



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL



Centro Interdisciplinario de Investigación  
para el Desarrollo Integral Regional Unidad Oaxaca.

Maestría en Gestión De Proyectos para el Desarrollo Solidario

Tesis

La contribución de la cocina tradicional a la identidad cultural y la  
soberanía alimentaria en Sola de Vega, Oaxaca, México

Para obtener el grado de:

Maestra en Gestión de Proyectos para el Desarrollo Solidario

Educando:

Yareth Liduvina Núñez Reyes

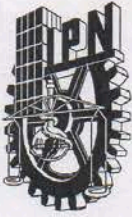
Directores de tesis:

Dra. María Eufemia Pérez Flores

Dr. Alfonso Vásquez López

Santa Cruz Xoxocotlán, Oaxaca

Junio 2019



# INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL

## SECRETARÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

### ACTA DE REVISIÓN DE TESIS

En la Ciudad de Oaxaca siendo las 12:00 horas del día 14 del mes de mayo del 2019 se reunieron los miembros de la Comisión Revisora de la Tesis, designada por el Colegio de Profesores de Estudios de Posgrado e Investigación de CIIDIR OAXACA para examinar la tesis titulada:

"La contribución de la cocina tradicional a la identidad cultural y la soberanía alimentaria en Sola de Vega, Oaxaca, México".

Presentada por el alumno:

Núñez  
Apellido paterno  
Nombre(s) Yareth Liduvina

Reyes  
Apellido materno

Con registro: 

B	1	7	0	2	3	8
---	---	---	---	---	---	---


aspirante de:

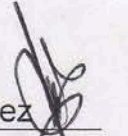
Maestría en Gestión de Proyectos para el Desarrollo Solidario


Después de intercambiar opiniones los miembros de la Comisión manifestaron **APROBAR LA TESIS**, en virtud de que satisface los requisitos señalados por las disposiciones reglamentarias vigentes.

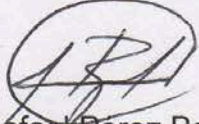
### LA COMISIÓN REVISORA

Directores de tesis

  
Dra. María Eufemia Pérez Flores


  
Dr. Alfonso Vásquez López

  
M. en C. Susana Margarita Navarro Mendoza

  
Dr. Rafael Pérez Pacheco

  
Dr. Cirenio Escamirosa Tinoco

PRESIDENTE DEL COLEGIO DE PROFESORES

  
Dr. Salvador Isidro Belmonte Jiménez



CENTRO INTERDISCIPLINARIO  
DE INVESTIGACIÓN PARA EL  
DESARROLLO INTEGRAL REGIONAL  
C.I.I.D.I.R.  
UNIDAD OAXACA  
I.P.N.





**INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL**  
**SECRETARÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO**

**CARTA CESION DE DERECHOS**

En la Ciudad de Oaxaca el día 04 del mes junio del año 2019, el (la) que suscribe Núñez Reyes Yareth Liduvina alumno (a) del Programa de Maestría en Gestión de Proyectos para el Desarrollo Solidario con número de registro B1702358, adscrita al Centro Interdisciplinario de Investigación para el Desarrollo Integral Regional, Unidad Oaxaca, manifiesta que es autor (a) intelectual del presente trabajo de Tesis bajo la dirección de los Dres. María Eufemia Pérez Flores y Alfonso Vásquez López y cede los derechos del trabajo intitulado “La contribución de la cocina tradicional a la identidad cultural y la soberanía alimentaria en Sola de Vega, Oaxaca, México”, al Instituto Politécnico Nacional para su difusión, con fines académicos y de investigación.

Los usuarios de la información no deben reproducir el contenido textual, gráficas o datos del trabajo sin el permiso expreso del autor y/o director del trabajo. Este puede ser obtenido escribiendo a la siguiente dirección yarethnury@gmail.com. Si el permiso se otorga, el usuario deberá dar el agradecimiento correspondiente y citar la fuente del mismo.

Yareth Liduvina Núñez Reyes

Nombre y firma



CENTRO INTERDISCIPLINARIO  
DE INVESTIGACIÓN PARA EL  
PROCESO INTEGRAL REGIONAL  
C.I.I.D.I.R.  
UNIDAD OAXACA  
I.P.N.

## Contenido

AGRADECIMIENTOS.....	1
<b>RESUMEN</b> .....	2
<b>ABSTRACT</b> .....	2
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>CAPÍTULO I. ANTECEDENTES Y FUNDAMENTO DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	6
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	11
<b>OBJETIVO GENERAL</b> .....	13
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> .....	13
<b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	13
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO</b> .....	15
Soberanía Alimentaria .....	16
Sincretismo de la alimentación .....	17
La cocina tradicional, patrimonio e identidad cultural. ....	19
Memoria colectiva.....	22
<b>Contexto De La Zona De Estudio</b> .....	22
Fundación de Sola de Vega .....	22
Medio Geográfico .....	22
Sectores primario, secundario y terciario .....	24
Gastronomía del lugar .....	25
<b>CAPÍTULO III. METODOLOGÍA</b> .....	26
Etapa 1. Formulación del problema .....	28
Fase exploratoria .....	28
Revisión literaria.....	28
Observación.....	28
Fase de muestreo.....	29
Diseño del cuestionario del diagnóstico de la Situación Alimentaria De Sola De Vega	29
Identificación del problema .....	32
Exploración literaria.....	32
Etapa 2. Diseño.....	34
Muestreo.....	34
Selección de las técnicas e instrumentos de recolección .....	35
Grupos focales .....	35
Observación participante .....	35
Entrevista.....	35

Taller participativo.....	36
Fase 3. Ejecución .....	36
Observación participante .....	37
Entrevista grupal .....	37
Entrevista individual a profundidad .....	38
Etapa 4 Cierre .....	38
<b>CAPÍTULO IV. RESULTADOS .....</b>	<b>41</b>
POBLACIÓN, ALIMENTOS Y COCINA TRADICIONAL EN SOLA DE VEGA .....	41
Características demográficas y socioeconómicas .....	42
Disponibilidad y acceso de alimentos en Sola de Vega .....	43
Conocimiento y consumo de la cocina tradicional en Sola de Vega .....	52
Percepción de la cocina tradicional .....	53
Promocionando los saberes y habilidades de la cocina tradicional solteca .....	57
Las cocineras de Sola de Vega .....	57
Concurso “Memorias Colectivas de la Cocina Tradicional” de Sola de Vega.....	58
La percepción de las y los expertos de la cocina tradicional e identidad .....	60
Memorias colectivas de la cocina tradicional de Sola de Vega .....	62
<b>Pastel de carne.....</b>	<b>67</b>
<b>Chafeina.....</b>	<b>72</b>
<b>Carne fría.....</b>	<b>75</b>
<b>Coloradito de pollo .....</b>	<b>78</b>
<b>Estofado .....</b>	<b>82</b>
<b>Guías Espesadas.....</b>	<b>87</b>
<b>Chichilo.....</b>	<b>89</b>
<b>Quintoniles .....</b>	<b>90</b>
<b>Higaditos de Puerco .....</b>	<b>92</b>
<b>Segueza de Pollo .....</b>	<b>95</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>99</b>
Contribución a la identidad y soberanía alimentaria de las acciones en promoción de la cocina tradicional de Sola de Vega.....	100
Contribución de los saberes y habilidades tradicionales en la promoción de la identidad, desde la percepción de las cocineras de Sola de Vega.....	102
Participación dentro del hogar .....	103
Participación fuera del hogar en actividades reglamentarias .....	104
Determinantes de estatus por la elaboración y consumo .....	105
<b>CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>107</b>
Conclusiones .....	108

Recomendaciones .....	109
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>110</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>116</b>

## Índice de Figuras

Figura 1 Mapa de microlocalización de Villa Sola de Vega, Oaxaca.....	23
Figura 2 Localidad de Villa Sola de Vega .....	24
Figura 3 Fases de la metodología de la MICC.....	28
Figura 4 Foro sobre “la situación alimentaria en México y Oaxaca” .....	33
Figura 5 Participación de Sola de Vega en el segundo encuentro de cocineras tradicionales, Oaxaca.....	33
Figura 6 VI Foro de cocina tradicional en Long Beach, California .....	34
Figura 7 Aplicación del cuestionario sociodemográfica y cultural a una habitante de Sola de Vega, Oaxaca durante visita de campo, Marzo de 2018. ....	43
Figura 8 Cartel promocional para el Primer concurso de Memorias Colectivas de la Cocina Tradicional en Sola de Vega, Oaxaca, México .....	60
Figura 9 Entrevista grupal a cocineras tradicionales de Sola de Vega, Oaxaca, México. ....	61
Figura 10 Portada de Memorias colectivas de la cocina tradicional de Sola de Vega.....	62
Figura 11 Pastel de carne .....	67
Figura 12 comida tradicional de un fandango solteco.....	68
Figura 13 Carne fría .....	75
Figura 14 Coloradito de pollo.....	78
Figura 16 <i>Estofado</i> .....	82
Figura 17 Guías espesadas .....	87
Figura 18 Higaditos de puerco .....	92
Figura 19 Concurso Memorias colectivas de la Cocina Tradicional .....	101
Figura 20 Percepciones de las cocineras tradicionales.....	103
Figura 21 Participación voluntaria .....	104
Figura 22 Determinantes de estatus en los platillos.....	105

## Índice de gráficas

Gráfica 1. Frecuencia (%) de la manifestación de sentido de pertenencia de la población no originaria de Sola de Vega.....	43
Gráfica 3 Frecuencia (%) de actividades agrícolas de traspatio de los habitantes encuestados de Sola de Vega, Oaxaca .....	45
Gráfica 4 Frecuencia (%) de cría de actividades de granja de los habitantes encuestados de Sola de Vega, Oaxaca .....	45
Gráfica 5 Gasto promedio semanal en abarrotes de los habitantes encuestados de Sola de Vega, Oaxaca.....	46
Gráfica 6 Gasto promedio semanal en frutas y verduras de los habitantes encuestados de Sola de Vega, Oaxaca, México .....	47
Gráfica 7 Gasto promedio en carne de los habitantes encuestados de Sola de Vega, Oaxaca, México.....	47
Gráfica 8 Frecuencia (%) de la Percepción de tener una alimentación saludable de los pobladores de Sola de Vega, Oaxaca.....	49
Gráfica 9 Frecuencia (%) de número de comidas por día de los habitantes encuestados de Sola de Vega, Oaxaca. ....	50

Gráfica 10 Frecuencia (%) del consumo de comidas industrializadas por los habitantes de Sola de Vega, Oaxaca, México encuestados. ....	50
Gráfica 11 Consumo promedio de comida chatarra de la población encuestada de Sola de Vega, Oaxaca. ....	51
Gráfica 12 Frecuencia (%) de la manifestación sobre el conocimiento de la existencia de comida tradicional en la comunidad de Sola de Vega, Oaxaca. ....	53
Gráfica 13 . Frecuencia (%) del nivel de Importancia de la cocina tradicional para los habitantes de Sola de Vega, Oaxaca. ....	54
Gráfica 14 Frecuencia (%) de la percepción de los habitantes de Sola de Vega, Oaxaca, México sobre perdida de conocimientos de la cocina tradicional. ....	54
Gráfica 15 Frecuencia del consumo de comida rápida en Sola de Vega, Oaxaca .....	55
Gráfica 16 Promedio de edad de los asistentes al concurso de “Memorias Colectivas de la cocina tradicional de Sola de Vega” .....	100

## Índice de cuadros

Cuadro 1 Características, ejes temáticos y variables considerados en el cuestionario de diagnóstico de la Situación Alimentaria De Sola De Vega .....	30
Cuadro 2 Indicadores de participación social .....	39
Cuadro 3 Indicadores de participación social e indicadores centrales .....	39
Cuadro 4 Frecuencia (%) de alimentos mencionados por ser considerados como de difícil adquirir en la comunidad. ....	44
Cuadro 5 Lista de guisados considerados como parte de la cocina solteca, según encuestados. ....	52
Cuadro 6 Lista de cocineras tradicionales de Sola de Vega.....	57
Cuadro 7 Participantes del concurso de memorias colectivas de la cocina tradicional.....	58
Cuadro 8 Datos personales del grupo de cocineras entrevistadas pertenecientes al grupo focal .....	64
Cuadro 9 Valor Nutrimental del platillo .....	71
Cuadro 10 Valor Nutrimental del platillo .....	77
Cuadro 11 Valor Nutrimental del platillo .....	81
Cuadro 12 Valor Nutrimental del platillo .....	85
Cuadro 13 Valor Nutrimental del platillo .....	94
Cuadro 14 Valor Nutrimental del platillo .....	98

## AGRADECIMIENTOS

Al Instituto Politécnico Nacional por permitirme desarrollar y potencializar nuevas habilidades en este proceso de aprendizaje.

Al Centro Interdisciplinario de Investigación para el Desarrollo Integral Regional, CIIDIR Unidad Oaxaca, por abrir sus puertas.

Al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por el apoyo financiero otorgado para la realización de mis estudios de maestría, darme la oportunidad de continuar con mi formación profesional.

A mis directores de tesis la Dra. María Eufemia Pérez Flores y el Dr. Alfonso Vásquez López, por su apoyo y tiempo; así como sus, correcciones, orientación y consejos académicos para el desarrollo de esta tesis.

Al cuerpo académico que me apoyó durante mi estancia en el CIIDIR Unidad Oaxaca, contribuyendo al desarrollo de nuevas destrezas.

A mi familia que siempre me ha motivado a superar las adversidades.

A la comunidad de Villa Sola de Vega, por brindarme todas las facilidades para el desarrollo de este trabajo.



## RESUMEN

La interacción entre pueblos indígenas de México, grupos Europeos, Africanos, entre otros; ha generado hábitos, parcial o total, de alimentación y consumo; lo que da pauta a la construcción constante y dinámica en la identidad cultural de las comunidades. El objetivo del presente trabajo fue contribuir a la identidad cultural, desde la perspectiva de las mujeres de Sola de Vega, Oaxaca, a través de la promoción participativa de saberes y habilidades de la cocina tradicional, en pro de la Soberanía Alimentaria. El estudio se realizó de acuerdo a la Metodología de Investigación Científica Cualitativa; con la siguiente secuencia: a) diagnóstico de la situación actual de la población en relación a la alimentación y el conocimiento de la cocina tradicional; b) diseño y ejecución de acciones de promoción participativa, de un grupo de cocineras locales y c) evaluación de acciones basadas en la contribución a la identidad. Como resultado de la intervención se obtuvo un panorama sobre la cultura alimentaria de la comunidad (disponibilidad, acceso, consumo de alimentos, así como los conocimientos y habilidades tradicionales); la formación de un grupo focal de 21 cocineras tradicionales de la comunidad, establecimiento de eventos culturales de promoción a la cocina tradicional y creación de una memoria colectiva de la cocina tradicional de Sola de Vega, Oaxaca. Será importante continuar con la evaluación del impacto y la contribución a la identidad cultural de esta intervención a largo plazo.

**Palabras clave:** Cocineras tradicionales, Memoria colectiva y Promoción.

## ABSTRACT

The interaction among indigenous people from Mexico, European, Africans groups, etcetera, has generated the partial or total adoption of eating habits and consumption, which ones intervene in the constant and dynamic process construction of cultural identity of the communities. The objective of this paper is to contribute to cultural identity, through the participatory promotion of knowledge and skills of traditional cuisine, from the perspective of the women of

Sola de Vega, Oaxaca; in favor of Food Sovereignty. In order to carry out this work, the Qualitative Scientific Research Methodology of Peña (2006) was followed; a) diagnosis of the current situation of the population related to food and knowledge cuisine. It was done in a simple random sample of homemakers; b) design and execution of participatory promotion actions, through a focal group of local cooks and c) evaluation of the actions on the contribution to identity. As results, an outlook was obtained about food culture from the community (availability, access, food consumption, as well as traditional knowledge and skills). The formation of a focal group of 21 traditional cooks from the community, the establishment of cultural events promoting traditional cuisine and the creation of a collective memory of the traditional cuisine of Sola de Vega, Oaxaca.

Key words: traditional cooks, collective memory and promotion.

## INTRODUCCIÓN

En el camino hacia el reconocimiento de la diversidad y particularidad de cada pueblo, se encuentran inmersos elementos y manifestaciones ancestrales que construyen de manera dinámica la identidad del mismo; por ejemplo, la fiesta, el ritual, la música, la danza; a estas representaciones culturales de gran repercusión pública, la UNESCO las ha registrado bajo el concepto de “patrimonio cultural inmaterial” (Romero Cevallos, 2005).

La cocina tradicional es parte de este conjunto de expresiones, la cual integra en sus procesos técnicas ancestrales que relatan la historia de los pueblos a través de sus creencias, valores implícitos y subjetivos que aunque escapan al ojo humano funcionan como un tejido en la construcción continua de identidad

En los últimos años, se ha marcado el interés social, cultural y económico por recuperar los elementos culturales preexistentes (Batalla, 1988) de la cocina tradicional. En el 2010, la comida tradicional mexicana de Michoacán fue reconocida por la UNESCO como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

Esta fue definida como un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales. Lo cual ha sido posible gracias a la participación de la colectividad en toda la cadena alimentaria tradicional: desde la siembra, cosecha, preparación culinaria y degustación de los manjares (UNESCO, 2010).”

La comida tradicional ha sufrido modificaciones en los ingredientes y en el proceso de elaboración, adaptándose al cambio que la época demanda de acuerdo a las necesidades de las personas por factores como: tiempo, lugar, disponibilidad y acceso a alimentos, utensilios, costos, etc.

De'Angeli A., De'Angeli J (1988) enfatizan en el factor tiempo como responsable de las modificaciones que las recetas han tenido al ser mixtificadas para ahorrar tiempo y reducir costos, como resultado del proceso evolutivo de las sociedades y las transformaciones que sufren los elementos en

el contacto entre culturas; lo cual implica nuevas necesidades de alimentación tanto a nivel fisiológico, social, cultural y político teniendo como eje los sistemas económicos (Lupo, 1996).

Con base en lo anterior se presenta el proyecto de tesis la cual esta seccionada en lo siguiente:

En el primer capítulo se presenta un panorama de los antecedentes de índole mundial, nacional, estatal y local de la transición que ha tenido la alimentación y el cambio de dieta como como respuesta a un proceso dinámico de intercambio, adopción e innovación que son parte la de construcción continua de la identidad. En el mismo, se plantea la problemática de las modificaciones de los procesos de elaboración de la cocina tradicional y sus efectos en la identidad comunitaria, la justificación por la cual se llevó a cabo este proyecto y los objetivos planteados para contribuir a la identidad cultural de la comunidad a través de la cocina tradicional.

El segundo capítulo se describe el contexto donde se realizó la intervención; así como los elementos relevantes de la zona de estudio.

En el tercer capítulo se abordan los referentes teóricos que sustentan el desarrollo del proyecto.

En el cuarto capítulo se describe la metodología seguida con los métodos, técnicas, recursos, materiales y herramientas que se utilizaron.

Por último, en el quinto capítulo se presentan los resultados obtenidos del diagnóstico y la evaluación de las acciones implementadas.

# **CAPÍTULO I. ANTECEDENTES Y FUNDAMENTO DE LA INVESTIGACIÓN**



El sistema económico neoliberal ha impactado en gran escala a diferentes sectores de la población, transformando sistemas económicos, sociales, políticas y tecnológicos (Brunner, 2002); iniciándose un proceso de destrucción creativa, la globalización.

La globalización o la integración internacional de productos agilizó el intercambio político, económico, social y cultural entre naciones; creando nuevas realidades y situaciones (Chomsky, 2006). Esta integración ha llevado a una reflexión sobre la dimensión del impacto de este proceso en muchos sectores, enfatizando en la alimentación (Giddens, 2000).

Entrena Durán (2008) habla de una gradual deslocalización y desestacionalización como consecuencia de la homogeneización alimentaria; es decir, se adoptan dietas sin tomar en cuenta el contexto y el proceso productivo de cada región. En consecuencia, el proceso de transición alimentaria comienza a ser un foco de atención para investigadores.

La transición alimentaria apunta hacia cambios en los patrones de consumo, los cuales incluyen la sustitución de productos locales por alimentos de origen industrial (Popkin, 1998). Los procesos de elaboración tradicional de las sociedades son modificados y con ello los elementos identitarios.

Contreras (2013) menciona que desde que se popularizó la frase “somos lo que comemos” algunos sectores de las comunidades científicas, investigadores, autoridades políticas, agentes económicos y culturales han volcado su interés en la alimentación debido a la implicación de este proceso en todos los sectores.

Desde la perspectiva cultural y social, la relación de la alimentación y las manifestaciones de identidad cultural también han sido objeto de estudio. Esta relación se debe a que la alimentación ha sido analizada más allá de un proceso que satisface una necesidad axiológica en todo ser vivo (Neef, 1994), sino que además lleva implícitos elementos que determinan modos de vida (Nunes dos Santos, 2007).

La obtención de alimentos ha integrado nuevos procesos como resultado de un proceso dinámico de evolución, innovación y transformación en respuesta a las

necesidades de cada generación y gracias a la interacción entre los diversos grupos sociales; lo que ha llevado a la adopción de nuevas técnicas y abandono de algunas prácticas tradicionales (Morales de León, 1996).

Lo anterior ha generado controversias; por un lado, se aceptan los cambios debido al proceso dinámico de resistencia, apropiación e innovación (Batalla, 1988) dando pauta a la evolución de la época; y por el otro, se desea preservar las prácticas tradicionales para conservar y mostrar sus raíces.

Algunas organizaciones, como agentes culturales no lucrativos, ha motivado al reconocimiento, la conservación y el fortalecimiento a la cocina tradicional debido a la multiculturalidad que existe y con la finalidad de distinguirse del resto de las colectividades (López, 2013).

En México existen muchos grupos culturales con formas de vida diferentes, lo cual muestra la gran pluralidad cultural. Por un lado está la población mestiza y por el otro los 62 grupos etnolingüísticos (Navarrete, 2008). Dichos grupos conforman parte de la riqueza humana del país con profundas raíces históricas que les otorga un sentido de pertenecía.

Manuel Gamio (1987) estudió la alimentación de los indígenas mexicanos y consideró que esta tenía deficiencias debido a que no satisfacía las necesidades biológicas de las personas, ya que solo se basaba en el consumo de maíz, frijol y chile. Sin embargo, a partir de los años ochenta investigaciones al respecto, determinaron que la dieta tradicional indígena está constituida por los nutrientes que deben formar una alimentación adecuada (Bertrán, 2010).

En la actualidad existe una preocupación hacia los efectos que está trayendo los cambios de alimentación en gran parte de las comunidades indígenas y mestizas. Encuestas Nacionales de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2012) reportaron que el índice de sobrepeso y la obesidad en la población sumaron un 72.8 % en la zona urbana y un 65.6 % en la zona rural. En el 2016, solo cuatro años después ¿no son 4?, se observó un incremento significativo en la zona urbana con un 72.9% y en la zona rural con un 71.6% en relación con el 2012 (ENSANUT, 2016). En Oaxaca, el promedio estatal muestran que el sobrepeso y obesidad representan un 66.7% en las personas adultas del sector urbano y 67.0% del rural (ENSANUT Oaxaca, 2012).

Los datos anteriores muestran una problemática que tiene una estrecha relación con los cambios de patrones de alimentación, además de problemas culturales y sociales subsecuentes como la pérdida de identidad de los grupos sociales.

Por lo anterior, la UNESCO se ha enfocado en la preservación de la cultura para establecer un dialogo entre las culturas a través del rescate, la preservación, valorización y promoción hacia sus modos de vida tradicionales; enmarcando estas manifestaciones en el concepto de patrimonio cultural propiciando la apropiación colectiva de sus actores (Eljuri, 2008).

Existen proyectos que muestran prácticas de fomento, difusión y rescate de la cocina tradicional en México. Meléndez y Cádiz (2010) en su investigación llamada “La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local El caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México” mencionan que:

*“... las cocinas tradicionales permiten conocer las características de la vida social, económica y productiva de los grupos sociales o de las comunidades en las cuales se desarrolla; así como aquellos cambios que han ocurrido en su estilo de vida y cómo éstos se reflejan en la alimentación y, en especial, en la desaparición o adaptación de saberes y prácticas culinarias...”*

Una importante organización civil en México, ha sido el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana, cuyo fin es la preservación, rescate, salvaguarda y promoción de usos, costumbres, productos, prácticas culturales y saberes que constituyen el tronco común que define a la cocina tradicional mexicana a través del desarrollo de programas, proyectos y acciones.

Dentro de estas acciones, se encuentran seis foros mundiales en los cuales se han realizado discusiones entre los sectores: académico, productivo, comercial y social; exposiciones y muestras gastronómicas con el objetivo de promocionar y difundir la riqueza cultural culinaria del país a través de las cocineras tradicionales como portadoras del Patrimonio Gastronómico del país (CCGM, 2018).

En Toluca, estado de México, se realizó una descripción de la formación de la cocina patrimonial a través de la etnohistoria , documentos escritos, identificando las especies animales, vegetales, así como las prácticas agrícolas-culinarias que trajeron consigo los españoles y su fusión con sus similares locales, lo que produjo el mestizaje gastronómico de esa región (Romero *et al*, 2010).

Entre 2014 y 2015 se llevó a cabo el programa social denominado “Empoderando la Alimentación en Oaxaca” estuvo financiado por la Delegación de la Unión Europea en México. Su objetivo fue fortalecer a las comunidades marginadas del Estado sobre su capacidad de incidencia en políticas públicas en materia de seguridad alimentaria, con especial énfasis en el programa de Comedores Cocinas Comunitarias del DIF Oaxaca (Sikanda, 2015).

