



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
FACULTAD DE CIENCIAS
MAESTRÍA EN CIENCIAS
EN MANEJO DE ECOSISTEMAS EN ZONAS ÁRIDAS



Análisis de la resignificación alimentaria en el contexto socio-ecológico de mujeres habitantes de la colonia Oaxaca Maneadero, Ensenada, Baja California

TESIS
PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRO EN CIENCIAS

PRESENTA
CARMEN ARELÍ CASTRO LÓPEZ
Ensenada, Baja California México
Noviembre, 2024

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
FACULTAD DE CIENCIAS
MAESTRÍA EN CIENCIAS
EN MANEJO DE ECOSISTEMAS DE ZONAS ÁRIDAS

**“Análisis de la resignificación alimentaria en el contexto socio-ecológico de
mujeres habitantes de la colonia Oaxaca Maneadero, Ensenada, Baja
California”**

TESIS

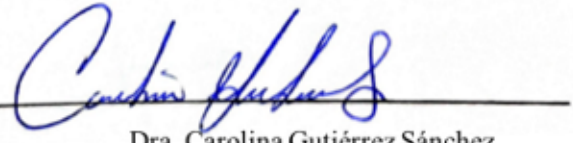
PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRO EN CIENCIAS

PRESENTA
CARMEN ARELÍ CASTRO LÓPEZ

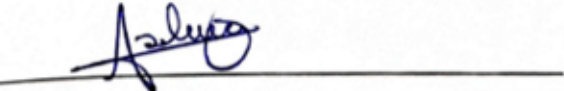
APROBADO POR



Dra. Juana Claudia Leyva Aguilera
Directora



Dra. Carolina Gutiérrez Sánchez
Codirectora



Dra. Rosa Ana De Luca Zuria
Sinodal



Dra. Nelly Calderón De La Barca Guerrero
Sinodal

RESUMEN

Este estudio explora cómo las mujeres migrantes provenientes de la Mixteca oaxaqueña resignifican sus prácticas alimentarias tras su migración a la Colonia Oaxaca en Baja California. Estas mujeres, enfrentadas a cambios en su entorno social y ecológico, adaptan sus tradiciones culinarias a los recursos disponibles, lo que refleja la interacción entre sus costumbres originales y las nuevas condiciones que encuentran en su destino migratorio. A través de una metodología cualitativa, que incluye observación participante y entrevistas grupales realizadas entre 2022 y 2024, el estudio identifica las estrategias de adaptación alimentaria que estas mujeres emplean.

Los resultados muestran que, a pesar de las limitaciones socioeconómicas y ecológicas, las mujeres han logrado preservar elementos clave de su identidad cultural mediante la comida, resignificando su alimentación en un entorno marcado por la migración. Además, actividades comunitarias como el taller participativo sobre la preparación de tamales fortalecen la cohesión social y la transmisión de saberes. La cocina, especialmente el uso del fogón, y la recolección de agua y leña son elementos centrales que evidencian las formas en que las mujeres se organizan y adaptan a las condiciones socioeconómicas de su entorno.

El estudio destaca la importancia de la comida como un medio simbólico de resistencia y adaptación, así como el papel crucial de las mujeres en la preservación de las tradiciones alimentarias. Se destaca cómo estas mujeres han establecido redes de apoyo para intercambiar ingredientes y recetas. Un ejemplo clave es el aumento en los precios de los productos en el tianguis de Maneadero, lo que ha llevado a la creación de sistemas de cooperación, como la compra colectiva de chiles para preparar platillos tradicionales.

La elaboración de platillos complejos, como el adobo para el tasajo, un proceso en el que los esposos de algunas mujeres participan, distribuyendo el producto entre las participantes. Las tortillas de harina, que se han popularizado en el norte de México, han sido resignificadas como parte de la cultura alimentaria de estas

mujeres al modificarlo para la adecuación de su entorno, reflejando un intercambio generacional de saberes culinarios.

La festividad del recorrido de altares (qué empieza en la escuela “El Castillo”, realizada cada 1 de noviembre desde 2020, es un ejemplo de cómo las mujeres de la colonia han resignificado sus tradiciones culturales. Aunque enfrentan dificultades, como la falta de luz, la colaboración comunitaria les permite preparar alimentos tradicionales como el mole y decorar los altares, los cuales simbolizan los vínculos con sus seres queridos fallecidos y su comunidad originaria.

ABSTRACT

This study explores how migrant women from the Mixteca region of Oaxaca reinterpret their food practices after migrating to Colonia Oaxaca in Baja California. These women, facing changes in their social and ecological environment, adapt their culinary traditions to the resources available, reflecting the interaction between their original customs and the new conditions they encounter in their migratory destination. Through a qualitative methodology, including participant observation and group interviews conducted between 2022 and 2024, the study identifies the food adaptation strategies these women employ.

The results show that, despite socioeconomic and ecological limitations, the women have managed to preserve key elements of their cultural identity through food, reinterpreting their diet in an environment shaped by migration. Additionally, community activities, such as the participatory workshop on tamale preparation, strengthen social cohesion and the transmission of knowledge. Cooking, particularly the use of the traditional stove ("fogón"), and the collection of water and firewood are central elements that highlight how the women organize and adapt to the socioeconomic conditions of their environment.

The study emphasizes the importance of food as a symbolic means of resistance and adaptation, as well as the crucial role of women in preserving food traditions. It highlights how these women have established support networks to exchange ingredients and recipes. A key example is the rise in prices of products at the Maneadero market, which has led to the creation of cooperative systems, such as collective purchasing of chiles for the preparation of traditional dishes.

The preparation of complex dishes, such as the adobo for tasajo, involves the participation of some women's husbands, who help distribute the product among the participants. Flour tortillas, which have become popular in northern Mexico, have been reinterpreted as part of these women's food culture, modifying them to suit their environment, reflecting a generational exchange of culinary knowledge.

The "recorrido de altares" festivity, which begins at "El Castillo" school and has been held every November 1st since 2020, is an example of how the women in the colonia have reinterpreted their cultural traditions. Despite challenges, such as the lack of electricity, community collaboration allows them to prepare traditional foods like mole and decorate the altars, which symbolize their ties to deceased loved ones and their original community.

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a Baja California, un lugar de segundas oportunidades. A Ensenada, el territorio que me acogió, donde construí y recreé una estructura familiar que hoy es parte de mí. Aquí encontré personas que creyeron en mi proyecto, me apoyaron a navegar en lo desconocido y me enseñaron que soy muchas cosas a la vez. En este camino, hallé almas con sueños afines, descubrí la fuerza de la rabia para defenderme, y redescubrí el arte, el cine y el bordado como expresiones. Pero, sobre todo, aprendí que todo lo que he creado a mi alrededor es solo el inicio, porque sé que puedo construirlo en cualquier lugar donde esté.

Lo interesante no es el resultado final,
sino todo lo que ocurre a lo largo del camino.

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a la Facultad de Ciencias de la Universidad Autónoma de Baja California por brindarme la oportunidad de aprender en cada clase, y a todos los profesores que forman parte del posgrado por su invaluable enseñanza, a mis compañeros de clase muchas gracias por aprender juntos.

Agradezco al Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (CONAHCYT) por el apoyo económico que hizo posible este camino académico.

A todas las personas que formaron parte de este proceso, especialmente a mi terapeuta Nadir Sainz, cuya guía e impulso me motivaron a tomar la decisión de ingresar al posgrado. A mi esposo Carlos Pineda por ser mi compañero de aventuras y mi apoyo emocional.

A la Dra. Claudia Leyva, por brindarme la oportunidad de colaborar en la investigación y por su ingenio en la creación de talleres que enriquecieron este proyecto. A la Dra. Ana de Luca, por ser mi cómplice en cada idea nueva que surgió durante este viaje y por ser una constante fuente de inspiración. A la Dra. Carolina Gutiérrez, por enseñarme sobre la disciplina y por recordarme que, como gastrónomas, tenemos múltiples talentos que podemos unir. A la Dra. Cristina Garza, por sus valiosos consejos y su apoyo incondicional a lo largo de este proceso.

A Cristina Solano quien me conecto con la comunidad de la colonia Oaxaca y que ha sido una increíble aliada desde que nos conocimos además de ser una representante de las comunidades migrantes jornaleras agrícolas en Baja California, pero sobre todo quisiera agradecer al corazón de este proyecto que son las participantes de la investigación, quienes se convirtieron en compañeras y amigas con quienes compartí momentos inolvidables. Juntas, exploramos desde la conexión personal hasta el compartir la comida, pasando por los cambios en la colonia, nuevos caminos y nuevas cocinas.

A las maestras que colaboran en la escuela “El Castillo”, en la colonia Oaxaca, que se ha convertido en uno de mis lugares seguros, y donde conocí a valiosas compañeras feministas. Agradezco también al Observatorio de Femicidios, a la organización 8M, así como a la Asamblea Interestudiantil de UABC, CICESE y UNAM, por su apoyo y sororidad en este camino. Y por último a la comunidad de vendedores del Jacuzzi por el sentido de pertenencia en uno de los espacios más hermosos de la facultad de ciencias, en especial a Daniela, Andrés, Luisa, Carolina, Iván y Alexis.



RESUMEN

ABSTRACT

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

CONTENIDO

1. Introducción.....	1
2. Marco conceptual	6
2.1. Cultura alimentaria	7
2.1.1. Cultura alimentaria en un contexto migratorio	8
2.2. Resignificación alimentaria	9
3. Marco contextual	11
3.1. Contexto territorial y social	14
3.2. Contexto ecológico de Maneadero Ensenada Baja California.....	18
3.3. Cultura Mixteca en Maneadero	19
3.4. Contexto alimentario	20
4. Metodología.....	23
4.2. Método etnográfico	25
4.3. Observación participante	26
4.3.1. Herramientas para observación participante	27
4.4. Inmersión a la comunidad	28
4.4.1. Primeros acercamientos y observación participante en proyecto de mejora de vivienda VIVE.....	30
4.5. <i>Rapport</i>	31
4.6. Selección de actores clave	32
4.7.1. Grupo focal	35
4.7.3. Taller participativo con uso de dialogo de grupo enfocado	36

5. Resignificación alimentaria en el contexto socio-ecológico de las mujeres habitantes de la Colonia Oaxaca	39
5.1. Rasgos identitarios	40
5.1.1. Aspectos económicos	43
5.2. Elementos representativos de su cultura alimentaria de origen	47
5.3. Estrategias y actividades de adaptación alimentaria	51
5.3.1. Tradiciones resignificadas	54
5.4.2. Lo que se vivió en el taller	58
5.5. Reflexiones sobre género y alimentación	60
5.6. Conclusiones	62
6. Bibliografía	66
7. Anexos	70
7.1. Entrevista a las maestras de la escuela	71
7.2. Hoja de registro	73
7.3. Consentimiento informado	75
7.4. Para esta herramienta para el dialogo de grupo enfocado	76
7.5. Planificación de los tamales	78
7.5.1. Receta de tamales estilo Sinaloa	78
7.5.2. La amasada	81
7.5.3. El armado de los tamales	82
7.5.4. La cocción de los tamales	84
7.5.5. La alimentación: sentido de comunidad a través de compartir los saberes sobre tamales	84
7.6. Fichas Observación no participante y participante	88
7.7. Entrevista grupal	102
7.8 Cuento sabores en resistencia	105

1. Introducción

En la periferia de Maneadero, Ensenada, Baja California, los campos agrarios son testigos de los movimientos migratorios y los cambios que transforman la vida cotidiana de sus habitantes. La colonia Oaxaca, asentamiento donde convergen diversas culturas, es un espacio donde las mujeres con bagajes migratorios provenientes de la Mixteca oaxaqueña enfrentan un proceso constante de transformación en sus prácticas alimentarias. Provenientes de contextos socioculturales distintos, estas mujeres experimentan una reconfiguración en los recursos disponibles y las formas de preparar sus alimentos, reflejando así la modificación de sus patrones alimentarios tradicionales en un entorno donde la subsistencia y el cambio de estilo de vida son primordiales (Guerrero y Díaz, 2015).

En este escenario, la comida se convierte en un medio simbólico cargado de identidad, tradiciones y valores culturales, pero también influido por fuerzas políticas y económicas (Duque, 2008). Las mujeres de la Colonia Oaxaca, a través de fogones improvisados y saberes, preparan platillos que conectan generaciones y mantienen viva la memoria cultural. Aunque los cambios son inevitables, estas mujeres resignifican sus costumbres y preservando la esencia de su herencia. Cada bocado no solo alimenta el cuerpo, sino que cuenta una historia de resistencia y adaptación frente a las imposiciones del entorno social, ecológico y económico.

El presente estudio tiene como objetivo analizar cómo seis mujeres migrantes que habitan en la Colonia Oaxaca, Maneadero, Ensenada, resignifican su alimentación en el contexto socio ecológico en el que se encuentran. A través de una metodología cualitativa, basada en la observación participante y entrevistas grupales, el trabajo de campo, desarrollado entre septiembre de 2022 y mediados de 2024, permitió identificar elementos representativos de su alimentación originaria, las estrategias que implementan para adaptarse y cómo estas prácticas fortalecen la cohesión comunitaria. El taller participativo "La alimentación sentida de comunidad a través de compartir los saberes sobre tamales" validó estos hallazgos al resaltar la importancia de la transmisión de conocimientos.

La tesis está dividida en seis capítulos. El segundo capítulo, titulado Marco conceptual, donde se abordan diversas temáticas relacionadas con la alimentación, que incluyen la cultura alimentaria, cómo esta se manifiesta en entornos migratorios, el proceso de resignificación alimentaria y perspectiva de género sobre la alimentación. El tercer capítulo hace referencia al área de estudio desde un enfoque territorial, social y ecológico, destacando especialmente el contexto alimentario. Se explora cómo este contexto se ve influenciado por el origen de los habitantes de la región de la Mixteca y cómo se manifiesta la nueva cultura mixteca en Maneadero.

En el cuarto capítulo se muestra la ruta metodológica donde se detalla el proceso de los diferentes momentos metodológicos utilizados en el estudio. Se adoptó una metodología de enfoque etnográfico, que incluyó la observación participante, junto con otras herramientas como la selección de actores clave y la inmersión en la comunidad. Se describe cómo se estableció el *rapport* con las participantes, se llevaron a cabo un grupo focal y se organizó un taller participativo. La principal herramienta utilizada en este taller fue el diálogo grupal enfocado, con el objetivo de analizar las dinámicas y resultados obtenidos durante su desarrollo.

En el capítulo cinco contiene los resultados y discusión, se resumen los principales hallazgos de nuestra investigación. Se analizan los rasgos identitarios, así como los elementos representativos presentes en la alimentación original de la comunidad estudiada. Se descubren las estrategias que han configurado su patrón alimentario actual y que han influido en su cultura alimentaria. Se destacan nuevas tradiciones, como el recorrido de altares, que han surgido y han fortalecido el sentido de comunidad en torno a la alimentación y la organización comunitaria.

Planteamiento del problema

Los procesos migratorios que atraviesan los grupos indígenas traen consigo profundos cambios en sus prácticas culturales, siendo la alimentación uno de los aspectos más afectados. La migración implica la reconfiguración de saberes y conocimientos previos con los adquiridos en el nuevo contexto de residencia. En la

Colonia Oaxaca, ubicada en Maneadero, Ensenada, las mujeres migrantes provenientes de Oaxaca se ven obligadas a integrar sus prácticas alimentarias tradicionales con los recursos y costumbres locales, lo que genera una resignificación de su alimentación.

Como señala Rebato (2009), los movimientos migratorios y los cambios en los hábitos alimentarios reflejan la capacidad de adaptación de los grupos indígenas en nuevos contextos sociales. Este proceso va acompañado de transformaciones en los referentes de identidad y pertenencia, afectando también las relaciones familiares y los roles sociales y de género (Maier, 2006). La alimentación, como elemento central de identidad cultural, se readapta en este proceso, resignificándose en el nuevo entorno (Cerdeño, 2005).

Objetivo de investigación

Objetivo general

Analizar cómo resignifican alimentaria en el contexto socio-ecológico de las mujeres que habitan la colonia Oaxaca, Maneadero Ensenada Baja California.

Objetivos específicos

- 1- Identificar elementos representativos de la alimentación originaria que prevalezcan en su cultura alimentaria.
- 2- Describir las estrategias y actividades de adaptación alimentaria de las mujeres de la colonia Oaxaca.
- 3- Caracterizar como las prácticas de resignificación fortalecen a la organización comunitaria.

Preguntas de investigación

Pregunta general

¿Cómo resignifican su cultura alimentaria en un contexto socio-ecológico las mujeres habitantes de la colonia Oaxaca Maneadero, Ensenada, Baja California?

Preguntas específicas

- 1- ¿Cuáles son los elementos representativos de la alimentación originaria que prevalecen en su cultura alimentaria?
- 2- ¿Cuáles son las estrategias y actividades de adaptación alimentaria de las mujeres de la colonia Oaxaca Maneadero, Ensenada Baja California?
- 3- ¿Cómo estas prácticas de resignificación abonan a la organización en colectivo?

Justificación

Este estudio es pionero al explorar la alimentación desde una perspectiva socioeconómica y cultural en el contexto migratorio de Baja California (Mata, 2011; Gutiérrez, 2017). A diferencia de otras investigaciones, se enfoca en la constante transformación de la alimentación en contextos multiculturales como el de Maneadero, donde las mujeres de la Colonia Oaxaca enfrentan barreras de acceso a servicios básicos y empleo precario. Además, en este asentamiento, el colectivo de mujeres indígenas lucha por preservar sus derechos y tradiciones, adaptándose a un entorno marcado por la globalización y las desigualdades sociales (Contreras y Gracia, 2005; Vilaplana, 2011).

La alimentación, como una expresión fundamental de la identidad cultural, juega un papel crucial en la preservación de las tradiciones de estas mujeres migrantes. A través de festividades y prácticas cotidianas, como la preparación de alimentos en comunidad, mantienen vivas sus raíces y enriquecen la diversidad cultural y alimentaria de la región (Marín, 2004; Quintero, 2014). El cambio en el entorno ecológico debido a la migración también ha impactado el acceso a recursos naturales y la forma en que las mujeres obtienen los ingredientes necesarios para preservar su dieta tradicional (Rodríguez y Leónidas, 2011).

Esta investigación es esencial para comprender cómo las prácticas alimentarias de las comunidades migrantes evolucionan en respuesta a los desafíos del entorno socio-ecológico y cómo, a través de estas prácticas, las mujeres construyen una identidad cultural que resiste a la asimilación. Asimismo, aborda cuestiones clave sobre los efectos del cambio climático, la disponibilidad de alimentos y los sistemas alimentarios en la adaptación de estas comunidades (Jelin, 2007; Margulies, 2003; Martínez, 2004).

2. Marco conceptual

En este capítulo se desarrollarán distintos conceptos como la cultura alimentaria, como parte central de la identidad cultural, atraviesa un proceso de resignificación. Este proceso no implica una ruptura total con la cultura de origen, sino más bien la adquisición de nuevas habilidades sociales y la adaptación de prácticas que enriquecen las interpretaciones interculturales (Martínez, 2004). Las comunidades migrantes, en especial las indígenas, enfrentan el desafío de mantener sus tradiciones alimentarias mientras se adaptan a las nuevas realidades ecológicas, económicas y sociales de los lugares donde se asientan (Cerdeño, 2005).

A pesar de la influencia de la globalización, que ha transformado muchos hábitos alimentarios, los modelos culinarios locales continúan siendo un símbolo de identidad y resistencia cultural, resurgiendo especialmente en tiempos de crisis, tanto económica como identitaria (Maier, 2006; Cruz, 1991).

