



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Instituto de Investigaciones Oceanológicas

Facultad de Ciencias Marinas

Facultad de Ciencias

DOCTORADO EN MEDIO AMBIENTE Y DESARROLLO

“El intercambio de saberes sobre el sistema alimentario tradicional para el reconocimiento del socio-ecosistema y la integración comunitaria: El caso de la comunidad de San José de la Zorra”

Presenta

Carolina Gutiérrez Sánchez

Directora

Dra. Juana Claudia Leyva Aguilera

Co Directora

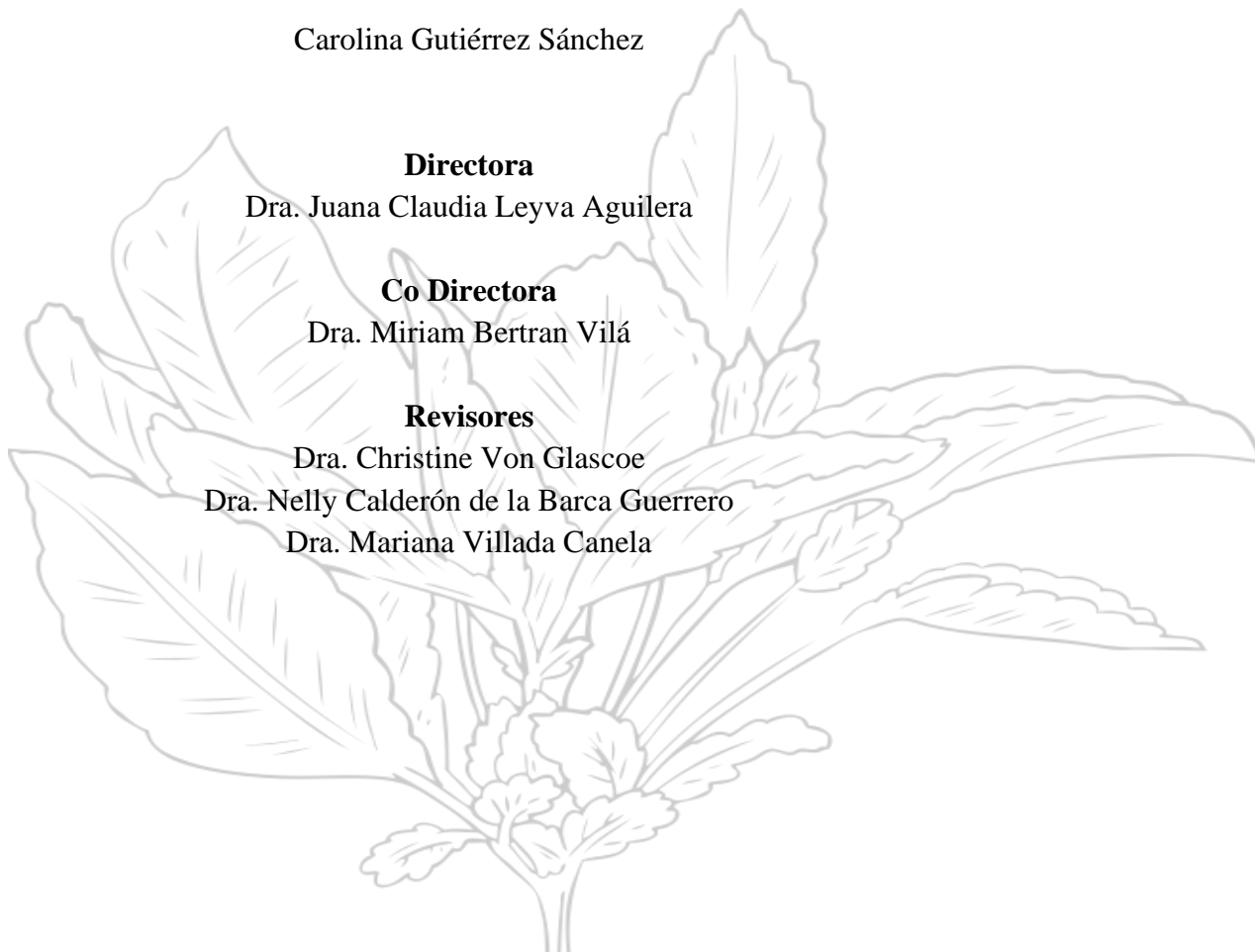
Dra. Miriam Bertran Vilá

Revisores

Dra. Christine Von Glascoe

Dra. Nelly Calderón de la Barca Guerrero

Dra. Mariana Villada Canela



Universidad Autónoma de Baja California

Instituto de Investigaciones Oceanológicas

Facultad de Ciencias Marinas

Facultad de Ciencias

“El intercambio de saberes sobre el sistema alimentario tradicional para el reconocimiento del socio-ecosistema y la integración comunitaria: El caso de la comunidad de San José de la Zorra”.

Tesis

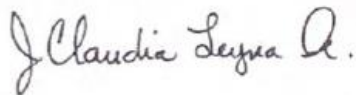
Que para obtener el grado de

Doctora en Medio Ambiente y Desarrollo

Presenta:

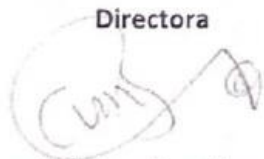
Carolina Gutiérrez Sánchez

Aprobado por:



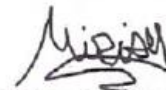
Dra. Juana Claudia Leyva Aguilera

Directora



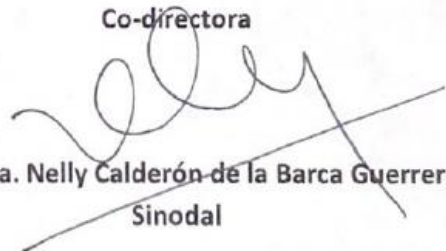
Dra. Christine Von Glascoe

Sinodal



Dra. Miriam Bertran Vilá

Co-directora



Dra. Nelly Calderón de la Barca Guerrero

Sinodal



Dra. Mariana Villada Canela

Sinodal

AGRADECIMIENTOS

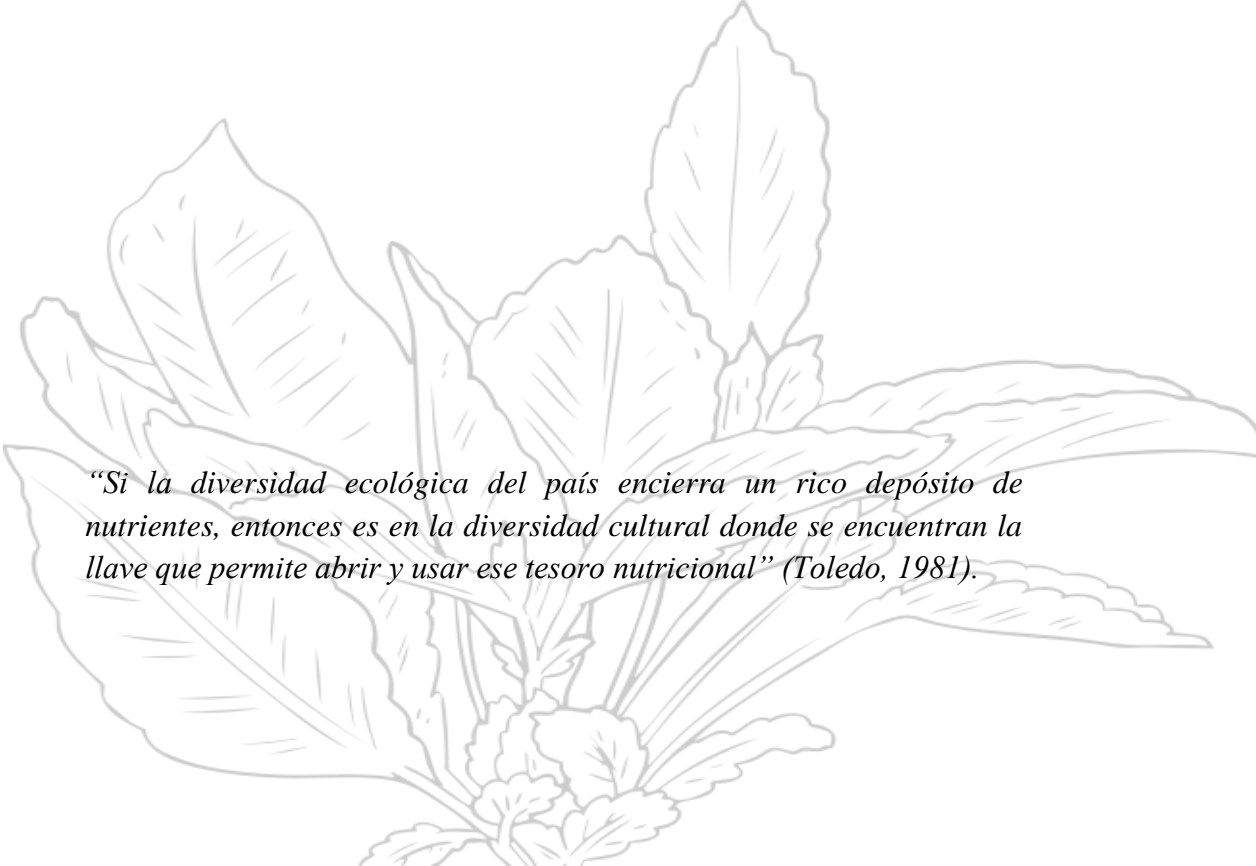
Esta tesis está dedicado a aquellas personas que ayudaron a construir el camino de investigación, que compartieron sabidurías, risas, comida, caminatas, charlas y sobre todo el tiempo. Dedicada a las mujeres Shak Spir, artesanas, creadoras, cocineras y madres, que cocrearon el camino; a las personas de San José de Zorra que me abrieron su cocina, compartieron alimentos sobre y me mostraron un territorio tradicional muy especial y diverso.

Un gran agradecimiento a la doctora Claudia Leyva, Miriam Bertrán, Christine Von Glascoe, Nelly Calderón y Mariana Villada, por su gran guía y orientación en este camino hacia desarrollar una investigación y creatividad.

A las amistades, Sandra, Lluvia, Rebeca, Liliana, que me han acompañado en el quehacer diario del trabajo de investigación. A la familia, Laura, Porfirio, Diego y Jaime, quienes han apoyado mis días grises, pero también aquellos de éxito y superación.

Gracias al CONACyT, que ha hecho posible el sueño de seguir creciendo profesionalmente. Así mismo, al programa de doctorado en Medio Ambiente y Desarrollo de la Universidad Autónoma de Baja California, por nutrir mis saberes y apoyar mi trabajo.

Con mucho cariño para aquellos que se adentren a explorar la alimentación tradicional y su relación con el socio-ecosistema desde un enfoque transdisciplinario.



“Si la diversidad ecológica del país encierra un rico depósito de nutrientes, entonces es en la diversidad cultural donde se encuentran la llave que permite abrir y usar ese tesoro nutricional” (Toledo, 1981).

Palabras clave: sistema alimentario tradicional; socio-ecológico; diálogo saberes; metodología participativa; prácticas alimentarias; integración comunitaria.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo proponer estrategias desde las personas de la comunidad sobre la revalorización de su sistema alimentario tradicional (SAT), en el que se integren los significados de los saberes tradicionales y el reconocimiento de la naturaleza asociada a su territorio. A través de la revisión de la literatura se propone una metodología con enfoque cualitativo para el estudio del sistema alimentario tradicional que contemple la dimensión socio-cultural, ecológica y comunitaria. Se utilizó como método la investigación acción participativa con enfoque en el diálogo de saberes. Se emplearon técnicas como la observación participante, entrevista semiestructurada y talleres participativos para el registro y diálogo sobre información relativa al uso, transmisión y gestión participativa de saberes alimentarios. La dimensión socio-cultural y ecológica, permite identificar la visión de las personas como una unidad socio-territorial, aunado a procesos y perspectivas de la alimentación tradicional. La dimensión comunitaria permite la identificación de elementos comunes y necesidades conjuntas sobre el contexto alimentario, así mismo, da cuenta de un proceso de planeación participativa hacia el desarrollo local en torno a potencializar el SAT y la conservación. En la comunidad de San José de la Zorra, los saberes sobre los alimentos tradicionales y la naturaleza asociada, constituyen elementos culturales esenciales para reconocer el valor y la dinamización de su territorio comunitario. A través de un grupo de mujeres de la comunidad, se propone reconocer los saberes ancestrales de su cultura y los elementos que componen la alimentación comunitaria en un recetario comunitario vivo, con el fin de que este funcione como material educativo y de reconocimiento para las presentes y futuras generaciones.

ABSTRACT

The objective of this research is to propose strategies from the people of the community on the revaluation of their traditional food system (TFS), in which the meanings of traditional knowledge and the recognition of nature associated with their territory are integrated. Through the review of the literature, a qualitative methodology approach is proposed for the study of the traditional food system that contemplates the socio-cultural, ecological and community dimension. Participatory action research was used as a method with a focus on the dialogue of knowledge. Techniques such as participant observation, semi-structured interview and participatory workshops were used for recording and dialogue on information related to the use, transmission and participatory management of food knowledge. The socio-cultural and ecological dimension allows us to identify the vision of people as a socio-territorial unit, together with the perspective on traditional food processes. The community dimension allows the identification of common elements and joint needs on the food context, likewise, it accounts for a participatory planning process towards local development around potentiating the SAT and conservation. In the community of San José de la Zorra, knowledge about traditional foods and associated nature constitute essential cultural elements to recognize the value and dynamization of their community territory. Through a group of women from the community, it is proposed to recognize the ancestral knowledge of their culture and the elements that make up community food in a community cookbook, in order for it to function as educational and recognition material for the present and future generations.

CONTENIDO	
INTRODUCCIÓN	1
Lo que sabemos	3
Lo que hay que abordar	7
Y para el proceso de entender y proponer	7
Hacia dónde vamos	7
Objetivos que ayudan a construir	7
CAPÍTULO I. CONCEPTOS INTEGRADORES PARA ABORDAR LA ALIMENTACIÓN TRADICIONAL	9
1.1. Alimentación tradicional: aproximación conceptual	9
1.2 Alimentación tradicional asociada a los pueblos originarios	12
1.3 Alimentación tradicional de cazadores-recolectores	14
1.4. El enfoque sistémico de la alimentación tradicional	17
1.5. Relación ambiente-alimentación tradicional	21
1.6 La ausencia de los otros saberes: pueblos originarios y sabiduría alimentaria	23
1.7. Lecciones aprendidas	25
CAPÍTULO II. CONTEXTO COMUNITARIO DEL AYER Y HOY	27
2.1 Pueblos nativos de Baja California	27
2.2 La historia de los Kumiai de San José de la Zorra	28
2.3 Cómo es actualmente San José de la Zorra	30
2.4 Elementos ecológicos de la comunidad	33
2.5 Importancia de conocer el contexto socio ecológico comunitario	36
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA: LOS SENDEROS DE LA INVESTIGACIÓN	38
3.1. Revisión de lo que se sabe	38
3.2 Enfoque cualitativo en la investigación	40
3.2.1 Selección de comunidad de estudio e interlocutores	44
3.3. Investigación Acción participativa.	48
3.3.1 Entrevistas semi-estructurada	51
3.3.2 Observación participante	54
3.3.3 Grupo focal	55
3.4 Análisis de la información: teoría fundamentada	58
3.4.1 Categorías de análisis	59
Por qué usar esta metodología	63
CAPÍTULO IV. INTEGRACIÓN DE SABERES Y ANÁLISIS DEL SISTEMA ALIMENTARIO TRADICIONAL	65
4.1 Dimensión socio-cultural de la alimentación tradicional	66
4.1.1 Prácticas en la alimentación tradicional Kumiai	68

4.1.2 Prácticas en la alimentación tradicional actual de San José de la Zorra	77
4.1.3 Condicionantes de acceso a la alimentación tradicional	85
4.1.4 Transmisión de los saberes sobre la alimentación	91
4.2 Dimensión ecológica de la alimentación tradicional	92
4.2.1 Aproximaciones saberes sobre el territorio y la alimentación	94
4.2.2 Prácticas sobre los recursos para la alimentación	98
4.2.3 Alimentos silvestres: usos, disponibilidad y temporadas	107
4.2.4 Alimentos silvestres y salud comunitaria.	118
4.3 Entre los saberes de la alimentación tradicional y su inserción en el socio-ecosistema en las condiciones actuales	120
4.4 Dimensión comunitaria	124
4.4.1 La integración de saberes, la voz de las personas sobre la alimentación	124
4.4.2 Talleres de organización de mujeres y estrategias para valorizar la alimentación.	137
4.4.3 Talleres en torno a la alimentación para grupo de mujeres y niños	143
4.5 La alimentación para la cohesión y el fortalecimiento comunitario.	151
CAPÍTULO V. ESTRATEGIAS DE ACCIÓN PARA COMUNICAR LOS SABERES SOBRE EL SISTEMA ALIMENTARIO TRADICIONAL	156
5.1 Dialogar con la imagen, el sonido y la comida	157
5.2 ¿Por qué un recetario comunitario vivo?	158
Propuesta de recetas bioculturales: pensar la comida y pensar el ambiente	161
5.3 Compartir lo recabado y abrir el diálogo	163
LECCIONES APRENDIDAS Y LO QUE QUEDA POR HACER.	165
CONCLUSIÓN	171
LITERATURA CITADA	173
ANEXOS	184
Anexo 1. Guion Entrevista	184
Anexo 2. Consentimiento informado	186
Anexo 3. Interlocutores	190
Anexo 4. Informe Atlas ti.9	191
Anexo 5. Video preparación tradicional mostaza	194
Anexo 6. Publicaciones	194
Anexo 7. Recetario comunitario vivo	196

Índice de tablas

Tabla 1. Siete tareas para la revisión sistematizada de Fink.....	38
Tabla 2. Integración metodológica de técnicas cualitativas	41
Tabla 3. Cuadro de interlocutores principales para la investigación	45
Tabla 4. Categorías de análisis para el instrumento de entrevista	52
Tabla 5. Ficha de diario de campo para la observación.....	55
Tabla 6. Información sobre participación y grupo focal	56
Tabla 7. Dimensiones de análisis para el sistema alimentario tradicional	60
Tabla 8. Principales características de la alimentación tradicional	70
Tabla 9. Culturas que influyeron en prácticas y preferencias alimentarias	75
Tabla 10. Principales alimentos tradicionales relacionados con los saberes vigentes.....	108
Tabla 11. Principales percepciones de las mujeres participantes de talleres	125
Tabla 12. Estaciones y conocimiento, Talleres grupo mujeres	132
Tabla 13. Recursos y necesidades del grupo Shak Spir	141

Índice de figuras

Figura 1. Diagrama de sistema alimentario tradicional.....	19
Figura 2. Ubicación cultural nativas en Baja California	28
Figura 3. Localización geográfica San José de la Zorra.....	30
Figura 4. Ruta para procesamiento de datos cualitativos	58
Figura 5. Equema de propuesta metodológica de la investigación.....	64
Figura 6. Dimensiones de análisis de Sistema de Alimentación Tradicional (SAT).....	65
Figura 7. Organización de subcategorías por familia y relaciones	67
Figura 8. Preparación de guiso de mostaza por una cocinera tradicional.....	83
Figura 9. Principales alimentos de abarrotes disponibles en tienda de la comunidad	85
Figura 10. Canasta básica DICONSA, para programas gubernamentales de abasto rural	87
Figura 11. Organización de categorías y subcategorías por familia y relación	93
Figura 12. Flora aprovechada ubicada por unidad ambiental.....	97
Figura 13. Pozo ubicado en rancho, toma muestra de agua	101
Figura 14. Colecta de frutales de la temporada agosto 2022.....	103
Figura 15. Temporadas en el viñedo Kumiai	104
Figura 16. Ejotes, cosecha de temporada julio-agosto	105
Figura 17. Semillas colectadas en el periodo de pandemia 2020	106
Figura 18. Principales usos de plantas identificadas por interlocutores	110
Figura 19. Calendario temporadas de cultivo y colecta en la comunidad	113
Figura 20. Búsqueda de especie silvestre de papa del monte	115
Figura 21. Frecuencia de palabras en el discurso de los interlocutores.....	123
Figura 22. Sesión de trabajo en la comunidad con grupo de mujeres	127
Figura 23. ¿Cómo visualizo mi huerto en casa?.....	128
Figura 24. ¿Cuáles alimentos me gustaría que formen parte de mi dieta diaria?	130
Figura 25. ¿Cómo se visualizan ustedes dentro de 20 años?.....	133
Figura 26. ¿Cómo se visualizan ustedes dentro de 20 años?.....	136
Figura 27. Seguimiento sesión de talleres con grupo de mujeres artesanas	137
Figura 28. Logo Shak Spir (mujeres fuertes)	139
Figura 29. conos de categoría de proyectos: ecoturismo, gastronomía, y artesanía	139
Figura 30. Listado de alimentos disponibles de la alimentación tradicional	144
Figura 31. Alimentos colectados del traspatio.....	145
Figura 32. Procesos de conservación en frasco para vegetales y frutos	146
Figura 33. Elaboración de masa madre para hacer fermento para pan natural.	147
Figura 34. Taller sobre cocina tradicional e intercambio de saberes.....	148
Figura 35. Lluvia de ideas, alimentos que me gusta preparar en mi entorno familiar.....	149
Figura 36. Conocimiento para el diálogo de saberes (ambiental y culinario)	154
Figura 37. Proceso del recetario, educación, gobernanza y reconocimiento.....	160
Figura 38. Retroalimentación y socialización del proceso del recetario	164

INTRODUCCIÓN

Los sistemas alimentarios siguen un modelo industrial orientado a la producción masiva de monocultivos e impulsan la oferta de productos industrializados (Loring y Whitely, 2018). Por otra parte, la crisis global derivada de la pandemia de COVID-19 ha puesto en entredicho tanto la eficiencia, resiliencia y sustentabilidad de los sistemas alimentarios dominantes, como las capacidades en torno a la seguridad alimentaria y suficiencia nutricional en distintos contextos culturales (Altieri y Nicholls, 2020). Por ello, el enfoque de sistemas alimentarios permite considerar la complejidad de los problemas socio-ecológicos y culturales (Boege, 2008; Nuñez et al., 2018; Consuegra et al., 2021). Así mismo, actualmente se han transformado las pautas de consumo y producción, lo que ha generado brechas en el origen de los alimentos ligados a culturas tradicionales (Bertrán y Parquier, 2021). La mayoría de las dietas ya no están determinadas por lo que se produce localmente, como sucedía con los sistemas alimentarios tradicionales (Kuhnlein et al., 2019), lo que conduce a una reducción significativa del interés por cultivos tradicionales y del uso de estos alimentos en prácticas cotidianas (Gálvez, 2013).

Como consecuencia de esta situación, se ha propuesto a escala mundial incorporar formas tradicionales de producción de alimentos amigables con el entorno, donde se reconozca el origen de los alimentos, sus formas de consumo y cultivo, así como su conexión con el territorio local y la cultura (Kuhnlein, 2000; Prunier et al., 2020; Altieri y Nicholls, 2020; FAO, 2021). De acuerdo con Kuhnlein y Receveur (1996), las prácticas tradicionales de obtención, producción, aprovechamiento y consumo se encuentran ligadas al conocimiento de las poblaciones indígenas que conforman los sistemas alimentarios tradicionales. Por ello, recuperar los saberes es una pauta para entender las formas de apropiación de los recursos nativos disponibles de un territorio para su alimentación.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), propone reconocer a los sistemas de alimentación ligados al conocimiento tradicional, sus medios de subsistencia adaptados a entornos locales y socialmente cooperativos, como un gran compromiso para asegurar el equilibrio de comunidades y ecosistemas enteros, donde los alimentos se relacionan al territorio y la gestión sustentable de los recursos naturales (FAO, 2021). En este sentido, los sistemas alimentarios tradicionales, visibilizan la relación equilibrada de naturaleza-alimento-

saberes (Kuhnlein y Recuver, 1996), un enfoque necesario para esta investigación. Los saberes sobre los alimentos y la naturaleza, permiten el reconocimiento de recursos alimenticios del pasado, algunos de los cuales siguen presentes en el conocimiento actual, que pueden incidir en la definición de procesos de alimentación más sustentables y adecuados culturalmente (Kuhnlein, 2000). Es por esto que, al integrar el concepto de sistemas alimentarios tradicionales, se retoman aquellas sabidurías alimentarias presentes en los usos y costumbres, que de alguna manera pueden aportar a mejorar las formas de producir o consumir alimentos, en un contexto comunitario determinado.