A partir del 2017, el gobierno estatal a través de la Coordinación de las Culturas, Turismo y Economía del Municipio de Oaxaca de Juárez entro en la dinámica de promoción de la cocina tradicional, apoyando el primer y segundo encuentro de cocineras tradicionales de Oaxaca, propiciando la difusión de la cocina tradicional oaxaqueña. Dentro de las actividades que ha incluido estos eventos destacan: la degustación de platillos tradicionales y conferencias sobre una cocina a la altura de las mejores del mundo, con lo que se busca reconocer a las **cocineras tradicionales de Oaxaca** como herederas, promotoras y guardianas del acervo culinario.

En noviembre del 2018, se presentó el libro titulado “Oaxaca y sus cocineras” donde se hizo una recopilación de la herencia gastronómica de las ocho regiones del estado de Oaxaca. En este libro se incluyó una de los platillos más representativos de la cocina tradicional de Sola de Vega, el pastel de carne, con la participación de Gladys Hortensia Calvo García, cocinera tradicional.

Lo anterior, muestra parte de la riqueza cultural gastronómica de la comunidad. En contraste, en Villa Sola de Vega no existen evidencias físicas de que se haya trabajado para difundir o fortalecer el patrimonio gastronómico. No obstante, personas originarias de la población manifiestan la existencia de un escrito donde se plasmaron recuerdos, datos, vivencias e interacciones sociales, donde el vínculo fue la cocina tradicional,

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La globalización ha reducido la distancia comercial, cultural y social entre las naciones, dando paso a un intercambio político, económico y social, percibiéndose un debilitamiento de las características particulares de pueblos dando pauta a una homogeneización cultural (Valladares, 2015).

La interacción entre pueblos indígenas de México, grupos europeos, africanos, han adoptado parcial o total hábitos de alimentación y consumo, los cuales dan pauta a la construcción constante y dinámica en la identidad cultural de las comunidades. La alimentación es un sector en el cual los cambios han sido factores importantes que han generado la transformación cultural en los hábitos de alimentación y consumo tradicional en las comunidades (Entrena, 2008).

Los procesos de elaboración de la cocina tradicional se han modificado y algunos ingredientes locales, han sido sustituidos por alimentos de producción industrial, otros más han sido adoptados de otras culturas. Los utensilios tradicionales de cocina se han reemplazado, de acuerdo a cocineras tradicionales, no solo se han cambiado los insumos y el proceso de elaboración, sino también el conjunto de elementos sensoriales y emocionales que otorgan componentes de identidad a los pueblos en cada región (Kauffmann *et al.*, 2012).

De acuerdo a la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas (CDI, 2015), y el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2015), Oaxaca cuenta con el mayor número de población indígena, lo cual habla de la gran pluralidad cultural que tiene el estado (Bartolomé, 2006).

Sola de Vega, no es la excepción, y sus orígenes indígenas se remontan a la cultura Zapoteca y Chatina; la segunda en menor proporción. Sin embargo, la población indígena se ha visto reducida por factores económicos, sociales y culturales (Plan Municipal de Desarrollo de Villa Sola de Vega, Oax., 2014 – 2016). Aunque la población hablante del idioma zapoteco y chatino ha desaparecido, algunas de las prácticas gastronómicas permanecen vigentes,



mismas que han mantenido el interés de las personas por conservarlas, fomentarlas y promocionarlas al interior de la comunidad.

Los pobladores de Sola de Vega reconocen la existencia de una cocina tradicional, con orígenes para algunos desconocidos, integrada por un amplio número de platillos, sabores y peculiaridades. Así mismo, hacen hincapié en la importancia de preservarla como elemento de identidad y cohesión social.

Sin embargo, las comidas tradicionales están siendo olvidadas; su preparación es cada vez menos frecuente, han sido modificadas con insumos de origen industrial que cambian el sabor, el contenido nutrimental de los platillos. Como consecuencia, gran parte de los saberes y conocimientos de la cultura gastronómica del lugar se están perdiendo, ya que no se está dimensionando el significado ni valor socio-cultural con el que se cuenta; así como su relevancia en las nuevas generaciones en la continua construcción de la identidad.

Se ha entrado en una dinámica donde la alimentación está siendo vista como un elemento tangible que satisface una necesidad fisiológica, desechando elementos socioculturales, psicológicos, holísticos, históricos, geográficos que ayudan a conocer la esencia, los modos de vida, los comportamientos de una sociedad y valores ; es decir la identidad.

Por lo anterior se plantearon las siguientes interrogantes

- ❖ ¿Cuáles son los conocimientos y prácticas comunitarias que se tienen con respecto a la cocina tradicional, así como las condiciones de disponibilidad, acceso y consumo de los alimentos en Sola de Vega?
- ❖ ¿Es posible facilitar la creación de un grupo de mujeres cocineras de Sola de Vega?
- ❖ ¿Es posible fortalecer la identidad cultural de Sola de Vega, a través del fomento participativo de los saberes y habilidades en la cocina tradicional?
- ❖ ¿Se ejerce la Soberanía Alimentaria entre las mujeres de Sola de Vega a través del fortalecimiento de la identidad y la cocina tradicional.

## **OBJETIVO GENERAL**

Contribuir a la identidad cultural de Sola de Vega, Oaxaca, en pro de la Soberanía Alimentaria, a través de la promoción participativa de saberes y habilidades de la cocina tradicional, desde la perspectiva de las mujeres.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Identificar de manera participativa la disponibilidad, acceso y consumo de los alimentos; así como los conocimientos comunitarios de la cocina tradicional y la Soberanía Alimentaria.
2. Promocionar los saberes y habilidades de la cocina tradicional a través de intervenciones participativas.
3. Evaluar las intervenciones mediante indicadores de participación social.

## **JUSTIFICACIÓN**

Mientras que los grupos de personas mayores se resisten a cambiar sus prácticas tradicionales de cocina bajo el argumento de la pérdida de identidad, las nuevas generaciones optan por la apropiación e innovación en la alimentación como modo de respuesta a un proceso dinámico donde la adaptación a un sistema económico es una acción consciente o inconsciente.

Se plantea este proceso como dinámico, debido a que está expuesto a una constante transición que va en función de los fenómenos sociales y a su vez buscan la satisfacción de necesidades en las nuevas generaciones y contexto.

En esta intervención, se busca converger ambas perspectivas, donde ninguno sea calificado con mayor o menor importancia sino se ejerza el derecho a la alimentación de acuerdo a las necesidades fisiológicas, nutritivas, degustativas, psicológicas, emocionales, económicas, geográficas y sociales que cada grupo e individuo decida en pro de la Soberanía Alimentaria (ALIMENTARIA, F. M. P. L. S., 2007).

La tesis abona a la aplicación del marco teórico –metodológico del Control Cultural, cuyo concepto articula elementos culturales que influyen las acciones sociales de cada grupo étnico para determinar su cultura e identidad (Batalla, 1988) a través de la cocina tradicional; siendo de esa manera un tema innovador e inédito en el área.

Los elementos culturales (materiales, de organización, conocimiento, simbólicos y emotivos) tomados en cuenta en la implementación de actividades participativas permitieron, por un lado, la promoción de la cocina tradicional local partiendo desde los procesos de elaboración, los utensilios tradicionales y los ingredientes distintivos o significativos de cada platillo a nivel individual, familiar y social; por otro, dio a sus habitantes la posibilidad de conocer su historia a través de sus prácticas alimentarias tradicionales, además de la libertad de decidir continuar con dichas prácticas o no.

Aunado a lo anterior, la participación comunitaria fue determinante para promover y retomar las relaciones solidarias bajo principios de equidad, solidaridad, autonomía, participación, trabajo, cooperación y sobre todo respecto como hasta hace algunos años se hacía en la comunidad a través de la reconstrucción de datos, experiencias, expresiones, sentimientos y emociones de los actores principales, como lo son las cocineras tradicionales de la comunidad.

Además, la promoción de la cocina tradicional propició la convivencia familiar y comunitaria como elemento de cohesión social; contribuyendo a un ambiente de armonía y de equilibrio capaz de restaurar en algún grado las diferencias socio-económicas al interior de la comunidad.

La importancia social y cultural de las mujeres en la cocina tradicional marca la pauta para considerar esta, una intervención con perspectiva de género que revaloriza su participación como portadoras y transmisoras de los saberes y conocimientos tradicionales en la comunidad.

# **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

El presente capítulo tiene como finalidad hacer una revisión y análisis de posturas teóricas y elementos conceptuales que ayudan a la interpretación de la importancia y valor; partiendo de la Soberanía Alimentaria a través del derecho a una alimentación culturalmente apropiada, fomentando la preservación de las prácticas tradicionales a través de la cocina tradicional como patrimonio intangible que contribuye a la construcción dinámica de la identidad.

### Soberanía Alimentaria

En 1996, la Vía Campesina, movimiento campesino internacional, fue de los primeros movimientos en emitir su declaración política sobre la Soberanía Alimentaria en la Cumbre Mundial sobre la Alimentación (Vía Campesina, 1996).

*“El derecho de los pueblos, comunidades y países a definir sus propias políticas agrícolas, laborales, pesqueras, alimentarias y de tierra de forma que sean ecológica, social, económica y culturalmente apropiadas a sus circunstancias únicas. Esto incluye el verdadero derecho a la alimentación y a la producción de alimentos, lo que significa que todos los pueblos tienen el derecho a una alimentación inocua, nutritiva y culturalmente apropiada, y a los recursos para la producción de alimentos y a la capacidad para mantenerse a sí mismos y a sus sociedades”.*

La importancia del surgimiento de la Soberanía Alimentaria radica en el énfasis de considerar a la alimentación como un derecho que todos los pueblos deben ejercer, sin importar los colores de su bandera, el origen, religión, etcétera. En su concepto, se considera el derecho a una alimentación culturalmente apropiada de acuerdo al contexto e ideología de cada comunidad (Entrena, 2008).

El concepto de Soberanía Alimentaria se desglosa en pilares que sugieren fomento de la producción local familiar mediante modelos tradicionales de producción que sean sostenible ambiental, social y culturalmente. La defensa del derecho de los trabajadores rurales sin tierra, pescadores, pastores y pueblos indígenas a vender sus productos para alimentar a la población local;



lo que implica la creación y apoyo de mercados locales, de venta directa o con un mínimo de intermediarios, en función del contexto.

Dentro de los pilares de la soberanía se sugieren la recuperación, validación y divulgación de la producción local familiar mediante modelos tradicionales que sean sostenible ambiental, social y culturalmente. Lo anterior, puede dar la pauta para que los pueblos tengan una alimentación autosuficiente (Toledo, 2000), es decir, la no dependencia a agentes externos, sino a la producción local (Ortega y Rivera, 2010).

La promoción al conocimiento y las habilidades son mencionadas en el quinto pilar, el cual: considera la implementación de prácticas y saberes tradicionales de cada región, la investigación como apoyo en la transmisión de dichos conocimientos a futuras generaciones

### Sincretismo de la alimentación

La Declaración Universal de Derechos Humanos (ONU, 1948) en el artículo 25 promueve como ideal común para todos los pueblos y naciones el derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud, el bienestar, y en especial la alimentación.

La alimentación ha representado un proceso de importancia vital dentro de las necesidades de todo ser vivo. Izquierdo *et al.* (2004) define este concepto como una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, selección y preparación hasta las formas de presentación y el consumo. Por consiguiente, no se puede considerar a este proceso solo como un acto de ingesta de alimentos para satisfacer una necesidad; esta lleva consigo factores sociales, políticos y religiosos implícitos que determinan la identidad de un grupo o una comunidad.

Las tradiciones y costumbres de alimentación varían de una cultura a otra, las cuales responden a conductas establecidas y sancionadas en relación a la producción, elección, consumo y uso de los alimentos disponibles en un entorno natural y social (Lowenberg, 1970).

Rebato (2009) considera que cierto número de “indicadores” gustativos afirma una identidad alimentaria y delimita la pertenencia culinaria a un territorio determinado, es decir, algunos alimentos llevan impregnado el origen desde la

emisión oral de estos; por el ejemplo, en México, cuando se habla de tequila un gran sector de la población nacional hace una relación con Jalisco. Este autor considera importante saber el lugar donde se elabora un platillo, la forma de prepararlo y los sujetos que participan en la elaboración para conocer el funcionamiento de una determinada sociedad. En concordancia Contreras (1995) cree que las culturas varían en el grado en que se toman la comida como símbolo y las propiedades simbólicas que le atribuyen.

Contreras, (1995) retoma un apartado de Messer (1995) en el documento *Perspectivas antropológicas sobre la dieta*, donde se menciona el aparente conocimiento que tenían las culturas en el pasado sobre el beneficio nutrimental de las costumbres de alimentación, los alimentos que curaban enfermedades. Lo anterior basado en un análisis bioquímico de alimentos tradicionales como las sales y hierbas silvestres que han demostrado ser más completas nutricionalmente.

Las técnicas de producción son un claro ejemplo, contrario a lo que el sistema dominante pudiera afirmar, las técnicas operacionales de obtención de alimentos no son iguales en muchas sociedades tradicionales, ya que en estas sociedades el consumo de ciertos alimentos representan un culto religioso, un signo de riqueza, salud, prestigio, amistad, seguridad, posición, pertenencia o identidad (Garine, 1995).

El proceso evolutivo de la alimentación implica cambios, transformaciones, innovaciones, así como abandono de alimentos dependiendo de las necesidades de las generaciones o épocas, influenciado por la evolución de los sistemas económicos (Ríos, 2009).

En este proceso evolutivo intervienen las transformaciones que sufren los elementos culturales en el contacto de poblaciones, es decir, sincretismo como lo define Lupo (1996); ya sea que los portadores de una cultura rechacen elementos procedentes del exterior; que los acepten de manera igualmente total; o que los acojan redefiniendo su forma, utilización, significado y funciones de Lanternari (citado en Lupo, 1996).

Roman (2013) hace un recuento de las etapas históricas con mayor impacto en el intercambio o adopción de elementos culturales en México relacionados a la

alimentación, dentro de los cuales enlista: la prehispánica, base de la alimentación tradicional mexicana que incluía productos como el nopal, maguey, maíz, frijol, calabaza y chile; la colonial con el mestizaje entre los españoles y los nativos; la etapa independiente con influencias francesas, polacas y austrohúngaras, y la etapa moderna, caracterizada por avances tecnológicos.

Por ejemplo, en la era digital, la elección de los alimentos ha estado influenciada por los medios de difusión masiva, permitiendo una cohesión de los hábitos de alimentación entre culturas, llevando a una diversificación o transición de la dieta.

En 1993, Popkin adopta el término de transición nutricional (TN) donde apunta hacia los cambios de patrones de alimentación en un proceso tendencial que refleja la dinámica adaptativa de cambios que retoma lo tradicional y lo conjunta con lo moderno en cada época.

Torres (2003) habla de una transformación en los patrones de alimentación como resultado de una economía globalizada que oferta los mismos productos sin importar en qué lugar del mundo, creando una homogeneización adecuada a un estrado social, donde el objetivo solo es satisfacer una necesidad de alimento.

### [La cocina tradicional, patrimonio e identidad cultural.](#)

Duhart (2004) señala que la alimentación constituye un elemento central de la cultura e identidad, y que este aspecto alimentario se materializa en productos, en técnicas de cocina, platos y modos de consumo que los integrantes de una cultura consideran como propios y se distinguen como típicos por los demás.

Domínguez (2006) menciona que la cocina es uno de los elementos culturales que da identidad a una comunidad, a un pueblo o a una sociedad en general. Por lo que se trata de un conjunto de conocimientos que se arraiga a tal grado en los individuos que cuando esta sociedad se desintegra, por emigración de sus miembros, por dominación política extranjera u otros factores, los sabores culinarios prevalecen en ellos más que la misma lengua que articula su cohesión social como comunidad.

La cocina no es solo la exhibición o degustación de un platillo sino es una forma de comunicación a través de la cual se codifican mensajes con un significado social (Lévi-Strauss, 2002).

Montecino señala que (2006): “las distintas sociedades humanas han construido un ‘escenario alimentario’ en el cual juegan y se entrecruzan un conjunto de elementos que se desplazan desde lo fisiológico a lo simbólico, pasando por los gustos, la estética, las técnicas, los protocolos, siempre atravesados por la construcción y reproducción de las diferencias sociales (de género, edad, clase, etc.) que la cocina expresa desde un lenguaje prístino y común.”

Lo anterior se refleja en la decisión de la UNESCO en 2010, en reconocer a la cocina tradicional mexicana como un modelo completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias, costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales; además de llevar implícita atributos culturales (Mintz,1996) que están condicionados a fenómenos sociales, políticos, religiosos y económicos (Bertrán, 2017); construyendo así a parte de una memoria, fortaleciendo la identidad y contribuyendo al enriquecimiento del patrimonio cultural. Con la declaratoria de la UNESCO (2010) de la cocina tradicional mexicana como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad, se da un paso importante en la precepción actual de la sociedad, tanto interna como externa de esta.

Es conveniente detenerse un momento para tener una idea general de lo que la palabra patrimonio significa; etimológicamente, del latín “patrimonium”, hace referencia a lo recibido del padre o pater. Mientras la Real Academia española lo define como: “un conjunto de bienes pertenecientes a una persona natural o jurídica, o afectos a un fin, susceptibles de estimación económica.

La UNESCO categoriza estas manifestaciones en dos: patrimonio cultural tangible, el cual se refiere a las cosas u objetos y patrimonio cultural intangible definido por la UNESCO (2004) como:

*...“conjunto de formas de cultura tradicional y popular o folclórica, es decir, las obras colectivas que emanan de una cultura y se basan en la*

*tradición. Estas tradiciones se transiten oralmente o mediante gestos y se modifican con el transcurso del tiempo a través de un proceso de recreación colectiva. Se incluyen en ellas las tradiciones orales, las costumbres, las lenguas, la música, los bailes, los rituales, las fiestas, la medicina tradicional y la farmacopea, las artes culinarias y todas las habilidades especiales relacionadas con los aspectos materiales de la cultura, tales como las herramientas y el hábitat”.*

Cuando se habla de la cocina como patrimonio intangible se hace referencia también al acto de trasmisión de conocimientos culinarios dentro del ámbito del hogar y de la mujer como trasmisora de cultura y de la lengua de los pueblos. Los procesos tradicionales de elaboración de comida se han modificado. La cultura de la cocina tradicional incluye el consumo de guisos, bebidas y postres (Rivera *et al*, 2012).

Se establece la relevancia de la transmisión de saberes y conocimientos de nuestros agentes culturales, como lo son las personas longevas de las comunidades, quienes son los encargados de hacer llegar la información a las futuras generaciones y con ello preservar un sentido de identidad y pertenencia a un lugar y / o grupo (López, 2013).

Molano (2007) define el concepto de identidad como:

*“La identidad sólo es posible y puede manifestarse a partir del patrimonio cultural, que existe de antemano y su existencia es independiente de su reconocimiento o valoración.”*

Soler (1999) menciona que en la conferencia mundial sobre políticas culturales celebrada en México (1992), se establecieron declaraciones acerca de lo que implica el término de identidad cultural:

*“toda cultura representa un conjunto de valores mediante la cual cada pueblo puede manifestar su presencia en el mundo”.*

La cocina tradicional es una manifestación social fehaciente del patrimonio cultural intangible, ya que promueven las relaciones solidarias en la familia y sociedad (Mamani, 2010).

Las relaciones solidarias también llevan a un sentimiento nato de la defensa de identidad de una comunidad a través de la participación directa o indirecta de

sus integrantes en la elaboración de los alimentos: dentro del hogar; voluntaria fuera del hogar en fiestas patronales, bautizos, bodas, funerales, rezos, cumpleaños y actividades religiosas, festivales culturales; y fuera del hogar reglamentarias, tal es el caso del tequio (Alonso *et al*, 2014).

Así mismo, en cada tipo de participación se determina un status ya sea por la elaboración o el consumo de los platillos en función del valor o significado étnico que le otorga cada comunidad (Shack, 1995).

### Memoria colectiva

Halbwachs (1950) introduce por primera vez el término de memoria colectiva, el cual hace referencia a una recomposición y reconstitución de la conciencia social del pasado.

Desroche (1976) ve a la memoria colectiva como una forma de mantener una tradición a través de recuerdos que están siempre en función de las preocupaciones del presente.

Mamani (2010) menciona: “El retornar a la Identidad no implica un retroceso, significa recuperar la memoria y la historia en el tiempo presente para proyectarnos hacia el futuro”

## Contexto De La Zona De Estudio

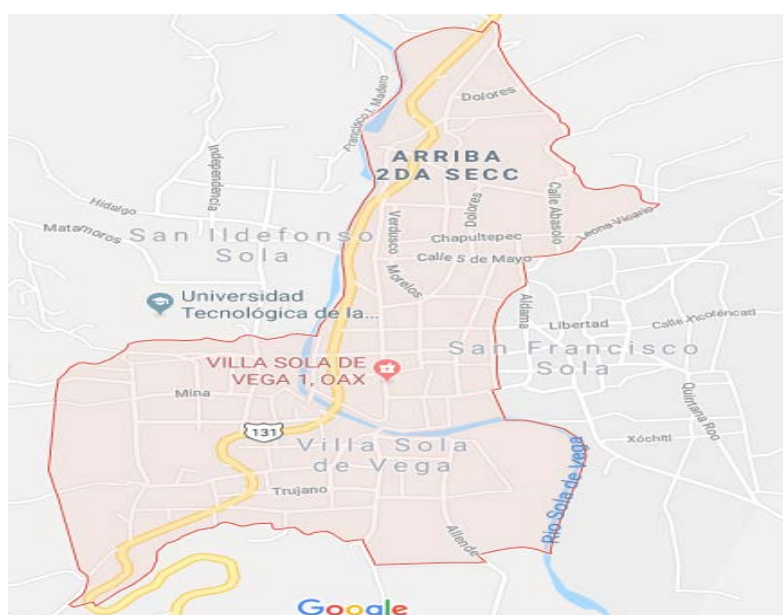
### Fundación de Sola de Vega

De acuerdo con personas originarias de Sola de Vega, se fundó en el año de 1525. Era un señorío zapoteco, el cual después paso a manos de los mixtecos. En el año de 1782 llegó a Sola de Vega el sacerdote Don José María de la Vega, quien se ganó la gratitud y cariño de los pobladores debido a todas sus acciones en pro del bienestar de la comunidad, y en 1822 el apellido del sacerdote se agregó al nombre del municipio.

### Medio Geográfico



Figura 2 Localidad de Villa Sola de Vega



Fuente: Google maps

Cuenta con 1,846 habitantes, de los cuales 966 son mujeres y 880 hombres (INEGI, 2010). De acuerdo al censo de población 2010, existen 472 viviendas particulares habitadas y la localidad pertenece a un municipio catalogado con un alto índice de marginación (SEDESOL, 2015).

### Sectores primario, secundario y terciario

De acuerdo al documento denominado Microrregión 4, Sola de Vega (2011-2016) las actividades del sector primario son predominantes, ocupan al 74.8% de la PEA, prácticamente dos terceras partes de la población. Dentro de las que destacan la producción de cultivos para autoconsumo y los productos para la generación de ingresos tales como: maíz, frijol, sorgo forrajero, alfalfa, avena, maguey y jitomate de acuerdo a la Secretaria de Desarrollo Social y Humano (SEDESOL, 2010).

Los sectores secundario y terciario ocupan a un porcentaje pequeño de la PEA, 8.7% y 15.5% respectivamente. Estas tendencias son muy diferentes a los referentes estatal y nacional, y aunque es similar al comportamiento del total de municipios de atención prioritaria, el porcentaje en el sector primario es mayor. Lo anterior implica que la vocación productiva de la región es eminentemente



agropecuaria de acuerdo a la Secretaria de Desarrollo Social y Humano (SEDESOP, 2010)

#### Producción agrícola y ganadera de alimentos

En el municipio de Villa Sola de Vega, en el año 2016, se sembraron 6,276.70 hectáreas, de las cuales se cosecharon 55 hectáreas de agave para elaborar mezcal; 4149 de maíz para grano, que es el grano básico en la dieta de los habitantes; 657 de frijol 575 de tomate rojo, otros productos sembrados en menor proporción son chile verde y tomate verde.

El valor de producción anual en miles de pesos del maíz es de \$ 17,362.54, agave \$8,149.23, tomate rojo \$9,077.91 y del frijol \$4,945.76 (Plan Municipal de Desarrollo de Villa Sola de Vega 2017-2018)

La mayoría de las unidades de producción rural tienen ovinos, caprinos, bovinos, porcinos y animales de trabajo, equinos, así como avícola, para producción de huevo y carne destinada al autoconsumo y para satisfacer necesidades económicas y sociales (fiestas). Aunque en el municipio la actividad pecuaria es la segunda en importancia, esta no representa el 1.0% de la crianza a nivel estatal, y lo que más se cría son las aves de corral y el ganado caprino. Sin embargo, es una alternativa para quienes no poseen tierras (Plan Municipal de Desarrollo de Villa Sola de Vega 2017-2018).

#### Gastronomía del lugar

Dentro de la riqueza gastronómica tradicional se encuentran los siguientes platillos: mole negro, rojo, verde, tamales de mole, higaditos con huevo, pastel de carne, coloradito, empanadas de coloradito, guías espesadas, entre otros, los cuales en su mayoría son servidos en festividades de tipo social o religiosa (YLNR, 2018).

# CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

En este estudio se utilizó la Metodología de Investigación Científica Cualitativa (MICC) propuesta por Peña (2006) que trata de un método de investigación alternativo que pretende captar las características específicas de la realidad humana a través de actividades para la obtención de datos e información.

La MICC comprende el análisis de una realidad que ha sido construida a través de la historia desde la perspectiva de sus protagonistas; es decir, desde una perspectiva subjetiva (Pérez, 2001a).

Las fases de la metodología de la MICC consta de 4 etapas:

*La formulación.-Es la acción con la que se inicia la investigación y se caracteriza por explicitar y precisar ¿Qué es lo que se va a investigar y por qué?*

*El diseño.- La acción consistente en preparar un plan flexible (o emergente, como prefieren llamarlo otros) que orientará tanto el contacto con la realidad objeto de estudio como la manera en que se obtendrá conocimiento acerca de ella. En otras palabras, buscará responder a las preguntas ¿Cómo se realizará la investigación? y ¿en qué circunstancias de modo, tiempo y lugar?*

*La Ejecución.- Esta acción corresponde al comienzo observable de la investigación y tiene lugar mediante el despliegue de una o varias estrategias de contacto con la realidad o las realidades objeto de estudio. Entre esas técnicas de contacto se encuentran: el diálogo propio de la entrevista, la reflexión y construcción colectiva característica de los talleres, o la vivencia lograda a través del trabajo de campo y la observación participante, entre otras alternativas.*

*El Cierre.- Esta acción de la investigación busca sistematizar de manera progresiva el proceso y los resultados del trabajo investigativo. Para ello, parte de la estructuración preliminar de lo que denominaremos un cierre preliminar inicial, el cual tiene lugar inmediatamente después de concluir el primer episodio de análisis derivado, a su vez, de la conclusión del primer evento de recolección o generación de información” (Peña, 2006)*

Figura 3 Fases de la metodología de la MICC



Fuente: Adaptación de Peña, 2006

## Etapa 1. Formulación del problema

### Fase exploratoria

El objetivo de esta fase fue documentar la realidad de la comunidad y estuvo guiada por dos acciones: la revisión literaria y el acercamiento al área de estudio

### Revisión literaria

Consistió en la revisión de la literatura existente sobre la comunidad de Villa Sola de Vega para la creación de un marco de referencia sobre las condiciones demográficas y culturales en relación a la comida tradicional local y la Soberanía Alimentaria.

### Observación

En la segunda etapa, se realizó una visita a la comunidad y se realizaron charlas informales con el fin de recolectar información general sobre opiniones intereses e inquietudes. Taylor, y Bogdan (1987) sugieren realizar la actividad para conocer el escenario y las personas como forma de indagación sin incomodar.

Enseguida se sostuvieron diálogos con el Cabildo del H. Ayuntamiento de Villa Sola de Vega, el presidente municipal y la directora de Desarrollo Agropecuario, Económico y Turismo donde se abordaron parte de las inquietudes expresadas por los habitantes de su localidad. La intención de estos diálogos fue identificar a los Informantes Claves.

### Fase de muestreo

Se realizó un muestreo de porcentajes (Escalante, 1982) para conocer la situación actual de la población en relación a la disponibilidad, acceso, consumo de alimentos; así como el conocimiento de la cocina tradicional, tomando en cuenta los aspectos demográficos, económicos y culturales.

Para la selección de muestra, se solicitó al H. Ayuntamiento el mapa de la localidad de Villa Sola de Vega. Posteriormente el mapa fue dividido en cuatro secciones que correspondían a distribución poblacional equitativa y se contabilizaron las manzanas totales de cada sección.

$$\text{Tamaño de muestra} = \frac{N \cdot P}{\text{-----}}$$

Donde: 100

P = 5%

100 constante

N = valor del universo o población = 700 viviendas

Después se realizó el método de sorteo para seleccionar las viviendas donde se aplicaron los cuestionarios (Hernández, *et al.*, 2010).

### Diseño del cuestionario del diagnóstico de la Situación Alimentaria De Sola De Vega

Los sujetos de estudio debieron reunir los siguientes criterios de inclusión:

- ✓ Mujeres adultas
- ✓ Amas de casa / jefas de familia

- ✓ Originarias y/o radicadas en la comunidad
- ✓ Interesadas en contestar las preguntas

Los indicadores antes mencionados, se seleccionaron debido a que estos sujetos de estudio son los encargados directos en la preparación de los alimentos en la familia (Plan Municipal de Desarrollo de Villa Sola de Vega, 2017).

Por lo cual se establecieron los ejes temáticos de dicho cuestionario:

Cuadro 1 Características, ejes temáticos y variables considerados en el cuestionario de diagnóstico de la Situación Alimentaria De Sola De Vega

Características	Ejes temáticos	Variable
Socio-demográficas	Información general	Nombre Edad Estado Civil Escolaridad Ocupación Procedencia
Socio-económicos	Disponibilidad de alimentos	Economía familiar Procedencia de los alimentos
	Acceso a los alimentos	Gasto semanal en alimentos Producción pecuaria y agrícola Apoyos gubernamentales
Socio-culturales	Consumo de	Tipo de comida

	alimentos	Frecuencia de consumo de alimentos
	Alimentos culturalmente apropiados	Consumo de alimentos locales
	Conocimientos tradicionales	Difusión Acciones implementadas
	transmisión de conocimientos a futuras generaciones	Cursos
	Soberanía Alimentaria	Apoyos gubernamentales Conocimiento del concepto de Soberanía Alimentaria Cultivos de autoconsumo Cría de animales de granja Interpretación y conocimiento de las etiquetas de productos industrializados

Fuente: elaboración propia (2018)

El cuestionario estuvo integrado por 68 ítems, correspondientes a los ejes temáticos anteriormente mencionados. Así como una encuesta de recordatorio de 24 h

La técnica de recordatorio de 24 h consistió en recolectar información lo más detallada posible respecto a los alimentos y bebidas consumidos por las personas el día anterior (tipo, cantidad, modo de preparación, etc.) (Ferrari, 2013).

La aplicación de un cuestionario se llevó a cabo en un rango de tiempo de 40 a 90 minutos dependiendo de la disponibilidad de tiempo y espacio de las participantes.

### Identificación del problema

Con base a los resultados del muestreo se identificó el problema a abordar en el proyecto: la pérdida y modificación en el proceso de elaboración de los alimentos locales y tradicionales y en consecuencia la pérdida de identidad cultural.

Lo anterior fue reforzado y corroborado por el grupo de las cocineras tradicionales, a través de una entrevista grupal.

### Exploración literaria

Posteriormente se comenzó la exploración literaria sobre los trabajos realizados respecto al tema a nivel nacional, estatal y local. En esta exploración se han encontrado trabajos documentales relacionados al tema, aunque el trabajo más importante se ha estado llevando en:

- Foros locales, nacionales e internacionales (véase figura 4, 5 y 6)
- Exhibiciones gastronómicas
- Ferias gastronómicas
- Conferencias, en las cuales se realizaron entrevistas a investigadores activistas de la sociedad civil.



Figura 4 Foro sobre “la situación alimentaria en México y Oaxaca”



Fuente: colección del autor (2018)

Figura 5 Participación de Sola de Vega en el segundo encuentro de cocineras tradicionales, Oaxaca



Fuente: colección del autor (2018)

Figura 6 VI Foro de cocina tradicional en Long Beach, California



Fuente: colección del autor (2018)

## Etapa 2. Diseño

En esta etapa fue necesario determinar la profundidad y extensión del proceso, donde iniciar y terminar la recolección de datos y los participantes del proyecto (Peña, 2006).

## Muestreo

En este nuevo muestreo se hizo una combinación homogénea y en cadena de acuerdo a la clasificación de Patton en 1988 (citado en Peña, 2006). Homogéneo debido a que resulta idóneo para la conformación de un grupo focal de personas con amplios conocimientos y experiencias en la cocina tradicional de la comunidad. En cadena porque la selección de muestra se determinó con ayuda de la entrevista a través de la técnica de bola de nieve (Hernández, 2010), en la cual se indagará sobre personas que aun practican la comida tradicional. También se consideró la información proporcionada por los informantes clave de la comunidad (Taylor, 1987).

## Selección de las técnicas e instrumentos de recolección

Se analizaron y determinaron las técnicas e instrumentos viables para la recolección de datos dentro de las cuales están: la creación de un grupo focal, la entrevista grupal y entrevista en profundidad individual.

### Grupos focales

Los grupos focales que se refiere a la conformación de un grupo de personas conocedoras de un área con el objetivo de hacer que surjan actitudes, sentimientos, creencias, experiencias y reacciones en los participantes. Estos grupos propician discusiones en torno a una temática propuesta por el investigador; esta técnica es utilizada para obtener y recolectar información mediante entrevistas semiestructuradas (Bonilla y Escobar, 2017).

El tamaño idóneo de los grupos focales es parte de una discusión entre los investigadores. Kitzinger propone grupos pequeños de 4 a 8 participantes, mientras que Turney y Pocknee, (2005) creen que el número de integrantes debe estar de 3 a 12. Myers (1998) considera que de acuerdo a las características y la complejidad, la experiencia sobre el tema a tratar y la habilidad del moderador, se debe determinar el número de participantes, sin exceder las 12.

### Observación participante

Se seleccionó esta técnica porque propicia una interacción social entre el investigador y los informantes (Munarriz, 1992; Taylor, 2008).

### Entrevista

Dentro de la técnica de recolección de datos, la entrevista es primordial, ya que asegura la triangulación de información desde diferentes perspectivas los miembros de un grupo, población o comunidad (selección de informantes clave, grupos enfocados) sobre el problema a investigar (Geilfus, 2002).

A lo largo del proyecto, se hicieron implementaran dos tipos de entrevistas, la grupal y la entrevista a profundidad individual.

La entrevista grupal crea un clima adecuado para que los participantes compartan sus opiniones, sentimientos, experiencias, preferencias y creencias (Mella, 2000).

La entrevista a profundidad individual, es una técnica social que establece una comunicación estrecha entre el investigador y el entrevistado (Taylor, 2008).

En la entrevista individual se establece una combinación de preguntas clave y preguntas libres, por medio de las cuales se orienta el proceso de obtención de información expresada en las respuestas verbales y no verbales del individuo entrevistado (Taylor 2008).

Es relevante que el investigador ponga atención tanto en la información verbal y no verbal ya que resultan claves para el logro de un mayor o menor acceso a la información y “riqueza” del sujeto investigado, ya que condicionan la interacción y el grado de profundidad durante la situación de la entrevista (Cerón y Cerâon, 2006). Las respuestas tienen que ser analizadas junto con los movimientos para corroborar la información o dar una pauta y modificar las preguntas según el curso que lleve la entrevista.

Lo anterior, refleja la importancia de la participación tanto de expertos en el tema como los pobladores de la comunidad, aportando vivencias, datos trascendentales, fiables y útiles (Alberich, 2008) en la recolección de datos de la cocina tradicional.

### Taller participativo

Ayuda a compartir e intercambiar experiencias sobre una temática específica (Peña, 2006).

### Fase 3. Ejecución

Después de seleccionar las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de información sobre la cocina tradicional, se estableció el orden de las actividades para lograr la recolección de datos.

## Observación participante

Para llevar a cabo la observación participante, se convocó a la comunidad en general y a las cocineras tradicionales al primer concurso denominado “Memorias colectivas de la cocina tradicional” en Sola de Vega (la invitación también fue para los barrios San Francisco y San Ildefonso), con el objetivo de fortalecer la práctica de la cocina, mostrando platillos tradicionales y recopilar sus memorias de manera colectiva.

Las personas interesadas en participar en el concurso tomaron en cuenta las siguientes características de los platillos que presentaron:

- Deberían ser parte de las costumbres, tradiciones y vida cotidiana de Sola de Vega.
- Los platillos debían ser elaborados mediante procesos caseros tradicionales.
- Los platillos debían contener ingredientes naturales en mayor proporción.
- Presentar la historia del platillo y el símbolo social de este.

La organización del evento se hizo con la ayuda del H. Ayuntamiento de Sola de Vega y en coordinación con la Dirección de Desarrollo Agropecuario, Ganadería y Turismo.

La convocatoria se difundió en las principales redes sociales y en escuelas de nivel medio superior y superior para hacer partícipes a los estudiantes, tanto en las actividades de logística como en el concurso.

## Entrevista grupal

El primer grupo focal ayudó a obtener información pertinente sobre la problemática a resolver (Geilfus, F. 2002).

Así mismo, se les planteo a las señoras parte de los resultados de la etapa de muestreo (diagnóstico).

## Entrevista individual a profundidad

Se establecieron fechas para las entrevistas a las 21 cocineras tradicionales así, como el orden y la temática.

Se elaboró una entrevista semiestructurada (Bonilla y Escobar, 2017) con 19 preguntas abiertas en dos secciones (ver anexo No. 3 y 4). En la primera sección se obtuvo información sobre la cocinera tradicional, ya que en el libro de memorias colectivas se les dio crédito por la información proporcionada. En la segunda sección se obtuvo información sobre origen, significado y proceso de elaboración de los platillos de la cocina tradicional de Sola de Vega.

## Etapa 4 Cierre

En la etapa final del proyecto se organizó, redujo y analizó los datos de las entrevistas para diseñar el formato del libro de memorias colectivas de la cocina tradicional de Sola de Vega.

El diseño de la memoria colectiva contiene los siguientes elementos:

- Portada
- Índice
- Agradecimientos a las personas que participaron en la elaboración de la memoria.
- Platillo tradicional (ingredientes, modo de preparación, utensilios utilizados)
- Información y/o valor histórico, social, cultural. económica del platillo.
- Información de las cocineras tradicionales de Sola de Vega
- Fotografía del platillo

## Evaluación

La evaluación se llevó a cabo por medio de métodos cualitativos y cuantitativos. En lo que se refiere al enfoque cuantitativo, se evaluó la contribución de las actividades de fomento de los saberes y habilidades de la cocina tradicional a la identidad y la Soberanía Alimentaria, de acuerdo con Indicadores UNESCO de Cultura para el Desarrollo. (Véase cuadro 2 y 3).

Cuadro 2 Indicadores de participación social

Relaciones solidarias y sentimiento de defensa de identidad:			Determinantes de estatus:	
Participación dentro del hogar. (reparto de roles, componente de la historia de vida)	Participación voluntaria fuera del hogar (fiestas patronales, bautizos, bodas, funerales, rezos, cumpleaños y actividades religiosas, festivales culturales)	Participación fuera del hogar reglamentarias (tequio)	Determinantes de estatus por la elaboración	Determinantes de estatus por el consumo

Fuente: elaboración propia, a partir de los Indicadores UNESCO de Cultura para el Desarrollo.

Cuadro 3 Indicadores de participación social e indicadores centrales

Indicadores de participación social	Indicadores centrales
Participación dentro del hogar	Como parte del papel que juega una mujer dentro del hogar
	Transmisión de saberes generacionales
	Como parte del talento natural
Participación fuera del hogar	Como voluntarias en el cumplimiento de deberes de índole moral y social.
Participación fuera del hogar en actividades reglamentarias	Tequio
Determinación de estatus	Por la elaboración y consumo

Fuente: elaboración propia, a partir de los Indicadores UNESCO de Cultura para el Desarrollo.

Dentro de estos indicadores se tomaron en cuenta las relaciones solidarias a través de la participación cultural; ya que potencializa las habilidades de los pobladores, al ponerlos en contacto y facilitar la producción de una rica y

diversificada serie de expresiones y recursos culturales dentro y fuera del hogar con actividades voluntarias y reglamentarias que llevan al fortalecimiento de la identidad cultural. Además, con la participación se promovió la continua transmisión de valores individuales y colectivos que reflejaron su diversidad de adaptación a los cambios (Alonso, 2014).

Se evaluó cuantitativamente la contribución de las acciones de promoción de los saberes y habilidad de las cocineras a la identidad comunitaria, por medio de un cuestionario que costaba de 13 ítems de preguntas abiertas y cerradas con una escala de 3 opciones (ver anexo 3), cuyas preguntas se hacían al término del evento.

Para el levantamiento de la información se consiguió el apoyo de cuatro estudiantes del género femenino de la maestría en GPDS, las cuales fueron previamente capacitadas. El instrumento se aplicó a las personas que cubrían con las siguientes condiciones:

- Ser adulta(o) o adulto(a) mayor
- Haber asistido al evento cultura
- Mostar interés en contestar las preguntas

En el enfoque cualitativo se recabo información de la percepción que tuvieron las cocineras con respecto al evento basado en la hermenéutica, la cual toma en cuenta el lenguaje real en tiempo y espacio de los actores principales del proyecto (Muchavisoy, 2018)



# **CAPÍTULO IV. RESULTADOS**

## **POBLACIÓN, ALIMENTOS Y COCINA TRADICIONAL EN SOLA DE VEGA**

## Características demográficas y socioeconómicas

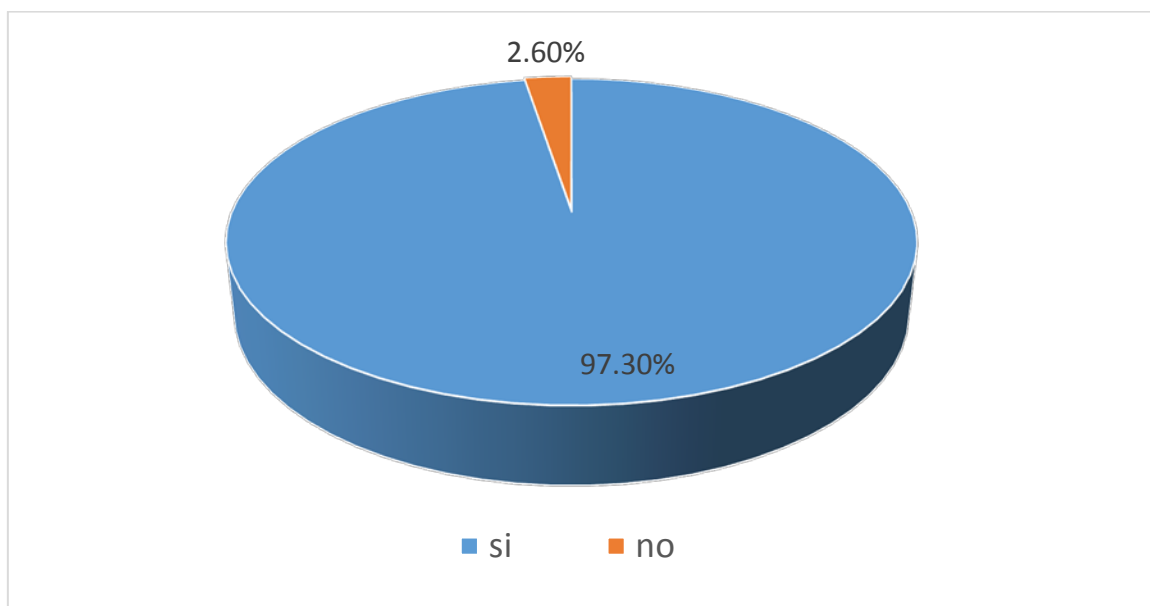
La información que se obtuvo de la aplicación de 38 cuestionarios a amas de casa o jefas de familia representaron el 5% de los hogares de la población total. Según análisis descriptivo el rango de edad fue amplio, de 24-92 años, lo cual permitió generar una idea de la edad de las parejas y como puede influir esta variable en el problema de abandono de la comida tradicional. Se consideraron tres categorías del estado civil, entre la cuales predominó el estar casado. La integración de la familia fue la siguiente: jefe de familia, ama de casa y los hijos, es decir, se conserva el régimen tradicional de una familia nuclear.

Cuando se preguntó el grado educativo, algunas personas mostraron cierto recelo al contestar la pregunta, otras más, complementaron la respuesta indicando el lugar donde estudiaron. Más del 80% de las personas estudió primaria, secundaria y bachillerato en la comunidad; el resto, en su mayoría licenciatura, lo realizaron en la ciudad capital.

En las respuestas a la variable de ocupación siempre se consideró ama de casa, ya que el cuestionario estaba dirigido a ellas. Por otro lado, se buscó saber si además de la labor domestica tienen que desarrollarse en otro ámbito laboral. Los resultados muestran que poco más del 78% tiene que distribuir su tiempo en otras actividades para obtener un ingreso extra.

El 65.8% de las personas encuestadas son originarias de la comunidad el 34.2% de las personas que no nacieron allí manifestaron en su mayoría (97.3%) tener sentido de pertenencia a las tradiciones del lugar, mientras que solo una persona manifestó no tener ese mismo sentido de pertenencia (Gráfico No. 1).

Gráfica 1. Frecuencia (%) de la manifestación de sentido de pertenencia de la población no originaria de Sola de Vega.



Fuente: elaboración propia con base a los resultados del diagnóstico Situación alimentaria de Sola de Vega

Figura 7 Aplicación del cuestionario sociodemográfica y cultural a una habitante de Sola de Vega, Oaxaca durante visita de campo, Marzo de 2018.



Fuente: colección del autor

Disponibilidad y acceso de alimentos en Sola de Vega

De acuerdo a la información que proporcionaron las entrevistadas, la disponibilidad de alimentos representa un problema menor, ya que el 62.2 % respondió, no haber tenido dificultad para conseguir alguno de los cuatro grupos de alimentos incluidos en la encuesta, contra un 37.8%, el cual afirmó y mencionó los productos que no ha conseguido allí (ver cuadro No 4).

Cuadro 4 Frecuencia (%) de alimentos mencionados por ser considerados como de difícil adquirir en la comunidad.

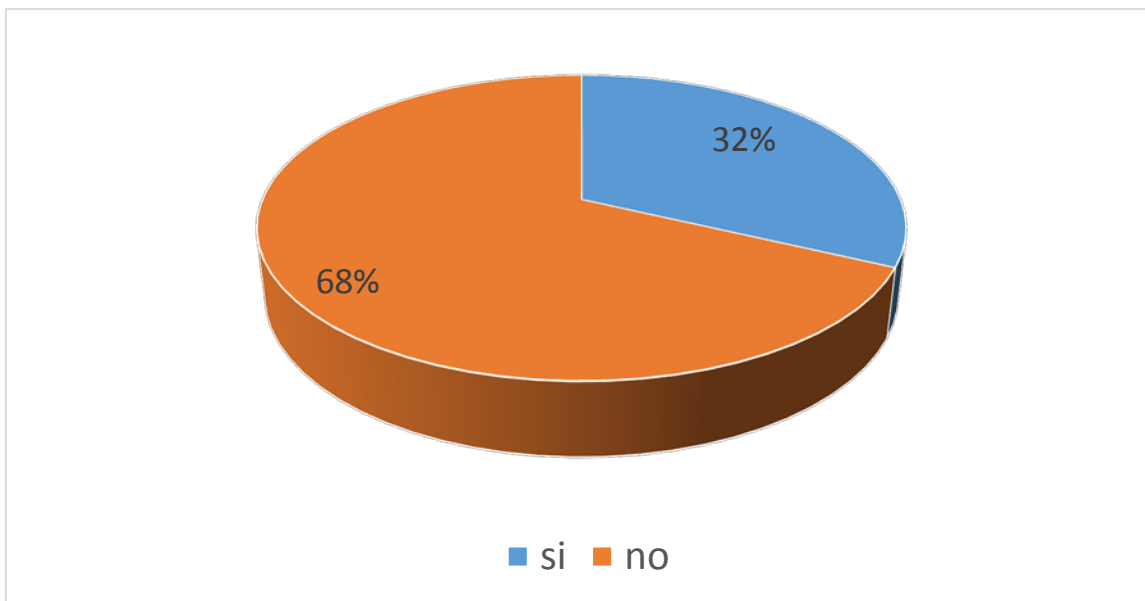
Grupo de alimentos	Frecuencia (%)
Verduras y fruta fresca	39.1%
Carne fresca	30.4%
Queso y quesillo	8.6%
Mariscos	8.6%
Abarrotes	8.6%
No se acordó	4.3%

Fuente: elaboración propia

Entre las razones por las cuales se considera que estos alimentos son de difícil adquisición están el costo en el mercado local y la falta de disponibilidad, debido a que no se producen en la región y en consecuencia necesitan comprarlos en mercados de comunidades vecinas o en la ciudad.

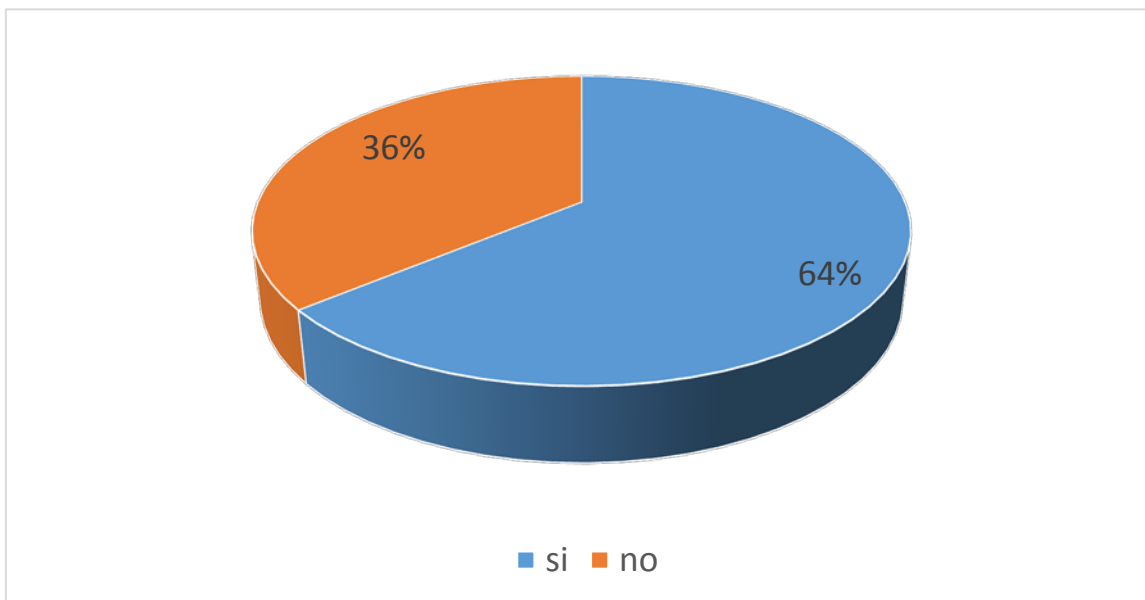
Se indagó si las personas desarrollan actividades primarias que reflejen una independencia del mercado, es decir, si tienen una actividad de autoconsumo por dos razones: La primera, fue poder visualizar de una manera más objetiva la relación entre lo que gastan cada semana en la despensa y los productos que adquieren y determinar, en algún grado el estatus económico de las familias. La segunda, conocer hasta qué punto, las actividades primarias económicas, han afectado el remplazo de los ingredientes de las comidas tradicionales de la comunidad.