Como señalan Mead (1951) y Simmel (1986), la comida juega un papel crucial en la vida social, contribuyendo a la creación de significados colectivos. En este sentido, la resignificación alimentaria en contextos migratorios no sólo transforma las prácticas de consumo, sino que también consolida la identidad cultural de los migrantes en su nuevo entorno. En esta investigación, se explorará cómo la alimentación cambia y adquiere nuevos significados en estos contextos (Cerdeño, 2005).

Además, en las sociedades latinoamericanas, la organización de los hogares sigue una clara división sexual del trabajo, en la cual las mujeres, principalmente, asumen la responsabilidad de las tareas domésticas y del cuidado de la familia (Menéndez, 2009). La preparación de alimentos, junto con el manejo del hogar, está profundamente vinculada con las redes sociales y las condiciones socioeconómicas del entorno (Aguirre, 2005; Menéndez, 2009). Esta división del trabajo se vuelve aún más compleja en el caso de mujeres migrantes, quienes, además de mantener sus responsabilidades familiares, deben adaptarse a nuevas dinámicas sociales y económicas tal como se representa en la Figura 1.

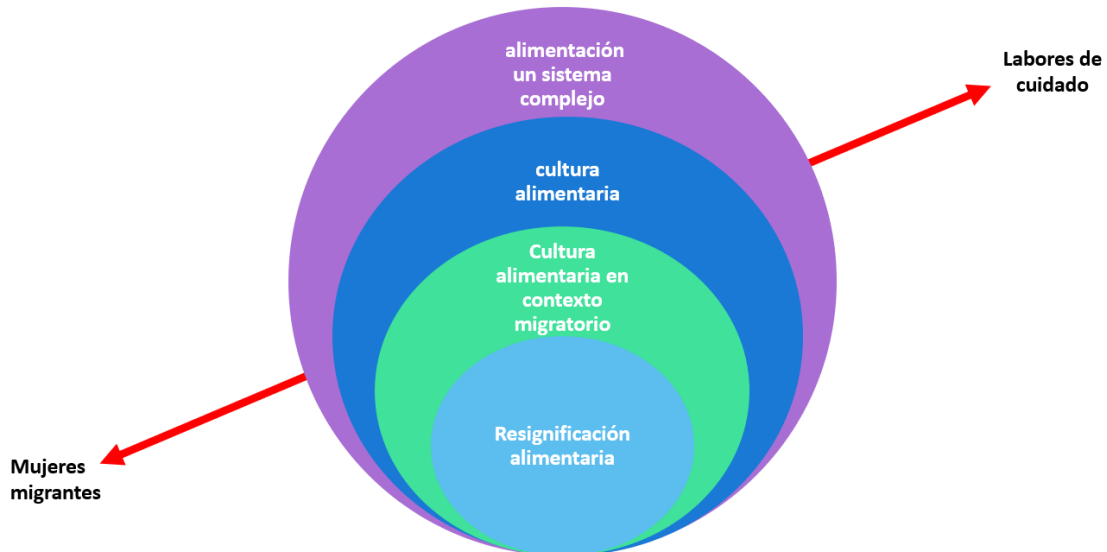


Figura 1: Proceso a la resignificación alimentaria, modificado de Vizcarra (2020)

2.1. Cultura alimentaria

Como seres biológicos y sociales, estamos inmersos en un sistema complejo. La alimentación, es un fenómeno que abarca tanto aspectos biológicos como sociales, evolucionando de manera fisiológica y orgánica (Campillo, 2005).

Este proceso se entrelaza con comportamientos que configuran la alimentación cotidiana, haciendo que sus componentes sean complejos. La cultura alimentaria, en este sentido, se comprende a través de sus prácticas, como el uso del fuego, la relación con el mar, las tradiciones y las costumbres, todas las cuales representan interacciones sociales y ecológicas (Quintero, 2014).

Ofrece una oportunidad para comprender la cultura alimentaria. Es precisamente esta interacción entre lo biológico, lo social y el entorno circundante lo que confiere diversidad a la cultura alimentaria en cada contexto específico.

En el contexto de globalización, como lo menciona Gutiérrez (2027):

“Hoy en día se puede observar la existencia de una nueva cultura alimentaria, trastocada por la tecnología y los nuevos ritmos de vida, considerando un elemento de transferencia de actitudes, sentimientos negativos y positivos para los demás. La transformación que se genera por la globalización se contempla cada vez más acentuadas y se explora dentro del sistema alimentario” (p. 57).

Esta transformación no solamente implica un cambio en las actitudes y sentimientos hacia la alimentación, sino también alteraciones en el propio sistema alimentario. Que se refleja en ajustes en las prácticas de consumo, horarios y formas de socialización. En ciertos grupos o sociedades, la alimentación se interpreta como un símbolo que denota unidad, arraigo cultural, posición social, espiritualidad e incluso exclusividad y aceptación (Vilaplana, 2011).

2.1.1. Cultura alimentaria en un contexto migratorio

La migración implica que tanto el individuo como el grupo reorganicen su modelo cultural de pertenencia, y la alimentación, siendo un componente clave de la identidad, también experimenta un reajuste en este proceso (Cerdeño, 2005). Las características del entorno físico, así como los métodos de producción, abastecimiento y comercio, están vinculadas con las prácticas culturales arraigadas en un contexto socioeconómico específico (Martín, 2005). La cultura alimentaria se ha considerado como un distintivo étnico y ha jugado un papel importante en la formación de identidades a través del reconocimiento de la diversidad. Sin embargo, en tiempos recientes, estos paradigmas parecen estar cambiando debido a una serie de fenómenos interrelacionados que otorgan una dimensión global a la alimentación (Maier, 2006). A pesar de la globalización alimentaria y la creciente fusión de cocinas, los modelos culinarios locales aún mantienen su importancia en la estructura social. Estos resurgen especialmente en momentos de crisis, no solo económica sino también identitaria, como la que experimenta el mundo occidental en la actualidad (Cruz, 1991).

2.2. Resignificación alimentaria

En el contexto de migración e integración cultural, se destaca la importancia de la resignificación alimentaria, recurriendo al proceso que no implica un cambio cultural, sino más bien la adquisición de nuevas habilidades sociales que enriquecen las interpretaciones de la cultura intercultural (Martínez, 2004).

Debido a que en esos contextos de asentamientos humanos donde las personas conviven y se entrelazan con distintas identidades culturales es especialmente relevante los procesos migratorios, donde las comunidades indígenas buscan mantener sus identidades culturales mientras se adaptan a nuevas realidades ecológicas y sociales. En este escenario, la resignificación alimentaria adquiere una importancia que refleja los esfuerzos de las comunidades migrantes por conservar y ajustar sus prácticas alimentarias tradicionales en su nuevo entorno, asegurando así una continuidad cultural en medio de posibles cambios (Cerdeño, 2005).

La resignificación no es vista desde lo colectivo es por eso por lo que los espacios públicos emergen como un elemento clave en los procesos de construcción de la memoria colectiva, otorgando significados compartidos. Diversos actores sociales, según Tamayo y Navarro (2017), colaboran para establecer perspectivas conjuntas que enriquecen el significado de estos espacios.

En línea con esto, Martínez (2004) resalta la resignificación cultural como un proceso que facilita la negociación de aspectos culturales indígenas en entornos urbanos, sin necesariamente implicar un cambio cultural. Más bien, implica la incorporación de nuevos aspectos sociales que enriquecen la diversidad de significados de la cultura de los pueblos originarios en un contexto urbano. En este complejo lazo de significados y negociaciones culturales, la comida entra como un elemento fundamental. No solo satisface la necesidad básica de alimentación, sino que también se convierte en una herramienta a través de la cual se internalizan normas y conductas sociales, como sugieren Mead (1951) y Simmel (1986). La comida se convierte en un medio mediante el cual las personas participan y se

integran a la vida social, contribuyendo así a la construcción de significados compartidos y a la consolidación de la memoria colectiva.

Una comunidad migrante experimenta cambios significativos en su cultura alimentaria debido a la transición a un nuevo contexto. Los saberes y tradiciones que se originaron en su lugar de origen se reestructuran y se ajustan a las circunstancias del nuevo entorno en el que se encuentran, el cual se presenta en el marco conceptual.

2.3. Alimentación desde una perspectiva de género

La realización de actividades cotidianas como la preparación de alimentos, el manejo del agua, el mantenimiento del hogar y la atención al medio ambiente y al cuerpo, entre otras responsabilidades, son llevadas a cabo por distintos grupos, quienes, según sus conocimientos y situaciones socioeconómicas, asumen dichas tareas (Aguirre, 2005; Menéndez, 2009). En las sociedades latinoamericanas, la organización de los hogares sigue una división sexual del trabajo, donde las mujeres principalmente se encargan de las labores domésticas y del cuidado de la familia (Menéndez, 2009). La alimentación familiar no solo es un acto de organización social en el ámbito doméstico, sino que también establece vínculos con redes sociales más amplias. Es esencial considerar las condiciones socioeconómicas y las limitaciones impuestas por los precios de los alimentos en función de los ingresos familiares. La capacidad de acceder a alimentos ya sea a través de la compra o de otras formas, se ve afectada por la situación económica, y las opciones alimenticias están influenciadas por factores como los recursos locales, las características del entorno, los métodos de producción y comercio, así como por las prácticas culturales dentro de un contexto socioeconómico específico (Martín, 2005).

La relación entre el trabajo doméstico y la alimentación es intrínseca, abarcando diversas actividades como la compra, almacenamiento, preparación, lavado de utensilios y, en algunos casos, la gestión de residuos (Sage, 1992). Este peso recae

con mayor intensidad en las mujeres, quienes, además de las actividades remuneradas fuera del hogar, asumen una carga desproporcionada de responsabilidades en los cuidados familiares (Culturales, 2016).

Al hablar de mujeres que fueron atravesadas por la migración, reestructuran su nuevo entorno familiar y social, muchas veces haciéndose cargo de la familia y ser partícipes en el aporte económico, muchas huyendo de realidades para crear nuevas, creando un nuevas oportunidades y creando nuevos lazos que hacen que su estadía sea distinta, el enfoque feminista de la interseccionalidad marca que no todas las mujeres somos iguales y que por ello nos marcan distintas opresiones, como el ser mujer indígena, migrante, ser soltera, casada, con hijos o sin hijos. De las mismas diferenciaciones hacen de un feminismo más representativo (Anigstein, 2022).

3. Marco contextual

El Valle de Maneadero es una localidad muy cercana a la cabecera municipal de Ensenada, Baja California, cuya población se ha formado en gran parte por varios asentamientos originados por flujos migratorios. Estos movimientos están relacionados con cambios en la agronomía en México y la globalización (Mata, 2011). Según datos del INEGI (2020), en esa localidad reside una gran parte de migrantes indígenas, entre ellos mixtecos, triquis y nahuas, quienes se han establecido principalmente para trabajar en los campos agrícolas. A partir de finales de la década de los ochenta, Maneadero ha sido una zona de atracción debido a la demanda de mano de obra en los campos agroindustriales, un fenómeno que comenzó en esa época y alcanzó su mayor auge en los noventa, con un incremento en la oferta laboral agrícola.

La población hablante de lengua indígena sobresale el Mixteco con un 57.7 % y Zapoteco 13.8 % y personas que solo se comunican a través de su lengua madre con un 3.87%, Actualmente habitan 27,969 en la zona de maneadero de acuerdo con el Censo de Población y Vivienda (2020). El flujo migratorio en esta zona se presenta durante todo el año, en mayor medida por la oferta de trabajo como lugar

de paso para obtener recursos económicos, principalmente en los campos de cultivo para cruzar la frontera con Estados Unidos (Rojas, 2009).

Con la implementación de nuevas tecnologías en la agroindustria lograron tener cosechas todo el año, eso provocó que no tuvieran que estar migrando de un lado a otro y se establecieron en el valle de Maneadero que está conformado por las colonias: Maneadero parte baja y parte alta, el Salitral, San Carlos, Las Flores, El Paraíso y Las Tinajitas, entre otras que se siguen fundando, aunque la mayor parte de su población es Triqui (Mata, 2011). La cultura Triqui es parte del territorio de la mixteca (Figura 2), en esa cultura se basa esta investigación.



Figura 2: La región de la Mixteca, tomado de Rivera (1999).

Los mixtecos, son el grupo indígena con mayor población llamado pueblo de lluvia en su lengua madre *Ñuu Savi*. Su vasto territorio va desde el noroeste del estado

de Oaxaca, al sur con el estado de Puebla y una franja en el oriente con el estado de Guerrero (INPI, 2018).

De acuerdo con el instituto nacional de los pueblos indígenas (INPI), Los Nahuas también nombraron a esta región *Mixtlán* que significa lugar de nubes o *Mixtecapán* que significa país de los Mixtecos, pero desde la colonización es llamado como la Mixteca.

Se caracteriza por tres zonas, la mixteca alta, la mixteca baja y la mixteca de la costa, hoy en día es difícil englobar con exactitud el territorio de la mixteca, ya que no todos los que habitan en la mixteca pertenecen a este pueblo y tampoco todos los mixtecos habitan su zona originaria, debido a que forman parte de otros territorios de la república mexicana (INPI, 2018).

En Baja California se encuentran residentes mixtecos en el Valle de Maneadero, que está ubicado en el sur del municipio de Ensenada, con una precisión geográfica $31^{\circ} 16' 24.6''$ N y una altura de 16.681 msnm (INEGI, 2020). Valle de Maneadero es un nombre popular pero la delegación municipal lo denomina solo Maneadero, dentro del cual nos concentraremos en la colonia Oaxaca (Figura 3).

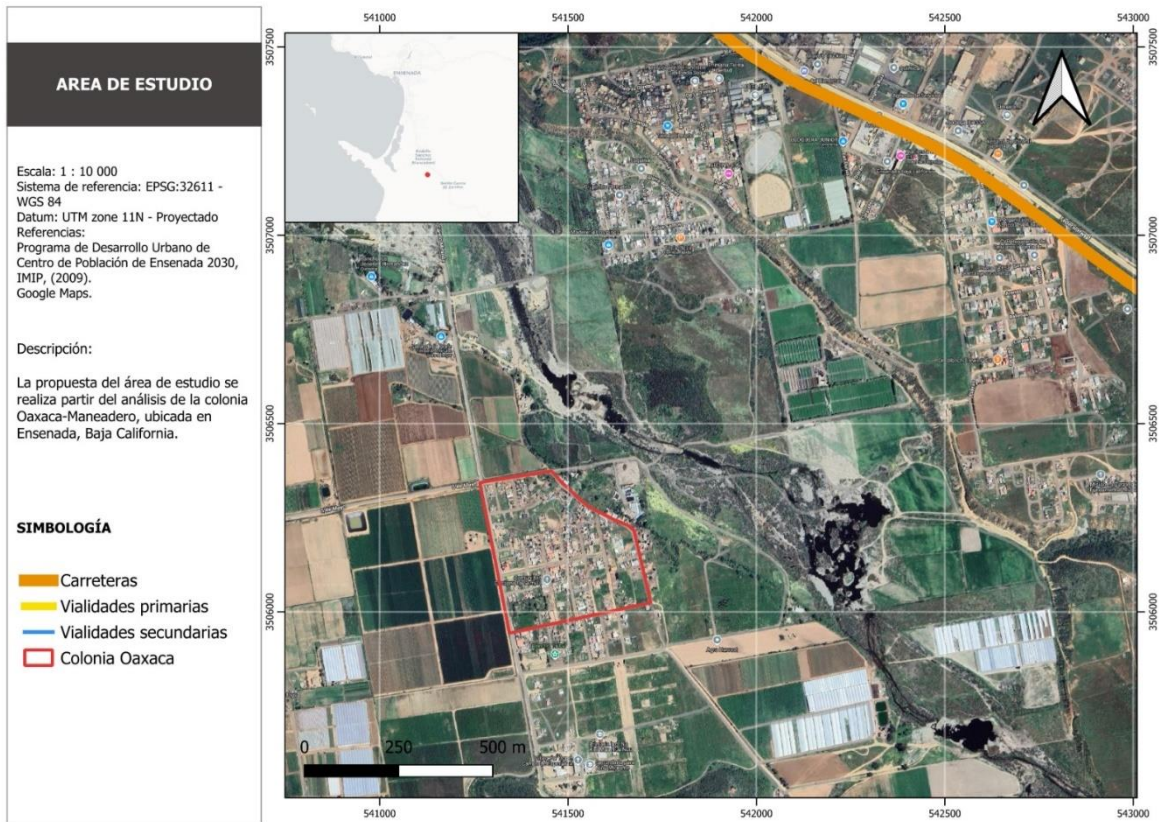


Figura 3: Mapa zona de estudio, colonia Oaxaca, Maneadero Ensenada Baja California, realizada en QGIS.

3.1. Contexto territorial y social

La colonia Oaxaca ubicada en Maneadero, Ensenada, Baja California, es una comunidad en desarrollo con una historia de 19 años. Esta colonia se originó como respuesta a la necesidad de vivienda de sus habitantes, compuesta principalmente por familias provenientes de la región de la Mixteca oaxaqueña, de ahí su nombre. Las viviendas comenzaron a tomar forma con el apoyo de instituciones y movimientos religiosos (cristianos) provenientes de Canadá y Estados Unidos. Las casas, en su mayoría de madera y de dimensiones reducidas, constan mayoritariamente de un solo cuarto y una zona común utilizada como cocina (Figura 4). Los baños son letrinas secas, donde se cava un hoyo de larga duración y se controlan los olores con ceniza, cal y aserrín. Cada casa alberga generalmente entre 3 a 5 personas, y los habitantes consideran que las viviendas son pequeñas. Las

casas fueron donadas por instituciones como Baja Ed, CONAFE, INEA lo que incentivó a la comunidad a llevar a cabo mejor infraestructura en las viviendas por medio de donativos de personas que se sumen a los proyectos de las instituciones de las que se mencionan, la información fue recaudada en las visitas a la colonia y se encuentran en la parte de anexos en el apartado de fichas de OP.



Figura 4: Patios y cocinas fuera de la vivienda, una alternativa a la problemática de saneamiento en la colonia Oaxaca.

A pesar de su escasa extensión de calles, la colonia ha experimentado un crecimiento sustancial, fomentando una mayor cohesión social y una lucha compartida por preservar sus tradiciones y ser reconocidos como pueblo indígena fuera de su lugar de origen. Esta lucha ha requerido años de organización por parte de la comunidad y ha logrado avances significativos tanto para ellos como para sus integrantes. Como los vínculos que existen entre academia y comunidad, asociaciones civiles y sobre todo por abogados en derecho regional.

Hoy en día, la colonia Oaxaca, Maneadero se enfrenta a desafíos considerables, especialmente la falta de servicios básicos, como el suministro de agua. El agua se suministra mediante pipas, ya que muy pocas casas tienen acceso al agua potable. El suministro de agua se realiza una vez por semana, lo que lleva a que los habitantes almacenen grandes cantidades de agua en sus hogares, con un costo que oscila entre \$30.00 y \$50.00 por cada 200 litros de agua. Además, mencionan que a menudo se quedan sin acceso al agua durante varios días, lo que afecta sus actividades diarias en el hogar.

También un punto importante a resaltar es que la colonia no cuenta con servicio de transporte como otras colonias de Maneadero, sin embargo, cuenta con camino de concreto que ha sido uno de los grandes logros comunitarios de lo cual disfrutan desde hace 3 años (Figura 5). Para poder llegar a la colonia Oaxaca se tiene que tomar un autobús de ruta Ensenada-Maneadero y de ahí tomar un taxi que cuesta aproximadamente \$100 pesos por viaje, otra alternativa es bajar por la entrada del camino que conecta la carretera a la colonia y caminar aproximadamente 20 minutos. Esto es para resaltar la poca conectividad que tiene la colonia a Maneadero y a Ensenada donde pueden disponer algunas personas a seguridad médica, educación media y superior.



