

Capítulo 2

Soberanía alimentaria en San Martín de los Cansecos: prácticas agrícolas-culturales de las madres de familia

Imanol López Pérez¹

Elvira Iveth Pérez López²

Luz María Blas Lavariega³

<https://doi.org/10.61728/AE20254438>



¹ Licenciado en Educación Primaria, maestrante en Docencia en Instituto Tecnológico de Oaxaca, docente en la Escuela Primaria Fraternidad, imanollopez39@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-8355-8466>

² Doctora en Ciencias en Desarrollo Regional y Tecnológico, profesora – investigadora, Instituto Politécnico Nacional CIIDIR-Oaxaca, eperezl@ipn.mx., <https://orcid.org/0000-0002-0666-3994>

³ Doctora en Ciencias en Desarrollo Regional y Tecnológico, profesora – investigadora en Instituto Tecnológico de Oaxaca, zulmma@gmail.com., <https://orcid.org/0000-0002-7939-5513>

Resumen

Este estudio explora las estrategias que sustentan la soberanía alimentaria en San Martín de los Cansecos, Ejutla, Oaxaca. El objetivo fue analizar las prácticas agrícolas, la crianza de animales de traspatio y la transformación de alimentos realizadas por madres de familia, para comprender cómo contribuyen a sostener la autosuficiencia alimentaria en sus hogares. Se realizó un trabajo etnográfico de enero a mayo de 2025, complementado con cinco entrevistas a profundidad. Los resultados evidenciaron la importancia de cultivos como la milpa (maíz, frijol, calabaza), el nopal y la tuna, la crianza de animales de traspatio y la elaboración casera de alimentos como tortillas y queso. Estas prácticas fortalecen la alimentación local, preservan la identidad cultural y complementan la economía familiar. El estudio aporta a la comprensión de la soberanía alimentaria desde una perspectiva local, resaltando el rol de las mujeres en la comunidad y en la transmisión de saberes tradicionales.

Introducción

La soberanía alimentaria, entendida como el derecho de los pueblos a definir sus propios sistemas alimentarios, ha adquirido relevancia en el análisis de las comunidades rurales, donde la producción local, el conocimiento tradicional y la organización comunitaria sostienen formas de vida autónomas (Rosset y Altieri, 2021). En México, y particularmente en Oaxaca, estas prácticas se expresan en sistemas agrícolas como la milpa y en formas de crianza y transformación de alimentos que articulan sostenibilidad ecológica con identidad cultural (Toledo y Barrera-Bassols, 2021).

Desde una perspectiva agroecológica y de justicia alimentaria, distintos estudios han destacado el papel fundamental de las mujeres en estos sistemas, al encargarse no solo de la producción y el manejo doméstico de alimentos, sino también de la conservación de saberes, semillas y

formas de organización cotidiana (Giraldo y Rosset, 2022; Claeys, 2022). No obstante, estos procesos continúan siendo poco documentados desde enfoques localizados que reconozcan su complejidad y profundidad cultural. En este marco, se ubica la comunidad de San Martín de los Cansecos, localizada en el distrito de Ejutla, en los Valles Centrales de Oaxaca. Esta investigación parte de la necesidad de comprender cómo se configuran y sostienen los sistemas alimentarios locales en territorios rurales, considerando los factores sociales, culturales y ecológicos que los atraviesan.

El propósito de este estudio es analizar cómo los sistemas productivos sustentables en San Martín de los Cansecos permiten a las familias y especialmente a las mujeres alcanzar soberanía alimentaria e independencia económica. Se adopta un enfoque cualitativo para explorar sus prácticas relacionadas con la producción, transformación y gestión de alimentos. El artículo se organiza en cinco apartados: el marco de referencia, que contextualiza la comunidad; el marco teórico, que presenta los conceptos clave; la metodología, que detalla el diseño de la investigación; los resultados del trabajo de campo; y las discusiones y conclusión, que integran los hallazgos con las perspectivas teóricas.

Marco de referencia

San Martín de los Cansecos es una localidad rural del distrito de Ejutla de Crespo, en la región de los Valles Centrales del estado de Oaxaca, México. De acuerdo con el Censo de Población y Vivienda del INEGI (2020), cuenta con aproximadamente 933 habitantes. Se encuentra situada en una zona de clima semiárido, lo cual ha condicionado históricamente las actividades productivas y la forma de vida de sus habitantes. El paisaje de la comunidad combina terrenos planos y laderas, con presencia de vegetación propia de zonas secas, como nopaleras, matorrales y árboles frutales de temporada. Las viviendas suelen ser de construcción mixta (adobe, block y lámina), y muchas de ellas cuentan con espacios abiertos como patios, corrales o pequeños huertos. La infraestructura básica incluye escuela primaria, templo, agencia municipal y un camino de terracería que la conecta con otras comunidades del distrito.

Desde el punto de vista cultural, San Martín de los Cansecos conserva celebraciones tradicionales que reúnen a las familias en torno a la música, la religión y la comida. Una de las festividades más representativas es la dedicada a San Martín Obispo, el santo patrono del pueblo. Durante esta celebración, es común la preparación de platillos tradicionales y la realización de actividades religiosas, mayordomías y convivencias familiares. Las relaciones comunitarias se sostienen a través de formas de organización local como el tequio, el trabajo colectivo y la asamblea. Estas prácticas permiten a la comunidad gestionar de manera autónoma ciertos aspectos de su vida cotidiana, incluyendo obras, festividades y cuidado del entorno. La lengua predominante es el español, aunque algunas expresiones y saberes orales reflejan la herencia indígena zapoteca que forma parte de su identidad histórica.

