

Entorno, cultura y gastronomía

en San Juan Tlacotenco, Tepoztlán Morelos, México

Dra. Merit Nefernefer Becerril Tello¹

Dr. Sergio Moctezuma Pérez²

1 Profesora Investigadora en Estancia Posdoctoral (Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación -SECIHTI-) en el Instituto de Ciencias Agropecuarias y Rurales de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx).

mnbecerril@uaemex.mx

2 Profesor de Tiempo Completo, Coordinador de la Maestría en Agroindustria Rural, Desarrollo Territorial y Turismo Agroalimentario del Instituto de Ciencias Agropecuarias y Rurales de la UAEMéx.

smoctezumap@uaemex.mx

Entorno, cultura y gastronomía en San Juan Tlacotenco, Tepoztlán Morelos, México

Environment, Culture, and Gastronomy in San Juan Tlacotenco, Tepoztlan, Morelos, Mexico

Resumen

Las sociedades rurales mexicanas dependen de sus sistemas agroforestales para satisfacer necesidades básicas: alimentación, salud y economía. Este conocimiento, históricamente transmitido de forma oral, está sujeto a cambios causados por el agotamiento de tierras, la desagrarización y factores externos como el turismo y las políticas públicas. Este estudio examina la comunidad de San Juan Tlacotenco, en el centro de México, para analizar cómo los cambios socioculturales afectan sus prácticas gastronómicas y cómo la relación con los recursos naturales sigue siendo clave en la dieta local.

La investigación se sustentó en entrevistas en profundidad con mujeres jefas de familia y en la observación participante en 20 hogares. Allí se documentaron especies silvestres y cultivadas, así como sus usos culinarios y medicinales. Se elaboró un cuadernillo de recetas que sistematiza el conocimiento tradicional. Los resultados evidencian una tensión entre la continuidad y el cambio. Mientras las generaciones jóvenes incorporan productos industrializados, los platos tradicionales resurgen en las festividades. Ingredientes emblemáticos como el maíz, los nopales y las quelites destacan en estas celebraciones.

En conclusión, la gastronomía de San Juan Tlacotenco, México, refleja un proceso dinámico de adaptación, en el que la modernización y la desagrarización transforman las prácticas alimentarias sin eliminar la centralidad de los sistemas agroforestales en la identidad cultural y culinaria de la comunidad.

Palabras clave

Agroecología; prácticas alimentarias; sistemas agroforestales; cultura gastronómica; patrimonio biocultural.

Abstract

Mexican rural societies rely on their agroforestry systems to meet basic needs such as food security, health, and economic stability. This knowledge, historically passed down through oral tradition, is currently undergoing changes driven by land depletion, de-agrarianization, and external factors like tourism and public policy. This study examines the community of San Juan Tlacotenco in Central Mexico to analyze how sociocultural shifts affect culinary practices and how the relationship with natural resources remains a cornerstone of the local diet.

The research was based on in-depth interviews with female heads of households and participant observation across 20 homes. During this process, wild and cultivated species were documented, along with their culinary and medicinal uses. A recipe booklet was developed to systematize this traditional knowledge. The results reveal a tension between continuity and change: while younger generations are incorporating processed products, traditional dishes resurface during festivities. Iconic ingredients such as maize, prickly pear cactus (nopales), and wild greens (quelites) stand out in these celebrations.

In conclusion, the gastronomy of San Juan Tlacotenco reflects a dynamic process of adaptation, where modernization and de-agrarianization transform dietary practices without eliminating the central role of agroforestry systems in the community's cultural and culinary identity.

Key words

Agroecology; food practices; agroforestry systems; culinary culture; biocultural heritage.

Introducción

En términos socioecológicos, las sociedades rurales de México se caracterizan por obtener recursos de su medio natural para satisfacer necesidades alimentarias, curativas y preventivas, espirituales, económicas y de intercambio social (Mariaca et al., 2010). Lo anterior es el resultado de una relación imbricada entre la población rural y sus sistemas agroforestales. Esta relación se mantiene mediante la transmisión oral del conocimiento tanto intra- como intergeneracional. Además, las sociedades rurales son capaces de adaptarse a los cambios socioculturales en el tiempo y en el espacio. También modifican las prácticas que implican el uso y el manejo de los recursos naturales (Arnaiz, 2002).

Este vínculo socioeconómico garantiza la subsistencia material y fortalece la identidad cultural y la cohesión comunitaria. Los sistemas agroforestales son espacios de aprendizaje colectivo donde se transmiten valores de respeto a la naturaleza y se consolidan prácticas de reciprocidad entre familias y vecinos. Así, la alimentación refleja la relación armónica entre la sociedad y el medio ambiente y muestra las maneras en que las comunidades rurales mantienen un equilibrio dinámico ante retos contemporáneos.

Uno de los ámbitos en los que es posible apreciar los cambios y continuidades de las sociedades rurales es la cultura gastronómica (Meléndez *et al.*, 2010). En este ámbito convergen las decisiones y acciones de las personas rurales en torno a sus sistemas agroforestales, además de factores como el agotamiento de las tierras de cultivo, las transformaciones en el estilo de vida que adoptan las personas, los cambios en las preferencias de consumo de las generaciones jóvenes, así como en otros ámbitos como el turismo, los precios agrícolas y las políticas públicas, entre otros.

La gastronomía rural no debe entenderse solo como un conjunto de recetas, sino como un sistema complejo que integra prácticas agrícolas, rituales comunitarios, cosmovisiones, sistemas de manejo del entorno, relaciones sociales y saberes medicinales. El marco conceptual para analizar la gastronomía rural requiere abordar diversas dimensiones: ecológica, económica, social y simbólica. Los platillos tradicionales reflejan siglos de experiencia y adaptación, y su transformación ilustra las tensiones entre la modernidad y la tradición. Por ejemplo, el turismo ha propiciado la revalorización de ciertos alimentos locales, mientras que la industrialización ha introducido productos procesados, lo que ha

modificado las dietas cotidianas. Así, el análisis debe considerar la noción de patrimonio biocultural entendido como la suma de prácticas, conocimientos, especies y técnicas locales como eje central para entender la alimentación en comunidades rurales. Esta convergencia de factores convierte la cocina en un espacio clave para observar las formas en que las comunidades negocian su identidad cultural en un contexto globalizado.

De esta manera, la alimentación es un fenómeno cambiante que requiere ser analizado desde diversas aristas científicas. Para profundizar en esta problemática, a continuación, se presenta un apartado conceptual que articula los principales conceptos que guían el análisis: gastronomía tradicional, patrimonio biocultural, sistemas agroforestales, alimentación rural y conocimiento tradicional.

Marco conceptual

El análisis de la gastronomía rural requiere un marco conceptual sólido que articule las categorías centrales que guían la investigación. Se ha integrado un marco que define y relaciona los conceptos de gastronomía tradicional, patrimonio biocultural, sistemas agroforestales, alimentación rural y conocimiento tradicional, mostrando su interdependencia y relevancia para el caso de San Juan Tlacotenco, México.