Gráfica 2 Frecuencia (%) de actividades agrícolas de traspato de los habitantes encuestados de Sola de Vega, Oaxaca



Fuente: elaboración propia con base a los resultados del diagnóstico situación alimentaria de Sola de Vega

Gráfica 3 Frecuencia (%) de cría de actividades de granja de los habitantes encuestados de Sola de Vega, Oaxaca



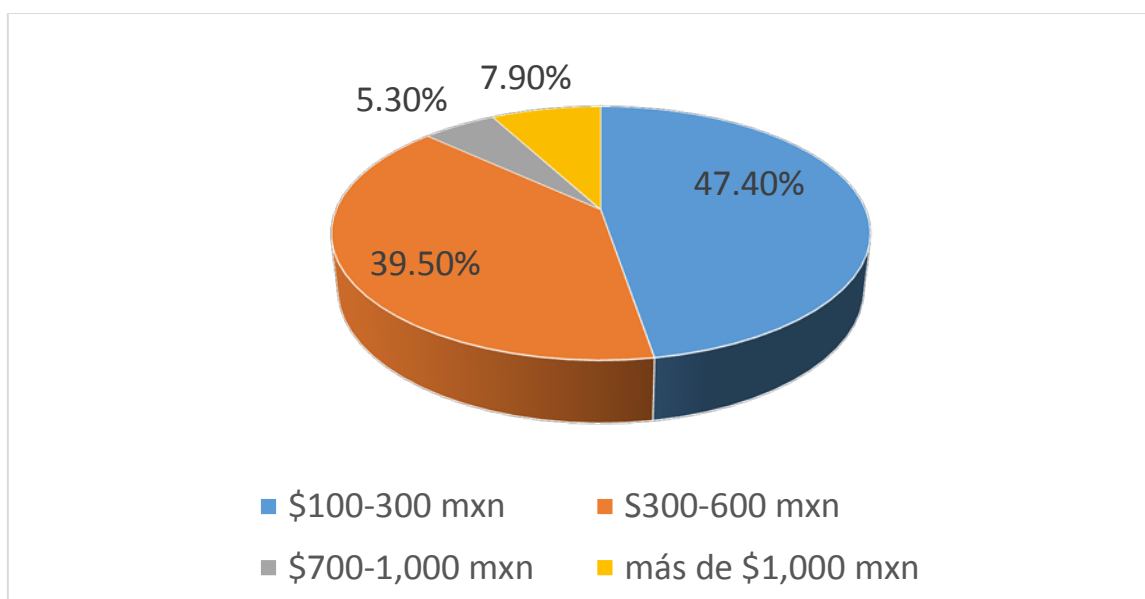
Fuente: elaboración propia con base a los resultados del diagnóstico situación alimentaria de Sola de Vega

Los cultivos de traspatio que tienen los participantes son especias (en su mayoría) que utilizan para aderezar sus comidas, y hortalizas que no representan un ahorro significativo en la despensa. Respecto a la cría de animales de granja, cuentan con gallinas borregos y vacas, de los cuales solo las primeras son aprovechadas para autoconsumo debido a la complejidad en el proceso de la obtención de carne. Por consiguiente, los alimentos se adquieren en tiendas provistas por proveedores foráneos. Estos datos aportan más elementos para deducir las posibles modificaciones de que está teniendo la comida tradicional en cuanto a sabor.

Como ya se mencionó, el costo es un factor sobresaliente en la disponibilidad de los alimentos, ya que la mayoría de la población (65.8%) destina entre \$100 y 300 pesos semanales para abarrotes, como carnes y en frutas y verduras

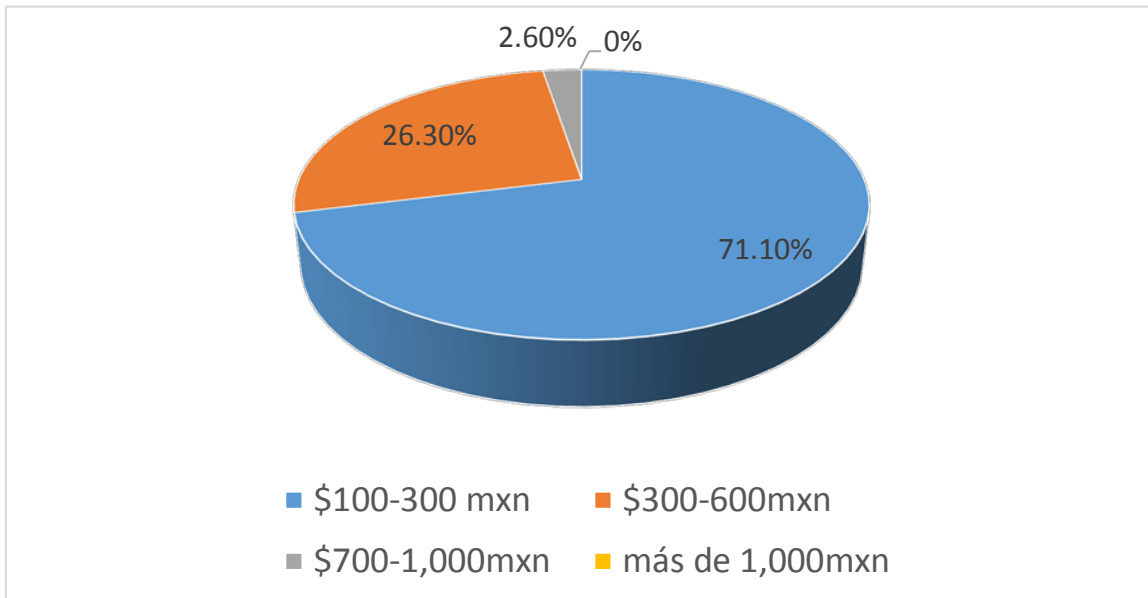
La media de gasto semanal calculada para la población de estudio fue de \$900, valor inferior al estimado para la canasta básica rural de junio 2017 (\$1,014.15) (CONEVAL, 2017). Reconociendo de esta manera el riesgo de que la población de estudio podría ser clasificada en pobreza extrema. A continuación se muestran las gráficas de la frecuencia del gasto por intervalos de gasto según tres grupos: abarrotes, frutas y verduras y carne (Gráficas No.4, 5 y 6).

Gráfica 4 Gasto promedio semanal en abarrotes de los habitantes encuestados de Sola de Vega, Oaxaca



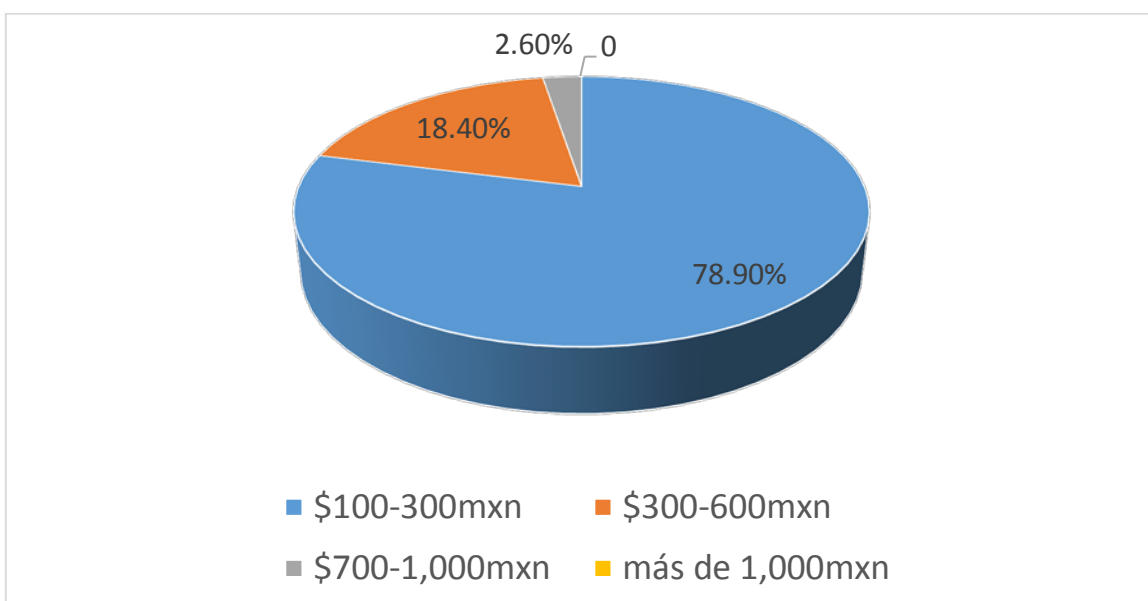
Fuente: elaboración propia con base a los resultados del diagnóstico situación alimentaria de Sola de Vega

Gráfica 5 Gasto promedio semanal en frutas y verduras de los habitantes encuestados de Sola de Vega, Oaxaca, México



Fuente: elaboración propia con base a los resultados del diagnóstico situación alimentaria de Sola de Vega

Gráfica 6 Gasto promedio en carne de los habitantes encuestados de Sola de Vega, Oaxaca, México.



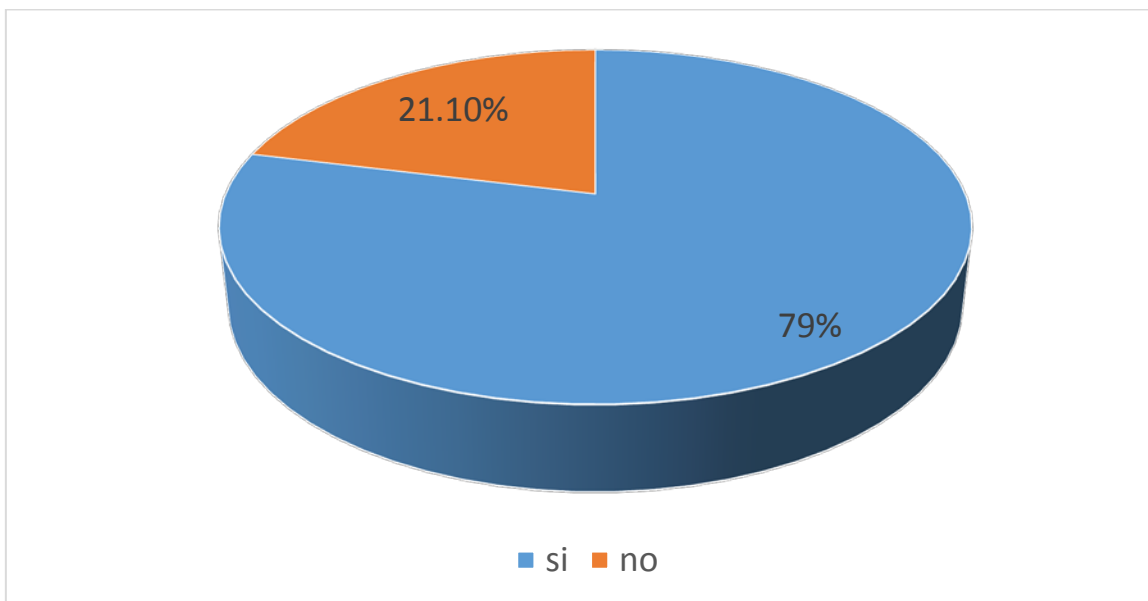
Fuente: elaboración propia con base a los resultados del diagnóstico situación alimentaria de  
Sola de Vega



## Consumo de alimentos en Sola de Vega

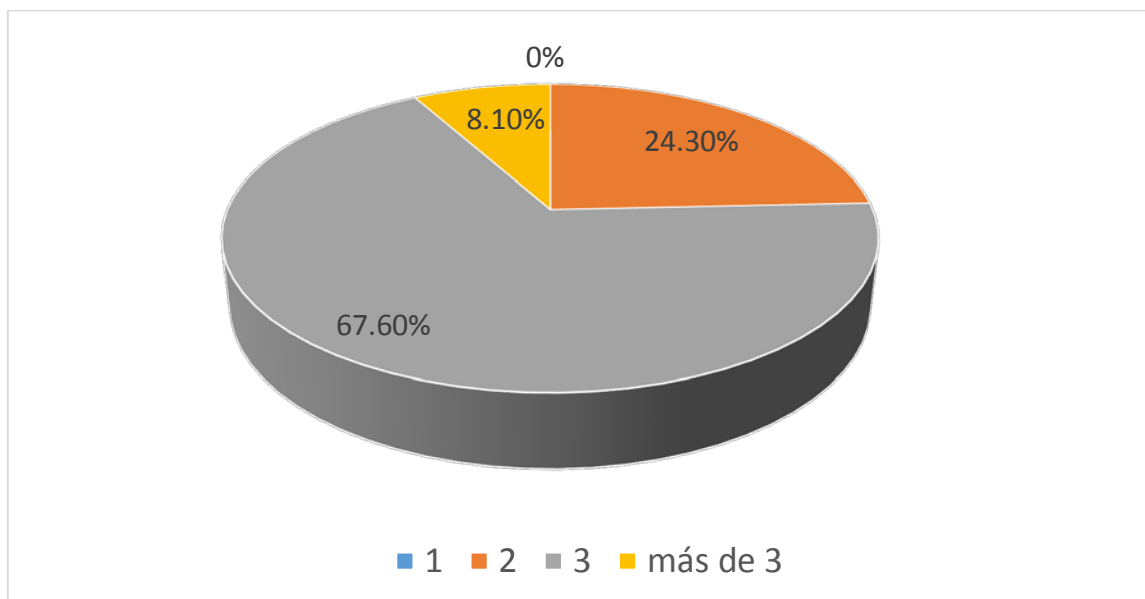
Las personas de la muestra consideran tener una alimentación saludable, tal hecho lo atribuyen principalmente a que realizan tres comidas al día, sin embargo, no consideran que un consumo alto de alimentos industrializados, comida rápida y chatarra (hamburguesas, hot dogs, pizza, etcétera), así como la ingesta de bebidas azucaradas (refrescos, bebidas energéticas y jugos) tiene relación con una alimentación no saludable.

Gráfica 7 Frecuencia (%) de la Percepción de tener una alimentación saludable de los pobladores de Sola de Vega, Oaxaca



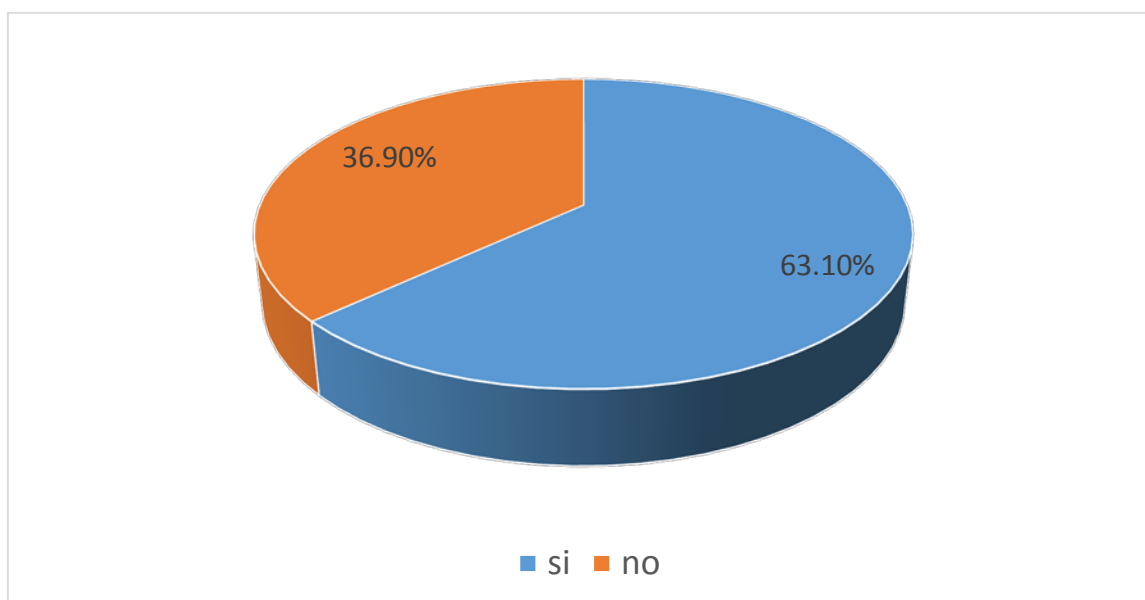
Fuente: elaboración propia con base a los resultados del diagnóstico situación alimentaria de Sola de Vega

Gráfica 8 Frecuencia (%) de número de comidas por día de los habitantes encuestados de Sola de Vega, Oaxaca.



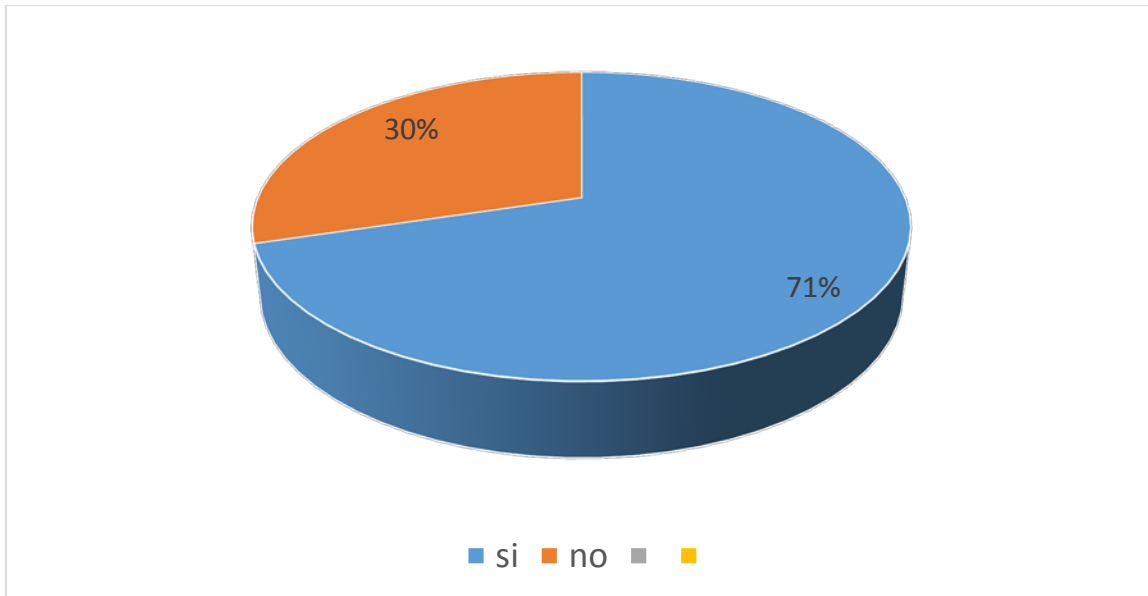
Fuente: elaboración propia con base a los resultados del diagnóstico situación alimentaria de Sola de Vega

Gráfica 9 Frecuencia (%) del consumo de comidas industrializadas por los habitantes de Sola de Vega, Oaxaca, México encuestados.



Fuente: elaboración propia con base a los resultados del diagnóstico situación alimentaria de Sola de Vega

Gráfica 10 Consumo promedio de comida chatarra de la población encuestada de Sola de Vega, Oaxaca.



Fuente: elaboración propia con base a los resultados del diagnóstico situación alimentaria de Sola de Vega

La Secretaria de Salud considera alimentación saludable a la ingesta adecuada de proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales de acuerdo a la edad, a la actividad física, sexo y estado de salud y otros (Mexicana, N. O., 2012). Tal condición no se cubre con el consumo de productos denominados "chatarra".

En lo que se refiere al gasto en los alimentos "chatarra", 70% de las personas del estudio gasta entre \$1 y 250 pesos a la semana en estos productos, comparándolo con el gasto semanal en alimentos para cubrir las necesidades nutricias, este tipo de productos tiene un espacio importante en la dieta de la población de Sola de vega, ya que se puede deducir que se sacrifica la compra de productos nutritivos por cubrir con un antojo.

Si se analiza desde otra perspectiva el dato anterior, se puede justificar este consumo por el poder y efecto que tienen las campañas de mercadotecnia de dichos productos en los medios de difusión masiva.

## Conocimiento y consumo de la cocina tradicional en Sola de Vega

Aunque los resultados muestran que, los encuestados reconocen la existencia de comida tradicional local, e incluso, mencionaron los principales platillos de esta cocina, solo el 5.2% prepara los platillos más simples a menudo; los argumentos que dieron para no preparar la comida con mayor frecuencia, fueron: la falta de tiempo, la dificultad del modo de elaboración y los altos costos.

Sin embargo, los participantes proporcionaron información de los platillos conocidos de la cocina tradicional solteca. La cual se enlistan a continuación.

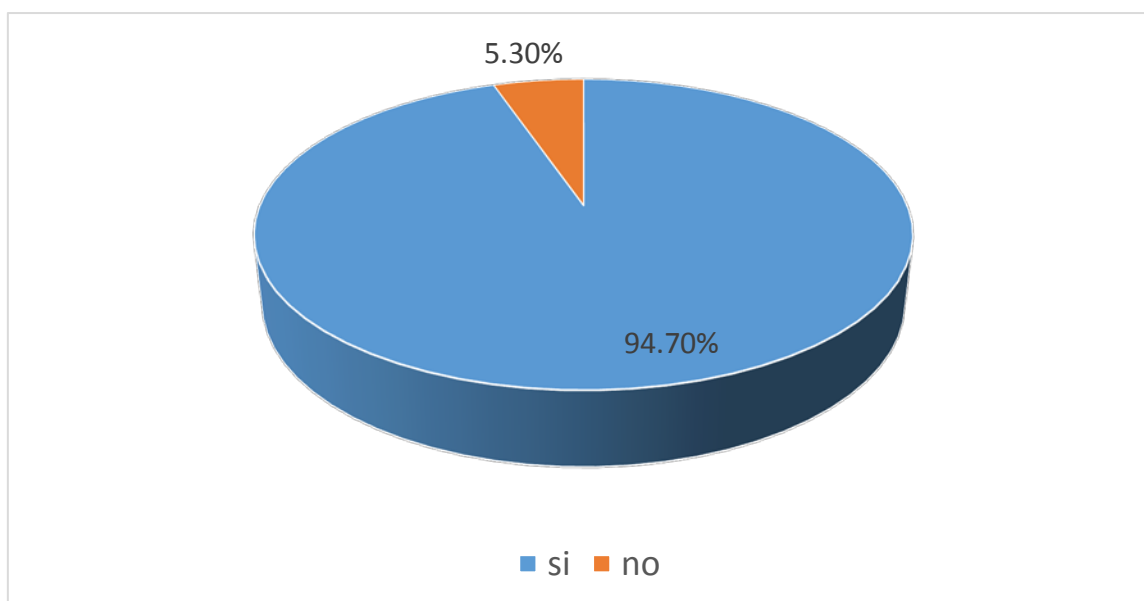
Cuadro 5 Lista de guisados considerados como parte de la cocina solteca, según encuestados.

<b>GUISADOS</b>	
1. Pastel de carne	14. Coloradito
2. Mole	15. Guisado de frijol
3. Barbacoa	16. Chichilo
4. Amarillo	17. Guisado de garbanzo
5. Verde	18. Estofado
6. Guías	19. Pipián
7. Calabacitas	20. Higaditos
8. Frijoles	21. Chiles rellenos
9. Empanadas	22. Tamales
10. Bocadoillos	23. Arroz
11. Chochoyotes	24. Quintoniles
12. Frijoles con nopales	24. Caldo de res
13. Sopa de pollo	25. Huevo con pipes

Fuente: elaboración propia

Durante las charlas informales, las personas (en su mayoría jóvenes) comentaron que no sabían muchos de los ingredientes y el proceso de elaboración de la comida tradicional.

Gráfica 11 Frecuencia (%) de la manifestación sobre el conocimiento de la existencia de comida tradicional en la comunidad de Sola de Vega, Oaxaca.



