



<https://doi.org/10.5154/r.textual/2024.84.2>

ZOQUE FOOD CULTURE: AN ANTHROPOLOGICAL ANALYSIS FROM A SOCIAL CONTEXT

CULTURA ALIMENTARIA ZOQUE: ANÁLISIS ANTROPOLÓGICO A PARTIR DE UN CONTEXTO SOCIAL

Jorge Alberto Esponda Pérez^{1*}, Sergio Mario Galindo Ramírez¹,
Karla Coré Moreno Cortés²

ABSTRACT

Identifying the Zoque food culture of the municipality of Ocozutla de Espinosa Chiapas, through the study of its ingredients, traditional preparations, culinary knowledge, techniques and consumption patterns is the main objective of this research. The methodology used was qualitative, ethnographic and exploratory, including participant observation and interviews with traditional cooks. The data gathered was analyzed by means of content analysis and by triangulation with the existing literature. Outcomes reveal that traditional recipes are closely related with the community traditions and customs, revealing a deep-rooted cultural identity inherited from their ancestors. These findings highlight the need to increase the amount of research on cultural food and to deepen the understanding of these practices. It is essential to evidence the community gastronomic culture and to recognize the role of traditional cooks in the preservation of traditional food.

Keywords: Customs, food, ethnography, Ocozocoautla, meanings, Zoque.

¹Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Libramiento Nte. Pte. 1150-Edif. 11, Caleras Maciel, C. P. 29018, Tuxtla Gutiérrez, Chis.

²Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, 4ª. Sur 104, Centro Histórico, C. P. 72000, Puebla, Pue.

*Corresponding author: jorge.esponda@unicach.mx Tel: 9612255855 ORCID ID: 0000-0002-6821-5361

Date received: January 31, 2024 / Date accepted: September 6, 2024

Please cite this article as follows (APA 7): Esponda Pérez, J. A., Galindo Ramírez, S. M., Moreno Cortés, K. C. (2019). Zoque food culture: An anthropological analysis from a social context. *Textual*, 84, 37-68.
doi: 10.5154.r.textual/r.textual/2024.84.2

RESUMEN

El propósito principal de esta investigación es identificar la cultura alimentaria zoque del municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, a través del estudio de sus ingredientes, preparaciones tradicionales, conocimientos culinarios, técnicas y patrones de consumo. La metodología utilizada fue cualitativa, etnográfica y exploratoria, e incluyó la observación participante y entrevistas a cocineras tradicionales. La información recabada fue analizada mediante análisis de contenido y triangulación con la literatura existente. Los resultados revelan que las recetas tradicionales están estrechamente relacionadas con las tradiciones y costumbres de la comunidad, reflejando una identidad cultural arraigada y heredada de sus ancestros. Estos hallazgos subrayan la necesidad de aumentar el número de investigaciones sobre alimentación cultural y profundizar en la comprensión de estas prácticas. Es crucial evidenciar la cultura gastronómica comunitaria y reconocer la labor de las cocineras tradicionales.

Palabras clave: Costumbres, etnografía, Ocozocoautla, significaciones, zoque.



INTRODUCTION

Feeding and antropology are tightly linked to nutrition, which is essential to human health. Deterministic models which analyze the relationship between food and health often limit the comprehension of dietary phenomena. However, it is posible to develop alternative models which consider a human popullation perspective, in which cultural, social and biological factors are simultaneously involved. These models allow a more holistic and complex understanding of how food impacts human health. (Marín et al., 2004).

The antropology of feeding is related to what we eat, the way it is consumed and the sociocultural meaning which it implies, involving economic, religious and symbolic aspects. Feeding is an intrinsic human need, associated to traditions and

INTRODUCCIÓN

La alimentación y la antropología están estrechamente relacionadas con la nutrición, que es fundamental para la salud humana. Los modelos deterministas que analizan la relación entre alimentación y salud a menudo limitan la comprensión de los fenómenos alimentarios. Sin embargo, es posible desarrollar modelos alternativos que consideren una perspectiva poblacional humana, en la cual intervienen simultáneamente factores culturales, sociales y biológicos. Estos modelos permiten una comprensión más holística y compleja de cómo la alimentación impacta la salud humana (Marín et al., 2004).

La antropología de la alimentación se relaciona con lo que comemos, la forma de consumirlo y el significado cultural-social que esto tiene, involucrando aspectos

cultural activities. A clear example is the carnivals where customs and food characteristics of a culture, transmitted from generation to generation, are reflected.

Feeding in indigenous communities, such as zoque, faces multiple challenges due to access and sustainability problems. These communities often have difficulty accessing nutritious and quality food, which affects their health and their general wellbeing. According to national council for the evaluation of social development policy CONEVAL (2020), in the municipality of Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, 72.5 % of the population lives in poverty, of which 23.9 % are in extreme poverty and the 18.8 % suffer from lack of access to feeding (CONEVAL, 2020). The central zone of the state of Chiapas, has 22 municipalities including Ocozocoautla de Espinosa, being the largest corn grower. This corn grower is relatively compact and has a warm sub-humid climate, with flat land and slight slopes. Soils are deep, although there are also areas with thin, stony soils. In addition to corn (*Zea mays* L.), peanuts (*Arachis hypogaea* L.), beans (*Phaseolus vulgaris* L.), pumpkin (*Cucurbita pepo* L.), sorghum (*Sorghum vulgare*) and forage pumpkin (*Cucurbita pepo* L.) are grown along with corn.

In this region there are pastures for cattle, pigs and poultry raising such as chickens (*Gallus gallus domesticus*) and turkeys (*Meleagris gallopavo*). These animals are fed with by-products obtained from corn production, such as corn stover and grain, as well as associated crops (Narváez Navarro, 2014).

económicos, religiosos y simbólicos. La alimentación es una necesidad humana intrínseca, vinculada a las tradiciones y actividades culturales. Un claro ejemplo son los carnavales, donde se reflejan las costumbres y características alimentarias de una cultura, transmitida de generación en generación.

La alimentación en las comunidades indígenas, como la zoque, enfrenta múltiples desafíos debido a problemas de acceso y sostenibilidad. Estas comunidades a menudo tienen dificultades para acceder a alimentos nutritivos y de calidad, lo que afecta su salud y bienestar general. De acuerdo con CONEVAL (2020), en el municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, el 72.5 % de la población vive en condiciones de pobreza, de los cuales el 23.9 % se encuentran en pobreza extrema y el 18.8 % sufre carencia por acceso a la alimentación (CONEVAL, 2020). La zona centro del estado de Chiapas, que incluye 22 municipios entre los que se encuentra Ocozocoautla de Espinosa, es la mayor productora de maíz. Esta área maicera es relativamente compacta y presenta un clima cálido subhúmedo, con tierras planas y pendientes ligeras. Los suelos son profundos, aunque también se encuentran zonas con suelos delgados y pedregosos. Además del maíz (*Zea mays* L.), se cultivan cacahuate (*Arachis hypogaea* L.), frijol (*Phaseolus vulgaris* L.), calabaza (*Cucurbita pepo* L.), sorgo (*Sorghum vulgare*) y calabaza forrajera (*Cucurbita pepo* L.) en asociación con el maíz.

La región también cuenta con pastizales destinados a la cría de ganado bovino,

The main objective of this research is to identify the Zoque food culture of the municipality of Ocozutla de Espinosa, Chiapas, through the study of its ingredients, traditional preparations, culinary knowledge, techniques and consumption patterns. The methodology used was qualitative, ethnographic and exploratory, including participant observation and interviews with traditional cooks. The aim was to gain an in-depth understanding of the food practices of the Zoque community and their relationship to cultural identity and food sustainability.

In order to distinguish feeding as a habit, tradition and cultural trait, it is best to mention Goal 2 of the 2030 Agenda, which aims to end hunger and achieve food security, as well as improve nutrition and promote sustainable agriculture. This goal highlights nutrition as an essential human activity, emphasizing its importance not only for individual health, but also for sustainability and cultural preservation on a global scale.

Food security, by analyzing cultural food from an anthropological approach, reveals the social identity and sustainability of a community. This identity is built on knowledge, gastronomic roots, selection of ingredients and culinary techniques, with the main objective of cultural preservation. Therefore, it is essential to approach nutrition from its history, beliefs, production and dietary aspects (Esponda-Pérez & Galindo, 2023).

puercos y aves de corral como gallinas (*Gallus gallus domesticus*) y guajolotes (*Meleagris gallopavo*). Estos animales son alimentados con subproductos derivados de la producción maicera, como rastrojo y grano, así como de los cultivos asociados (Narváez Navarro, 2014).

El propósito principal de esta investigación es identificar y analizar la cultura alimentaria zoque del municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, a través del estudio de sus ingredientes, preparaciones tradicionales, conocimientos culinarios, técnicas y patrones de consumo. Este análisis se llevó a cabo utilizando una metodología cualitativa, etnográfica y exploratoria, incluyendo observación participante y entrevistas a cocineras tradicionales. Se buscó proporcionar una comprensión profunda de las prácticas alimentarias de la comunidad zoque y su relación con la identidad cultural y la sostenibilidad alimentaria.

Para distinguir la relevancia de la alimentación como hábito, tradición milenaria y rasgos culturales, es óptimo mencionar el objetivo 2 de la Agenda 2030, que busca poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición, así como promover la agricultura sostenible. Este objetivo resalta la alimentación como una actividad esencial humana, destacando su importancia no solo para la salud individual, sino también para la sostenibilidad y la preservación cultural a nivel global.