La gastronomía tradicional se entiende como el conjunto de saberes, prácticas, técnicas y simbolismos relacionados con la preparación y el consumo de alimentos, transmitidos de generación en generación en contextos rurales. Este concepto abarca tanto los ingredientes locales como las formas de organización social y los rituales asociados a la alimentación, y constituye un elemento central de la identidad cultural.

El patrimonio biocultural se refiere a la interrelación dinámica entre la diversidad biológica y la cultural de una comunidad. En el ámbito alimentario, implica la conservación y la transmisión de especies, conocimientos y prácticas agrícolas y culinarias que forman parte del acervo colectivo. Reconocer la alimentación como patrimonio biocultural es fundamental para valorar los sistemas de producción y consumo locales, así como para promover su preservación frente a las amenazas de los sistemas económicos y culturales dominantes.

Los sistemas agroforestales son sistemas productivos tradicionales que combinan el cultivo de especies agrícolas con la gestión de árboles y vegetación nativa en un mismo espacio. Estos sistemas permiten diversificar los productos, favorecen la resiliencia ambiental y constituyen el soporte ecológico de la alimentación rural, ya que proveen tanto alimentos como recursos para la vida cotidiana.

La alimentación rural se refiere a los patrones, prácticas y significados asociados al consumo de alimentos en comunidades rurales. Se caracteriza por la fuerte dependencia de los recursos locales, la temporalidad de los productos y la integración de conocimientos ancestrales en el manejo y la preparación de alimentos. Su estudio permite identificar procesos culturales de cambio, continuidad y resistencia frente a los desafíos contemporáneos.

El conocimiento tradicional abarca los saberes y percepciones que las comunidades han desarrollado históricamente en torno a la naturaleza, la producción de alimentos y la salud. Se transmite oralmente y se adapta a las condiciones cambiantes del entorno, constituyendo la base para la gestión sostenible de los recursos y la reproducción cultural.

La articulación de estos conceptos proporciona el marco conceptual necesario para interpretar los resultados y comprender de qué manera las prácticas alimentarias en San Juan Tlacotenco se inscriben en un proceso más amplio de negociación cultural, continuidad de saberes y adaptación a la modernidad.

Cuadro 1. Cuadro comparativo de conceptos.

Concepto	Definición breve	Función en el análisis	Relación con otros conceptos
Gastronomía tradicional	Conjunto de saberes, prácticas y simbolismos transmitidos en la preparación de alimentos.	Identidad cultural y memoria colectiva reflejada en la cocina.	Se nutre del conocimiento tradicional y se expresa en la alimentación rural.

Concepto	Definición breve	Función en el análisis	Relación con otros conceptos
Patrimonio cultural	Interacción entre diversidad biológica y cultural en prácticas agrícolas y culinarias.	Sustento de la conservación de especies y saberes locales frente a la globalización.	Se vincula con sistemas agroforestales y con el conocimiento tradicional.
Sistemas agroforestales	Prácticas productivas que combinan cultivos agrícolas con árboles y vegetación nativa.	Base ecológica que provee alimentos, leña y medicinas, favoreciendo a la resiliencia.	Alimentan la gastronomía tradicional y sostienen la alimentación rural.
Alimentación rural	Patrones y significados asociados al consumo de alimentos en comunidades campesinas.	Permite identificar procesos de cambio, continuidad y resistencia cultural.	Expresión práctica de la gastronomía tradicional y del patrimonio biocultural.
Conocimiento tradicional	Saberes y percepciones transmitidos oralmente sobre naturaleza, producción y salud.	Base para la gestión sostenible de recursos y reproducción cultural.	Sustenta la gastronomía tradicional, los sistemas agroforestales y la alimentación rural.

Fuente: Elaboración propia.

El estudio contribuye a la discusión académica sobre la alimentación como patrimonio sociocultural, destacando que los alimentos portan memoria y funcionan como símbolos de identidad. El análisis de la cocina de San Juan Tlacotenco, comunidad del Estado de Morelos, México, muestra la manera en que las prácticas locales interactúan con procesos globales y que la transmisión oral del conocimiento culinario opera como mecanismo de resistencia frente a la pérdida de la diversidad cultural y alimentaria.

Ruta metodológica

La investigación se llevó a cabo a partir de un trabajo de campo prolongado de un año en la comunidad de San Juan Tlacotenco, México, orientado a comprender en profundidad el papel de las mujeres dentro del ámbito familiar y su función en la transmisión intergeneracional del conocimiento gastronómico tradicional. Se realizaron entrevistas en profundidad con mujeres jefas de familia en diferentes momentos del día, lo que permitió observar la dinámica cotidiana y la interacción con otros miembros del hogar.

Además, a través de la observación participante se documentaron de manera sistemática las prácticas diarias relacionadas tanto con el uso de especies silvestres recolectadas en el bosque alto como con especies cultivadas, haciendo énfasis en su integración en la preparación y consumo de alimentos. Este enfoque permitió captar la riqueza de saberes y técnicas culinarias presentes en la comunidad.

La selección de informantes se realizó mediante el método de “Bola de nieve”, lo que permitió identificar a mujeres con experiencia relevante en la cocina tradicional y en el manejo de recursos locales. Este procedimiento aseguró la inclusión de voces diversas dentro de la comunidad, ya que cada participante recomendó a otras con características distintas en cuanto a edad, roles familiares y prácticas alimentarias.

El trabajo de campo se extendió durante cinco años, lo que favoreció una relación de confianza con las familias y permitió observar tanto las rutinas cotidianas como las transformaciones culturales en las prácticas alimentarias. Esta prolongada presencia en la comunidad otorga solidez a los hallazgos, pues permite captar cambios y continuidades a lo largo del tiempo.

El análisis de la información se llevó a cabo desde una perspectiva etnográfica, priorizando la comprensión de los significados culturales y sociales de las prácticas observadas. Las entrevistas abiertas facilitaron un ambiente de confianza al evitar el uso de cámaras o grabadoras que pudieran resultar invasivas o intimidantes para las participantes. La información recabada se registró de inmediato en un diario de campo, lo que permitió conservar los detalles, matices y expresiones propios de las conversaciones.

Posteriormente, los datos fueron sistematizados y organizados en categorías temáticas, siguiendo la lógica de la investigación antropológica: primero se identifican generalidades y, posteriormente, se profundiza en la búsqueda de patrones, variaciones y significados recurrentes que emergen de la experiencia de las mujeres de la comunidad.

La justificación del tamaño de la muestra, de carácter no probabilístico, se fundamenta en la naturaleza cualitativa del estudio, cuyo propósito es alcanzar una comprensión profunda y contextualizada de los fenómenos culturales, más allá de la representatividad estadística.

La selección de 20 hogares responde a criterios de diversidad interna: se buscó incluir distintas edades, estructuras familiares, trayectorias de vida y niveles de involucramiento en la cocina tradicional.