Fuente: elaboración propia con base a los resultados del diagnóstico situación alimentaria de Sola de Vega

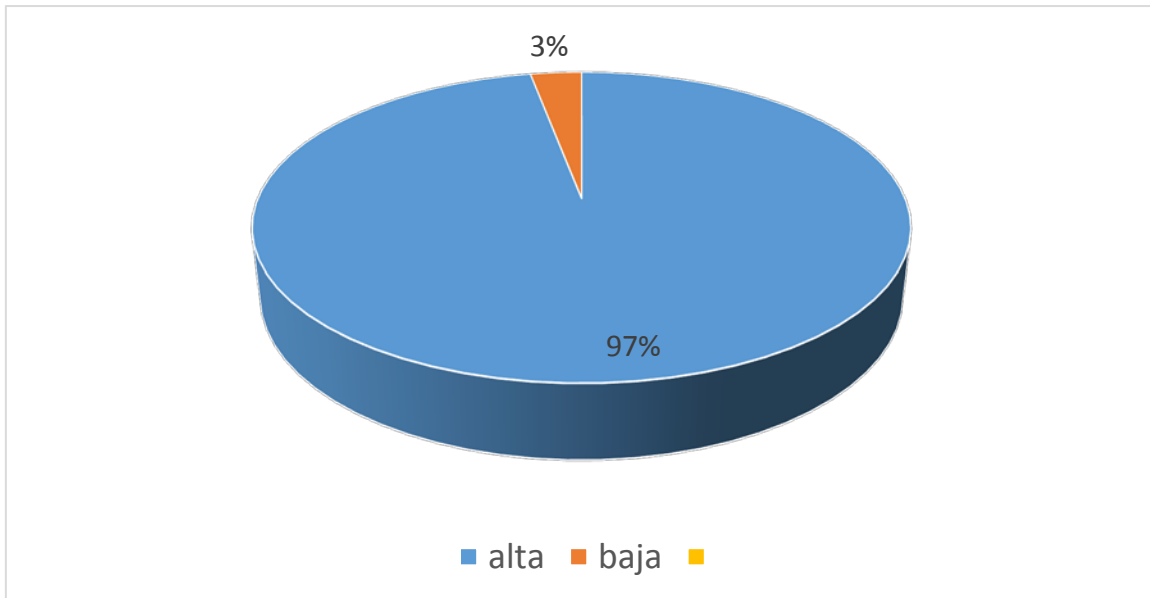
El 71% de la muestra, tiene la percepción de que la cocina tradicional, provee comida nutritiva porque originalmente era elaborada con ingredientes naturales, de la región y no incluía productos industrializados; además de ser casera e higiénica. En contra parte el 29% la considera no nutritiva por ser muy grasosa y condimentada.

### Percepción de la cocina tradicional

La mayoría de los participantes conoce la cocina tradicional de la comunidad, pero no preparan todos los platillos a menudo, por que resultan en algunos casos caro y tedioso el proceso de elaboración. Otros más, argumentaron que, la preparación de ciertos platillos tiene un significado especial y son preparados en eventos importantes (bodas, cumpleaños, reuniones familiares, fiestas patronales, etcétera).

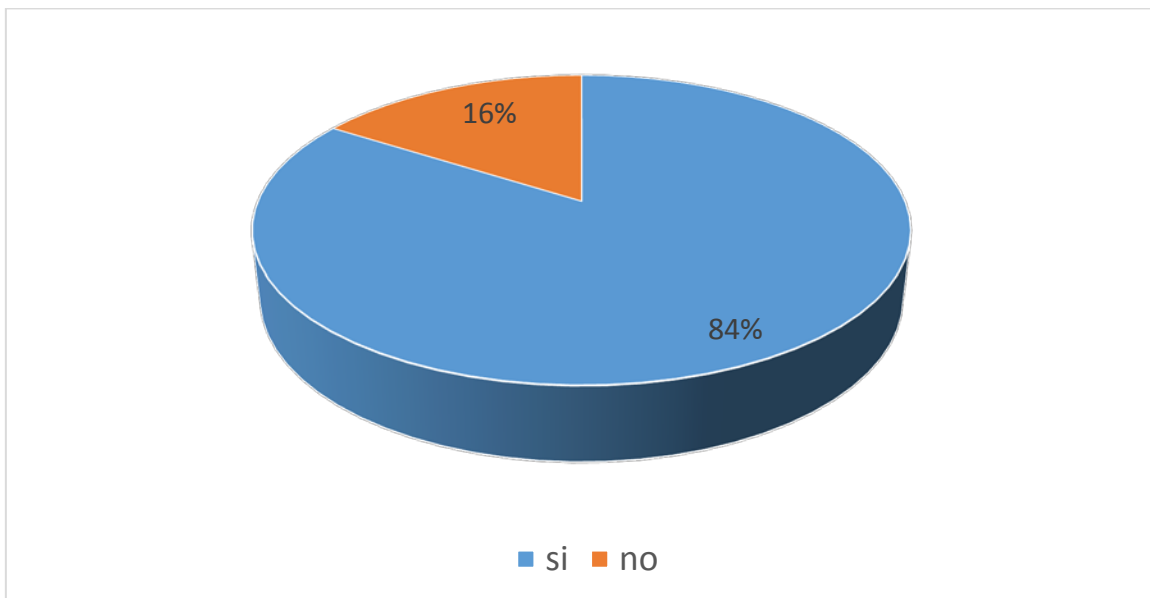
Cuando se les preguntó sobre la importancia de la cocina tradicional, más del 90% no dudo en decir de una u otra manera, que los define como soltecos, es decir, les otorga identidad frente a otras comunidades.

Gráfica 12 . Frecuencia (%) del nivel de Importancia de la cocina tradicional para los habitantes de Sola de Vega, Oaxaca.



Fuente: elaboración propia con base a los resultados del diagnóstico situación alimentaria de Sola de Vega

Gráfica 13 Frecuencia (%) de la percepción de los habitantes de Sola de Vega, Oaxaca, México sobre pérdida de conocimientos de la cocina tradicional.



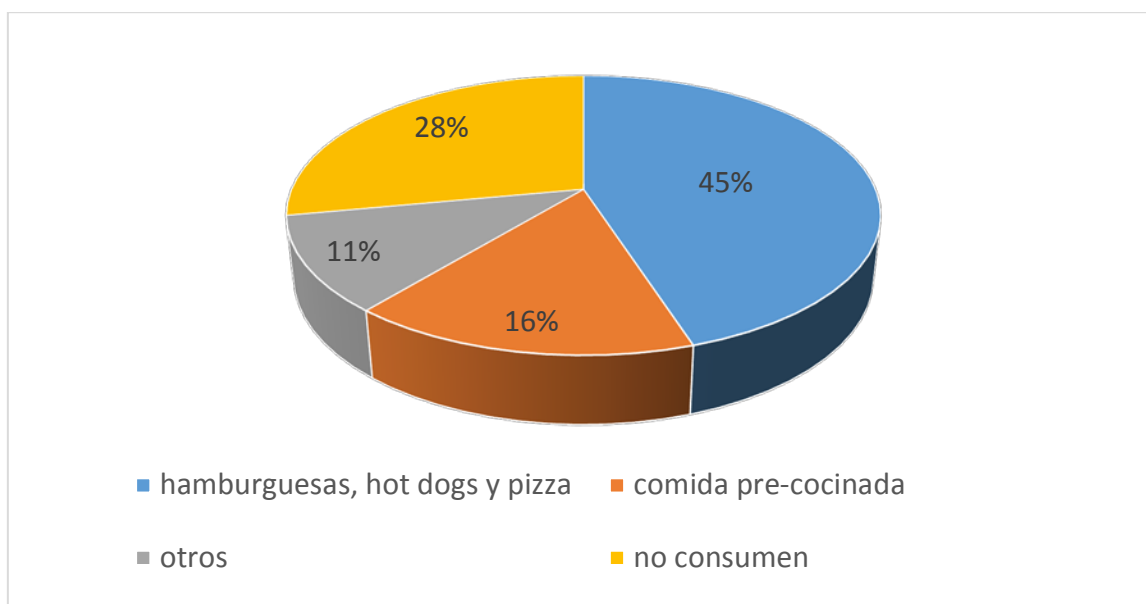
Fuente: elaboración propia con base a los resultados del diagnóstico situación alimentaria de Sola de Vega

Otra pregunta hecha fue ¿considera que se están perdiendo los conocimientos y saberes de la cocina tradicional? a la que la mayoría respondió que sí debido a varias razones, las cuales se enlistan a continuación:

- *Las nuevas generaciones no están interesadas en aprender sobre la cocina tradicional o no conocen los guisos que esta incluye.*
- *El proceso de elaboración implica mucho tiempo, espacio y dinero.*
- *Se han modificado los procesos de elaboración, en otras palabras, se ha simplificado la forma de preparar con la introducción de electrodomésticos; y se han sustituido algunos ingredientes naturales por productos industrializados, por lo que las comidas no saben igual.*

Se han adoptado comidas que no son de la comunidad y está de moda comer comida rápida (pizza, hamburguesas, hot dogs, burritos, sopas instantáneas, etcétera).

Gráfica 14 Frecuencia del consumo de comida rápida en Sola de Vega, Oaxaca



Fuente: elaboración propia con base a los resultados del cuestionario de diagnóstico de la situación alimentaria de Sola de Vega

Aunado a lo anterior, se mencionó que, en la comunidad se ha hecho poco por rescatar los conocimientos y saberes de la cocina tradicional y sugirieron implementar actividades en las que se fomente su preparación; y

se dé a conocer a las futuras generaciones a través de cursos, talleres y ferias gastronómicas.



## Promocionando los saberes y habilidades de la cocina tradicional solteca

### Las cocineras de Sola de Vega

En un inicio se logró conformar un grupo focal de cocineras de 6 integrantes. La convocatoria se hizo en coordinación con la Dirección de Desarrollo Agropecuario, Ganadería y Turismo de Sola de Vega mediante oficios, en los cuales se invitó a participar en la conformación de un grupo de cocineras tradicionales. La primera reunión se realizó en el mes de mayo.

Tomando en cuenta el desarrollo de las actividades y a petición de la comunidad mediante sondeos en redes sociales y charlas directas, las personas expresaron el deseo de que se integraran más cocineras tradicionales a la lista. Entonces, se logró crear una base de datos de 22 cocineras tradicionales de Sola de Vega y se integraron cocineras de dos municipios vecinos, debido a la cercanía comparten platillos tradicionales y en respuesta a la convocatoria que tuvo el concurso en las redes sociales.

Cuadro 6 Lista de cocineras tradicionales de Sola de Vega.

COCINERAS	PROCEDENCIA
María Dolores Pérez	Santa Anita
Esperanza Díaz Rendón	Santa Anita
Josefa Soledad García Rodríguez	Santa Anita
Gladys Hortensia Calvo García	Santa Anita
Eugenia Ruiz Gracia	Santa Anita
Bernardina Hernández	Santa Anita
Josefa García Merino	La Soledad
Fandila Saucedo	La Soledad
Micaela Naranjo Peralta	La Cañada
Anatalia Vásquez	Sola de Vega
Elia Santaella Quiroz	Sola de Vega
Antolina Cruz Reyes	Sola de Vega
Claudia Pérez Núñez	Sola de Vega
Soledad Aragón Rodríguez	San Francisco
Martha Robles Vásquez	San Francisco
Magdalena Fuentes	San Francisco
Esperanza Díaz	San Francisco
Dolores Santos	San ildefonso
Minerva Morales	San ildefonso
Jesús Reyes	San ildefonso

Esmirna Reyes Morales (ama de casa)	San ildefonso
Bertha Díaz (ama de casa)	Sola de Vega

Fuente: elaboración propia

Por motivos personales y laborales no todas las cocineras de este registro se integraron al grupo focal, cuyo número de integrantes fue de 12.

### Concurso “Memorias Colectivas de la Cocina Tradicional” de Sola de Vega

Como parte del resultado de la organización con el grupo focal, se creó el concurso “Memorias Colectivas de la Cocina Tradicional”, que tenía como objetivo obtener información y promocionar la práctica de la cocina tradicional en la localidad. A dicho concurso se integraron 10 cocineras tradicionales, quienes fueron acompañadas por familiares que las ayudaron en de proceso de elaboración y presentación (ver figura 8).

Cuadro 7 Participantes del concurso de memorias colectivas de la cocina tradicional

NOMBRE	PROCEDENCIA	PLATILLO PRESENTADO
María Dolores Pérez	Barrio de Santa Anita Sola de Vega	Fandango solteco: sopa caldosa, mole de guajolote, pastel de carne, dulce de frutas y tepache
Esperanza Angelina Díaz Rendón	Barrio de Santa Anita Sola de Vega	Estofado
Bernardina Hernández	Barrio de Santa Anita Sola de Vega	Coloradito de pollo
Anatalia Vásquez	Barrio Centro Sola de Vega	Guías espesadas, Segueza de cerdo, atole

		de granillo y chile atole
Elia y Elodia Santaella Quiroz	Barrio Centro Sola de Vega	Carne fría
Antolina Cruz Reyes	San Francisco, Sola de Vega	Chichilo e higaditos
Magdalena Fuentes		
Claudia Pérez Núñez	Barrio Centro Sola de Vega	Empanaditas de picadillo de pollo con mole
Bertha Cruz Pérez	Barrio Centro Sola de Vega	Segueza de pollo e higaditos

Fuente: Elaboración propia a partir del concurso de memorias colectivas de la cocina tradicional.

Durante el concurso se logró la interacción y el intercambio de experiencias entre los participantes del concurso y los asistentes al evento.

Cabe resaltar la participación de la señora Bertha, que a pesar de que no se considera una cocinera acudió a la convocatoria por el gusto de participar, contribuir en la construcción de lo que los identifica en el arte culinario como solteca, además de compartir lo que ha aprendido de las cocineras a lo largo de su vida; presentando dos platillos la Segueza de pollo y huevos con higaditos.

Figura 8 Cartel promocional para el Primer concurso de Memorias Colectivas de la Cocina Tradicional en Sola de Vega, Oaxaca, México



Fuente: Aldo Núñez (2018)

### La percepción de las y los expertos de la cocina tradicional e identidad

Una vez formado el grupo focal se llevó a cabo una entrevista grupal para triangular la información obtenida hasta ese momento. Se trianguló y consensó la información proporcionada desde el punto de vista de la comunidad con las cocineras tradicionales y los expertos sobre la cocina tradicional.

Los expertos creen de suma relevancia la participación de las cocineras tradicionales, ya que son las portadoras de conocimiento heredado y adquirido a través de las memorias de sus ancestros (Martínez, 2018).

Figura 9 Entrevista grupal a cocineras tradicionales de Sola de Vega, Oaxaca, México.



Fuente: colección del autor

# Memorias colectivas de la cocina tradicional de Sola de Vega

Figura 10 Portada de Memorias colectivas de la cocina tradicional de Sola de Vega



*Memoria colectiva de la cocina tradicional de Sola de Vega*



Fuente: cortesía Aldo Núñez

## ASÍ COMIENZAN LAS MEMORIAS COLECTIVAS DE LA COCINA TRADICIONAL DE SOLA DE VEGA.

Durante el mes de diciembre 2018 y enero del 2019 se programaron ocho entrevistas a cocineras tradicionales. Cabe mencionar que las cocineras fueron tomadas en cuenta gracias a su participación en el concurso de “Memorias Colectivas de la Cocina Tradicional de Sola de Vega”; además se describe su contexto, el cual ayudó a interpretar su percepción y aporte que han tenido a la identidad cultural de la comunidad.

Cuadro 8 Datos personales del grupo de cocineras entrevistadas pertenecientes al grupo focal

NOMBRE	LUGAR DE NACIMIENTO	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	DATOS FAMILIARES	TRAYECTORIA EN LA COCINA TRADICIONAL
Antolina Cruz Reyes	Nachihui, Sola de Vega	22 de agosto de 1922	96 años	4 hermanos 4 hijos	Comenzó a cocinar desde pequeña , no recuerda la edad
Elia Santaella Quiroz	Sola de Vega	21 de mayo de 1925	93 años	1 hermana	Aprendió a cocinar a los 9 años
María Dolores Pérez	La Soledad, Sola de Vega	21 de marzo de 1928	91 años	no	13 años
Elodia Santaella Quiroz	Sola de Vega	22 de octubre de 1933	85 años	1 hermana	Aprendió a cocinar desde pequeña
Esperan Angelina Díaz Rendón	Santa Anita, Sola de Vega	30 de enero de 1934	85 años	11 hermanos 7 hijos	A los 30 años
Bertha Cruz Pérez	San Juan, Sola de Vega	14 de febrero de 1947	72 años	9 hermanos	Desde pequeña
Guadalupe Anatalia Vásquez Rodríguez	Sección Cuarta, Sola de Vega	1 de diciembre de 1948	70 años	8 hermanos 9 hijos	A los 40 años
Magdalena Fuentes	San Francisco; Sola de Vega	2 de julio de 1951	68 años	3 hermanos 3 hijos	Comenzó a cocinar desde los 15 años
Esmirna Eloisa Reyes Morales	San Ildfonso, Sola de Vega	26 de enero de 1962	57 años	6 hermanos 3 hijos	Desde pequeña



Bernardina Hernández	Hierba Buena, Sola de Vega	20 de mayo de 1965	53 años	7 hermanos 7 hijos	A los 12 años
----------------------	----------------------------	--------------------	---------	-----------------------	---------------

Fuente: elaboración propia con base a la participación de cocineras en el concurso de memorias colectivas de la cocina tradicional.

Todas las cocineras coinciden en la importancia de la cocina tradicional para la construcción de la identidad comunitaria por los elementos culturales involucrados en ella, tales como:

- **Materiales:** las especias utilizadas para condimentar la comida, los utensilios tradicionales, metate, molinillo, chirmolera, ollas de barro, comal, etcétera; las cuales otorgan un sazón característico de la comunidad. Se mencionó que, aunque algunos guisos también son elaborados en otras regiones, el sabor es diferente y es allí donde la variación lo distingue de los demás.
- **De organización:** se mencionó la actividad comunitaria denominada “Tequio”, que no es más que la organización y asignación de las actividades para preparar los platillos que integraban el menú para cada ocasión. De acuerdo a los comentarios de las cocineras, en tiempos antiguos, el anfitrión o mayordomo era el encargado de invitar y seleccionar a sus amistades para apoyar a la cocinera encargada del menú; quien a su vez tomaba el papel de líder en la elaboración del platillo y era encargado de asignar cada una las tareas. Cabe destacar que las personas que acudían al llamado del mayordomo lo hacían por una convicción y tradición heredada de sus ancestros; con el único interés de convivir, aprender y fomentar el respeto hacia sus tradiciones.
- **De conocimiento:** la transmisión de saberes ha hecho de manera oral aunado a la observación participante de los colaboradores, quienes no necesitan una instrucción muy elaborada por parte de la cocinera líder, ni la presencia de un cuaderno de apuntes por parte del aprendiz; es un proceso de poca teoría con mucha práctica. Lo cual permite conservar y transmitir esos saberes a las nuevas generaciones.

- Simbólicos: la cocina tradicional representa un elemento en la construcción de vida de cada integrante del grupo focal, ya que en un 80% ha determinado la ocupación de ellas y el reconocimiento familiar y social en la comunidad como transmisoras de historia.
- Emotivos: aprender a cocinar no fue una elección propia en más del 50%. Sin embargo, las cocineras no lo tomaron como una imposición, sino como una contribución voluntaria en la familia. Al paso de pocos años, para ellas se volvió una actividad que otorga sensaciones y emociones que no se pueden explicar con palabras pero que están allí.

Las percepciones de las cocineras para la contribución de la identidad cultural fueron planteadas en la redacción de cada uno de los platillos de estas Memorias Colectivas, con el objetivo de informar y promocionar la práctica de la cocina tradicional de la localidad, para su conservación y valoración entre las generaciones actuales y las nuevas. Estas memorias también tienen un papel importante en la gestión del municipio, ya que al término de la intervención sean dadas a conocer por el H. Ayuntamiento como mejor convenga a su difusión.

Según consideraciones de las cocineras del grupo focal y la participación de la autora, se consideraron incluir en la siguiente compilación los platillos más significativos y vulnerables a dejar de cocinarse en la comunidad, a través de los recuerdos de las expertas en el tema, dando como resultado la siguiente lista:

- Pastel de carne
- Chafeina
- Carne fría
- Coloradito de pollo
- Estofado
- Guías espesadas
- Chichilo
- Quintoniles
- Higaditos de puerco

- Segueza de Pollo

En dicha recopilación, para cada uno de los platillos se abordan los temas: nombre de los platillos, ingredientes, modo de preparación, utensilios utilizados para la elaboración del platillo, simbología cultural y memoria sobre el platillo; así mismo se incluye la Información personal de las cocineras tradicionales de Sola de Vega.

## LOS PLATILLOS

### Pastel de carne

Figura 11 Pastel de carne



Fuente. Cortesía Aldo Núñez

#### a) Simbología cultural del platillo

Desde la perspectiva de las mujeres cocineras y la población del lugar, el platillo más popular de Sola de Vega es el Pastel de Carne. Este platillo es una exquisita combinación de carnes entre las que se encuentra la de pollo, guajolote, cerdo; así también resalta la característica de su sabor, interpretado como una frontera entre lo dulce y lo salado.

Se dice que es un platillo lujoso, caro y extravagante. Por lo general solo se deleita el paladar de este preparado en bodas, fiestas patronales o celebraciones muy especiales. *“Su proceso de elaboración requiere mucha dedicación, paciencia y tiempo, ya que los preparativos se inician un día antes del festejo.”* Así lo comenta doña Lolita

### **b) Memoria sobre el platillo**

En los recuerdos de las cocinas tradicionales, surge la actividad comunitaria denominada “Tequio”, que no es más que la organización y asignación de las actividades para preparar los platillos que integran el fandango solteco (Ver figura 12), entre ellos el Pastel de Carne. Según los comentarios de las cocineras en tiempos antiguos, el anfitrión o mayordomo solía invitar y seleccionar a sus amistades para apoyar a la cocinera encargada del menú; quien a su vez tomaba el papel de líder en la elaboración del platillo y era encargada de asignar cada una las tareas. En esta reunión, las mujeres convivían y compartían vivencias en relación a la cocina, una de las cocineras comento al respecto:

Además, fue así como muchas de las voluntarias aprendieron a cocinar para después continuar con la tradición.

Figura 12 comida tradicional de un fandango solteco



### c) Receta (ingredientes y modo de preparación)

#### Ingredientes

Porción para 50 personas

##### Para la masa:

500 gr. de maíz amarillo molido en seco

1 kg.- Manteca blanca de cerdo.

Azúcar blanca.

50 piezas-Yemas cocidas de huevo.

1 onza de canela molida

Sal al gusto.

250 gr. de pasas.

500 gr. Azúcar.

1 cucharada azafrán.

50 claras de huevo cocidas, cortadas en cuadros.

10 pimientas negras.

10 clavos de olor.

2 cabezas de ajo picado.

2 Cebollas picadas.

##### Para el relleno:

½ guajolote cocido y desmenuzado

Jitomate picado.

1 kg. Carne maciza cocida de puerco en retazos.

500 gr. de almendras fileteadas.

1- Raja de canela.

1 manojo- Perejil picado.

Orégano

Manteca de cerdo blanca, la necesaria.

Sal al gusto.

#### Instrucciones de preparación:

1. Para preparar el Pastel de Carne solteco hay que mezclar la masa con manteca, yemas cocidas, canela, azúcar y sal. Incorporar hasta que esponje y tome un color amarillo.
2. Freír en la manteca la cebolla y los ajos picados, agregar las carnes, luego el jitomate, las claras cocidas, las pasas, almendras y perejil.
3. Cuando el guiso esté cociéndose, agregar las pimientas, clavos y canela molidos con un poco de agua; añadir, al final, el azafrán molido, azúcar y sal; si es necesario, se puede agregar más azúcar pues debe quedar un poco dulce.

4. Retirar y enfriar la mezcla.
5. Forrar con la masa una cazuela honda, previamente engrasada con manteca; colocar encima una capa de relleno, luego una de masa desmoronada y seguir alternando hasta terminar con una capa de masa.
6. Para cocerlo de la manera artesanal, cubrir la cazuela con un comal y agregar encima brasas calientes. Enseguida hay que poner a cocer encima de un fogón con leña. Mover constantemente para que no se pegue y verificar su cocción hasta que esté listo.
7. Una forma alternativa de cocerlo es cubrir la cazuela con papel aluminio e introducirlo en un horno precalentado, a temperatura regular, una hora aproximadamente. En caso de no tener horno, cocer a la estufa o fogón, con la cazuela bien forrada.
8. Retirar del horno, fogón o estufa cuando la masa este cocida.