Marco teórico

Esta investigación, centrada en el estudio de San Martín de los Cansecos, se basa en cinco conceptos clave que enmarcan la soberanía alimentaria en un contexto rural: comunidad rural, soberanía alimentaria, sistemas productivos sustentables, autosuficiencia, agroecología y el rol de las mujeres en los sistemas alimentarios rurales. Estas dimensiones teóricas proporcionan una base para analizar cómo las prácticas locales contribuyen a la autosuficiencia y la sostenibilidad, integrando perspectivas sociales, culturales y económicas.

Comunidad rural

Las comunidades rurales, como San Martín de los Cansecos, se configuran como espacios donde las actividades productivas, las formas de organización social y los saberes tradicionales se entrelazan para sostener una vida colectiva con fuerte sentido identitario. Pimienta et al. (2022) destacan que en contextos como el oaxaqueño, los sistemas alimentarios tradicionales no solo aseguran la subsistencia, sino que también refuerzan la cohesión social mediante prácticas compartidas, como la preparación de alimentos y las festividades. En esta línea, Toledo (2021) señala que

muchas comunidades indígenas operan desde una cosmovisión que privilegia la relación armónica con la naturaleza, expresada en el trabajo comunal y los rituales que consolidan su continuidad cultural.

Bonfil (1990) y Escobar (2022) coinciden en que estas comunidades construyen alternativas al modelo global dominante, a través de formas propias de resistencia, reciprocidad y defensa del territorio. Desde esta perspectiva, Martínez y Rosset (2021) plantean que las comunidades rurales despliegan formas de gobernanza adaptativa basadas en el conocimiento local, que permiten sostener sus sistemas productivos y preservar la diversidad cultural frente a presiones externas (Altieri & Toledo, 2022; Pimienta et al., 2020).

Soberanía alimentaria

La soberanía alimentaria plantea el derecho de los pueblos a decidir sobre su propia alimentación, priorizando la producción local, el acceso a alimentos culturalmente pertinentes y la autonomía frente a dinámicas del mercado global. Más que un modelo técnico, constituye un marco político y cultural que, según Rosset y Altieri (2021), permite a las comunidades controlar recursos como la tierra, el agua y las semillas, desafiando la dependencia de sistemas agroindustriales. Desde una perspectiva latinoamericana, Toledo (2021) vincula la soberanía alimentaria con las cosmovisiones indígenas, donde la producción de alimentos no solo cubre necesidades básicas, sino que refuerza la identidad colectiva y la continuidad de los territorios.

Bonfil (1990) y Patel et al. (2021) insisten en que estas formas de autonomía productiva son también formas de resistencia cultural frente a la globalización. Claeys (2022), por su parte, introduce una dimensión crítica al señalar que la soberanía alimentaria no puede entenderse sin la justicia de género, reconociendo el papel de las mujeres como custodias de saberes alimentarios y guardianas de la biodiversidad. Así, la propuesta no se limita a la autosuficiencia, sino que implica recuperar mercados locales y prácticas sostenibles que permitan a las comunidades reafirmar su autonomía en todos los niveles (Holt, 2021; Rosset y Altieri, 2021). Y visibilizar el rol de la mujer como reproductora de la vida, rol que en la lógica capitalista no se valora y menos se reconoce.

Sistemas productivos sustentables

Los sistemas productivos sustentables no se limitan a técnicas agrícolas o ganaderas eficientes; constituyen formas integrales de producción que buscan preservar los recursos naturales, minimizar los impactos ambientales y asegurar la viabilidad económica y social a largo plazo. Méndez y Gliessman (2023) subrayan la importancia de prácticas como la rotación de cultivos, el uso de semillas nativas y el manejo agroecológico como mecanismos que fortalecen la resiliencia en contextos rurales. Desde una mirada más situada, Toledo (2021) reconoce a la milpa como una expresión de equilibrio entre productividad, diversidad biológica y conservación del entorno.

Estas prácticas, como señala Bonfil (1990), no son solo estrategias de producción, sino también de sobrevivencia y resistencia en territorios que enfrentan desafíos estructurales. Aportando una perspectiva ecológica, Ferguson (2022) destaca que la biodiversidad permite enfrentar condiciones climáticas adversas sin depender de insumos externos. Van der Ploeg (2022), por su parte, enfatiza que la sostenibilidad implica también construir redes agroecológicas que articulen a productores y consumidores en dinámicas de intercambio solidario. En este marco, los sistemas sustentables no solo contribuyen a la alimentación, sino que reproducen relaciones sociales y culturales profundamente enraizadas en los territorios.

Autosuficiencia

La autosuficiencia alimentaria representa una estrategia fundamental para las comunidades rurales que buscan satisfacer sus necesidades básicas a través de la producción local, reduciendo su dependencia de mercados externos. Para Toledo y Barrera (2021), esta capacidad se construye mediante la diversificación productiva y el aprovechamiento de excedentes, que pueden ser intercambiados o comercializados en circuitos locales. Sin embargo, más allá de una lógica económica, la autosuficiencia se vincula profundamente con la cosmovisión indígena, donde producir lo propio es una práctica cultural que garantiza continuidad y autonomía (Toledo, 2021).

En este sentido, Bonfil (1990) y Chappell (2023) coinciden en que el fortalecimiento de redes de intercambio comunitario actúa como una respuesta efectiva frente a las lógicas del mercado global, permitiendo formas de resistencia y adaptación que fortalecen la resiliencia económica local. Por su parte, McMichael (2022) argumenta que la autosuficiencia alimentaria se convierte también en una estrategia política, al desafiar las estructuras impuestas por las políticas agrícolas neoliberales. Así, fomentar economías locales basadas en principios ecológicos no solo fortalece los sistemas productivos, sino que empodera a las comunidades en su camino hacia la soberanía.

