIROGA-DALLOS, I. A. (2020). Aproximación etnográfica a la alimentación y la comida de las mamitas camëntsá en el Valle de Sibundoy. *Maguaré*, 34(2), 49-83. <https://doi.org/https://doi.org/10.15446/mag.v34n2.92580>
- RICHARDS, A. I. (1944). Practical Anthropology in the Lifetime of the International African Institute. *Africa*, 14(6), 289-301. <https://doi.org/10.2307/1156555>
- RIZO, J. et al. (2023). Enfoque multidisciplinario para el estudio de un alimento fermentado tradicional a base de maíz. *Revista de la Sociedad Mexicana de Biotecnología y Bioingeniería A.C.*, 27(5), 33-50.
- RODRIGUEZ GARCÍA, T. et al. (2017). *Sabores y saberes de los zoques en Tuxtla Gutiérrez*. UNICACH. <https://hdl.handle.net/20.500.12753/1572>
- SAUCEDO-ARTEAGA, G. J. et al. (2023). Alimentación y poder estructural en afroamericanos de la Costa Chica y Veracruz. Hacienda, ranchos, ejido, pueblos. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 33(61), 1-31. <https://doi.org/https://doi.org/10.24836/es.v33i61.1286>
- VALDIVIA LORENTE, P. A., y ROJAS MEZA, J. E. (2023). Aspectos culturales que identifican al pueblo indígena Chorotega del Centro Norte de Nicaragua. *El Higo Revista Científica*, 13(2), 172-187. <https://doi.org/https://doi.org/10.5377/elhigo.v13i2.17389>

- VARGAS JIMÉNEZ, M., DOMÍNGUEZ CASTILLO, J. G., y FLORES NOVELO, A. (2023). Brechas digitales en el fomento de la cultura alimentaria en zonas rurales de Yucatán. *Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 25(2), 248-265. <https://doi.org/www.doi.org/10.36390/telos252.03>
- VILLALBA, M., e INGA, C. (2021). Saberes ancestrales gastronómicos y turismo cultural de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6(2), 129-142. <https://doi.org/https://doi.org/10.37135/chk.002.13.08>
- ZADAGONZÁLEZ, E., y BRAVO PLACERES, I. (2023). Saberes ancestrales para la conservación del patrimonio cultural inmaterial de la comunidad Cofán Dureno, Ecuador. *Revista UNIANDES Episteme*, 10(1), 69-87.