En México, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2018), la obesidad y sobrepeso son un problema de salud altamente prevalente en la población de todos los grupos de edad, así mismo, en términos de seguridad alimentaria, todavía existe un amplio sector que tiene *inseguridad alimentaria*, entendida como falta de acceso físico, social y económico permanente a alimentos seguros y de calidad (Barquera et al., 2020). De tal forma que en el ámbito urbano se estima que el 51% de la población carece de acceso a la alimentación y en el área rural se estima un 70% (CONEVAL, 2020). Esta realidad, se relaciona con el tipo de alimentos del entorno alimentario, economía familiar, selección y consumo de los alimentos, así como por lo que se asume sobre lo bueno y malo para comer de acuerdo a nuestra cultura alimentaria (Fischler, 2010).

Por todo esto, se debe reconocer el aporte de la alimentación de las culturas originarias que han habitado e interactuado con el territorio, que se han caracterizado por su adaptación a los ecosistemas y manifestaciones que articulan el complejo campo de la alimentación (Toledo, 2013). De acuerdo con la Comisión Nacional para el Uso del Conocimiento y la Biodiversidad (CONABIO), en las comunidades indígenas de México la transmisión de saberes es importante porque representa una manera de mantener vivas las culturas al comunicar el conocimiento sobre cómo manejar y procesar alimentos bajo estrategias de aprovechamiento que aseguran su conservación (CONABIO, 2013). Estos saberes son la clave para hacer frente al modelo alimentario nacional que repercute a escalas locales en la homogeneización de las dietas y la agrobiodiversidad de los territorios (Galeana-Pizaña et al., 2018).

En la región de Mesoamérica se cuenta con amplia información con enfoque biocultural que documenta saberes sobre el uso de recursos naturales a través de la alimentación en diferentes localidades y comunidades indígenas (Toledo, 2013). Sin embargo, en la región de Aridoamérica se cuenta con poca información que recupere

los saberes sobre el sistema alimentario tradicional de los grupos nativos, mismos que se caracterizaban por sus formas de adaptación a condiciones extremas y su nomadismo (Guzmán-Flores, 2013; Cruz, 2015). Esta situación es una oportunidad para investigar y profundizar en el estudio de la alimentación tradicional y su vinculación con el entorno, en particular en Baja California, donde se encuentran los grupos nativos de la región Yumana: Kumiai, Paipai, Kiliwa y Cucapá, quienes mantienen saberes vigentes sobre la tradición alimentaria basada en recursos del territorio (Wilken-Robertson, 2018).

Para esta investigación se hace una aproximación al estudio de la alimentación y su relación con la naturaleza en el contexto actual de los Kumiai de San José de la Zorra. El concepto del *sistema alimentario tradicional* se explora a través del diálogo sobre los tiempos de encuentro e intercambio con formas de comer, tecnologías e ingredientes que forman parte de las prácticas alimentarias que pueden conectar o desconectar a las personas del ecosistema en el que se encuentran. A través de la revisión de literatura y la etnográfica, se identifican tres temporalidades de intercambio, especies nativas y no nativas consideradas tradicionales, y alimentos contemporáneos significativos para la alimentación comunitaria. Aunado a esto, se develan algunas pautas de consumo, preferencias y de disponibilidad de alimentos que tienen implicaciones ecológicas y culturales. Así mismo por medio de talleres participativos y diálogo de saberes con un grupo de mujeres de la misma comunidad, surge un proceso de organización para generar propuestas de integración de saberes y desarrollo comunitario a través de la alimentación tradicional.

Lo que sabemos

Los sistemas de alimentación contemporáneos producen suficiente comida, sin embargo, estos no garantizan la alimentación adecuada para cada cultura (Meybeck y Gitz, 2017). La demanda de alimentos a nivel mundial genera apertura a la agricultura intensiva que, hasta el día de hoy, se reduce en tres granos: trigo, arroz y maíz, que alimenta a más de la mitad de la población mundial (Campos, 2016). Esta tendencia de productividad para satisfacer la demanda de alimentos a nivel mundial, ha registrado pérdidas en la biodiversidad y deterioro de ecosistemas en distintos territorios; en los últimos 100 años, cerca del 75% de la diversidad genética de los cultivos tradicionales ha desaparecido (ejemplo. variedades de maíz nativo en México) (Paarlberg, 2010; FAO 2020).

Por otro lado, la globalización alimentaria ha reducido la diversidad de la alimentación en muchas culturas. Las grandes industrias de alimentos se abren paso a los lugares más recónditos del planeta para que los productos industrializados lleguen a la mesa y la palatabilidad de cualquiera (Bertrán y Vázquez, 2018: p. 15). En la actualidad millones de personas en el mundo se ven afectadas por el consumo de estos productos, seguidas por la desigualdad de acceso a los alimentos, según los últimos informes de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2017; FAO 2019; FAO 2021). Los sistemas de producción en los que se basa la alimentación actual han provocado no sólo el desconocimiento del origen de los alimentos, sino el agotamiento de los recursos ambientales y la degradación del aporte nutricional de los mismos (IPES-Food y ETC Group, 2021). Por este motivo, se están realizando esfuerzos e iniciativas locales para promover prácticas más sostenibles sobre el sistema alimentario a diferentes escalas, así como reavivar el interés por rescatar las tradiciones alimentarias ligadas a la naturaleza local (Gutierrez y Von Glascoe, 2019; FAO, 2020).

La alimentación tradicional integra la riqueza natural y cultural de un territorio, pues en ella se combinan ingredientes relacionados a la diversidad biológica que son la base de distintas tradiciones, a través de conocimiento heredado sobre cómo aprovechar los recursos locales (Gálvez, 2013). En México, la alimentación tradicional y la diversidad biocultural son grandes pilares de la representación identitaria y nutricional, presentes en los saberes de los pueblos originarios (Boege 2008; CONABIO, 2013; Ordoñez, 2018; López y López, 2022). Sin embargo, cada vez es más alarmante la desconexión con el origen del alimento, conocimientos y prácticas tradicionales, lo que se refleja en la salud de las personas y manejo de los recursos naturales (Nabhan, 2006; ONU, 2019).

En el caso de Baja California, la alimentación tradicional de los pueblos originarios asentados en comunidades nativas, está ligada a los conocimientos sobre el manejo del paisaje natural (etnobotánicos). Actualmente se reconoce el uso de especies nativas de plantas, algunas utilizadas en la alimentación o medicina tradicional, que les permite además generar una economía comunitaria (Wilken-Robertson, 2018; Andrade et al., 2021).

En los últimos años se han suscitado emprendimientos en comunidades nativas de Baja California, para insertarse en la dinámica turística como una herramienta de potenciar la economía comunitaria, principalmente, aquellas que se encuentran

cercanas o dentro del desarrollo gastronómico del valle de Guadalupe. Tal es el caso del emprendimiento de “la cocina de Tabita” y el “buffet dominical del museo comunitario” de la comunidad Kumiai de San Antonio Necua, quienes potenciaron en 2021 su alimentación tradicional comunitaria en la oferta gastronómica local.

En el caso de la comunidad Kumiai de San José de la Zorra, la vocación comunitaria es agrícola, pero con miras a insertarse en la dinámica turística con enfoque ecoturístico, donde se integre la alimentación tradicional y elaboración y venta de artesanías. Aunque en las últimas tres décadas han intentado ingresar al sector turístico, esta dinámica tiene poca visibilidad en el desarrollo comunitario (Andrade et al., 2021). Sin embargo, a nivel local, se promueve la “cultura indígena” como atractivo turístico (Reyes et al., 2018).

En este sentido, las cocinas “tradicionales indígenas” se consideran en la agenda pública como un recurso turístico, pero también como un bien patrimonial para el desarrollo económico y cultural, así mismo, los alimentos tradicionales se han considerado como elementos clave en la promoción de la salud, así como en la creación de sistemas de producción más sostenibles (Bak -Geller y Pasquier, 2020, en Prunier et al., 2020). Además, esta idea se refuerza con el reconocimiento de la gastronomía de México (específicamente la cocina del estado de Michoacán) como patrimonio de la humanidad en 2010 por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). En Baja California, la ciudad de Ensenada es reconocida como ciudad creativa por su gastronomía por la UNESCO en 2015, reconocimiento que busca integrar un desarrollo sostenible en torno a la gastronomía, tradición, ingredientes propios y el turismo.

En este sentido, se ha documentado que descendientes Kumiai han heredado los saberes sobre la alimentación tradicional, y que aún buscan incorporar ingredientes nativos del territorio a su dieta (Gutiérrez y Meraz, 2016; Gutiérrez y Von Glascoe; Gutiérrez y Leyva, 2022), sin embargo, la inserción de diferentes alimentos de fácil acceso y productos industrializados, de alguna forma reinventan o modifican el vínculo con el alimento tradicional (Fleuriet, 2009). Esto se relaciona con procesos de modernización en las zonas rurales, principalmente de latinoamérica (Bertrán y Pasquier, 2021). Aunado a esto, los grupos nativos enfrentan desafíos, como la pérdida de personas mayores quienes poseen conocimiento tradicional, responsables de la enseñanza de las generaciones más jóvenes para dar continuidad con prácticas culturales que involucran temas de entendimiento del medio natural. Lo anterior

repercute en la pérdida de conocimiento sobre el manejo de la biodiversidad local (Galeana-Pizaña et al., 2018).

Actualmente se cuenta con registros sobre la alimentación milenaria de los grupos nativos yumanos, donde se documenta un potencial nutricional, etnobotánico, y algunas formas de aprovechamiento de plantas asociadas a la alimentación tradicional (Aschman, 1952; Lucero, 1995; Aderson, 2005; Fleuriet, 2009; Wilken-Robertson, 2018). Sin embargo, poco se conoce sobre la percepción de los alimentos tradicionales, las adaptaciones y la integración de la información que conjugan las prácticas alimentarias, que es de suma importancia para entender la alimentación de estas poblaciones y su relación con el entorno hoy en día. En este sentido, este estudio pretende contribuir a visibilizar los saberes actuales que se presentan sobre la alimentación tradicional en una comunidad que conecta con el manejo de alimentos silvestres, que no solo juega un papel importante en su estructura cultural (Cortés-Rodríguez y Venegas-Cardoso, 2011; Wilken-Robertson, 2018), sino que también aportan al valor territorial, nutricional, y económico de la comunidad. La versión contemporánea de la dieta tradicional Kumiai mantiene el uso y consumo de diferentes especies de plantas y animales silvestres (Andrade et al., 2021), por lo que continúa beneficiándose del valor nutricional que aportan. Sin embargo, esta característica ha cambiado rápidamente, ya que sus prácticas dietéticas integran alimentos industrializados, e integrar alimentos tradicionales de los ancestros en la dieta cotidiana no es necesaria como antes.

Es importante considerar además la relación entre la forma de alimentación y el uso sustentable de los recursos naturales que desempeña un papel fundamental en la identidad de los nativos de Baja California (Wilken-Robertson, 2012). Anderson (2005) considera clave reconocer los saberes sobre los usos de las tierras indígenas que “proporcionan modelos culturales de intervención humana en la naturaleza” (p.337), que combina la preocupación por la coexistencia de muchas formas de vida con la gestión de recursos. Esto es relevante ya que pone de manifiesto la valorización de los conocimientos sobre el manejo ecosistémico y de los recursos básicos para la alimentación como el agua, tierra, vegetación, fauna, de gran importancia para la subsistencia.

Dado que la alimentación tradicional Kumiai se empieza a incorporar en el contexto turístico al igual que otras cocinas presentes en la localidad, se presenta la oportunidad de hacer investigación sobre el sistema alimentario tradicional con el fin

de generar una línea base de conocimiento y acción desde una perspectiva transdisciplinaria, para la revalorización de los saberes de pobladores originarios, que promuevan la cultura alimentaria local y su relevancia en relación con la naturaleza. Se parte de las sabidurías alimentarias como un punto clave para el desarrollo comunitario, retomando los recuerdos de las personas mayores y la apreciación de los jóvenes.

Lo que hay que abordar

De esta manera surgen las siguientes preguntas y objetivos que guían esta investigación:

¿Qué estrategias se pueden proponer desde los integrantes de la comunidad para revalorizar saberes, prácticas y naturaleza asociada al sistema alimentario tradicional Kumiai de San José de la Zorra?

Y para el proceso de entender y proponer

- ¿Cómo abordar el sistema alimentario tradicional para incorporar el análisis de los saberes y generar propuestas participativas para la valoración de los recursos alimenticios comunitarios?
- ¿Qué cambios han ocurrido en la alimentación tradicional de la comunidad Kumiai de San José de la Zorra? ¿Qué elementos de la alimentación tradicional se identifican y siguen vigentes?
- ¿Cómo los alimentos tradicionales se vinculan al territorio en contraste con los alimentos contemporáneos? ¿Qué elementos se identifican desde los saberes que condicionan la alimentación tradicional en el contexto comunitario? ¿Cómo la alimentación puede ser un aliciente para la integración comunitaria?

Hacia dónde vamos

Proponer estrategias desde los integrantes de la comunidad con la finalidad de revalorizar los saberes, las prácticas y la naturaleza asociados al sistema alimentario tradicional de una comunidad en Baja California.

Objetivos que ayudan a construir

1. Elaborar un marco metodológico para el análisis del sistema alimentario tradicional que integre los saberes comunitarios y propuesta participativa.

2. Identificar qué elementos componen el sistema alimentario tradicional y cuáles son representativos en el contexto alimentario actual.
3. Analizar cómo los alimentos tradicionales responden al territorio, qué elementos condicionan la alimentación y cómo la alimentación vincula la integración comunitaria.
4. Crear estrategias que integren saberes del sistema alimentario tradicional con enfoque en la revalorización de recursos asociados a la alimentación.

CAPÍTULO I. CONCEPTOS INTEGRADORES PARA ABORDAR LA ALIMENTACIÓN TRADICIONAL

En este capítulo se revisan algunos de los conceptos que apoyan el análisis de la investigación, mismos que fueron seleccionados de acuerdo con la revisión de la literatura y la experiencia adquirida en trabajos previos realizados con el caso de estudio. Aunque se empezó con una idea sobre conceptos de partida para explicar la realidad, estos fueron integrándose de acuerdo a la realidad observada y lo interpretado desde la voz de los informantes de la comunidad de estudio.

Dicho lo anterior, se propone observar a los sistemas alimentarios, manejados en función del socioecosistema y condicionados por cambios alimentarios no dirigidos (tendencias, mercados globales, políticas públicas) que causan alteraciones en los sistemas alimentarios tradicionales de los pueblos indígenas (Damman, Eide y Kuhnlein, 2008).

En este sentido, las dimensiones consideradas para abordar los sistemas alimentarios tradicionales en esta investigación son: comunidad, ecología y cultura, mismas que se reflejan en el desarrollo de las preferencias, comportamientos alimentarios y de la relación entre la naturaleza y la salud. Por ello, para entender el sistema alimentario, se integra el componente tradicional al socioecológico, se presentan las bases ideológicas y éticas desde las cuales se plantea una revalorización de los elementos que definen la alimentación tradicional, que permita compartir los saberes, que inciden en el replanteamiento de los actuales sistemas alimentarios y para la gobernanza en el manejo de los recursos naturales de los que dependen.

1.1. Alimentación tradicional: aproximación conceptual

La alimentación tradicional integra un enfoque en la cultura y el patrimonio gastronómico de un grupo o población, pero también el uso de recursos disponibles en un medio natural determinado y las formas de manejo sobre los recursos para la alimentación (Kuhnlein, 2015; FAO 2020). La alimentación y el conocimiento tradicional han sido clave para el desarrollo económico en comunidades, así como para fortalecer el cuidado de la naturaleza y la alimentación de las mismas personas (Ayora, 2010). Kuhnlein (2000) considera a los alimentos tradicionales como aquellos que se introdujeron en algunas comunidades hace mucho tiempo, incluidas las fuentes de plantas y animales, ya sean producidos localmente (domesticados o cultivados) u

obtenidos del medio silvestre, mismo, que se reconocen íntegros para la salud de las personas y los ecosistemas.

Hay alimentos tradicionales que siempre han estado dentro de las dietas, y algunos relacionados a la cadena productiva, tal es el caso del maíz, que hoy en día, es consumido en toda la nación. Al ser un recurso proveniente de la producción y consumo tradicional que sigue vigente con versiones locales, manejado por comunidades indígenas y no indígenas (Ordoñez, 2018). En este sentido, los alimentos tradicionales han estado presentes en la alimentación cotidiana, (ej. respecto a alimentos base como maíz, chile, calabaza, aguacate) y tienen reconocimiento dentro de los sistemas alimentarios. El conocimiento sobre la alimentación tradicional de los pueblos originarios, está ligada a formas de uso de la naturaleza, esto se refleja “en las formas de reproducir y transformar alimentos, el uso de sus recursos bajo estrategias de aprovechamiento que aseguran su conservación” (CONABIO, 2013, p. 4). De este modo, el reconocimiento de los alimentos tradicionales se integra como respuesta identitaria para recordar el conocimiento acumulado sobre ingredientes y técnicas, así como comportamientos relacionados con las prácticas alimentarias (Gariné, 1998).

Sin embargo, la palabra “tradicional”, implica el paisaje étnico e ideológico (Appadurai, 2001) y requiere una reflexión teórica más profunda en torno al concepto, que para fines de esta investigación se relaciona con la alimentación tradicional. En este sentido, se considera lo tradicional desde el saber vigente con el sincretismo acumulado culturalmente a través del tiempo y que es reconocido desde lo colectivo, en este caso particular de estudio, lo comunitario o grupal.

Appadurai (1991) menciona que una cultura local tiene constantes reconfiguraciones por las interacciones con la sociedad global, es decir, lo tradicional no es estático, sino un complejo cultural dinámico que atiende a las necesidades locales. De esta manera, lo que se considera como tradicional, se recupera con dos elementos: la temporalidad y el reconocimiento de lo colectivo. De acuerdo con Amilien y Hegnes (2013), el concepto de alimentación tradicional, es usado en la actualidad para preservar valores históricos y renovar el sentido de pertenencia a un grupo, este concepto se adapta al discurso del folklore, desde lo político, pero no por eso, deja de lado la preservación y la innovación. En este discurso de lo tradicional referido a la alimentación, existe tensión entre la mercantilización de la cultura, sobre el reconocimiento del saber y la apropiación del mismo. Duque (2020) explica que las tradiciones alimentarias se encuentran en una tensión productiva, pues no sólo se

asocian con la instrumentalización del conocimiento de los grupos vulnerables, sino que integran todo un paisaje a través de la idealización de ellos mismos y sus bienes.

En el entendido de que el concepto de *alimentación tradicional* implica temporalidades, significados y articulación con una población o grupo cultural determinado, pero también implica la naturaleza disponible, se propone la articulación entre naturaleza-alimento-saberes. Aquí, naturaleza se refiere a las formas en que un ecosistema sustenta la vida a través de sus recursos y procesos que benefician a los seres humanos; el alimento corresponde a una necesidad vital biológica de consumir alimentos, y los significados dados dentro de sus formas de consumirlos (Fischler, 2010: 14-15); los saberes resultan del razonamiento sobre las experiencias vividas de interactuar con la naturaleza para obtener, procesar y consumir alimentos (López y López, 2022).

Independientemente si las tradiciones alimentarias entran en una dinámica mercantil o a la agenda pública, o si se van transformando o alternando de alguna u otra manera, estas mantienen un vínculo cultural y ambiental a través del conocimiento generado de generación en generación sobre el territorio donde están, en este sentido, ¿qué es lo que se considera tradicional en la alimentación Kumiai en el caso particular de la comunidad de estudio? La respuesta se visibiliza a través de la investigación, en tanto se exploran temporalidades que resignifican lo propio de la cultura alimentaria Kumiai. De acuerdo con Amilien y Hegnes (2013) lo que valida si un alimento es tradicional es el saber colectivo y la aceptación como propio de su cultura. Así, se reconoce en el sistema alimentario tradicional, alimentos y formas de alimentar que corresponden directamente al territorio, alimentos introducidos por otras culturas y alimentos industrializados que conectan a la población con la modernidad (Kuhnlein, 2000; Montoya, 2010).

Los grupos nativos de la región de Baja California han manejado los ecosistemas locales por miles de años, y su saber tradicional está ligado a las formas de alimentación y uso de los recursos naturales. Sin embargo, en la actualidad, solo quedan pocas personas portadoras de memorias vivas sobre los alimentos tradicionales. Aunado a esto, la entrada de alimentos industrializados al contexto comunitario y el ritmo de vida actual, reemplaza gustos e ingredientes considerados como tradicionales. Aunque las preferencias sobre los alimentos tradicionales cambian con las generaciones, aún se llevan a cabo prácticas tradicionales características de la cultura (colecta, cultivo y caza), como ayuda económica y una forma de mantener viva la

cultura. Así mismo, la alimentación tradicional que involucra una relación de naturaleza-alimento-saber, se presenta como una forma de alimentación diferenciada de acuerdo a su especificidad geográfica, simplicidad, conexión con la tradición histórica y natural.

1.2 Alimentación tradicional asociada a los pueblos originarios

La alimentación tradicional de los pueblos originarios, se asocia a los ecosistemas y la conservación de su biodiversidad, donde se llevan a cabo actividades agrícolas, de pesca, caza, recolección, trueque y comercialización para la obtención de alimentos (FAO, 2015:45). Los pueblos originarios representan el 5% de la población mundial, acerca de 370 millones de personas que de alguna manera son custodias de territorios (INEGI, 2020). Paradójicamente, se encuentran entre los grupos desfavorecidos que representan el 15% de la población pobre a nivel mundial. Constituyen un porcentaje significativo de la población con inseguridad alimentaria (Khunlein 2019). De este modo, y debido a la creciente dependencia de la comida industrializada, la obesidad también se presenta entre algunos de los principales problemas en comunidades rurales, indígenas y no indígenas en Latinoamérica (Weis, 1994; FAO, 2021). Aunque la alimentación tradicional aún se mantiene en algunas culturas, se observa una mayor dependencia a alimentos y productos de procedencia desconocida, particularmente provenientes de sistemas alimentarios insostenibles, donde hay inequidades e impactos a la salud de las personas y los ecosistemas (Ericksen, 2008; IPES-Food y ETC Group, 2021).

Ante esta situación se han presentado informes sobre la importancia de la alimentación tradicional, es decir, el rol que juega en mantener la salud de las personas y la biodiversidad de los ecosistemas locales (FAO, 2021). En estos se propone la reducción de la dependencia de insumos externos para fortalecer las comunidades rurales e indígenas en la producción de alimentos culturalmente apropiados, lo que incluye reconocer el autoabastecimiento de alimentos, la disposición de los recursos tradicionales, la venta de productos en mercados locales permite ganar independencia (Ordoñez, 2018). Los Yaquis de Sonora, representan varias de las principales prácticas tradicionales de producción de alimentos que conservan el equilibrio ecológico, con el uso de sus sistemas de colecta, pero también la integración de unidades de producción familiar, para aumentar la diversidad alimentaria asociada a la naturaleza del lugar (Ramírez-García, Sánchez-García, y Montes-Rentería, 2015).

En este sentido, los pueblos originarios han trabajado en construir soberanía alimentaria desde el interior de sus comunidades, definida como “el derecho de los pueblos a controlar su propia producción de semillas, tierra, agua y alimentos, a través de una producción local, autónoma (participativa, comunitaria y compartida) y culturalmente apropiada, en armonía y complementariedad con la madre tierra” (Comité Internacional para la Soberanía Alimentaria-Coordinación Regional América Latina y el Caribe 2012, citado en Micarelli, 2018: 120). Este concepto implica la importancia de mantener unidas a las comunidades en torno a una serie de actividades, incluida la producción de alimentos, la apropiación, la promoción del conocimiento tradicional indígena y el uso ecológicamente responsable de la tierra para la agricultura (Chappell et al., 2014; Gray y Newman, 2018; Prunier et al., 2020). Esto cobra relevancia dado que en poblaciones indígenas, gran parte de la alimentación tradicional se nutre del manejo sobre la diversidad de ecosistemas y sus ingredientes para la elaboración de los alimentos con fines nutricionales, medicinales, afectivos y religiosos.