Esta diversidad garantizó la riqueza de perspectivas necesaria para captar la complejidad de las dinámicas culturales y gastronómicas presentes en la comunidad. Así, fue posible apreciar la heterogeneidad de experiencias, sin perder de vista el enfoque central en la transmisión del conocimiento tradicional y en las transformaciones contemporáneas de la cocina local.

Resultados

San Juan Tlacotenco es una comunidad rural del estado de Morelos en México, que cuenta con diversos sistemas de producción y zonas boscosas circundantes, donde los pobladores recolectan ciertas especies para su consumo alimenticio. Entre los elementos básicos de la dieta de la comunidad se encuentran el nopal, el chile manzano, el frijol, las habas y las zarzamoras, productos disponibles durante todo el año. Sin embargo, la cocina tradicional de las mujeres ha experimentado cambios profundos debido a la gentrificación.

Este hallazgo revela que los sistemas agroforestales continúan siendo un soporte fundamental de la dieta, pero su papel se ve tensionado por la introducción de dinámicas externas que transforman la disponibilidad y el valor simbólico de los alimentos. La persistencia de especies locales en la dieta cotidiana muestra una continuidad cultural, mientras que la incorporación de productos industrializados evidencia un proceso de hibridación alimentaria que merece ser analizado en términos de pérdida de diversidad y de resignificación cultural.

Este proceso ha ampliado la disponibilidad de alimentos y diversificado la oferta de productos, pero también ha mercantilizado muchos de los alimentos locales. Esto ha cambiado los patrones de consumo de las familias (Geertz, 2001). En San Juan Tlacotenco, la comida rápida y los puestos de tacos de carne han desplazado costumbres culinarias basadas en ingredientes locales y en la cocina casera. Este cambio afecta no

solo la dieta de la población, sino también el papel central de las mujeres en la cocina. Ellas, históricamente, han sido guardianas de las tradiciones culinarias y las principales responsables de la preparación de alimentos.

La mecanización de los alimentos locales implica que productos antes asociados a la vida comunitaria y al autoconsumo ahora circulan en los mercados turísticos. Allí adquieren un valor económico distinto. Este fenómeno genera una paradoja. Mientras los alimentos tradicionales se revalorizan como "exóticos" para los visitantes, pierden legitimidad en la propia comunidad. Especialmente los jóvenes prefieren opciones rápidas y homogeneizadas. Así, la cocina se convierte en un espacio de disputa simbólica en el que se negocia la identidad cultural frente a la presión del mercado.

La transformación de las preferencias alimentarias refleja una tendencia más amplia hacia un estilo de vida urbano, que afecta los hábitos de consumo y la relación de las personas con la comida. En San Juan Tlacotenco, al igual que en muchas comunidades indígenas sometidas a procesos de urbanización acelerada, las tradiciones culinarias han sido alteradas por la influencia de turistas urbanos y por la llegada de productos y restaurantes diversos.

Las mujeres, antes protagonistas en la preservación cultural a través de la cocina, han visto reducido su rol debido a la predominancia de una oferta alimentaria más comercial, diseñada para satisfacer los gustos y las demandas del mercado turístico. Esta situación también ha provocado un cambio social significativo: las mujeres han pasado de ser proveedoras de platillos tradicionales a convertirse en observadoras de un proceso en el que las nuevas generaciones optan por consumir alimentos foráneos en lugar de las recetas ancestrales.

Este desplazamiento del rol femenino en la cocina no solo implica una pérdida de protagonismo cultural, sino también una transformación en las dinámicas familiares y comunitarias. La cocina, que antes era un espacio de transmisión de saberes y de cohesión social, se fragmenta ante la irrupción de prácticas alimentarias externas. La discusión metodológica permite observar cómo las mujeres, al ser las principales depositarias del conocimiento culinario, enfrentan un doble reto: conservar las recetas ancestrales y adaptarse a las nuevas demandas del mercado.

La cocina tradicional, que alguna vez estuvo profundamente arraigada en los hogares, ha migrado al mercado, pero no ha logrado consolidarse como referente gastronómico en los restaurantes. Esta falta de reconocimiento se debe en parte a la escasa difusión y a su asociación con la pobreza de la comunidad. Los valores vinculados a la preferencia por estos alimentos suelen ser compartidos únicamente por quienes los comercializan o por los turistas ocasionales que los consumen durante su visita (Meléndez et al., 2009).

Este resultado abre la discusión sobre la necesidad de políticas públicas que reconozcan la gastronomía rural como patrimonio cultural e impulsen su difusión más allá del ámbito turístico. La falta de institucionalización de la cocina tradicional contribuye a su invisibilización y a la pérdida de prestigio social, lo que refuerza la idea de que los alimentos locales son "de pobres" y no merecen un lugar en la alta gastronomía. Sin embargo, desde una perspectiva antropológica, estos alimentos representan prácticas sostenibles y resilientes que podrían ofrecer alternativas frente a la crisis alimentaria global (Garduño, et al., 2023).

Alimentos que provienen del huerto familiar y el bosque

La escritura de recetas, especialmente las que datan de épocas antiguas, no solo sirve como guía para la preparación de alimentos, sino también como testimonio de la relación entre las comunidades y su entorno. Estas recetas ofrecen una visión profunda de los productos considerados aptos para el consumo, muchos de los cuales podrían parecer inusuales desde una perspectiva moderna, como insectos comestibles, tubérculos o el uso de minerales en la cocción.

Un ejemplo destacado es la nixtamalización, un proceso que no solo mejora la digestibilidad del maíz, sino que también libera nutrientes esenciales, como el calcio. Este método, junto con otras prácticas culinarias prehispánicas, es más que una técnica alimentaria: representa un acto de preservación cultural que refleja una conexión profunda entre las personas, el territorio y el conocimiento ancestral (Saldarriaga, 2012).

La nixtamalización, además, constituye un ejemplo de cómo el conocimiento empírico de las comunidades se adelantó a la ciencia moderna, pues estudios formales lograron desarrollar técnicas que optimizan el valor nutricional de los alimentos. Este tipo de prácticas demuestra que la cocina rural también es un espacio de innovación, donde se desarrollan soluciones sostenibles ante las limitaciones ambientales y económicas.

Los primeros registros escritos de recetas, muchos provenientes de fuentes coloniales y posteriores, no solo describen los alimentos consumidos en su tiempo, sino que también muestran cómo las costumbres alimentarias han evolucionado y cómo ciertos ingredientes han sido reemplazados a lo largo de los siglos. Este tipo de documentación, frecuentemente encontrada en recetarios o diarios de campo, no solo sirve para registrar prácticas culinarias, sino que también refleja los cambios sociales, económicos y culturales que han influido en la alimentación.

Por ejemplo, ingredientes clave de la dieta tradicional, como insectos (chapulines, acociles, gusanos de maguey, huevos de hormiga) y diversos tubérculos, han sido desplazados en gran medida por productos más accesibles. Sin embargo, algunas recetas han mantenido estos ingredientes como base fundamental, demostrando una resistencia cultural frente a la globalización alimentaria.