La seguridad alimentaria, al analizar la nutrición cultural desde un enfoque

Campos & Favila (2018) conceptualize food culture as the set of inherited representations, beliefs, knowledge and practices related to food, shared by individuals of a culture or social group. This food culture is directly related to the cultural feeding practices of a particular human population or ethnic group and includes knowledge, tastes, customs and symbolic food representations related to the transformation, management of techniques and distribution of food.

Analysis of the frequency of food consumption in Ocozocoautla de Espinosa shows a strong reliance on staple foods, such as corn and beans, which are accessible and inexpensive. These foods are fundamental to the daily diet and reflect a continuity with traditional feeding practices documented by Vela Gutiérrez et al. (2017).

Festivities and cultural events, such as the Zoque carnival, play an important role in the preservation of traditional dishes. Newell et al., (2021) emphasize that cocoa pozol is not only a traditional beverage, but also has an important biocultural significance, demonstrating the link between cultural identity and food practices.

Socioeconomic conditions have a significant impact on the Zoque's diet. Families with lower incomes tend to rely more on basic and less expensive food, while those with higher resources are able to get a greater dietary diversity. This observation is consistent with Vela (2017), who reports that traditional food practices are often influenced by the economic supply of ingredients.

antropológico, revela la identidad social y la sostenibilidad de una comunidad. Esta identidad se construye a través de saberes, raíces gastronómicas, selección de ingredientes y técnicas culinarias, con el objetivo principal de la preservación cultural. Por lo tanto, es esencial abordar los alimentos desde su historia, creencias, producción y aspectos dietéticos (Esponda-Pérez & Galindo, 2023)

Campos & Favila (2018) conceptualizan la cultura alimentaria como el conjunto de representaciones, creencias, conocimientos y prácticas heredadas relacionadas con la alimentación, compartidas por los individuos de una cultura o grupo social. Esta cultura alimentaria se relaciona directamente con las prácticas alimentarias culturales de una población humana o etnia específica, comprendiendo saberes, sabores, costumbres y representaciones simbólicas alimentarias, vinculadas a la transformación, manejo de técnicas y distribución de alimentos.

El análisis de la frecuencia de consumo de alimentos en Ocozocoautla de Espinosa muestra una fuerte dependencia de los alimentos básicos como el maíz y el frijol, que son accesibles y económicos. Estos alimentos son fundamentales en la dieta diaria y reflejan una continuidad con las prácticas alimentarias tradicionales documentadas por Vela Gutiérrez et al., (2017). Las festividades y eventos culturales, como el carnaval zoque, juegan un papel crucial en la preservación de platillos tradicionales. Newell et al., (2021) destacan que el pozol de cacao no solo es una bebida tradicional, sino que también po-

ANALYSIS OF ZOQUES IN CHIAPAS

In Chiapas there is an ethnic group of great relevance known as Tzoque, Soque or Zoc, word which means “man of his word”. This prehispanic group has settlements in the municipalities of Ocozocoautla, San Fernando, Berriozábal and Tuxtla Gutiérrez. History suggests they were prominent farmers devoted to trade, hunting and fishing, adapting to different changes, focusing their feeding in order to subsist with the profits they made (Caballero, et al., 2022).

Zoques in Chiapas have been less studied compared to other indigenous groups. For specialists in social sciences and humanities, this is partly due to the scarcity of cultural traits which are often taken as markers of indianness., such as eye catching and colorful clothing, and a system of civic religious positions. Zoque culture is mainly characterized for its social organization, which is manifested in its conception of geographic space and its rich mythology, among other aspects. This organization arises from their cosmivision and from their historical coexistence, especially in relation to the natural environment.

Because of its central role in the indigenous Zoque diet, corn occupied a central place in their belief system. In addition to the central role of corn in the lives of the Zoque, livestock also played an important role, both for the owners of the animals and for the farm workers who tended them. These practices promoted the creation and strengthening of local and regional social ties (Alonso, 2020).

see un significado biocultural importante, reflejando la conexión entre la identidad cultural y las prácticas alimentarias.

Las condiciones socioeconómicas influyen significativamente en la dieta de los zoques. Las familias con menores ingresos tienden a depender más de alimentos básicos y menos costosos, mientras que aquellas con mayores recursos pueden permitirse una mayor diversidad alimentaria. Esta observación es coherente con lo señalado por Vela (2017), quien documenta que las prácticas alimentarias tradicionales a menudo se ven influenciadas por la disponibilidad económica de los ingredientes.

ANÁLISIS DE LOS ZOQUES EN CHIAPAS

En Chiapas existe un grupo étnico de gran relevancia llamado tzoque, soque o zoc palabra cuyo significado es “hombre de palabra”. Este grupo prehispánico tiene asentamiento en los municipios de Ocozocoautla, San Fernando, Berriozábal y Tuxtla Gutiérrez. La historia indica que eran grandes agricultores dedicados al comercio, la caza y la pesca, adaptándose a diferentes cambios, centrando su alimentación para poder subsistir con la ganancia que éstas le dejaban (Caballero, et al., 2022).

Los zoques de Chiapas han sido menos estudiados en comparación con otros pueblos indígenas. Para los especialistas en ciencias sociales y humanidades, esto se debe, en parte, a la escasa presencia de rasgos culturales que suelen considerarse marcadores de la indianidad, como trajes típicos coloridos y vistosos, y un sistema

Zoques used to sail, carrying merchandise like cocoa, achiote, yellow topaz and ixtle, textiles, colorful feathers, selected birds, animal skins, cotton, grains, corn, beans and squash, travelling along paths, rivers, lakes and roads that already existed before the conquest.

Zoques are also called mokaya (corn people in mixe-zoque dialect). They were one of the first farming groups and the first to use clay objects in Mesoamérica (Domínguez, 2021).

NOTIONS ON THE ANTHROPOLOGY OF FEEDING

The anthropology of feeding is in charge of recovering and interpreting the gastronomy of different towns as an expression of culture and its diverse modalities, proposing an analysis of the culinary phenomenon, under the concept of feeding as a system. Thus, the procurement, purification, storage, processing and consumption of food necessarily express features of culture.

Food is not only an expression of consumption, but also an important cultural baggage with deep meaning; other authors mention that food is a cultural element which must be endowed by human groups with great mobility and adaptability through time (Cervera & Llanes, 2023).

For the anthropology of feeding, it is crucial to understand both the biological function of food and the meaning that human groups attribute to the act of eating. In short, although the main function

de cargos cívico-religiosos. La cultura zoque se caracteriza por su organización social, que se manifiesta en su concepción del espacio geográfico y su rica mitología, entre otros aspectos. Esta organización surge de sus cosmovisiones y de su convivencia histórica, especialmente en relación con el entorno natural.

Debido al papel central que jugaba la dieta nativa zoque, el maíz ocupaba un lugar primordial en su sistema de creencias. Además del rol crucial de esta gramínea en la vida de los zoques, el ganado también tenía una importancia destacada, tanto para los propietarios de animales como para los peones de fincas dedicados a su cuidado. Estas prácticas promovían el establecimiento y fortalecimiento de lazos sociales tanto locales como regionales (Alonso, 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.

Los zoques también son llamados mokaya (gente de maíz en mixe-zoque). Fueron uno de los primeros grupos de agricultores y los primeros en utilizar objetos de barro en Mesoamérica (Domínguez, 2021).

NOCIONES DE ANTROPOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN

La antropología de la alimentación es la encargada de recuperar e interpretar la gastronomía de los diversos pueblos como

of food is to nourish the body, in theory, the meaning, intention and significance attributed to it constitute an important field of interpretation for the discipline. Culture plays a determining role in food choices. These needs, in order, are eating, sex and grooming (Ramírez Vidal, 2024).

The anthropology of feeding has been strengthened thanks to different studies and research that question industrial society and the religious conceptions of peasant and indigenous populations. In a world where globalization is gaining strength day by day, indigenous people are in constant dialogue and cultural exchange. There are anthropological studies that explore the relationship between indigenous women and food, highlighting how they contribute to the conformation of truly human bodies, sometimes through feeding (Quiroga-Dallos 2020).

FOOD CULTURE

Food and dietary habits associated to it, form a cultural system which goes beyond the strictly gastronomic. It is deeply interwoven with religiosity, rituals and ancestral traditions, as well as with the agricultural cycle, emerging at key moments such as planting and harvesting. (Ferrat Machado, 2024).

Cultural beliefs and food habits examine how deeply rooted beliefs in a culture influence people's eating habits. Food culture is shown as an essential factor in health or disease, both at the individual and community level. This culture is shaped by a variety of influences, which

una expresión de la cultura y sus diversas modalidades, planteando un análisis del fenómeno culinario, bajo el concepto de la alimentación como un sistema. De esta manera, la obtención, purificación, almacenamiento, procesamiento y consumo de alimentos necesariamente expresan rasgos de la cultura.

Los alimentos no solamente son una expresión de consumo, sino 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 & Llanes, 2023).