En México, la dieta de algunos pueblos originarios se basa en alimentos autóctonos: maíz, frijol y pequeñas cantidades de otros alimentos, también integra una dieta contemporánea con influencia de otras culturas, que además de maíz y frijol se introduce café, pan, pastas, derivados lácteos y productos industrializados (Rivadeneira, 1973; Bertran y Vázquez, 2018). Esto es relevante si se considera que en la región de Mesoamérica y el norte de México la población indígena todavía incorpora a su dieta cerca de 1500 especies nativas de plantas, animales y hongos (Gálvez, 2013; Guzmán-Flores, 2013; CONABIO, 2013; Castillo et al. al., 2020). Esto implica un aprovechamiento y conocimiento de los diferentes recursos naturales a través de actividades como la recolección, la agricultura, la ganadería, la pesca o la caza, según el entorno.

Pese a la puesta en valor por gobiernos e informes, algunos pueblos originarios, han cambiado radicalmente sus dietas tradicionales, de autoabastecimiento por la entrada de alteraciones en territorios tradicionales, la relación con el Estado nacional y la modernidad, que ha llevado a su integración a la economía capitalista en condiciones de desventaja (Luque y Doode, 2009; Bertran y Vázquez, 2018). De acuerdo con Luque y Doode (2009) los Comcáac de Sonora, basaban su alimentación en un alto porcentaje de proteína de origen animal de la costa y el desierto, que se ha sustituido por una dieta alta en carbohidratos, de origen externo, por la cual tienen que conseguir dinero para

pagar por sus alimentos. Debido a esto, se ha buscado alternativas económicas, que accionen mecanismos de desarrollo comunitario y de aprovechamiento de los recursos alimenticios tradicionales como la elaboración de harina de Mezquite, un ejemplo de aprovechamiento y potencialización de sus sistemas tradicionales de producción de pueblos nómadas del noroeste (Valdés, 1995).

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (2019) la puesta en valor de los alimentos tradicionales en contextos rurales, por los gobiernos locales y las mismas comunidades, ha dado pie a formular acciones como huertos para autoconsumo y venta, agroforestería, recuperación de semillas, recuperación de saberes, cocinas comunitarias, e implementación de ecotecnias, entre otras iniciativas, que de acuerdo a las necesidades y contextos se accionan. Esto se propone para hacer frente al tema de la disponibilidad de alimentos de acuerdo a sus contextos culturales y para mejorar las condiciones alimentarias para poblaciones rurales vulnerables ya sean indígenas o no indígenas (Kuhnlein, 2017). De esta forma, las poblaciones originarias llevan dietas contemporáneas modernas que integran ingredientes y prácticas de los sistemas tradicionales de alimentación, las cuales se incorporan a la economía familiar o comunitaria, por ejemplo, la flor de biznaga del grupo Kiliwa (Yumanos) en Baja California o la producción de harina de mezquite por los Cómcaac.

1.3 Alimentación tradicional de cazadores-recolectores

La historia y las transformaciones en la alimentación tradicional de los pueblos cazadores-recolectores alrededor del mundo ha sido diferente, sin embargo, hay características comunes que derivan de los procesos de colonización, adaptación a nuevas culturas alimentarias y su inserción en la globalización contemporánea. La comida ha jugado un papel importante en la evolución humana, pero de una manera un tanto diferente para los cazadores-recolectores contemporáneos a la que generalmente se aprecia en los libros de historia (Aguirre, 2004). En el caso de cazadores-recolectores, no desarrollaron agricultura, sino que se reconocen por el desarrollo de técnicas de recolección, caza y pesca, sin excluir completamente una agricultura incipiente (Turner et al. 2011).

De acuerdo con O'Dea, (1991), se ha argumentado que las sociedades de cazadores-recolectores tenían una actividad física sostenida que implicaba la adquisición y preparación de alimentos, caminar distancias, cavar, moler semillas,

recolectar leña y otros elementos para cocinar. Se estima que para los pueblos originarios cazadores-recolectores de Australia, el tiempo en promedio cada día asegurando su sustento era de 3-5 horas, y que su supervivencia exitosa dependía del conocimiento integral de su territorio (flora y fauna) (O'Dea, 1991). Las sociedades de cazadores-recolectores y agro-pastoriles consumían dietas diferentes, según la estación y los tipos de recursos disponibles, dado que se caracterizaban por su movilidad estacional y estrategias diversificadas (Turner et al. 2011). Las plantas silvestres comestibles tenían y tienen un papel importante en el sustento alimenticio de estas sociedades, ya que se consideran una alternativa confiable cuando la producción de cultivos es reducida, que auxilian de cierta forma la nutrición y la alimentación por temporadas (Ong y Kim, 2017).

La permanencia de la cultura de cazadores-recolectores dependía de la compleja transformación y adaptación a la colonización, como es el caso de los cazadores-recolectores marinos del desierto de Atacama, a las orillas del Océano Pacífico del territorio Andino, quienes pasaron por un proceso de colonización y transitaron a la sedentarización, por la producción agrícola y ganadera (Correa et al., 2018). No obstante, la noción de transición¹ de cazadores-recolectores a sociedades productoras de alimentos parte de referir las prácticas extractivas y productivas en contextos de cambio o una combinación entre ambas, y debe considerarse dentro de una configuración de la sociedad implicada en la transición (Babot y Hocsman, 2018). En esta investigación el término de cazadores-recolectores se utiliza para entender un modo de vida respecto a la alimentación, por el cual el grupo de estudio transitó en un contexto histórico y cultural. Sin embargo el enfoque importante es destacar lo que se sabe sobre este modo vida ya que en el caso noroeste la investigación sobre la alimentación tradicional se ha enfocado en las civilizaciones mesoamericanas que desarrollaron civilizaciones pero también una imposición sobre la conquista europea (Valdés, 1995). En cambio, los grupos nómadas del noroeste mexicano, presentaron resistencia a la colonización española y una permanencia de modos de vida característicos de los cazadores-recolectores.

¹ La transición es vista aquí como una situación donde hay un momento inicial a partir del cual se desarrolla un momento transicional, apreciable en la escala de largo plazo de la trayectoria de una sociedad, pero sin implicar que existió un movimiento “consciente” hacia un determinado objetivo en el pasado, sumado a un tiempo prolongado en el que operaron los cambios en distintos aspectos (Larson et al. 2014). Esta situación particular en una trayectoria local, implica configuraciones particulares de características que difieren de las de otras trayectorias, a diferencia de un estadio de desarrollo (Babot y Hocsman, 2018).

Estudios sobre las dietas tradicionales de las sociedades de cazadores-recolectores coinciden en que tales dietas se encuentran libres de las enfermedades del siglo XXI (obesidad, diabetes, hipertensión), independientemente si estos alimentos provenían de fuente silvestre, alimentos domesticados o reciente incorporación a la agricultura; y que muchos de los conocimientos e ingredientes sobre este tipo de alimentación han sido desplazados por la incorporación de comidas occidentales o modernas (O'Dea, 1991; Milton, 2000; Nabhan, 2006; Ong, y Kim, 2017; Babot y Hocsman, 2018). Aunado a esto, los descendientes de cazadores-recolectores se han visto obligados a vivir en áreas marginales, o muchos de estos grupos actualmente, han sido desplazados de sus territorios tradicionales o su territorio rico en recursos ha sido reducido en el presente y pasado siglo (Nabhan, 2006; Hernández-Santana, y Narchi, 2018).

Otro caso de sociedades de cazadoras-recolectoras es el del grupo nativo Kumeyaay en California y Kumiai en norte de Baja California, que se encuentran entre las tribus más omnívoras del continente americano, ya que no se especializaban en unos pocos ingredientes, sino que aprovechaban lo que encontraban al pasar de un ecosistema a otro (Parrish y Lightfoot, 2009; Wilken-Robertosn, 2012). Los cazadores-recolectores de Baja California y el sur de California no hicieron el cambio a la agricultura después de la llegada de los misioneros (post contacto), sino que adoptaron la práctica, pero continuaron con su sistema de alimentación tradicional (Cruz, 2015). En su análisis transcultural de cazadores-recolectores, Keeley (1995, citado en Parrish & Lightfoot, 2009) señala que algunos grupos nativos en ambientes áridos de California, incluidos los Kumiai, utilizaron métodos de cultivo para el manejo de especies silvestres, que podría decirse que está relacionado con la práctica de la agricultura para gestionar los recursos del sistema alimentario tradicional en un entorno de ritmos estacionales. Se habla de estos dos grupos, ya que tienen similitudes culturales, y comparten características sobre las prácticas alimentarias ligadas a lo que proveía el ecosistema.

Aunque la alimentación de cazadores-recolectores haya transitado al cambio de la modernidad de manera tardía en algunos grupos, el desarrollo de la agricultura y otras formas de producción se combinaron con formas tradicionales de colecta y técnicas de conservación como parte de la adaptación cultural (Hernández-Santana y Narchi,

2018). Hay un reconocimiento y conexión con el entorno, y estos conocimientos se contienen en descendientes de poblaciones originarias, por lo general, ubicadas en áreas rurales.

1.4. El enfoque sistémico de la alimentación tradicional

La alimentación humana no es únicamente un fenómeno biológico, también es un hecho sociocultural, ecológico, económico y político, que en lugar de reducirse a la simple yuxtaposición de los resultados de diversas disciplinas, permite una integración de diferentes áreas del conocimiento, para entender como un conjunto, los procesos y las consecuencias de la alimentación (Campos, 2016). Para abordar la alimentación tradicional del caso particular de estudio, se propone explorar el término de sistema alimentario tradicional, en el entendido que la alimentación humana no es únicamente un fenómeno biológico, también es un hecho sociocultural, ecológico, económico y político, es decir, forma parte de un sistema de relaciones, que necesita la integración de diferentes elementos y miradas, para entender como un conjunto, los procesos y las consecuencias de la alimentación en un contexto particular (Rastoin, 2015).

El sistema alimentario, de acuerdo con la definición dada por Malassis, fundador de la economía agroalimentaria, “es la forma en que los hombres se organizan, en el espacio y en el tiempo, para obtener y consumir sus alimentos” (Malassis, 1979:17 en Malassis, 1994). Esta definición le da relevancia a la organización alrededor de estos procesos, que es diverso de acuerdo a las formas de obtener y consumir los alimentos de diferentes culturas. Aunque se vive en una época donde la pequeña agricultura ha cobrado importancia y los alimentos tradicionales se mencionan como más saludables, las dietas actuales ya no están determinadas por lo que se produce localmente (Kuhnlein, 2000).

Kuhnlein y Receveur (1996) proponen identificar aquellos elementos importantes para la nutrición y la biodiversidad de distintas culturas por medio del trabajo de sus sistemas alimentarios tradicionales, que se definen como: "*La alimentación de una cultura particular y sus recursos locales disponibles, aceptados culturalmente. Esto incluye significados socioculturales, adquisición, técnicas de procesamiento, uso, composición y consecuencias nutricionales para las personas que consumen este alimento*" (p. 6). Este concepto propone una visión integradora de lo que se sabe sobre formas de obtención y consumo de alimentos en culturas que se presentan más conectados con la naturaleza, en contraparte con el actual modelo de sistema

alimentario homogeneizado e inequitativo (Grey & Newman, 2018). Para fines de abreviar el concepto, pues su mención será constante en el documento, se le identificará con su acrónimo SAT (Sistema alimentario tradicional).

Los SAT incluyen un sistema de conocimientos, saberes sobre usos y costumbres que constituyen elementos culturales relacionados con la obtención/producción, procesamiento y consumo de alimentos, y que se han mantenido en el presente o se han reconfigurado en el contexto de la vida cotidiana (Kasimba et al., 2018). Por miles de años diferentes culturas han desarrollado prácticas sistematizadas (ej. agricultura, colecta, caza, técnicas de conservación) para sostener su alimentación (Gálvez, 2013). En la actualidad, los SAT son de gran importancia, pues, continúan vigentes en la alimentación de diversas culturas articulado en el complejo campo de la memoria y la práctica, por ejemplo, el sistema de la milpa en Mesoamérica, que provee de ingredientes presentes en la alimentación tradicional y contemporánea mexicana (Ordoñez, 2018). Esto cobra relevancia si se considera que se ha encontrado que en Mesoamérica y el norte de México la población indígena todavía incorpora a su dieta cerca de 1500 especies nativas de plantas, animales y hongos (Guzmán-Flores, 2013; CONABIO, 2013; Castillo et al. al., 2020).

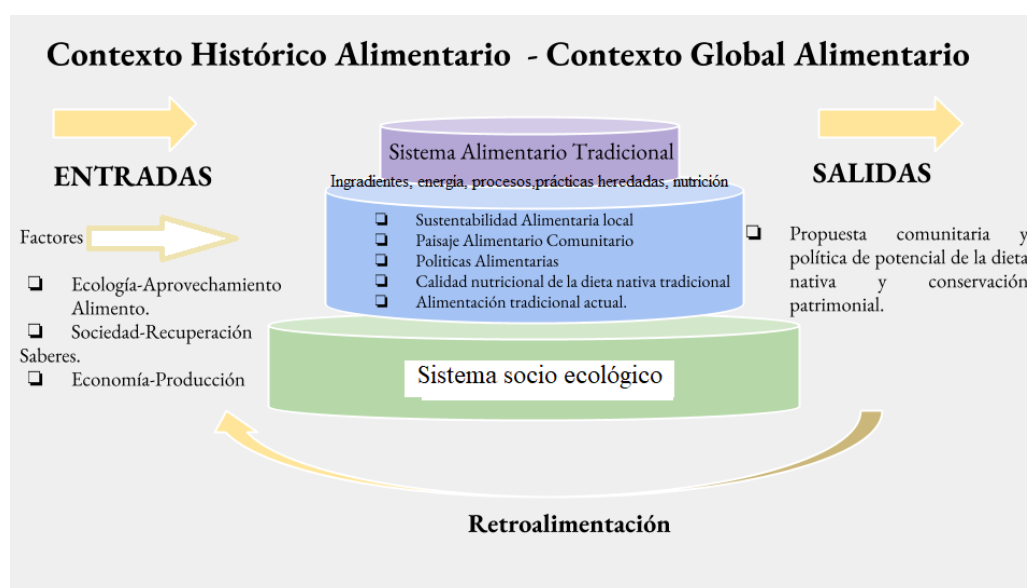
Dentro de los sistemas alimentarios no se puede disociar la naturaleza, por ello también se consideran los recursos locales como parte de los SAT, que se manejan por medio de prácticas alimentarias que incluye formas de adquisición, técnicas de procesamiento y composición de alimentos como marcadores diferenciados de un contexto cultural a otro (Kuhnlein y Receveur, 1996). Como se mencionó anteriormente, los sistemas alimentarios se definen como la suma de los diversos elementos, actividades y personas que, mediante sus interrelaciones, hacen posible la producción, transformación, distribución y consumo de alimentos.

En referencia a la alimentación tradicional, se entiende como un sistema, pues, integra un conjunto de relaciones entre la historia, simbolismo, y procesos, incluidas las relaciones con plantas y animales producidos localmente u obtenidos del medio silvestre (Kuhnlein, 2015), aunado a esto, la alimentación tradicional se adapta o mantiene a los cambios estructurales de su entorno y sociedad, es decir, este constante dinamismo (Campo, 2016). Aunque los SAT se relacionan con algún ingrediente o proceso en las dietas contemporáneas, volver totalmente a ellos implicaría mucho esfuerzo que tendría que considerar el retomar conocimientos tradicionales y una gran diversidad de ingredientes (Trichopoulou et al., 2007; Amilien y Hegnes, 2013).

De acuerdo a García (2006), un sistema parte de la construcción producida por el investigador para representar a los actores principales y a las actividades más significativas de un determinado complejo empírico. En este sentido, para el análisis de los sistemas alimentarios es necesario entender las relaciones entre los distintos actores, abordando aspectos más globales vinculados a las relaciones de poder y las particularidades culturales (Martí, 2005). En la figura 1 se presentan elementos del sistema alimentario tradicional adecuado al caso de estudio, donde se consideran las relaciones entre subsistemas, productores, recolectores, cazadores, consumidores y conocedores (nodos de relación), temporalidades, procesos de producción, abastecimiento y consumo de alimentos tradicionales y contemporáneos. Niveles de procesos del análisis, condiciones del contorno del sistema (vulnerabilidad, adaptación y resistencia), cambios en el entorno físico, cambios introducidos y políticas (Rastoin 2015).

Figura 1

Diagrama de sistema alimentario tradicional y el enfoque sistémico: una visión sobre los inputs-outputs posibles, sus relaciones internas con el socio ecosistema y referencias conceptuales. Elaboración propia.



En el diagrama se incluyen las relaciones que consideran el contexto histórico, sin embargo se considera un espacio-tiempo que se atañe a un contexto social actual y entorno particular, se considera los saberes de lo que se comía antes para identificar aquellos elementos que permanecen o se han modificado en las formas de la alimentación como parte del intercambio cultural (Aguirre 2004; Garcia, 2006).

Campos (2016) menciona que la aproximación hacia los sistemas complejos derivan de las propiedades de los actores y las características mismas del sistema, algunas de estas propiedades básicas que pueden o no presentarse son: interacción, interconectividad, interdependencia, sincronización, adaptación y trabajo en red.

En este sentido, el enfoque de sistemas alimentarios implica considerar las condiciones sobre los alimentos presentes en la alimentación de las personas y sus relación con ellos (Ericksen, 2008), pues no basta con preguntar si las personas tienen suficientes alimentos en términos de disponibilidad y acceso, lo que representa la definición "oficial" de seguridad alimentaria; por ende debe también cuestionar cómo es que relacionan a contextos ambientales y culturales (Kuhnlein et al., 2006).

Algunas implicaciones sobre el abandono de estos sistemas, se ven reflejados en cambios en la salud y en el deterioro o desconocimiento de los recursos locales que son importantes para los territorios. Así mismo, los SAT implican saberes que incorporan dilemas sobre la apropiación y la exotización de los alimentos, dado que, cada individuo tiene un conocimiento diferente (guiado desde el núcleo familiar y lo aprendido de manera individual o colectivo) sobre el uso y preferencia de los alimentos, de acuerdo a sus necesidades, posibilidades y contexto cultural.

Johns et al. (2013) expresan que los SAT brindan resiliencia al entorno local a través de la pequeña producción de alimentos y *“ofrecen un vínculo clave entre la diversidad biológica y cultural”* (p.3440). Estos sistemas, mayormente referidos a poblaciones indígenas, representan sistemas culturales amplios y reflejan interacciones con diversos contextos ambientales vinculados a mecanismos cooperativos y el respeto de la naturaleza, en contraste con el actual sistema alimentario (Gray y Newman, 2018).

Recapitulando, el SAT alude a una relación con los pueblos originarios, al respeto de las temporadas, ambiente y prácticas tradicionales como: procesos de producción y preparación; donde se pueden incluir o adaptar a preparaciones. Donde los alimentos provenientes de un sistema industrializado de producción, forman parte del suministro diario cotidiano de las personas, que se han integrado o desplazado a algunas costumbres de la alimentación tradicional, lo que no solo ha repercutido en la salud de las personas, sino también en la relación entre el ser humano y la naturaleza (Allen, 2016). En este sentido, la dimensión cultural de la alimentación se relaciona directamente con la dimensión ambiental, pues estas funcionan dentro de un entorno con recursos específico y un contexto socialmente estructurado, en función de un sistema de significados y conocimientos (Harris, 1998).

1.5. Relación ambiente-alimentación tradicional

La relación entre ambiente y alimentación tradicional es indisociable, pues la alimentación parte de un entorno natural que involucra especies (animales/vegetales) que proveen alimento y sustento. Se parte de la perspectiva de naturaleza-alimentos-saberes, donde la naturaleza es base sobre la que se generan saberes sobre el uso y manejo de los alimentos en un horizonte temporal determinado. Nahban (2006) menciona que hay predisposición a enfermedades en algunas culturas cuando sus cocinas dejan de estar en sincronía con su genética y entorno. El conectar la alimentación con los procesos naturales cobra sentido ante los desafíos mundiales-locales a los que nos enfrentamos hoy en día como la creciente escasez del agua que es elemental para la alimentación, la pérdida de biodiversidad, las enfermedades y la rápida degradación de los ecosistemas (García, y Bermúdez, 2014).

Por miles de años diferentes culturas han desarrollado prácticas sistematizadas relacionadas intrínsecamente con la naturaleza (ej. agricultura, colecta, caza, técnicas de conservación) para sostener su alimentación (Turner et al., 2011). En la actualidad, los SAT son de gran importancia y continúan vigentes en la alimentación de diversas culturas articuladas en el complejo campo de la memoria y la práctica, por ejemplo, el sistema de la milpa en Mesoamérica, que provee de ingredientes presentes en la alimentación tradicional y contemporánea mexicana (Ordoñez, 2018).

En América Latina los alimentos ancestrales se muestran conectados a las temporadas y ciclos de la naturaleza, y esto tiene que ver con las cosmovisiones (Christie, 2002), se ligan al cuidado de la naturaleza como una forma de mantener la provisión y respeto a las creencias. Las tradiciones sobre la comida en relación a la naturaleza, se han sostenido en el tiempo gracias a las personas a cargo de guardar los saberes y llevar las formas de alimentación a través del tiempo (Gariné, 1998; Toledo 2013).

De acuerdo a Ordoñez (2018) las prácticas sobre la alimentación tradicional están estrechamente ligadas a los socio-ecosistemas, donde, hay relaciones fundamentales con el medio natural (medio de obtención) y prácticas sobre el medio determinadas por el contexto cultural (usos y costumbres). Christie (2002) refiere que hay una relación intrínseca y recíproca, entre la alimentación y la naturaleza, sin embargo, hoy en día, esta relación funcional se ha modificado al grado de no identificar el origen y entorno procedente de los alimentos. Entonces, ¿cómo la alimentación tradicional se vuelve vital para reconocer un proceso funcional del socio-ecosistema?

La forma de alimentarnos depende en gran manera de nuestras estructuras socio-culturales, además, del funcionamiento de los ecosistemas, los saberes que son centrales para acercarnos a las formas tradicionales de la alimentación, dado que establece una base para entender el manejo de la naturaleza a través de prácticas relacionadas a cómo se obtienen, procesan y consumen los ingredientes que pertenecen a un ecosistema (Kuhnlein et al., 2006).

La alimentación tradicional se asocia con preservar valores históricos y renovar el sentido de pertenencia a un grupo, y que también, se relaciona con incorporar alimentos que son propios de un entorno natural (Amilien y Hegnes, 2013), los saberes que surgen a través de la práctica de estos y que son transmitidos de generación en generación. Sin embargo, no todos los alimentos que se consideran como tradicionales tienen un origen local, por ello se requieren procesos de observación y entendimiento sobre las formas en que los recursos naturales propios de una cultura son obtenidos, transformados y consumidos (Meléndrez y Cañez, 2009). Kuhnlein y Receveur (1996) señalan que los sistemas alimentarios tradicionales implican una serie de acciones sobre los recursos locales (colecta, cultivo o cocinar) identificadas en el diálogo cotidiano. Villegas (2019), comenta que hay alimentos que representan un gran potencial alimentario por la disponibilidad que provee el entorno y los saberes acumulados sobre el uso del alimento, pero son rechazados por tabúes o preferencias culturales.

Para entender esta relación entre la naturaleza, alimentación y los saberes, desde un enfoque conceptual se piensa en los socio-ecosistemas. Estos se entienden como el resultado de la interacción entre humanos y el medio natural (incluye agua, suelo, comida, aire y otros elementos) en un tiempo y espacio en diferentes escalas y formas de organización (Escalera y Ruiz, 2011; Castillo et al., 2020). El socio ecosistema puede presentarse a una pequeña escala como un granjero con su familia interactuando con su terreno, y a una gran escala como la producción agrícola en un país entero. De acuerdo a Castillo y colaboradores (2020), hay una necesidad de incluir la dimensión social-cultural en los estudios ecológicos, con el fin de comprender los problemas ambientales y construir formas de resolverlos o mitigarlos, en esta dimensión se incluyen los conocimientos tradicionales.

Los problemas ambientales relacionados con la alimentación, han desconectado una relación importante -naturaleza, alimentación, saberes- y transformado los ecosistemas naturales a ecosistemas meramente productivos en beneficio de nosotros mismos (antropocentrismo), por mencionar algunos: el cambio de uso de suelo para la

producción masiva en monocultivos, la pérdida de biodiversidad, la sobreexplotación de ciertos recursos con fines comerciales, la deforestación, entre otros problemas ligados al tema medio ambiental, que no consideran los procesos de regeneración y las escalas de afectación (Christie, 2002; García y Bermúdez, 2014).