Este fenómeno de sustitución y resistencia evidencia que la alimentación es un campo de disputa cultural, donde los ingredientes locales luchan por mantenerse vigentes frente a la homogeneización alimentaria. La presencia de insectos y tubérculos en ciertas recetas no solo responde a su valor nutricional, sino también a su carga simbólica, pues representan la continuidad de una cosmovisión que reconoce al entorno como fuente de vida y diversidad (Victoria, et al., 2022).

Desde la perspectiva de Giard (1999), las recetas, además de preservar la cocina local, narran historias sobre los ingredientes empleados y los procesos de preparación. En muchos casos, detallan aspectos como el tipo de fuego, el tiempo de cocción y la manipulación de los ingredientes para obtener la textura deseada, lo que evidencia un conocimiento

profundo de la física y la química de los alimentos. Así, las recetas no son solo instrucciones mecánicas, sino mapas de saberes ancestrales que, a través de su transmisión generacional, han logrado adaptarse a las realidades de cada época.

En este sentido, las recetas funcionan como archivos culturales que condensan prácticas agrícolas, rituales comunitarios y técnicas culinarias. Cada detalle sobre el fuego, la cocción o la molienda revela una forma de entender el mundo, donde la preparación de alimentos es inseparable de la vida social y espiritual de la comunidad.

En San Juan Tlacotenco, el cultivo y la cosecha de nopal se realizan a mano, lo que requiere un arduo trabajo durante aproximadamente 3 meses. La mayoría de la producción de la comunidad se vende en Cuernavaca -capital del estado de Morelos- y en el mercado municipal de la cabecera. La comercialización está a cargo de las mujeres. Es común verlas vender este producto tanto dentro como fuera del mercado.

El nopal, además de ser un alimento básico, constituye un símbolo de identidad y resiliencia para la comunidad. Su cultivo manual refleja la continuidad de prácticas agrícolas tradicionales que requieren esfuerzo físico y conocimientos especializados. Las mujeres, al encargarse de la comercialización, no solo participan en la economía local, sino que también fortalecen las redes sociales y mantienen viva la relación entre la producción y el consumo. Este rol femenino en la cadena alimentaria reafirma la importancia de la perspectiva de género en los estudios sobre alimentación rural, pues muestra que ellas son las principales mediadoras entre el huerto familiar, el bosque y el mercado.

Tabla 1. Recetas elaboradas con nopales del huerto familiar.

Ingrediente	Procedencia	Preparación
Nopales tipo bacalao		
Nopales	Huerto	En una sartén, se calienta el aceite a fuego medio y se sofríen el ajo y las almendras hasta obtener un ligero dorado. A continuación, se incorporan los nopales y se mezclan con los ingredientes anteriores. Se agrega el jitomate molido y se revuelve hasta integrar. Posteriormente, se añaden las aceitunas, se reduce la temperatura a fuego lento y se deja cocer durante aproximadamente 20 minutos. Al finalizar la cocción, se incorporan los chiles.
Aceitunas		
Ajos		
Chiles güeros		
Jitomate		
Almendras		
Aceite de oliva		
Sopa de nopales		
Nopales		Se pelan los nopales, se retiran todas las espinas y se colocan en agua tibia con sal para desfleamarlos durante 30 minutos. Mientras tanto, se prepara el caldillo licuando el jitomate con el ajo y la cebolla. En una olla a fuego medio se calienta el aceite, se incorporan los nopales previamente escurridos y secos, y se fríen brevemente. A continuación, se vierte el caldillo de jitomate y se deja freír junto con el aceite durante un minuto. Posteriormente, se añade el caldo de pollo o el cubo disuelto, se reduce el fuego y se agrega el epazote. La sopa estará lista en aproximadamente diez minutos.
Jitomate		
Ajo		
Cebolla		
Epazote		
Caldo de pollo		
Aceite		
Ceviche de nopales		
Nopales		Se limpian los nopales, se cortan en cubos pequeños y se reservan en agua fría. Aparte, se pican finamente la cebolla, el chile, el cilantro, el aguacate y el pepino. En una cazuela se combinan todos los ingredientes junto con la catsup y el jugo de limón, y se mezcla hasta integrar.
Cebollas		
Chile pimienta		
Limonas		
Cilantro		
Aguacates		
Pepino		
Catsup		
Sal al gusto		

Ingrediente	Procedencia	Preparación
Nopales en salsa verde		
Nopales		Se limpian los nopales y se hierven en agua con una ramita de cilantro durante aproximadamente 15 minutos. Por separado, se cuecen los chiles y el tomate en agua, y una vez cocidos se licúan junto con el ajo y la cebolla. En una olla se calienta el aceite y se vierte la salsa obtenida. Se escurren los nopales y se incorporan a la salsa. Nota: puede acompañarse con frijoles.
Chiles serranos		
Jitomates		
Cebollas		
Cilantro		
Ajo		
Aceite		
Sal		
Mermelada de nopal		
Nopales		Se limpian los nopales, se retiran todas las espinas y se trocean. En cinco litros de agua se someten a un primer hervor; a continuación, se descarta el agua y se vuelven a hervir, con el fin de eliminar el exceso de baba del nopal. Una vez cocidos, se escurren bien y se licúan, pasando el resultado por un colador. La mezcla obtenida se lleva a fuego lento con un poco de agua, incorporando el azúcar de forma gradual.
Azúcar		
Agua		
		Nota: puede envasarse en frasco mediante baño maría para su conservación. Una vez abierto, el producto se conserva refrigerado durante aproximadamente un mes.

Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo.

Las comunidades de origen indígena han sido pioneras en el uso de prácticas agrícolas sostenibles. Esto incluye la rotación de cultivos, el uso de abonos naturales y la conservación de las semillas locales (Saldiarraga, 2012). Estas prácticas no solo aseguran la resiliencia del frijol frente a los cambios climáticos, sino que también favorecen la regeneración del suelo y evitan la sobreexplotación. El cultivo del frijol en las comunidades de origen indígena es una práctica ancestral que no solo proporciona alimento, sino que también está profundamente ligada a su cosmovisión, a sus sistemas de conocimiento y a sus prácticas sostenibles que promueven una relación armónica con la naturaleza (Mariaca, 2010).

La rotación de cultivos, por ejemplo, no se limita a una estrategia técnica para mantener la fertilidad del suelo, sino que refleja una visión integral del territorio, donde cada planta cumple un papel en un ciclo ecológico y espiritual. El uso de abonos naturales, como el estiércol o los residuos orgánicos, constituye una forma de devolver a la tierra lo que se ha tomado de ella, reforzando la idea de reciprocidad que atraviesa la cosmovisión indígena. Asimismo, la conservación de semillas locales garantiza la continuidad de variedades adaptativas a las condiciones ambientales específicas, preservando la biodiversidad y asegurando la soberanía alimentaria de las comunidades.