Para la antropología de la alimentación, es crucial comprender tanto la función biológica de los alimentos como el significado que los grupos humanos les atribuyen al acto de comer. En resumen, aunque la función principal de los alimentos es nutrir el cuerpo, en teoría, el sentido, la intención y el significado que se les otorgan, constituyen un campo importante de interpretación para la disciplina. La cultura juega un papel determinante en la elección de los alimentos. Estas necesidades, en su orden, son comer, sexo y acaalamiento (Ramírez Vidal, 2024).

La antropología de la alimentación se ha fortalecido gracias a diversos estudios e investigaciones que cuestionan a la sociedad industrial y las concepciones religiosas de las poblaciones campesinas e indígenas. En un mundo donde la globalización gana fuerza día a día, los pue-

include life style, traditional beliefs, as well as symbolisms and customs (Esponda Pérez et al., 2024).

From this perspective, gastronomic culture is viewed through daily routines which are carried out through experience. Learning how to cook, eating and sharing, is a way to interpret reality by means of flavors, scents and culinary delights, which help to remind family, local and national identity. These experiences are full of meanings, which can be unravelled through a detailed description. In this context, purposeful cooking is guided by social codes that determine what is eaten, when and with whom (Carrillo Padilla, 2024).

Food culture is also characterized by a greater freedom for experience and development through different aspects: a) the ongoing participation of the indigenous population in agricultural and food processes within their communities; b) life on the ranch; c) los palenques cimarrones (communities formed by runaway slaves); d) plant and fruit harvesting, as well as hunting of wild animals; and e) raising poultry (Saucedo-Arteaga et al., 2023).

Cuisine is considered an intangible cultural heritage, which includes not only ancestral ingredients, such as certain spices, but also preparation techniques, fusion elements and the transmission of knowledge from one generation to other. All this takes place in a specific social, political and cultural context. (Arista Zerga, 2015).

In this aspect, feeding is a social practice that encompasses both, the prepa-

bles indígenas están en constante diálogo e intercambio cultural. Existen estudios antropológicos que exploran la relación entre mujeres indígenas y la comida, destacando cómo estas contribuyen a la conformación de cuerpos verdaderamente humanos, en ocasiones, a través de la alimentación. (Quiroga-Dallos 2020).

CULTURA ALIMENTARIA

La alimentación y los hábitos asociados a ella conforman un sistema cultural que va más allá de lo puramente gastronómico. Está profundamente entrelazada con la religiosidad, los rituales y las tradiciones ancestrales, así como con el ciclo agrícola, destacándose especialmente en momentos clave como la siembra y la cosecha. (Ferrat Machado, 2024).

Las creencias culturales y los hábitos alimentarios estudian cómo las creencias profundamente arraigadas en una cultura influyen en las prácticas alimentarias de las personas. La cultura alimentaria se revela como un factor esencial para la salud o la enfermedad, tanto a nivel individual como comunitario. Esta cultura está moldeada por una variedad de influencias, que incluyen el estilo de vida, las creencias tradicionales, así como los simbolismos y las costumbres (Esponda Pérez et al., 2024).

Desde esta perspectiva, la cultura gastronómica se concibe a través de los actos cotidianos que se realizan mediante la experiencia. Aprender a cocinar, comer y compartir, es una forma de interpretar la realidad a través de sabores, aromas y

ration of food and its consumption. Methodologically, they were separate to understand them as two interlinked, dynamic and constantly evolving processes, working as subsystems within the broader cultural food system (cuisine) (Licona Valencia et al., 2019).

Food culture also embraces feeding beliefs, ways of eating, culinary practices and eating habits. Important social and cultural changes are currently taking place, with loss of identity leading people away from the consumption of traditional Mexican ancestral cuisine. This has led to a significant loss of food culture. Besides, the lack of education about natural and nutritive diets, has turned out to be an increment in consumption of unnutritious food or junk food, leading to the abandonment of customs and traditions of Mexican gastronomy (Vargas Jiménez et al., 2023).

FOOD TRADITIONS AND CUSTOMS

Traditions play a crucial role in societies, as they go hand in hand with customs and keep them alive for new generations. Rootedness refers to a person's attachment to his roots, encompassing customs, culture, feeding, traditions and family (Esponda-Pérez et al., 2024).

Culture is understood as a set of traditions and customs defining social interaction and the environment of humankind, it is manifested in different ways in each country, highlighted by its traditions, customs, gastronomy and rituals (Cedeño Castro et al., 2024).

delicias culinarias, que ayudan a fijar en la memoria la identidad familiar, local, regional y nacional. Estas experiencias están llenas de significados, los cuales se pueden desentrañar mediante una descripción detallada. En este contexto, cocinar con un propósito específico está guiado por códigos sociales establecidos que determinan qué se come, cuándo y con quién (Carrillo Padilla, 2024).

La cultura alimentaria también se caracteriza por una mayor libertad para la experiencia y el desarrollo a través de varios aspectos: a) la constante participación de la población indígena en los procesos agrícolas y alimentarios dentro de sus comunidades; b) la vida en los ranchos; c) los palenques cimarrones; d) las prácticas de recolección de plantas y frutos, así como la caza de animales silvestres; y e) la cría de animales de corral (Saucedo-Arteaga et al., 2023).

La cocina es considerada un patrimonio cultural inmaterial, que abarca no solo ingredientes ancestrales, como ciertas especias, sino también, técnicas de preparación, elementos de fusión y la transmisión de conocimientos de generación en generación. Todo esto se desarrolla en un contexto social, político y cultural específico (Arista Zerga, 2015).

En este sentido, la alimentación es una práctica social que abarca tanto la preparación de los alimentos como su consumo. Metodológicamente, los separamos para comprenderlos como dos procesos interconectados, dinámicos y en constante evolución, funcionando como subsis-

Talking about feeding like a custom implies to consider all the feeding practices carried out in a society, which are determined by factors like regional food availability, socioeconomic conditions, religion, personal likes, eating traditional habits, age of the family members and culinary abilities. (Benavides Rodríguez et al., 2024).

A study conducted by Gaspar-Rivera & Meza-Palmeros (2024) revealed that among indigenous women there is pride in their food customs. All participants expressed a positive appreciation of their feeding practices in their communities, and married women, particularly, showed a greater interest in preserving their culinary traditions, striving to reproduce the recipes of their community.

Mexican rural zones are the ones that best preserve the consumption of traditional gastronomy. This gastronomy has a high cultural value due to its ancestral handicraft production, handed out from generation to generation. Moreover, many of the products obtained by these methods are used in parties or community rituals, frequently focused in religious and traditions which have lasted over the years (Arellano-Narváez et al., 2023).

The symbolic aspect of culinary culture in the preparation and consumption of dishes helps to build “eating habits”, which are a set of rules and traditional practices to select, prepare and consume foods. Taste perception is linked with traditional knowledge, transmitted from generation to generation, constituting an

temas dentro del amplio sistema cultural alimentario (cocina) (Licona Valencia et al., 2019).

La cultura alimentaria también abarca las creencias sobre los alimentos, las formas de alimentación, las prácticas culinarias y los hábitos alimentarios. Actualmente, se están produciendo importantes cambios sociales y culturales en los que la pérdida de identidad aleja a las personas del consumo de alimentos tradicionales de la cocina ancestral mexicana. Esto ha llevado a una significativa pérdida de la cultura alimentaria. Además, la falta de educación sobre una alimentación natural y nutritiva ha resultado en el aumento del consumo de alimentos poco nutritivos o comida chatarra, lo que conlleva el abandono de costumbres y tradiciones de la gastronomía mexicana (Vargas Jiménez et al., 2023).

COSTUMBRES Y TRADICIONES ALIMENTARIAS

Las tradiciones desempeñan un papel crucial en las sociedades, ya que van de la mano con las costumbres y las mantienen vivas para las nuevas generaciones. El arraigo se refiere al apego de una persona a sus raíces, englobando costumbres, cultura, alimentación, tradiciones y familia (Esponda-Pérez et al., 2024).

La cultura es entendida como el conjunto de tradiciones y costumbres que define la interacción social y el entorno de la humanidad, se manifiesta de manera diversa en cada país, destacada por sus tradiciones, costumbres, gastronomía y rituales (Cedeño Castro et al., 2024).

integral side of food culture (Perete Lara & Velazquez, 2023).

TRADITIONAL COOKS

A recently published article by Caldo & Fugardo (2024), states that a cook works in a kitchen at a time when physical strength is the driving force behind the meal preparations. These cooks' activities involve the selection and harvesting of the ingredients, the handmade preparation of those (cleaning, slaughtering poultry, plucking, etc.), with little use of resources provided by markets.

The transmission of ancestral culinary knowledge takes place through food trading, being elderly women the main guardians and transmitters of this knowledge. They preserve the culinary heritage through their recipes. In this context, kitchens represent much more than a simple testing of local food, as those also involve the understanding of social, cultural and technical aspects, as well as the know-how and the culinary history. The responsibility of transmitting this knowledge resides with the traditional cooks. (Perete Lara & Velazquez, 2023).

Cooks are in charge of preparing, and having knowledge about the way of serving and removing food. A study by García Alberto et al. (2024) relates gastronomy through traditional cooks and through the elaboration of the ceremonial tortilla, this activity has gone from being a tradition in the main celebration of the community to a culinary emblem capable of calling the attention of tourists and visitors.

Hablar de la alimentación como una costumbre implica considerar todas las prácticas alimentarias que lleva a cabo una sociedad, las cuales están determinadas por factores como la disponibilidad regional de alimentos, las condiciones socioeconómicas, la religión, los gustos personales, los hábitos alimentarios tradicionales, la edad de los miembros de la familia y las habilidades culinarias (Benavides Rodríguez et al., 2024).