En este sentido, la alimentación tiene un papel importante en la configuración, estructura y funcionalidad de los ecosistemas, pues, de acuerdo a las necesidades y prácticas humanas sobre el alimento estos se modifican o mantienen, además, integra elementos esenciales como: agua, suelo, clima y otros elementos biofísicos que forman parte de los servicios ecosistémicos (Maass y Equihua, 2015). Así mismo, la forma en la que nos alimentamos de manera individual, se alimenta una familia, una comunidad o una localidad tiene un papel importante en tejer la relación con la naturaleza y mitigar las afectaciones al entorno natural (Bertrán y Pasquier, 2021).

Este enfoque permite describir la relación entre naturaleza, alimentación y saberes, el cual, se aborda en esta investigación, haciendo énfasis en las sabidurías alimentarias desde lo que conoce y lo que se siente sobre elementos presentes en el sistema alimentario tradicional. Los saberes sobre el uso y manejo de distintos alimentos propios de un ecosistema cumplen un papel importante, pues, enfatizan el reconocimiento de temporadas para el aprovechamiento de recursos nativos/no nativos, disponibilidad y acceso de los ingredientes que condicionan o no la alimentación, que de alguna forma se liga a la soberanía y seguridad alimentaria (Kuhnlein et al., 2019).

1.6 La ausencia de los otros saberes: pueblos originarios y sabiduría alimentaria

Los saberes constituyen parte importante de la cultura y cumplen un papel importante en la resolución de diferentes problemas sociales, en manejo sostenible de recursos naturales y de conservación de la cultura (Rengifo-Salgado et al., 2017; ONU, 2019). El término de saberes se asocia a los conocimientos tradicionales que han sido vitales para el desarrollo de culturas originarias o mestizas transmitidos de generación en generación, mismos que juegan un papel vital sobre las formas de producción de alimentos y la medicina tradicional (Pérez-Ruiz y Argueta-Villamar, 2019). López y López (2022) describen los saberes en conjunto con la tradición, pues se vinculan a una sociedad que reconoce significados frente a otras personas y se comparten memorias que se vinculan a un conocimiento. En esta investigación se utiliza el término “saberes”,

ya sean estos individuales o colectivos, como un sistema de conocimientos que han sido generados, conservados y practicados por una comunidad indígena o mestiza.

De acuerdo con Kuhnlein y colaboradores (2006), la transmisión de conocimiento sobre la comida ha funcionado como una herramienta para la permanencia cultural de diversas culturas, como son los pueblos originarios. Por lo tanto, los saberes sobre prácticas alimentarias tradicionales que persisten en el diálogo de las personas, son una forma de mantener viva la cultura que de alguna manera se vincula, al reconocimiento de recursos y costumbres propios de un lugar, así como formas en que se observa y se explica el entorno (Boege, 2008; Turner et al., 2011).

De esta manera, los saberes relacionados con la alimentación, cumplen un papel importante en la transmisión del conocimiento construido sobre el manejo de recursos para la alimentación, relacionados con el cuidado, distribución y regulación del uso de ciertos alimentos en contextos ambientales y sociales (Toledo, 2005). Estos saberes contienen los usos y costumbres que constituyen elementos culturales que necesitan ser aprendidos o practicados, pero que pueden no ser recordados o modificados más allá de sus propias reglas, entonces, ¿por qué es necesario recordar estos saberes?

Por un lado, porque existe la necesidad de recordar los saberes, pues estos contienen representaciones que aportan identidad o algún significado sobre hábitos o procesos, en algunos casos, están en riesgo de ser olvidados o perdidos para siempre (Duque, 2020: 6). Por otro lado, porque el reconocimiento sobre los saberes alimentarios es una respuesta identitaria para recordar aquello implícito en técnicas, preparaciones, ingredientes, formas de pensamiento y comportamiento sobre la práctica del alimento.

El reconocimiento de los pueblos originarios y sus conocimientos ha estado sujetos a múltiples procesos de luchas y reivindicaciones para su desarrollo diferencial, en una sociedad homogeneizada y globalizada, un ejemplo de esto en la alimentación, es la permanencia en el tiempo de recetas y preparaciones a través de la transmisión de generación en generación, así como la resistencia del uso de alimentos propios de lugares (López y López, 2022). La FAO (2017) menciona que es apremiante integrar los conocimientos de aquellos pueblos custodios de la biodiversidad alimentaria, a las

estrategias y acciones sobre la seguridad alimentaria, que se orienta a que el estado garantice la soberanía alimentaria², y el multiculturalismo como clave alimentaria.

En este sentido, los saberes comunitarios sobre la producción tradicional de los alimentos son clave para fortalecer la capacidad de un pueblo para asegurar el acceso a alimentos, utensilios, conocimientos y medios para poder asegurar un abastecimiento digno en términos ecológicos, pero también culturales (Rengifo-Salgado et al., 2017), ello incluye un sistema de saberes asociados a las prácticas y procesos. La integración de saberes a los procesos de decisión comunitarios o familiares sobre qué se va a comer y como, es una herramienta para la articulación de gobernanza local de los sistemas alimentarios.

1.7. Lecciones aprendidas

En este apartado, se expusieron las ideas de distintos autores conjugados en los temas importantes para esta investigación, que nos ayuda a entender cómo la alimentación tradicional tiene distintas relaciones en el espacio-tiempo, y que se ajustan en el caso de las poblaciones originarias, con la forma de concebir y manejar la naturaleza. Se entiende que los sistemas alimentarios tradicionales o SAT, implican alimentos culturalmente aceptados que pueden responder o no, a la biodiversidad de un territorio determinado. Para efectos de esta investigación acotamos el concepto a explorar las formas de manejo y uso contemporáneo de alimentos silvestres y cultivos presentes en un sistema particular, dadas las múltiples relaciones y su conexión con el sistema socio ecológico. En el caso del trabajo comunitario participativo que se explica más adelante, el diálogo de saberes es una vía para encaminar acciones hacia la revalorización de alimentos tradicionales asociados al territorio y la soberanía alimentaria. La tradición alimentaria es dinámica (Appadurai, 1991) y se expresa por el uso y manejo de ingredientes resultantes de numerosos intercambios que se adaptan a interacciones culturales, condiciones y temporalidades. Desde este enfoque se presentan elementos que distinguen el sistema alimentario tradicional Kumiai actual, y que se mantienen en relación con el uso de los recursos locales y ciertos desafíos presentados por el escenario gastronómico local. De esta manera, se presenta la relación naturaleza(base)-alimentación(transformación)-saberes(transmisión), en la que se

² La FAO señala que existe seguridad alimentaria cuando “todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a alimentos inocuos y nutritivos” (FAO, 2009).

conjuga el conocimiento que conecta con la alimentación; la alimentación conecta con el manejo de la naturaleza, donde se destaca que también existe un nexo importante entre la alimentación y la salud de la naturaleza relacionada con las especies alimentarias locales que son cotidianas o que se atribuyen a alguna tradición desde su cosmovisión.

De acuerdo con Kuhnlein et al. (2019), los pueblos originarios tienen una conexión fuerte con los recursos presentes en su territorio. Sin embargo, en el escenario actual los territorios sufren alteraciones, lo que ha ocasionado que la producción de comida se vuelva más compleja, ya sea en referencia a lo cotidiano o lo tradicional, lo natural o lo industrializado, lo globalizado o lo localizado. Ibarrola-Rivas & Galicia (2017) sostienen que “los sistemas alimentarios deben orientarse hacia la sostenibilidad de los ecosistemas y la calidad de vida” (p. 107). En este sentido, ¿qué aportan las prácticas alimentarias tradicionales a la sostenibilidad en el contexto local? Esto es importante ya que representa el sistema alimentario tradicional con el eje naturaleza-alimentación-saber cómo una forma de integrar saberes tradicionales y prácticas alimentarias más conectadas con el bienestar del medio ambiente y la salud de sus habitantes, sin embargo, esta pregunta se va respondiendo conforme vamos dilucidando las relaciones entre las formas de alimentación pasadas, presentes y su significación para las personas que habitan el entorno comunitario.

El conocimiento transmitido oralmente, en el caso de estudio con personas de la comunidad Kumiai, ha jugado un papel importante en el reconocimiento de los recursos naturales que se incluyen en las dietas y en el logro de sistemas perdurables de autosuficiencia alimentaria, que incluye los alimentos silvestres tradicionales. De esta forma, se ve que lo tradicional se relaciona a prácticas de cazadores-recolectores que se mantienen en una dualidad con la vida actual de alguna manera, y se vincula al socio-ecosistema desde la alimentación que es un proceso sistemático fundamental y un derecho humano que depende de la regeneración de los ecosistemas, la transmisión de la cultura y las estructuras de gobernanza, donde los actores pueden informarse sobre el estado y las opciones para mejorar su alimentación local.

CAPÍTULO II. CONTEXTO COMUNITARIO DEL AYER Y HOY

2.1 Pueblos nativos de Baja California

Los grupos yumanos de Baja California, como se les denomina por su relación etnolingüística, están conformados por los *Kumiai*, *Kiliwa*, *Cucapá*, *Paipai* y *Cochimí* (Tapia-Landeros y Grijalva, 2012). Tienen un origen en la península que data de 3,000 a.c. De acuerdo a los registros actuales, su distribución es en ocho comunidades indígenas en el estado con un total aproximado a 1,785 personas (INEGI, 2010). Aunque algunos nativos han migrado a ciudades cercanas en búsqueda de trabajo, la mayoría aún vive en sus tierras de asentamiento original. Estos grupos comparten antiguos lazos culturales y de lenguaje con los Kumeeyay del Sur de California, así como con los *Yavapai*, *Hualapai*, *Havasupai*, *Cucapah*, *Mohave*, *Maricopa* y *Quechan* de Arizona (Figura 2) (Meigs, 1994; Wilken-Robertson, 2018).

Los pueblos nativos han desarrollado distintas características en sus formas de alimentación a partir de los periodos de contacto misional. En el siglo XIX, algunos grupos de yumanos quedaron establecidos bajo el esquema de rancherías, mismas que se encontraban alrededor de las zonas misionales (Garduño, 2015). Al contacto con otros pueblos y culturas se agregan formas de consumo y producción de alimentos, ingredientes que se introdujeron por misioneros y rancheros colonos a la península (Cruz, 2015). De acuerdo con Garduño (2014) la agricultura llegó tarde a los pueblos originarios de la región, su inserción fue a pequeña escala y de manera gradual, ya que los pueblos originarios continuaban incorporando sus prácticas tradicionales de obtención de alimentos. Actualmente, la agricultura en las comunidades nativas está caracterizada por cultivos de temporal. En el caso de los Kumiai, que se encuentran en el área de valle de Guadalupe, una de las actividades predominantes es la pizca de hortalizas y frutales, así como la incursión a la viticultura (Leyva y Espejel, 2017).



Figura 2

Ubicación de los grupos nativos de Baja California y relación binacional con los grupos nativos de California, Arizona, Nevada (Recuperado de Kumeeyaay Ethnobotany, Wilken, 2018).

A pesar de que los pueblos originarios de la región pasaron por un proceso de secularización cultural, la inserción modernidad, y el conflicto sobre la limitación del territorio, se considera que persisten prácticas tradicionales relacionadas al alimento, al mismo tiempo que se relacionan con la cultura del vaquero contemporánea (Magaña y León, 2006).

2.2 La historia de los Kumiai de San José de la Zorra

Los *Kumiai*, son conocidos también como *Tipai* o pueblo del encino, ya que históricamente la bellota, el fruto del encino, ha sido un componente básico de la dieta (Tapia-Landeros y Grijalva, 2012). Actualmente podemos encontrar población Kumiai en la comunidad de la Huerta, rumbo Sierra de Juárez en valle de Ojos Negros; la comunidad de Juntas de Neji, en el municipio de Tecate; la comunidad de San Antonio

Necua, en valle de Guadalupe y la comunidad de San José de la Zorra en los límites del municipio de Ensenada y Playas de Rosarito.

Los Kumiai de San José de la Zorra se vinculan al establecimiento de la misión de Guadalupe construida en 1834, en el actual valle de Guadalupe. Fue la última misión en la península de Baja California, dirigida por el padre dominico Félix Caballero. La ex-misión pasó a ser propiedad del Estado, y después de una colonia rusa que se estableció en la zona a principios del siglo XX (Williams, 2004). Los Kumiai cercanos a la misión de Guadalupe aprendieron formas de cultivar alimentos, incluyeron diversas actividades para la subsistencia, canales de riego donde se cultivaban verduras y frutas como uvas, peras y chabacanos.

En septiembre de 1905 se establecen en valle de Guadalupe una colonia de migrantes rusos, así como rancherías de ingleses e italianos, acogidos en Baja California por la ley de colonización del gobierno porfirista, que permitió el poblamiento y desarrollo de zonas deshabitadas del país (James, 2015). Estos grupos empezaron a desarrollar actividades agrícolas y ganaderas, aprovechando la vegetación y agua abundante del entonces valle de Guadalupe. Algunos nativos empezaron a participar en las actividades de trabajo de la tierra para cultivo y pastoreo, que ya habían aprendido del sistema misional pasado y conocían muy bien el comportamiento del territorio. Schmieder (1928) afirma que los ocupantes rusos del valle, producían 4,545 kilos de trigo al año mediante cultivo de secano, una producción de trigo a gran escala, la cual se molía en un molino de harina en la orilla de la bahía de Ensenada, construido alrededor del 1900 (p.420 en Meigs, 1994). Esto es relevante, dado que algunos Kumiai de San José de la Zorra, se integraron a las dinámicas de producción de alimentos con las diversas culturas que se fueron asentando en el valle de Guadalupe.

La Zorra o "*Perjau*", es el nombre original de la comunidad de San José de la Zorra. De acuerdo a Morales (2003) la Zorra se establece como comunidad de acuerdo al primer documento oficial del Gobierno Federal donde se reconoce a José Manuel, capitán de indios de esa comunidad. La concesión de tierra se hace sobre la productividad de tierras de siembra en 1868, con la titulación y reconocimiento de "bienes comunales"(Candelas, 2019). La categoría de comunidad indígena se da mediante un proceso de certificación ante el Registro Agrario Nacional (RAN) (James, 2015). En 1965 se incluyen las tierras de la Zorra como anexo al Ejido el Porvenir, esto era una limitante ya que los hacía dependientes de las autoridades de dicho ejido. Para 1999 se llega a un acuerdo para delimitar el territorio y hacer San José un ejido

independiente ante la RAN (Morales, 2003). Sin embargo, todavía se discute la pertenencia del territorio a un municipio en particular, por lo que sigue en disputa, lo cual ha limitado el desarrollo comunitario y la posibilidad de hacer manejo sustentable de sus recursos.

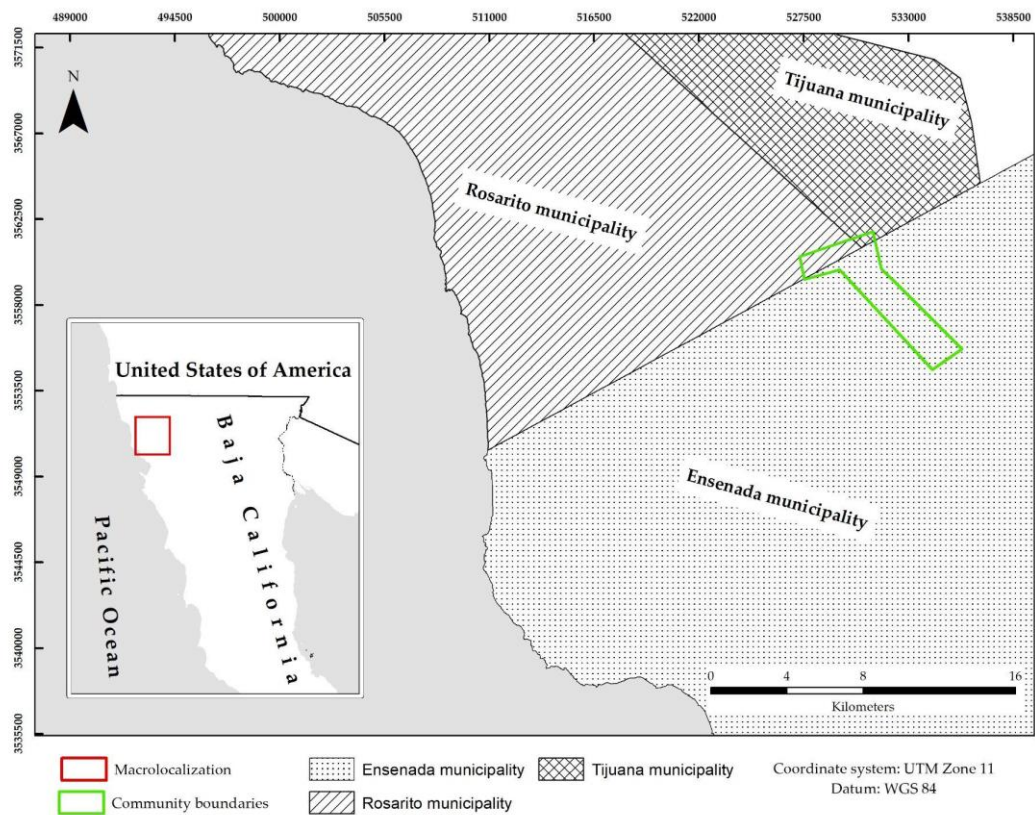
2.3 Cómo es actualmente San José de la Zorra

¿Dónde está ubicado?

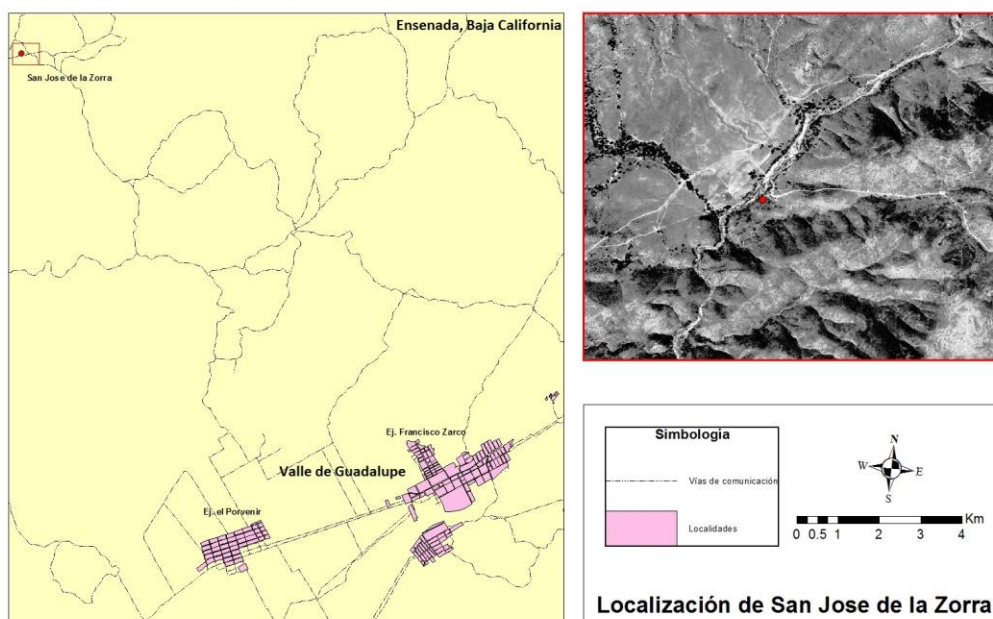
La comunidad *Kumiai* de San José de la Zorra, está ubicada a 58 kilómetros de la cabecera municipal de Ensenada y a 18 kilómetros al noroeste del valle de Guadalupe a una altitud de 335 metros sobre el nivel del mar (msnm) (Eaton-González et al., 2021). La comunidad en sí descansa en una meseta con vegetación riparia y de matorral, a una hora en automóvil a lo largo de un ramal de camino de tierra desde el valle de Guadalupe con cientos de viñedos (Figura 3).

Figura 3

Macro Localización geográfica de la comunidad de San José de la Zorra. Y, referencia de ubicación en relación a valle de Guadalupe y perímetro de la comunidad google earth.



Nota: Mapa elaborado y recuperado de Andrade et al., 2021.



Actividades sociales y económicas

Entre las actividades económicas que destacan en las comunidades nativas de Baja California, el 44% se encuentra trabajando como vaqueros, 20% desempeñan actividades agrícolas, 20% en la industria alimentaria, 4.5% como ladrilleros y un 2.5% como pescadores (Garduño, 2015). En el caso de la comunidad de San José de la Zorra, las actividades se han diversificado, porque la elaboración de artesanías se considera de mayor importancia, así mismo el trabajo en rancherías y en la actividad turística de valle de Guadalupe. Según la Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) (2015), la economía de la comunidad de San José de la Zorra se sustenta en el empleo temporal, la agricultura, los trabajadores asalariados, las artesanías y las remesas de los Estados Unidos. También se dedican a la recolección de miel y plantas silvestres, que se venden en pequeña escala a los turistas locales. Del total de la población de la comunidad, solo el 4,1% cuenta con beneficios laborales (Comunicación personal, 2021).

El acceso de la comunidad a los servicios básicos se limita a la electricidad, no se cuenta con señal de teléfono. La educación impartida es preescolar bilingüe, primaria y telesecundaria (Visita de campo, 2022). Se cuenta con un programa de comedor comunitario proporcionado por la Secretaría del Bienestar, el cual ofrece empleo a mujeres residentes en la comunidad y alimentación (desayunos, colación y comida) a los niños en los diferentes niveles educativos.

Las casas están ampliamente separadas entre sí en estilo rancho, característica compartida por todas las comunidades nativas de la región. El abastecimiento de agua generalmente depende de los pozos excavados por cada hogar. Un camino de terracería conecta a la comunidad con el valle de Guadalupe, zona que actualmente cuenta con una alta afluencia turística, con énfasis en la viticultura, enología, gastronomía y la hotelería. Recientemente, se introducen a la dinámica turística regional con actividades ecoturísticas, como el senderismo interpretativo dentro del territorio de la comunidad.

Aunque están conectados con la modernidad y el desarrollo turístico de valle de Guadalupe, su incursión a la dinámica turística ha sido limitada. Por otro lado, se observa que la actividad de la recolección por temporal, ya sea de frutos, semillas y hojas, cumple una función básica de alimentación (Anderson, 2005), actualmente también el uso de alimentos tradicionales se está incorporando a la oferta turística.

¿Quiénes viven en San José de la Zorra?

Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2020) la comunidad de San José de la Zorra está conformada por un total de 167 personas . Sin embargo, la comunidad mantiene una lista actualizada más detallada, que indica que actualmente viven allí un total de 99 personas (Lista de la comunidad, comunicación personal, 2021).

¿Cómo están organizados?

La autoridad actual en las comunidades es el comisariado ejidal (representante en asuntos agrarios). Sin embargo, existe otra figura importante dentro de la comunidad que es la autoridad tradicional, quienes son electos por las personas de la comunidad mediante una asamblea, donde se elige a un hombre o una mujeres que puedan atender las necesidades relacionadas con los aspectos culturales y políticos de la comunidad.

La organización original seminómada Kumiai basada en clanes fue reemplazada por un sistema comunitario de tierras comunales. San José de la Zorra se asentó a principios del siglo XX de acuerdo con políticas nacionales cambiantes que estaban orientadas a marginar a los grupos nativos. Con ello, llega el término de comunidad, por medio de la reforma agraria en México en 1935, y la noción de ejido y tierras comunales (Morales, 2003: 91-92). Las tierras son de propiedad comunal en el sistema tradicional indígena de tenencia de la tierra, están compuestas por tierras cultivadas, pastizales, otras tierras baldías y el poblado, que combinan la propiedad comunal con el uso individual (Candelas, 2019).

Rasgos culturales

Los Kumiai son una tribu amerindia de pueblos indígenas pertenecientes a la rama Yuman-Cochimi de la lengua Hokan (Garduño, 2014: 13), cuyo territorio original abarcaba una amplia zona a ambos lados de lo que hoy es la frontera norte de Baja California en México y la frontera sur de California en los Estados Unidos (Wilken, 2018). En Baja California, las lenguas de los grupos nativos de la región, se habían catalogado en peligro de desaparecer (Cruz, 2015), por esa razón se implementaron acciones en las comunidades por parte del Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (INALI) en acuerdo con el gobierno federal para formar escuelas bilingües, donde se enseña la lengua nativa dos veces por semana; las clases son impartidas por adultos mayores que su primera lengua es la nativa. De acuerdo con el Modelo de Atención Diferenciada en Materia Cultural (Carbajal, 2011; en Garduño, 2015), se estimó que de 87 Kiliwas, sólo cinco mayores de 70 años, eran hablantes de su lengua madre; lo cual, es una preocupación mayor por la pérdida cultural. En el caso de San José de la Zorra se reconocen a 19 hablantes de lenguas indígena, de los 99 habitantes dentro de la comunidad, capaces de transmitir conocimientos alimentarios tradicionales (Lista comunitaria, comunicación personal con Sandra Carrillo, 2021).