El frijol, como cultivo emblemático, no solo es fuente de proteína y nutrientes esenciales, sino también un elemento simbólico que aparece en rituales, narrativas y prácticas comunitarias. Su siembra y cosecha están acompañadas de saberes transmitidos oralmente, que incluyen calendarios agrícolas basados en la observación de la luna, el clima y los ciclos naturales. De esta manera, el frijol se convierte en un puente entre lo material y lo espiritual, entre la alimentación cotidiana y la memoria colectiva.

Estas prácticas agrícolas, lejos de ser vestigios del pasado, representan alternativas vigentes frente a los desafíos contemporáneos como el cambio climático y la pérdida de biodiversidad. La adaptabilidad demostrada por las comunidades de origen indígena en el manejo del frijol y otros cultivos evidencia que la sostenibilidad no es una innovación reciente, sino una herencia ancestral que puede inspirar modelos de producción más respetuosos con el medio ambiente.

Tabla 2. Recetas elaboradas con frijoles del huerto familiar.

Ingredientes	Procedencia	Preparación
Tlacoyos con frijol		
Masa de frijol		Se prepara la masa mezclando agua, aceite y sal, y se amasa hasta obtener una consistencia suave y homogénea. Por separado, se prepara la masa de frijol: se cocinan los frijoles locales, se retira el caldillo y se aplastan hasta alcanzar una consistencia similar a la masa. Se toma una porción de masa, se forma una bolita y se hace una cavidad en el centro, en la que se coloca una cantidad menor de frijol. Se da forma de diamante y se cuece en comal a fuego de leña.
Masa de maíz		
Aceite		
Agua sal al gusto		
Frijoles de la olla		
Frijoles		Se limpian los frijoles con agua. En una olla colocada sobre el fogón se calienta el aceite y se sofríen la cebolla y el chile. A continuación, se incorporan los frijoles y se cubre con agua.
Chile manzano		
Cebolla		
Frijoles refritos		
Frijoles		Se calienta un sartén a fuego medio, se pica el chile y la cebolla. Una vez caliente el sartén, se agrega la manteca y se sofríen la cebolla y el chile. Se incorporan los frijoles con un poco de caldo y se van machacando con la cuchara hasta integrar todos los ingredientes. Se rectifica la sal al gusto.
Manteca		
Chile manzano		
Cebolla		
Nota: se acompaña con nopales y tortillas recién hechas.		

Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo de campo.

Este fruto, caracterizado por su color intenso y su sabor picante pero fresco, ocupa un lugar central tanto en la dieta local como en las prácticas culinarias cotidianas. Su cultivo se realiza en los huertos familiares, lo que asegura su disponibilidad durante gran parte del año y refuerza la autosuficiencia alimentaria de la comunidad. Además, el chile manzano no solo se consume como acompañamiento, sino también en salsas, guisos y platillos, donde adquiere un valor simbólico asociado a la identidad cultural.

La versatilidad del chile manzano refleja la creatividad de las mujeres en la cocina, quienes experimentan con distintas formas de prepararlo para adaptarlo a los gustos familiares. Su conservación en vinagre, por ejemplo, permite prolongar su vida útil y asegurar su consumo en temporadas de menor producción, mientras que su uso en rellenos lo convierte en un platillo principal que combina tradición y abundancia. Asimismo, su presencia en el mercado local fortalece la economía doméstica, pues algunas familias comercializan este producto como fuente de ingresos complementarios.

Desde una perspectiva agroecológica, el chile manzano también es un cultivo que se adapta con facilidad a las condiciones climáticas de las regiones montañosas de Tepoztlán. Su resistencia y su valor nutritivo lo convierten en un alimento estratégico para la seguridad alimentaria de la comunidad. En este sentido, el chile manzano no es únicamente un ingrediente culinario, sino también un símbolo de continuidad cultural y de la estrecha relación entre las prácticas agrícolas tradicionales y la gastronomía rural.

Figura 1. Chile manzano cultivado en los huertos familiares de San Juan Tlacotenco, Morelos.



Fuente: Elaboración propia. *Capsicum pubescens* Ruiz & Pav. (imagen obtenida durante el trabajo de campo).

Tabla 3. Recetas elaboradas con chiles del huerto familiar.

Ingredientes	Procedencia	Preparación
Chile manzano en vinagre		
Chiles manzanos		Se limpian todos los vegetales y se pican los chiles, los nopales, las zanahorias y el brócoli. En una cacerola se calienta el aceite y se sofríen los vegetales junto con la cebolla. Se agrega el vinagre y agua, se incorporan el laurel y la pimienta, se reduce el fuego y se tapa. Se rectifica la sal al gusto.
Vinagre de manzana		
Zanahorias		
Nopales		
Cebolla		
Pimienta gorda		
Laurel		
Agua		
Sal al gusto		
Chile manzano relleno de queso		
Chiles manzano		Se asan los chiles directamente a la lumbre y se colocan en una bolsa durante aproximadamente 10 minutos para que suden y sea posible retirarles la piel. Una vez limpios, se decide según preferencia si se retiran o conservan las venas. Por separado, se separan las claras de las yemas; las claras se baten hasta incorporar aire y posteriormente se integran con las yemas. Los chiles se rellenan con queso y se aseguran con un palillo. Se pasan por harina y luego por el batido de huevo, y se frien en aceite caliente en un sartén.
Huevos		
Harina		
Queso fresco		
Aceite		
Nota: puede acompañarse con arroz y frijoles refritos.		

Fuente: Elaboración propia, con base en trabajo de campo.

Se recolectan los guajes germinados directamente del suelo, es decir, una vez que las vainas han caído. El proceso de germinación ocurre de forma natural, favorecido por las condiciones climáticas, la humedad y la lluvia. Este platillo local, aunque tradicional, ha experimentado una disminución en su consumo en la actualidad.

El consumo de guajes germinados, además de ser una práctica alimentaria, constituye un ejemplo de cómo las comunidades rurales aprovechan los ciclos naturales sin necesidad de intervenir de manera intensiva en el entorno. La germinación espontánea refleja la estrecha relación con los pobladores y el bosque, donde la observación de los ritmos climáticos y la paciencia para esperar la caída de las vainas forman parte del conocimiento

transmitido oralmente. Este alimento, aunque sencillo, posee un alto valor simbólico, pues conecta a la comunidad con prácticas ancestrales que privilegian la recolección sobre la producción intensiva.

La disminución de su consumo actual responde a varios factores: la introducción de alimentos industrializados, el cambio en las preferencias de las generaciones jóvenes y la percepción de los guajes como un alimento "pobre" frente a opciones más modernas o comercializadas. Sin embargo, su preparación tradicional, ya sea tostados, en salsas o como acompañamiento de otros platillos, sigue siendo recordada por adultos mayores, quienes reconocen en ellos un sabor ligado a la memoria y a la identidad comunitaria.