***Autora: Doña María Dolores Pérez***

Cuadro 9 Valor Nutrimental del platillo

	<b>Ingrediente</b>	<b>Cant.</b>	<b>Kcal</b>	<b>Peso</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC</b>	<b>Lp</b>	<b>Vit.A</b>	<b>Vit.C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	<b>Fibra</b>	<b>Cole</b>
<b>Masa</b>	Maíz amarillo seco	500gr	1,954.8	500gr	43.7	415.3	19.4	846	0	32.4	18.9	39.42	0
	Manteca blanca	1kg	9,750	1kg	0	0	1,075	0	0	0	0	0	1,000
	Yemas de hueva	50pzas	3,043	850gr	142.5	15.1	262.4	16,532.5	0	1,164.5	30	0	10,888.5
	Canela molida	1oz	74	28.35gr	1.10	22.62	.90	.31	8.06	347.87	10.78	15.38	0
	Sal	Al gusto	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Relleno</b>	Guajolote cocido y desmenuzado	½pza	3,166.35	2.5kg	405.51	0	155.54	38.88	0	294.41	27.77	0	1,444.3
	Jitomate picado	2.5kg	596.4	2.5kg	25.56	130.64	8.52	8,236	539.6	142	14.2	31.24	0
	Carne maciza cocida de puerco en retazos	1kg	2,622	1kg	168.15	0	210.9	19.95	0	139.65	8.55	0	718.2
	almendras fileteadas	500gr	3,003.9	500gr	102	104.04	266.22	0	5.1	1,356.6	18.87	55.59	0
	Pasas	250gr	755	250gr	8.47	198.8	1.15	110	8	132.5	4.47	10	0
	Azúcar	500gr	1,880	500gr	0	486.5	0	0	0	425	9.55	0	0
	Azafrán	1cda.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Claras de huevo cocida	50pzas	825	1650gr	173.58	16.99	0	0	0	99	.49	0	0
	Pimienta negra	10pzas	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Clavo	10pzas	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Ajo	2cbzas.	48	30gr	2.05	10.66	.16	0	10.06	58.38	.54	.67	0
	Cebolla	2pzas	102.22	232gr	3.12	23.21	.43	0	17.21	53.8	.59	4.84	0
	Canela	2radajas	32.66	12.5gr	.48	19.98	.39	.13	3.55	153.59	4.75	6.78	0
	Perejil	1mnjo	36	83gr	2.97	6.33	.79	5,200	133	138	6.2	3.3	0
	Orégano	Al gusto	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Manteca de cerdo	Al gusto	195	20gr	0	0	21.5	0	0	0	0	0	20
	Sal	Al gusto	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Total= 50 personas</b>			<b>28,084.33</b>		<b>1,079.19</b>	<b>1450.17</b>	<b>2023.3</b>	<b>25783.77</b>	<b>724.58</b>	<b>4537.7</b>	<b>155.66</b>	<b>167.22</b>
<b>Total para 1 persona</b>			<b>561.68</b>		<b>21.58</b>	<b>29</b>	<b>40.46</b>	<b>515.67</b>	<b>14.49</b>	<b>90.75</b>	<b>3.11</b>	<b>3.34</b>	<b>281.42</b>

Fuente:

## Chafeina

### a) Simbología cultural del platillo

Como lo comentan las cocineras tradicionales de Sola de Vega, Elia y Elodia, “La Chafeina es un platillo tradicional del lugar, se sospecha que es un alimentos producto del sincretismo entre españoles e indígenas mexicanos” según comentan las entrevistadas se cree que es una variante de la Chanfaina; de acuerdo a Larousse y la Real Academia de la Lengua Española, este último es un platillo preparado con vísceras de res o cerdo <https://laroussecocina.mx/palabra/chanfaina/https://dle.rae.es/?id=8YIUsd3>.

En cuanto al origen e importancia de la preparación el periodista español Pepe Iglesia, señala que desde Las Dos Castillas y hasta Extremadura, lugares de procedencia de la Chanfaina, el platillo tenía una función de marcador del nivel socioeconómico, ya que era costumbre que los Señores mandasen a sus pastores a sacrificar algún cordero para su almuerzo, del que por supuesto solo gozaban de las partes nobles, mientras que los pastores y criados se preparaban una cazuela de este platillo con las entrañas, vísceras, y casquería barata, como el bofe (pulmones), hígado, manitas, corazón, sangre, etc.”.

Los africanos que llegaron a España como esclavos reemplazaron la labor de los pastores y criados y, por ende, continuaron la tradición de cocinar y comer las “partes innobles” de los animales. Con la conquista de los países americanos, los afrodescendientes hicieron lo propio en el Perú.

<http://archivo.elcomercio.pe/gastronomia/peruana/historia-chanfainita-confusiones-mezcolanzas-culinarias-noticia-753364>

En la comunidad este platillo es poco mentado debido a que ya no lo preparan a pesar de ser barato y de fácil preparación.



## **b) Memoria sobre el platillo**

Este platillo lo elaboraba doña Oliva Quiroz, madre de doña Elia y Elodia; de acuerdo a sus relatos.

Ellas comentan que Doña Oliva trabajó por algunos años como cocinera en una mina y fue ahí donde comenzó a hacer este guiso. La mina estaba bajo la supervisión de un extranjero (se desconoce el nombre de este personaje), quién no hablaba español de manera fluida por lo cual se apoyaba en don Carlos Felgueres, su traductor. Comentan que el extranjero explicó a doña Oliva como hacer el guiso.

## **c) Receta (ingredientes y modo de preparación)**

Porción para 5 personas

### Ingredientes

4 asaduras de hígado de cerdo

2 o 3 pimientas

1 clavo

2 o 3 chiles guajillos

2 tomates

Poquito de orégano

### **Instrucciones de preparación**

1. Cortar en trozos el hígado y poner a cocer el hígado con sal al gusto
2. Moler (en metate) guajillo, pimienta, clavo y orégano.
3. Freír tomate picado y agregarle el hígado y la molienda de guajillo con la especias.
4. Después de estar frito tanto el hígado como la molienda agregar el caldo con el que se coció el hígado.
5. Dejar hervir la mezcla.

***Autora: Doña Elia y Elodia Santaella Quiroz***

**CHAFEINA (Porción para 5 personas)****Valor Nutricional**

<b>Ingrediente</b>	<b>Cant.</b>	<b>Kcal</b>	<b>Peso</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC</b>	<b>Lp</b>	<b>Vit.A</b>	<b>Vit.C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	<b>Fibra</b>	<b>Cole</b>
Asaduras de hígado de cerdo	4pzas	670	500gr	106.95	12.35	18.25	108,250	126.5	45	116.5	0	1505
Pimienta	2-3pzas	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Clavo	1pza	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Chile guajillo	2-3pzas	159	42	6	28.3	8.65	6,935	38	74	3.9	12.5	0
Tomate	2pzas	20	120gr	1	4.4	.2	47.4	14.3	0	.3	1.4	0
<b>Total=</b>		<b>849</b>		<b>113.95</b>	<b>45.05</b>	<b>27.1</b>	<b>115,232.4</b>	<b>178.8</b>	<b>119</b>	<b>120.7</b>	<b>13.9</b>	<b>1505</b>
<b>Total, para 1 persona</b>		<b>169.8</b>		<b>22.79</b>	<b>9.01</b>	<b>5.42</b>	<b>23,046.48</b>	<b>35.76</b>	<b>23.8</b>	<b>24.14</b>	<b>2.78</b>	<b>301</b>

Fuente: cortesía de Yara Cruz Manuel y Rosario Concepción Castellanos Ojeda

## Carne fría

Figura 13 Carne fria



Fuente: cortesía Estefanía Villavicencio

### a) Simbología cultural del platillo

La carne fría es un platillo que contiene tres o dos tipos de carne, pollo, res y cerdo; dependiendo del gusto de los comensales. No se tiene el dato sobre el origen, ni desde hace cuánto tiempo se elabora el platillo en la comunidad.

La poca información que se tiene sobre éste preparado se obtiene de los relatos de doña Elia y doña Elodia Quiroz, cocineras tradicionales de Sola de Vega.

### b) Memoria sobre el platillo

De acuerdo a doña Elia, cocinera tradicional de la región, el platillo se cocinaba en gastos (fiestas) grandes como bodas, bautizos, etcétera, para aprovechar la carne que sobraba y comerla al día siguiente en el recalentado.

Se elabora en ocasiones especiales y como regalo para una persona especial con la que se tenga un lazo sentimental estrecho, o un respecto por la jerarquía que este represente, por ejemplo, el sacerdote.

Hablar de este platillo para doña Elia y Elodia implica volver a vivir momentos en los cuales se organizaban junto a su prima para limpiar la cocina. El respeto

a su mamá era un miembro esencial. Recuerdan entre risas la dialéctica que mantenían entre ellas sin discutir las indicaciones de su mamá, observando, almacenando y procesando la información sobre la receta, ya que preguntar o interrumpir no era una buena opción para esos tiempos.

### **a) Receta (ingredientes y modo de preparación)**

5 personas	Pimienta
Ingredientes para la carne	Orégano
½ Carne molida de puerco	Clavo
¼ Carne molida de pollo	Ajo molido
½ Carne molida de res	Rajas de chiles en vinagre

#### **Ingredientes para cocinar la carne fría**

Cebolla

Ajo

Hojas de laurel

#### **Instrucciones de preparación**

1. Mezclar bien las carnes con las especias, sal y unas cucharadas de vinagre.
2. Enseguida tomar un lienzo húmedo y sobre éste extender la mezcla de carnes y especias.
3. Se colocan a la mitad rajas de chiles en vinagre y se comienza a envolver y presionar la carne hasta que se compacte bien.
4. Después que se tenga un rollo bien prensado, se amarra con hilo.
5. Coloca en el fuego una cazuela con agua, sal, cebolla, ajo, hojas de laurel. Posteriormente se agrega el rollo y se tapa la cazuela.
6. Una vez cocido se deja enfriar y se quita el lienzo
7. Se rebana en rodajas. Se puede acompañar con ensalada.

Variante: antes de enrollar la carne colocar a la mitad rodajas de huevo duro.

***Autora: Doña Elia y Elodia Santaella Quiroz***

**CARNE FRÍA** (Porción para 5 personas)

Cuadro 10 Valor Nutricional del platillo

Ingredientes	Cant.	Peso	Kcal	Ch	Pt	Gr	Fb	Ca	Fe	Vit.A	Vit.C	CL
Sal al gusto	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Carne molida de puerco	½ kg	500	1345	0	82.35	109.9	0	35	4.1	0	1.5	265
Carne molida de pollo	¼ kg	250	537.5	0	46.5	15.06	0	27.5	2.25	350	4	187.5
Carne molida de res	½ kg	500 gr	1170	0	93.5	85.3	0	35	17.55	0	0	621
Pimienta Orégano Clavo Hojas de laurel	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ajo molido	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Rajas de chiles en vinagre	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Cebolla	.5	58	22.04	5.005	0.6728	.0928	1.044	11.6	0.2552	0	3.712	0
<b>Total</b>	<b>5 personas</b>	1308	3074.54	5.005	223.0228	211.118	1.044	109.1	24.1552	350	9.212	1073.5
	<b>1 persona</b>	<b>261.6</b>	<b>614.908</b>	<b>1.001</b>	<b>44.60456</b>	<b>42.2236</b>	<b>.2088</b>	<b>21.82</b>	<b>4.83104</b>	<b>70</b>	<b>1.8424</b>	<b>214.7</b>

Fuente: cortesía de Yara Cruz Manuel y Rosario Concepción Castellanos Ojeda

## Coloradito de pollo

Figura 14 Coloradito de pollo



Fuente: anónima

### a) Simbología cultural del platillo

Las cocineras comentan que el coloradito es un platillo preparada a base de chiles y condimentos, acompañado con carne de pollo principalmente, también puede acompañarse con carne de puerco, res, chivo o borrego; dicho platillo es típico del municipio de Villa Sola de Vega. Los habitantes de la comunidad no han precisado desde hace cuánto tiempo se inició la preparación del guiso en la comunidad, sin embargo en los relatos de algunas persona, este platillo ya era conocido en el siglo XVIII.

El platillo se prepara principalmente en bodas, fiestas patronales, rosarios o velorios. En las bodas el platillo principal es el mole, mientras que el coloradito se consume un día antes de la ceremonia, ya se cree que adquiere un rango inferior porque su costo es más económico y el grado de esfuerzo en su preparación es menor, además de que se relaciona con el día de la bendición de los padrinos.

Según información de las cocineras del lugar, este platillo se ha transmitido de generación en generación, de una forma empírica, basada en la observación y

experimentación entre los familiares y amigos; algunas de las percepciones de las cocineras con respecto a este platillo fueron:

*“..... yo en lo personal el coloradito lo aprendí a preparar con mi madre y ella a su vez con mi abuela... ,”* (Bernardina Hernández, 2018 ).

### **b) Memoria sobre el platillo**

El coloradito tiene una relación con las palabras experimentar y convivir. El primer verbo implica la curiosidad y el desafío de preparar un platillo que solo conoce por lo que escuchó y vio, cuando su madre u otras cocineras lo hacían; sin tener una instrucción detallada de este, en el que los recuerdos son piezas de rompecabezas que se armaron en su consiente. *“Y que, en un día especial, es movida por un impulso de convivir y brindar a su familia una muestra de cariño, a través de lo que ella sabe hacer, cocinar”* (Doña Bernardina Hernández, cocinera tradicional de la comunidad)

El coloradito representa recuerdos vivos de los hermanos y padres reunidos en la mesa según manifiesta doña Bernardina.

### **c) Receta (ingredientes y modo de preparación)**

Porción para 10 personas

#### **Ingredientes**

1 pollo	¼ de ajonjolí
¼ de guajillo desvenado	2 cucharadas de orégano
¼ de chile ancho desvenado	2 ramitas de tomillo
3 cebollas	1 cucharadita de comino
½ de jitomate	3 clavos
4 cabezas de ajo	4 pimientas
4 rajitas de canela	½ kg de pan molido

250 ml de aceite

Sal al gusto

### **Preparación**

1. Se pone a hervir el pollo con sal, ajo y cebolla.
2. Azar las cebollas, ajo y el jitomate.
3. Se tuestan los chiles guajillos y chiles anchos a término medio
4. Después se muelen en el metate todos los ingredientes (chiles y especias) y se sazona la mezcla con aceite.
5. Por último, se agrega el caldo junto con el pan molido para espesar.

***Autora:***

***Doña***

***Bernardina***

***Hernández***



**COLORADITO DE POLLO** (Porción para 10 personas)

Cuadro 11 Valor Nutricional del platillo

Ingredientes	Cant.	Peso	Kcal	Ch	Pt	Gr	Fb	Ca	Fe	Vit.A	Vit.C	CL
Sal al gusto	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pollo	1.5 kg	1500 gr	3225	0	279	225.9	0	165	13.5	2100	24	1125
Guajillo desvenado	¼ kg	250	795	141.5	30	43.25	62.5	370	19.5	34675	190	0
Chile ancho desvenado	¼ kg	250	795	141.5	30	43.25	62.5	370	19.5	34675	190	0
Cebollas	3	348	132.24	30.03	4.0368	.5568	6.264	69.6	.7656	0	22.272	0
Jitomate	½ kg	500	105	23	4.5	1.5	5.5	25	2.5	1450	95	0
cabezas de ajo	4 pz	60 gr	89.48	19.84	3.8	0.28	1.24	108.68	1	0	18.72	0
Canela	4 rajitas	25 gr	65.32725	19.96175	0.9735	0.79625	13.575	307.119	9.51725	0.275	7.11375	0
Ajonjolí	¼	250	1146	58.75	44.25	124.25	42.25	1950	36.5	8.3325	0	0
Orégano Tomillo Comino Clavos Pimientas	2 cda 2 ramitas 1 cdita 3 4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pan molido	½ kg	500	1575	263	52.5	33	12.5	510	16.7	375	0	280
Aceite	250 ml	250	2210	0	0	250	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	10 persona	3933	10138.0472	697.58175	449.0603	722.78305	206.329	3875.399	119.48285	73283.6075	547.10575	1405
	<b>1 persona</b>	<b>393.3</b>	<b>1013.8047</b>	<b>69.758175</b>	<b>44.90603</b>	<b>72.278305</b>	<b>20.6329</b>	<b>387.5399</b>	<b>11.948285</b>	<b>7328.36075</b>	<b>54.710575</b>	<b>140.5</b>

Fuente: cortesía de Yara Cruz Manuel y Rosario Concepción Castellanos Ojeda

## Estofado

Figura 15 *Estofado*



Fuente: cortesía Aldo Núñez

### a) Simbología cultural del platillo

El estofado es un platillo popular en el estado de Oaxaca, a pesar de que su origen se atribuye a España e Italia. Sin embargo, la preparación varía dependiendo del país y la región.

En el estado de Oaxaca, el mismo platillo tiene sus variantes, ya que cambia algunos ingredientes dentro de sus 8 regiones. En Sola de Vega, este platillo se prepara en bodas, bautizos o cumpleaños y es servido a la hora del almuerzo; en algunas ocasiones se usa como la entrada, para posteriormente servir las empanaditas rellenas con picadillo de pollo bañadas con coloradito.

Debido a su alto costo, no es un platillo que se prepare con frecuencia.

### b) Memoria sobre el platillo

Su preparación tradicional es un recuerdo vivo de las cocineras tradicionales moliendo los ingredientes en el metate; entregadas y comprometidas en cuerpo, alma y mente a la preparación del platillo.

Lo anterior se resume en una frase: mantener y tener todos los sentidos en el guiso.

El resultado de esa entrega era un sabor indescriptible, ya que las palabras no le hace justicia al deleite de gustativo y que solo los comensales que tuvieron o han tenido la oportunidad de probarlo lo pueden corroborar.

### **c) Receta (ingredientes y modo de preparación)**

Porción para 10 personas

1 pollo criollo	4 pimientas grandes
¼ ajonjolí tostado en el comal	2 clavos
1 paquete de pan molido (pan de manteca)	Manteca
3 cebollas mediana	Un manojo de orégano
Comino	Media onza de canela
1 cabeza de ajo	1 lata mediana de chiles en vinagre
Hojas de perejil	Caldo de pollo al gusto
1 kg Tomate	¼ kg de pasas
½ kg miltomate	¼ kg de almendras
	Sal al gusto
	1 cucharadita de azúcar (al gusto)

#### **Modo de preparación**

1. Se pone a cocer el pollo con una cebolla, un diente de ajo, comino molido y sal.
2. Se tuesta el ajonjolí y se asan las cebollas y la cabeza de ajo.
3. Se ponen a cocer los tomates y miltomates hasta que la piel comience a desprenderse.
4. Una vez cocidos, se licuan con el ajonjolí, 1 cebolla azada, el ajo, las pimientas, la canela, las pasas y las almendras.
5. Después se fríe con manteca la mezcla y se agrega poco a poco el pan molido.

6. Cuando comience a hervir se le agrega las hojas de perejil, la otra cebolla azada y se sazona con la sal y el azúcar al gusto.
7. Por último, se agrega el pollo y la lata de chiles con el vinagre.

**Autora: Doña Esperanza Díaz Rendón**

**ESTOFADO** (Porción para 10 personas)

Cuadro 12 Valor Nutricional del platillo

<b>Ingredientes</b>	<b>Cant.</b>	<b>Peso</b>	<b>Kcal</b>	<b>Ch</b>	<b>Pt</b>	<b>Gr</b>	<b>Fb</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	<b>Vit.A</b>	<b>Vit.C</b>	<b>CL</b>
<b>pollo criollo</b>	1.5 kg	1500 gr	3225	0	279	225.9	0	165	13.5	2100	24	1125
<b>ajonjolí tostado en el comal</b>	¼ kg	250	1146	58.75	44.25	124.25	42.25	1950	36.5	8.3325	0	0
<b>pan molido (pan de manteca)</b>	1 paquete	500	1575	263	52.5	33	12.5	510	16.7	375	0	280
<b>Cebollas</b>	3	348	132.24	30.03	4.0368	.5568	6.264	69.6	.7656	0	22.272	0
<b>Cabeza de ajo</b>	1	15 gr	22.37	4.96	0.95	0.07	0.31	27.17	0.25	0	4.68	0
<b>Tomate</b>	1 kg	1000 gr	420	92	18	6	22	100	10	5800	380	0
<b>Miltomate</b>	½ kg	500	105	23	4.5	1.5	5.5	25	2.5	1450	95	0
<b>pimientas grandes clavos comino Orégano</b>	4 2 -----	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Canela</b>	2 rajas	12.5 gr	32.6635	19.980875	0.48675	0.3981	6.785	153.5955	4.758625	0.1375	3.556875	0
<b>Hojas de perejil</b>		50 gr	12	2.17	1.01	0.24	1.405	33.5	0.84	3065	17.65	0
<b>Manteca</b>	4 cucha	20 gr	156	0	0	17.2	0	0	0	0	0	16

	radas											
<b>Chiles en vinagre</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Caldo de pollo al gusto</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Pasas</b>	¼ kg	250 gr	755	198.8	8.475	1.15	10	132.5	4.475	110	8	0
<b>Almendras</b>	¼ kg	250 gr	1472.5	51	50	130.5	27.25	665	9.25	0	2.5	0
<b>Sal al gusto</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Azúcar (al gusto)</b>	1 cucha radita	15 gr	56.456	14.60 9	0	0	0	12.76 2	0.28	0	0	0
<b>Total</b>	10 perso nas	4710 .5	9110.2 295	758.2 9987 5	463.208 55	540.76 49	134.2 64	3844. 1275	99.819225	12908. 47	557.65 8875	1421
	<b>1 perso na</b>	<b>471. 05</b>	<b>911.02 295</b>	<b>75.8 2998 75</b>	<b>46.3208 55</b>	<b>54.076 49</b>	<b>13.42 64</b>	<b>384.4 1275</b>	<b>9.9819225</b>	<b>1290.8 47</b>	<b>55.765 8875</b>	<b>142. 1</b>

Fuente: cortesía de Yara Cruz Manuel y Rosario Concepción Castellanos Ojeda

## Guías Espesadas.

Figura 16 Guías espesadas



Fuente: cortesía de Estefanía Villavicencio

### a) Simbología cultural del platillo

El tiempo en el que se puede degustar con más frecuencia de las guías espesadas, es cuando la temporada de lluvias anuncia su llegada. Hacen un llamado a los campesinos a comenzar con los preparativos para la siembra de maíz y asociarlo con la siembra de calabacitas aprovechando las bondades que esta temporada ofrece.

Este platillo es muy accesible para la población, aunque resulta más generoso tanto en sabor como en gasto monetario para las personas que producen los ingredientes. Representando la satisfacción de sentirse autosuficiente; ser capaces de comer y disfrutar del momento mágico que implica este complejo proceso.

### b) Memoria sobre el platillo

Según los comentarios de la cocineras, la presencia de un plato corriente (plato hondo de barro) con guías en la mesa afloran la nostalgia del temporal de lluvias y con ello la imagen de los campos verdes cubiertos con hierbas

silvestres que le dan sabor a las guías, los denominados tepiches, chepiles y quelites.

Doña Tala (como la conocen en la comunidad) es una cocinera tradicional que se recuerda preparando las guías en el campo, donde pastoreaba sus animales junto con sus hermanos. Esta actividad no representaba algo complejo ya que los ingredientes los tenía ahí mismo.

Este platillo ha sido muy popular en las familias soltecas por la conexión que se ha establecido entre la población campesina y la naturaleza.

### **c) Receta (ingredientes y modo de preparación)**

#### **Ingredientes**

Guías.	Chile verde.
Elotes licuados.	Chepil
Elotes cortados.	Quelite.
Calabacitas.	Tepiche

.

#### **Procedimiento:**

- 1.-Se pone a coser las guías con el elote en pedazos.
- 2.-Agregar las calabacitas tiernas cuando esté cocido.
- 3.- Se licua elote, ajo, cebolla, comino, miltomate y chile verde.
- 4.-De sabor agregamos el quelite, chepil y tepiche

**Autora: Doña Guadalupe Anatalia Vásquez Rodríguez**



## Chichilo.



Fuente: cortesía Estefanía Villavicencio

### a) **Simbología cultural del platillo**

De acuerdo a doña Antolina y doña Eugenia, cocineras tradicionales de Sola de Vega, en otros lugares de Oaxaca este platillo también es conocido como mole negro.

Hace algunos años el chichilo era parte de la lista de guisados caseros de la población, y su preparación no implicaba una labor difícil, quizás porque representaba un acto a través del cual las amas de casa y cocineras demostraban el aprecio a quienes ofrecían este platillo; familia, amigos o vecinos.

En la actualidad, la función del platillo ha cambiado un poco; ha pasado a ser un platillo más exclusivo de fiestas y celebraciones. Uno de los factores que ha propiciado este cambio, ha sido la poca frecuencia en que se cocina en casa debido a la dinámica actual de las mujeres ecargadas.

### b) **Receta (ingredientes y modo de preparación)**

**Ingredientes:**

Chile guajillo.

Tomate asado.

Ajo.

Cebolla asada de res o cerdo.

Pimienta.

Clavo.

Comino.

Orégano.

Canela.

Tortilla quemada.

Hojas de laurel.

Ejotes.

Chayote.

### **Preparación:**

1.- Se muelen todos los ingredientes.

2.-Se fríen.

3.-Se le pone la carne con el caldo, el ejote y el chayote que se cosió con la carne.

4.- Para empezar se le pone masa y sus hojas de laurel.

5.-Sal al gusto.

**Autora: Doña Antolina Cruz Reyes y Magdalena Fuentes**

## **Quintoniles**

### **a) Simbología cultural del platillo**

Los quintoniles son hierbas silvestres que crecen en la temporada de lluvias. El platillo con el mismo nombre, es de preparación casera, rápida, sencilla y económica. No necesita ninguna fecha especial para ser degustada.

### **b) Memoria sobre el platillo**

Entre los recuerdos de doña Esmirna Reyes Morales sobresale la importancia que tenía este platillo para la población con recursos limitados:

*...”los recuerdos que este platillo traen a mi mente datan de hace 20 años, cuando su preparación más que un placer era la única opción para comer. En repetidas ocasiones la falta de dinero me llevo a prepararlo para mí y mis hijos. Como madre uno tiene que ingeniárselas para cumplir con darles alimento. Recuerdo que salía al campo a recolectar los quintoniles con la esperanza de que fueran del agrado de ellos. Los niños pequeños lo único que desean es satisfacer su hambre”... (Esmirna Eloisa Reyes Morales, 57 años)*

### **c) Receta (ingredientes y modo de preparación)**

#### **Ingredientes**

Un ramo grande de quintoniles.

Una cabeza de ajo.

Sal al gusto.