En el caso de los usos y costumbres, el conocimiento es transmitido de forma oral por algunos adultos mayores que viven en las comunidades. Los saberes sobre uso y manejo de los recursos naturales por lo general lo posee la gente mayor. Este conocimiento es producto de cientos de años de pláticas entre abuelos, padres, hijos y nietos. Los niños aprenden en la escuela y en casa la lengua Kumiai y con ello algunas palabras relacionadas con la comida. Esto es importante, dado que las lenguas de los pueblos originarios de la región se encuentran en peligro de desaparecer, y con ello, gran parte del acervo cultural (Leyva, 2014).

Por otro lado, la artesanía juega un papel importante en la reproducción de la cultura y la valoración de la misma, pues a través de esta actividad se ha reconocido a las artesanas tradicionales en concursos nacionales. Las artesanas de las comunidades nativas de Ensenada han destacado a nivel nacional en el “Premio Nacional del Arte Popular”, que otorga la Secretaría de Desarrollo Social, así mismo, su labor es reconocida de manera internacional en ferias culturales en Sycuan, una reserva parte de la nación Kumeyaay al sur de California, Estados Unidos.

2.4 Elementos ecológicos de la comunidad

Clima

El clima presente en la comunidad es templado seco, la humedad se hace presente con la entrada de la neblina que proviene del océano Pacífico por el lado de La Misión. Este clima es ideal para el crecimiento de algunas plantas endémicas y la introducción de cultivos como la vid (Leyva y Espejel, 2017). El periodo de sequía y la incertidumbre en la estabilidad del clima, afectan a los productores de temporal de la comunidad, aunque se observa que hay disponibilidad de agua (Andrade-Sánchez et al., 2021). El poblado está dividido por el arroyo de la Zorra, el cual, en temporadas de intensa precipitación pluvial llega a desbordarse y dejar sin comunicación a la mayor parte de la población.

El agua

Los periodos esporádicos de precipitación pluvial en la región mediterránea de Baja California, donde se asienta la comunidad de San José de la Zorra, varían entre 160 mm-500 mm, las lluvias son características de la temporada de invierno (costa noroeste), con unas pocas en temporada de verano especialmente en la parte alta de las sierras (región central de la península). La comunidad se encuentra dentro del acuífero de La Misión y dentro de la subcuenca hidrológica del arroyo Guadalupe clasificado como sobreexplotado (Leyva y Espejel, 2017).

En la comunidad se considera que se cuenta con suficiente agua, sin embargo, la calidad y cantidad puede ser cuestionada (Wilken, 2004). Algunos pobladores de la comunidad llevan a cabo prácticas de siembra de hortalizas y vid para producción y comercialización propia o concesión a externos. El agua se obtiene de pozos y generalmente se observa que cada familia tiene uno. En la comunidad se encuentran alrededor de 40 pozos, de los 24 que han sido muestreados en cuanto a calidad, se encontró que los niveles de minerales estaban dentro de los límites establecidos por las normas, sin embargo, se registró la presencia de coliformes fecales (Eaton-González et al., 2021). La calidad y acceso del agua potable para la preparación de alimentos y la irrigación para cultivos familiares, es de suma importancia para la seguridad alimentaria comunitaria, por lo tanto, se debe tomar en cuenta esta relación y no verlo como un problema aislado (Loring y Whitely, 2018).

Vegetación

La zona donde habita actualmente este grupo, está dentro de la región mediterránea que constituye una de las dos regiones no desérticas de la península de Baja California, en la zona con influencia costera la vegetación está caracterizada por el chaparral, matorral costero y matorral costero suculento (Cortés-Rodríguez y

Venegas-Cardoso, 2011). Alrededor de la comunidad, la vegetación que predomina es el chaparral costero. En el área habitacional se pueden encontrar áreas arboladas, en su mayoría de encinares y vegetación riparia (Observación de campo). El chaparral, está caracterizado por la presencia de chamizo o vara prieta (*Adenostoma fasciculatum*) y una mezcla variada de especies riparias (*Quercus*), acompañado del matorral costero, con arbustos aromáticos, adaptados para sobrevivir en una zona de escasa precipitación, pero con abundante niebla (González et al., 2010). Algunas plantas representativas son (por mencionar algunas) *Artemisia californica*, *Salvia apiana*, *Salvia munzii*, *Eriogonum fasciculatum*, *Eriophyllum confertiflorum*, *Rhamnus crocea* (Leyva y Espejel, 2013).

La mayor parte del territorio se encuentra en condición natural, bien conservada, condicionada por las actividades agrícolas y de ecoturismo. Sin embargo, los incendios son frecuentes en este tipo de vegetación y han sido una constante en la temporada de verano y otoño por los vientos de Santa Anna (octubre-noviembre), lo que puede ser un factor de riesgo (Trabajo de campo, octubre, 2019-2021).

Para algunos nativos sigue siendo primordial el uso de plantas medicinales y comestibles nativas de la región obtenidas según la temporada de los alimentos (Wilken, 2012; 2018). Entre estos alimentos, destacan plantas invasoras, como la hoja de la mostaza (*Brassica nigra*), considerada manjar de temporal por los nativos Kumiai de San José de la Zorra (Gutiérrez y Leyva, 2022).

Fauna

Esta zona se caracteriza por una gran variedad de fauna silvestre (conejo, venado y codorniz) incluidas dentro de un ecosistema de chaparral costero (Garduño, 2015). Así mismo, se encuentran distintos tipos de animales que disfrutan de matorrales de baja altura y pastizales, como víbora de cascabel (*Crotalus ruber ruber*) “sujeta a protección especial” (NOM-059-SEMARNAT-2010), venado bura (*Odocoileus hemionus*), liebre (*Lepus californicus*), conejo (*Sylvilagus audubonii*), codorniz (*Callipepla californica*), coyote (*Canis latrans*), entre otros.

En la cotidianeidad la comunidad utiliza algunos alimentos que se encuentran en el medio silvestre (Andrade-Sánchez et al., 2021). Las personas entrevistadas reconocen las temporadas de colecta o caza, así como de siembra de hortalizas, frutos y granos para el autoconsumo. De igual manera, se identificaron algunas condicionantes para la obtención de recursos naturales para la alimentación presentes en el ecosistema, como el agua y la madera para leña.

En términos de caza se identifica que el aprovechamiento como alimento se daba con animales pequeños como la codorniz y el conejo de monte principalmente, también se incluye la caza de venado especialmente la caza de machos para poder mantener las poblaciones para alimento. Aún las personas originarias cercanas al monte viviendo en comunidad rural, reconocen cuando cazar, que cazar y cómo aprovechar. Sin embargo, el consumo no es el mismo, ya que algunas de estas especies reconocidas como alimento, están reguladas bajo una NOM o no se avistan por el desplazamiento de especies por el crecimiento urbano-rural.

2.5 Importancia de conocer el contexto socio ecológico comunitario

En este capítulo se describieron características históricas, socio-culturales, económicas y ecológicas de la comunidad de estudio con referencia en la alimentación.

En un principio se identifican tres periodos de contacto e intercambio cultural: misional, ranchería y contemporáneo, que redefinen o permean sobre las prácticas alimentarias y relación con el entorno, que tradicionalmente llevaron a cabo durante siglos. Algunas de las prácticas que tradicionalmente eran cotidianas, han permeado a través del intercambio cultural y la modificación del paisaje. Para el primer periodo se centra sobre la vida de cazadores-recolectores-pescadores. El segundo corresponde al periodo de contacto por la llegada misional a la península. Este hecho, creó un enlace de interacción con el nuevo mundo y el comercio. El tercer periodo, es el de ranchería. Mientras algunas misiones seguían funcionando, la fiebre de la minería en California y México por el siglo XIX, trajo consigo exploradores y visionarios de distintas nacionalidades que se establecieron en pequeñas rancherías en la región. Estos periodos culminan en el contemporáneo, en el que se observa, se integran formas de alimentación desde la recolección-caza, agricultura, cría de ganado, y alimentos industrializados, adaptados por un crisol de preferencias orientadas por la cultura y recursos disponibles. Así mismo, se identifican temas transversales a la alimentación como la relación de la alimentación tradicional con la salud y el cuidado de la naturaleza asociada a distintos procesos que pueden ayudar a la sostenibilidad de la comunidad.

El contexto que contempla el ayer y hoy de las actividades alimentarias como un elemento que se relaciona con las características socio-ecológicas. Con ello se revela que en el contexto comunitario tradicional o cotidiano se establecieron relaciones entre distintas las especies que conforman la dieta y que las tensiones sobre la disponibilidad o uso no pueden entenderse si no relacionamos a las características con una carga

simbólica más significativa que otras, como las plantas, animales, agua, tierra, clima que intervienen en el mantenimiento de la vida y la cultura.

Más adelante de la descripción metodológica, se presenta el proceso interpretativo y reflexivo sobre la relación entre alimentación, naturaleza y saberes que nos ofrece la posibilidad de adentrarnos en las relaciones simbólicas en consonancia o disruptividad para reconocer saberes locales y memorias ancestrales relacionadas a la alimentación, las especies involucradas y el entorno natural.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA: LOS SENDEROS DE LA INVESTIGACIÓN

Para esta investigación se utilizó un enfoque cualitativo para un estudio transversal con aproximación etnográfica y ecológica, por medio de instrumentos metodológicos participativos, para explorar prácticas, saberes y necesidades colectivas e individuales sobre el sistema alimentario tradicional, con el fin de generar propuestas que atiendan las necesidades sentidas. Por ello, se desarrolló una estructura metodológica que ayudó a entender y trabajar al sistema alimentario tradicional no solamente desde la perspectiva del investigador, sino también desde la comunidad seleccionada.

3.1. Revisión de lo que se sabe

En este apartado se presentan los pasos aplicados para la revisión de la literatura. En cuanto al primer objetivo, se realizó la integración metodológica para definir la vía de aproximación al sistema alimentario tradicional. Primero se revisaron trabajos previos, tesis, referentes históricos, los cuales pudieran contener información sobre la comunidad y la alimentación, se obtuvieron como resultado los siguientes productos: base de datos bibliográficos de las diferentes fuentes de información consultada; línea del tiempo del sistema alimentario tradicional de las comunidad nativa de estudio; integración de referentes conceptuales; revisión de métodos para el documentación y análisis de la alimentación tradicional, selección de las dimensiones de análisis. Se recabó información sobre la caracterización del potencial nutritivo de especies endémicas comestibles, que conforman parte de la alimentación tradicional de comunidades nativas de la región, en tesis de la Universidad Autónoma de Baja California y la Universidad de San Diego realizadas que datan de 1990 a 2012.

La búsqueda y revisión de literatura según Andreú *et al.* (2002) es esencial para la primera fase de la investigación, se encuentra en bases de datos en línea, así como literatura de bibliotecas. Para la búsqueda de información, Fink (2007:4,5) propone dividir la revisión en siete tareas, las cuales se desarrollaron de acuerdo con la siguiente tabla (Tabla 1).

Tabla 1

Siete tareas para la revisión sistematizada de Fink (2007). Elaboración propia.

<i>Tareas</i>	<i>Desarrollo</i>
---------------	-------------------

1. <i>Seleccionar preguntas de investigación</i>	General Específicas
2. <i>Seleccionar bibliografía o bases de datos de artículos (información que te provee una base de datos para responder tus preguntas)</i>	Selección de bases de datos artículos: EBSCOhost, Schoolar Google, revistas electrónicas, tales como: REDALYC, ELSEVIER, SCIELO, CAMBRIDGE y RESEARCHGATE. Reportes de FAO Collection, entre otros.
3. <i>Seleccionar conceptos de búsqueda.</i>	Sistema alimentario tradicional, pueblos indígenas, alimentación tradicional, alimentos nativos, saberes alimentarios (en inglés y español).
4. <i>Aplicar criterios prácticos de selección.</i>	Idioma Inglés-español. Literatura gris-tesis sobre el tema.
5. <i>Aplicar criterios prácticos metodológicos.</i>	1) estudios relacionados con el concepto de sistema alimentario tradicional o alimentación tradicional 2) estudios relacionados con alimentación de poblaciones indígenas de Aridoamérica 3) características sobresalientes 4) estudios realizados en el periodo comprendido de 2000 a 2021
6. <i>Hacer la revisión (hacer la abstracción de datos)</i>	Importación de textos a MENDELEY. Total de revistas seleccionadas 40 ingles- 20 español Total de tesis seleccionadas 5 UABC, 3 BERKELY, 2 UCSD, 1 UCIRV Total de reportes seleccionados 12 de la FAO Selección de datos en campos específicos.
7. <i>Sintetizar los resultados</i>	Tabla de contenido por concepto, abstracción de conceptos base, objetivo y metodología.

Para una primera búsqueda de información se seleccionaron las siguientes palabras clave: sistema alimentario tradicional, pueblos indígenas, alimentación sustentable (en inglés y español). Se efectuó la revisión de literatura científica, consultando las bases de datos: EBSCO, Redalyc, Cambridge, Researchgate, Scielo, Elsevier y Scopus; libros electrónicos de la FAO Collection, literatura gris y tesis publicadas y no publicadas.

Se seleccionaron 80 publicaciones que, tras revisar el título y resumen, permitieron una segunda selección que descartó aquellos trabajos que no fueran pertinentes al objetivo de la investigación (ejemplo, trabajos que no trataran el tema de

alimentación tradicional o el sistema alimentario). Finalmente se consideraron solo 40 publicaciones académicas del periodo 1990-2021.

Se construyó una base de datos con dichos documentos, la cual ayuda a distinguir dimensiones y conceptos a trabajar de acuerdo con Galván-Martínez, Feremán-Almada y Espejel (2016). Se identificaron en cada texto los siguientes elementos: autor, año de publicación, revista, conceptos, metodología y hallazgos.

Para fines de esta investigación, se aborda un enfoque sistémico sobre la alimentación tradicional, que contempla la base (naturaleza), el proceso (alimentación) y el significado (saberes). De los artículos revisados, se encontraron textos con enfoque en la antropología, nutrición, ecología y etnobotánica sobre el estudio del sistema alimentario tradicional y pueblos originarios. Esto ayudó a realizar un contraste de fuentes primarias y secundarias, así como una exploración de las narrativas de datos ya recabados, con la intención de comprender la transición histórica de la alimentación y contrastar con lo que se sabe.

3.2 Enfoque cualitativo en la investigación

El enfoque cualitativo se entiende como aquel que ayuda a comprender sentidos, perspectivas y formas de ver el mundo (Quecedo y Castaño, 2002). De acuerdo con Maxwell (2019) sus características son el enfoque inductivo y final abierto, datos textuales o visuales, y un objetivo primario relacionado a la comprensión particular de personas o situaciones. La investigación cualitativa es pertinente para este estudio, ya que permite una aproximación al análisis y comprensión de los saberes que elementos se consideran parte del sistema de alimentación tradicional (SAT), y para investigar el valor que ven en él y su mantenimiento. Se tomó en cuenta el trabajo previo con la comunidad de estudio desde 2016-2018, sobre documentar elementos que caracterizan la cocina tradicional Kumiai, en el que se llevaron a cabo entrevistas a profundidad con diversas personas pertenecientes al pueblo Kumiai. También se parte de participaciones con el Instituto de Culturas Nativas de Baja California (CUNA) en eventos donde se promovieron prácticas de colecta, caza y preparación sobre los alimentos identitarios de las cocinas de los pueblos originarios de Baja California (Gutiérrez y Von Glascoe, 2019)

Para esto se propone partir de una metodología de investigación acción participativa, que integre técnicas cualitativas como la observación participante, entrevistas semi estructuradas, talleres participativos, documentación fotográfica y

sonora (O'Reilly, 2011; Mikhailovich et al., 2015; Lune y Berg, 2017; Maxwell, 2019), estas ayudaron a entender el contexto, significados y objetivos buscados. De esta forma, las técnicas permiten pasar a argumentos, donde el encuentro entre conector investigador e interlocutores, se da por fuentes primarias como: la palabra directa, la observación de cada hecho, proceso y conocimiento práctico para describir la vida material, organizacional y simbólica, pero también por el acompañamiento y retroalimentación (Ingold, 2017).

La metodología de Investigación Acción Participativa (IAP) se acompañó por el enfoque de diálogo de saberes, que permitió profundizar y documentar el saber colectivo del sistema alimentario tradicional (prácticas alimentarias, preferencias de alimentos, alimentos tradicionales). Así mismo, se llevó a cabo un grupo focal con expertos, personas que conocen la dinámica comunitaria sobre la alimentación para reforzar las observaciones sobre los temas que se integran en las preguntas de investigación.

En este sentido en el siguiente cuadro muestra una descripción sintetizada de la integración metodológica cualitativa seleccionada, dando respuesta al ¿Por qué? Y ¿Para qué? (Tabla 2).

Tabla 2

Integración metodológica de técnicas cualitativas seleccionadas de acuerdo a los objetivos de estudio y revisión bibliográfica. Elaboración propia.

Enfoque	Método	Técnica cualitativa	Referencias	Contexto teórico	Justificación	Instrumentos
C U A L I T A T I V O	INVESTIGACIÓN ACCIÓN PARTICIPATIVA	Talleres participativos Diálogo de saberes	Geilfuis; (2008), Satorello y Peña-Piña, (2018) (Andrade, 2021) Schulz et al., (2003) Kunhlein (2006)/(2010) Centre for Nutrition and the Environment of Indigenous Peoples (CINE)	Fenomenológico-estudia los fenómenos desde la perspectiva de los actores. Constructivista> el individuo juega una parte activa. Permite un proceso de reflexión a través del conocimiento generado que se puede llevar a esfuerzos de comunicación y diálogo	Las herramientas de la intervención participativa permiten diseñar estrategias de implementación, generando un ciclo constante de adaptación a las necesidades de las comunidades. Tomando como elemento de estudio la alimentación un tema muy colectivo, pensado desde los actores, que directamente se vincula con la cultura, pero también con funciones del entorno.	-Guía de actividad participativa -Documentación visual Sesiones colectivas Y (19 de noviembre del 2019) (9 de marzo de 2020) Sesiones de seguimiento (AGOSTO 2021)

		Hernández-Rincón (2017)		Responde a la pregunta:	
	Entrevista	Díaz et al., (2013) Rodríguez, J. M. (2011). Quecedo y Castaño, (2002) Muñoz (2017) Brage (2003) Maxwell (2019) Lune y Berg, 2017	Fenomenológico-estudia los fenómenos desde la perspectiva de los actores. (Grounded theory) diseño metodológico que pretende explicar un fenómeno social en un proceso dialógico de doble reflexividad (aprendizaje mutuo).	La entrevista, permite recabar datos puntuales, pero también es dinámica y flexible (Rodríguez, 2011:5). La conversación tuvo un fin determinado en los siguientes puntos: identificar saberes y elementos que definen la AT-contemporánea. Identificar a las partes interesadas y necesidades sentidas. Responde a la pregunta:	-Guía de entrevista -Documentación de voz. -Formato de Consentimiento.
	Grupo focal	(Lune y Berg, 2017) (Mella, 2000) Krueger, R. (2006)	Fenomenológico-estudia los fenómenos desde la perspectiva de los actores. (Grounded theory) diseño metodológico que pretende explicar un fenómeno social en su contexto natural.	Se utiliza esta técnica con motivo de profundizar en la información y para encontrar puntos que complementen o hagan falta en la investigación.	-Guía de actividad grupal -Guía de preguntas -Documentación de voz y video -Formato de Consentimiento.
	Observación participante	Collier J. & Collier (1986). Maxwell, (2019). Mikhailovich et al., (2015)	Fenomenológico-estudia los fenómenos desde la perspectiva de los actores. (Grounded theory) diseño metodológico que pretende explicar un fenómeno social en su contexto natural.	Observar el contexto real, que se desarrolla en las dinámicas de los individuos, que evidencia percepción de su territorio, sus recursos y alimentación (Wagner et al., 2019).	-Ficha de observación. -Documentación visual de ambiente, expresiones culturales y preparaciones.

La recolección de datos se realizó a través de un conjunto de técnicas cualitativas, como se mencionó en el cuadro anterior, donde se integraron los diferentes instrumentos para entender mejor el contexto sobre el hecho alimentario. Se aplicaron entrevistas a profundidad semi-estructuradas, a los interlocutores que se identificaron a

través de bola de nieve, en la que se identificó de boca en boca, a los miembros de la comunidad que poseían conocimiento sobre la alimentación tradicional, se mantenían involucrados con sus técnicas y prácticas (Etikan et al. 2016).

En la metodología de Kunhlein (2006) sobre la documentación de los sistemas alimentarios tradicionales con poblaciones indígenas, propone investigación participativa, para esta investigación se contempla:

- Con las entrevistas semiestructuradas realizar codificaciones para discutir temas en sesiones participativas con involucrados:
 - ❖ Saberes heredados sobre la obtención y preparación de alimentos
 - ❖ Acceso a la alimentación tradicional
 - ❖ Disponibilidad de alimentos tradicionales
 - ❖ Alimentos contemporáneos integrados a la dieta tradicional
 - ❖ Relación con la naturaleza a través de la alimentación
 - ❖ Alimentación para la integración comunitaria
- Generar datos y realizar una comparativa entre lo que se ha documentado y lo que se sabe sobre los alimentos, formas de consumo, reproducción, obtención, transmisión de conocimiento tradicional.
- Involucrar a los miembros de la comunidad (integración de la IAP) para generar estrategias en torno a fortalecer capacidades sobre las formas de valoración y preservación de recursos y prácticas esenciales del sistema tradicional alimentario comunitario.

Dentro del trabajo de campo, también se documentó la observación participante, en espacios abiertos en relación con el entorno y espacios cerrados como la cocina, de ahí la importancia de las conductas de los sujetos que a menudo no se captan y es necesario traducirlas a palabras, esto nos permitió abordar la realidad desde lo observado, documentado de manera visual y conversado de manera informal (Rodríguez, 2011). El trabajo de campo también incluyó caminatas etnobotánicas para identificar y recolectar los alimentos tradicionales que crecen de forma silvestre dentro de un radio de media milla de la comunidad, así como la participación en el proceso de preparación de alimentos. Estas actividades fueron registradas fotográficamente además de notas de campo.

En el caso de los talleres participativos, se propuso un trabajo colaborativo por medio de talleres, con el fin de escuchar lo pensado sobre la alimentación comunitaria desde lo colectivo. Se integró el conocimiento técnico con el conocimiento local mediante el diálogo de saberes (Sartorello y Peña-Piña, 2018). Esta mirada hacia los saberes locales puede darse desde la alimentación, a través de diversos enfoques que toman en consideración a los individuos y a los recursos naturales que utilizan para alimentarse, de modo que este conocimiento va evolucionando y se va transmitiendo generacionalmente (Rengifo-Salgado, 2017).

Para el procesamiento de los datos recabados se utilizó el software ATLAS.ti 9. Herramienta que permite la organización de codificación y categorización de los atributos de la alimentación encontrados en las unidades hermenéuticas. Para el análisis se usó la teoría fundamentada que permite un acercamiento inductivo, donde se parte de los datos emergentes al contexto específico y se privilegia la voz de los informantes (Miles, Huberman y Saldaña, 2018). Esta teoría se desarrolla a partir de Glaser y Strauss en 1967, como una forma de sistematizar la información y derivar teorías desde una base empírica del comportamiento humano (De la Torre et al., 2011).

En el análisis se identifican tres dimensiones de agrupación de datos: la dimensión cultural, que comprende las percepciones, significados y formas de alimentación tradicional en el contexto actual de la comunidad de estudio; la dimensión ecológica, que comprende los saberes y prácticas sobre recursos naturales vitales para la alimentación de la comunidad; y la dimensión integradora como componente de cohesión comunitaria, que gira en torno a la alimentación y la asimilación de lo que es propio (tradicional) y no, por lo que se considera como dimensión comunitaria. De esta manera, se relacionan la naturaleza-alimentación-saber, que se toman como ejes generales importantes para abordar la alimentación tradicional y el sistema socio-ecológico en un contexto determinado.