Agroecología

La agroecología se plantea como un enfoque integral que articula principios ecológicos, sociales y culturales para construir sistemas alimentarios sostenibles, enraizados en el territorio. Más que una técnica agrícola, constituye una práctica política y cultural que promueve la autonomía comunitaria y la justicia social. Giraldo y Rosset (2022) definen la agroecología como un proceso que integra saberes tradicionales con conocimientos científicos, potenciando la biodiversidad, la equidad de género y el fortalecimiento de redes locales mediante prácticas como la milpa, el compostaje o el manejo ganadero de bajo impacto.

Desde una perspectiva biocultural, Toledo (2021) destaca que la agroecología en comunidades indígenas refleja una relación armónica con la naturaleza, donde la producción se vincula con la cosmovisión local, reforzando la identidad cultural. Bonfil (1990) añade que estas prácticas son formas de resistencia frente a la imposición de modelos agrícolas industriales, y permiten a las comunidades sostenerse desde lo local. Claeys (2022) complementa esta visión al señalar que la agroecología propicia la inclusión de mujeres y jóvenes, quienes desempeñan un papel clave en la reproducción de los sistemas alimentarios. Finalmente, Altieri y Nicholls (2023) subrayan la importancia de los sistemas diversificados como mecanismos de resiliencia frente al cambio climático, reforzando la capacidad de las comunidades para reducir su dependencia de insumos externos y enfrentar crisis ambientales globales.

Rol de las mujeres en los sistemas alimentarios rurales

En los sistemas alimentarios rurales, las mujeres no solo participan en la producción y transformación de alimentos, sino que son pilares fundamentales para la transmisión de conocimientos y la preservación cultural. Según Giraldo y Rosset (2022), las mujeres lideran procesos que van desde el cultivo hasta la transformación de alimentos, fortaleciendo la autosuficiencia y la autonomía alimentaria local. La dimensión económica de su participación también es relevante. Como señalan Patel et al. (2021), su involucramiento en mercados locales no solo permite el sustento familiar, sino que dinamiza la economía comunitaria y refuerza redes de intercambio que resisten la dependencia de cadenas agroindustriales. Chiappe y Butler (2020) agregan que las mujeres mantienen vivas prácticas tradicionales que son esenciales para la continuidad cultural y ecológica de los sistemas agroalimentarios.

Desde una perspectiva más profunda, Toledo (2021) y Bonfil (1990) vinculan este papel con la cosmovisión indígena, donde las mujeres son cuidadoras de la tierra y transmisoras de saberes intergeneracionales, resistiendo así la marginación impuesta por modelos hegemónicos. En este sentido, Bezner Kerr (2022) propone la noción de agroecología feminista, donde el liderazgo femenino no solo transforma prácticas agrícolas, sino también las relaciones de poder en las comunidades rurales, reivindicando una perspectiva de género en la producción de alimentos.

Metodología

Este estudio utiliza un enfoque cualitativo etnográfico para explorar la soberanía alimentaria de San Martín de los Cansecos, comunidad rural en el municipio homónimo, distrito de Ejutla, Oaxaca, México. El trabajo etnográfico se desarrolló de enero a mayo de 2025. El objetivo fue analizar cómo los sistemas productivos sustentables, basados en la producción local de cultivos, animales y productos derivados, permiten a los habitantes lograr autosuficiencia alimentaria.

Diseño del estudio

Se optó por un estudio de caso etnográfico, una metodología que, según Creswell y Poth (2021), es adecuada para explorar fenómenos complejos y situados. Este enfoque permite indagar a profundidad las prácticas alimentarias de San Martín de los Cansecos, con especial atención a la articulación entre producción, transformación y consumo de alimentos desde una perspectiva local, incorporando tanto elementos materiales como simbólicos. Los datos primarios se obtuvieron mediante entrevistas a profundidad y observación participante. La elección de un solo caso no responde a fines de representatividad, sino al interés de analizar con detalle una experiencia comunitaria significativa que revela la riqueza de las prácticas alimentarias rurales.

Participantes

La investigación se centró en cinco madres de familia de la comunidad, seleccionadas mediante criterios de participación en los sistemas alimentarios locales. Se eligieron hogares en los que las mujeres desempeñan un papel protagónico en la producción agrícola, la crianza de animales de traspatio, la transformación de alimentos y, en algunos casos, la comercialización local. Las participantes, con edades entre los 30 y 55 años, están casadas y son madres de entre dos y cinco hijos. Ninguna cuenta con un empleo asalariado formal; su sustento se basa principalmente en el trabajo de autoconsumo, complementado con la venta o el intercambio de productos y animales de traspatio. Esta organización cotidiana refleja una economía familiar centrada en la autosuficiencia, el conocimiento tradicional y la colaboración comunitaria. Los criterios de selección fueron los siguientes:

Participación en la producción y transformación de alimentos: Se consideraron mujeres con experiencia en el cultivo de alimentos básicos como maíz, frijol, calabaza, así como en la crianza de animales de traspatio y en la elaboración de productos derivados como tortillas, queso o leche.

Vínculo con prácticas comunitarias: Se priorizaron aquellas mujeres que, además de abastecer a sus familias, están insertas en redes de inter-

cambio o venta de alimentos, lo cual permite observar la relación entre autosuficiencia y economía local.