Desde una perspectiva agroecológica, los guajes germinados representan un recurso sostenible, pues su aprovechamiento no requiere grandes inversiones y no altera significativamente el ecosistema. Su consumo, aunque en retroceso, podría ser revalorizado como parte de una estrategia de rescate de los alimentos locales, fortaleciendo la diversidad alimentaria y ofreciendo alternativas frente a la homogeneización de las dietas rurales. En este sentido, los guajes germinados no son únicamente un ingrediente, sino un símbolo de resistencia cultural y de la capacidad de las comunidades para mantener vivas prácticas que dialogan con la naturaleza.

Tabla 4. Recetas elaboradas con guaje del huerto familiar.

Ingredientes	Procedencia	Preparación
Sopa de guaje		
Guajes germinados		Se limpian los guajes y se ponen a escurrir. Aparte, se pican en cubos pequeños el jitomate, la cebolla y el chile al gusto. En una olla de barro se calienta el aceite, se incorporan los guajes y se sofríen hasta que adquieren un aspecto cristalino. Se agrega entonces la cebolla junto con el chile y se deja cocinar medio minuto. Por último, se integra el jitomate y se mezcla constantemente hasta que esté cocido. Se añade el agua, se sazona con sal y se deja hervir hasta que los guajes estén cocidos, momento en que se retira del fuego o de la leña.
Jitomates		
Cebolla		
Chiles serranos o manzanos		
Agua		
Aceite		
Sal al gusto		

Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo.

La variabilidad y disponibilidad de alimentos que las personas obtienen del bosque es muy amplia, ya que de él se pueden obtener alimentos diversos como: fauna silvestre (armadillo, pájaros, venado cola blanca, entre otros), reptiles, insectos, caracoles; sin embargo, estas prácticas han ido desapareciendo y con ellas los poseedores de estos conocimientos. Otro de los recursos del bosque muy bien aprovechado, es la colecta de hongos; los pobladores, desde pequeños, han aprendido a identificar los hongos comestibles de los venenosos y "mágicos" que se encuentran en esta zona.

La pérdida de estas prácticas de recolección no solo implica una disminución de la diversidad alimentaria, sino también una erosión del conocimiento tradicional transmitido de forma oral durante generaciones. La capacidad de distinguir entre otras especies comestibles y tóxicas constituye un saber especializado que refleja la estrecha relación entre las comunidades y su entorno, y cuya desaparición amenaza la seguridad alimentaria y la identidad cultural.

Cada una de estas especies no solo aporta variedad a la dieta, sino que también está asociada a momentos específicos del calendario agrícola y ritual. El consumo de "yemitas" marca el inicio de la temporada de lluvias y simboliza abundancia, mientras que los "hongos azules" son esperados con entusiasmo por su rareza y su sabor distintivo, convirtiéndose en un producto altamente valorado en la comunidad. La clasificación popular de los hongos, basada en su sabor, color y textura, constituye un sistema de conocimiento que combina observación empírica con significados culturales y se transmite en la práctica cotidiana de la recolección.

Desde una perspectiva socioeconómica, la venta de hongos en los mercados locales constituye una fuente de ingresos complementaria para las familias, especialmente para las mujeres, quienes suelen encargarse de su comercialización.

Este aspecto refuerza la idea de que la recolección no es únicamente una actividad alimentaria, sino también una estrategia económica que contribuye a la adaptación comunitaria. Asimismo, la colecta de hongos fortalece la relación intergeneracional, pues los niños aprenden desde temprana edad a reconocer las especies, lo que asegura la continuidad de este conocimiento a lo largo del tiempo.

Tabla 5. Recetas elaboradas con hongos del bosque.

Ingredientes	Procedencia	Preparación
Hongos yemitas		
Hongos yemitas		Se limpian los hongos con un paño húmedo y se rebanan en tiritas. De igual manera, se cortan la cebolla, el chile y el epazote. En un sartén se calienta el aceite y se sofríen el chile, la cebolla y el epazote. A continuación, se incorporan los hongos y se fríen todos los ingredientes juntos durante aproximadamente 10 minutos.
Cebolla		
Chile		
Epazote		
Aceite		
Tortillas		
Caldo de hongos cazahuate con verduras		
Hongos cazahuate		Se pican todos los ingredientes. En una cacerola se calienta el aceite y se sofríen el jitomate con la cebolla. Se incorporan los hongos y el resto de las verduras, se agrega el agua, la sal y el epazote, y se deja cocinar a fuego medio durante 15 minutos.
Calabacitas		
Jitomates		
Ejotes		
Cebolla		
Epazote		
Chayote		
Aceite		
Agua		
Sal al gusto		
Hongos azules		
Hongos azules		Se limpian los hongos y se cortan en cubos grandes. Se pican cuatro dientes de ajo y se exprime el jugo de dos a tres limones. Se integran estos ingredientes con los hongos, se espolvorea pimienta y sal al gusto, y se deja reposar durante media hora. Transcurrido este tiempo, se calienta un sartén con aceite y se fríe la preparación.
Ajo		
Pimienta		
Chile		
Limonas		
Aceite		
Sal al gusto		<i>Nota: puede acompañarse con tortillas recién hechas y chiles manzano.</i>
Tortillas		

Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo.

Síntesis y discusión teórica

La integración de los resultados empíricos y de la discusión teórica permite comprender más a fondo las dinámicas alimentarias en San Juan Tlacotenco, Morelos, México. Los datos muestran que los sistemas agroforestales y la cocina tradicional son ejes estructurantes de la identidad y la resiliencia comunitaria, pero enfrentan desafíos derivados de la urbanización, la mercantilización de los alimentos y la pérdida de saberes tradicionales. Estos hallazgos empíricos confirman la vigencia de los conceptos centrales del marco teórico: el patrimonio biocultural y el conocimiento tradicional, al identificar prácticas y especies que persisten pese a los cambios socioculturales.

Por ejemplo, la persistencia del cultivo y consumo del nopal, del frijol y de los hongos, así como la transmisión intergeneracional de recetas, evidencian la función de los huertos familiares y del bosque como espacios de conservación biocultural. Al mismo tiempo, la introducción de alimentos industrializados y el desplazamiento de la cocina tradicional al mercado ilustran procesos de hibridación y resignificación culturales, en línea con lo discutido en la literatura sobre patrimonios alimentarios y sistemas agroforestales. Esta tensión entre continuidad y cambio, observada empíricamente, permite matizar la discusión teórica y situar la experiencia de San Juan Tlacotenco en el debate más amplio sobre la sostenibilidad alimentaria rural.

La síntesis de la información empírica, a la luz del marco conceptual, refuerza la importancia del conocimiento tradicional no solo como herencia del pasado, sino también como recurso estratégico frente a los retos actuales. Así, el análisis conjunto de los resultados y de la teoría contribuye a una interpretación más articulada y profunda del fenómeno alimentario rural.

La alimentación humana es uno de los vínculos más profundos entre el ser humano y la naturaleza. Cada cultura ha desarrollado su propia selección de especies comestibles, que reflejan tanto la diversidad del entorno como las particularidades de sus prácticas alimentarias (Solís, et al., 2013). En este contexto, la cocina se posiciona como una actividad cultural esencial, en la que convergen factores históricos, sociales y emocionales. Más allá de su función práctica, la cocina es una fuente duradera de placer y un mecanismo fundamental de socialización familiar.