3.2.1 Selección de comunidad de estudio e interlocutores

De las cuatro comunidades Kumiai que hay en Baja California, se eligió a San José de la Zorra por su ubicación geográfica, características ecológicas y la apertura de los interlocutores. La comunidad es de especial interés por su yuxtaposición con el valle de Guadalupe, donde se ha producido un desarrollo masivo del turismo gastronómico y enológico, que como consecuencia ha generado un crecimiento urbano acelerado asociado a los procesos de disminución de la proporción del entorno rural,

incremento en consumo de agua para actividades comerciales y domésticas, desplazamiento de especies y pérdida del paisaje (Reyes et al., 2018).

Otros factores que contribuyeron en la decisión de trabajar en la comunidad Kumiai de San José de la Zorra, fue su contexto histórico alimentario, al haber prosperado con prácticas seminómadas para la obtención de alimentos, su tardía inclusión de técnicas agrícolas en sus actividades y poseer un conocimiento documentado sobre uso de especies de flora y fauna presentes en la región (Garduño, 2014). De acuerdo con el trabajo previo sobre cocina tradicional con personas de comunidades nativas de Baja California, se hace una aproximación escalada a informantes que puedan proveer de información sobre la alimentación tradicional comunitaria. Dentro de la investigación se cuenta con narrativas de mujeres y hombres entre 20 a los 65 años, se tomó en cuenta la diferencia generacional para las entrevistas con la finalidad de ampliar la información a lo que se sabe, lo que se ha aprendido y lo que se observa.

Para la muestra se utilizó bola de nieve, pero también Etikan (2016) no dice que se pueden contemplar criterios de relación de los interlocutores con el tema de estudio, como se muestra en la tabla 3. En esta forma de muestreo lo importante no es el número de “casos” sino el potencial de cada “caso”, esto para ayudar al investigador en el desarrollo de comprensiones teóricas y describir toda la gama de perspectivas de las personas (Taylor y Bogdan, 1987).

Reed y colaboradores (2009), identifica la importancia de hacer una clasificación de los informantes clave, los cuales, nos proveen características y nivel de relación que puede existir en cada uno. Para esto, se realizó un cuadro con informantes clave que forman parte de la comunidad, la información se complementa de acuerdo a distintas características que se identifican en el trabajo previo en la comunidad (observación participante).

Tabla 3

Cuadro de interlocutores principales para la investigación (Elaborado a partir de la propuesta de informantes clave de Reed et al., 2009)

Actor	Datos personales	Aportaciones colaborativas-investigación
Interlocutor-A-	<p>Edad:68 Etnia: Kumiai Estado civil: divorciada Situación laboral: empleada, programa INPI rescate de lengua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Maneja información privilegiada sobre tradiciones. -Facilidad de diálogo por confianza establecida. -Es la mayor de su comunidad. -Es de los últimos hablantes kumiai. -Artesana. -Radica tiempo completo en la comunidad.

	<p>Vivienda propia: Sí</p> <p>Servicios con los que cuenta: Gas y electricidad</p> <p>Relación parental: Carrillo, Rito y Rosaura.</p>	<p>¿Qué hace/conoce que no hagan otras personas? Memoria y conocimiento. Preparaciones de alimentos tradicionales, identifica momentos de cambio alimentarios, así como ingredientes del medio silvestre.</p>
Interlocutor-B-	<p>Edad:27</p> <p>Etnia: Kumiai</p> <p>Estado civil: soltera</p> <p>Situación laboral: departamento estatal de pueblos originarios de Baja California.</p> <p>Vivienda propia: Sí</p> <p>Relación parental: Hija Ángeles Carrillo</p>	<p>-Es promotora de la cultura comunitaria de San José de la Zorra.</p> <p>-Facilidad de diálogo por confianza establecida.</p> <p>-Se estableció un vínculo de confianza sobre temas comunitarios en alimentación</p> <p>-Artesana.</p> <p>-Heredera de tradiciones Kumiai</p> <p>-Actualmente no radica en la comunidad, pero nació y creció en el sitio.</p> <p>¿Qué hace/conoce que no hagan otras personas? Identifica momentos de cambio alimentarios, y tiene relación con elementos de la cultura alimentaria.</p>
Interlocutor-C-	<p>Edad:38</p> <p>Etnia: Kumiai</p> <p>Estado civil: casada</p> <p>Situación laboral: no se encuentra empleada por el momento. Ama de casa</p> <p>Vivienda propia: Sí</p> <p>Servicios con los que cuenta: Gas, agua y electricidad</p> <p>Relación parental: Marí Silva</p>	<p>-Facilidad de diálogo por confianza establecida.</p> <p>-Maneja información privilegiada sobre tradiciones.</p> <p>Está muy involucrada en mantener las tradiciones de su cultura.</p> <p>-Artesana.</p> <p>-Radica tiempo completo en la comunidad.</p> <p>-Involucrada con el cultivo y producción de alimentos en comunidad.</p> <p>¿Qué hace/conoce que no hagan otras personas? Es considerada como cocinera de preparaciones de alimento tradicional; identifica momentos de cambio alimentarios, así como ingredientes del medio silvestre.</p>
Interlocutor-D-	<p>Edad:----</p> <p>Etnia: Kumiai</p> <p>Estado civil: divorciada</p> <p>Situación laboral: No se encuentra empleada por el momento. Ama de casa</p> <p>Vivienda propia: Sí</p> <p>Servicios con los que cuenta: Gas y electricidad</p> <p>Relación parental: Janet Salazar</p>	<p>-Maneja información privilegiada sobre los usos y costumbres de la comunidad.</p> <p>-Facilidad de diálogo por confianza establecida.</p> <p>-Es de las mayores de su comunidad.</p> <p>-Es de los mayores hablantes kumiai.</p> <p>-Artesana</p> <p>-Radica tiempo completo en la comunidad.</p> <p>¿Qué hace/conoce que no hagan otras personas? Preparaciones de alimentos tradicionales, identifica momentos de cambio alimentarios, así como ingredientes del medio silvestre.</p>
Interlocutor-E-	<p>Edad:----</p> <p>Etnia: ninguna</p> <p>Estado civil: Casada</p> <p>Situación laboral: Empleada programa de comedores escolares, comunidad indígena SJZ</p> <p>Vivienda propia: Sí</p> <p>Servicios con los que cuenta: Gas y electricidad</p> <p>Relación parental: Rito y Rosaura.</p>	<p>-Maneja información privilegiada sobre el manejo de la alimentación de niños de la comunidad en SJZ.</p> <p>-Facilidad de diálogo por confianza establecida.</p> <p>-Posibilidad de articular el discurso.</p> <p>-Radica tiempo completo en la comunidad.</p> <p>¿Qué hace/conoce que no hagan otras personas? Se ha involucrado con temas de alimentación desde la perspectiva de la comunidad. Ha trabajado en el comedor comunitario con los niños de la comunidad.</p>

<p>Interlocutor-F-</p> <p>Interlocutor-G-</p>	<p>Edad:---- Etnia: Kumiai</p> <p>Estado civil: Casados</p> <p>Situación laboral: Rito: Empleado en viñedo cercano, y proyecto propio. Rosaura: ama de casa y encargada de comedor escolar (Kinder, primaria y secundaria)</p> <p>Vivienda propia: Sí</p> <p>Servicios con los que cuenta: Gas y electricidad</p> <p>Relación parental: Beatriz Carrillo Angeles Carrillo</p>	<p>-Maneja información privilegiada sobre usos y costumbres de la comunidad.</p> <p>-Facilidad de diálogo por confianza establecida.</p> <p>-Posibilidad de articular el discurso.</p> <p>-Manejan cultivos y producción de alimentos, en especial vid.</p> <p>-Interesados por facilidades de desarrollo de la comunidad.</p> <p>-Radica tiempo completo en la comunidad.</p> <p>¿Qué hace/conoce que no hagan otras personas? Conocimiento del campo y memorias sobre acontecimientos de cambio en la cultura alimentaria. Identifican ingredientes de la cocina tradicional silvestres.</p>
---	--	---

El primer acercamiento con los interlocutores en el trabajo de investigación permite identificar la vida organizacional y simbólica de la comunidad (Harris, 1998). Para acercar la investigación al contexto, se selecciona la observación participante, muy ligada a la etnografía, que se desarrolla en las dinámicas de los individuos, las cuales dan a conocer el conocimiento y la percepción de su territorio, sus recursos y su espacio (Mikhailovich et al.,2015).

Grupo de mujeres para el trabajo participativo

En 2019 nos dirigimos con un grupo de mujeres de entre 18-60 años, para proponer sesiones de talleres participativos sobre la alimentación comunitaria. De acuerdo al rapport y visitas previas realizadas, se identificó que la actividad de preparación de alimentos es dada principalmente por mujeres en la comunidad, por esta razón el acercamiento principal fue hacia las mujeres que desearan participar en el proceso de investigación. En una de las salidas (2019), hubo un acercamiento para trabajar talleres que aborden necesidades sentidas sobre la alimentación, en relación a la alimentación tradicional y cultivo para autosuficiencia. A través de un cuestionario realizado con distintos miembros de comunidades nativas, se constató sobre el interés por involucrarse en actividades participativas que tuvieran que ver con: retomar la alimentación tradicional, practicar el cultivo de alimentos y formas de preparación de los mismos (véase anexo 2-cuestionario conocimiento tradicional). Así mismo, en visitas de campo se preguntó de manera personal a algunos actores comunitarios su interés y consentimiento de participar en las intervenciones de estudio. Las personas interesadas fueron mujeres, quienes son la mayoría de la población en la comunidad, corresponde a un 58%.

El motivo por el cual se trabaja con este grupo de mujeres fue su organización previa, así como por su antecedente en trabajo colaborativo con un fin en común, la artesanía. Es importante resaltar que la elaboración de artesanías es un motor de colaboración en actividades económicas y culturales, donde el tema de la alimentación, se presenta como una forma de unidad común, ya que comparten características similares en las prácticas de alimentación, un mismo entorno espacial-cultural, y colaborativo.

En estas sesiones se obtuvieron datos desde las informantes sobre las formas de producción, cosecha, y procesamiento de alimentos asociados a su sistema alimentario tradicional. Mediante estos datos se identifica el valor simbólico (cultural, económico y ecológico) de los recursos naturales asociados a la alimentación. Desde la voz de las personas, se encontró que la alimentación no sólo cumple un papel básico, sistémico y simbólico para la vida comunitaria, sino que en este contexto es un vehículo para la cohesión comunitaria.

3.3. Investigación Acción participativa.

La investigación Acción Participativa se propone como método central del estudio, esta plantea alternativas desde la comunidad, para la comunidad y un aprendizaje mutuo durante el proceso (Hernández-Rincón et al., 2017). Esta se caracteriza por partir de una reflexión sobre algún aspecto de la realidad (Investigación), la manera de llevar el estudio o intervención que genere conocimiento y se devuelve (acción); y la integración de todos los involucrados y que tienen un papel esencial a la hora de transformar su realidad (participativa) (Ander-Egg, 2003 en Sanahuja et al., 2020). Aquí la participación social de los miembros de la comunidad es el ingrediente fundamental en la solución y entendimiento de una problemática, los procesos a desarrollar son: el diagnóstico, planificación, ejecución, análisis y propuesta (Morales, 2003).

El diálogo de saberes hace parte de la metodología de Investigación Acción Participativa (IAP); para esta investigación se relaciona a los talleres participativos para el reconocimiento de los problemas y oportunidades sobre la alimentación, la comunidad y la organización comunitaria (Sartorello y Peña-Piña, 2018) . Con esta metodología se plantearon alternativas desde la comunidad, para la comunidad y un aprendizaje mutuo durante el proceso (Hernández-Rincón et al., 2017).

En esta perspectiva, el diálogo de saberes se inscribe en la contrastación de los modelos o visiones del proceso civilizatorio; en el marco de las luchas por el territorio y la diversidad cultural; de los discursos y las prácticas de la transición hacia un mundo sustentable. Se despliega una posición crítica, aparece como vehículo que abre el cerco del dominio cultural al devolverle la palabra a las comunidades acalladas por los procesos de subyugación cultural y al dar presencia al valor de sus prácticas tradicionales, y el derecho a sus saberes como modos propios de vida (Pérez-Ruíz y Argueta-Villamar, 2019).

Leff (2019:24; en Pérez-Ruíz y Argueta-Villamar, 2019) identifica tres tendencias o perspectivas actuales sobre el diálogo intercultural de saberes: Gestionar fortalecimiento y desarrollo de los sistemas de conocimiento, para que después, y sólo bajo un plano de horizontalidad y autonomía se pueda dialogar con las ciencias occidentales, principalmente para encontrar soluciones a problemas específicos.

Para la Investigación Acción Participativa (IAP) se siguen los siguientes pasos:

- Selección de la prospección del sitio: se tomaron en cuenta las condiciones de apertura a la investigación, mismas que fueron positivas en la comunidad de estudio.

- Diagnóstico de la participación comunitaria e integración metodológica. En esta etapa se preguntó a distintas personas de la comunidad si estaban interesadas en participar en el tema de investigación, y el objetivo del trabajo.

Se integró la información que se ha documentado y lo que se sabe en torno a la alimentación tradicional comunitaria, lo recabado de la literatura con los datos obtenidos de las entrevistas a profundidad y de la observación participante que ayudaron a la caracterización.

- La planificación comunitaria para la gestión de los sistemas alimentarios tradicionales y su pertinencia: en esta fase se usó el espacio comunitario común, para realizar talleres sobre reconocimiento de la alimentación tradicional y el intercambio de saberes. En esta etapa, se realizó un grupo focal con especialistas conformado por un historiador, antropólogo, lingüista y educador ambiental que tienen una amplia trayectoria en trabajo con las comunidades nativas de Baja California

Se realizaron talleres participativos en los que se integra el intercambio de saberes y observación participante, fueron llevados a cabo con un grupo de mujeres de las comunidad de San José de la Zorra.

- La sistematización y la revisión de los resultados, proceso de sistematización donde se analizó la información recolectada en la investigación. Se integró el contraste

teórico con los datos obtenidos; se socializaron resultados y estrategias por medio de regreso de la información y generaron propuestas con el grupo de trabajo de la comunidad.

A través de este enfoque es posible integrar el conocimiento tradicional de las comunidades con el conocimiento científico y de esta manera llevar a cabo un proceso transdisciplinario de la investigación (Andrade-Sánchez et al., 2021).

La intervención mediante talleres participativos, como señala Geilfuis (2008), pueden utilizarse en las diferentes etapas de investigaciones y desarrollo de proyectos, generando un ciclo constante de adaptación al proyecto a las necesidades de las comunidades. De esta forma, los talleres participativos realizados en San José de la Zorra se pensaron a partir del trabajo previo y las necesidades sentidas de los actores expresadas en un taller realizado en 2018.

En este taller realizado entre mayo-junio del 2018 por medio del Fondo de Acción Solidaria A.C. (FASOL), se trabajaron talleres participativos para atender un proyecto de investigación binacional sobre plagas forestales. Entre los resultados, uno de los ejes transversales es el uso y aprovechamiento de los recursos naturales de la comunidad, donde, se puntualizó la preocupación por la afectación de recursos silvestres comestibles y cultivables de gran importancia cultural y económica para las familias. Para este estudio, se trabajó la percepción de un grupo pequeño de actores de hombres y mujeres, con miras a la acción sobre las formas de manejo de ciertos recursos silvestres de uso alimentario y económico para la comunidad. Se evidenció la necesidad de colaboración para trabajar en problemáticas comunes.

Para los talleres participativos de esta investigación, se propuso trabajar con un grupo de mujeres artesanas de la comunidad de San José de la Zorra. Se contextualiza en qué consiste el trabajo de investigación, entre el grupo de artesanas se planteó por medio que una cuestión en común entre ellas es la alimentación. Posteriormente, se invitó a las personas a participar en los talleres por medio de dos personas clave con las que se tuvo comunicación constante. El trabajo participativo permite procesos de aprendizaje colectivos (Borda, 2008), en este caso, se usó el proceso participativo para identificar, dialogar y compartir prácticas de producción y consumo de alimentos, con el objetivo de identificar necesidades sentidas y elementos significativos de su sistema alimentario tradicional y cotidiano.

3.3.1 Entrevistas semi-estructurada

La investigación cualitativa busca la comprensión e interpretación de la realidad humana y social, con un interés práctico, es decir con el propósito de ubicar y orientar la acción humana y su realidad subjetiva, se pretende comprender singularidades de las personas y comunidades, dentro de un marco de referencia y en su contexto histórico-cultural (Quecedo y Castaño, 2002). Para efectos de este estudio se utilizará la entrevista empleando un diseño semi estructurado. Se realizaron siete entrevistas y se retomaron tres entrevistas del estudio previo. Se abordaron a ocho mujeres y dos hombres con edades comprendidas entre los 25 y los 65 años que se convirtieron en interlocutores clave. Participaron más mujeres debido a la naturaleza de la investigación, que involucra alimentos y preparación de alimentos, que es principalmente una actividad realizada por las mujeres Kumiai. Los hombres tienden a tener más conocimientos sobre las prácticas y técnicas de caza. La muestra de bola de nieve se llevó hasta el punto de saturación de datos. Se dialogó con personas hablantes de Kumiai que adquirieron sus conocimientos alimentarios tradicionales en su lengua materna.

Una entrevista semi o desestructurada puede permitir un diseño de preguntas orientadas a detonar historias en torno al tema de investigación, que contienen datos importantes para el análisis (Brage et al., 2003). A pesar de ir dirigiendo la entrevista en base al instrumento Lune y Berg (2017), comentan que nos podemos guiar del formato de las preguntas preestablecidas, pero pueden surgir preguntas emergentes y las preguntas se tornan dinámicas sin dejar de lado la conexión con el tema principal.

Estas entrevistas se formulan a través de un guion con preguntas abiertas previamente encuadradas en un tema (Díaz et al., 2013). Para realizar la entrevista, se pide el consentimiento informado individual por escrito (Anexo 1), para demostrar la ética de un modo culturalmente apropiado, sin embargo, no se descarta la posibilidad de pedir consentimiento de forma oral (Brage et al., 2003). La entrevista está dirigida a distintos actores clave de la comunidad de estudio. Se determinó trabajar con un grupo de mujeres de la comunidad de San José de la Zorra, el cual se describe más adelante.

La transcripción de la información, para objeto de su análisis se realizó para el formato del software Atlas. Ti. A partir de la experiencia con la elaboración de la entrevista, se recomienda que para la elaboración de la guía de entrevistas en estudios cualitativos queden bien validadas las categorías, además de que se pruebe la herramienta con la unidad de estudio (Muñoz, 2017). La transcripción de la

información, para objeto de su análisis debe hacerse en el lenguaje de la persona entrevistada.

De acuerdo con la experiencia de trabajo cualitativo previo con las comunidades nativas documentado en Gutiérrez y Meraz (2016), y, Gutiérrez y Von Glascoe (2019), se elaboró un guion de entrevista integrado por categorías, propósitos y preguntas, las categorías hacen referencia a la temática-concepto que aborda la entrevista, los propósitos al objetivo y elementos que conducen a formular las preguntas; las preguntas se desarrollan de acuerdo a los elementos que se desprenden del objetivo y categoría. El objetivo del instrumento es identificar elementos clave en los saberes sobre la alimentación tradicional, reconocimiento de prácticas sobre los alimentos tradicionales, relación de los alimentos con el territorio-naturaleza y comunidad (Tabla 4).

Tabla 4

Categorías de análisis para el instrumento de entrevista.

Categorías	Propósitos	Preguntas
Conocimiento de Alimentación tradicional	<p>Entender la manera en que la comunidad percibe la alimentación tradicional de su comunidad y su entorno alimentario.</p> <p>a) Historia personal sobre la alimentación tradicional.</p> <p>b) Identificación de elementos de la (AT)</p> <p>c) Noción de importancia sobre la (AT)</p> <p>Alimentación Tradicional= (AT)</p>	<p>¿Cuáles preparaciones son las más importantes de su comunidad? ¿Qué valor tienen para su cultura?</p> <p>¿Cuáles son los platillos tradicionales que conoces?</p> <p>¿Cómo era la cocina de su mamá?</p> <p>¿Cómo era la cocina de su abuela?</p> <p>¿Con qué frecuencia se prepara la comida tradicional en la comunidad?</p> <p>¿Con qué frecuencia prepara la comida tradicional de la comunidad?</p> <p>¿Considera que la alimentación tradicional es saludable?</p> <p>¿Cómo se compara la cocina tradicional y la comida actual?</p> <p>¿Cuáles son los cambios que ha visto en los últimos años sobre las formas de cocinar y obtener alimentos? ¿Qué se ha incorporado?</p>
Conocimiento de Diversidad alimentaria	<p>Ubicar las formas en que la gente de la comunidad concibe la AT y cómo se adaptan a los mismos.</p> <p>a) Usos actuales de los recursos naturales tradicionales.</p>	<p>¿Cómo se relaciona usted con el entorno?</p> <p>¿Qué alimentos tradicionales se pueden encontrar aún en el medio silvestre?</p> <p>¿Qué alimentos tradicionales ya no se encuentran en el medio silvestre?, ¿A qué cree que se deba?</p> <p>¿Cuáles son las temporadas donde puede encontrar alimentos tradicionales?</p>

	<p>b) Valoración de los recursos naturales.</p> <p>c) Principales Recursos naturales.</p>	<p>¿Cuáles alimentos del medio silvestre considera que es necesario conservar?, y ¿Por qué?</p> <p>¿Cómo se encuentra el territorio actualmente en términos de abundancia de especies de fauna silvestre para consumo en (AT)?</p>
Alimentación contemporánea	<p>Exploración de la situación en la dieta contemporánea (típica) de hogares e individuos en comunidades nativas de Baja California.</p> <p>a) Reconfiguración de la cultura alimentaria (contemporánea).</p> <p>b) Acceso a alimentos.</p> <p>c) Percepción de la calidad nutrimental de los alimentos.</p>	<p>¿Cuáles son los alimentos que más consumen en tu casa?</p> <p>¿En una semana cuántas veces comes ... (cereales, frutas, verduras...)? ¿y cómo los preparan en tu casa?</p> <p>¿Quién cocina mayormente en casa?</p> <p>¿Qué productos de alimentos se compran mayormente en casa?</p> <p>¿Qué productos de alimentos te gustaría consumir más seguido?</p> <p>¿Creen que sea diferente cómo se preparaba la comida de los abuelos a como se prepara ahora? ¿En qué sentido?</p> <p>¿Considera su alimentación en general saludable?</p> <p>¿Reconoce los alimentos que no son buenos para su salud?</p> <p>¿Estos alimentos se incluyen en sus preparaciones?</p> <p>¿Considera que los alimentos tradicionales eran más saludables que los de ahora?</p>
Contexto comunitario	<p>Conocer percepción sobre la interacción comunitaria, su relación con el espacio y dinámica.</p>	<p>¿Cómo es el espacio donde vive y donde nació? describa las plantas, los animales, el clima, en qué trabaja la gente, etc.</p> <p>¿Qué recuerda que les gustaba comer a las personas de antes? ¿Cuál es la actividad principal de las mujeres en su comunidad?</p> <p>¿Cómo es la vida en su comunidad?</p> <p>¿Cómo se organizan dentro de su comunidad?</p> <p>¿Qué los une como comunidad?</p> <p>¿Cómo es su relación con otras personas de su comunidad?</p> <p>¿Cómo percibe los alimentos que se obtienen en la comunidad?</p>

De acuerdo con Rodríguez (2011), hacer una descripción para la aplicación de la entrevista, requiere de un encuadre de la situación social-cultural de la que se esté

trabajando, misma que debe conectar al entrevistado con un diálogo continuo de los temas de investigación a través de las preguntas.

Es oportuno mencionar en este sentido a la dupla Etic (perspectiva del observador)/ Emic (visión de una cultura), términos asociados a las conductas y a la interpretación de esas conductas por parte de sus protagonistas, por un lado, y de los investigadores de esas conductas por otro (Gariné, 1998). De acuerdo a Ingold (2017), no se puede interpretar la cultura de modo parcial, así que se debe tener un reconocimiento de las categorías de interacción, expresión e interpretación de los sujetos, ¿Cómo perciben y categorizan el mundo? ¿Cuáles son sus normas de comportamiento y de pensamiento? ¿Qué tiene sentido para ellos? ¿Cómo se imaginan y explican las cosas? Desde una perspectiva más integral para visualizar su relación con la naturaleza y cultura.