Disponibilidad y confianza: Las participantes expresaron su interés en compartir sus conocimientos y experiencias, posibilitando la construcción de un vínculo respetuoso y horizontal con el investigador.

Es importante señalar que, en la comunidad, se observó que las actividades de autoconsumo son comunes y similares a las que realizan las familias de las mujeres entrevistadas.

Técnicas de recolección de datos

Se emplearon dos técnicas principales para obtener la información:

1. Entrevistas a profundidad con guion semiestructurado: Esta técnica permitió explorar de manera detallada los procesos de producción, consumo y transformación de alimentos, así como los saberes, experiencias y significados que las participantes atribuyen a dichas prácticas. El guion incluyó preguntas orientadoras como: “¿Qué alimentos produce su familia?”, “¿Cómo preparan y utilizan esos alimentos?” y “¿Qué saberes heredaron de sus madres o abuelas sobre la alimentación?”. Dado el carácter semiestructurado del instrumento, se permitió adaptar o profundizar las preguntas en función del desarrollo de cada entrevista, sin perder los ejes temáticos principales.

El guion de entrevista utilizado respondió a los principios de las investigaciones cualitativas, permitiendo un margen de flexibilidad que facilitó el diálogo abierto con las participantes. Gracias a esta dinámica, fue posible identificar de manera reiterada cuatro categorías centrales: (1) Diversidad de cultivos y productos agrícolas, (2) Producción y consumo de animales de traspatio, (3) Transformación de alimentos y (4) Autosuficiencia y soberanía alimentaria. La recurrencia de estas categorías en los distintos testimonios evidenció coherencia y consistencia en la información recabada, lo cual respalda la pertinencia del instrumento dentro del enfoque de estudio de caso. Todas las entrevistas fueron grabadas con consentimiento informado, transcritas de forma literal y revisadas cuidadosamente para garantizar la fidelidad del contenido.

2. Observación participante: A lo largo del trabajo de campo, se convivió con las familias en actividades como la siembra, el cuidado de animales y la preparación de alimentos. Esta técnica permitió captar el contexto cotidiano en el que se desarrollan las prácticas alimentarias, así como los vínculos entre lo simbólico y lo cultural.

Análisis de datos

El análisis se llevó a cabo mediante matrices de congruencia, triangulación entre pares y con la teoría, siguiendo el enfoque cualitativo del estudio. A partir de las transcripciones de entrevistas y las notas de observación, se realizó un proceso de codificación abierta que permitió identificar y agrupar fragmentos significativos en las siguientes categorías: (1) Diversidad de cultivos y productos agrícolas, (2) Producción y consumo de animales de traspato, (3) Transformación de alimentos y (4) Autosuficiencia y soberanía alimentaria. Estas categorías se refinaron a través de un proceso de triangulación entre entrevistas, observaciones y marcos teóricos. Los hallazgos también fueron discutidos en pares para asegurar la coherencia interna entre los datos y los conceptos analíticos. Durante este proceso, se observaron repeticiones en los testimonios y prácticas descritas, lo que permitió alcanzar una saturación y satisfacción de datos, fortaleciendo la profundidad del análisis. La interpretación buscó articular los hallazgos con los enfoques teóricos sobre soberanía alimentaria, agroecología y saberes comunitarios, sin forzar los datos, sino permitiendo que las voces de las mujeres entrevistadas dialogaran de manera orgánica con los marcos conceptuales del estudio.

Resultados

Las entrevistas realizadas a cinco madres de familia de San Martín de los Cansecos permitieron recuperar información rica y detallada sobre las prácticas alimentarias que sostienen sus hogares. A partir de un proceso de análisis cualitativo se construyeron cuatro categorías principales: (1) Diversidad de cultivos y productos agrícolas, (2) Producción y consumo de animales de traspato, (3) Transformación de alimentos y (4)

Autosuficiencia y soberanía alimentaria. A continuación, se describen estas categorías con base en los relatos de las mujeres entrevistadas, quienes compartieron experiencias concretas que permiten comprender las dinámicas cotidianas, culturales y simbólicas asociadas a su forma de alimentarse.

Diversidad de cultivos y productos agrícolas

Las madres entrevistadas señalaron que una de las principales fuentes de alimentación de sus familias proviene de sus propias parcelas y huertos, donde siembran diversos alimentos a lo largo del año. Todas coincidieron en que el maíz, el frijol y la calabaza son los cultivos base, por ser parte de la milpa tradicional y por la variedad de alimentos que pueden derivarse de ellos. María comentó: “Nosotras sembramos el maíz, porque de ahí hacemos las tortillas, el atole, los tamales... el maíz es parte de nuestra vida”. Este cultivo es esencial no solo por su valor alimenticio, sino también por su carga cultural y simbólica en la identidad zapoteca, ya que representa una conexión viva con sus antepasados y con la tierra. Además del maíz, las mujeres hablaron de otros cultivos que forman parte de su dieta diaria. Elena compartió que en su huerto familiar siembra “tomate, cilantro, lechuga, cebolla, epazote y chile”, productos que utiliza para complementar los guisos y dar sabor a los alimentos. La variedad de plantas que cultivan permite tener acceso constante a ingredientes frescos y naturales. Algunas, como Carmen, mencionaron que también cultivan frutas de temporada: “En mi terreno tengo unos árboles de mango y de limón; cuando dan, aprovecho para hacer agua o darles a los niños”.