Figura 5: El camino que conecta la colonia Oaxaca a Maneadero para llegar a la carretera Maneadero-Ensenada.

Toda esta información fue tomada durante la entrevista que se tuvo con la maestra de la escuela, para saber un poco más está la información en el apartado de anexos las fichas OP.

3.2. Contexto ecológico de Maneadero Ensenada Baja California

El entorno ecológico de Ensenada alberga una notable diversidad biológica. Las especies de chaparral se extienden hacia el sur, adaptándose a las áreas con suficiente humedad (Gonzales, 2010).

La delegación de Maneadero, ubicada cerca de Ensenada, abarca aproximadamente 569.5 kilómetros cuadrados. Limita al norte con la ciudad de Ensenada; al noreste, este y sureste con la delegación Real del Castillo; al sur y suroeste con Santo Tomás; y al suroeste, oeste y noroeste con el océano Pacífico (INEGI, 2020). La región de Ensenada, situada en el extremo norte de México, se distingue por su geografía única, con una fuerte relación entre el mar y las montañas (Juárez & Calderón, 2021).

El clima predominante es templado y semiseco, con una temperatura media anual de 20°C (Comisión Nacional del Agua, 2002). Durante los meses más cálidos, de mayo a septiembre, las temperaturas pueden alcanzar hasta 39°C, mientras que, en los meses más fríos, de noviembre a febrero, las mínimas descienden a 3.5°C (Comisión Nacional del Agua, 2002). Ensenada, al estar ubicada en planicies costeras (Figura 6), recibe la influencia de vientos predominantes: por un lado, las corrientes frías del aire marítimo de California, y por otro, los vientos secos y cálidos conocidos como la "Condición Santana", provenientes del noroeste (Juárez & Calderón, 2021).

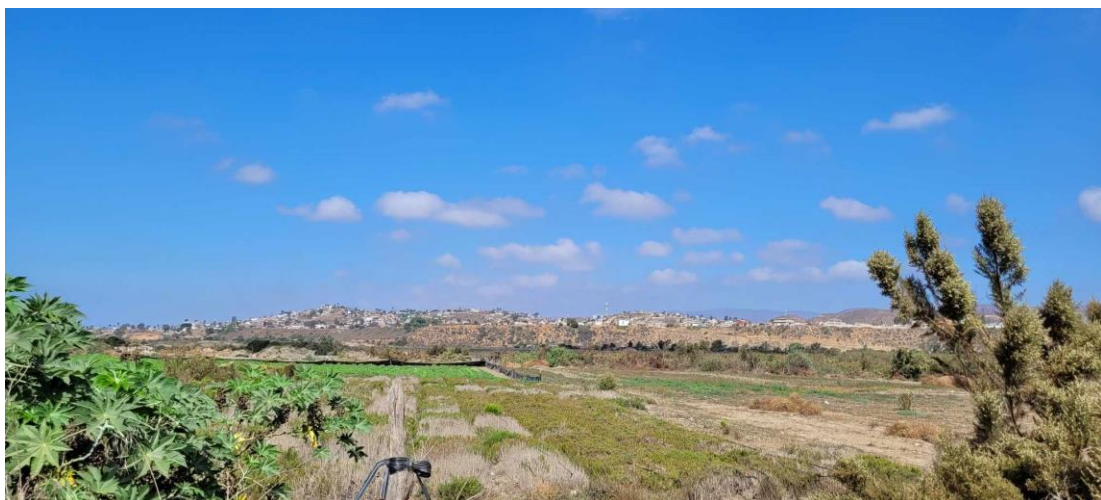


Figura 6: Paisaje desde la colonia.

3.3. Cultura Mixteca en Maneadero

El proceso de construcción cultural en la colonia Oaxaca, Maneadero, situada en Ensenada, Baja California, es un fenómeno que refleja la rica diversidad y herencia cultural de sus habitantes, principalmente familias que migraron desde la región de la Mixteca en Oaxaca en busca de mejores oportunidades de vida. Esta comunidad, con una historia de 19 años, surge como respuesta a la necesidad primordial de vivienda por parte de estas familias.

La identidad cultural de la colonia Oaxaca, Maneadero se fundamenta en las tradiciones, costumbres y valores transmitidos a lo largo de dos generaciones. Los lazos estrechos con los pueblos de origen, como San Martín Peras, San Martín Durazos y Tecomaxclahuaca en Oaxaca, se manifiestan en diversas expresiones culturales, especialmente en la alimentación y festividades religiosas, como la celebración del santo patrono de la comunidad.

La preservación y promoción de la lengua materna, las tradiciones y las artes de la región mixteca son aspectos destacados en la construcción cultural de esta colonia. Los residentes se esfuerzan por transmitir estos conocimientos y prácticas a las nuevas generaciones nacidas en Baja California, ya sea mediante la enseñanza del idioma mixteco o la organización de eventos comunitarios que celebran su herencia cultural.

En el contexto económico de la colonia Oaxaca, marcado por una infraestructura limitada, la movilidad y el acceso a recursos se ven condicionados. La observación participante durante una reunión comunitaria evidenció estas limitaciones, resaltando la importancia de iniciativas como el proyecto VIVE para abordar las necesidades de la comunidad.

3.4. Contexto alimentario

La alimentación en contextos migratorios está profundamente influenciada por diversos factores que van más allá de la disponibilidad de alimentos. Las formas de alimentarse, los productos consumidos y las técnicas de cocción están estrechamente relacionadas con los recursos locales, las características del medio físico, las formas de producción y el comercio. Además, estas prácticas alimentarias están inscritas en un contexto socioeconómico y cultural específico (Martín, 2005).

En la actualidad, la globalización es un fenómeno que ha transformado numerosos aspectos de la vida humana, incluyendo la alimentación. Este proceso se caracteriza por la libre circulación de capitales y la expansión de un sistema económico globalizado, lo que ha permitido un crecimiento de la economía y un aumento en la escala de las empresas. No obstante, la globalización ha traído consigo una paradoja en el ámbito alimentario una integración y diversidad en la elección de alimentos que permite a los consumidores acceder fácilmente a productos de diferentes partes del mundo, como frutas exóticas, verduras, salsas y especias, así como una amplia gama de “nuevos alimentos” incluyendo refrescos, snacks, derivados lácteos y cereales (Soros, 1999; Fritscher, 2002).

A pesar de estos avances, hay una creciente preocupación por la desvinculación de los alimentos regionales y los de origen. Este fenómeno ha llevado a un resurgimiento del interés por rescatar y promover los alimentos producidos local y regionalmente, con productores identificables y reconocibles (Frischt, 2002).

Los nuevos estilos de vida, junto con los fenómenos migratorios, el cambio constante en los precios de los alimentos, la falta de políticas públicas adecuadas y la proliferación de alimentos ultra procesados y comida rápida, han sido factores determinantes en la pérdida de identidad cultural en la alimentación. Las raíces culturales de un grupo social constituyen la identidad, que nos define y distingue como humanos. Sin embargo, la globalización ha generado cambios en estos hábitos, resultando en problemas de salud como enfermedades, desnutrición y obesidad (Robato, 2009).

En la colonia Oaxaca el acceso a alimentos de fácil acceso son los abarrotes, que suelen ofrecer comida chatarra, sopas instantáneas, refrescos y productos con alto contenido de azúcar, también la mayoría de las familias recibe apoyo alimentario con las despensas entregadas por instituciones gubernamentales como el sistema DIF, el sector salud y albergues del Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas, aunque constituyen un apoyo importante, contienen una variedad generalizada de alimentos básicos y productos de higiene (Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia de Baja California, 2024).

Para poder tener un abastecimiento completo de alimentos para cada familia, los supermercados de Maneadero ofrecen una variedad más amplia de productos, requieren desplazamiento en taxi o caminata de aproximadamente 30 minutos.

La colonia Oaxaca se caracteriza por ser una comunidad intercultural donde conviven personas de diversas localidades de México, lo que propicia intercambios culturales y diferencias en hábitos muy peculiares. Se observa la presencia de huertos de traspatio hechos con tubos de PVC y la existencia de tianguis donde se pueden encontrar ingredientes como quelites, chiles y especias, además de productos de temporada. Estos mercados suelen coincidir con festividades culturales como el Día de Muertos, cuando se venden los tradicionales panes de yema típicos de Oaxaca, La oferta de alimentos en estos mercados es similar a la de los mercados del municipio de San Quintín, Baja California y muchos de los productos disponibles son fundamentales para la alimentación del Valle de Maneadero, la información por medio de informantes clave y diario de campo en las vistas al tianguis de Maneadero parte baja, los miércoles.

La base alimentaria de muchas familias en esta comunidad está fundamentada en los productos que cultivan como parte de su trabajo en la agroindustria. Debido a los estrictos protocolos de sanidad y criterios estéticos para la exportación, no todos los alimentos producidos son seleccionados para este fin y terminan formando parte de su dieta cotidiana (Figura 7).



Figura 7: El pozole con “mole coloradito” el 16 de septiembre 2022.

En Ensenada, Baja California se siembran 30,300 hectáreas y sus principales alimentos que se producen son alfalfa (2,602,708 toneladas), fresa (200,571 toneladas), tomate rojo (137,632 toneladas) y cebolla (99,914 toneladas) (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, 2021). Es esencial destacar que muchas mujeres en esta comunidad participan en la producción de alimentos destinados a la exportación a Estados Unidos, enfrentando jornadas laborales extenuantes que pueden reconfigurar los roles de género (Antihás, 1998).

4. Metodología

El objetivo principal de esta investigación es comprender cómo las mujeres de la colonia Oaxaca en Maneadero resignifican sus hábitos alimentarios. La ruta metodológica seguida empezó con un análisis documental donde se explica cómo fue la selección de temas de interés que se asemejan a la investigación, también la selección de actores clave mostrando cómo fue ese proceso así también la inmersión a la comunidad para llegar al *Rapport* (Figura 8), Además se muestran herramientas que se utilizaron en cada objetivo y el método que se escogió y por qué.

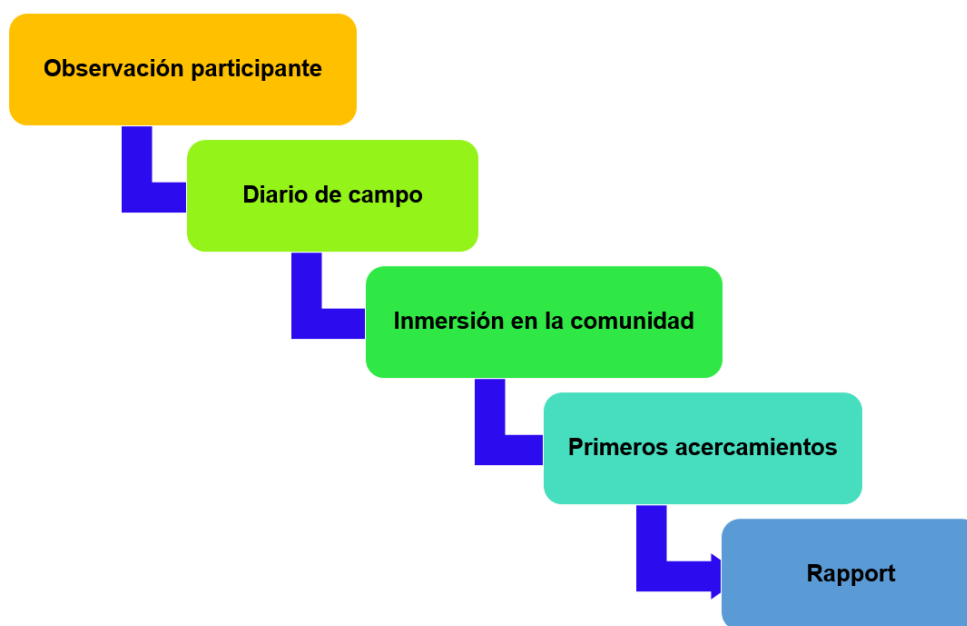


Figura 8: Fase uno de la ruta metodológica que se realizó el primer año del posgrado, donde se marca los primeros pasos de contacto con la comunidad.

Fue así como se decidió trabajar con un grupo de mujeres para realizar un grupo focal, observación participante con diario de campo y para culminar un taller participativo donde el diálogo de grupo enfocado fue la herramienta principal. En términos más amplios, la investigación aspiraba a contribuir al reconocimiento de la

cultura alimentaria y cómo ésta se adaptaba en un contexto migratorio específico (Figura 9).

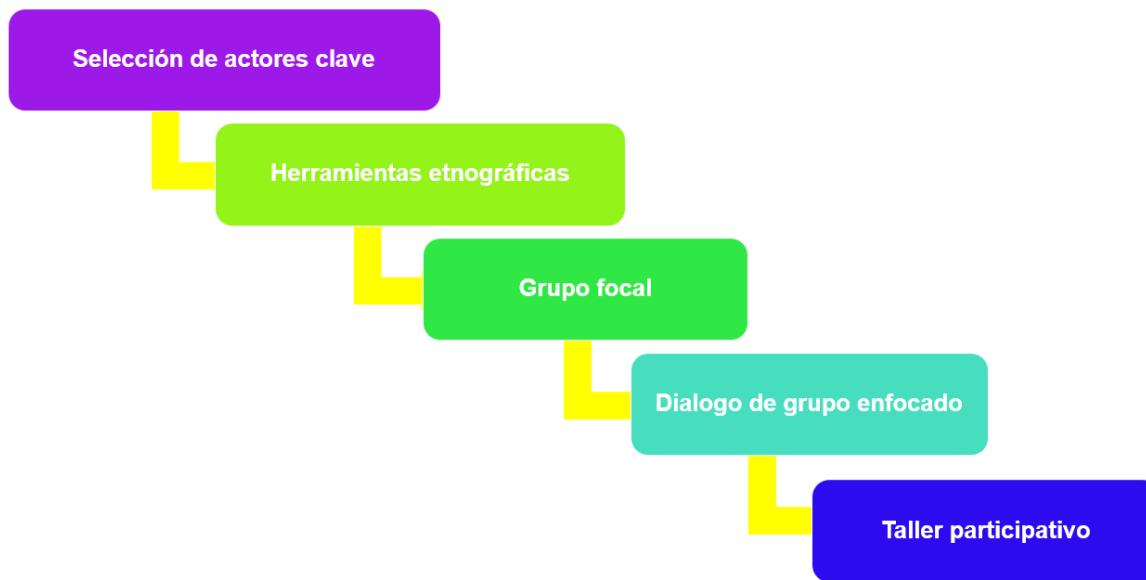


Figura 9: La fase dos de la ruta metodológica realizada en el segundo año del posgrado.

4.2. Método etnográfico

La investigación adoptó un enfoque etnográfico para comprender las dinámicas alimentarias en la colonia Oaxaca. La elección de hacer una investigación que adopte prácticas propias de la etnografía como estrategia metodológica encontró sus raíces en la antropología social, que tenía como objetivo la descripción detallada y permanente de culturas y formas de vida (Denscombe, 1998).

La etnografía se situó dentro del marco de la antropología y se dedicó a la observación y descripción detallada de diversos aspectos de una cultura, comunidad o pueblo determinado. Este enfoque abarcó elementos como el idioma, la población, las costumbres y los medios de vida. Según Hammersley y Atkinson (1998), la etnografía se concibió como un método de investigación social, caracterizado por su enfoque particular que trabajó con diversas fuentes de información.

En el contexto específico de esta investigación, la etnografía es una descripción escrita de la organización social de las actividades relacionadas con la alimentación, así como de los recursos simbólicos y materiales utilizados en el proceso. Siguiendo la perspectiva de Duranti (2000), la etnografía proporcionó una herramienta para explorar las prácticas interpretativas que caracterizaban a las mujeres de la colonia Oaxaca, Maneadero, Ensenada B.C.

El trabajo de campo se llevó a cabo mediante una inmersión en la comunidad, permitiendo una observación participante y la recopilación de datos en contextos naturales y cotidianos. Se realizaron técnicas como grupos focales y la documentación de eventos relacionados con la alimentación. La combinación de estas estrategias proporcionó una comprensión de las prácticas alimentarias, considerando tanto los aspectos simbólicos como materiales.

4.3. Observación participante

Este estudio implementó la observación participante (OP). La observación participante implicó la inmersión activa del observador en la vida de la comunidad que se estudió, estableciendo un contacto cercano con sus miembros (Munck y Sobo, 1998). Se trató de una descripción sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para el estudio (Marshal y Rossman, 1989).

Existieron varias razones para realizar (OP), una de ellas fue la inmersión en la realidad cotidiana: la observación participante permitió una comprensión profunda de las actividades alimentarias al participar directamente en la vida diaria de las mujeres de la Colonia Oaxaca, Maneadero.

La implementación de la Observación Participante incluyó conversaciones e interacciones activas, así como la toma de registro detallado con un diario de campo, como en el día de recorrido de altares.

Todo lo relacionado con lo observado fue redactado mediante el diario de campo en donde quedó registro de los hechos que se realizaron en la comunidad, los cuales posteriormente fueron representados en forma de fichas de observación participante y no participante.

4.3.1. Herramientas para observación participante

Se empleó observación participante en todos los eventos culturales, entrevistas grupales y un taller participativo para poder cumplir con los objetivos propuestos:

1- Se identificaron elementos representativos de la alimentación originaria que prevalecían o buscaban prevalecer en su cultura alimentaria. Se propuso la herramienta de observación participante en el tianguis de maneadero (mercado local) y eventos realizados en la comunidad.

2- Se describieron las estrategias y actividades de adaptación alimentaria de las mujeres de la colonia Oaxaca, Maneadero. La obtención de la información se realizó mediante una entrevista grupal con preguntas semi estructuradas.

3- Se caracterizó cómo estas prácticas de resignificación fortalecían a la organización social mediante un taller participativo donde los tamales fueron el tema central para el diálogo de saberes y sabores.

4.4. Inmersión a la comunidad

La inmersión en la Colonia Oaxaca, Maneadero, Ensenada, B.C., como parte fundamental de la investigación, se llevó a cabo mediante un proceso estructurado y participativo. La colaboración esencial con Cristina Solano, una mujer indígena *Ñuu Savi*, es una comunicóloga y traductora, además de ser una dirigente estatal y activista política. Es conocida por su liderazgo y su participación en mejorar las condiciones de vida de su comunidad, que incluye jornaleros, personas rurales y migrantes en el estado de Baja California (Ortiz, 2022).

Quien fungió como facilitadora e interlocutora con la comunidad, estableció los primeros vínculos. Su participación fue importante para comprender la dinámica local y establecer relaciones de confianza con los residentes.

Un paso clave en la integración con la comunidad fue la realización de un taller dirigido a los niños de la Colonia Oaxaca, Maneadero. Además, como parte de las reuniones colectivas en las que las interlocutoras instruyeron a los niños a participar durante una de las reuniones comunitarias, se consolidó un espacio de confianza y participación debido que a mi inmersión a la comunidad fue gracias a que en las reuniones trabajaba como cuidadora de las infancias para que las reuniones se llevaran a cabo y las madres pudieran estar concentradas en las reuniones comunitarias, clases o talleres realizados en la escuela “El Castillo” en dicha comunidad.

Este taller adoptó un enfoque de cartografía participativa, reconociendo que los residentes eran los conocedores más expertos de su territorio. La cartografía participativa, basada en el enfoque de Investigación-Acción-Participativa (IAP), permitió a los niños compartir sus percepciones y conocimientos (Figura 10), contribuyendo activamente a la representación de su entorno (García, 2003).



Figura 10: Las infancias de la comunidad en febrero, 2023.

Esta herramienta se había implementado desde los años setenta del siglo pasado, las intervenciones que buscaron apoyar y promover la participación de las comunidades en la toma de decisiones mediante diversas metodologías participativas (Córdoba, 2006) como se observa en la Figura 11.