3.3.2 Observación participante

Para la observación participante se deben mantener, analizar las notas de campo y registrar sus hallazgos, lo cual ayuda a describir en detalle el escenario observado, dentro de un sistema cultural (Mikhailovich et al., 2015). Para esto se aplicó lo siguiente:

1. Se utilizó un mapa físico de la comunidad y la descripción de los alrededores físicos;
2. Se visitaron lugares en que los participantes se posicionan a través del tiempo;
3. Se realizó una descripción de las actividades observadas, detallando actividades de interés.

A través de esta técnica se llegó a establecer convivencia, además de retomar los relatos y tener un acercamiento con la vida cotidiana de las cocineras tradicionales, los ingredientes y la familia. Esto permitió conocer íntimamente a las personas, ver el mundo a través de sus ojos e introducirnos en sus experiencias. Según Taylor y Bogdan (1987), así se ponen a prueba mitos y concepciones erróneas sobre el caso estudiado.

La observación participante es una herramienta interpretativa muy ligada a la etnografía, ya que el lenguaje y la sabiduría local se plasman en las dinámicas, las cuales dan a conocer la cosmogonía de los individuos, así como la percepción de su territorio, sus recursos y su espacio. Son los actores locales los que muestran cómo su cultura se

ha estado manifestando y como en muchos casos pueden verse excluidos del sistema. Aunque la información surge de manera orgánica, una manera de organizar lo descrito en las notas es teniendo en cuenta los datos de la siguiente tabla (Tabla 5).

Tabla 5

Ficha de diario de campo para la observación.

Título:	Fiesta de la bellota		
Fecha:	16 de noviembre, 2019	Lugar de observación:	Comunidad Kumiai de San José de la Zorra
Acontecimientos específicos:	<p>Celebración temática con motivos de promoción de la artesanía y alimentos tradicionales.</p> <p>Se realizaron preparaciones con la bellota (alimento tradicional) como, atole y café.</p> <p>Se hizo un recorrido para los visitantes, dentro de la comunidad, al área de morteros.</p> <p>Hubo venta de artesanía y música tradicional.</p>		
Comentarios personales:	<p>La celebración se llevó a cabo en el patio de la iglesia cristiana, un área considerada de encuentro.</p> <p>El espacio es muy acogedor pues se encuentra en medio del núcleo poblacional, tiene encinos que le dan sombra.</p> <p>A pesar de la difusión hubo poca audiencia.</p> <p>Se prepararon alimentos cotidianos, además de lo tradicional. Entre los alimentos cotidianos había tamales, y elotes al vapor. Entre lo tradicional, tortillas de harina y atole de bellota.</p> <p>El recorrido lo impartió Beatriz Carrillo, donde contó lo que sabe sobre el área de morteros de la comunidad, un área cultural en la que recuerda cómo se molían las bellotas de manera comunal.</p>		

Nota: Elaboración propia; con base al libro de introducción a los métodos cualitativos de investigación, de S.J. Taylor y R. Bogdan (1987).

Para esto, se apoya de documentación visual, es decir, fotografías sobre las visitas, reuniones y momentos en los que se participó en el sitio. Las fotografías son importantes dado que estas ayudan a recordar lo vivido dentro de la observación participante.

3.3.3 Grupo focal

La técnica de grupo focal, se propone como parte de los instrumentos cualitativos, para ayudar a encontrar datos que abonen a la investigación o que no estén

contemplados sobre las necesidades reales del tema y el contexto comunitario. En esta sesión, se invita a un grupo de personas de diferentes disciplinas que tengan la experiencia de trabajo con los grupos nativos de Baja California, en especial con el grupo Kumiai. El conjunto de datos que se extraen de la discusión grupal está basado en lo que los participantes dicen durante sus discusiones (Krueger, 2006).

De acuerdo con Mella (2000) el uso del grupo focal en la investigación cualitativa ayuda a la identificación de problemas, a generar un replanteamiento sobre el tema y monitoreo. Además, comparados con la entrevista individual, los grupos focales permiten obtener una multiplicidad de miradas y procesos emocionales dentro del contexto del grupo. Para llevar a cabo el grupo focal, se determinó quiénes serían los participantes. En base a ello, se definieron algunas de las preguntas que guiarán el proceso de discusión, partiendo de las preguntas centrales de la investigación (Lune y Berg, 2017) .

Para la selección de actores se realizó un cuadro con el perfil de cada uno de los participantes, se cuestionó de manera individual *¿Qué información se puede obtener de este grupo?*, y en forma general *¿Qué información se necesita para satisfacer las necesidades del estudio?* La información se detalla en la siguiente tabla (Tabla 6).

Tabla 6

Información sobre participación y realización del grupo focal

<i>Participantes</i>	<i>Perfil de participantes potenciales</i>	<i>¿Qué información se puede obtener de este grupo? Segmentos de interés por participante</i>	<i>¿Qué información se necesita para satisfacer las necesidades del estudio?</i>
<i>Interlocutor 1- Daniela Leyva</i>	Lingüista, experiencia de trabajo con las lenguas nativas de Baja California, principalmente Kumiai. Trabajos en investigación y entrevistas a profundidad con personas de las comunidades.	Conocimiento sobre la dinámica social y cultural en comunidades nativas.	A partir de la pregunta central... Se puede reconocer que hay elementos culturales y naturales que conforman una cocina dentro de las comunidades nativas, y a través de los textos antropológicos y etnográficos,

<p>Interlocutor 2- Michael Wilken</p>	<p>Antropólogo. Especializado en la etnobotánica de las comunidades nativas de Baja California. Ha trabajado por más de 30 años con diferentes actores de la comunidad Kumiai.</p>	<p>Conocimiento antropológico sobre dinámicas de vida en las comunidades Kumiai, Co-fundador del instituto de culturas nativas de Baja California</p>	<p>de manera no directa, se describen ciertas características de la transición alimentaria de estos grupos en diferentes periodos de tiempo ¿Cuáles son las características de la alimentación actual de las comunidades nativas, en especial de la comunidad de San José de la Zorra?</p> <p>2) ¿Qué estrategias se pueden Co-crear, desde la perspectiva de los actores, para mejorar el sistema alimentario desde el punto de vista de la sostenibilidad y la salud en el contexto actual comunitario?</p>
<p>Interlocutor 3- Horacio Moncada</p>	<p>Historiador. Presidente del Seminario de Historia de Baja California, Ensenada.</p>	<p>Tiene amplio conocimiento sobre la historia y política en torno a los pueblos originarios de la región.</p>	
<p>Interlocutor 4- Moises Santo Mena</p>	<p>Conocedor de la historia de los primeros pobladores de Baja California. Co-fundador del Instituto de Culturas Nativas de Baja California</p>	<p>Ha desarrollado diversos proyectos para la protección y desarrollo de las culturas indígenas en la región. Ha trabajado de cerca con los grupos nativos desde hace 30 años. Tiene una visión social, histórica y ecológica de los paisajes en las comunidades.</p>	

Para el caso del presente estudio, el grupo focal aportó información con profundidad y contexto, lo cual, ayudó a considerar la pertinencia de la pregunta de investigación con respecto al contexto de investigación, considerar otros cuestionamientos en torno al tema y disminuir expectativas.

El registro de datos se llevó a cabo, mediante notas y grabadora de voz. Se registraron citas de lo que han dicho los participantes, ideas estratégicas que tienen importancia central para el estudio, conclusiones del tema de discusión, observaciones de la dinámica grupal. Una vez que se transcriben los datos, se relacionan los resultados con las interrogantes planteadas en la investigación. Para ello, el análisis se lleva a cabo un proceso subjetivo de captar los significados y datos en las discusiones de las participantes, mismas que se procesaron para su análisis con ayuda del programa ATLAS. Ti.

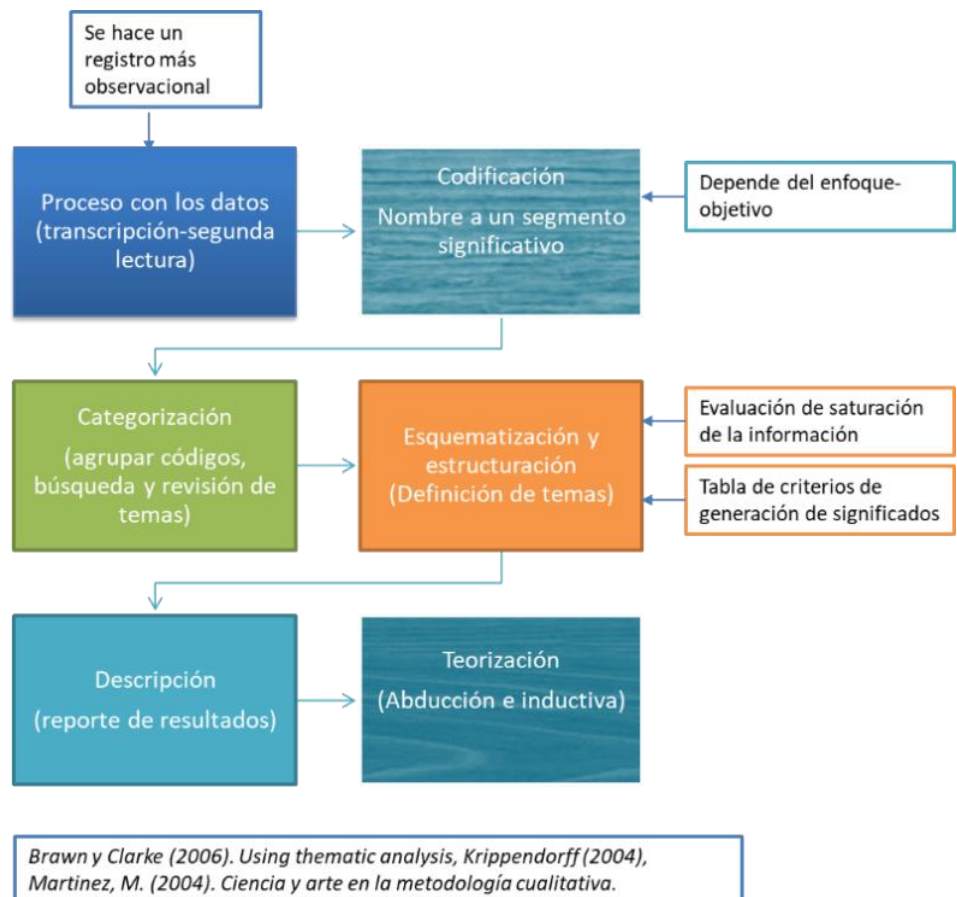
3.4 Análisis de la información: teoría fundamentada

Para el análisis de datos de la entrevista, grupo focal y observaciones, se utiliza el *Programa Informático de Ayuda al Análisis Cualitativos de Datos (CAQDAS)* software ATLAS ti, para organizar y analizar las reflexiones de los testimonios, segmentar el conjunto de datos de las similitudes entre los discursos para realizar clasificaciones y categorizaciones significativas.

De acuerdo con la literatura consultada, se realizó un diagrama que muestra los pasos para ir realizando el análisis sistemático en las unidades hermenéuticas (Figura 4).

Figura 4

Ruta para procesamiento de datos cualitativos por unidad hermenéutica en programa Atlas. Ti.



Este proceso iterativo de recopilación y análisis de datos conduce al surgimiento de nuevas categorías emergentes durante el proceso de interpretación y teorización (Díaz et al., 2013), estas categorías nos permiten identificar pautas significativas.

Se toma el material empírico, en este caso, las cinco entrevistas realizadas a actores de la comunidad de San José de la Zorra. Para el análisis de cada una de ellas, se abrió un nuevo proyecto en el software, a partir de ahí, de acuerdo con Braun y Clarke (2006), se empieza sistematizar de acuerdo a las categorías de análisis y los datos que surjan de la actividad. La sistematización del procedimiento fue las siguientes:

- Selección de pasajes
- Selección de categorías apriorísticas
- Desarrollo de anotaciones (memos)
- Codificación de temas, conceptos, procesos o contextos
- Generar familias y vínculos (relaciones) entre etiquetas, códigos y anotaciones.
- Formulación vista de red y preguntas respecto al significado empírico.

Para el proceso de teorización, es necesario ordenar las categorías para contrastar, agregar propiedades, establecer nexos y relaciones (Braun y Clarke, 2006). Para ello, se parte desde la teoría fundamentada donde se teoriza a partir de cada código propuesto (Restrepo-Ochoa, 2013). Desde un marco más o menos definido, que involucra sistemas de producción familiares, formas de transformación de alimentos, ingredientes, accesibilidad y disponibilidad. Este análisis permitió identificar elementos que están presentes y que tienen un significado en el discurso de las personas sobre el sistema alimentario tradicional Kumiai, que atiende a relaciones históricas, culturales y ecológicas sobre la disposición y preferencias. Esto ayudó a describir los elementos de la alimentación tradicional en relación a la interpretación de lo que se conoce y se percibe sobre las tradiciones alimentarias en un contexto presente.

3.4.1 Categorías de análisis

Se utilizó un enfoque de teoría fundamentada para desarrollar temas relacionados con los elementos clave del sistema alimentario tradicional Kumiai y para

ver las relaciones entre estos elementos dentro del contexto y los procesos del sistema alimentario. Las entrevistas se procesaron con el paquete informático Atlas.Ti (L-085-399) (Taylor y Bogdan, 1987; Restrepo-Ochoa, 2013). Este análisis incorpora factores históricos, culturales y ecológicos relacionados con la disposición y preferencias alimentarias, contribuyendo así a nuestra integración de datos primarios y secundarios. Para el análisis se parte de la revisión y lectura detallada de la unidad hermenéutica, de ahí, se van creando códigos, los cuales nos ayudan a darle una referencia a aquello que nos significa algo (Contreras y García, 2005).

Para la codificación se realiza una selección inductiva apriorística a partir de las particularidades de la investigación y la articulación del discurso en torno a la alimentación y naturaleza (Restrepo-Ochoa, 2013). Los códigos se agruparon en dimensiones de análisis las cuales se comentaron anteriormente: alimentación, naturaleza y comunidad, estos se encuentran dentro de las categorías de primer nivel, así mismo, se plantean categorías de segundo nivel que agrupa los atributos con características compartidas (Braun y Clarke, 2006). A continuación, se muestra un cuadro sintetizado con las principales categorías de análisis, en primer y segundo nivel, resultado del análisis de la información obtenida (Tabla 7).

Tabla 7

Dimensiones de análisis para el sistema alimentario tradicional comunitario y categorías apriorísticas para el análisis de datos en software Atlas.ti.

Dimensión: Socio-cultural de la alimentación tradicional		
¿Qué elementos componen el sistema alimentario tradicional en particular del grupo Kumiai de San José de la Zorra?		
Categorías de primer nivel	Categorías de segundo nivel	Preguntas de investigación
Prácticas sobre la alimentación tradicional	Prácticas de autosuficiencia	¿Qué recuerda que su nana le cocinaba cuando estaba chiquita?
	Aprovechamiento medicinal	¿Qué alimentos son representativos del lugar donde vive? ¿Qué comían antes en las fiestas? ¿Qué considera tradicional de sus alimentos? ¿Qué acostumbra cocinar? ¿Cómo lo prepara? ¿Qué otros usos tienen?
	Aprovechamiento Alimentario	¿Qué se cultiva en la comunidad?
	Uso tradicional	
	Preparaciones (técnicas y formas de comer	

	Condicionantes para acceder a la AT	
Transición en la alimentación (percepción)	Alimentos cotidianos Preferencias y gustos Alimentos no comunes en la alimentación actual	¿Cuál es su comida preferida? ¿Qué comen ahora en la comunidad? ¿Qué ha cambiado de la alimentación tradicional? ¿Cómo ha cambiado? ¿Por qué ha cambiado? ¿Qué extraña de la cocina de cuando era chica?
Comunicación de los saberes	Aspectos culturales identificados débiles Aspectos culturales identificados fuertes	¿Qué aspectos de la cultura Kumiai consideran están más fuertes? Y ¿Cuáles consideran más vulnerables (débiles)? ¿Identifican que es necesario transmitir a los más jóvenes la alimentación tradicional kumiai?

Dimensión: Naturaleza

Categorías de primer nivel	Categorías de segundo nivel	Preguntas de investigación
Saberes sobre el territorio	Prácticas sobre recursos naturales	¿Cómo puede describir donde vive? ¿Qué plantas identifica que son de su comunidad? ¿Cuáles son las temporadas para recolectar alimentos de su entorno? ¿Cuáles son las temporadas para cultivar en su comunidad?
Disponibilidad de recursos	Agua como elemento transversal Saberes formas de obtención	¿Se practicaba la caza cuando era chica? ¿Qué alimentos recuerda que cultivaban? ¿Crían ganado? ¿Es común que recolectan y coman plantas silvestres? ¿Qué importancia tiene el agua en su comunidad? ¿De dónde obtiene agua?

		¿Qué ha cambiado de su entorno y sus recursos naturales? ¿Qué alimentos silvestres se encontraban antes y ahora ya no es muy fácil encontrar?
Dimensión: Comunidad		
Categorías de primer nivel	Categorías de segundo nivel	Preguntas de investigación
Cohesión comunitaria	Prácticas sociales en comunidad Espacios y recursos compartidos Relaciones comunitarias	¿Nos podría platicar de cómo es el espacio donde vive y donde nació? Describir las principales plantas de uso, los animales significativos, el clima, en qué trabaja la gente ¿Qué recuerda que les gustaba comer a las personas de antes? ¿Cuál es la actividad principal de las mujeres en su comunidad? ¿Qué los une como comunidad? ¿Qué espera de colaborar con otros en su comunidad?
Necesidades sentidas comunidad	Problemáticas comunitarias Formas de organización comunitaria	¿Cómo es la vida en su comunidad? ¿Cómo se organizan dentro de su comunidad? ¿Con quienes le gustaría trabajar? ¿Qué observa que necesita la comunidad en términos de alimentación?

En principio estas categorías surgen de un análisis exploratorio para tener una proyección en lo que se centra el discurso de las personas abordadas. Para saber si las categorías (códigos) reflejan la esencia de lo que se quiere estudiar se validó por pares relacionados al tema de investigación (Miles, Huberman y Saldaña, 2018). En este sentido, no se parte de una teoría, sino que de acuerdo a la sistematización de la información, se deriva en una teoría fundamentada en una base empírica sobre las

formas y percepciones presentadas en los datos que lleve al análisis y reflexividad (De la Torre et al., 2011).

Por qué usar esta metodología

La investigación cualitativa nos permite acercarnos a las realidades sobre distintas reflexiones sobre las formas de vida. En este sentido, para el estudio de la alimentación y las percepciones ligadas a ella para visibilizar necesidades sentidas y generar mecanismos de acción dentro del proceso de investigación, se propone la metodología IAP, con enfoque en el diálogo de saberes, el cual, se utilizan un conjunto de técnicas para entender mejor el contexto sobre los elementos del contexto alimentario. Leff (2019:24; en Pérez-Ruíz y Argueta-Villamar, 2019) identifica que el diálogo intercultural de saberes es un vehículo para fortalecer las posibilidades de autogestión de pueblos indígenas y comunidades campesinas sobre sus modos de vida y territorios, ante la imposición de un mundo modernizado y hegemónico.

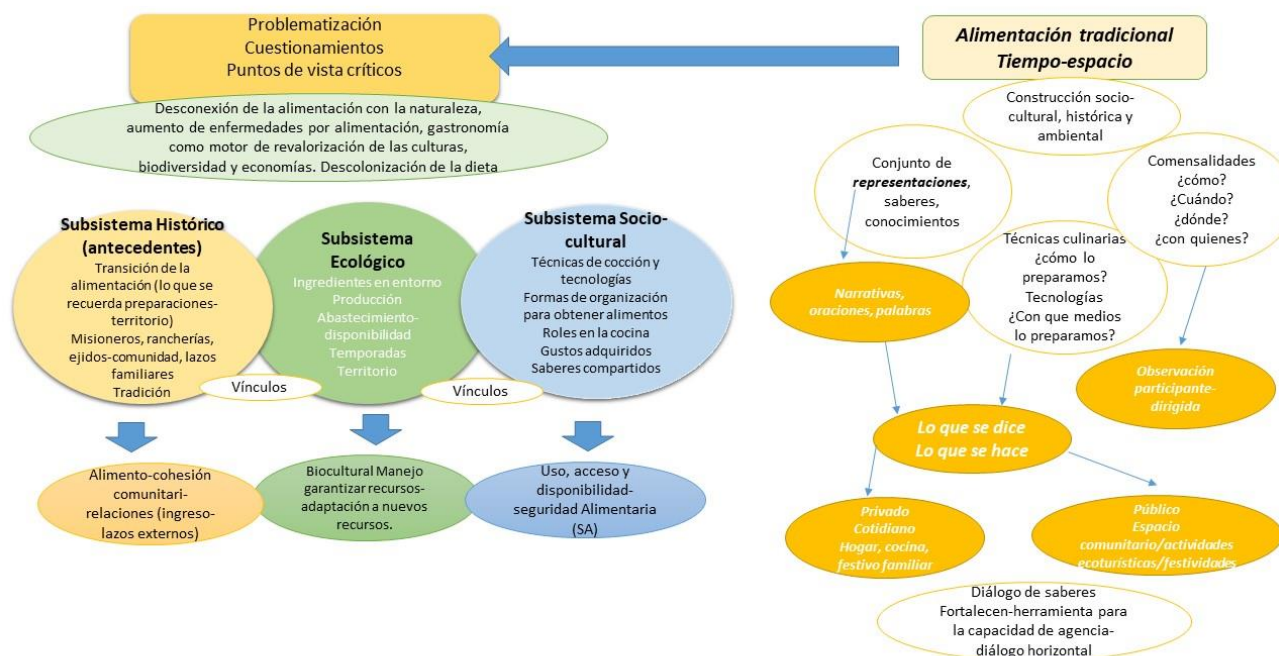
Desde este enfoque se trabajaron ocho sesiones de talleres participativos con un grupo de mujeres de la comunidad. En las sesiones participativas se integra el cocinar de manera colectiva, como una forma de abrir el diálogo sobre la alimentación. De aquí surgieron cinco entrevistas semi-estructuradas aplicadas a interlocutores que poseían conocimiento sobre la alimentación tradicional y que se mantenían involucrados con sus técnicas y prácticas de la comunidad (Taylor y Bogdan 1978).

Por un lado, los talleres ayudaron a discutir formas de integrar elementos de la cocina tradicional, como a través de huertos familiares con alimentos nativos y no nativos. Entramos en un diálogo de importantes especies comestibles y la importancia de la transmisión de conocimientos sobre los usos relacionados con estas plantas, en el que se dieron procesos de aprendizaje, identificación de necesidades como la organización y el fortalecimiento de identidad colectiva (Borda, 2008). En este sentido en el abordaje de la alimentación tradicional comunitario, se observan tres dimensiones que integran elementos del sistema alimentario tradicional y el socio-ecosistema en la comunidad. Para ello se presenta un planteamiento del problema que se fundamente en las necesidades sentidas de las personas (Figura 5). Para eso la metodología propuesta para abordar la alimentación tradicional, parte de la dimensión socio cultural que

contempla elementos ecológicos y procesos comunitarios, donde el diálogo de saberes puede llevar a accionar mecanismos para atender las necesidades sentidas.

Figura 5

Esquema de propuesta metodológica de la investigación.



En estos procesos es importante buscar asegurar que el proceso y la información tenga sentido e integridad para la comunidad y que sea comprendido (Ros-Sánchez et al., 2022). Ros-Sánchez y colaboradores (2022), consideran que la participación se llega a transformar en un proceso de empoderamiento, afirmando la identidad colectiva, aclarando la relación entre los medios de subsistencia cotidianos y los recursos naturales disponibles. Generar el diálogo de saberes dentro de los talleres es vital para reconocer la diversidad de pensares y sentires, la información generada debe ir centrando a co-construir una sinergia de pensamiento para atender las necesidades (Sartorello y Peña-Piña, 2018). Esto nos permitió construir propuestas desde la comunidad y regresar la información en forma de materiales divulgativos sobre las sabidurías alimentarias y los alimentos conectados al territorio (véase en la dimensión ecológica del capítulo cuatro y Anexos en recetario).

CAPÍTULO IV. INTEGRACIÓN DE SABERES Y ANÁLISIS DEL SISTEMA ALIMENTARIO TRADICIONAL

En este apartado, se integra la información recabada de la revisión de la literatura, entrevistas y observación participante, para contrastar lo que se ha documentado y lo que se sabe sobre el sistema alimentario tradicional en la comunidad de San José de la Zorra. Para el análisis, se integran los datos obtenidos a partir de la sistematización de la información en ATLAS.ti (Scientific Software Development GmbH, Berlín, Alemania, version 9); así mismos, se plantean dimensiones y categorías para interpretar los resultados a partir de un proceso hermenéutico donde se analiza en función de conceptos y percepciones sobre: lo que se identifica como tradicional y que se integra dentro del contexto alimentario actual para las personas de la comunidad.