Una de las prácticas que destacaron varias madres fue la siembra de plantas como el nopal o la tuna. Rosa explicó: “El nopal ahí está todo el año, crece solo, y siempre da. Cuando no hay mucho, uno puede comer eso con tortilla y ya se llenó”. Estas especies se adaptan fácilmente al clima semiárido de la región, lo que las convierte en una fuente confiable de alimento. Juana agregó que “aunque no se siembre, hay hierbas que uno ya sabe que sirven, como el quelite o la verdolaga, y las cortamos cuando hay”. Esta práctica refleja un conocimiento profundo de las especies locales y su aprovechamiento responsable. La diversidad de cultivos

garantiza una alimentación variada, equilibrada y resistente a las variaciones estacionales, reflejando una relación armónica con el entorno natural y un profundo conocimiento ecológico tradicional. Esto refuerza la idea planteada por Bonfil (1990), quien sostiene que los pueblos originarios poseen un “control cultural” sobre sus recursos, lo cual se manifiesta en su capacidad para seleccionar, sembrar, cuidar y aprovechar lo que les ofrece su entorno. En la figura 1, se muestran el mango, limón y nopal cosechados en casa de la señora Carmen.

Figura 1. Mango, limón y nopal cultivado en los hogares familiares



Fuente: Elaboración propia

La variedad de cultivos que se observa en San Martín de los Cansecos se integra en un sistema de saberes y prácticas sustentables que refuerzan la autonomía local. En este sentido, Holt (2021) destaca que la conservación de cultivos nativos y su manejo diversificado son pilares para la sostenibilidad ecológica y la resiliencia comunitaria. Además, Escobar (2022) plantea que estas prácticas agroecológicas forman parte de una resistencia cultural que permite a las comunidades rurales mantener su identidad frente a modelos agrícolas dominantes, mostrando cómo la diversidad agrícola se vincula con la defensa del territorio y la continuidad cultural.

Producción y consumo de animales de traspatio

Otra práctica alimentaria relevante que se identificó en las entrevistas fue la crianza de animales en el traspatio, principalmente gallinas, guajolotes, cerdos y cabras. Las madres destacaron la importancia de contar con animales para tener acceso a carne y huevos sin depender del mercado. Elena explicó: “Yo tengo gallinas; ellas me dan huevo casi diario. A veces mato una para caldo o mole. Y los guajolotes los crío para las fiestas, para cuando hay una boda o un bautizo”. La crianza de animales no es solo una actividad de autoconsumo, sino que también tiene un fuerte componente cultural y simbólico. Juana mencionó que su familia prepara guisos especiales con carne de guajolote o chivo durante las celebraciones religiosas. “Cuando es la fiesta del pueblo, o cuando hay cumpleaños, matamos un animal y hacemos mole; son comidas que aquí se acostumbran a preparar en ocasiones especiales”, explicó Rosa. Esto muestra cómo ciertos alimentos se reservan para momentos especiales y refuerzan los lazos comunitarios y familiares. Carmen añadió: “El mole no se hace con cualquier carne, tiene que ser con guajolote, porque así lo hacían nuestros abuelos y sabe más rico que el pollo”.

Además de gallinas y guajolotes, las mujeres indicaron que crían puercos y chivos para venta ocasional o consumo propio. María dijo: “A veces vendemos un chivito o lo cambiamos por otra cosa. Todo se aprovecha”. Esta lógica de intercambio y autosustento refleja prácticas tradicionales que permiten mantener una economía familiar sin depender completamente del dinero en efectivo. Rosa contó que incluso el estiércol de los animales lo utilizan como abono: “Todo sirve, nada se tira. Hasta la tierra se mejora”. Estas formas de producción animal, además de aportar proteínas y grasas necesarias para una dieta balanceada, forman parte de un sistema integral de vida campesina. En palabras de Holt (2021), las estrategias de producción campesina son fundamentales para la soberanía alimentaria, ya que preservan la biodiversidad, fortalecen la economía local y sostienen redes comunitarias de cuidado y solidaridad. La figura 2 muestra animales de traspatio, los cuales son comúnmente criados entre los pobladores de la comunidad.

Figura 2. Crianza de animales en los hogares

Fuente: Elaboración propia.

Holt (2021) subraya que estas prácticas contribuyen a la preservación de sistemas sustentables y a la autonomía económica familiar. Por otro lado, Escobar (2022) señala que la producción animal doméstica es una forma concreta de resistencia cultural, que mantiene viva la identidad y la autonomía de las comunidades frente a las presiones del mercado global, evidenciando un vínculo estrecho entre producción, cultura y soberanía alimentaria.

Transformación de alimentos

Las entrevistas también revelaron el papel central que tiene la transformación casera de los alimentos en la vida cotidiana de las familias. Todas las madres afirmaron preparar diariamente las tortillas con maíz que ellas mismas siembran, lo que implica todo un proceso de nixtamalización, molienda y cocción. Carmen explicó: “Yo pongo el nixtamal en la noche, en la mañana lo muelo y hago las tortillas. Ya sé cuánto necesita mi familia, y si llega alguien más, nomás hago más”. Además de las tortillas, las mujeres señalaron que transforman otros productos en casa, como el queso, los tamales, el atole o las salsas. Rosa mencionó: “Cuando cuajo leche, hago queso para la semana. Si hay visita, hago tamales de frijol o de mole con hoja de milpa”. Estas preparaciones no solo responden a necesidades alimenticias, sino también a dinámicas de hospitalidad y

convivencia. María relató que en ocasiones enseñan a otras mujeres más jóvenes: “Mi sobrina ya está aprendiendo a hacer la salsa molcajeteadada, como la hacía mi mamá, aquí desde niñas aprendemos a hacer tortillas en el comal”.