Figura 11: Cartografía participativa con infancias de la colonia Oaxaca.

4.4.1. Primeros acercamientos y observación participante en proyecto de mejora de vivienda VIVE

Al inicio de la investigación, resultaba difícil prever cómo se desarrollaría la relación con las mujeres de la comunidad. Para febrero de 2023, ya se habían establecido varias colaboraciones con la comunidad, como el proyecto VIVE, lo que motivó a aceptar la invitación para formar parte de dicho proyecto. El objetivo inicial era crear vínculos con la comunidad y generar una presencia cercana a las mujeres participantes. Sin embargo, las primeras visitas resultaron incómodas, debido principalmente a que aún éramos desconocidas para la comunidad.

Las docentes de la escuela “El Castillo” (Figura 12) facilitaron nuestra integración al grupo, que coordinaba las actividades a través de notas de voz (Comunicación personal, interlocutora S, 24 de febrero, 2023). Con el fin de establecer contacto con las mujeres, la manera de incorporarme al entorno como cuidadora de infancias, lo que nos brindó la oportunidad de conocer mejor la comunidad a través de los niños que crecen en la colonia Oaxaca.



Figura 12: La escuela “El Castillo” es un lugar muy especial para la comunidad, es el punto de reunión de los habitantes, 16 de septiembre del 2022.

Proyecto VIVE, impulsado por CONAHCYT, tiene como objetivo mejorar las viviendas para garantizar el acceso a un hogar adecuado, sostenible y equitativo, especialmente para los grupos más vulnerables. Las mejoras en la infraestructura básica de las viviendas han proporcionado a las madres de la comunidad un mejor acceso a servicios esenciales como agua potable y electricidad, facilitando la preparación de alimentos.

4.5. Rapport

La creación del *rapport* implicó la configuración de un entorno acogedor y de aceptación, proporcionando al entrevistado la comodidad y seguridad necesarias para expresarse sin temor a juicios o críticas. El entrevistador jugó un papel esencial al alentar la participación del entrevistado y al presentarse como una figura dispuesta a brindar ayuda y confiabilidad. En su esencia, el *rapport* se construyó sobre la confianza, el respeto y la aceptación mutua (Aragón, 2002).

Para las entrevistas grupales con mujeres, la sensibilidad y la perspectiva de género fue primordial. Estas mujeres provenían de diversos contextos culturales, y establecer un *rapport* adecuado se convirtió en un medio esencial para que se sintieran comprendidas y respetadas en sus valores y experiencias culturales.

De todas las visitas que se realizaron fueron registradas en diario de campo, para después realizar fichas de OP (Observación participante) y no participante. Fue importante crear los lazos y que las mujeres de la colonia me reconocieran y supieran las intenciones del proyecto e ir respondiendo las interrogantes que surgieran alrededor de la alimentación de dichas mujeres.

4.6. Selección de actores clave

La interacción con las personas se llevó a cabo durante las reuniones comunitarias destinadas a la mejora de viviendas, así como en encuentros educativos sobre derechos indígenas, realizados en la escuela “El Castillo” en la colonia Oaxaca (Frente Político de Baja California, 2018).

En este contexto, como relatora de las asambleas, tuve la oportunidad de conocer al colectivo *Hintahi*, conformado por un grupo de mujeres que se presentará en este apartado con un perfil detallado.

Las seis participantes tienen un perfil específico: todas son mujeres. Algunas son hijas de las interlocutoras nacidas en Baja California, mientras que las madres provienen de la Mixteca Oaxaqueña. Dentro del colectivo, hay casos como el de Valentina, hija de Concepción, y Berta, hija de Marta. La mayoría de las participantes se identifican como residentes de Baja California.

Las edades de las participantes varían entre 21 y 50 años. Todas tienen hijos y la mayoría están casadas o en concubinato. Sus ocupaciones son diversas e incluyen labores como ama de casa, artesana de pulseras y collares típicos de la Mixteca, y trabajadoras en los campos agrarios de Maneadero.

Todas las participantes forman parte de un grupo de estudio en el cual aprenden español, ya que todas hablan Mixteco. Las participantes más jóvenes han completado la educación primaria y se apoyan mutuamente en el proceso de aprendizaje. En la tabla 1 se muestra la descripción de las participantes, los nombres fueron cambiados para proteger su identidad.

Nombre	Interlocutoras	Edad	Lugar de origen	Ocupación	Estado Civil	Composicion familiar	Herramienta de colaboración	Fechas de encuentro
Concepción	C	40 años	San Martin Pera, Oaxaca	Campo	Casada	3 hijos	Grupo focal, taller participativo	16 de septiembre 2022, Primera visita a la comunidad
Valentina	V	26 años	Maneadero Ensenada, Baja California	Ama de casa	Concubinato	1 hija	Grupo focal, taller participativo	20 de octubre 2022 ,visita al tianguis de los miercoles de Maneadero
Berta	B	21 años	Maneadero Ensenada, Baja California	Campo	Soltera	1 hijo	Grupo focal, taller participativo	24 febrero 2023, Integración proyecto VIVE
Marta	M	50 años	San Martin Durazno Tecomaxclahuaca, Oaxaca	Campo	Casada	2 hijas	Grupo focal, taller participativo	28 mayo 2023, Aplicación de los juegos del parque comunitario
Julia	J	45 años	San Martin Pera, Oaxaca	Campo	Casada	3 hijos	Grupo focal, taller participativo	24 octubre 2023, Grupo focal
Aurelia	A	45 años	San Martin Durazno Tecomaxclahuaca,	Artesana	Casada	3 hijos	Grupo focal, taller participativo	01 de noviembre 2023, Recorrido de altares
Selina	S	40 años	Tepic, Nayarit	Maestra	Casada	3 hijos	Entrevista piloto, taller participativo	22 de febrero 2024, Taller participativo

Tabla 1: Perfil de las participantes realizado por mí con los datos de la hoja de registro en la entrevista grupal

Colectivo Hithahi

En el corazón de la colonia Oaxaca, un colectivo de mujeres ha florecido como un faro de esperanza y empoderamiento para sus familias y vecinos. Durante dos décadas, estas mujeres han tejido un entramado de solidaridad y acción colectiva en respuesta a las necesidades urgentes de su comunidad. Originado desde la necesidad de defender el territorio que llaman hogar, este grupo se ha convertido en un ejemplo vivo de cómo el esfuerzo conjunto puede transformar realidades.

Esta organización es de manera horizontal, cada voz es valorada y cada decisión es tomada de manera consensuada, reflejando el espíritu de democracia y participación. Desde el alumbrado público que debería iluminar las calles hasta el sistema de drenaje que evitaría inundaciones, las mujeres de la comunidad han sido las han problematizado la situación en la comunidad, lo que se han encargado de elaborar documentación en colaboración de las maestras y trabajadoras de la escuela “El Castillo”. Las respuestas de las autoridades correspondientes no ha sido la mejor esperada, pero siguen en pie de lucha por una mejor vida en su comunidad.

Entre las valientes líderes que conforman este colectivo se encuentran personas originarias de San Martín Pera, Oaxaca, cuya experiencia en el campo y su compromiso con la comunidad la han llevado a formar parte del comité de organización junto a su hija proveniente de Maneadero Ensenada (Comunicación personal, Interlocutora J, 20 febrero, 2023). Algunas con dos décadas de vivir en la colonia, representan la fuerza y la determinación que caracteriza a este colectivo.

4.7.1. Grupo focal

Según Martínez-Miguélez (2005), el grupo focal se caracterizó por ser un enfoque de investigación que se centró en la colaboración en lugar de la individualidad. Su principal objetivo fue explorar la diversidad de actitudes, experiencias y creencias de los participantes en un período de tiempo relativamente breve. Este método resultó valioso para investigar y comprender los conocimientos y vivencias de las personas en un entorno interactivo que permitió analizar sus pensamientos, sus modos de pensar y las razones detrás de sus pensamientos.

El trabajo en grupo facilitó la discusión y motivó a los participantes a expresar sus comentarios y opiniones. Sin embargo, lo más importante es que los grupos focales se utilizaron principalmente para analizar cómo se originan y operan las ideas en un contexto cultural específico, explorando la manera en que se construyen estas perspectivas dentro de esa cultura en particular (Kitzinger, 2012; Gonzales, 2007).

4.7.3. Taller participativo con uso de dialogo de grupo enfocado

La herramienta de diálogo de grupo enfocado fue utilizada para realizar el taller participativo porque permitió una comunicación efectiva y facilitó la colaboración entre las participantes. A diferencia de un grupo focal, que se centra en recopilar una variedad de opiniones y actitudes en un entorno más estructurado (la planeación del taller se encuentra en anexos), los detalles se muestran en la Tabla 2.

Tiempo	Responsable	Objetivo	Dinámica
5 minutos	Carmen Areli	Dar la bienvenida	Presentación de las facilitadoras ¿por qué estamos aquí?
10 minutos	Carmen Areli	Actividad rompe hielo	Aventar el hilo y presentarse hasta formar una figura.
10 minutos	Facilitadoras: Ana tomar notas, Areli, carolina y claudia: guiar la actividad	Objetivo: ejemplificar de cómo ha cambiado la alimentación al haber llegado a ensenada	En un rotafolio se anotarán los ingredientes, preparación y el paso a paso para elaborar unos tamales
10 minutos	Facilitadoras: Ana tomar notas, Areli, Carolina y Claudia: guiar la actividad	Objetivo: interpretar con dibujos o palabras como hacen sus tamales	¿Qué se necesita para hacer tamales? Anotar en el rotafolio cada participación: La lista de los ingredientes.
10 minutos	Carmen Areli, Claudia, Ana, Carolina y Selene	Objetivo: mencionar la preparación de tamales	¿cómo realizan sus tamales? Paso a paso anotar en el rotafolio
Tiempo 10 minutos	Carmen Areli	Objetivo: compartir comida y contar mi experiencia, como fue hacerla, qué retos implica y las satisfacciones de hacerlo.	Dinámica: charla sobre los tamales, a que les recuerda, les gusto, intercambio de saberes
Tiempo 10 minutos	Carolina Gutiérrez y Carmen Areli	Objetivo: mostrar los puntos de oportunidad para posibles proyectos	Dinámica: lanzar preguntas al aire y que las participantes den su punto de vista

Tabla 2: Actividades en el taller participativo.

El diálogo de grupo enfocado pone mayor énfasis en la profundización y reflexión colectiva sobre un tema específico. Esta distinción fue clave para fomentar una participación equitativa en el taller, fue primordial que todas las voces fueran escuchadas y que se promoviera la participación de cada integrante del grupo.

Al utilizar esta metodología, se creó un espacio seguro donde se fomentó el respeto mutuo y se estableció un ambiente de confianza que facilitó la apertura y la honestidad, algo que es esencial en este tipo de diálogos y que podría no ser tan profundo en un grupo focal más tradicional.

El taller se realizó en la Escuela “El Castillo” (Figura 13), donde se han llevado a cabo otros encuentros y talleres. Se acordó que fuera antes de su clase de INEA, un programa destinado a enseñar a leer y escribir en español. La maestra Selina, encargada de esa materia, había colaborado en encuentros previos donde se avisó y corroboró la hora y quiénes serían invitadas al taller. Se decidió que solo participarían mujeres, resaltando la importancia de la convivencia y los espacios creados exclusivamente para ellas, lo que contribuyó a un ambiente de plena confianza y comodidad.



Figura 13: El taller realizado el jueves 22 de febrero en la escuela “El Castillo”.

Finalmente, fue fundamental promover un intercambio de saberes, conocimientos y experiencias para que cada participante en el taller pudiera enriquecer al grupo con sus aportes. El diálogo de grupo enfocado permitió que estas experiencias se compartieran de manera estructurada, facilitando el aprendizaje colectivo y la identificación de soluciones a los problemas comunes (Salvador, 1998). La información obtenida tendrá que ser comparada con otras fuentes y otros diálogos relacionados con el mismo tema (Geilfus, 1998).

5. Resignificación alimentaria en el contexto socio-ecológico de las mujeres habitantes de la Colonia Oaxaca

En esta sección se muestra un recorrido por los distintos aspectos que conforman la cultura alimentaria de la comunidad, comienzo con una exploración del origen de su cultura alimentaria, reflejada en el apartado 5.1, desde donde se revelan los primeros indicios que llevaron al acercamiento inicial con la comunidad. A través de la observación participante, se esclarecen los rasgos identitarios que fundamentan esta cultura alimentaria que permitieron generar este análisis de resultados.

Posteriormente, en el apartado 5.2, se profundiza en los elementos representativos de dicha cultura, desentrañando sus raíces y tradiciones. El siguiente paso, en el apartado 5.3, se adentra en las estrategias y actividades de adaptación alimentaria, así como en la de nuevas tradiciones, como el recorrido de altares, que simboliza una resignificación alimentaria colectiva. Se destaca la importancia de la organización social, en el apartado 5.4 integrado por las participantes del taller participativo y la entrevista grupal. Aquí, se evidencian los frutos de un trabajo colaborativo entre mujeres, que ha fortalecido los lazos comunitarios y generado impacto en el ámbito social.

Finalmente, en el apartado 5.5, se reflexiona sobre la intersección entre género y alimentación, revelando las dinámicas y desafíos específicos que surgen en este contexto. Este análisis integral culmina en una comprensión más profunda de la relación entre identidad cultural, alimentación y organización social en la comunidad estudiada.

5.1. Rasgos identitarios

El proceso migratorio implica una reestructuración del modelo cultural de las personas o grupos, y la alimentación, como parte esencial de la identidad cultural, también sufre ajustes y adaptaciones (Cerdeño, 2005). En la región de origen, la Mixteca Baja y Alta se caracterizan por alturas entre los 1,200 y 2,300 metros sobre el nivel del mar, con un clima que varía entre desértico, semidesértico y frío, según la altitud (Gobierno del Estado de Oaxaca, 2022). En esta zona, los recursos naturales son limitados, lo que influye en las prácticas agrícolas tradicionales, como el cultivo de maíz y frijol, fundamentales en la dieta local.

Por otro lado, en la colonia Oaxaca en Maneadero, donde residen las participantes, el clima es templado y semiseco, con temperaturas medias anuales de 20°C y máximas que alcanzan los 39°C en verano (Comisión Nacional del Agua, 2002). Sin embargo, la sobreexplotación de acuíferos, la contaminación de fuentes de agua y la falta de políticas públicas eficientes han llevado a una situación de escasez y deterioro del recurso hídrico. El cambio climático ha exacerbado esta problemática, reduciendo la disponibilidad de agua en varias regiones del país. En 2020, diez estados de México se encontraban en situación de sequía extrema y quince más en sequía severa, según la Comisión Nacional del Agua. Baja California es una de las regiones más afectadas, con el 85% de su territorio en condiciones de sequía moderada a extrema (Castañeda, 2023). La escasez de agua afecta directamente la calidad de vida de las comunidades rurales, como las que residen en Maneadero, impactando también en la agricultura, actividad clave para su subsistencia.

Las condiciones ecológicas de Maneadero, como la influencia de los vientos y la escasez de agua, afectan las dinámicas locales, siendo uno de los lugares de mucha productividad agrícola de Baja California (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, 2020). Este nuevo entorno presenta tanto desafíos como oportunidades para las participantes, quienes deben adaptar sus conocimientos tradicionales a las condiciones locales. A pesar de las diferencias ecológicas entre

ambos territorios, las tradiciones alimentarias y culturales se ajustan al contexto en el que las personas se encuentran.

Actualmente, las participantes de segunda generación residen en la colonia Oaxaca en Maneadero, Ensenada, Baja California (Comunicación personal, interlocutora V, 16 de septiembre). Aunque nacidas en Baja California, un entorno nuevo para sus familias, mantienen vivas las tradiciones a pesar de las condiciones ecológicas donde se encuentran, fusionando la alimentación que les brinda el ecosistema.

Costumbres y prácticas comunitarias

A través de su arduo trabajo, no solo en la organización comunitaria sino en la ejecución de planes, las mujeres de la colonia Oaxaca han mantenido viva la comida tradicional, lo que ha implicado unirse en torno a un objetivo común. Estas mujeres son un recordatorio lo que pueden construir un futuro que integre nuevas tradiciones como el recorrido de altares durante el Día de Muertos, las fiestas patronales religiosas, y otros eventos comunitarios. Estos actos colaborativos buscan una organización más justa y equitativa para todas las personas que colaboran en estas iniciativas.

La resignificación cultural implica la adquisición de nuevas competencias sociales sin cambiar la esencia de la cultura, lo cual es especialmente importante para las comunidades indígenas que buscan mantener su identidad en entornos urbanos (Martínez, 2004). En este proceso, la resignificación alimentaria juega un papel crucial, ya que las participantes han adaptado sus prácticas alimentarias tradicionales al nuevo entorno, fusionando ingredientes locales con los platillos tradicionales de Oaxaca.

Los espacios y la memoria colectiva

Los espacios públicos también ha sido clave en la construcción de una memoria colectiva compartida. A través de diversas actividades como las festividades culturales y los eventos comunitarios, estos espacios se convierten en puntos de encuentro donde las participantes y otros actores colaboran para enriquecer los significados compartidos en la comunidad. Como lo señala Mead (1951), los espacios de la comunidad, como el parque, la escuela “El Castillo”, permiten a los actores sociales crear y recrear nuevos significados en torno a su identidad cultural, permitiendo que las comunidades se fortalezcan a través de su interacción con el entorno urbano, ejemplo de ello puede verse en la Figura 14 con el proyecto VIVE.



Figura 14: Aplicaron de los juegos en el proyecto VIVE en la Colonia Oaxaca, 28 de mayo del 2023.

5.1.1. Aspectos económicos

En una de las reuniones comunitarias como la que se vivió el 24 de octubre se habló sobre la caracterización de las viviendas, destacando las cocinas, los materiales para cocinar (Tabla 3), la significación de los espacios y materiales de las cuales están hechas las viviendas.

Recursos	Sus usos	Observaciones	Costo
<i>Leña</i>	Se utiliza para cocinar en el fogón, se realizan los alimentos más elaborados o de mayor cantidad	La mayoría de las familias tienen su fogón afuera de su casa debido al tamaño de las viviendas	\$1500 pesos cada dos meses
<i>Estufa</i>	La estufa solo se utiliza para preparaciones de poco tiempo o para calentar los lonches o las tortillas de harina	No todas cuentan con estufa propia	Precio de cilindro grande de gas \$800 pesos por dos a tres meses
<i>Agua</i>	Para todas las preparaciones se utiliza el agua	El abastecimiento de agua es por pipas, dependen de una visita por semana y no siempre vienen	\$30 pesos por 20 litros
<i>Luz</i>	Para el uso de electrodomésticos como la licuadora, el refrigerador y la estufa, los cuales se utilizan en la preparación y conservación de alimentos	No todas cuentan con energía en sus casas como Ana que tiene que comprar cada tercer día los alimentos de su hogar	\$280 pesos cada dos meses aproximadamente

Tabla 3: Recursos para cocinar; información obtenida a través de la OP en la reunión de proyecto vive el 24 de octubre 2022.

En primer lugar, la leña emerge como un recurso vital para la preparación de alimentos, especialmente en fogones ubicados mayormente fuera de las viviendas debido al limitado espacio interior. La leña se emplea principalmente para cocinar platos elaborados o en grandes cantidades, con un costo de aproximadamente \$1500 pesos al mes.

La estufa, aunque menos común entre todas las familias, sirve para preparaciones rápidas o para calentar alimentos como lonches y tortillas de harina. No obstante, su disponibilidad varía y no todas las viviendas cuentan con una estufa propia. El

costo del gas para alimentarla ronda los \$800 pesos mensuales por un cilindro grande. El agua, esencial en todas las etapas de la preparación de alimentos, se obtiene a través de pipas, pero la frecuencia de su visita es semanal y no siempre se mantiene constante.