#### **Modo de preparación.**

1. Se corta y se lavan bien los quintoniles.
2. Se ponen a hervir con la cabeza de ajo y se le agrega sal al gusto.
3. Se dejan hervir y se sirven.
4. Se acompañan con limón y chile piquín

**Autora: Esmirna Reyes Morales**

## Higaditos de Puerco

Figura 17 Higaditos de puerco



Fuente: cortesía de Aldo Núñez

### a) Simbología cultural del platillo

Las entrevistadas comentaron que los Higaditos de Puerco son un platillo tradicional del estado de Oaxaca. Su preparación cambia un poco dependiendo de la región. Este platillo se prepara en ocasiones especiales como la noche de la bendición de los novios, es decir un día antes de la boda religiosa, es servido a la hora de la cena y se acompaña con salsa y frijoles negros refritos. Se tiene conocimiento de que esta preparación varía en los Valles Centrales, con la inclusión de ejotes entre los ingredientes (doña Magdalena Fuentes).

### b) Memoria sobre el platillo

A pesar de que su nombre no suena tan apetecible para las personas procedentes de otros estados, su sabor es exquisito. El significado sentimental del platillo es incalculable, ya que su preparación se queda guardada en el álbum de los recuerdos para los novios y anfitriones (doña Antolina Cruz Reyes).

Para los invitados consumir esta preparación y participar en este evento íntimo, familiar conlleva la disposición y el placer de ser tomados en cuenta en ese momento importante para dos personas que deciden iniciar una vida junta.

Implica tener la capacidad de organización, o logística como se le conoce en la actualidad; saber qué hacer y como apoyar; donde el objetivo principal es lograr una convivencia que forme parte de la memoria colectiva.

### **c) Receta (ingredientes y modo de preparación)**

#### **Ingredientes**

4 cucharas chicas de aceite comestible.

½ kg de hígado de puerco (asadura pre-cocida)

1 kg de tomate

1 cebolla finamente picada

1 cabeza de ajo limpios y picados finamente

8 huevos

#### **Modo de preparación**

1. Se fríe el ajo, tomate, cebolla hasta que quede bien sazonado sin nada de jugos de los ingredientes (previamente se agrega sal).
2. Se pica el hígado en cuadritos y se pone a freír con los demás ingredientes hasta que estén cocidos.
3. Por último, se agrega los huevos al picadillo.

Nota: se acompaña con salsa de su preferencia

**Autora: Bertha Cruz Pérez**

## HIGADITOS DE PUERCO

Cuadro 13 Valor Nutricional del platillo

Ingredientes	Cant.	Peso	Kcal	Ch	Pt	Gr	Fb	Ca	Fe	Vit.A	Vit.C	CL
aceite comestible	4 cd.ch	20	176.8	0	0	20	0	0	0	0	0	0
hígado de puerco (asadura pre-cocida)	½ kg	500	670	12.35	106.95	18.25	0	45	116.5	108,250	126.5	1505
tomate	1 kg	1000 gr	420	92	18	6	22	100	10	5800	380	0
cebolla finamente picada	1	116	44.08	10.01	1.3456	.1856	2.088	23.2	.2552	0	7.424	0
cabeza de ajo limpios y picados finamente	1	15	22.37	4.96	0.95	0.07	0.31	27.17	0.25	0	4.68	0
huevos	8	400	620	4.4	50.4	42.4	0	200	4.8	25333.332	0	1696
<b>Total</b>	5 personas	2051	1743.25	77.72	168.6456	83.9056	13.398	345.37	126.8052	136483.332	328.604	3201
	<b>1 persona</b>	<b>410.2</b>	<b>348.65</b>	<b>15.544</b>	<b>33.729</b>	<b>16.78112</b>	<b>2.6796</b>	<b>69.074</b>	<b>25.36104</b>	<b>27296.6</b>	<b>65.7208</b>	<b>640.2</b>

Fuente: cortesía de Yara Cruz Manuel y Rosario Concepción Castellanos Ojeda

## Segueza de Pollo



Fuente: cortesía de Estefanía Villavicencio

### a) Simbología cultural del platillo

Se sabe que el origen de la Segueza es de la cultura zapoteca. La cual solía servirse en fandangos (doña Bertha Díaz).

En la actualidad, la preparación de la Segueza representa un gasto elevado para las familias soltecas, por lo que su preparación es menos frecuente. Sin embargo, algunos habitantes de Sola de Vega han mencionado que hace muchos años no era caro prepararla, ya que los ingredientes los tenían disponibles en sus huertas. Por ejemplo, el maíz era parte de los cultivos que se sembraban en la comunidad y los patios estaban adornados con hierbas de olor y se criaban gallinas y pollos.

En años más recientes, se acostumbraba a dar después de un trabajo de tequio para cimentar el techo de las casas, actividad conocida con “hacer un colado”. En el colado se concentraban hombres amigos o conocidos de manera voluntaria y sin ninguna retribución económica. Por lo general la actividad se realizaba en fin de semana.

Las mujeres también contribuían, preparando y sirviendo la comida a los hombres después de terminar de colar el techo, a menudo la Segueza era el guiso elegido por excelencia.

### **b) Memoria sobre el platillo**

Adquirir los ingredientes que se necesitaban para la preparación de la Segueza, no era una tarea complicada, no se tenía que acudir a la CONASUPO a comprarlo; bastaba con utilizar el maíz que se había desgranado días atrás como resultado de la cosecha de papá. No se tenía que ir a la pollería por la carne, era cuestión de correr tras las gallinas y seleccionar la mejor del gallinero de mamá (doña Bertha Díaz).

La huerta también contribuía con las especias que allí estaban sembradas y que pocas veces pedían ser regadas, por que las lluvias eran más constantes.

Según doña Bertha Díaz cocinar no era una obligación, era un placer ya que los sentidos estaban a flor de piel, guardando los olores cuando se mezclaban los ingredientes y los sabores, tratando de identificar uno a uno antes y después de mezclarse, los colores con la mezcla y combinaciones, los sonidos que emitía la olla para indicar que la comida estaba en su punto de ebullición; sentir las consistencias no solo con las manos sino con el alma o eso que no aún no se logra explicar con el lenguaje verbal pero se sabe que está allí.

### **c) Receta (ingredientes y modo de preparación)**

#### **Ingredientes**

1 pollo de aproximadamente 1 ½ kg (completo)	2 pimientas
½ kg de maíz	2 clavos
¼ de tomate rojo	1 cabeza de ajo
200 gr de guajillo tostado	6 hojas de yerba santa
½ cucharadita de cominos	Sal al gusto



### **Modo de preparación**

1. Se pone a cocer el pollo y se le agrega ajo y un pedazo de cebolla.
2. El maíz se tiesta en el comal y se muele en granillo delgado.
3. Se muele el chile guajillo, el tomate y con las especias
4. Después se le agrega la molienda y el maíz al pollo con el consomé. Se deja cocer hasta que el maíz quede suave. Enseguida se le agregan las 6 hojas de Hierba Santa.

**Autora: Bertha Cruz Pérez**

**SEGUEZA DE POLLO** (Porción para 6 personas)

Cuadro 14 Valor Nutrimental del platillo

<b>Ingredientes</b>	<b>Cant.</b>	<b>Peso</b>	<b>Kcal</b>	<b>Ch</b>	<b>Pt</b>	<b>Gr</b>	<b>Fb</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	<b>Vit.A</b>	<b>Vit.C</b>	<b>CL</b>
<b>Pollo</b>	1.5 kg	1500 gr	3225	0	279	225.9	0	165	13.5	2100	24	1125
<b>Maíz</b>	½ kg	500 gr	1810	384.5	40.5	18	36.5	30	17.5	783.335	0	0
<b>Tomate rojo</b>	¼ kg	250 gr	105	23	4.5	1.5	5.5	25	2.5	1450	95	0
<b>Guajillo tostado</b>	200 gr	200 gr	636	113.2	24	34.6	50	296	15.6	27740	152	0
<b>Cominos</b>	½ cucharadita	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Pimientas</b>	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Clavos</b>	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Cabeza de ajo</b>	1	15 gr	22.37	4.96	0.95	0.07	0.31	27.17	0.25	0	4.68	0
<b>Hojas de yerba santa</b>	6	60 gr	34.2	6.06	2.34	0.84	1.32	154.2	3.36	1146.66	36	0
<b>Sal al gusto</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Total</b>	6 personas	2525	5832.57	531.72	351.29	280.91	93.63	697.37	52.71	33219.995	311.68	1125
	<b>1 persona</b>	<b>420.833</b>	<b>972.095</b>	<b>88.62</b>	<b>58.5483</b>	<b>46.8183</b>	<b>15.605</b>	<b>116.228</b>	<b>8.785</b>	<b>5536.6658</b>	<b>51.946</b>	<b>187.5</b>

Fuente: cortesía de Yara Cruz Manuel y Rosario Concepción Castellanos Ojeda

## Agradecimientos

A las cocineras tradicionales por el apoyo incondicional otorgado para la realización de esta memoria colectiva, al brindar las recetas más representativas de la cocina tradicional, elementos identitarios del pueblo solteco. Así mismo, por compartir sus historias de vida enriquecidas con experiencia y anécdotas y abrirnos las puertas de sus hogares.

A la comunidad solteca por la activa participación en la organización de las actividades.

Al H. Ayuntamiento de Sola de Vega por las facilidades brindadas durante la gestión de la memoria colectiva.

A Yara Cruz Manuel y Rosario Concepción Castellanos Ojeda por apoyarme con el valor nutritivo de los platillos de la memoria colectiva.

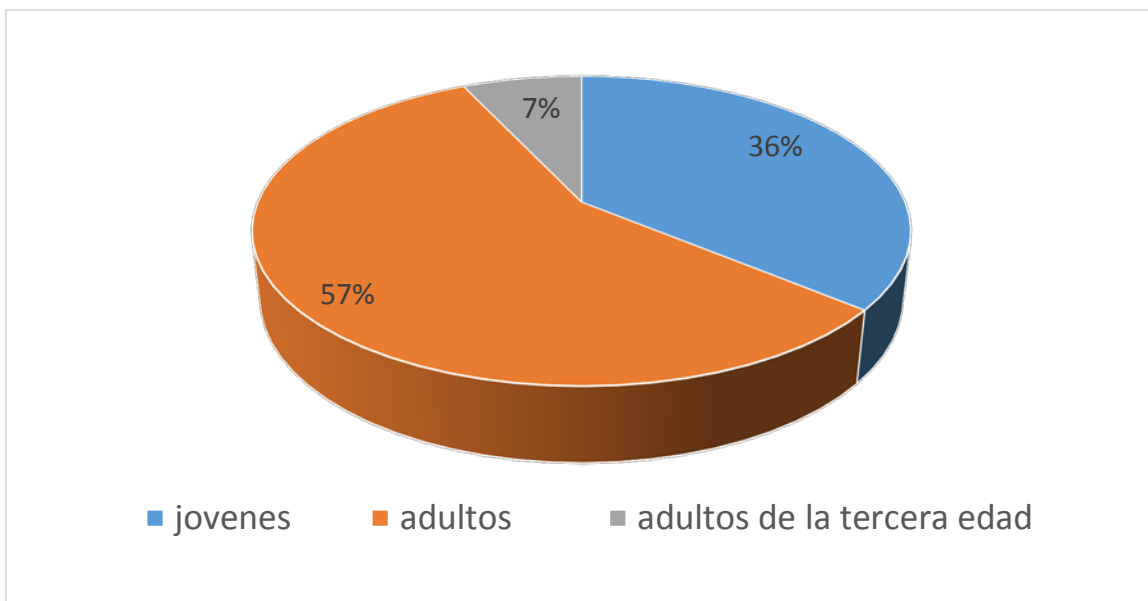
## Contribución a la identidad y soberanía alimentaria de las acciones en promoción de la cocina tradicional de Sola de Vega.

Impacto del evento “Memorias colectivas de la cocina tradicional de Sola de Vega” en la promoción de la identidad.

Para la evaluación cuantitativa del impacto que tuvo dicho evento en la promoción de la identidad se utilizaron cuestionarios que tenían el objetivo de determinar el grado de aceptación e identificación con los platillos.

La mayoría de los encuestados que asistieron al evento fueron adultos, los jóvenes representan una asistencia media y los adultos de la tercera edad fueron pocos (Gráfica No. 15).

Gráfica 15 Promedio de edad de los asistentes al concurso de “Memorias Colectivas de la cocina tradicional de Sola de Vega”



Fuente: elaboración propia con base en la evaluación del concurso de memorias colectivas de la cocina tradicional

De las 30 personas participantes en la evaluación, solo una dijo que no le gusto el evento porque no se presentaron todos los platillos tradicionales.

La segunda pregunta tuvo el objetivo de saber si las personas conocieron o identificaron el propósito del evento a lo que el 96% coincidió en decir que fue el rescate y fortalecimiento de la cocina tradicional.

Según los encuestados, dentro de las enseñanzas y reflexiones que el evento les dejó, destacan el conocimiento de todo lo que implica la cocina tradicional, la importancia de valorar y preservar los conocimientos tradicionales, así como el deber de transmitir los conocimientos y saberes a las generaciones futuras.

El 36% no conocía los platillos presentados, de los cuales el 30% eran jóvenes entre 16 y 24 años. Respecto a la presentación de los platillos, el 100% dijo que, si les gusto, pero algunos indicaron que les hubiera agradado más ver los utensilios con los que fueron elaborados.

De acuerdo al 83% de los encuestados, el evento sirvió para contribuir al patrimonio cultural de Sola de Vega. Dentro del fomento de los valores que las personas identificaron en hallaron: colaboración, respeto, organización, amistad, solidaridad, unión familiar, responsabilidad lealtad, ética y tolerancia.

Es de resaltar que la mayoría de las personas encuestadas manifestaron que los platillos que más representa a la comunidad son el pastel de carne y el mole.

En el último apartado se dio oportunidad para hacer sugerencias sobre el evento y de futuras actividades que aporten a la identidad cultural gastronómico de Sola de Vega, de las cuales se comentó lo siguiente: las personas coinciden en que se deben hacer estos eventos más a menudo y se debe hacer más difusión para que participen más personas de la comunidad.

Figura 18 Concurso Memorias colectivas de la Cocina Tradicional



Fuente: Aldo Núñez

Se logró contar con la participación de 12 cocineras durante el desarrollo de las actividades de fomento, quienes contribuyeron a la exhibición física de platillos tradicionales y en proporcionar información sobre estos.

En general se puede decir que por un lado, se difundió los nombres de las portadoras claves del conocimiento, que pueden seguir apoyando a la construcción dinámica de la identidad junto con las nuevas generaciones y por el otro se logró un grado de empoderamiento de las cocineras tradicionales de la comunidad a reconocer el papel que tienen en la sociedad solteca y se motivó a los habitantes a no dejar perder la cocina tradicional.

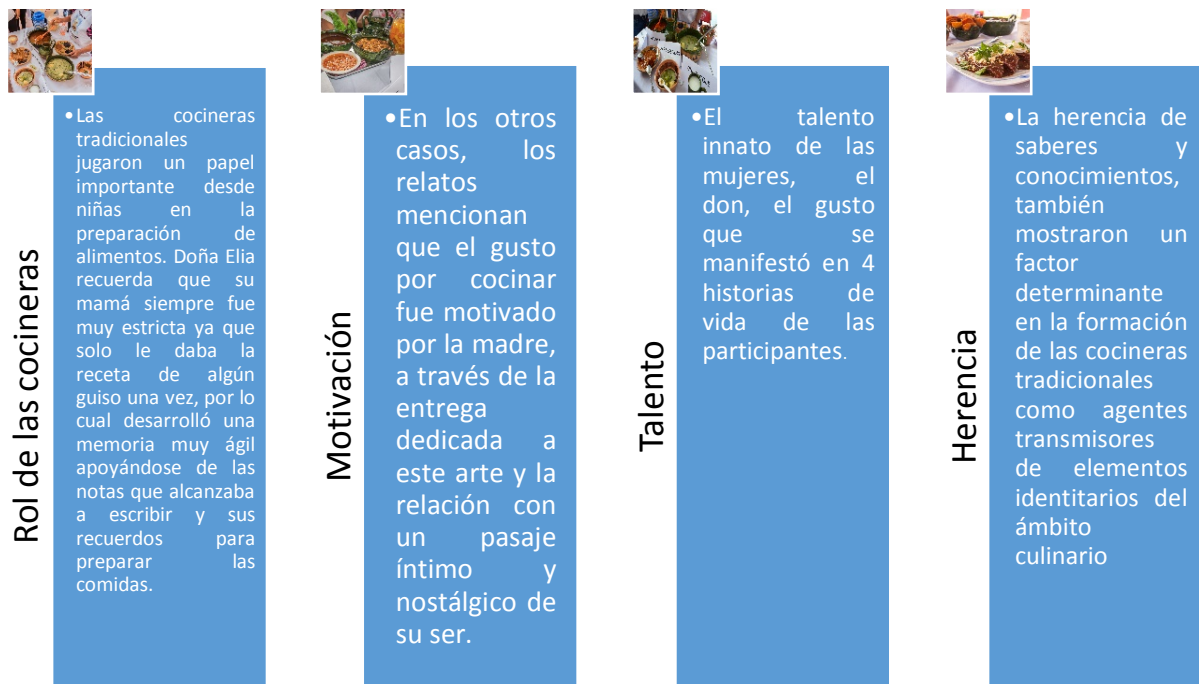
### Contribución de los saberes y habilidades tradicionales en la promoción de la identidad, desde la percepción de las cocineras de Sola de Vega.

La evaluación cualitativa sobre la contribución de los saberes de la cocina tradicional a la identidad cultural se basó en la participación social, de acuerdo a los “Indicadores UNESCO de Cultura para el Desarrollo”.

Los resultados de las percepciones de las entrevistadas, sobre los indicadores han sido agrupados por categorías, subcategorías y afirmaciones, y ordenados en imágenes. Las principales afirmaciones de las subcategorías son descritas, acompañadas de algunas citas textuales de las entrevistas. En las siguientes imágenes se desarrollan los temas mencionadas.

## Participación dentro del hogar

Figura 19 Percepciones de las cocineras tradicionales



Fuente: elaboración propia

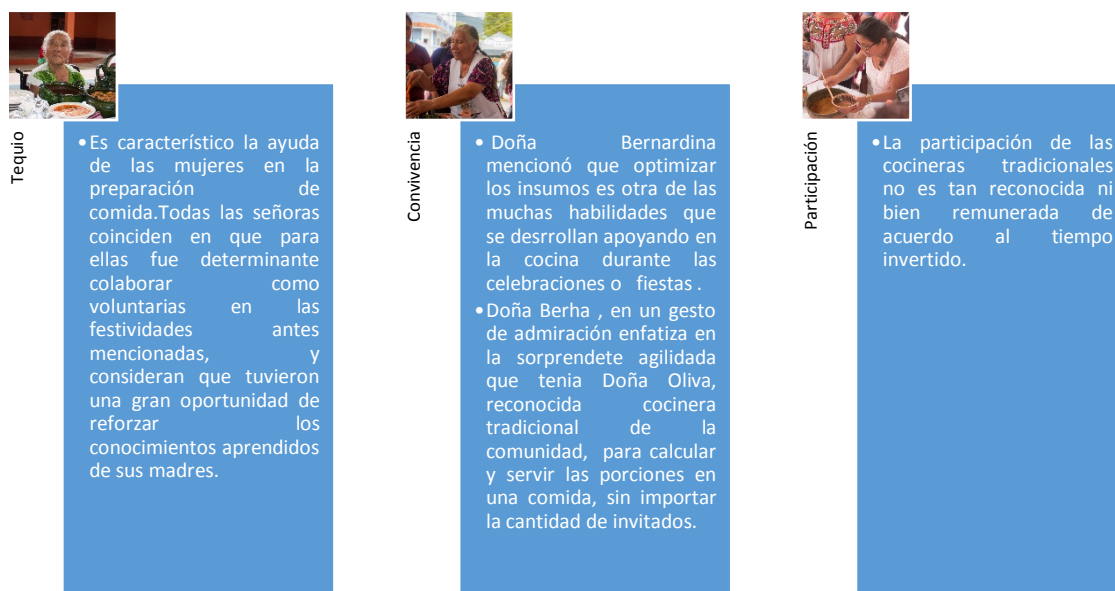
El primer indicador central evaluado fue la participación dentro del hogar. Mencionada con una frecuencia de 9 de 12, esta situación permite percibir que las cocineras tradicionales jugaron un papel importante desde niñas en la preparación de los alimentos. Doña Elia recuerda que su mamá siempre fue muy estricta, ya que solo le daba la receta de algún guiso una vez, tal situación la obligó a desarrolló una memoria muy ágil apoyándose de las notas que alcanzaba a escribir y sus recuerdos para preparar las comidas. En los otros casos, los relatos mencionan que el gusto por cocinar fue motivado por la madre, a través de la entrega dedicada a este arte y la relación con un pasaje íntimo y nostálgico de su ser.

Aunado a la motivación, al rol que tenían en la familia y al desarrollo de las habilidades culinarias, está el talento innato de las mujeres, el don y el gusto que se manifestó en 4 historias de vida de las participantes.

El análisis de la herencia de saberes y conocimientos, también mostraron se parte de un factor determinante en la formación de las cocineras tradicionales como agentes transmisores de elementos identitarios del ámbito culinario.

## Participación fuera del hogar

Figura 20 Participación voluntaria



Fuente: elaboración propia

El segundo indicador central fue la participación voluntaria fuera del hogar, la cual implicó el apoyo en fiestas patronales, bautizos, bodas, funerales, rezos, cumpleaños y actividades religiosas, festivales culturales. Puesto que es característico la ayuda de las mujeres en la preparación de comida. Todas las señoras coinciden en que para ellas fue determinante colaborar como voluntarias en las festividades antes mencionadas, y consideran que tuvieron una gran oportunidad de reforzar los conocimientos aprendidos de sus madres. Esta acción representó una plataforma para practicar y seguir aprendiendo a través de la observación.

### Participación fuera del hogar en actividades reglamentarias

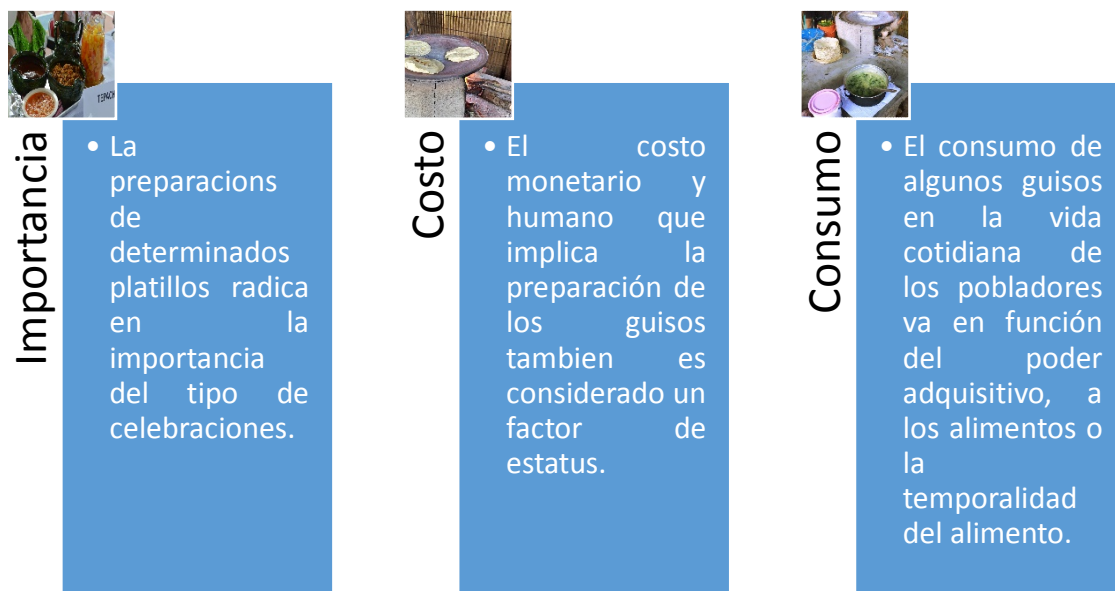
El tercer indicador, participación fuera del hogar en actividades reglamentarias no presentó ninguna incidencia, ya que las cocineras mencionaron que hasta el



momento, apoyar en la cocina no representa una obligación sino un compromiso moral y social como solteco.

### Determinantes de estatus por la elaboración y consumo

Figura 21 Determinantes de estatus en los platillos



Fuente: elaboración propia

El cuarto indicador, los determinantes de estatus por la elaboración y consumo, de acuerdo a las cocineras tradicionales, muestran la importancia de platillos como el pastel de carne, mole, sopa caldosa, dulce de frutas y tepache puesto que solo se realizan en celebraciones especiales como bodas y fiestas patronales. El argumento para lo antes mencionado es el costo monetario y humano que lleva la preparación; es comparado con un ritual social que implica un esfuerzo por reunir los insumos y el apoyo de familiares y amigos que al momento de ser servido es la ofrenda por la participación en el evento.

Por otro lado, el estatus del consumo en la vida cotidiana de los pobladores va en función del poder adquisitivo, los alimentos disponibles en sus huertas, a la temporalidad y/o a la práctica de la Guelaguetza. Algunos platillos son muy caros y se reservan para fechas especiales, como el ejemplo mencionado anteriormente.

Los resultados anteriores nos llevan a entender a la cocina tradicional como un proceso de formación y construcción de identidad a través de elementos culturales. También se interpreta que los saberes culinarios a pesar de que no lleva una instrucción formal con nombres específicos, etapas o métodos en su proceso, contribuyen a la formación del ser humano desde la primera interacción con el grupo familiar.