Las recetas tradicionales se transmiten de generación en generación, como indicó María: “Mi mamá me enseñó cómo hacer el atole, y ahora yo le enseño a mi hija. Es importante que no se pierda eso”. Esta dimensión educativa e identitaria refuerza la soberanía alimentaria como derecho no solo a tener alimentos, sino también a conservar la cultura culinaria. Tal como plantea Bonfil (1990), estos saberes culinarios conforman parte del patrimonio cultural de los pueblos indígenas, y su transmisión es clave para mantener la continuidad de sus formas de vida. Además, estas prácticas permiten transformar los alimentos de acuerdo con las condiciones climáticas, por ejemplo, secar chiles o frijoles para que duren más tiempo, o conservar frutas en miel. Elena comentó: “Cuando hay mucha fruta, la ponemos en dulce o la guardamos. Así hay para después”. La transformación es, por tanto, una estrategia de conservación que garantiza alimento más allá de la cosecha inmediata. La figura 3 muestra un comal en donde se elaboran tortillas hechas a mano.

Figura 3. *Comal artesanal de leña*



Fuente: Elaboración propia.

Giraldo y Rosset (2022) señalan que estas prácticas culinarias tradicionales, al ser compartidas y transmitidas entre generaciones, son una

forma viva de soberanía alimentaria que articula conocimientos locales, autonomía y pertenencia. A su vez, Claeys (2022) subraya que esta dimensión reproductiva, frecuentemente invisibilizada por el modelo agroindustrial, representa un acto político donde las mujeres resguardan la memoria alimentaria y sostienen redes de cuidado que refuerzan la identidad colectiva. Así, la transformación de los alimentos no solo conserva productos, sino que preserva modos de vida profundamente enraizados en el territorio.

Autosuficiencia y soberanía alimentaria

Las madres entrevistadas hicieron énfasis en que gran parte de los alimentos que consumen provienen de su propio trabajo y su tierra. “Aquí no compramos muchas cosas, solo azúcar, aceite o arroz”, dijo María, resaltando una lógica de autosuficiencia que minimiza la dependencia del mercado. Este patrón se repitió en todos los testimonios: producen lo que consumen, transforman lo que cosechan y aprovechan al máximo lo disponible. Esta autonomía alimentaria se construye desde lo local y con base en saberes ancestrales.

El hecho de que los productos básicos como el maíz, los huevos, las verduras, los nopales o las frutas sean de producción familiar les permite a las familias mantener una alimentación continua incluso en contextos de escasez económica. Juana explicó: “Aunque no tengamos dinero, siempre hay algo para comer, de la milpa o del corral. No pasamos hambre”. Esta seguridad alimentaria, basada en el trabajo colectivo y el conocimiento tradicional, coincide con el enfoque de soberanía alimentaria. Además, algunas familias venden en el mercado local los excedentes de su producción, como huevos, nopales o tunas, generando pequeños ingresos o realizando trueques con otros productos. Elena comentó: “Los jueves llevo una canasta con huevo y tuna al mercado de Ejutla, y con eso compro lo que me falta o cambio por pan”. Estas prácticas no solo fortalecen la economía local, sino que permiten ejercer un control directo sobre el sistema alimentario.

Esta capacidad de decidir cómo, cuándo y qué producir se alinea con lo que Bonfil (1990) denomina “control cultural”, es decir, la capacidad

de una comunidad para tomar decisiones fundamentales sobre su modo de vida. También se relaciona con la crítica que hace Holt (2021) al sistema agroindustrial dominante, el cual invisibiliza y desplaza estas formas locales de alimentación. Frente a ello, las mujeres de San Martín de los Cansecos reafirman, a través de sus prácticas cotidianas, una soberanía alimentaria sustentada en la autonomía, la tradición y el trabajo colectivo. En conjunto, los testimonios muestran que las familias de San Martín de los Cansecos mantienen un sistema alimentario autosuficiente, sustentado en prácticas comunitarias, ecológicas y culturales que responden a las condiciones del entorno y preservan la soberanía sobre su alimentación.

Discusiones

Los resultados de este estudio revelan cómo San Martín de los Cansecos logra sostener su soberanía alimentaria mediante sistemas productivos sustentables, caracterizados por una amplia diversidad de cultivos, la crianza de animales de traspatio, la transformación artesanal de los alimentos y un fuerte protagonismo de las mujeres. Estas prácticas no solo aseguran la autosuficiencia alimentaria de las familias, sino que están profundamente enraizadas en saberes ancestrales y en una identidad cultural compartida que fortalece la cohesión comunitaria. Al contrastar estos hallazgos con investigaciones previas, se destacan tanto las similitudes con otras comunidades como las particularidades que permiten pensar en San Martín como un referente de resistencia alimentaria.

La diversidad de cultivos, en particular la milpa tradicional (maíz, frijol y calabaza), constituye un eje fundamental en la dieta de las familias, y es reconocida por su capacidad para generar alimentos complementarios en términos nutricionales. Como lo indican Méndez y Gliessman (2023), la milpa no solo provee carbohidratos, proteínas y vitaminas esenciales, sino que además regenera los suelos, reduce el uso de insumos externos y aporta resiliencia frente al cambio climático. Las madres entrevistadas reforzaron esta visión al destacar que con maíz se elabora una gran variedad de alimentos como tortillas, atole y tamales, lo que garantiza una alimentación continua y culturalmente significativa.