En este sentido, la alimentación se convierte en un lenguaje compartido que articula la memoria colectiva y la identidad comunitaria. Los platillos tradicionales no solo nutren el cuerpo, sino que también fortalecen los lazos sociales y transmiten valores culturales que perduran en el tiempo.

El análisis de la cocina debe superar la noción simplista de verla como una mera suma de recetas. En realidad, la cocina constituye un fenómeno cultural complejo que incluye prácticas, productos y un mestizaje culinario propios de cada región. Los recetarios no solo enumeran ingredientes y técnicas, sino que también son un testimonio de cómo las comunidades han producido, preparado y consumido alimentos a lo largo del tiempo (Vernot, 2019). Así, las cocinas y sus creaciones se convierten en expresiones de la identidad de un territorio y de las comunidades que lo habitan.

Los recetarios, además, funcionan como archivos históricos que permiten rastrear la evolución de los hábitos alimentarios y de las transformaciones sociales. Cada receta es un documento vivo que refleja la capacidad de adaptación de las comunidades ante los cambios económicos, tecnológicos y culturales.

Para entender plenamente las cocinas, es necesario analizar los sistemas culinarios que las sustentan.

Estos sistemas comprenden ingredientes, condimentos y procedimientos compartidos en un contexto histórico y territorial específico. Por ejemplo, la agricultura ha marcado una división clave en los patrones alimentarios globales, con el cereal como base en muchas culturas, aunque otras han dependido de alimentos fundamentales como el maíz o la mandioca. La combinación de cereales con proteínas animales, condimentos y hortalizas da origen a los diversos sistemas culinarios que conocemos (Cano, et al., 2016).

Estos sistemas culinarios no son estáticos, sino dinámicos, y muestran la capacidad de las comunidades para integrar nuevos productos sin perder la esencia de sus prácticas tradicionales. La cocina, en este sentido, se convierte en un espacio de innovación cultural donde lo ancestral y lo contemporáneo dialogan constantemente.

Los factores que nos permiten comprender la cocina a lo largo del tiempo incluyen la historia, el conocimiento transmitido y el significado de cada producto en términos de recuerdos, deseos y memoria colectiva. La cocina tradicional encapsula el recuerdo de nuestra existencia: la infancia, los olores y los sabores que quedan grabados en la memoria. Por ejemplo, en el México rural, el café de olla calentado en el fogón, los frijoles cocinados y luego fritos en manteca de cerdo, acompañados de los primeros alimentos del padre de familia, preparados para iniciar su jornada laboral, evocan escenas que nos transportan a distintas etapas de nuestras vidas.

Estos recuerdos culinarios son más que evocaciones personales: constituyen un patrimonio emocional compartido que refuerza la continuidad cultural y la fortaleza comunitaria. La cocina tradicional siempre lleva consigo una impronta local, profundamente vinculada a un lugar específico. Cuando nos alejamos de nuestra comunidad, identificamos fácilmente una preparación familiar y esa conexión telúrica con la cocina refuerza nuestra identidad (Sánchez, 2020). En las cocinas tradicionales, los platillos suelen servirse en abundancia para satisfacer el hambre, y muchas veces son la única comida del día. En estos momentos, el amor de las madres se convierte en el ingrediente principal, dotando a cada platillo de un significado emocional y cultural. La figura materna en la cocina tradicional simboliza la permanencia de los saberes culinarios y la capacidad de las familias para mantener vivas sus costumbres ante la modernidad.

El legado de los sabores de la comida de origen indígena nos remonta a un pasado histórico que abarca desde el aporte de los monasterios durante el periodo novohispano hasta los siglos XVIII, XIX y XX. A lo largo de este tiempo, las cocinas tradicionales experimentaron transformaciones significativas debido a la incorporación de nuevas tecnologías, la llegada de alimentos procesados, la crisis en el campo y la globalización. Sin embargo, a pesar de estos cambios, los sabores tradicionales perduran mientras existan sistemas agroecológicos que preserven las prácticas agrícolas locales (Pérez, 2020).

La permanencia de estos sabores demuestra la fortaleza cultural de las comunidades rurales, que han sabido conservar sus prácticas alimentarias a pesar de las presiones externas. La cocina indígena, en particular, se mantiene como un espacio de resistencia frente a la homogeneización alimentaria.

La diversidad biocultural de las cocinas tradicionales depende de los alimentos que se obtienen en distintos climas y ecosistemas. Estos incluyen hongos, vegetales, animales y minerales recolectados en las montañas, complementados con productos de agroecosistemas locales, como el huerto familiar y la milpa. En estos espacios se cultivan alimentos esenciales como maíz, frijol, chayotes, habas, hierbas aromáticas y medicinales, chiles y árboles frutales. Además, los ciclos agrícolas están estrechamente ligados a las festividades religiosas y rituales, lo que establece una conexión entre la alimentación y el calendario agrícola. Así, la diversidad alimentaria está siempre condicionada por la temporalidad de los ciclos anuales (Urias y José Ochoa, 2020).

Este vínculo entre la alimentación y el calendario agrícola refuerza la idea de que la cocina es inseparable de la vida comunitaria y espiritual. La temporalidad de los alimentos no solo organiza la dieta, sino también las celebraciones y los rituales que dan sentido a la existencia colectiva.

Un aspecto crucial en este contexto es la figura de la cocinera tradicional, portadora de un conocimiento transmitido de generación en generación. Estas mujeres, guardianas de la práctica culinaria de la cocina de humo, han mantenido vivas tradiciones basadas en alimentos sanos y locales. Con su labor, transmiten saberes a las nuevas generaciones, asegurando que este legado culinario permanezca como parte del conocimiento colectivo. La cocinera tradicional encarna la continuidad cultural y la capacidad de adaptación de las comunidades ante los cambios sociales. Su papel no solo es técnico, sino también profundamente simbólico, pues representa la fortaleza de la tradición y la vigencia de un conocimiento que se mantiene vivo en cada platillo preparado.

Conclusiones

En San Juan Tlacotenco, México, los sabores de las cocinas de humo narran una rica historia de tradiciones culinarias transmitidas de generación en generación por las mujeres de la comunidad. Esta herencia gastronómica está profundamente entrelazada con el territorio y los ciclos naturales, y estrechamente vinculada a productos locales y procesos que trascienden la mera preparación de alimentos.

En este contexto, la comida es mucho más que un acto culinario: es un ciclo integral que comienza con la siembra, continúa con la recolección y culmina en la conservación. Cada etapa de este proceso está impregnada de conocimientos ancestrales y prácticas que no solo garantizan la alimentación, sino también el cuidado del entorno y la transmisión de saberes.