Un estudio llevado a cabo por Gaspar-Rivera & Meza-Palmeros (2024) reveló que entre las mujeres indígenas existe un orgullo por sus costumbres alimentarias. Todas las participantes manifestaron una valoración positiva de las formas de alimentación en sus comunidades, y las mujeres casadas, en particular, mostraron un mayor interés en preservar sus tradiciones culinarias, esforzándose por reproducir las recetas de su comunidad.

Las zonas rurales de México son las que mejor conservan el consumo de la gastronomía tradicional. Esta gastronomía posee un alto valor cultural debido a su producción artesanal ancestral, transmitida de generación en generación. Además, muchos de los productos obtenidos mediante estos métodos se utilizan en fiestas o rituales comunitarios, a menudo centrados en aspectos religiosos y tradiciones que han perdurado a lo largo de los años (Arellano-Narváez et al., 2023).

El aspecto simbólico de la cultura culinaria en la preparación y consumo de platillos ayuda a forjar las 'costumbres alimentarias', que son un conjunto de reglas

Recipes show the world of female cooks, who document and preserve their knowledge by the creation of books, these recipes are an integral part of their inherited cognition, they can be either archived and forgotten, or they can be widely spread by means of publications in the print media (Silveira et al., 2023).

Cooks play a critical role in the culinary planning of holiday events. As they chop, stir, add, wash and season, they gather around the stove. In this process, they organize details such as the shopping or donation of ingredients, the assignment of cooking chores, and the order in which people eat. It also deals with who provides the cooking tools, serving and eating. Culinary techniques and practices specially used in big events, depend on the collaboration of several cooks. One of the most important aspects is to ensure the supply of the ingredients needed to cook the meals. (Carreras & Pey, 2023).

METHODOLOGY

Ocozocoautla, traditionally called for many years as “coita”, has recently been distinguished as a “Pueblo mágico” (Figure 1), it is located on the west side of the capital, and currently has a population of 97,397 inhabitants, 50.6% women and 49.9% men, the economic development of this municipality depends on cattle raising, pottery and the exploitation of the land where the municipality is located. In spite of modernity and globalization, It goes on preserving its customs, traditions and roots.

To carry out this study, a qualitative, ethnographic and exploratory methodolo-

y prácticas tradicionales para seleccionar, preparar y consumir alimentos. La percepción de los sabores está vinculada al conocimiento tradicional, transmitido de generación en generación, y que constituye una parte integral de la cultura alimentaria (Perete Lara & Velazquez, 2023).

COCINERAS TRADICIONALES

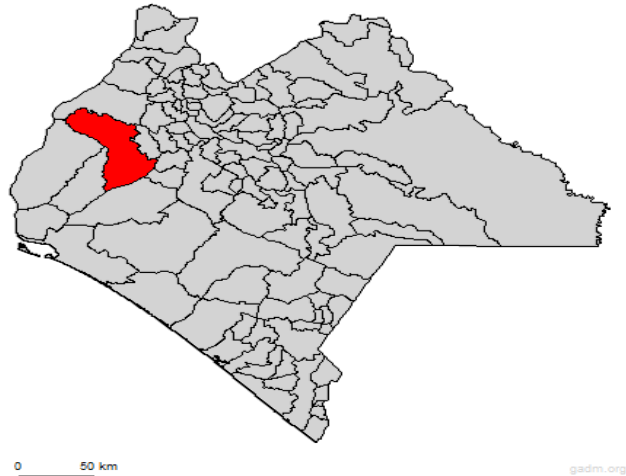
Un artículo recientemente publicado por Caldo & Fugardo (2024), refiere que una cocinera actúa en una cocina en tiempos en que la fuerza física es el motor de las preparaciones. Aquellas operaciones de las cocineras comprenden la selección y recolección de los ingredientes, el alistamiento artesanal de los mismos (limpiar, matar los animales de corral, desplume, etcétera), acudiendo escasamente a insu- mos provistos desde el mercado.

La transmisión del conocimiento culinario ancestral se da principalmente durante la comercialización de los alimentos, siendo las mujeres mayores las principales guardianas y transmisoras de este saber. Ellas preservan el patrimonio culinario a través de sus recetas. En este contexto, las cocinas representan mucho más que la simple degustación de la comida local, ya que también involucran el entendimiento de los aspectos sociales, culturales y técnicos, así como el saber hacer y la historia culinaria. La responsabilidad de transmitir este conocimiento recae en las cocineras tradicionales (Perete Lara & Velázquez, 2023).

Las cocineras se encargan de preparar, y tienen conocimientos sobre la forma de

Figure 1. Location of Ocozocoautla de Espinosa, Chiapa in the Valle Zoque Region (Caballero Chanona et al., 2022).

Figura 1. Ubicación de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapa en la Región Valle Zoque (Caballero Chanona et al., 2022)



gy was implemented, the data collection was conducted in two consecutive periods. 1) The first one was from November to December 2022, through participant observation in the community, 2) while the second one was from January to March 2023, through the application of in-depth interviews.

The first stage was used to identify the traditional cooks of Ocozocoautla de Espinosa, establishing contact with them and agreeing on a subsequent interview. During the participant observation, informal conversations were held, and information was recorded in a field diary.

The second moment was subject to the inclusion criteria of the key informants: social recognition of the cooks through their

servir y retirar los alimentos. Un estudio realizado por García Alberto et al. (2024) relaciona a la gastronomía, a través de las cocineras tradicionales y mediante la elaboración de la tortilla ceremonial, esta actividad ha pasado de ser una tradición en las principales celebraciones de la comunidad a un emblema culinario capaz de llamar la atención de turistas y visitantes.

Las recetas reflejan el mundo de las mujeres cocineras, quienes, mediante la creación de libros, documentan y preservan sus saberes y sabores. Estas recetas, son parte integral de sus conocimientos heredados, pueden ser archivadas y olvidadas, o bien, pueden ser difundidas ampliamente a través de publicaciones en medios gráficos (Silveira et al., 2023).

participation in the elaboration of feeding in the traditional Zoque Coiteco carnival, places where they sell their preparations and availability to conduct interviews. The traditional cooks of the municipality are key informants for the research, because they have knowledge about the customs and their relationship with the preparations they make in the festivities of the municipality, as well as the daily consumption of traditional dishes through their commercialization in the public market of Ocozocoautla de Espinosa.

Fifteen in-depth interviews were conducted, with cooks ranging in age from 40 to 70 years old, distributed as follows: 20% (3 of 15) are between 40 and 50 years old, 53.3% (8 of 15) are between 51 and 60 years old, and finally 26.6% (4 of 15) are between 61 and 70 years old.

For the interview, a semi-structured questionnaire was used that covered different topics, such as traditional Zoque dishes, preparations for special occasions (such as celebrations and parties), food preferences, access to ingredients and preparation methods.

During the interviews, the responses of key informants selected for their relevance to the community and the research topic were recorded and transcribed. In addition, other ethnographic tools, such as the field diary, were used to document people's comments, additional conversations with informants about feeding, meals, and social and public events related to the topic of study, as well as on-site observation of the kitchens.

Las cocineras desempeñan un papel crucial en la planificación culinaria de eventos festivos. Mientras cortan, revuelven, añaden, lavan y condimentan, se congregan alrededor del fogón. En este proceso, se organizan detalles como la compra o donación de ingredientes, la asignación de tareas de cocina, y el orden en que las personas comen. También se ocupa de quién proporciona los utensilios para cocinar, servir y comer. Las prácticas y técnicas culinarias empleadas, especialmente en eventos grandes, dependen de la colaboración de varias cocineras. Uno de los aspectos más importantes es asegurar el suministro de los ingredientes necesarios para preparar las comidas (Carreras & Pey, 2023).

METODOLOGÍA

Ocozocoautla llamado de forma tradicional durante muchos años como “coita”, recientemente distinguido como “Pueblo mágico”, (Figura 1) ubicado del lado oeste de la capital, y actualmente cuenta con una población de 97 397 habitantes, siendo el 50.6 % mujeres y el 49.9 % hombres, el desarrollo económico de este municipio depende de la cría de ganado, la alfarería y la explotación de las tierras en donde se encuentra asentado el municipio. A pesar de la modernidad y la globalización actual, continúa preservando sus costumbres, tradiciones y el arraigo hacia sus raíces.

Para realizar este estudio se implementó una metodología cualitativa, etnográfica y exploratoria, la recopilación de datos se realizó en dos períodos conse-

100% of women indicate that culinary knowledge has been inherited because they are relatives, daughters or granddaughters of deceased cooks, so they go on preserving these traditional recipes learnt from their ancestors, however, they haven't gotten to be recognized by the community, they say they have transmitted this knowledge to their daughters.

Traditional cooks allowed to record the interviews, safeguarding their identity. The textual record of the cooks was coded using the nomenclature CT, which stands for traditional cook, followed by the progressive number in which the interview was conducted.