A diferencia de otras regiones donde la introducción de monocultivos ha erosionado la biodiversidad agrícola, en San Martín se mantiene una lógica de complementariedad: nopales, tomates, chiles, epazote y frutas de temporada como tunas y mangos se cultivan junto a la milpa, reduciendo la necesidad de adquirir productos externos y aumentando la calidad nutricional. Esta variedad coincide con los aportes de Rosset y Altieri (2021), quienes señalan que la agrobiodiversidad es clave para la soberanía alimentaria, pues disminuye la dependencia del mercado, mejora la resiliencia de los sistemas agrícolas y preserva la autonomía de las comunidades rurales. Además, el aprovechamiento de especies adaptadas al entorno árido, como la tuna, resalta el conocimiento ecológico tradicional que sostiene esta forma de producción.

La crianza de animales de traspatio, como gallinas, guajolotes, chivos y puercos, complementa la producción vegetal al proporcionar proteínas de origen animal y productos derivados como huevos, leche y queso. Las madres entrevistadas no solo señalaron el autoconsumo de estos productos, sino también su papel en celebraciones religiosas o comunitarias, reforzando el valor simbólico y social de ciertos alimentos. Esta práctica se alinea con la propuesta de Toledo y Barrera-Bassols (2021), quienes destacan que la ganadería campesina, al nutrirse de recursos locales y mantener un equilibrio con el entorno, representa una forma sustentable de asegurar el acceso a proteínas sin recurrir a cadenas industriales dependientes de insumos externos. La mención de especies menos comunes, como conejo o liebre, revela además una flexibilidad dietética adaptada al entorno y a las posibilidades de cada familia.

Uno de los hallazgos más significativos del estudio fue el rol central de las mujeres en la transformación de los alimentos. Las prácticas de nixtamalización, la elaboración diaria de tortillas, tamales, quesos o salsas, y la transmisión de saberes culinarios de generación en generación, no solo aseguran la calidad de la dieta, sino que refuerzan la identidad cultural y la autonomía alimentaria. Tal como lo argumentan Giraldo y Rosset (2022), las mujeres en las comunidades rurales no son solo proveedoras de alimentos, sino guardianas del conocimiento ancestral que sustenta los sistemas alimentarios campesinos. En San Martín, la transformación de materias primas locales en platillos tradicionales constituye un acto cotidiano de resistencia frente a la industrialización y homogeneización de la alimentación.

Este protagonismo femenino también se expresa en la participación en mercados locales, donde muchas mujeres venden tortillas hechas a mano, nopales, tunas o huevos, generando ingresos que contribuyen a la economía familiar. Esta dimensión económica refuerza la soberanía alimentaria, al permitir que las mujeres no solo alimenten a sus familias, sino que también participen de forma activa en la reproducción del sistema comunitario. Esta dinámica coincide con los planteamientos de Holt (2021), quien resalta que los sistemas alimentarios locales liderados por mujeres son esenciales para desafiar el control corporativo de los alimentos y construir alternativas basadas en la justicia alimentaria.

Las prácticas alimentarias de San Martín de los Cansecos están profundamente vinculadas con la cultura local. Platillos como el mole, las tlayudas o los tamales de elote no solo tienen valor nutricional, sino que refuerzan los vínculos intergeneracionales y comunitarios. Como expresó una de las madres: “Aquí seguimos cocinando como nos enseñaron nuestras madres y abuelas, porque no es solo comida, es parte de lo que somos”. Esta afirmación ilustra lo que Bonfil (1990) conceptualiza como “control cultural”, es decir, la capacidad de las comunidades para mantener sus propios sistemas simbólicos, productivos y alimentarios, en contraste con la imposición de modelos externos. En este sentido, la soberanía alimentaria en San Martín no es solo un asunto de producción, sino también de identidad y de resistencia cultural frente a las presiones de un sistema agroalimentario globalizado.

En conjunto, los resultados mostraron que las familias de San Martín construyen un sistema alimentario basado en la reciprocidad, el conocimiento local y la autosuficiencia. La articulación entre producción agrícola, crianza de animales, transformación de alimentos y comercialización local permite sostener una dieta variada, saludable y culturalmente significativa. Lejos de ser prácticas aisladas, estas estrategias forman parte de un entramado comunitario que desafía la lógica del mercado y ofrece alternativas reales para otras comunidades rurales que buscan recuperar el control sobre su alimentación y su futuro.

Conclusión

El estudio sobre San Martín de los Cansecos permite comprender cómo una comunidad rural puede sostener su soberanía alimentaria a partir de una articulación coherente entre biodiversidad agrícola, prácticas tradicionales y organización comunitaria. La investigación confirma que no se trata solo de producir alimentos, sino de mantener un modo de vida que vincula profundamente la cultura, el territorio y el bienestar colectivo. A través de sistemas productivos basados en la diversidad, el conocimiento local y el trabajo familiar, se garantiza una dieta saludable y asequible con mínima dependencia de productos externos. Este modelo, aunque situado en un contexto específico, revela principios que pueden orientar estrategias alimentarias en otras regiones rurales: el cuidado del entorno, la integración entre agricultura y cultura, y la autonomía frente a los mercados globales.

Uno de los aportes más significativos del estudio es el reconocimiento del papel protagónico de las mujeres. Su participación activa en la producción, transformación y comercialización de alimentos no solo sostiene la economía local, sino que también asegura la continuidad de saberes ancestrales que fortalecen la identidad colectiva. Este hallazgo invita a repensar los enfoques de desarrollo rural desde una perspectiva de género que valore y respalde estos liderazgos. Asimismo, se evidencia que la alimentación en San Martín no puede separarse de la vida comunitaria: las fiestas, los platillos tradicionales y el uso de ingredientes locales no solo nutren, sino que expresan pertenencia y resistencia cultural. Esta dimensión simbólica es fundamental para comprender el alcance profundo de la soberanía alimentaria.