La cocina de humo, en particular, se convierte en un símbolo de continuidad cultural y de fortaleza comunitaria, ya que cada platillo preparado en este espacio refleja la capacidad de las familias para mantener vivas sus tradiciones frente a los cambios sociales y económicos. Los alimentos de origen vegetal provenientes de los huertos familiares en San Juan Tlacotenco, analizados en esta investigación, no logran cubrir por completo las necesidades alimentarias de las familias durante todo el año. La mayoría de los integrantes de estas familias desempeñan actividades laborales fuera del campo, lo que convierte el trabajo externo en el principal sostén económico. También es igualmente relevante el manejo del bosque como fuente complementaria de alimentos.

Según los datos obtenidos, las familias de la comunidad utilizan y gestionan alrededor de 30 tipos de alimentos silvestres, que desempeñan un papel importante como alimentos periféricos e incluso centrales en algunos platillos. Estos vegetales, frutas y hierbas, no solo contribuyen a la dieta familiar, sino que también forman parte de la economía doméstica y reflejan un profundo conocimiento del entorno ecológico de la región.

Este hallazgo confirma que la alimentación rural no puede analizarse únicamente desde la perspectiva productiva, sino que requiere considerar los vínculos culturales y ecológicos

que sostienen la vida comunitaria. La gestión del bosque y la colecta de alimentos silvestres muestran la capacidad de adaptación de la comunidad y su profundo conocimiento del territorio, lo que constituye un patrimonio intangible de gran valor.

Aunque los huertos familiares apoyan temporalmente la seguridad alimentaria, la baja diversidad de especies cultivadas evidencia un desinterés creciente entre los habitantes de la comunidad, en gran medida debido al proceso de urbanización. Este fenómeno subraya la importancia de fomentar la revalorización de estos espacios agrícolas.

La urbanización, al modificar los patrones de consumo y reducir la práctica agrícola, plantea un desafío para la continuidad de los huertos familiares. Sin embargo, también abre la posibilidad de diseñar estrategias de rescate y fortalecimiento que integren la agricultura urbana, la educación alimentaria y el conocimiento institucional de la cocina tradicional como patrimonio cultural.

Por último, se concluye que la diversidad alimentaria de los huertos familiares tiene un impacto limitado en los hábitos alimenticios, mientras que los aspectos culturales y las costumbres alimentarias, diferenciadas por zonas y comunidades, desempeñan un papel mucho más significativo en la conformación de los patrones de consumo.

En este sentido, la alimentación en San Juan Tlacotenco debe entenderse como un fenómeno integral que combina producción, cultura y memoria. La cocina tradicional, más allá de su función nutritiva, se convierte en un espacio de identidad y de transmisión de saberes, capaz de dialogar con los retos contemporáneos, como la globalización y la urbanización. Reconocer y fortalecer estas prácticas es fundamental para garantizar la continuidad de un legado culinario que constituye parte esencial del patrimonio biocultural en México.

Referencias

- Arnaiz, M. G. (2002). La alimentación en el umbral del siglo XXI: Una agenda para las investigaciones socioculturales en España. En *Somos lo que comemos: Estudios de alimentación y cultura en España* (pp. 15–38). Ariel.
- Cano, M. y De la Tejera, B. (2018). Conocimientos tradicionales y prácticas de manejo del huerto familiar en dos comunidades tlahuicas del Estado de México. *Revista de la Red Iberoamericana de Economía Ecológica*, 25, 81–94. <https://redibec.org/ojs/index.php/revibec/article/view/139>
- Casas, A.; Vázquez, M. C.; Viveros, J. L. & Caballero, J. (2000). Manejo de plantas entre los nahua y mixtecos de la cuenca del río Balsas: Un enfoque etnobotánico para el estudio de la domesticación de plantas. *Human Ecology*, 24(4), 455–478. https://www.researchgate.net/publication/225844813_Plant_management_among_the_Nahua_and_the_Mixtec_in_the_Balsas_River_Basin_Mexico_An_ethnobotanical_approach_to_the_study_of_plant_domestication
- Garduño de Jesús, E. G.; Vargas C., H. & Moctezuma P., S. (2023). *Soberanía alimentaria: Una reflexión educativa desde la transdisciplinariedad, la agroecología y los mercados alternativos*. Ediciones Comunicación Científica. <https://doi.org/10.52501/cc.061>
- Geertz, C. (2001). Descripción densa: Hacia una teoría interpretativa de la cultura. En *La interpretación de las culturas* (pp. 19–40). Gedisa.
- Giard, L. (1999). Artes de alimentarse. En M. De Certeau, L. Giard, & P. Mayol, *La invención de lo cotidiano 2: Habitar, cocinar* (pp. 153–174). Universidad Iberoamericana/ Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente.
- Mariaca M., R.; González J., A. & Arias R., L. M. (2010). El huerto maya yucateco en el siglo XVI. Universidad Iberoamericana/El Colegio de la Frontera Sur/Cinvestav- Unidad Mérida/ UIMQroo. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-25742011000200009

- Meléndez T., J. M. & Cañez de la Fuente, G. M. (2010). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: El caso de San Pedro el Saucito, Sonora, México. *Estudios Sociales*, Número especial, 184–204. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572009000300008
- Meraz A., G.; Suárez R., I. B. & Vargas H., B. (2017). La cocina, su espacio físico y prácticas cotidianas: Experiencias desde una comunidad rural de la Huasteca Potosina, México. *Revista Académica de Investigación*. Eumed.net.
- Saldarriaga, G. (2012). Alimentarse e identidades en el Nuevo Reino de Granada: Siglos XVI y XVII. En Biblioteca de Cocinas Tradicionales de Colombia (Tomo 5, pp. xx–xx). Ministerio de Cultura.
- Sánchez G., E. (2020). Recetas tradicionales con sabor colombiano. *Boletín Cultural y Bibliográfico*, 54(98), xx–xx. <https://www.cervantesvirtual.com/obra/recetas-tradicionales-con-sabor-colombiano-1070859/>
- Solís B., C. G. (2013). Hierbas comestibles y prácticas culinarias: El sistema huerto familiar en el Colectivo Mujeres y Maíz en Teopisca, Chiapas [Tesis de maestría, El Colegio de la Frontera Sur]. San Cristóbal de las Casas, Chiapas.
- Urias B., D. S. & Ochoa De La Torre, J. M. (2020). Huertos urbanos como estrategia de requieta urbana en países en desarrollo. *Vivienda y Comunidades Sustentables*, 8, 81–102. <https://www.redalyc.org/journal/6651/665170465004/html/>
- Vernot, D. (2019). Los recetarios en América Latina: Más allá de la escritura y reproducción de recetas que iniciaron con los Estados-nación. *Boletín de Antropología*, 34 (58), 94–107. Universidad de Antioquia. <https://www.redalyc.org/journal/557/55762966004/html/>
- Victoria M., J. D.; White-Olascoaga, L.; Chávez M., J. C. & Moctezuma P., S. (2022). Antropoentomofagia en la comunidad otomí San Pedro Arriba, Temoaya, Estado de México. *Agricultura, Sociedad y Desarrollo*. <https://doi.org/10.22231/asyd>