RESULTS

The feeding of this ethnic group is focused in the consumption and cooking of traditional recipes, which are based on the emblematic meal known as corn, essential ingredient in the elaboration of tamales (a traditional Mesoamerican dish made of dough from nixtamalized corn), main dishes, beverages like cocoa pozol and pozol blanco, as well as handmade tortillas, through the process of nixtamalization, cooked on comales, simmered over a wood, leguminous like beans and other less known and less consumed varieties like patashete. On the other hand, "there are meals used like complements of different preparations, without ceasing to be traditional like it is the chicharrón (fried pork skin), the yerbamora (black nightshade/*solanum nigrum*), vegetables such as pumpkin, chayote, carrot and the pumpkin seeds in main and sweet dishes" (CT_4).

cutivos. 1) El primero comprendió de noviembre a diciembre de 2022, a través de la observación participante en la comunidad, 2) mientras que el segundo se extendió de enero a marzo de 2023, mediante la aplicación de entrevistas a profundidad.

El primer momento sirvió para identificar a las cocineras tradicionales de Ocozocoautla de Espinosa, establecer contacto con ellas y acordar la realización de una entrevista posterior. Durante la observación participante, se llevaron a cabo charlas informales, se realizó un registro de información a través de un diario de campo.

El segundo momento estuvo sujeto a criterios de inclusión de las informantes clave: reconocimiento social de las cocineras mediante la participación en la elaboración de alimentos en el tradicional carnaval zoque coiteco, lugares de venta de sus preparaciones y disponibilidad para realizar entrevistas. Las cocineras tradicionales del municipio son informantes claves para la investigación, derivado a que cuentan con conocimientos sobre las costumbres y su relación con las preparaciones que realizan en las fiestas del municipio, así como el consumo cotidiano de platillos tradicionales a través de su comercialización en el mercado público de Ocozocoautla de Espinosa.

Se realizaron 15 entrevistas a profundidad, cuyas edades de las cocineras oscilan entre los 40 y 70 años, distribuidas de la siguiente manera: el 20 % (3 de 15) están en el rango de 40 a 50 años, el 53.3 % (8 de 15) están en el rango de 51 a 60 años y por último el 26.6 % (4 de 15) están entre 61 a 70 años.

These meals are considered part of the zoque diet, since they are already essential part of traditional feeding, besides, they play an important role in the elaboration of recipes, they cannot be substituted and must be of good quality, otherwise they will no longer be traditional and lose their essence.

Traditional cooks go to the market very early in the morning with the purpose to find fresh food, usually grown and marketed by inhabitants of neighbourhoods close to the municipal capital. 'There is nothing better than shopping at the market and making sure that they meet the necessary characteristics to give the traditional flavour to the dishes' (CT_1).

In their role of cooks, women cultivate taste and family consumption habits, using a diversity of flavors and ingredients of their own and regional production. Their daily work of making tortillas, cooking beans and vegetables acts like a bulwark against industrialized, homogenized food of low nutritional value that predominates in many urban and rural areas of Mexico. They are also transmitters of culinary knowledge to new generations. Although cooking allows for creativity and self-expression, it also represents a heavy and unequally distributed workload for women (Ursula Seid, 2021).

Zoque feeding has a diversity of ingredients which make up different traditional dishes. The diet of this region includes proteins, vitamins, fats, fibers, minerals etc. Normally, the inhabitants continue harvesting the following foods:

Para la entrevista, se empleó un cuestionario semiestructurado que abarcó diversos temas, como los platillos tradicionales zoques, las preparaciones en momentos especiales (como celebraciones y fiestas), las preferencias alimentarias, las formas de acceso a los ingredientes y los métodos de elaboración.

Durante las entrevistas, las respuestas de los informantes clave seleccionados por su relevancia en la comunidad y en el tema de investigación, fueron grabadas y transcritas. Además, se emplearon otros instrumentos etnográficos, como el diario de campo, para documentar comentarios de las personas, conversaciones adicionales con informantes sobre alimentos, comidas y eventos sociales y públicos relacionados con el tema de estudio, así como la observación in situ de las cocinas.

El 100 % de las mujeres indican que los conocimientos han sido heredados porque son familiares, hijas o nietas de cocineras fallecidas, por lo que continúan preservando estas recetas tradicionales aprendidas de sus ancestros, sin embargo, no han logrado ser reconocidas por la comunidad, indican que han transmitido estos saberes a sus hijas.

Las cocineras tradicionales autorizaron grabar las entrevistas y resguardar su identidad. El registro textual de las cocineras se codificó a través de la nomenclatura CT que significa cocinera tradicional seguido del número progresivo en el que se realizó la entrevista.

RESULTADOS

La alimentación de esta etnia se basa en el consumo y preparación de recetas tradicionales, las cuales tienen como base

Table 1. Traditional zoque dishes

Cuadro 1. Platos tradicionales de los zoques

Zoque preparations / Preparaciones zoques	Zoque name / Nombre zoque
Shuti broth / Caldo de shuti	Zoqui caldú
Beef broth / Caldo de res	Huacasis caldu o zispolá
Beans with chipilín / Frijol con chipilín	Sok tsopojng
Beans with chicharrón (fried pork skin) / Frijol con chicharrón	Sok tuscinu jing
Beans with meat / Frijol con carne	Sok sisjing
Chipilín with dumplings / Chipilín con bolita	Tzopo
Patashete with pumpkin seed / Patashete con pepita	Yaguazok pucjing
Pork with molito / Puerco con molito	Nihuijuti
Tamal of beans / Tamal de frijol	Sok ané
Tamal of hoja santa (piper auritum) / Tamal de hierba santa	Jakuané
Tamal of corn / Tamal de elote	Picte
Pozol blanco / Pozol blanco	Hujcuy
Chanfaina	Puxasé
Pumpkin seed sweet / Dulce de pepita	Puczinú
Cochito	Pon-zoquí
Chocolate	Cacapote
Chipilín cream / Crema de chipilín	
Carnival stew / Cocido de carnaval	
Barbecue / Barbacoa	
Tascalate /	
Cocoa pozol / Pozol de cacao	
Baked platin / Plátano macho horneado	
Cazuela /	
Atole agrio /	

Source: Data obtained from self observations and analysis carried out during the research in the municipality of Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, 2023.

Fuente: Datos obtenidos de observaciones y análisis propios realizados durante la investigación en el municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, 2023.

“corn, beans, chayote, pumpkin and with them they also make hot beverages that are used to be made in low temperature seasons, such as atoles and cacapote”, which continue to be served in different prayers performed in veneration of the saints (CT_1).

The elaboration of tamales in this municipality starts very early in the morning, with the arrival of the cooks to the one of the two mills in the municipality, where the nixtamalized corn is processed. Afterwards, they proceed to the preparation of tamales, which can be sweet (picte) or salty, with different fillings. “These tamales are made for different purposes, including festivities, religious ceremonies or for commercialization in the afternoon, in the streets and strategic points of sale” CT_12. “Tamales are usually eaten at night accompanied by a cup of coffee and handmade traditional bread of the municipality” CT_13. ty” CT_13. (Source: Data obtained from interviews conducted during the research in the municipality of Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, 2023.)

From the list of dishes that are usually cooked during the carnival of Zoque Coiteco and in which the traditional cooks take part in the preparation, the following are included “beef broth (zispolá), chipilín with beans, chanfaina, *Pumpkin seed sweet* (puczinú), carnival stew and cacapote (drink)” (CT_10). A special aspect of chipilín with beans is its connection with the festivities, especially since it is prepared and served on Ash Wednesday, the last day of Carnival, and meat consumption is

al emblemático alimento conocido como maíz, ingrediente primordial en la elaboración de tamales, platos fuertes, bebidas como el pozol de cacao y blanco, así como las tortillas artesanales hechas a mano, a través del proceso de la nixtamalización, cocidas en comales, a fuego lento con leña, leguminosas como el frijol y variantes poco conocidas y consumidas como el patashete. Por otro lado, “existen alimentos utilizados como complementos de diversas preparaciones, sin dejar de ser tradicionales como es el chicharrón, la yerbamora, verduras como la calabaza, el chayote, la zanahoria y la pepita de calabaza en platos fuertes y dulces” (CT_4).

Estos alimentos son considerados parte de la dieta zoque, ya que forman parte esencial de la alimentación tradicional, además son parte importante de la elaboración de las recetas, no pueden ser sustituidos y deben ser de calidad, de lo contrario dejarían de ser tradicional perdiendo su esencia.

Las cocineras tradicionales acuden desde muy temprano al mercado con la finalidad de encontrar alimentos frescos y usualmente cultivados y comercializados por habitantes de colonias cercanas a la cabecera municipal. “No hay nada mejor que hacer las compras en el mercado y asegurarse de que cumplen con las características necesarias para otorgar el sabor tradicional a los platillos” (CT_1).