La participación social de los pobladores en la cocina tradicional se sustenta en el derecho de pertenecer a un grupo social y cultural mediante un compromiso implícito de cooperación, siguiendo normas, las cuales no necesitan estar plasmadas y respaldadas por un marco jurídico para ser respetadas; se rige por el sentimiento de pertenencia a su comunidad y los valores tales como la responsabilidad moral que dicta un ejercicio soberano, fiel a los principios que se inculcan a temprana edad.

# **CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## Conclusiones

Con este estudio se concluye que se contribuyó al proceso de construcción de identidad cultural a través de la promoción participativa de saberes y habilidades de la cocina tradicional desde la perspectiva de las mujeres soltecas; con base en un pilar de la Soberanía Alimentaria: el consumo alimentario y el derecho a la alimentación con productos sanos, nutritivos y culturalmente apropiados.

Se logró alcanzar el objetivo uno identificando una disponibilidad, un acceso de alimentos y consumo de alimentos promedio de la población de Sola de Vega, Oaxaca; debido a que no es un elemento determinante para calificar a la comunidad dentro de una categoría de carencia extrema. Mientras que los conocimientos tradicionales comunitarios de la cocina del lugar, impactan y aportan elementos tangibles e intangibles a la identidad cultural; mostrando una riqueza culinaria.

Se promocionaron los saberes y habilidades de la cocina tradicional a través de intervenciones participativas. Se creó un grupo focal de cocineras tradicionales, quienes ayudaron a fomentar la riqueza culinaria con sus historias de vida expresadas en elementos tangibles, los platillos presentados en el primer concurso de memorias colectivas de la cocina tradicional de Sola de Vega e intangibles, las experiencias.

Se estableció un evento cultural anual para continuar con la difusión y promoción de la identidad a través de la cocina tradicional.

Las acciones anteriores dieron la pauta para gestionar una memoria colectiva para concluir con la promoción de los saberes tradicionales de la cocina en la construcción permanente de la identidad solteca.

Se logró impulsar a la población en la búsqueda de información y el fomento de actividades de divulgación de las tradiciones, además de la gran participación, organización y coordinación de la población civil, académica y autoridad municipal.

Como punto final, se concluye que las metodologías cuali-cualitativas son adecuadas para este tipo de estudio ya que permitieron triangular la información considerando la perspectiva de todos los agentes que intervinieron.

### Recomendaciones

La culminación de este proyecto implica la reflexión sobre su impacto cultural en la comunidad solteca y pone las bases para dar continuidad en la gestión de la memoria colectiva en el fomento de la cocina tradicional y su contribución a la identidad.

Se sugiere ampliar la lista de los platillos de acuerdo a la tradicional en cada temporada del año.

Crear otros proyectos que profundicen en el ejercicio de la Soberanía Alimentaria apoyando, estimulando a los grupos promotores a través de valores solidarios para continuar con el reconocimiento del acervo cultural que se posee.

Reproducir este proyecto en otras comunidades basándose en metodologías cuali-cuantitativas donde se priorice la participación de la sociedad civil.

Usar los datos obtenidos en este trabajo para crear oportunidades en proyectos turísticos que ayuden al desarrollo del municipio

Utilizar la memoria colectiva como instrumento didáctico en los diferentes niveles educativos para continuar con la dinámica de construcción y rescate de la identidad cultural.

## REFERENCIAS

- Alberich Nistal, T. (2008). IAP, redes y mapas sociales: desde la investigación a la intervención social. *Portularia*, 8(1).
- ALIMENTARIA, F. M. P. L. S. (2007). Declaración de Nyéléni. *Nyéleni, Selingue, Mali*. Accesible en: [www.nyeleni.org/spip.php.herna](http://www.nyeleni.org/spip.php.herna)
- Alonso, G., Medici, M., Nowacka, K., Cohen, G., & Steinlage, M. (2014). Indicadores UNESCO de Cultura para el Desarrollo: Manual Metodológico.
- Baptista, Fernandez & Sampieri, (2010). Metodología de la investigación Quinta edición. *México: Graw Hill*.
- Bonfil Batalla, G. (1988). Teoría del control cultural en el estudio de procesos étnicos.
- Bertrán, M. (2017, July). Domesticar la globalización: alimentación y cultura en la urbanización de una zona rural en México. In *Anales de Antropología* (Vol. 51, No. 2, pp. 123-130). Elsevier.
- Bertrán Vilà, M. (2010). Acercamiento antropológico de la alimentación y salud en México. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 20, 387-411.
- Bonilla-Jimenez, F. I., & Escobar, J. (2017). Grupos focales: una guía conceptual y metodológica.
- Brunner, J. J. (2002). Globalización, educación, revolución tecnológica. *Educación Superior*, 1, 133.
- , Indicadores socioeconómicos de los pueblos indígenas de México, 2015
- INEGI, Principales resultados de la Encuesta Intercensal, 2015
- Cerón, M. C., & Cerâon, M. C. (2006). *Metodologías de la investigación social*. LOM ediciones.
- Contreras, J. (Ed.). (1995). *Alimentación y cultura: necesidades, gustos y costumbres* (Vol. 3). Edicions Universitat Barcelona.

- Contreras, J. (2013). ¿ Seguimos siendo lo que comemos?. In *Identidad a través de la cultura alimentaria. Memoria simposio. Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad, México* (pp. 39-58).
- De'Angeli, A. G., & De'Angeli, J. (1988). *Gran libro de la cocina mexicana*. Ediciones Larousse.
- Duhart, F. (2002). Comedo ergo sum. Reflexiones sobre la identidad cultural alimentaria.
- Eljuri Jaramillo, G. (2008). Patrimonio inmaterial, herencia, identidad y memoria.
- Entrena Durán, F. (2008). Globalización, identidad social y hábitos alimentarios. *Revista de Ciencias Sociales (Cr)*, 1(119).
- Escalante Forton, R., & Miñano, M. (1982). Investigación, organización y desarrollo de la comunidad. *Editorial Oasis*, 30.
- Ferrari, M. A. (2013). Estimación de la Ingesta por Recordatorio de 24 Horas. *Diaeta*, 31(143), 20-25.
- Gamio, M. (1987). Hacia un México nuevo: problemas sociales. Instituto Nacional Indigenista.
- Garine de, I. (1995). Los aspectos socioculturales de la nutrición. En: Contreras, J. (coord.) *Alimentación y cultura: Necesidades, gustos y costumbres*. Universidad de Barcelona: Barcelona, España
- Geilfus, F. (2002). 80 Herramientas para el desarrollo participativo. Diagnóstico, Planificación, Monitoreo y Evaluación. San José, Costa Rica: Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA).
- Giddens, A., & Cifuentes, P. (2000). *Un mundo desbocado: los efectos de la globalización en nuestras vidas* (pp. 19-31). Madrid: Taurus.
- HUMANOS, D. U. D. L. D. (10). de Diciembre de 1948. *Naciones Unidas*.
- Enciclopedia de los municipios y delegaciones de México Recuperado de <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM20oaxaca/municipios/20277a.html>

- Halbwachs, M. (1950). Fragmentos de la memoria colectiva. *Athenea digital: revista de pensamiento e investigación social*, (2), 103-113.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2010). Censo general de población y vivienda 2010. Estado de Oaxaca
- Izquierdo Hernández, A., Armenteros Borrell, M., Lancés Cotilla, L., & Martín González, I. (2004). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20, 1-1.
- López Austin, A. (2013). Cosmovisión, identidad y taxonomía alimentaria. *Comisión Nacional para el Uso y el Conocimiento de la Biodiversidad (2013). Identidad a través de la cultura alimentaria-memorias de simposium. México: Autor.*
- Lowenberg, M. E. (1970). *Los alimentos y el hombre* (No. 338.19 L6y).
- Lupo, A. (1996). Síntesis controvertidas. Consideraciones en torno a los límites del concepto de sincretismo. *Revista de Antropología social*, 5, 11.
- Mamani, F. H. (2010). Buen Vivir/Vivir Bien. Filosofía, políticas, estrategias y experiencias regionales andinas. *Lima: Coordinadora Andina de Organizaciones Indígenas-CAOI.*
- Martinez, A. L (2018, Marzo 27). Entrevista con Ana Laura Martinez. Segundo encuentro de Cocineras Tradicionales de Oaxaca.
- Max-Neef, M. A., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. (1994). *Desarrollo a escala humana: conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones* (Vol. 66): Icaria Editorial.
- Meléndez Torres, J. M., & Cañez De la Fuente, G. M. (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 17(SPE.), 181-204.
- Mella Valenzuela, O. (2000). Grupos focales (focus groups): Técnica de investigación cualitativa.



- Mexicana, N. O. (2012). NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. *Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación en materia alimentaria.*
- Molano, O. L. (2007). Identidad cultural un concepto que evoluciona. *Opera*, 7(7), 69-84.
- Morales de León (1996). Alimentos tradicionales mexicanos industrializados, situación actual en México y el mundo. *Revista Cuadernos de Nutrición* (Vol. 19) México
- Muchavisoy, W. J. M. (2018). El conocimiento indígena para descolonizar el territorio. La experiencia Kamëntsâ (Colombia). *Nómadas*, (48), 239-248.
- Munarriz, B. (1992). Técnicas y métodos en investigación cualitativa.
- Navarrete, F. (2008). Los pueblos indígenas de México. *Pueblos indígenas del México contemporáneo.*
- Noam Chomsky (2006). Discussion on globalization. Recuperado: <https://www.youtube.com/watch?v=AHJPSLgHemM>
- Nunes dos Santos, C. (2007). Somos lo que comemos. Identidad cultural, hábitos alimenticios y turismo. *Estudios y perspectivas en turismo*, 16(2). Obesidad y sobrepeso. (2017, octubre) "s.f." Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Ortega Cerdà, M., & Rivera-Ferre, M. G. (2010). Indicadores internacionales de Soberanía Alimentaria. Nuevas herramientas para una nueva agricultura. *Revibec: revista de la Red Iberoamericana de Economía Ecológica*, 14, 0053-77
- Plan Municipal de Desarrollo de Villa Sola de Vega, Oax., 2014 – 2016.
- Peña, A. Q. (2006). . *Psicología: Tópicos aalonsode actualidad*, 47-84.
- Pérez, G. (2001a) Investigación cualitativa. Retos e interrogantes. Métodos. Madrid: La Muralla
- Popkin, B. M. (1993). Nutritional Patterns and Transitions. *Population and Development Review*, 19(1), 138-157. doi: 10.2307/2938388

- Popkin, B.M. (1998). The nutrition transition and its health implications in lower income countries. *Public Health and Nutrition*, Vol.1, Num.1, pp.5–21
- Rebato Ochoa, E. M. (2009). Las nuevas culturas alimentarias: globalización vs. Etnicidad. *Osasunaz*, 10, 135-47.
- Ríos, P. B. (2009). Evolución de los hábitos alimentarios. De la salud a la enfermedad por medio de la alimentación. *Trastornos de la conducta alimentaria*, 9, 956-72.
- Rivera, J. A., Hernández, A. M., Aguilar, S. C., Vadillo, O. F., & Murayama, R. C. (2012). Obesidad en México: recomendaciones para una política de estado. *Mexico City: Academia Nacional de Medicina, UNAM*.
- Román, S., Ojeda-Granados, C., & Panduro, A. (2013). Genética y evolución de la alimentación de la población en México. *Revista de endocrinología y nutrición*, 21(1), 42-51.
- Romero Cevallos, R. R. (2005). *¿Cultura y desarrollo? ¿Desarrollo y cultura?: propuestas para un debate abierto*. PNUD, UNESCO.
- Romero Contreras, A. T., Viesca González, F. C., & Hernández Téllez, M. (2010). Formación del patrimonio gastronómico del Valle de Toluca, México. *CIENCIA ergo sum*, 17(3).
- SEDESOPH (2010). Microrregión 4: Sola De Vega. Recuperado de [http://www.coplade.oaxaca.gob.mx/wpcontent/uploads/2011/09/Microrregion\\_4.pdf](http://www.coplade.oaxaca.gob.mx/wpcontent/uploads/2011/09/Microrregion_4.pdf)
- SEDESOL (2015). Informe anual sobre la situación de pobreza y rezago social. Subsecretaría de Planeación, Evaluación y Desarrollo Regional
- Shack, D. (1995). El gusto del catador: determinantes sociales y culturales de las preferencias alimentarias. *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*, 111-125.
- Sikanda, (2015) Recuperado de: <http://www.si-kanda.org/empoderandoquesigue/>
- sobre la Alimentación, C. M. (1996). *Declaración de Roma sobre la seguridad alimentaria mundial y plan de acción de la cumbre mundial de la alimentación* (No. 338.19 C969d). Roma, IT: FAO.

- Soler, J. V. (1999). Intercultural ismo e identidad cultural. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, (36), 45-56.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* (Vol. 1). Barcelona: Paidós.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (2008). La entrevista en profundidad. *Métodos cuantitativos aplicados*, 2, 194.
- Toledo, V. M. (2000). *Ecología y autosuficiencia alimentaria: hacia una opción basada en la diversidad biológica, ecológica y cultural de México*. Siglo XXI.
- Torres, F. (2003). La alimentación de los mexicanos al final del milenio: de la diversidad a la homogeneidad regional. *Revista de información y análisis del INEGI*, (10), 47-58.
- Turney, L., & Pocknee, C. (2005). Virtual focus groups: New frontiers in research. *International Journal of Qualitative Methods*, 4(2), 32-43.
- UNESCO. Patrimonio Intangible, en línea: [http://www.unesco.org/culture/heritage/intangible/html\\_sp/index\\_sp.shtml](http://www.unesco.org/culture/heritage/intangible/html_sp/index_sp.shtml), fecha de consulta: 8 de noviembre de 2004.

<http://www.cdi.gob.mx/cedulas/2000/OAXA/20277-00.pdf>

<http://www3.inegi.org.mx/sistemas/scitel/consultas/index#>

<https://www.ccgmm.mx/ccgm/es/quienes-somos/>

<http://blogconeval.gob.mx/wordpress/index.php/tag/valor-de-la-canasta-alimentaria/>

<https://viacampesina.org/es/la-via-campesina-la-voz-las-campesinas-los-campesinos-del-mundo/>

<https://sumedico.com/ensanut-2018-resultados/>

## ANEXOS

### Anexo 1. Mapa de Villa Sola de Vega



**Anexo 2. Cuestionario del diagnóstico de la Situación Alimentaria De Sola De Vega**



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL



CENTRO INTERDISCIPLINARIO  
DE INVESTIGACIÓN PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
REGIONAL

**Objetivo:** Identificar participativamente las características socio-económicas, socio-demográficas y socio-culturales de los habitantes de Sola de Vega para hacer un análisis sobre el cambio de dieta de la comunidad.

**DATOS GENERALES**

**Fecha:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ **No. de cuestionario** \_\_\_\_

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_ **Estado civil:** \_\_\_\_\_

**Escolaridad:** a) sin estudios b) primaria b) secundaria c) bachillerato d) licenciatura f) posgrado  
a) terminada b) trunca **Grado:** \_\_\_\_\_

**Ocupación**  
a) Solo ama de casa b) Ama de casa y asalariada c) Ama de casa y comerciante d) Ama de casa y empleada eventual e) Ama de casa campesina f) Ama de casa + oficio h) Ama de casa y otros \_\_\_\_\_

1. ¿Nació en Sola de Vega?  
a) si                      b) no
  
2. ¿Siente que pertenece a Sola de Vega?  
a) si    b) no  
  
¿Por qué?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  
3. ¿Cuántos años tiene viviendo en Sola de Vega?  
a)1-5 años    b) 6-15 años    c) más de 20 años
4. ¿Cuántas personas habitan esta vivienda?  
a)1-3    b)4-6    c) 6-10    d) más de 11
5. ¿Alguno de sus familiares ha vivido en un lugar diferente a Villa Sola de Vega?  
a) si                      b) no
6. Si la respuesta anterior fue si, entonces, conteste lo siguiente:

Integrante 1

Lugar \_\_\_\_\_ tiempo \_\_\_\_\_

Integrante 2

Lugar \_\_\_\_\_ tiempo \_\_\_\_\_

Integrante 3

Lugar \_\_\_\_\_ tiempo \_\_\_\_\_

7. ¿Cree que cambiaron sus hábitos alimenticios al vivir en otro lugar? a) si                      b) no

¿Por qué?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. ¿Dónde compra o adquiere sus alimentos (carnes, abarrotes, frutas, verduras, etcetera)?  
a) en Villa Sola de Vega  
b) en comunidades vecinas  
c) en la ciudad

9. ¿Porqué? Porque es...  
a) más barato                      b) de mejor calidad  
c) hay mas variedad                      d) otra:  
\_\_\_\_\_

10. ¿En qué tipo de tiendas compra sus alimentos (carnes, abarrotes, frutas, verduras, etcetera)?  
a) tiendas locales    b) tiendas externas  
c) mercado local    d) mercado extern  
e) supermercados

11. En esta comunidad ¿tienen dificultad para conseguir alimentos (carnes, abarrotes, frutas, verduras, etcetera)? a) si                      b) no

Mencione ejemplos de esos alimentos  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- 
- 
12. ¿A qué le atribuyen la dificultad de conseguir alimentos?

13. a) costo                      b) disponibilidad  
c) otra: \_\_\_\_\_

14. ¿Con qué frecuencia surte su despensa?  
a) diario    b) 3 veces x semana  
c) 2 veces x semana    d) 1 vez x semana

15. ¿Cuánto gasta a la semana en abarrotes?  
a) 100-300 pesos    b) 300-600 pesos  
c) 700-1000    d) más de 1000

16. ¿Cuánto gastan a la semana en frutas y verduras?  
a) 100-300 pesos    b) 300-600 pesos  
c) 700-1000    d) más de 1000

17. ¿Cuánto gastan a la semana en carne (pollo, res, cerdo, mariscos)?

- b) 100-300 pesos    b) 300-600 pesos  
c) 700-1000    d) más de 1000

18. ¿Cocina en casa?    a) si                      b) no

19. Si la respuesta anterior fue no, mencina en donde. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20. Si cocina en casa, ¿cuánto tiempo dedica a esta actividad?

- a) 30-60 min                      b) 65- 90 min  
c) 90- 120min                      d) más de 120 min

21. ¿Cómo califica lo siguiente?

Higiene del hogar

- a) buena                      b) regular                      c) mala

Higiene en la preparación de alimentos

- a) buena                      b) regular                      c) mala

Calidad del agua potable

- a) buena                      b) regular                      c) mala

22. ¿Cree que tienen una alimentación saludable?  
a) si                      b) no

¿Porque?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

23. ¿Cuántas comidas ingiere al día?

- a) 1    b) 2    c) 3    d) más de 3

24. ¿Consume alimentos industrializados?

- a) si                      b) no

25. Si la respuesta anterior fue si, mencionelos.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



- 
- 
50. ¿Cuales son las ventajas de producir nuestro propio alimento?  
**a) económico b) saludable c) ambas**
51. ¿La comida tradicional nos da identidad?  
**a) si b) no**  
 ¿Porqué?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
52. ¿Considera que se estan perdiendo los conocimientos en cuanto a la preparación de la comida tradicional? **a) si b) no**  
 ¿Por qué?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
53. ¿ le gustaria aprender a elaborar comida tradicional de Sola de Vega?  
**a) si b) no**
54. ¿ Existe algun indicio de promocion, rescate y/o difusion de la tradiciones gastronómicas en esta comunidad? **a) si b) no**  
 Mencione cuáles  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
55. ¿ Considera importante la comida tradicional de la comunidad? **a) si b) no**  
 ¿ Por qué?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
56. ¿Cómo se podría evitar la perdida de los saberes gastronómicos tradicionales?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
57. ¿Ha escuchado el termino de soberanía alimentaria? **a) si b) no**  
 Mencione que entienede o sabe del termino.  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
58. ¿Somos capaces de producir nuestro propio alimentos? **a) si b) no**  
 ¿Porqué?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

59. ¿De quien es la obligación de elegir nuestros alimentos?  
 a) de quien los consume  
 b) de quien los prepara  
 c) del gobierno  
 d) otros\_\_\_\_\_
60. ¿ Algun miembro de la familia ha sido beneficiado por algun programa del gobierno?  
**a) si b) no**  
 Indique el nombre del programa\_\_\_\_\_
61. ¿El acceso a los alimentos debe ser igual entre hombres y mujeres? **a) si b) no**  
 ¿Porqué?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
62. ¿Cree que el producir alimentos nos otorga una ventaja? **a) si b) no**  
 ¿Porqué?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
63. ¿Cree que produce alimentos suficientes para satisfacer sus necesidades?  
**a) si b) no**  
 ¿Porqué?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
64. ¿Cuenta con alguna capacitación para mejorar la producción de alimentos?  
**a) si b) no**  
 Mencione cuál  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
65. ¿Cuenta con algun modo de organización comunitaria para la preparación de alimentos?  
**a) si b) no**
66. Si la respuesta es si, mencione cuáles\_\_\_\_\_
67. ¿Comparte alimentos con vecinos o amigos?  
**a) si b) no**
68. ¿Utiliza recipientes de plastico o unicel?  
**a) si b) no**  
 ¿Por qué?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_





**Recordatorio de 24 horas**



<b>NOMBRE</b>	
<b>FECHA DE NACIMIENTO</b>	
<b>LUGAR DE NACIMIENTO</b>	
<b>DATOS FAMILIARES</b>	
<b>DONDE CRECIÓ / ESTUDIÓ</b>	
<b>PASATIEMPOS, ESTUDIOS</b>	
<b>LOGROS, FRACASOS, RECUERDOS,</b>	
<b>TRAYECTORIA DE VIDA</b> datos importantes de su infancia, juventud (cronológicamente)	
<b>EDAD A LA QUE COMENZÓ A COCINAR</b>	
<b>QUIEN LA ENSEÑO A COCINAR</b>	
<b>CUAL ES SU PLATILLO FAVORITO</b>	
<b>MUERTE</b>	

### **Anexo 3. Cuadro de información de la cocinera**

#### **Anexo 4. Guion de entrevista**

Nombre del entrevistado: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

Nombre del platillo

¿El platillo tiene algún nombre en idioma indígena? ¿Cuál es? ¿Podría escribirlo?

¿El platillo tiene un nombre popular? ¿Sabe cuál es el origen del nombre?

¿El platillo es único del lugar?, ¿hay otras localidades que lo practican?, ¿tiene una variante?

¿A qué se deben esta variante?

¿El platillo lo recomienda para una ocasión especial? ¿Cuál? Y ¿por qué?

¿El consumo del platillo tiene que ver con los recursos económicos familiares? ¿Por qué?

¿Cuáles serían las cualidades de este platillo? ¿Por qué?

¿A quién invitaría a comer este platillo y por qué razón?

¿El platillo tiene alguna relación con la historia de la comunidad? ¿Cuál? ¿Podría comentarla?

¿Sabe alguna historia sobre el platillo?

¿Cuál cree que es el ingrediente más importante del platillo? ¿Por qué lo cree?

¿Cree que el platillo contiene un ingrediente mágico? ¿Por qué lo cree?

¿La preparación del platillo o el contenido tiene alguna relación con su religión? ¿Cuál?

¿El platillo o alguno de sus ingredientes tienen alguna relación con los animales, plantas, tierra o paisajes de la comunidad?

¿Si sabe cocinar el platillo quien le enseñó a hacerlos? ¿Recuerda los momentos? ¿Usted le enseñaría a otra persona a prepararlos? ¿A quién? ¿Por qué?

¿El platillo o alguno de sus ingredientes tienen que ver con su vida? ¿De qué manera se relaciona con su vida?

¿Tiene algún lazo sentimental con la preparar el platillo, con el sabor o su apariencia?

¿El sabor del platillo le trae algún recuerdo a la mente? ¿Cuál? ¿Podría describir dicho momentos?

¿Qué opina de cambiar alguno de los ingredientes del platillo? ¿Aceptaría cambiar por ingredientes industrializados? ¿Por qué?

¿Por qué cree que se debe conservar la tradición de comer este platillo en Sola de Vega?

Guía de entrevista

**Comida tradicional**

¿A que se le llama cocina tradicional?

¿Cuál es la diferencia entre comida tradicional y comida cacera?

¿Qué beneficios sociales proporcionan las comidas tradicionales? ¿Por qué?

¿Qué beneficios económicos proporcionan las comidas tradicionales? ¿Por qué?

¿Qué beneficios nutricionales proporcionan las comidas tradicionales? ¿Por qué?

¿Cómo usted fomenta el consumo de la comida tradicional? ¿Otra propuesta de cómo se promovería la comida tradicional?

¿Cree usted que un recetario de comida tradicional ayudaría en mejorar el consumo?

¿Qué papel juega la organización de grupos para el fomento de comida tradicional?

¿A qué grupo de edad hay que dirigir la promoción del consumo de las comidas tradicionales?

¿Cómo lograr que la comida tradicional contemple elementos culturalmente apropiados?

¿Cree que es aceptable incluir ingredientes industrializados en la comida tradicional?

### **Soberanía alimentaria y sustentabilidad**

¿A qué se le llaman soberanía alimentaria?

¿Usted ejerce soberanía alimentaria? Si es sí, en que momento?, si no, por qué no?

¿Existe alguna relación entre soberanía alimentaria y cocina tradicional?

¿Cree que la cocina tradicional es sustentable?

¿Existe una relación entre soberanía alimentaria, cocina tradicional y sustentabilidad?

¿En este tipo de eventos se practican actividades sustentables? Por?

### **Comida tradicional de Sola de Vega**

¿Conoce usted la cocina tradicional de Sola de Vega? Si es sí, que opina de ella