Los hallazgos abren la puerta a futuras investigaciones que analicen cómo estas prácticas se transforman o se reconfiguran en contextos cambiantes. También se sugiere explorar políticas públicas que reconozcan y fortalezcan estas experiencias locales, no como reliquias del pasado, sino como caminos posibles hacia un futuro más justo y sostenible. San Martín de los Cansecos nos muestra que otra forma de alimentarse y de vivir es posible cuando la comunidad, la tierra y la cultura se colocan en el centro. Su experiencia no solo inspira, sino que ofrece claves concretas para repensar los sistemas alimentarios desde abajo, con dignidad y arraigo.

Referencias bibliográficas

- Altieri, M. A., & Nicholls, C. I. (2023). Agroecología y cambio climático: Estrategias para la resiliencia alimentaria. *Agroecology and Sustainable Food Systems*, 47(5), 678-695. <https://doi.org/10.1080/21683565.2023.2078912>
- Altieri, M. A., & Toledo, V. M. (2022). La revolución agroecológica en América Latina: Rescatando la naturaleza y asegurando la soberanía alimentaria. *Journal of Sustainable Agriculture*, 46(6), 451-467. <https://doi.org/10.1080/10440046.2022.2034567>
- Bezner Kerr, R. (2022). Agroecología feminista: Género, poder y sistemas alimentarios sostenibles. *Journal of Peasant Studies*, 49(4), 789-807. <https://doi.org/10.1080/03066150.2021.1990123>
- Bonfil, G. (1990). *México profundo: Una civilización negada*. University of Texas Press.
- Chappell, M. J. (2023). Agroecología y resiliencia comunitaria: Construyendo sistemas alimentarios sostenibles. *Sustainability*, 15(4), 3215. <https://doi.org/10.3390/su15043215>
- Chiappe, M. B., & Butler, A. (2020). Mujeres en la agricultura: Saberes tradicionales y sostenibilidad en comunidades rurales. *Rural Sociology*, 85(3), 645-667. <https://doi.org/10.1111/ruso.12345>
- Claeys, P. (2022). *Derechos humanos y el movimiento de soberanía alimentaria: Recuperando el control*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003051923>
- Creswell, J. W. y Poth, C. N. (2021). *Investigación cualitativa y diseño de investigación: Elección entre cinco enfoques* (5.a ed.). SAGE Publications.
- Escobar, A. (2022). Diseños para el pluriverso: Interdependencia radical y autonomía. *Duke University Press*. <https://doi.org/10.1215/9781478006596>
- Ferguson, B. G. (2022). Biodiversidad y agroecología: Diversidad funcional en sistemas alimentarios sostenibles. *Agroecology and Sustainable Food Systems*, 46(7), 891-910. <https://doi.org/10.1080/21683565.2022.2067891>

- Giraldo, O. F., & Rosset, P. M. (2022). Agroecología y la lucha por la soberanía alimentaria en las Américas. *Journal of Peasant Studies*, 49(3), 573-599. <https://doi.org/10.1080/03066150.2021.1983287>
- Gliessman, S. R., & Rosemeyer, M. (2022). *La ecología de los sistemas alimentarios sostenibles*. CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781003172345>
- Holt, G. E. (2021). *Guía de un foodie para el capitalismo: Entendiendo la economía política de lo que comemos*. Monthly Review Press.
- INEGI. (2020). Censo de Población y Vivienda 2020. México: Instituto Nacional de Estadística y Geografía.
- Martínez Torres, M. E., & Rosset, P. M. (2021). La Vía Campesina: Reforma agraria liderada por campesinos y soberanía alimentaria. *Development*, 64(3), 231-239. <https://doi.org/10.1057/s41301-021-00306-2>
- McMichael, P. (2022). *Regímenes alimentarios y cuestiones agrarias*. Fernwood Publishing.
- Méndez, V. E., & Gliessman, S. R. (2023). Agroecología: Avanzando en sistemas alimentarios sostenibles en regiones semiáridas. *Agroecology and Sustainable Food Systems*, 47(4), 512-530. <https://doi.org/10.1080/21683565.2022.2049876>
- Patel, R., Bezner Kerr, R., Shattuck, A., & Wittman, H. (2021). Liderazgo femenino en movimientos de soberanía alimentaria: Una perspectiva global. *Globalizations*, 18(6), 943-958. <https://doi.org/10.1080/14747731.2020.1859769>
- Pimienta, R., Morales, C., & Sánchez, M. (2020). Diversidad cultural y sistemas alimentarios en el México rural. *Latin American Research Review*, 57(2), 345-360. <https://doi.org/10.1017/lar.2022.12>
- Rosset, P. M., & Altieri, M. A. (2021). *Agroecología: Ciencia y política*. Fernwood Publishing.
- Toledo, V. M. (2021). Conocimiento indígena y prácticas agroecológicas: Un enfoque biocultural. *Journal of Ethnobiology*, 41(3), 287-302. <https://doi.org/10.2993/0278-0771-41.3.287>
- Toledo, V. M., & Barrera Bassols, N. (2021). El patrimonio biocultural de México: Una perspectiva agroecológica. *Biodiversity and Conservation*, 30(5), 1235-1255. <https://doi.org/10.1007/s10531-021-02145-3>

Van der Ploeg, J. D. (2022). *Las nuevas campesinas: Desarrollo rural en tiempos de globalización*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351021944>