En su función de cocineras, las mujeres cultivan el gusto y los hábitos de consumo familiar, utilizando una diversidad de sabores e ingredientes de su propia

Cuadro 2. Preparaciones y proceso de elaboración

Table 2. Preparation and elaboration process

Zoque preparations / Preparaciones zoques	Production techniques and processes / Técnicas y procesos de elaboración
<i>Shuti broth / Caldo de shuti</i>	Broth which basic and nutritious ingredient is the river snail, which is cleaned and boiled in water with salt and hierba santa leaves. Tomatoes, onion and garlic, previously blended and fried in butter, are added until the snails are cooked and the sauce has thickened. / Caldo cuyo ingrediente base y nutritivo es el caracol de río, los cuales se limpian y se hierven en agua con sal y hoja de hierba santa. Se le agregan los tomates, cebolla y ajo, previamente licuada y sofrita en manteca, hasta que los caracoles se hayan cocido y la salsa haya espesado.
<i>Beef broth Caldo de res</i>	Broth which basic and nutritious ingredient is beef in pieces, are cooked with tomato and onion previously blenden and stirred in pork lard, adding carrot pieces and at the end of cooking it is served with cooked chickpeas and chopped cabbage. / Caldo cuyo ingrediente base y nutritivo es la carne de res en trozo, los cuales se cocen con tomate y cebolla previamente licuado y sofrito en manteca, agregándole zanahoria en trozos y al término de la cocción se sirve con garbanzos cocidos y se acompaña con repollo troceado.
<i>Chipilín with beans / Frijol con chipilín</i>	Cook the beans in a clay pot with water and salt until they are ready, add the chopped onion and the chipilín leaves previously fried in pork lard. / Cocer en una olla de barro los frijoles con agua y sal de que estos se encuentren en su punto, se le agrega la cebolla picada y las hojas de chipilín previamente salteado en manteca.
<i>Beans with chicharrón (fried pork skin) / Frijol con chicharrón</i>	Cook the beans in a clay pot with water, salt and a tablespoon of pork lard When the beans are ready, add the chopped chicharrón with meat, accompanied by freshly made tortillas. / Cocer en una olla de barro los frijoles con agua, sal y una cucharada de manteca, al llegar a su punto, se le agrega el chicharrón con carne troceado, acompañándose con tortillas recién elaboradas a mano.
<i>Beans with meat / Frijol con carne</i>	Cook the beans in a clay pot, adding salt, a tablespoon of pork lard and chopped onion. Halfway through cooking, add the pieces of beef ribs until they are soft and the beans are tender. / Cocer en una olla de barro los frijoles, agregándole sal, una cucharada de manteca y cebolla troceada, a media cocción se le agregan los trozos de costilla de res hasta que estas queden suaves y el frijol en su punto.
<i>Chipilín with dumplings / Chipilín con bolita</i>	Mix the dough with the pork lard and add a little salt, form small balls and fill them with fresh cheese and salt. In a saucepan boil the corn kernels, the chipilín and chopped onion, dropping the dough balls when they come to a boil. / Se mezcla la masa con la manteca y se le agrega un poco de sal, se forman bolitas y se rellenan de queso fresco de sal. En una cacerola se hierven los granos de elote, el chipilín y cebolla troceada, dejando caer las bolitas de masas cuando este suelte su primer hervor.

Source: Data obtained from interviews conducted during the research in the municipality of Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, 2023.

Fuente: Datos obtenidos a partir de las entrevistas realizadas durante la investigación en el municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, 2023.

Cuadro 2. Preparaciones y proceso de elaboración**Table 2.** Preparation and elaboration process

Zoque preparations / Preparaciones zoques	Production techniques and processes / Técnicas y procesos de elaboración
<i>Patashete with pumpkin seeds / Patashete con pepita</i>	Cook the patashetes in salted water, blend them with the tomato, chopped onion and fry them with the seeds, finishing the preparation by thickening with the remaining cooking water. This preparation is accompanied with dried meat or poached egg. / Cocer los patashetes en agua con sal, se licuan 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>Pork with molito / Puerco con molito</i>	Cook the chopped pork with garlic, half an onion and a pinch of oregano. In a saucepan place the pork lard, frying the mixture of the blended tomato with the fat pepper and the deveined and cooked bolita chili peppers. At the first boil add the pieces of meat, leaving it for a few minutes, seasoning with salt. / Se cose 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 agrega los trozos de carne, dejándolo por minutos, sazonando con sal.
<i>Tamal of beans / Tamal de frijol</i>	Cook the beans with salt and water. Mix the dough moistening it with pork lard, adding the cooked beans, placing equal portions in the corn leaves (totomoxtle) tying them by the edges, cooking them in a steamer for one hour. / 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>Tamal of hoja santa (piper auritum) / Tamal de hierba santa</i>	Unlike the bean tamal, this one is blended and spread on the dough when the tamal is being formed, adding the hierba santa leaf. It is usually served with tomato chirmol. / 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 acompañar con chirmol de tomate.
<i>Tamal of corn / Tamal de elote</i>	Cook the corn grains, blend them with milk, vigorously adding the pork lard, sugar, ground cinnamon and salt. Place the portion of the mixture in the leaves of corn (totomoxtle) folding the tips and place in the steamer. / 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.

Source: Data obtained from interviews conducted during the research in the municipality of Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, 2023.

Fuente: Datos obtenidos a partir de las entrevistas realizadas durante la investigación en el municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, 2023.

Cuadro 2. Preparaciones y proceso de elaboración

Table 2. Preparation and elaboration process

Zoque preparations / Preparaciones zoques	Production techniques and processes / Técnicas y procesos de elaboración
<i>Patashete with pumpkin seeds / Patashete con pepita</i>	Cook the patashetes in salted water, blend them with the tomato, chopped onion and fry them with the seeds, finishing the preparation by thickening with the remaining cooking water. This preparation is accompanied with dried meat or poached egg. / Cocer los patashetes en agua con sal, se licuan 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>Pork with molito / Puerco con molito</i>	Cook the chopped pork with garlic, half an onion and a pinch of oregano. In a saucepan place the pork lard, frying the mixture of the blended tomato with the fat pepper and the deveined and cooked bolita chili peppers. At the first boil add the pieces of meat, leaving it for a few minutes, seasoning with salt. / Se cocer la pula 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 agrega los trozos de carne, dejándolo por minutos, sazonando con sal.
<i>Tamal of beans / Tamal de frijol</i>	Cook the beans with salt and water. Mix the dough moistening it with pork lard, adding the cooked beans, placing equal portions in the corn leaves (totomoxtle) tying them by the edges, cooking them in a steamer for one hour. / 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>Tamal of hoja santa (piper auritum) / Tamal de hierba santa</i>	Unlike the bean tamal, this one is blended and spread on the dough when the tamal is being formed, adding the hierba santa leaf. It is usually served with tomato chirmol. / 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>Tamal of corn / Tamal de elote</i>	Cook the corn grains, blend them with milk, vigorously adding the pork lard, sugar, ground cinnamon and salt. Place the portion of the mixture in the leaves of corn (totomoxtle) folding the tips and place in the steamer. / 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.

Source: Data obtained from interviews conducted during the research in the municipality of Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, 2023.

Fuente: Datos obtenidos a partir de las entrevistas realizadas durante la investigación en el municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, 2023.

Cuadro 2. Preparaciones y proceso de elaboración**Table 2.** Preparation and elaboration process

Zoque preparations / Preparaciones zoques	Production techniques and processes / Técnicas y procesos de elaboración
<i>Pozol blanco</i>	In a pitcher, blend the batter with the water until it is dissolved, integrating enough sugar and ice. / 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>Chanfaina</i>	Clean and chop the beef belly and viscera, boil with enough water adding a piece of onion, garlic cloves, bay leaf and thyme. First add the belly and 20 minutes later the viscera, letting the meats are well cooked and the preparation thickens. / 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>Pumpkin seed sweet / Dulce de pepita</i>	The peeled pumpkin seeds are mixed in a mixture of honey with water and panela, and then spread on a wet table so that it does not stick forming a thin layer, flattening and letting it cool to be able to cut into different shapes. / 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>Cochito</i>	The chopped pork is left marinating with a mixture of chile ancho, cloves, coarse pepper, thyme, oregano, garlic cloves, cinnamon, tomatoes and vinegar, preferably one night before cooking. This mixture is cooked in a wood-fired clay oven and served with handmade tortillas, refried beans, white rice, onion rings and shredded lettuce. / Se deja curtiendo la carne de cerdo troceada con el recaudo 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 mano, frijol refrito, arroz blanco, aros de cebolla y lechuga cortada en tiras.
<i>Chocolate</i>	It is dissolved in water or hot milk. Powder made from cocoa and golden corn with cinnamon. / Se disuelve en agua o leche caliente. El polvo realizado a base de cacao y maíz dorado con canela.

Source: Data obtained from interviews conducted during the research in the municipality of Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, 2023.

Fuente: Datos obtenidos a partir de las entrevistas realizadas durante la investigación en el municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, 2023.

Cuadro 2. Preparaciones y proceso de elaboración

Table 2. Preparation and elaboration process

Zoque preparations / Preparaciones zoques	Production techniques and processes / Técnicas y procesos de elaboración
<i>Chipilín cream / Crema de chipilín</i>	.In a frying pan fry the onion, the chopped pumpkin and the corn kernels in pork lard. Add the chipilín leaves cooked in salted water and a little of the cooking water, milk and season with salt and pepper. Remove from the fire and in order not to form lumps, add the cream, stirring constantly./ 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.
<i>Carnival stew / Cocido de carnaval</i>	In a pot, cook the pieces of meat (ribs and beef) with the pieces of tomatoes, onion, corn, chayote and finally the cabbage chopped in strips, seasoning with salt and pepper./ 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.
<i>Barbecue / Barbacoa</i>	Blend the dried chiles (ancho and guajillo) in warm water with the thyme sprigs, bay leaves, onion, a clove of garlic and the tomatoes. In a saucepan place the chopped meat adding the previous mixture of chiles, until the meat is soft. / Se licuan los chiles remojados (ancho y guajillo) en agua tibia con las ramas de tomillo, las hojas de laurel, cebolla, un diente de ajo y los tomates. En una cacerola se coloca la carne troceada añadiendo la mezcla anterior de chiles, hasta que la carne este suave.
<i>Tascalate</i>	Grind the golden tortillas, the cocoa beans toasted in comal, sugar, cinnamon and achiote. In a pitcher mix the powder with the water and add sugar if more is needed / 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.
<i>Cocoa Pozol / Pozol de cacao</i>	The cocoa is toasted in the comal, removing the shell, grind and mix with the corn dough. The dough is mixed with the help of the hand in a container with water, until it is well dissolved, add ice and sugar. / Se tuesta el cacao en el comal, removiendo la cascara, 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.
<i>Baked plaitain / Plátano macho asado</i>	Cook the plantains by making an incision in the middle. When they are cooked, add dry cheese and sour cream. / Se cuecen los plátanos realizando una incisión por la parte de en medio, cuando estos se encuentren cocido se le agrega queso seco y crema agria

Source: Data obtained from interviews conducted during the research in the municipality of Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, 2023.