Cada 20 litros de agua tienen un costo de \$30 pesos, de los cuales el gasto usual por semana va aproximadamente de 3 garrafones de 20 litros de agua potable y de agua de uso doméstico con abastecimiento de pipa mencionan que les cobran \$250 pesos por un contenedor de agua que va desde los 300 a 450 litros dependiendo el contenedor de agua, con una aproximación de \$450 pesos semanal de agua siendo un recurso crucial, pero a veces limitado.

Finalmente, la electricidad se utiliza para operar electrodomésticos como licuadoras, refrigeradores y estufas, fundamentales en la cocina moderna. Sin embargo, no todas las viviendas tienen acceso a este recurso, lo que dificulta el almacenamiento y la preparación de alimentos. En casos como el de Aurelia, quien carece de electricidad en su hogar, se ve obligada a comprar alimentos con mayor frecuencia, implicando un gasto adicional de aproximadamente \$280 pesos cada dos meses (Comunicación personal, interlocutora Aurelia, 20 de febrero 2024).

Las cualidades del entorno físico están estrechamente relacionadas con los métodos de producción y suministro, así como con el comercio. Sin embargo, también influyen en las prácticas culturales que se desarrollan dentro de un marco socioeconómico específico (Martín, 2005).

Para describir las cocinas también fue necesario describir las de las cuales ofrece una visión de las condiciones de vivienda en la colonia, resaltando aspectos y observaciones.

En primer lugar, se destaca el proceso de ampliación de la red de agua, que ha sido una preocupación durante dos años y para el cual se ha realizado una solicitud oficial. Sin embargo, el abastecimiento de agua sigue siendo un desafío, ya que la mayoría de las familias dependen de pipas que pasan semanalmente, aunque a menudo no llegan a todas las viviendas. En cuanto al sistema de luz y alumbrado

público, se está a la espera de una respuesta por parte de las autoridades competentes para su mejora. La falta de alumbrado público genera inquietud en términos de seguridad, sobre todo a las mujeres de la comunidad.

El tema de la recolección de basura también es relevante, ya que las quejas más frecuentes se relacionan con la escasa frecuencia del camión recolector, que suele pasar solo si se ofrece una compensación. Sin embargo, la colonia participa en un programa de reciclaje llamado "Eco Reto", que promueve la separación de residuos ofreciendo incentivos en forma de jabón.

En cuanto a las cocinas, la mayoría se encuentran ubicadas en el patio debido al espacio limitado en el interior de las viviendas. Se destaca el uso de leña para cocinar, aunque se ha expresado preocupación por el aumento de su precio.

Las viviendas (Tabla 4), en su mayoría, cuentan con una sola habitación, aunque algunas familias han ido construyendo gradualmente más espacios. Las habitaciones suelen albergar a toda la familia, siendo común que todos duerman juntos. Finalmente, el área común se utiliza principalmente como comedor, aunque se ha expresado el deseo de tener muebles adicionales para recibir visitas. Las interacciones sociales son más comunes en áreas con electricidad, donde las familias se reúnen para actividades como ver televisión o escuchar música, especialmente durante las tardes.

<i>La vivienda</i>	<i>Observaciones en el diagnóstico</i>	<i>Observaciones generales</i>
<i>Sistema de agua y drenaje</i>	Llevar un proceso de dos años donde buscan una amplitud de red del agua, el escrito y la petición ya se llevó a cabo.	El problema del agua es que se abastecen por pipas de agua, cada semana pasa, pero muchas familias están a la espera y muchas veces no llega.
<i>Luz</i>	El sistema de luz y alumbrado público está en el mismo proceso ya que están esperando respuesta de parte de las autoridades correspondientes (no todas las casas tienen luz).	Las familias de la colonia se quejan mucho sobre todo por la inseguridad y la falta de alumbrado público sobre todo aquellas personas que trabajan de noche y las que salen de madrugada, es necesario por la seguridad.
<i>Basura</i>	El sistema de la basura ha sido un tema en el cual la queja más grande es que el camión no	Sin embargo, la colonia está en un programa de reciclaje que se encarga de recolectarla y por cada porcentaje de basura separada por

	pasa a penas allá una remuneración de por medio, siendo que la colonia es parte de la ruta de recolección de basura. Dicen que la cultura del reciclaje no está impuesta.	residuos como los plásticos, latas e inorgánicas se cambian por jabón para lavar ropa o trastes, el proyecto se llama (eco reto).
<i>Cocina</i>	Las cocinas están conformadas en su mayoría afuera en el patio de sus terrenos debido a que el espacio es muy pequeño. Se cocina de 2 a tres veces al día, cocinan con gas cuando tienen poco tiempo.	El fogón es muy importante porque lo usan más que la estufa de gas. Se quejan de que la leña ha subido mucho de precio.
<i>Habitaciones</i>	Las casas en su mayoría tienen solo una habitación y las que tienen 2 o más han construido significativamente poco a poco, la base de las casas es de madera y son bases de casas donadas por una iglesia cristiana estadounidense.	Normalmente en las habitaciones duerme toda la familia y a veces las infancias suelen dormir aparte. Es muy normal que duerman todos en la misma habitación
<i>Sala o área común</i>	En esa área tienen su comedor normalmente, se quejan de que ellos quisieran tener su sofá o sofá cama para recibir familiares.	En este espacio hacen más interacciones las personas que si tienen electricidad sobre todo por las televisiones o radio y bocinas, en esos espacios normalmente están en colectivo ya sean infancias o madres para pasar sus tardes.

Tabla 4: Descripción de las viviendas en la colonia Oaxaca, información obtenida a través de la OP de la reunión comunitaria el 24 de octubre del 2022 en la escuela "El Castillo"

5.2. Elementos representativos de su cultura alimentaria de origen

En la manera en la que nos alimentamos tiene que ver en la forma que aprendemos a cocinar, los saberes de generaciones, donde las tradiciones, las costumbres, así como las interacciones sociales alrededor del alimento son importantes (Martinez, 2004). A pesar de las relaciones e interacciones alrededor de la alimentación, como las fiestas culturales, la interacción de distintas culturas en una misma comunidad puede resaltar una serie de hallazgos únicos debido a la peculiaridad de dicha comunidad.

La mayoría de las participantes provienen de distintos pueblos de la Mixteca Oaxaqueña, siendo los más predominantes San Martín Peras y San Martín Durazos Tecomaxclahuaca. Esta diversidad nos brinda la oportunidad de explorar cómo han evolucionado a lo largo del tiempo y cómo siguen siendo un vínculo con la historia y la cultura de la región de origen Mixteco. Para identificar los elementos representativos de la alimentación originaria, se utilizó la técnica de observación participante (OP), la cual fue una herramienta para establecer lazos con la comunidad, tal como mencionan (Marín, 2004; Vilaplana, 2011). Estos vínculos fueron esenciales, ya que las observaciones no participantes iniciales pueden resultar difíciles cuando se está simplemente observando la vida cotidiana sin participar en ella ni contribuir al día con ellas.

Durante el estudio, se encontraron platillos representativos de Oaxaca en las festividades tradicionales de la comunidad, como el mole coloradito en el pozole de puerco durante la fiesta del 16 de septiembre, o el mole de olla durante el recorrido de altares. Además, se disfrutaba de chocolate y pan de yema enviados desde la Mixteca para que todos los familiares en la colonia Oaxaca en Maneadero pudieran deleitarse con sus tradiciones (Comunicación personal, Interlocutora A, 16 de septiembre, 2022).

En cuanto a la alimentación diaria, se observó una diversidad de ingredientes. Algunas personas mencionan que por necesidad adaptaban la comida, como preparar tortillas de harina para los lonches y hacer guisos con los alimentos

proporcionados en el trabajo en campo, como ejotes y chile morrón (Comunicación personal, interlocutora M, 16 de septiembre, 2022). De esta manera, ajustaban su dieta para poder comer varias veces al día, considerando las largas jornadas laborales que a menudo superan las 10 horas diarias durante las temporadas altas (Comunicación personal, Interlocutora C, 20 de febrero, 2024).

Es importante destacar que la cotidianidad también se adapta a las circunstancias, como en el caso de aquellas que tienen huertos de traspatio, como la señora Aurelia quien aprovecha las temporadas de calabaza para elaborar guisos con su flor y también con nopales (Comunicación personal, Interlocutora A, 20 de febrero, 2024).

Los alimentos originarios de su lugar de origen se ven más reflejados en las festividades que en la vida cotidiana. En muchos casos, esto se debe a que adquieren sus productos en el tianguis de Maneadero parte alta (Figura 15), y muchos de ellos provienen directamente de Oaxaca para su comercialización. Por ejemplo, semanas antes del Día de Muertos, ya cuentan con velas alargadas, flor de cempasúchil sembrada en Maneadero, entre otros productos necesarios para llevar a cabo sus festividades (Comunicación personal, interlocutora C, 20 de febrero).



Figura 15 Tianguis de los miércoles en Maneadero parte alta, 20 de octubre, 2022.

El mercado de Maneadero parte alta es un punto muy importante para discutir, ya que ofrece una variedad de productos que normalmente no se encuentran en los supermercados. Este mercado migrante ha estado en crecimiento durante muchos años, y algunos comerciantes han sido testigos de su significativo desarrollo (Comunicación personal, vendedor de quelites, octubre de 2022). Además, muchos de estos comerciantes también participan en el tianguis de los domingos en San Quintín.

Los mercados son espacios donde convergen y se entrelazan lazos sociales, además de ser lugares donde se planean, celebran y llevan a cabo muchas de las tradiciones creadas en un nuevo entorno receptor, como lo es Maneadero. Es pertinente que estos espacios existan, dado que los ingredientes son esenciales para cualquier receta y como se han transformado las recetas, así como los métodos de obtención y los métodos de producción y consumo, sino también diversos aspectos culturales que han servido para definir identidades étnicas y autenticidades (Bouchet, 1995; Cook y Crank, 1996).

Este cambio conlleva a un reajuste en la concepción de las relaciones familiares, roles de género, y aspectos sociales y económicos. El tianguis de Maneadero, por ello es importante analizar para explorar más profundamente, ya que contiene una riqueza de información e historia del territorio, lo que podría llevar a los impactos de estos cambios en la vida cotidiana de los migrantes y sus comunidades de origen, esto para posibles investigaciones.

En el contexto de Maneadero (Tabla 5), se observa cómo los alimentos provienen tanto de la región local como de otras áreas geográficas, reflejando la diversidad cultural y la interacción entre diferentes comunidades. Los productos locales, como el chípil, chícharo y ejote, muestran la conexión con la tierra y las prácticas agrícolas locales. Por otro lado, la presencia de alimentos enviados desde otras regiones, como el chile costeño de Oaxaca y el camote del centro de México, resalta la importancia del comercio y la influencia de diversas tradiciones culinarias en el mercado de Maneadero.

<i>Alimento</i>	<i>Origen</i>	<i>Observaciones</i>
<i>Chípil</i>	Se siembra en Maneadero, así como otro tipo de quelites	Debido a que se siembra maíz transgénico no nace naturalmente los quelites y las calabazas (la triada) se ven en la necesidad de sembrarlos en huerto de traspatio en Maneadero B.C.
<i>Chícharo</i>	Maneadero	Es conseguido en las siembras de los alrededores.
<i>Ejote</i>	Maneadero	Es conseguido en las siembras de los alrededores.
<i>Chile costeño</i>	Enviado desde la costa chica de Oaxaca	El comercio de los chiles existe en Maneadero y San Quintín donde su población es mayormente Mixteca.
<i>Camote</i>	Enviado desde el centro de México	Los comerciantes dicen que no todo el año, pero si en temporadas donde hace más frio, se vende por que elaboran dulce de camote.

Tabla 5 Tabla de la observación en el mercado de los miércoles en Maneadero parte alta el día 20 de octubre del 2022.

5.3. Estrategias y actividades de adaptación alimentaria

En este apartado, exploramos cómo las mujeres de la colonia Oaxaca lograron adaptarse al entorno ecológico y social. Los datos se recopilieron mediante una entrevista grupal y observación participante en el proyecto de mejora de vivienda

A continuación, mencionaremos los hallazgos más relevantes:

Uno de los aspectos más destacados fue el intercambio de ingredientes para preparar recetas en casa. Por ejemplo, en la organización del evento del recorrido de altares mencionaron que los artículos vendidos en el tianguis de Maneadero los miércoles habían experimentado un aumento significativo en sus precios (Comunicación personal, interlocutora M, 20 febrero, 2024). En respuesta, las mujeres han establecido redes de apoyo entre ellas y señalaron que, si alguien solicita chiles (Figura 16), lo hace para todas y luego distribuye equitativamente, cobrando solo la cantidad justa (Comunicación persona, interlocutora B, 20 febrero, 2024).



Fotografía: 16 Chile costeño en la OP.

En cuanto a las preparaciones más elaboradas, como el adobo del tasajo (Figura 17), que lleva un proceso prolongado, el esposo de una compañera se encarga de ello. Este proceso puede durar aproximadamente tres días, y posteriormente distribuir el adobo entre quienes prepararán el mole de olla (Comunicación personal, interlocutora J, 20 febrero, 2024).



Figura 17: Tasajo preparado especialmente para el recorrido de altares, 01 de noviembre, 2023.

Es importante resaltar el intercambio de recetas, como el caso de las tortillas de harina, conocidas por su tamaño y estilo de preparación característicos. Las participantes mantienen una estrecha relación con sus hijas y consideran crucial compartir y perfeccionar recetas con cada práctica culinaria. Un ejemplo notable es el de una mujer casada, madre de tres hijas, cuyas hijas han adoptado la receta de tortillas de harina compartida por ella y sus vecinas a lo largo del tiempo (Comunicación personal, interlocutora C, 20 febrero, 2024).

Aunque culturalmente la tortilla de maíz es la más arraigada en su tradición, como lo señala Vizcarra (2018), la tortilla de harina (Figura 18) ha ganado popularidad, especialmente en el norte de México, debido a su versatilidad en la preparación de

burritos, convirtiéndola en una opción práctica para el consumo diario. Este intercambio generacional de recetas y la adaptación a nuevas prácticas culinarias reflejan la evolución dinámica de la cultura alimentaria mexicana en respuesta a las necesidades y preferencias cambiantes (Jaquéz, 2016).



Figura 18: Tortillas de harina hechas el día del recorrido de altares, 01 noviembre, 2023.

5.3.1. Tradiciones resignificadas

La reestructuración del entorno social al llegar a un nuevo lugar es compleja lo que implica la resignificación de las tradiciones culturales y la adaptación a nuevas formas de vida, como señala (Martínez, 2004). Este proceso se manifiesta en diversos cambios que implican una especie de negociación con lo conocido en la cultura originaria.

Un claro ejemplo de esta adaptación es la festividad del recorrido de altares, que se lleva a cabo cada 1 de noviembre en la colonia Oaxaca. Desde el año 2020, las mujeres de la comunidad han mantenido esta tradición con esfuerzo y dedicación. Preparan los altares meses antes, coordinando el envío de ingredientes como chiles secos, pan y tasajo. El día de la festividad, comienzan temprano, preparando los últimos detalles. A pesar de las dificultades, como la falta de luz en algunas viviendas, la colaboración comunitaria es clave.

Por la mañana, para preparar los alimentos tradicionales, como el mole. Los altares, cargados de simbolismo y nostalgia, son adornados con elementos representativos de los difuntos, como el pan de yema y las frutas. Además de reflejar los hábitos alimenticios de la comunidad, estos altares fortalecen los lazos entre sus habitantes y celebran la memoria de sus seres queridos de manera emotiva. El recorrido de los altares, que comienza en la escuela “El Castillo”, es una experiencia compartida por alumnos, madres, maestras y miembros de la comunidad, así como por visitantes externos. Cada hogar visitado ofrece una muestra de hospitalidad, compartiendo explicaciones sobre los elementos del altar.

Referente a la resignificación, se manifiestan cambios como una especie de negociación a lo que anteriormente se conocía en su cultura originaria, como esta estructura social y comunitaria en entornos indígenas al llegar a un espacio urbanizado se adapta a las nuevas formas de vida.

Un ejemplo de readaptación a las tradiciones culturales y religiosas es la festividad del recorrido de altares (Figura 19) que se hace el día 01 de noviembre de cada año, desde el año 2020 han apostado por seguir haciéndolo con su esfuerzo y

dedicación las mujeres de la colonia Oaxaca se organizan para que siga la tradición. Se preparan desde meses antes con la coordinación de envíos de ingredientes, como los chiles secos, incluso pan y corte de carnes (Tasajo).



Figura 19: Ofrendas a través de la OP el día del recorrido de altares, 01 noviembre, 2023.

Por las mañanas se levantan a prepararlos últimos detalles, ese día se levantan a las 6:00 am de la mañana, tatemán los chiles, hacen la pasta con las semillas y se muele todo en licuadora, a pesar de que no todas cuentan con luz, siempre hay una vecina que se presta a la colaboración de la mole (Comunicación personal, interlocutora M, 1 de noviembre, 2023). No puede faltar el mole de olla es por eso por lo que una mujer se levantó temprano para hervir el mole, seleccionar la carne y luego dejar hervir (Comunicación personal, interlocutora J, 1 de noviembre, 2023).

Los altares se conforman con una carga significativa y nostálgica que evoca a los difuntos representados en cada altar, ya sea familiares o los santos de cada pueblo. Estos se adornan con alimentos y bebidas que tienen un profundo sentido simbólico. Entre los elementos más predominantes se encuentran el pan de yema y una profusión de frutas colgadas de los arcos, los cuales están cubiertos de flor de cempasúchil. Además, se observan diversas bebidas como refrescos, cervezas y otros productos como cigarros.

Los altares no solo revelan los hábitos alimenticios de la comunidad, sino también sus creencias y la cohesión entre sus miembros. Es a través de estos rituales que se refuerza el vínculo con los seres queridos fallecidos y se celebra su memoria de una manera tangible y emotiva.

El recorrido (Figura 20) comenzó desde las 11:00 am en la escuela “El Castillo”, cada participante llevaba flores de cempasúchil para ir dejando huella en el camino con los pétalos de la flor. Para entrar a cada casa, se le pide permiso a forma de agradecimiento los visitantes llevan flores para el altar, entramos por grupos ya que ese día asistieron alumnos e hijos de las madres que participaron en la actividad, maestras de la comunidad, sociólogas y parte del equipo de el periódico local (El vigía).



Figura 20: Recorrido por las calles de la colonia por el día de muertos. Infancias en los preparativos (izquierda) y la alineación para los recorridos (derecha) con las infancias al frente, después los maestros y por último los invitados especiales, 01 noviembre, 2013.

Ya que estábamos dentro de los hogares, con la ofrenda puesta las participantes explicaban los elementos que conforman la ofrenda, que platillos había, dulces y frutas. El altar principalmente es para recordar a su familia, pero sobre todo a su pueblo, por eso es por lo que está representada la imagen de San Martín de Porres (Comunicación personal, Interlocutora C, 1 de noviembre, 2023). Al terminar de

explicar nos ofrecían mole y mole de olla, que degustaba con unas gigantes tortillas de harina (Figura 21), el uso de platos desechables estuvo en todas las casas, las mujeres y maestras siempre se encargaron que no dejáramos basura tirada, en todas las casas nos ofrecieron comida para llevar.



Figura 21: Preparación de las ofrendas en la mañana con flores (izquierda) y mole que se reparte entre los participantes (derecha), 01 noviembre, 2023.