Fuente: Datos obtenidos a partir de las entrevistas realizadas durante la investigación en el municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, 2023.

avoided on the eve of Holy Week (CT_11).

Among the beverages commonly made and drunk, but which are essential in festivities, the pozol and the tascalate stand out. These drinks are usually enjoyed as common beverages, especially pozol, which is included as a daily snack before lunch. “Pozol is considered a satiating drink, which ingredients such as corn, help to endure hunger until lunch time” (CT_6).

Addressing the issue of food culture, although it can be treated independently, requires, for a comprehensive understanding, the interrelationship with other aspects related to food. These aspects analyze situations that, in turn, influence cultural dynamics, as well as population’s traditional and nutritional conditions.

Food culture, as complementary subject of analysis, has achieved relevance in Mexico, specially from research conducted predominantly from the field of nutrition, and lately, from anthropology.

Researcher in these fields considers the importance of anthropological contribution, recognizing that there is an interdisciplinary interest in understanding fundamental issues related to nutrition, health, food and social phenomena.

This approach aims to address not only the nutritional dimension, but also to understand the cultural and social complexities that influence food practices, thus providing a more complete and enriching perspective for the analysis of this phenomenon.

Traditional cooks go on preserving tastes

producción y de la producción regional. Su labor diaria de preparar tortillas, cocer frijoles y cocinar verduras actúa como un baluarte contra la comida industrializada, homogénea y de bajo valor nutritivo que predomina en muchas áreas urbanas y rurales de México. Además, son transmisoras de conocimientos culinarios a las nuevas generaciones. Aunque la cocina permite la creatividad y la expresión personal, también representa una carga de trabajo pesada y distribuida de manera desigual para las mujeres (Ursula Seid, 2021).

La alimentación zoque cuenta con una diversidad de ingredientes que conforman diferentes platillos tradicionales. La dieta de esta región incluye proteínas, vitaminas, grasas, fibras, minerales etc. Normalmente alimentos que los habitantes continúan cosechando son: “el maíz, frijol, chayote, calabaza y con ellos, también elaboran bebidas calientes que se acostumbra a realizar en temporadas de temperaturas bajas, como los atoles y el cacapote, los cuales continúan sirviendo en diferentes rezos que se realizan en veneración a los santos (CT_1).

La elaboración de tamales en este municipio comienza desde muy temprano, con el arribo de las cocineras a uno de los dos molinos del municipio, donde se procesa el maíz nixtamalizado. Posteriormente, se procede a la preparación de tamales, que pueden ser dulces (picté) o salados, con diversos rellenos. “Estos tamales se elaboran para distintos propósitos, incluyendo festividades, ceremonias religiosas o para su comercialización en la tarde, en calles y puntos de venta estratégicos” CT_

through the use of cooking tools such as: “clay pots, comales, wooden spoons, clay casseroles and cooking techniques in clay ovens through the use of wood and fire” (CT_14).

“Cochito and barbecue are two traditional dishes which are served in festivities such as weddings. Both are cooked in clay pots inside clay ovens, giving the meats a smoky flavor, concentrating tastes of essential ingredients of the marinade, such as dried chilies, tomatoes, onions and spices such as thyme, bay leaves and garlic” (CT_15).

“These dishes are usually brothy and served with party rice, onion rings and chopped lettuce” (CT_9). There are traditional cooks who built their own clay oven in the courtyard of their houses, they cook these dishes for sale every weekend, being their economic livelihood.

The strength of Ocozocoautla’s traditional food culture is deeply nourished by Zoque cuisine, as evidenced by detailed explorations of everyday culinary preparations. The native cuisine stands out for its use of fundamental and deep-rooted elements such as meats, corn and vegetables, as well as different spices and sweets. Over time, certain dishes and recipes have no longer been elaborated, due to either the loss of interest or the need to preserve the cultural food richness. Many of these dishes, are only prepared during the most emblematic festivities of the municipality.

A clear example of Zoque dishes that are no longer prepared at home is ningujiuti and shuti broth. This change in

12. “Los tamales se acostumbran a consumir en la noche acompañados de su taza de café y pan artesanal tradicional del municipio” CT_13.

De la relación de platillos los que se acostumbran a realizar durante la festividad del carnaval zoque coiteco, en el cual participan en la elaboración las cocineiras tradicionales son: “caldo de res (zispolá) frijol con chipilín, chanfaina, dulce de pepita (puczinú), cocido de carnaval y cacapote (bebida)” (CT_10). Un aspecto particular del frijol con chipilín y su relación con la festividad, especialmente es porque se prepara y se sirve el miércoles de ceniza, último día en el que se festeja el carnaval, y se evita el consumo de carne en vísperas a la Semana Santa (CT_11).

Entre las bebidas que se preparan y consumen habitualmente, y que son esenciales en las festividades, destacan el pozol y el tascalate. Estas bebidas se suelen consumir como aguas del día, especialmente el pozol, que forma parte de la rutina diaria como tentempié antes de la comida. “El pozol se considera una bebida saciante, cuyos ingredientes como el maíz, ayudan a mantener el hambre hasta el horario de la comida” (CT_6).

El abordaje del tema de la cultura alimentaria, aunque puede ser tratado de manera independiente, demanda, para una comprensión integral, la interconexión con otros aspectos relacionados con la alimentación. Estos aspectos analizan situaciones que, a su vez, ejercen influencia en las dinámicas culturales, así como en las condiciones tradicionales y nutricionales de la población. La cultura alimentaria, como objeto de aná-

culinary practice is attributed to long and expensive preparation processes, as well as difficulties in getting the necessary ingredients (CT_5). The discontinuity in the preparation of these dishes reveals not only the complexities inherent in their preparation, but also the dynamism and adaptations that food culture undergoes over time.

CONCLUSIONS

The ethnographic analysis done in de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, has provided a more accurate understanding of the Zoque food culture. Through interviews and participant observation, we have identified the ingredients, traditional preparations, culinary knowledge and consumption patterns that are part of the community's cultural identity.

The findings reveal that traditional recipes are closely linked to customs and traditions, reflecting a deep-rooted cultural identity inherited from their ancestors. This cultural link highlights the importance of preserving these traditional food practices to maintain the collective memory and cultural identity of the Zoque community. In addition, it has been observed that the local economy and accessibility to food play a determining role in the sustainability of these culinary traditions.

The anthropological point of view in this study has been crucial to understand the complexity of Zoque food practices. Anthropology provides tools that allow us to analyze culinary practices beyond the methods of food preparation, valuing

lisis complementario, ha ganado relevancia en México, especialmente a partir de investigaciones realizadas predominantemente desde el ámbito de la nutrición y, más recientemente, de la antropología.

Las investigaciones en estos campos consideran la importancia del aporte antropológico, reconociendo que existe un interés interdisciplinario por comprender aspectos fundamentales relacionados con la nutrición, la salud, la alimentación y los fenómenos sociales. Este enfoque integral busca no solo abordar la dimensión nutricional, sino también comprender las complejidades culturales y sociales que influyen en las prácticas alimentarias, proporcionando así una perspectiva más completa y enriquecedora para el análisis de este fenómeno.

Las cocineras tradicionales continúan preservando sabores mediante el empleo de utensilios como: "ollas de barro, comales, palas de maderas, cazuelas y técnicas de cocción en hornos de barro a través del uso de la leña y el fuego" (CT_14).

"El cochito y la barbacoa son dos platicillos tradicionales que suelen servirse en celebraciones como bodas. Ambos se cocinan en cazuelas dentro de hornos de barro, otorgándole a las carnes un sabor ahumado, concentrando los sabores de los ingredientes esenciales del marinado, como chiles secos, tomates, cebollas y especias como tomillo, laurel y ajo" (CT_15).

"Estas preparaciones suelen ser caldosas y se sirven acompañados de arroz de fiesta, aros de cebolla y lechuga picada" (CT_9). Existen cocineras tradicionales

them as suitable ways to transmit knowledge, values and cultural symbolism.

The anthropological approach also highlights the distinctive features of Zoque culture, specifically the relevance of community and the intergenerational transmission of culinary knowledge. As part of this, traditional cooks not only prepare food, but also act as guardians of a rich cultural heritage that includes ancestral techniques, recipes and stories. This process of cultural transmission is fundamental to the resilience and continuity of Zoque culture in an ever changing world.

Finally, it is worth to be noted that the conducted research provides valuable knowledge about Zoque food, highlighting the need to carry out a greater number of studies that will deepen the understanding and preservation of these cultural practices. The promotion of Zoque food culture will not only enrich the cultural heritage of the region, but will also improve the food safety and health of its inhabitants. Anthropology, with its holistic approach and its ability to interpret cultural complexities, presents itself as an indispensable tool to achieve these objectives.

REFERENCES

End of English version

- Alonso Bolaños, M. (2020). Microhistorias de los zoques bajo el volcán. El Colegio de México AC.
- Arellano-Narváez, R., Escamilla-García, P. E.,

quienes cuenta con un horno de barro construido por ellas en el patio de su casa, las cuales elaboran cada fin de semana estas preparaciones para comercializarlas, siendo una forma de sustento económico.

La fuerza de la cultura alimentaria tradicional de Ocozocoautla se nutre profundamente de la cocina zoque, como evidencian las detalladas exploraciones de las preparaciones culinarias cotidianas. La cocina autóctona destaca por el uso de elementos fundamentales y arraigados como carnes, maíz y verduras, así como diversas especias y dulces. A lo largo del tiempo, ciertos platillos y recetas han dejado de ser elaborados, ya sea debido a la pérdida de interés o a la necesidad de preservar la riqueza cultural alimentaria. Muchos de estos platillos, en particular, solo se preparan durante las festividades más emblemáticas del municipio.

Un ejemplo palpable de platillos zoques que ya no se preparan en los hogares es el ninguijuti y el caldo de shuti. Este cambio de práctica culinaria se atribuye a los procesos de elaboración prolongados y costosos, así como a las dificultades para adquirir los ingredientes necesarios (CT_5). La discontinuidad en la preparación de estos platillos revela no solo las complejidades inherentes a su elaboración, sino también el dinamismo y las adaptaciones que la cultura alimentaria experimenta a lo largo del tiempo.

CONCLUSIONES

El estudio etnográfico realizado en el municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chia-

- & Zavala-Cortés, A. (2023). Inocuidad y soberanía alimentaria en gastronomía tradicional del centro y Montaña de Guerrero: una revisión crítica. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 33(32), 1-27. <https://doi.org/https://doi.org/10.24836/es.v33i62.1337>
- Arista Zerga, A. (2015). La cocina, patrimonio cultural del Perú. En R. Ávila, M. Álvarez, & F. X. Medina, *Alimentos, cocinas e intercambios culinarios* (págs. 187-204). Universidad de Guadalajara.
- Benavides Rodríguez, K., Hernández Mar, K., Ramos Santiago, R., Yeveirino Saenz, M., Campos Alvarado, N., & Rubio Rosas, A. V. (2024). Impacto de las costumbres alimentarias en Nuevo León, México: estudio parcial. *Brazilian Journal of Health Review*, 7(1), 1277-1288. <https://doi.org/https://doi.org/10.34119/bjhrv7n1-097>
- Caballero Chanona, A. L., Esponda Pérez, J. A., & Vela Gutiérrez, G. (2022). Alimentación y costumbres zoques de los municipios de Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez, San Fernando y Ocozocoautla. UNICACH. <https://hdl.handle.net/20.500.12753/4292>
- Caldo, P., & Fugardo, M. P. (2024). Costumbres en común. Escritura, mujeres y saberes: apuntes culinarios. *Argentina, 1880-1980. Anuario de historia regional y de las fronteras*, 29(1), 181-205. <https://doi.org/https://doi.org/10.18273/revanu.v29n1-2024008>
- Campos Quezada, A., & Favila Cisneros, 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
- Carreras, J., & Pey, L. (2023). Al ritmo de la fiesta. *Etnografía de la cocina comunitaria festiva en Cusi Cusi (puna de Jujuy, Argentina)*. *Cuadernos de antropología social*(57), pas, ha proporcionado una comprensión más certera de la cultura alimentaria zoque. A través de entrevistas y observación participante, se han identificado los ingredientes, preparaciones tradicionales, conocimientos culinarios y patrones de consumo que forman parte de la identidad cultural de la comunidad.
- Los hallazgos revelan que las recetas tradicionales están estrechamente ligadas a las costumbres y tradiciones, reflejando una identidad cultural arraigada y heredada de sus ancestros. Este vínculo cultural destaca la importancia de la preservación de estas prácticas alimentarias tradicionales para mantener la memoria colectiva y la identidad cultural de la comunidad zoque. Además, se ha observado que la economía local y la accesibilidad a los alimentos juegan un papel determinante en la sostenibilidad de estas tradiciones culinarias.
- El punto de vista antropológico en este estudio ha resultado crucial para entender la complejidad de las prácticas alimentarias zoques. La antropología proporciona herramientas que permiten analizar las prácticas culinarias más allá de los métodos de preparación de alimentos, valorándolas como formas idóneas para transmitir conocimientos, valores y simbolismos culturales.
- El enfoque antropológico también resalta los rasgos distintivos de la cultura zoque, específicamente la relevancia de la comunidad y la transmisión intergeneracional de conocimientos culinarios. Como parte de ello, las cocineras tradicionales no solo preparan alimentos, sino que también actúan como guardianas de una rica heren-

- org/10.56712/latam.v5i1.1581
- García Alberto, N., López García, A. C., Soto Hernández, D., & González Pérez, H. (2024). La reconfiguración de las actividades económicas en el Pueblo Mágico Mazunte, Oaxaca. En G. J. Quintero Venegas, G. López Pardo, & A. M. Penélope Castro Pérez, *Terciarización económica, descampesinización y nuevas ruralidades en los Pueblos Mágicos* (págs. 213-231). PASOS, Revista de Turismo y Patrimonio Cultural.
- Gaspar-Rivera, J. E., & Meza-Palmeros, J. (2024). Estrategias empleadas por mujeres indígenas para preservar sus saberes alimentarios en el área metropolitana de Monterrey. *Estudios Sociales: Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 34(63), 1-24. <https://doi.org/https://doi.org/10.836/es.v34i63.1402>
- Licona Valencia, E., García López, I., & Cortés Patiño, A. (2019). El espacio culinario. Una propuesta de análisis desde la Antropología de la Alimentación. *Antropología Experimental*(19), 165-172. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.17561/rae.v19.15>
- Marín Marín, G. A., Álvarez de Uribe, M. C., & Rosique Gracia, J. (2004). Cultura alimentaria en el municipio de Acandí. *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia, Medellín*, 18(35), 51-72. <https://doi.org/https://doi.org/10.17533/udea.boan.6955>
- Narváez Navarro, T. D. (2014). Análisis de la producción y de las cadenas productivas de maíz en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas. Tesis de Maestría. El Colegio de la Frontera Sur.
- Newell, G. E., Reyes-Escutia, F., Bolom-Martínez, S. D., & Gutiérrez-Gallegos, E. U. (2021). La bebida pozol de cacao en su presencia en el carnaval zoque de San Fernando Chiapas: un análisis biocultural con reflexión para la sociedad contemporánea. *Estudios Social Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 31(57), 1-32.
- Perete Lara, J., & Velazquez, A. L. (2023). La micofagia como alimento base de la gastronomía tradicional en Xalatlaco, Estado de México. *Desarrollo social y sostenibilidad. Propuestas de economía y justicia social para el cambio*, 30(22), 201-226. <https://doi.org/https://doi.org/10.30854/anf.v30.n55.2023.943>
- Quiroga-Dallos, I. (2020). Aproximación etnográfica a la alimentación y la comida de las mamitas caméntsá en el Valle de Sibundoy. *Maguaré*, 34(2), 49-83. <https://doi.org/https://doi.org/10.15446/mag.v34n2.92580>
- Ramírez Vidal, L. A. (2024). Manual de etnografía culinaria: un enfoque antropológico. Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia. <https://doi.org/https://doi.org/10.22209/9786289585292>
- Saucedo-Arteaga, G. J., Ruiz-Ríos, É. P., Ortiz-Gutiérrez, S., Flores-Macias, A., & Aguilar-Salinas, C. A. (2023). Alimentación y poder estructural en afromexicanos 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>
- Silveira, M. J., Padula, H., & Bernat, E. (2023). Recetarios en la Buenos Ayres de los siglos pasados. *Revista Digital de Arqueología de Cuba y el Caribe*, 16(1), 43-56.
- Ursula Seid, G. (2021). Roles de las mujeres en la producción y alimentación campesina: el caso del Ejido Emiliano Zapata, Chiapas. En A. Cerda García, & L. Paz Paredes, *Alternativas del desarrollo rural desde la resistencia y la subalternidad: Autonomías,-*

- Mujeres y Soberanía Alimentaria (págs. 117-141). Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco.
- Vargas Jiménez, M., Domínguez Castillo, J. G., & Flores Novelo, A. (2023). Brechas digitales en el fomento de la cultura alimentaria en zonas rurales de Yucatán. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 25(2), 248-265. <https://doi.org/www.doi.org/10.36390/telos252.03>
- Vela Gutiérrez, G., Morales Pérez, B. C., Esponda Pérez, J. A., Hernández Champo, J. F., Caballero Chanona, A. L., Serrano Lázaro, C. E., Jiménez Morales, F. G., & De la Piedra Gómez, J. E. (2017). Recetario tradicional Zoque. UNICACH.