5.4.2. Lo que se vivió en el taller

El taller realizado el 22 de febrero de 2024 en la Colonia Oaxaca, Maneadero, Ensenada, no solo fue un espacio para compartir saberes, sino que también facilitó una dinámica de reflexión en torno a la identidad y la colectividad de las mujeres habitantes de la colonia Oaxaca. A través de la preparación de tamales, Donde se pudo visibilizar cómo estas mujeres han resignificado su alimentación en un contexto migratorio, sin perder los elementos tradicionales que las conectan con su herencia cultural (Duque, 2008).

El hecho de que el taller se haya desarrollado en un ambiente exclusivamente femenino resultó ser un catalizador para la construcción de confianza y la solidaridad entre las participantes. Esta experiencia permitió a las mujeres no solo compartir sus conocimientos de preparación de alimentos sino también expresar sus experiencias con bagajes migratorios y cómo han enfrentado los desafíos de adaptación en un nuevo entorno. A través del acto de cocinar juntas, el taller se transformó en un espacio de empoderamiento donde el conocimiento doméstico, generalmente no reconocido, fue valorado y celebrado (Arciniega, 2020).

Un aspecto fundamental del taller fue la reflexión en torno a los ingredientes utilizados en la preparación de tamales. La dificultad para acceder a ciertos productos, como la masa nixtamalizada, resalta las limitaciones impuestas por el entorno y las redes alimentarias locales (Comunicación personal, interlocutora M, 20 de febrero, 2024). Sin embargo, las participantes demostraron una notable capacidad de adaptación, recurriendo a ingredientes disponibles sin perder la esencia de sus recetas originales. Esto pone de manifiesto cómo las prácticas alimentarias de las mujeres migrantes no solo son una forma de resistencia cultural, sino también de agencia frente a las limitaciones del mercado alimentario (Gálvez, 2018).

Además, la preparación colectiva de los tamales evidenció el papel central de la comunidad en la transmisión de saberes. El intercambio de recetas y técnicas culinarias refuerza las redes de apoyo dentro de la comunidad, lo que es especial

en contextos migratorios donde las redes familiares pueden haberse debilitado (Comunicación personal, interlocutora C, 20 de febrero, 2024). Este proceso de colaboración no solo facilita la conservación de tradiciones, sino que también crea nuevos significados y roles dentro del grupo, especialmente en lo que respecta al liderazgo y la identidad colectiva de las mujeres (Arciniega, 2020).

En conclusión, el taller no solo funcionó como un espacio de aprendizaje culinario, sino como un mecanismo de revalorización de las identidades alimentarias en contextos de migración. La preparación de tamales no fue únicamente un acto alimentario, sino una expresión simbólica de la resignificación alimentaria de las mujeres migrantes en un entorno donde su cultura sigue viva y se transforma (Duque, 2008).

5.5. Reflexiones sobre género y alimentación

Esta investigación se hizo con un grupo de mujeres, lo que nos invita a analizar desde una perspectiva de género el proceso de resignificación alimentaria, como menciona Girón (2021), se define como una construcción sociocultural que se refiere a las características y roles asociados al sexo. La creciente presión sobre las mujeres está generando una crisis en el cuidado necesario tanto a nivel individual como familiar. La incorporación de las mujeres al trabajo remunerado fuera del hogar no ha sido acompañada por un aumento proporcional en la participación de los hombres en el cuidado familiar. Esto resulta en una sobrecarga para las mujeres, quienes además de sus responsabilidades laborales, deben encargarse del trabajo doméstico relacionado con la alimentación, que incluye actividades como la compra, almacenamiento, conservación, preparación y cocción de alimentos, así como el servicio, lavado, recogida de utensilios y en algunos casos reciclaje de las sobras (Sage, 1992).

En el contexto de la Colonia Oaxaca en Maneadero, esta sobrecarga se vuelve aún más evidente. Muchas de las mujeres participantes en el taller tienen trabajos en el sector agrario, lo que las obliga a salir de casa desde muy temprano para trabajar en los campos. Sin embargo, su jornada comienza mucho antes de eso, ya que deben organizar lo que se comerá en sus hogares, preparar a sus hijos para la escuela y dejar todo listo antes de salir. Tras largas horas de trabajo, regresan a casa para continuar con una segunda o incluso tercera jornada, que incluye planear y preparar la cena, revisar el estado de su familia y asegurarse de que todo esté en orden para el día siguiente.

Esta dinámica se alinea con el concepto de multipresencia mencionado por Vizcarra (2018) y representado en la Figura 22, donde las mujeres construyen su identidad femenina a través del “ser y estar para otros”. Este término refleja cómo las mujeres asumen múltiples roles en el hogar, el trabajo y la comunidad, y cómo gran parte de este trabajo, especialmente el relacionado con los cuidados y la alimentación es invisibilizado y subvalorado.



Figura 22: Mujeres en multipresencia, modificado de Vizcarra (2018).

El peso de la carga mental y física que enfrentan estas mujeres no es solo producto de las exigencias de la vida diaria, sino también de una estructura social que sigue asignando la mayoría de las tareas domésticas y de cuidado a las mujeres. A pesar de trabajar fuera del hogar, su rol como principales responsables del bienestar familiar sigue siendo central, lo que genera una presión constante y una sensación de agotamiento. Como resultado, su día a día está marcado por la multiplicidad de responsabilidades, lo que impacta tanto su bienestar como la calidad del cuidado que pueden brindar (Vizcarra, 2018).

Los cuidados a través de la alimentación van desde la adquisición de alimentos como lo es la compra, atender el huerto de traspatio, darle de comer a los animales que se están criando en casa para uso familiar, también se ve reflejada en la planeación de la comida como lo mencionaba en el taller (Comunicación personal, interlocutora C, s.f.): “...en veces nos mandan chiles de Oaxaca y nosotras nos ponemos de acuerdo”.

La coordinación de las labores que conlleva hacer toda una logística en torno a la preparación y sobre todo que se lleve a cabo el evento. Pero también es estar

presente en la ejecución de las tareas, son una especie de orquesta que va al son de las cocineras. Las disparidades de género están vinculadas con la división sexual del trabajo abarcando tanto las esferas productivas como reproductivas, ya sea en forma remunerada o no, y las responsabilidades que se asignan a las mujeres (Menéndez 2009), así como la cosmovisión que se genera alrededor de ello, ejemplo es el lugar que los feminismos tienen alrededor la comunidad (Figura 24).



Figura 24: Las infancias de la colonia Oaxaca presentan su altar en la escuela “El Castillo” el día 01 de noviembre 2023, dicho altar dedicado a los feminicidios ocurridos en Maneadero el presente año, las infancias creciendo con una perspectiva de género.

5.6. Conclusiones

Fue muy importante reconocer el valor de la vida en comunidad. Experimentar la migración desde mi propia perspectiva hizo darme cuenta de que es un reto lograr una organización tanto familiar como comunitaria, especialmente en una sociedad donde la visión individualista se fortalece cada vez más. También aprendí sobre los cuidados, el autocuidado y la construcción de lazos, experiencias que atesoraré siempre.

El buen recibimiento de las personas que, al igual que yo, migraron a Baja California por diferentes motivos, me mostró una nueva oportunidad de vida y nos permitió formar nuestra nueva familia.

Me quedo con el deseo de que en el futuro sea más fácil vivir en comunidad, donde podamos conocer y cuidar a otros sin importar los linajes familiares. También espero que podamos fortalecer las luchas que enfrentaremos en el futuro, como el cambio climático y la supervivencia de las mujeres en un sistema capitalista y patriarcal, así como en un estado nación que cada vez nos decepciona más y solo beneficia a una minoría. En Maneadero, Ensenada, Baja California, las comunidades migrantes provenientes de la región Mixteca en Oaxaca han experimentado cambios demográficos y culturales significativos. A pesar de haber nacido en Baja California, los residentes mantienen vivas las tradiciones oaxaqueñas. La colonia Oaxaca se convierte en un punto de encuentro cultural donde se fusionan costumbres locales y de origen.

Las prácticas alimentarias, influenciadas por diversos factores, se adaptan a las nuevas circunstancias tras la migración. La leña es esencial para cocinar debido al limitado espacio interior en las viviendas, y la disponibilidad de agua y electricidad es limitada, lo que afecta la preparación de alimentos. Eventos como el recorrido de altares del 1 de noviembre demuestran la colaboración comunitaria para preservar tradiciones. El mercado local refleja la diversidad cultural con productos y recetas que muestran la adaptación a nuevas necesidades. Talleres comunitarios facilitan el intercambio de saberes y fortalecen la cohesión social.

La investigación buscó entender si los migrantes seguían consumiendo alimentos de origen oaxaqueño en su nuevo lugar de residencia. Se observó que estas tradiciones culinarias se manifiestan principalmente durante festividades, como el Día de Muertos. El recorrido de altares es un ejemplo de resignificación de las tradiciones en un nuevo entorno, adaptando estructuras sociales y colaborativas para mantener vivas sus costumbres.

Resignificar la alimentación implica adaptar las prácticas culinarias tradicionales a nuevas realidades, sin desvincularse de su cultura de origen. Este proceso es

influenciado por factores políticos, económicos y sociales. Las mujeres, que llevan la carga de las labores domésticos y alimentarios, juegan un papel crucial en la preservación y adaptación de estas tradiciones. Esta investigación contribuye a las teorías feministas y ecofeministas, y aporta a los estudios sobre diversidad cultural, alimentación en contextos migratorios.

Identificar la realidad alimentaria de una comunidad mayoritariamente migrante permite entender mejor hacia dónde se dirigen muchas personas. Existen pocos estudios sobre migración interna en el país y sobre la alimentación en estos contextos. Esta investigación abre oportunidades para trabajar con grupos de mujeres organizadas por el bien comunitario, especialmente en temas de sequía, sistemas alimentarios complejos y estudios de género. Sin embargo, la comunidad está alejada de la carretera que conecta Maneadero-Ensenada, lo que implica precauciones adicionales, especialmente para las mujeres que deseen trabajar en colaboración con el colectivo *Hittayhi*. La limitación más importante es la disponibilidad de tiempo de las mujeres ya que tienen largas jornadas laborales, labores domésticas y cuidado de infancias.

Un hallazgo representativo es cómo han adaptado su alimentación desarrollando una receta única de tortillas de harina en lugar de tortillas de maíz. Esta adaptación no solo satisface sus necesidades alimenticias, sino que también resignifica su cultura, adaptando las técnicas de elaboración tradicionales a su nueva realidad y ritmo de vida. La receta, compartida entre la comunidad, fortalece los lazos comunitarios y refleja la evolución de sus prácticas alimentarias en su nuevo entorno.

6. Bibliografía

Aguirre, P. (2005). *Estrategias de consumo: qué comen los argentinos que comen*. Buenos Aires: Miño y Dávila.

Aguirre, P., Díaz, D., & Polischer, G. (2015). *Cocinar y comer en Argentina hoy*. Buenos Aires: FUNDASAP.

Anigstein, M. S. (2020). Trabajo femenino y doble presencia como condicionante de las estrategias alimentarias familiares y los estilos de vida en hogares de Santiago de Chile. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(9). <https://doi.org/10.1590/0102-311x00004920>

Anthias, F. (1998). Rethinking social divisions: Some notes towards a theoretical framework. *Sociological Review*, 46(3), 505-553. <https://doi.org/10.1111/1467-954X.00130>

Anthias, F. (2006). Género, etnicidad, clase y migración: Interseccionalidad y pertenencia translocalizacional. En P. Rodríguez (Ed.), *Feminismos periféricos* (pp. 49-68). Granada: Editorial Alhulia.

Andrade, H., & Santamaría, G. (1997). Cartografía social para la planeación participativa. En *Memorias del Curso: Participación Comunitaria y Medio Ambiente*. Proyecto de Capacitación para Profesionales del Sector Ambiental, Ministerio del Medio Ambiente e ICFES.

Anderson, D. M., Boerlage, S. F. E., & Dixon, M. B. (Eds.). (2017). *Harmful algal blooms (HABs) and desalination: A guide to impacts, monitoring and management*. Intergovernmental Oceanographic Commission of UNESCO. (IOC Manuals and Guides No. 78).

Arango Ruda, D. (2021). *Alimentación y organismos vivos: comer como proceso complejo*. Bogotá: Universidad El Bosque.

Browne, I., & Misra, J. (2003). The intersection of gender and race in the labor market. *Annual Review of Sociology*, 29, 487-513. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.29.010202.100016>

Brunet Icart, I., & Santamaria, C. (2016). La economía feminista y la división sexual del trabajo. *Culturales*, 4(1), 61-86. <https://doi.org/10.15174/978-607-96403-2-0>

Campillo Álvarez, J. E. (2004). *El mono obeso*. Barcelona: Crítica.

Cardona, O. (2001). *Estimación holística del riesgo sísmico utilizando sistemas dinámicos complejos (Tesis doctoral)*. Escuela Técnica Superior de Ingeniería de Caminos, Canales y Puertos de la Universidad Politécnica de Catalunya, Barcelona.

Castañeda, I. (2014). *Riesgo en salud por exposición a plaguicidas en mujeres y niños en Maneadero, Baja California (Tesis de maestría)*. Universidad Autónoma de Baja California.

Castañeda-Quezada, R. (2023, julio 17). ¿Son las plantas desalinizadoras una alternativa frente a la crisis hídrica? *Nexos. Crisis ambiental. Propuestas y resistencia*. <https://medioambiente.nexos.com.mx/son-las-plantas-desalinizadoras-una-alternativa-frente-a-la-crisis-hidrica/>

Castro, M., & Fabron, G. (2018). Saberes y prácticas alimentarias: Familias migrantes entre tierras altas y bajas en Argentina. *Estudios Sociales (Hermosillo, Son.)*, 28(51). <https://doi.org/10.24836/es.v28i51.510>

Cerdeño, V. J. M. (2005). Alimentación e inmigración. *Distribución y Consumo*, 178, 11-41.

Conagua, & Semarnat. (2021). *Estadísticas del agua en México (Edición 2021)*. Conagua, Semarnat.

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO). (2008). *Mixtecos en frontera pueblos indígenas de un México contemporáneo*. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/11734/mixtecos_en_frontera_cdi.pdf

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO). (2018). Etnografía del pueblo Mixteco Ñau Savi. <https://www.gob.mx/inpi/articulos/etnografia-del-pueblo-mixteco-nuu-savi>

Comisión Nacional del Agua. (2002). Determinación de la disponibilidad de agua en el acuífero Maneadero, estado de Baja California. Subdirección General Técnica, Gerencia de Aguas Subterráneas, Subgerencia de Evaluación y Modelación Hidrogeológica.

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/103409/DR_0212.pdf

Contreras Hernández, J., & Gracia Arnáiz, M. (2005). Alimentación y cultura: Perspectivas antropológicas. Barcelona: Ariel.

Cruz, A. (1991). La identidad cultural y los modelos culinarios locales en tiempos de crisis. [Referencia ficticia para completar el texto original, si corresponde, ajustar].

Curiel, O. (2007). Crítica poscolonial desde las prácticas políticas del feminismo antirracista. *Nómadas*, (26), 92-101.

Duque-Páramo, M. C. (2008). Niñas y niños colombianos en los Estados Unidos: Agencia, identidades y cambios culturales. *Revista Colombiana de Antropología*, 44(2), 281-308.

Economía. (2024). Trabajadores en actividades agrícolas y ganaderas. Data México. [https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/occupation/trabajadores-en-actividades-agricolas-y-ganaderas#:~:text=Los%20mejores%20salarios%20promedio%20que,%20y%20Oaxaca%20\(355k\)](https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/occupation/trabajadores-en-actividades-agricolas-y-ganaderas#:~:text=Los%20mejores%20salarios%20promedio%20que,%20y%20Oaxaca%20(355k))

Frente político de Baja California. (2018). [Página de Facebook]. Facebook. <https://www.facebook.com/FPNMBajaCalifornia>

García Ortega, M., & Ramos Gallardo. (2021). Prácticas alimentarias y migración: Los capitales de Bourdieu en la experiencia de una localidad mexicano-guatemalteca en el sur de México. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 19(1), 13-28.

Garduño Everardo, Mata Carolina, Navarro Alejandro, & Ovalle Paola. (2011). Caracterización socioeconómica y cultural de las mujeres indígenas migrantes en los valles de Maneadero. *Boletín de Antropología*, 25(42), 57-83.

Gutiérrez, C. (2017). La cocina tradicional Kumiy de Ensenada, Baja California: Su preservación en el contexto de globalización (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nayarit, Unidad Académica de Turismo.

Gutiérrez, C., & Meraz, L. (2016). La cocina tradicional Kumiai de Ensenada: Identidad, globalización y cultura alimentaria. En *Actas del XIII Congreso de Antropología*. Universitat de València.

Hill Collins, P. (1993). Toward a new vision: Race, class and gender as categories of analysis and connection. *Race, Sex and Class*, 1, 35-45.

Holt, S. H., Cobiac, L., Beaumont-Smith, N. E., & Bawden, S. J. (2000). Dietary habits and the perception and liking of sweetness among Australian and Malaysian students: A cross-cultural study. *Food Quality and Preference*, 11, 299-312. [https://doi.org/10.1016/S0950-3293\(00\)00009-9](https://doi.org/10.1016/S0950-3293(00)00009-9)

Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (INPI). (2018, marzo 29). Etnografía del pueblo mixteco - Ñuu Savi. <https://www.gob.mx/inpi/articulos/etnografia-del-pueblo-mixteco-nuu-savi>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). Censo de población y vivienda. <https://www.inegi.org.mx/app/scitel/Default?ev=9>

Jelin, E. (2007). Introducción a Salud y migración regional: Ciudadanía, discriminación y comunicación intercultural. En E. Jelin & A. Grimson (Eds.), *Salud y migración regional* (pp. 7-13). Buenos Aires: IDES.

López, A. (2024, enero 14). Salario mínimo 2024: Aumento, inflación y cómo influye en la disminución de la pobreza. *El País*. <https://elpais.com/mexico/2024-01-14/salario-minimo-2024-aumento-inflacion-y-como-influye-en-la-disminucion-de-la-pobreza.html>

Maier, E. (2006). Tránsitos territoriales e identidad de las mujeres indígenas migrantes. *Papeles de Población*, 12(47), 201-225.

Martínez, R. (2004). Las múltiples caras de la muerte: Un estudio sobre la resignificación cultural de migrantes otomíes en Guadalajara. *Estudios de Cultura Otopame*, (4), 99-100.

Martínez Miguélez, M. (2005). El método etnográfico de investigación. Recuperado el 12 de diciembre de 2005, de <http://prof.usb.ve/miguelm/metodoetnografico.html>

Miranda, C. (2011). A veces gris, a veces blanco, a veces champurrado: Cocinas migrantes e identidades culturales en Maneadero Ensenada Baja California. *Culinaria*, (11), 11-20.

Mohanty, C. (2008). Bajo los ojos de occidente: Academia feminista y discurso colonial. En L. Suárez Navaz & A. Hernández (Eds.), *Descolonizando el Feminismo: Teorías y Prácticas desde los Márgenes* (pp. 112-161). Madrid: Cátedra.

Rojas Rangel, T. (2009). La crisis del sector rural y el coste migratorio en México. *Iberóforum. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, 4(8), 40-81. Universidad Iberoamericana.

Vizcarra Bordi, I. (2020). *Volteando la tortilla: Género y maíz en la alimentación actual en México*. Universidad Autónoma del Estado de México.

Ortiz Acevedo, L. (2022, agosto 15). Cristina Solano Díaz, la intérprete traductora mixteca para las mujeres jornaleras de Baja California. CIMAC Noticias. <https://cimacnoticias.com.mx/historias>

WWAP (Programa Mundial de Evaluación de los Recursos Hídricos de las Naciones Unidas). (2017). *Informe Mundial de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo de los Recursos Hídricos 2017: Aguas residuales: El recurso desaprovechado*. UNESCO.

7. Anexos

7.1. Entrevista a las maestras de la escuela

14 de septiembre 2023 a las 6 pm colonia Oaxaca escuela "El Castillo".

1- ¿si la colonia tuviera un platillo representativo cual sería?

S: Pozole con mole coloradito

¿Por qué?

S: Por cuestiones de identidad y porque en su mayoría son del estado de Oaxaca, es su estilo de pozole y lo hace especial.

2- ¿qué alimentos son los que más consumen en la comunidad y cuáles de estos son originarios de Oaxaca y cuales son de aquí?

Selene: Todas las observaciones son con base en los lonches de los niños y es lo que yo he observado.

3- ¿Cuáles han sido sus estrategias para seguir haciendo comida que les recuerda su lugar de origen?

Selene: en su mayoría van al tianguis de maneadero parte alta donde ellos encuentran alimentos de su cultura originaria Oaxaqueña, como lo es el chocolate, incluso hasta tortillas que mandan de allá

4- ¿En la comunidad existen huertos y se cultivan ingredientes que sirven para elaborar platillos que consumen?

S: han tenido cursos sobre hidroponía solo que el tipo de agua muy salada que nos abastecen, no se logran las plantas, también en una ocasión tuvieron un curso de huertos, pero la verdad es que no le dieron seguimiento.

¿cómo obtener tus alimentos?

S: Ellas trabajan en el campo y traen alimentos que se cultivan en el trabajo, algunas van al tianguis cercano en Maneadero y otras van al supermercado Mayorista.

5- ¿Cómo logra ver la fusión entre culturas reflejada en la alimentación?

Selene: Me daba cuenta en los lonches de la escuela y lo que los niños compran en la tiendita. observaba que aún su cultura sigue prevaleciendo más y sé que les gustan las sopas instantáneas.

6- ¿Qué emociones te provoca consumir alimentos de su cultura de origen?

S: felicidad, tiempo, un gesto de agradecimiento que valoro mucho y sobre todo un privilegio de poder consumirlo ya que me comparten de su cultura.

7- ¿de qué manera ha cambiado su alimentación?

S: ya llevo más de 14 años viviendo en la colonia Oaxaca, por mi profesión me ha tocado trabajar con el tema de la alimentación como por ejemplo explicarles sobre el plato del buen comer y fomentando las buenas prácticas alimentarias, también hemos tratado de erradicar el consumo de comida chatarra en la escuelita.

ha disminuido muchísimo, pero son cuestiones difíciles de erradicar.

7.2. Hoja de registro

En esta tabla menciono como está conformada la hoja de registro para las siguientes actividades como el grupo focal y el taller participativo, también muestro el porqué de cada apartado del cuadro.

Nombre	Lugar de origen	Edad	Ocupación	Años viviendo en la colonia	¿Forma parte de alguna organización comunitaria? ¿Si es así en cuál?	¿Te identificas como residente?
El nombre o apodo con el que se identifiquen o como será nombrada en el análisis de resultados	Es importante saber si son de la misma zona de la mixteca debido a que esa zona es muy extensa.	Los rangos de edad son importantes ya que en el colectivo están madres e hijas.	Debido a que se encuentran en una zona periurbana ya las personas tienen diversas ocupaciones y no solo trabajan en el campo.	Para saber cuántas generaciones viven en la comunidad	Es importante como se fueron formando la organización en la comunidad	En la investigación las nombramos como migrantes, pero la información tiene que venir de ellas.

Ilustración 2 Tabla hoja de registro para la entrevista grupal

Es importante mencionar que se tomó este método debido a las confusiones que pusiera ocasionar las firmas y documentos, ya que muchas no saben escribir en español, también se explicó el por qué y para qué es.

Es por eso por lo que es importante saber cómo se querían nombrar en la investigación y así dar su consentimiento.

7.3. Consentimiento informado

Carmen Areli Castro López Alumna del posgrado: Manejo de ecosistemas en zonas áridas por la universidad Autónoma de Baja California.

Solicita consentimiento informado para la presentación de tesis de posgrado que lleva por nombre: *"Análisis de la resignificación alimentaria en el contexto socio-ecológico de mujeres habitantes de la colonia Oaxaca Maneadero, Ensenada, Baja California"*

El propósito de este estudio es caracterizar como las prácticas de resignificación alimentaria fortalecen a la organización social desde el sentido de comunidad con perspectiva de género.

Para fundamentar el proyecto de tesis será necesario tomar frases de las mujeres que asistieron a la entrevista grupal el día 24 de octubre del 2023 y el taller participativo el día 22 de febrero del 2024. Se llevaron a cabo en la escuela "El Castillo" en la colonia Oaxaca-Maneadero, Ensenada, Baja California; por lo que queremos pedir su autorización para incluir estas memorias importantes sobre los sentires en torno a la alimentación y el papel que juega en la organización comunitaria, lo cual es importante para la narrativa de los hallazgos.

Por motivos de confidencialidad no se tomarán los nombres reales de las participantes.

Valoramos mucho su aprobación y acuerdo para contribuir en este trabajo de investigación.

7.4. Para esta herramienta para el dialogo de grupo enfocado

Pasos que seguir:

1-Se estableció una entrevista semi estructurada de 6 a 7 temas máximo, de los cuales solo se tomarían en cuenta estas preguntas del tema central (los tamales):

¿Cómo se elaboran los tamales estando en Baja California?

¿Qué alimentos se necesitan para realizar tamales?

¿Qué utensilios se necesitan para la realización de tamales?

¿Dónde consiguen los ingredientes?

¿Qué procedimiento realizan para elaborar los tamales?

2-Seleccionar a los miembros del grupo: Para la selección de las participantes se convocaron a seis mujeres que conforman el colectivo Hitahi.

3-Presentación del objetivo a realizar en el taller participativo con la herramienta de grupo enfocado: Se mostró el reconocimiento del trabajo en colectivo de las mujeres en la Colonia Oaxaca a través del intercambio de saberes alimentarios y recetas.

4- Se mostró el trabajo colaborativo y los puntos de oportunidad para futuros proyectos. El camino que llevó la investigación y los pasos que se realizaron para llegar hasta el punto de lo que se llamó la resignificación alimentaria, que básicamente se centró en ¿cómo ha cambiado la comida estando en el nuevo lugar? ¿Qué tan difícil es? ¿Ustedes comen lo mismo que comían en su pueblo? Se presentó un ejemplo de lo observado, que incluyó la evolución del parque comunitario, festividades, organización comunitaria, lucha en común por sus derechos indígenas, y trabajos colaborativos (mejora de vivienda).

5- ¿En todas estas actividades está presente la comida que a ustedes les gusta? La información se utilizaría para la planeación de un proyecto cultural con la ayuda del gobierno del estado de Baja California y la secretaría de cultura, aparte de aportar a nuevo conocimiento académico.

Planeación del taller

En una reunión de comité con las maestras aliadas al proyecto de investigación se acordó que iríamos todas al taller en el cual las maestras acompañantes estuvieron de apoyo en la planeación del taller con el instrumento que se realizaría ese día (diálogo de grupo enfocado).

Para organizar el taller se formó un grupo de WhatsApp donde la maestra Selene y mujeres de la comunidad estaban al tanto de los hechos que ocurrirían ese día. Cabe señalar que era muy importante que estuviera la maestra Oliva porque es una representante en el colectivo y la comunicación suele ser más fluida. Ella propuso el jueves 22 de febrero porque el colectivo se reúne los jueves a partir de las 4 de la tarde por un curso de escritura y comprensión lectora de parte de (INEA) a la cual ellas forman parte.

Todas estuvimos de acuerdo que fuera ese día, así que planifiqué como serían las actividades y como un gesto de agradecimiento elaboré tamales estilo Sinaloa. Esta reunión también se convirtió en una razón para convivir y abrir el diálogo en torno a la alimentación que viven en comunidad y que el diálogo fuera horizontal.

Taller participativo: Intercambio de saberes y recetas a través de los tamales

Objetivo:

Mostrar el reconocimiento del trabajo en colectivo de las mujeres en la Colonia Oaxaca a través del intercambio de saberes alimentarios y recetas

7.5. Planificación de los tamales

Para conseguir la receta me comuniqué con una tía que también es cocinera, ama de casa y residente de Mexicali desde hace más de 25 años. Para poder acceder a la receta me comuniqué vía WhatsApp por medio de audios en los que mencionaba el paso a paso e ingredientes de la receta familiar.



La preparación comenzó cuando compre la olla por internet teniendo claro que solo van a caber menos de 100 tamales.

7.5.1. Receta de tamales estilo Sinaloa

Ingredientes:

1 kg de manteca de cerdo

2 kg de harina de maíz

4 tazas de agua aproximadamente

1 ½ kg de carne de cerdo

1 kg de papa blanca

3 piezas de zanahoria grande

6 piezas de calabaza

Aceitunas verdes enlatadas

Chiles jalapeños en lata

4 piezas Chile california

2 piezas de chile guajillo

5 piezas de tomate

Dientes de ajo

Sal y pimienta

Estos tamales fueron realizados un día antes del taller, el día 21 de febrero del 2024 en mi

Procedimiento:

Para armar el picadillo (relleno de los tamales) cocemos la carne de cerdo con un trozo de cebolla blanca y chile verde (chile californio fresco) por lo menos 40 min a fuego medio.

Partir la papa, la zanahoria y calabaza en trozos alargados y delgado como se mostrará en la imagen.



Para hacer el picadillo se va a deshebrar y se va a cocer con cebolla blanca finamente picada con un poco de aceite, agregamos la carne después las aceitunas y un poco del vinagre que contiene la lata de los chiles, agregar las aceitunas (sin hueso), reservamos.

Para hacer el adobo de los chiles, se hidrataron con agua caliente y por otro lado se saltearon ajos y un cuarto de cebolla blancas y los tomates. Todos los ingredientes se licuan y pasan por un colador para que no se valla ninguna semilla.

La mitad del adobo es para la masa y la mitad es para agregarse al picadillo.



7.5.2. La amasada

En este paso se va a calentar un poco la manteca de cerdo y el agua (de preferencia el caldo donde cociste la carne) y empezamos a amasar. Tiene que estar tibio y se recomienda mover la masa con un cucharón y después irlo amasando con las manos para no quemarse, a la masa no se le agrega sal ya que el caldo y el adobo ya está sazonado.

Para saber que ya está la masa es que ya se te despegue de las manos y se puede ver que ya se integró bien la manteca a la masa.



La imagen de la masa cuando ya está, también llamado cuando está en su punto.

7.5.3. El armado de los tamales

Para armar el tamal existen varias técnicas, pero la que se utilizó fue hacer la forma de una tortilla y ponerla en la hoja de la mazorca también llamado totomoxtle. En cuanto el totomoxtle se tiene que remojar en agua para que estén manejables para formar el tamal como se muestra en la imagen:



Se recomienda que para la parte del armado de los tamales tengas una gran red de apoyo o como se llama en la gastronomía, una línea de producción donde cada uno tenga una tarea en específico que hacer.

Mi red de apoyo se conformó de:

Nombre	edad	origen	Tarea realizada
Silvia Carolina	27 años	Los Mochis Sinaloa	armado
Hernan Cuauhtémoc	27 años	Ciudad Juárez Chihuahua	Picadillo y verduras
Carlos Alberto	29 años	Los Mochis Sinaloa	Lavado de trastes
Carmen Areli	28 años	Los Mochis Sinaloa	Amasado y forma

7.5.4. La cocción de los tamales

Va a depender mucho el acomodo de los tamales en la vaporera, tiene que ser a forma circular, no tan pegados para dejar entrar el vapor, la cocción fue en dos tandas y cada tanda de tamales alrededor fue de cuarenta tamales. La cocción fue durante dos horas cada tanda de una hr más o menos.



Los tamales antes de cocer

7.5.5. La alimentación: sentido de comunidad a través de compartir los saberes sobre tamales

El taller participativo comenzó a planificarse meses antes de su realización, cuidando detalles como los alimentos que se compartirían y quienes participarían. La elección de los tamales como tema principal no solo fue una forma de expresar gratitud, sino también un pretexto para explicar la razón de nuestra reunión, mostrando un interés mutuo en conocernos mejor.

A pesar de haber interactuado durante un año y ocho meses desde que inició la observación, las interacciones habían sido limitadas. Para mí, era crucial que ellas fueran conscientes de lo observado y de lo que habíamos obtenido, especialmente en el camino hacia una resignificación alimentaria. El taller fue concebido como un espacio seguro donde todas pudiéramos compartir conocimientos a través de la receta de tamales, los cuales presentan variantes dependiendo de la región, las costumbres y los saberes de origen.

Durante el proceso de elaboración de los tamales, no solo se prepararon físicamente los alimentos, sino que también se asignaron significados profundos. A lo largo de mi aprendizaje como cocinera, he dominado la elaboración de tamales oaxaqueños y poblanos debido a mi trabajo y migraciones, pero en esta ocasión decidimos seguir la receta familiar de estilo Sinaloa. Como la única nieta que busca mantener viva esta tradición, compartí los conocimientos transmitidos por generaciones.

Lo más destacado del taller fue la incorporación de una actividad aparentemente cotidiana, como cocinar, que se convirtió en un punto de referencia para esta investigación. El taller validó lo observado desde la experiencia y vivencias personales. La alimentación, en este contexto, se presenta como un símbolo poderoso que encapsula y comunica aspectos emocionales, identitarios, tradicionales, valores culturales, normativos, influencias políticas y situaciones económicas (Duque, 2008).

Llegada a la Colonia Oaxaca

Para realizar el taller, llegamos a Maneadero en dos automóviles, con un total de siete personas, incluidas las maestras de la UABC y los alumnos. El camino resultó complicado debido a que la colonia y sus alrededores son sembradíos, y solo hay una carretera que conecta con la colonia. Nos perdimos, pero logramos encontrar caminos alternos con la ayuda de *Google Maps*, llegando 20 minutos tarde.

Llegada a la Escuela “El Castillo”

Finalmente, llegamos a la escuela “El Castillo” alrededor de las 4:30 pm, donde fuimos recibidas por la Maestra V, quien ya estaba al tanto de nuestra llegada. Entramos al salón de clases, emocionadas por lo planeado, y comenzamos a acomodar mesas, sillas y el material didáctico, que incluía rotafolios para registrar las interacciones. Una de las facilitadoras se encargó de relatar lo que sucedería durante el taller.

La Maestra Victoria nos explicó que el grupo de participantes estaba compuesto mayoritariamente por mujeres que estaban en proceso de aprender a leer y escribir en español. La escuela “El Castillo” es un espacio de gran importancia para la comunidad, no solo como lugar de estudios, sino también como un punto de encuentro para la comunidad, forjando lazos comunitarios y sirviendo como un lugar seguro para las infancias y familias de la colonia (Comunicación personal, Interlocutora V., 20 febrero, 2024).

La escuela también es sede de diversas instituciones como el INEA, el proyecto VIVE, el INMUJER, y el colectivo *HITHAY*, donde se llevan a cabo encuentros, clases y reuniones comunitarias. Las maestras, junto con otras colaboradoras, siempre enfatizan la importancia de recordar que los alumnos y madres de familia son hablantes de su lengua materna, siendo el Mixteco o *Tu'un Savi* la lengua más común.

El *Tu'un Savi*, conocido como mixteco, es una parte invaluable del patrimonio lingüístico de México. Pertenece a la familia oto-mangue y es la tercera lengua indígena más hablada en el país.

En el contexto migratorio de Ensenada, las lenguas indígenas siguen teniendo un impacto significativo. Destacan el Mixteco, con 6,714 habitantes, seguido por el Zapoteco con 1,704 habitantes y el Náhuatl con 876 habitantes, reflejando la presencia y la importancia de estas lenguas en la vida cotidiana de la población migrante en el Municipio de Ensenada (INEGI, 2020).

7.6. Fichas Observación no participante y participante

Lugar y hora	contexto	participantes	observaciones relevantes
colonia Oaxaca, Maneadero 10:00 am	conocer la colonia Oaxaca, Maneadero y sus alrededores	Cristina Solano Días Julia (cocinera guardería) Manuela (líder del colectivo) Maestra Selene (Maestra y líder en la organización comunitaria)	El camino hacia Colonia Oaxaca está muy lejos de la carretera Ensenada-Maneadero.
	Desarrollo	interacciones sociales	comportamientos relevantes
	principalmente fuimos a una guardería, destinada a acoger a migrantes que llegan para trabajar en los campos agrarios de Maneadero. Allí, son recibidos por Julia, la cocinera tradicional encargada del comedor. Durante la preparación de una sopa, Julia comparte los desafíos en la cocina y detalla un acuerdo con donadores estadounidenses. Aunque inicialmente proporcionaban alimentos como embutidos y comida congelada, la comunidad no los aceptó debido a su falta de familiaridad. Como alternativa, los donadores apoyan económicamente, permitiendo a Julia proveer ingredientes más saludables y cubrir gastos como gas, leña e instrumentos para la cocina.	Las interacciones fueron sobre todo con las maestras de la escuela, cristina que me iba guiando en todo momento con quienes hablar para luego convivir más a la hora de la comida. Me gustó mucho.	Notable organización en colectivo, por una parte, las maestras en mostrar los avances que se han tenido en su lucha, por otro lado, la organización para realizar la comida y servirla.
Final de la observación	conclusiones	impresiones finales	Preguntas finales

	<p>Organización por una lucha en común y bienestar comunitario (todo por mujeres), la investigación va a ser en torno a la alimentación que se tiene actualmente, pero es importante resaltar la unión que existe entre las mujeres de la comunidad, claro si me lo permiten.</p>	<p>La escuela "El Castillo" es más que una escuela es el punto de reunión, los niños van y hacen sus tareas, juegan ya que no tienen espacios para que jueguen como un parque o área de recreación solo la escuela "El Castillo" que se utiliza para ese tipo de reuniones.</p>	<p>¿Cómo prepararan su comida? ¿Cómo obtienen sus alimentos? ¿cada cuanto se reunirán?</p>
--	---	---	--

Lugar y hora	contexto	participantes	observaciones relevantes
<p>20 de octubre del 2022 Lugar: Maneadero Ensenada Baja California Hora de Inicio: 11:35 am</p>	<p>Se busca observar detalladamente los productos y alimentos disponibles en venta, indagando sobre su origen, lugar de cosecha y los compradores involucrados. Además, se pretende comprender las dinámicas de las relaciones sociales en torno a estos productos, identificando cuáles son los artículos más demandados en el mercado.</p>	<p>Oscar Aguirre (compañero de posgrado), Don Adolfo (vendedor de quelites)</p>	<p>el tianguis en general es en una de las calles principales de maneadero, la calle no está pavimentada y tiene alrededor de 40 puestos entre ellos de ropa, antojitos mexicanos, plantas, cosméticos y alimentos de temporada.</p>
	<p>Desarrollo</p>	<p>interacciones sociales</p>	<p>comportamientos relevantes</p>
	<p>Hoy visitamos el tianguis de los miércoles en Maneadero parte baja junto con mi compañero de posgrado, Oscar. Observamos diversos puestos de verduras y alimentos, destacando los que ofrecían plantas con frutos y chiles. Probamos memelas y un pan de yema estilo Oaxaca, elaborado localmente. Conversamos con un vendedor de plantas, quien mencionó las más populares: higueras, aguacates, sandías y melones. Luego, hablamos con Don Adolfo, vendedor de quelites, quien lamentó la falta de consumo de vegetales y productos regionales entre</p>	<p>Muchos de los alimentos que logre a distinguir muchos provienen de Oaxaca, como chiles, dulces, semillas incluso tortillas y tlayudas.</p>	<p>El tianguis de maneadero se asemeja al de San Quintín en cuestiones de las verduras, chiles que venden, el público en general al que va dirigido provienen de las mismas regiones de Oaxaca y varios vendedores también venden allá.</p>

	<p>las personas, señalando un cambio en los hábitos alimenticios hacia comidas rápidas como pizza y hamburguesas.</p>		
Final de la observación	conclusiones	impresiones finales	Preguntas finales
	<p>Patrones Identificados: muchos comerciantes solo venden en Maneadero y en San Quintín Baja California, mencionan que es su mercado y que se turnan para estar la mitad de tiempo allá y el resto en Maneadero.</p>	<p>Impresiones Finales: El camino en camión es muy tardado, pero ya se están dando alternativas sociales como los caminos para poder evitar embotellamientos por el tráfico a ciertas horas del día, de camino fueron casi dos horas.</p>	<p>¿Qué tantas personas tendrán huerto de traspatio? ¿Qué cosas pedirán de Oaxaca?</p>

Lugar y hora	contexto	participantes	observaciones relevantes
<p>28 de mayo del 2023 Lugar: colonia Oaxaca, Maneadero Ensenada Baja California México Hora de Inicio: 9:30 am</p>	<p>Contexto: aplicación de juegos elegidos en la anterior reunion comunitaria, nos reunimos varios aliados de la comunidad que estamos trabajando en conjunto para la mejora de los que habitan la colonia Oaxaca.</p>	<p>Maestras: Selene, Nelly calderón, Patty, Belén, Vicky entre otras maestras de la escuela comunitaria, UABC y CICESE entre otros como UNAM. Participantes de la colonia; Manuela, Agustina, Carmen, Señor Corona, Irineo, entre otras compañeras, todos acompañados de sus hijos.</p>	<p>Las personas están acostumbradas al apoyo inmediato, mientras que el parque comunitario no lo ven como un apoyo o una inversión, a pesar de toda la organización ante todo las mujeres fuimos capaces de realizar la mayoría de las labores que nos propusimos ese día.</p>
	Desarrollo	interacciones sociales	comportamientos relevantes

	<p>Se llevó a cabo una jornada comunitaria en la que se colaboró en la mejora del parque. Llegamos puntualmente y nos organizamos en grupos dirigidos por diferentes personas: limpieza, construcción de estructuras, pintura de llantas y masetas, entre otros. Se destacó la participación mayoritaria de mujeres, mientras que la falta de involucramiento de los hombres fue notoria, especialmente en tareas que requerían fuerza física. Durante el descanso, se sirvió comida para todos, y se observaron interacciones sociales donde se expresaron opiniones sobre la desigualdad de género en la participación comunitaria. El entorno físico del parque era adecuado, aunque faltaba un baño seco. Las emociones compartidas fueron positivas, y se estableció un ambiente de colaboración y conexión entre los participantes. Se destacó la necesidad de involucrar a más personas en futuras actividades y de hacer cumplir las reglas comunitarias, especialmente en cuanto al cuidado de los animales. Como resultado, se logró una mayor integración en la comunidad y se planearon futuras modificaciones para el parque, con la inclusión de la autora en estas iniciativas.</p>	<p>Impresiones finales: fue muy cansada esta salida de campo, pero creo que fue muy interactivo tanto con los niños como las mamas, conocí más a las maestras de la comunidad y eso me acerca más al objetivo que es poder lograr un rapport e inspirar confianza ante ellas.</p>	<p>Patrones Identificados: Las mujeres de la comunidad están abiertas a colaboraciones, pero mencionaron que, si es muy cansado organizarse, por las grandes jornadas laborales y aparte reunirse por la tarde dos o una vez por semana.</p>
--	--	---	--

Final de la observación	conclusiones	impresiones finales	Preguntas finales
<p>las compañeras si interactuaron conmigo y pude saber un poco de su día a día, la mayoría trabaja en los campos agrarios de los alrededores de hecho me mostraron un mural que recientemente les elaboraron el colectivo Maremoto que muestra un poco de su vida en Baja California. Logré que me invitaran a las próximas modificaciones del parque</p>	<p>Patrones Identificados: Las mujeres de la comunidad están abiertas a colaboraciones, pero mencionaron que, si es muy cansado organizarse, por las grandes jornadas laborales y aparte reunirse por la tarde dos o una vez por semana</p>	<p>regresamos a Ensenada alrededor de las 5:00 pm no nos tocó mucho tráfico y nos regresamos de igual manera Nelly, Patty y yo. Hora de Conclusión: 5:30 pm Impresiones finales: fue muy cansada esta salida de campo, pero creo que fue muy interactivo tanto con los niños como las mamas, conocí más a las maestras de la comunidad y eso me acerca más al objetivo que es poder lograr un rapport e inspirar confianza ante ellas</p>	<p>¿Cómo será el nuevo parque? ¿tendrán mejores espacios?</p>

Lugar y hora	contexto	participantes	observaciones relevantes
<p>Lugar: colonia Oaxaca, Maneadero Ensenada Baja California México</p> <p>Hora de Inicio: 1:00 pm</p> <p>Duración: 7:35 pm</p> <p>24 de octubre 2023</p>	<p>Visite la colonia Oaxaca porque me presentarían a muchas personas que están involucradas actualmente con la comunidad con distintos proyectos, entre ellos VIVE que se encargará de mejorar las viviendas de las familias en la comunidad.</p>	<p>Participantes Presentes: Maestros UABC, UNAM, INMUJERES, mujeres y niños de la comunidad</p>	<p>una de las reacciones al destacar los problemas para realizar el parque comunitario es los escasos de agua y alumbrado público y por supuesto problemas de delincuencia y drogadicción, son problemas que se viven actualmente en todo el país, pero es importante nombrarlo.</p>
	Desarrollo	interacciones sociales	comportamientos relevantes

	<p>Se desarrolló un taller comunitario donde se dividió en actividades dirigidas por la maestra Selene y Cesar, un alumno de posgrado. Se rompió el hielo con juegos y se motivó a los niños a dibujar su comunidad, seguido de una interpretación de sus dibujos. Los niños expresaron deseos de cambio en su entorno, destacando áreas verdes, juegos, baños y alumbrado público. Las interacciones sociales revelaron la curiosidad de los niños por conocer a los participantes del taller. Cesar, con experiencia en proyectos comunitarios, mostró cercanía con los niños. El entorno físico de la escuela "El Castillo" sirvió como punto de encuentro para la comunidad, donde se realizan diversos talleres y actividades, manteniéndose gracias a donaciones de fundaciones. Las mujeres de la comunidad participan activamente en estos talleres, demostrando su compromiso con el desarrollo comunitario.</p>	<p>Impresiones finales: fue muy cansada esta salida de campo, pero creo que fue muy interactivo tanto con los niños como las mamas, conocí más a las maestras de la comunidad y eso me acerca más al objetivo que es poder lograr un rapport e inspirar confianza ante ellas.</p>	<p>Patrones Identificados: Las mujeres de la comunidad están abiertas a colaboracion es, pero mencionaron que, si es muy cansado organizarse, por las grandes jornadas laborales y aparte reunirse por la tarde dos o una vez por semana.</p>
Final de la observación	conclusiones	impresiones finales	Preguntas finales
	<p>Patrones Identificados: no todas las participantes hablan en español, pero la compañera Cristina siempre trata de estar en cada reunion, ella es interprete intercultural.</p>	<p>Manuela dice que los proyectos de huertos nunca sobreviven por que el agua es un recurso que no se tiene bien abastecido y la calidad del agua no</p>	<p>¿Cómo prepararan su comida? ¿Cómo obtienen sus alimentos?</p>

		es buena contiene mucho sal	¿cada cuanto se reunirán?
--	--	--------------------------------	------------------------------

Lugar y hora	contexto	participantes	observaciones relevantes
<p>Fecha de la observación: Domingo 27 de agosto del 2023 Lugar: San Quinten B.C. Hora de Inicio: 9:00 am Duración: 5 horas</p>	<p>en esta tercera asamblea se verán temas relacionados con los derechos indígenas e incidencia política de los pueblos indígenas a nivel nacional, este proceso lleva 4 años. La visita de la magistrada Larisa es importante porque ha sido una aliada para la lucha en colectivo y sobre todo a guiar el proceso de la reforma constitucional.</p>	<p>Ana Chávez (Lic. En Derecho Agrario), Cristina Solano días (interprete intercultural), Larisa Ortiz Quintero (mujer nahua, defensora e impulsora de los derechos de los pueblos indígenas),</p>	<p>nos fuimos en camino a San Quintín la noche del 26 de agosto del 2023 en la camioneta de la licenciada Ana junto con Cristina y Kitty para poder estar a primera hora en la sala de asambleas de la SEP.</p>
	Desarrollo	interacciones sociales	comportamientos relevantes

	<p>En una reunión de diversos grupos políticos, migrantes, residentes y representantes del INPI, se realizó un ritual de bienvenida basado en la cosmogonía oaxaqueña, seguido de discursos sobre la representatividad de los pueblos indígenas en la política y la falta de reconocimiento de su cultura. Se mencionaron hitos históricos como la reforma constitucional indígena de 1992 y el levantamiento zapatista de 1994, así como la elaboración de propuestas de reforma constitucional y el pedido de perdón al pueblo Yaqui en 2021. Se discutió sobre el proceso de reivindicación indígena y se realizaron votaciones para elegir representantes de una nueva organización, donde las mujeres de la colonia Oaxaca en Ensenada expresaron sus preocupaciones, especialmente la escasez de agua en el territorio habitado desde hace 18 años.</p>	<p>Emociones y expresiones: esta relatoría me da pie a saber en qué punto esta la organización comunitaria y saber más sobre de que va su colectivo o como ellas lo nombran un frente político feminista. Las expresiones más relevantes son de felicidad y orgullo de todo lo que se ha logrado. Conclusiones de la Observación: la lucha política que comparte San Quintín, Ensenada y Tijuana se asemejan, pero cada una tiene una particularidad.</p>	<p>Veo un panorama muy esperanzador y a unas mujeres muy politizadas y todo se ve en reflejado en sus discursos. Patrones Identificados : representación política con perspectiva de género y participación más de mujeres residentes de Ensenada.</p>
<p>Final de la observación</p>	<p>conclusiones</p>	<p>impresiones finales</p>	<p>Preguntas finales</p>
	<p>el camino hacia Ensenada fue muy lindo ya que nos dieron raite los del departamento del INPI en Tijuana y pude conocerlos más, llegamos a casa 5 hr</p>	<p>similitudes en lucha de territorio, organización política y defensa de derechos indígena con las mujeres de</p>	<p>¿Cuándo nos toca a nosotros organizarnos ?</p>

	después había mucho tráfico.	Maneadero Ensenada B.C.	
--	------------------------------	-------------------------	--

Lugar y hora	contexto	participantes	observaciones relevantes
Martes 24 de octubre del 2023	Reunion de mejora de vivienda, proyecto VIVE.	Maestros UABC, UNAM, INMUJERES, mujeres y niños de la comunidad	llegaron temprano y fueron muchos más los participantes, se prestaron más al dialogo e intentaron en las respuestas.
introducción	desarrollo	interacciones sociales	comportamientos relevantes
Es una reunion para dar un diagnóstico de como conforman su casa y cocinas.	las preguntas las elabora la Dra. Belén quien es la encargada del proyecto y contestaban quienes estén participando en el proyecto, Belén pregunto; ¿Cuántas comidas hacen al día? Las participantes responden que cada familia recibe apoyo alimentario de parte del gobierno de Baja California, en general su alimentación la perciben mala por sus largas jornadas laborales y no siempre llevan lonche	mencionaron que alrededor de 1500 a 2000 es el presupuesto quincenal de cada familia, las familias se conforman por lo menos de 3 a 6 personas por familia.	las mismas personas que tienen huerto de traspatio suelen también tener animales como pollos y puercos para consumo personal
Final de la observación	conclusiones	impresiones finales	Preguntas finales

La reunion duro más de 1 hora y fue agotador después hacer mi entrevista grupal, las participantes estaban cansadas	los puntos de obtención de alimentos suelen ser el Mayorista de Maneadero y el tianguis de los miércoles también en Maneadero, suelen ir en compañía de su familia y van cada semana.	todas las participantes cocinan a la leña, unas por falta de electricidad, otras por costumbre y la estufa la usan solo para cocciones rápidas como el huevo en el desayuno o recalentar lonche	¿será verdad todo el presupuesto para la comida? ¿Cuál será el rango de salario?
Lugar y hora	contexto	participantes	observaciones relevantes
Colonia Oaxaca, Maneadero Ensenada Baja California. Escuelita "El Castillo" 4:20 pm 22 de febrero del 2024	dinámica de taller participativo y dialogo de saberes en torno a los tamales.	Maestras UABC: Carolina, Ana De Luca, Claudia. Maestras de la escuela: Selene, Vicky. Participantes del colectivo Hithai: Agustina, Juana, Carmen y sus hijas, entre otras compañeras como Aneth y Carmen Areli.	Coincidieron en que la tortillería más popular de Maneadero se llama La Perlita y que ahí se consigue masa nixtamalizada.
introducción	desarrollo	interacciones sociales	comportamientos relevantes
Como plan introductorio la dinámica rompe hielo, tejiendo redes.	Nos encontramos en la escuela "El Castillo", donde normalmente nos reunimos con las compañeras. Era una ocasión especial; siempre había ido sola, pero esta vez estaba con mis maestras tutoras de la investigación de la UABC. Llegaron puntuales y con muchas ganas de que les presentara de qué iba a tratar el taller. No sabían qué iba a haber tamales. Les gustó la idea. Las preguntas iban en	El diálogo se empezó a dar con los rellenos de los tamales. Unas decían que de puerco, res o mole. La verdad es que hay una infinidad de tamales. También surgió la pregunta ¿aceite o manteca? La mayoría prefiere preparar sus	Los tamales que más les gusta son los de mole coloradito, es un tamal tradicional de la región de la Mixteca; con chile ancho o mulato y el chile pico de pájaro (yo lo conozco como chile costeño).

	<p>torno a la preparación de tamales: ¿Qué se necesita para hacerlos? La mayoría respondió que masa de maíz o harina preparada, pero que ellas prefieren con masa nixtamalizada.</p>	<p>masas con manteca de puerco. Descubrieron que en Ensenada venden manteca de res. También se mencionó que en el amasado es primordial que utilicen el caldo donde cocieron la proteína. El caldo debe estar frío y tener sal.</p>	
Final de la observación	conclusiones	impresiones finales	Preguntas finales
<p>El tamal que más prevaleció sin proteína fue el de salsa verde, que lo hacen con chile jalapeño, tomatillo y ajo.</p>	<p>La mayoría no se fija en el tiempo del amasado, pero sí en la cocción de los tamales. Dicen que tardan más en la estufa que en la leña y, en cuestión de gustos, les gusta más en leña. En estufa se tarda aproximadamente 2 horas</p>	<p>Mencionan una salsa que nunca había escuchado, que se hace con chile california y hierbabuena. Para sus tamales usan más la hoja de plátano y la consiguen en el mayorista</p>	<p>La pregunta con la que terminó el diálogo fue una hacia mí. Dijo Juana: "¿Qué se sintió estar aquí?" Al principio fue incómodo, porque no me conocían, pero después de conocerlas, las estancias fueron más acogedoras y cada vez quería ir más.</p>

7.7. Entrevista grupal

Objetivo	Preguntas	Respuestas	Alimentos introducidos	Observación participante/si mple
Describir las estrategias y actividades de adaptación alimentaria de las mujeres de la colonia Oaxaca, Maneadero, Ensenada B.C.	¿Qué alimentos son los que más consumen en la comunidad? ¿Y cuáles de estos son originarios de Oaxaca y cuales son de aquí?	Huevo, frijol, papa, chiles secos en especial el chile costeño, tortilla, arroz ejote, esparrago, chile morrón	Comida chatarra pizza huevo con ejote calabaza con verdura en veces pescado y carne	Las preparaciones con carne solo son los fines de semana, no comen marisco y si lo llegaron a probar en Baja California
	¿Cuáles han sido sus estrategias para seguir preparando, haciendo comida que les recuerda a su lugar de origen?	En su mayoría van al tianguis de maneadero parte alta donde ellos encuentran alimentos de su cultura originaria Oaxaqueña, también van a la mayoría de Maneadero	.	Muchos alimentos se los mandan porque en el tianguis suelen estar muy caros
métodos de obtención de alimentos	¿Alguien tiene huerto en su casa?	Solo dos respondieron que si	En los huertos se encontraron: calabaza, durazno, espinaca, lechuga, nopales, flor de calabaza	La mayoría ha intentado tener huerto solo que mencionan que debido al agua salada se pierde el cultivo.

	¿Qué emociones leste provoca consumir alimentos de tu cultura de origen?	Les provoca nostalgia y alegría recordar a su familia, gusto, aprecio, emoción		
Caracterizar como estas prácticas de resignificación fortalecen a la organización social.	¿Cómo participas en la comunidad?	Si cuando se limpia el parque, en las reuniones del comité también algunas toman clases en la escuela "El Castillo" donde se reúnen normalmente		Actividades en conjunto: toman clases para aprender a escribir y a leer, juntas en la comunidad, reuniones por proyecto de mejora de vivienda
	¿Cómo se formaron?	Por medio de la Maestra Selene aproximadamente 20 años		La maestra Selene es clave para la organización comunitaria
	¿Cada cuanto se reúnen?	Una vez por semana		

	¿Se reúnen para cocinar?	No, cada quien en su casa, pero si nos compartimos comida y especias		Manuela es la que organiza las fiestas patronales y hace el mole y luego se reparte
	¿Han tratado de seguir comiendo comida que hacían en Oaxaca?	No, pues mayormente se hace cuando hacemos un convivio o una fiesta patronal o día de muertos		
	Fiestas en la comunidad			Fiestas patronales del santo de su pueblo como San Martin y el día de la virgen María, posada en la escuelita "El Castillo", 16 de septiembre

7.8 Cuento sabores en resistencia

Sabores de resistencia de mi autoría.

En las entrañas de Baja California, donde los campos agrarios se despliegan como testigos de migración y cambio, surge un relato culinario titulado "Recetas Rebeldes". Este cuento inmerso en la vida de las mujeres de la colonia Oaxaca revela una travesía peculiar, donde la resistencia se entreteje en una tierra que las recibe con escasez de servicios.

Las mujeres, heroínas de la cotidianidad, enfrentan el rigor del trabajo en los campos de Maneadero. Sin embargo, en medio de la dureza, surge una chispa de rebeldía culinaria; una transformación de los restos de la siembra, aquellos que es desagradable a los estándares estéticos de la exportación. Estos alimentos 'feos' se convierten en los cimientos de su resistencia, en los ingredientes intrépidos de sus recetas rebeldes.

En un proceso constante de resignificación cultural y adaptación, las mujeres encuentran creativas formas de alimentar a sus familias, preservando al mismo tiempo sus tradiciones. En fogones improvisados, dan vida a platos que trascienden las generaciones. Cada bocado cuenta historias de resistencia y la esencia de una cultura desafiante que se rebela ante las imposiciones del entorno social y económico.

Las ollas se cargan con bagajes migratorios; las mujeres no solo sirven alimentos, enseñan y cuidan a través de la comida. El desperdicio se transforma en un alimento rebelde que amenaza y desafía el modelo neoliberal alimentario y en cada bocado, se teje una narrativa de lucha y supervivencia.

Las recetas rebeldes también son saberes en tránsito que no solo relata el viaje de las cocinas de la colonia Oaxaca, sino que también plantea los desafíos que se avecinan, la comida en este cuento es algo más que el sustento es una afirmación de identidad y una esperanza para las siguientes generaciones que les toque tejer historias en un mundo tan cambiante

recuerden cada vez que comemos decidimos el mundo en el que queremos vivir.