Primero, se identificó un contexto histórico en el que se presentan las transiciones sobre las formas de obtención, preparación, consumo e intercambio que se mantienen o no, en el sistema alimentario tradicional por cuestiones de acceso o preferencias. Las personas que fueron abordadas se refieren a la antigua alimentación y forma de vida indígena como más saludable, donde la gente consumía todo más natural relacionado principalmente al consumo de algunas especies de plantas, semillas y animales silvestres, por lo que se relaciona el tema de salud con los alimentos tradicionales. En este sentido, desde la perspectiva ecológica, se presenta lo percibido asociado al uso de plantas comestibles y animales silvestres en la dieta, así como las formas de obtener y consumir los alimentos, que involucran procesos de búsqueda, pero también de disponibilidad del medio silvestre (Fleuriet, 2009). En la dimensión comunitaria, ahondamos sobre una visión colectiva y organizacional en relación a revalorar las prácticas de la alimentación tradicional y fortalecer capacidades sobre necesidades sentidas en un grupo comunitario (Figura 6).

Figura 6

Dimensiones de análisis de Sistema de Alimentación Tradicional (SAT)



A lo largo de este texto se integran saberes y describen características particulares de las formas y procesos de la alimentación que intervienen en el SAT (colecta, caza, cultivo, transformación, consumo) con matices entre lo tradicional, lo adaptado del intercambio intercultural local y el sincretismo con lo global. Por ello, el capítulo busca tejer los saberes sobre este sistema de referencia de lo que compone para las personas la alimentación tradicional, y su importancia en la relación socio-ecológica. Por consiguiente, contrastamos la alimentación desde un sistema abierto, en constante dinamismo, que conlleva las narrativas explicativas de las personas y la forma en que las relacionan con su entorno natural.

En este marco, el presente capítulo atiende las siguientes preguntas de investigación: ¿Qué elementos componen el sistema alimentario tradicional en particular del grupo Kumiai de San José de la Zorra? ¿Qué elementos del pasado alimentario siguen vigentes? y ¿cómo se han transformado o adaptado?

4.1 Dimensión socio-cultural de la alimentación tradicional

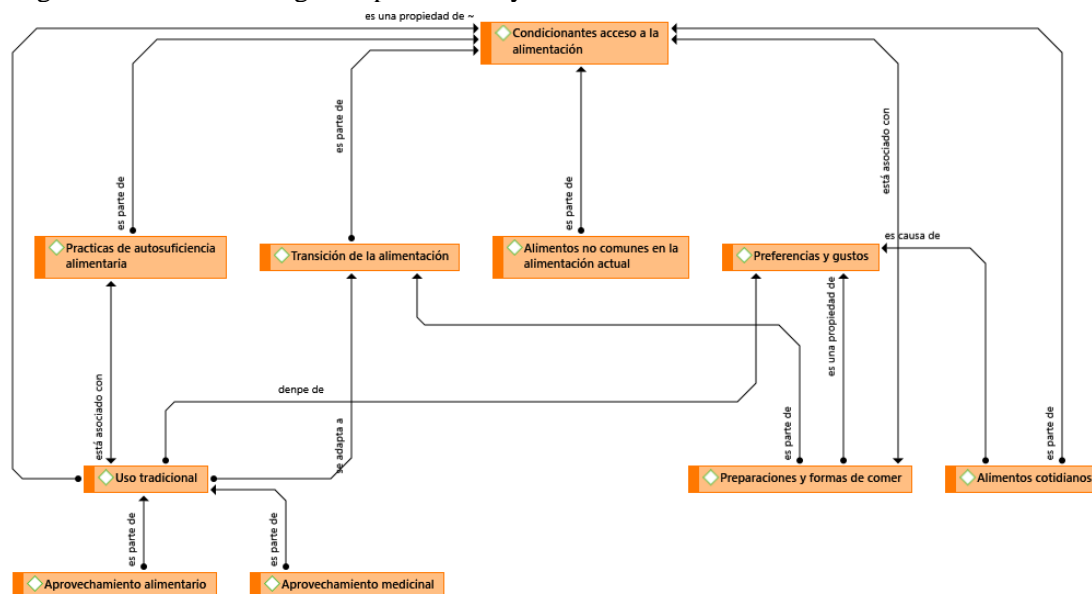
A partir de la codificación de las entrevistas, grupo focal y talleres participativos, surgieron categorías inductivas organizadas en familias y relacionadas unas con otras de acuerdo a su atributo; gracias a este proceso, se hacen notorios los

códigos con mayor relación de acuerdo a esta dimensión que surgen para abordar los conocimientos que incorpora representaciones, prácticas, símbolos y actitudes alrededor de la alimentación tradicional comunitaria. En el entendido, la alimentación es una necesidad biológica, pero a su vez un hecho cultural, pues se incluye el cómo se va a comer, con quién se va a comer y el por qué se va a comer. Villegas (2019) propone entender la cultura en el sistema alimentario como un esquema históricamente transmitido de significaciones representado en símbolos, que comunican, perpetúan conocimiento y actitudes frente a la vida. En este sentido la alimentación tradicional se interpreta como una forma de entender cómo ha transitado la relación del alimento con el territorio en la interpretación de las personas, porque por los alimentos se construyen relaciones que interactúan en el sistema alimentario, ya sea para el comer, preparar o producir los alimentos.

En esta dimensión se agrupan elementos que se identifican como parte del sistema alimentario tradicional, tales como: preferencias y gustos, preparaciones y formas de comer, alimentos cotidianos, uso tradicional, aprovechamiento alimentario, aprovechamiento medicinal, pero también, se identificaron elementos que son condicionantes al acceso a la alimentación cotidiana y tradicional, prácticas de autosuficiencia alimentaria, transición de la alimentación, alimentos no comunes en la alimentación actual (Figura 7).

Figura 7

Organización de subcategorías por familia y relaciones



Nota: Elaboración propia, resultado del proceso de organización y relación entre los datos en programa Atlas.ti 9

En los saberes se identifican condicionantes, prácticas presentes y pasadas sobre los alimentos que se consideran tradicionales en este contexto en particular (categorías de análisis); así como particularidades emergentes categóricas. En este contexto la alimentación se piensa como un hecho situado, es decir, un conjunto articulado de prácticas y procesos sociales, sus productos y consecuencias que abarcan desde los recursos naturales sobre los cuales se produce la materia prima para la elaboración de alimentos hasta el consumo de dichos alimentos (Aguirre, 2004). En segundo lugar, la alimentación como fenómeno social y cultural de la nutrición como un asunto fisiológico y de salud (Kuhnlein, 2015). Finalmente, como un conjunto de representaciones, creencias, conocimientos y prácticas heredadas y/o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por el contexto del grupo que establece ciertas regularidades y especificidades (Contreras y Arnaiz, 2005).

4.1.1 Prácticas en la alimentación tradicional Kumiai

Cazadores-recolectores-pescadores

En un contexto histórico el sistema alimentario de los Kumiai se asociaba directamente con las temporadas y recursos que se encontraban en el territorio peninsular. Las actividades de obtención de alimentos por medio de la movilización estacional, les permitieron obtener ingredientes muy variados desde la costa a la sierra, esto se vio disminuido con la entrada de nuevos alimentos y formas de obtenerlos y procesarlos, a través del contacto misional y posteriormente el contacto con otras culturas y la modernidad; en este sentido se plantea la pregunta ¿Qué elementos componen el sistema alimentario tradicional en particular del grupo Kumiai de San José de la Zorra? Se inicia identificando aquellos elementos documentados en un contexto general de la alimentación tradicional Kumiai, y posteriormente se va aterrizando en el contexto particular de San José de la Zorra.

Los nativos Kumiai de Baja California obtenían alimentos a través del manejo de su paisaje, y no utilizaron métodos de cultivo agrícola hasta la llegada de misioneros y ganaderos (Garduño, 2014: 24). Se caracterizaban por ser seminómadas, lo que quiere decir que se asentaban y movilizaban de acuerdo a las temporadas en busca de los diversos recursos alimentarios durante el ciclo anual, una característica importante ya

que, si un determinado recurso fallaba, había otros que apoyaban su dieta durante el año. La recolección estacional de frutos, semillas y hojas cumplía una función básica de alimentación, de allí la importancia de conocer las posibilidades de subsistencia que ofrece el medio, así como sus limitaciones (Hernández, 2015). De acuerdo con Parrish y Lightfoot (2009), la investigación etnográfica y arqueológica al sur de California, identifica una gran variedad de especies en la dieta tradicional, especialmente semillas, bayas, vegetales, frutas, raíces, bulbos, tubérculos, rizomas, caza, mariscos y pescado (p. 126). En general, los grupos yumanos tanto de California como de Baja California, tenían acceso a una dieta variada de especies, empleaba métodos simples de colecta (p. ej., poda, deshierbe y remoción de escombros alrededor de las plantas) para manejar el paisaje a escala local, especialmente con especies comestibles (Echenique, 1991 en Parrish y Lightfoot, 2009).

Los nativos *yumanos* de Baja California en la época prehispánica, sufrieron ciertas hambrunas por sequías temporales, pero no hay registro de problemas permanentes y generalizados de esa índole (Meigs, 1994). Aunado a esto, Magaña y León (2006) mencionan que antes de la llegada de los españoles, los grupos originarios se desplazaban a lo largo de la península entre la costa y las montañas, en busca de mejores condiciones de vida, aprovechando a su paso especies como la bellota, pitaya, biznaga, nopal, chollas, jojoba, piñón entre otros.

En el caso de la pesca o caza, utilizaban redes para sus pequeñas presas y en raras ocasiones flechas (Aschman, 1952). Esta práctica cinegética requería un conocimiento detallado de su entorno. Cazaban venado (que consumían fresco, asado o como carne seca), conejo, liebre, algunas especies de aves como codornices y palomas, roedores como ardillas y ratas blancas e incluso ocasionalmente carne de víbora (Shipek, 1982). La búsqueda de recursos alimentario silvestres o forrajeo, se muestra como una posible alternativa óptima a la agricultura provocada por la colonización (Anderson, 2005), aun así, dependían del almacenamiento estacional e intensivo de sus principales recursos alimentarios.

Los pueblos originarios cosechaban por temporada las semillas que correspondieran a ciertos ecosistemas por los que andaban, para tener una reserva ante de los periodos de escasez, para esto, la actividad de realizar cestería de junco o sauce les ayudó a guardar y conservar las cosechas de semillas (Anderson, 2005). De igual

manera, desarrollaron técnicas de conservación de diferentes frutos silvestres, para almacenar y disponer de ellos durante el año. En cuanto a la carne de caza, para conservar la mayor parte del animal, se secaba la carne al sol (comunicación personal, 2019). Aunque no hay registros exactos del comienzo de estas prácticas para conservar y alimentarse, están los diarios de los misioneros jesuitas y dominicos que documentan estas técnicas en el siglo XVIII. Las principales características de la alimentación identificadas de los cazadores-recolectores peninsulares se muestran en el siguiente cuadro (Tabla 8).

Tabla 8

Principales características de la alimentación de cazadores-recolectores-pescadores yumanos

Principales actividades de obtención alimentos	Ecosistemas de obtención	Principales ingredientes	Usos y técnicas sobre consumo
Caza	Zona de montaña, bosque de coníferas, vegetación chaparral. Zona valles, bosque de encino, ripario, matorral costero.	Sierra, bosque y valles: venado, conejo, codorniz, ardilla, rata de campo, víbora cascabel.	Secado de carne Asado de carne Enterrado y cocido en hoyo
Pesca	Zona costa del pacifico, zona intermareal.	Moluscos Peces	Secado de carne. De las conchas, obtención de sal y harinas.
Colecta	Zona de montaña, bosque de coníferas, vegetación chaparral. Zona valles, bosque de encino, ripario, matorral costero.	Sierra: Piñón, bellota dulce, flores comestibles, hongos. Chaparral: quiote, flor de quiote, nopal. Desierto: flor Biznaga, tallo biznaga. Ripario: Bellota amarga, berro, verdolaga.	Molienda en piedra de semillas para elaboración de harinas. Lavado de hojas para quitar el amargor. Fermentado de harinas Asado de tallos.

Nota: Elaboración propia

Para el caso de los Kumiai prehispánicos, la mayor parte de sus alimentos eran silvestres y abundaban, pero exigían una búsqueda constante y permanente (Lazcano, 2005; Cruz, 2015). Se destaca el consumo de semillas, ya que éstas se podían conservar bien y usarse en algún otro momento para la elaboración de harinas y alimentos. Entre los alimentos de colecta más destacados se encuentran: la bellota de diferentes variedades de especies endémicas; el piñón del bosque de coníferas; la semilla de la manzanita, el ciruelo silvestre, la salvia y el agave del ecosistema de chaparral y matorral (Cruz, 2015: 17). De la caza principalmente animales medianos a pequeños,

como venado, conejo, liebre, codorniz, ardilla, paloma, destaca en la literatura la caza de conejos con palo arrojadizo y víbora (Lazcano, 2000; Garduño, 2010; Garduño, 2015).

Por su parte, Lucero (1995) describe siete modalidades de consumo de alimentos nativos, hervido, cocido, molido, crudo, secado, tostado, asado, las cuales destacan en preparación de frutos frescos y quelites. De estas modalidades o técnicas más comunes en el sistema alimentario tradicional eran utilizadas para conservar la fruta o la carne, como el secado, la deshidratación, además del lavado, el colado y el asado (Piñón, 2000). En las prácticas tradicionales de obtención y preparación de alimentos han desarrollado relaciones simbólicas con la naturaleza (Lazcano, 2005), parte de las especies consideradas como alimento han sido transmitidas de forma oral.

Las formas seminómadas de obtener alimentos ayudó a reconocer el territorio, localizar aguajes y reconocer los caminos que les permitía saber las rutas de migración de distintas especies animales, así como identificar por estaciones el crecimiento de plantas para uso medicinal y comestible (Aschmann, 1952). De acuerdo con Piñón (2000), en invierno los nativos Kumiai viajaban a la costa para aprovechar todo tipo de conchas que conectaban a las orillas del mar; para llegar a la costa circulaban por los corredores biológicos con bosque de encino que proveían de sombra, agua, plantas comestibles y semillas. Si nos remontamos a las actividades de la costa por parte de los nativos, los indígenas consumían harina de un molusco que extraían del mar que cuando se cocinaba se volvía naranja (eso hace referencia a la langosta), lo que da un panorama histórico primordial en la alimentación de los bajacalifornianos (Garduño 2015).

La relación sociedad-naturaleza, se presenta conectada por el hecho alimentario y los valores simbólicos que le han atribuido a lo largo de esta constante exploración del alimento (Christie, 2002). Por otro lado, a la llegada de los misioneros dominicos, en el caso de los Kumiai, se incorporaron otras dinámicas de obtención, elaboración y consumo de alimentos, que integran la llegada de la agricultura a pequeña escala, alimentos nuevos y diversas maneras de procesarlos. Sin embargo, gran parte de la península, representa un reto hostil, en términos de obtención de agua y otros recursos necesarios para otro estilo de vida, lo que hizo que los nativos tuvieran un papel importante en la movilización y establecimiento de colonizadores y misioneros. Lo cierto es que los nativos Kumiai conocían muy bien su territorio desde 3,000 a.c., y

gracias a una historia oral transmitida de generación en generación, conservan un reconocimiento de las especies nativas comestibles de la región; gracias a los desplazamientos desarrollaron la maestría para poder gestionar el territorio e identificar recursos básicos para la vida.

Influencia contacto misional (1780-1900)

Desde el inicio del dominio español en la península se produjeron grandes cambios en la dieta y la cultura alimentaria de la población, como parte del proceso integral de secularización cultural y mestizaje, el resultado de estos intercambios se ha prolongado hasta hoy, han transformado o mantenido ciertas prácticas del pasado al sistema alimentario de hoy. Ante esto, surgieron intercambios culturales interesantes en el sistema alimentario tradicional de los Kumiai establecidos en el área de San José de la Zorra.

Al tener como aliados a los nativos, los misioneros pudieron desarrollar pequeños sistemas de agricultura, para aprovechar al máximo el recurso hídrico. Se introdujo: maíz, trigo, frijol, cebada, diversas hortalizas, frutales, entre ellos la vid (Meigs, 1994). De acuerdo con Magaña y León (2006), se empleó la ganadería, y de igual manera, se introdujeron reses, cabras, borregos y otros animales que ayudaron con las labores de labranza y movilidad. Se empezaron a diversificar las preparaciones, a partir de otros ingredientes que los misioneros utilizaban, como confites de frutas de temporada, elaboración de pan y vino. Sin duda, los intercambios de conocimientos alteraron la antigua forma de vida de muchos nativos, y al tener una fuente de alimento constante, dejaron de ser seminómadas y se asentaron en las misiones. Ante esto, el periodo de contacto también trajo consigo intervenciones trágicas, como el declive de la demografía nativa a causa de las enfermedades traídas desde occidente.

Influencia del sistema de rancherías

De acuerdo con Meigs (1994) en 1929, había 45 familias indias nativas dentro de la zona dominica, la mayoría de ellos vivían en las zonas donde las misiones fueron destruidas, en la zona de Guadalupe había 8 familias. Los nativos alrededor de la misión de Guadalupe, continuaban comiendo atole de bellotas, corazón de mezcal tatemado, frutos de yuca y brotes de biznaga, además de alimentos contemporáneos tales como maíz, trigo y café.

Williams (2004) describe que la alimentación del período de rancherías se entiende como un proceso que trajo consigo la cultura del vaquero adoptada por los nativos de la península (1850-1970). El uso final a que fueron dedicadas la mayor parte de las tierras de los ranchos fue la cría de ganado, como en los días de las misiones. La frontera se entregó al proceso del pastoreo y la mayoría de los rancheros se limitaron a criar reses (Williams, 2004). El establecimiento de rancherías y la llegada de colonos después del periodo misional, tuvo relación con la fiebre de oro de 1888 (Magaña, 2005).

Haciendo referencia al grupo Kumiai de San José de la Zorra empezaron a adoptar la actividad agrícola y ganadera que se practicaba en los valles cercanos por los colonos misioneros y extranjeros (Morales, 2003). Este periodo, profundizó en una transformación del entorno natural y de las prácticas culturales para los Kumiai, quienes adoptaron una cultura del vaquero. A principios del siglo XX, la principal fuente de recursos en estos grupos comenzó a ser el trabajo asalariado, que se veía complementado con la venta e intercambio de productos silvestres, la práctica incipiente de ganadería y agricultura de subsistencia y elaboración de artesanías (Comunicación personal, 2019-2020). Desde 1905 los rusos establecidos en el valle de Guadalupe siembran trigo a gran escala (James, 2015).

En la comunidad de San José de la Zorra, las viviendas cambiaron de la tradicional ramada o domo de fibras y ramas, a adobe, piedras y madera de forma rectangular. Se profundizó en la labor del rancho, y los cuidados de los cultivos que en esos momentos eran importantes para el comercio local y nacional, como la siembra de cebada, frijol y trigo en los 40's-60's (Comunicación personal, 2019). Algunos nativos empezaron a elaborar vino, quesos, panes y conservas que tenía influencia de las prácticas de los rusos; la comida se empezó a preparar de diferente manera con la introducción de las nuevas herramientas para cocinar que venían de los poblados cercanos, así, como la introducción de nuevos ingredientes en sus dietas que podían adquirir en sus diligencias a los pequeños comercios en el puerto de Ensenada (Magaña y León, 2006).

Esta cultura del vaquero, sigue vigente hasta la fecha en las comunidades nativas. Hombres y mujeres, habitantes de comunidad se considera que su cultura es nativa, pero también vaquera, y en algunos casos, consiste en dedicarse a la cría de ganado a pequeña escala, al trabajo de la tierra o como asalariados haciéndose cargo de ranchos de la zona.

Tal y como lo afirma Garduño (2014) de ser considerados nómadas de cazadores y recolectores, estos grupos arribaron al siglo XXI bajo la catalogación de “un proceso de extinción y asimilación cultural”. Algunos han planteado, que la alteración en el estilo de vida tradicional de estos grupos ha producido un cambio en su estilo de vida, que fue a través de un proceso de sedentarismo y mestizaje con otras culturas asentadas en la región (Magaña y León, 2006; Garduño, 2015). Lo cierto es que, de ser cazadores-recolectores, se asentaron en territorios, que hoy por hoy, reconocen como comunidades. Estos asentamientos, se encuentran en zonas rurales, mayormente alejadas de las urbes; a pesar de la distancia, la globalización y modernidad se presenta en su forma de vida diaria, vestimenta, alimento y tecnologías.

En la frontera México-Estados Unidos, el acelerado crecimiento de la población en las áreas urbanas y rurales, se ha desarrollado bajo circunstancias desafiantes (Wilken, 2004). El crecimiento resultante en estas áreas ha cobrado su factura en los recursos actuales creando condiciones inadecuadas en las muchas regiones en las que se tiene que proveer: alimento, agua, manejo de desechos, manejo adecuado de la tierra (Leyva y Espejel, 2013). Aunado a las insuficientes inversiones en infraestructura ambiental y de salud, estas condiciones no han mejorado lo suficiente para mantenerse al paso del rápido desarrollo (Andrade-Sánchez et al., 2021). En el caso de las comunidades nativas las modificaciones en los socios ecosistemas, incluyen la introducción de especies por parte de los grupos colonos que se establecieron en la península, la introducción del ganado, la vid, el olivo, entre otros elementos, presentes en el paisaje alimentario actual.

De alimentos silvestres a alimentos cultivados

Los productos de los valles, que han cambiado poco desde los días de las misiones, comprenden el maíz, el trigo, la cebada y los frijoles, e higos, uvas, chabacanos, aceitunas, granadas, manzana, peras, entre otros alimentos que se producen en otras latitudes con clima mediterráneo. En algunas rancherías el cultivo es para autoconsumo, en otros casos para consumo local o producción extensiva para un mercado de exportación.

En el caso de los alimentos silvestres, la explotación sistemática de estos se practica únicamente en las zonas rurales, predominantemente por los pueblos originarios. Se ha comentado que la entrada de la agricultura en el siglo XVIII, fue insertada en el SAT de la comunidad de San José de la Zorra por los intercambios

culturales con rusos, ingleses y mexicanos (Tabla 9). De esa manera, tenían otra posibilidad de fuente de alimento, además de lo que conseguían del medio natural sobre las temporadas.

Tabla 9

Culturas que influyeron en la inserción de prácticas y preferencias alimentarias

Culturas establecidas en territorio Kumiai (San José de la Zorra)	Elementos adoptados del intercambio cultural	Elementos que mantuvieron en el sistema alimentario tradicional
<i>Españoles-mestizos (periodo misional dominico XVII-XIX)</i>	Agricultura> uvas, higos, aceitunas, cítricos, albaricoques, trigo, maíz. Cultivos mesoamericanos > maíz, calabaza, chile, frijol. Rancherías > animales de pastoreo (burros, chivos, etc.)	Curtido de aceitunas. Consumo de limones, naranjas, membrillos e higos. Esquema de rancherías.
<i>Estadounidenses (Siglo XIX)</i>	Ganadería> bovinos, ovinos, porcinos. Cultivos intensivos > trigo, cebada.	Potenciación de la cultura vaquera y consumo de animales de pastoreo.
<i>Colonia rusa-Molokanos (siglo XX)</i>	Preparaciones> elaboración de quesos, pan, embutidos. Cultivos > melón, pepino, manzana, trigo. Pastoreo > Ovejas.	La elaboración y el consumo de queso se incorporan y mantienen en la dieta.
<i>Culturas asiáticas (japonesa-china) (siglo XX)</i>	Tiendas de abarrotes > café, granos y artículos para el hogar. Cultivos intensivos> trigo y cebada sembrados por personas ajenas a la comunidad de estudio.	Cultivos extensivos de trigo y cebada para la industria alimentaria (ganado-cerveza). Amplia aceptación de la comida china por su sabor y abundantes porciones.
<i>Culturas migrantes sur y norte de México (Guadalajara, Oaxaca, Durango, Sinaloa) (siglo XX)</i>	Preparaciones> Salsas; alimentos horneados, fritos y refritos. Cultivos> frijol, tomate, tomatillo, cebolla, calabaza, chile, maíz. Utensilios de cocina > planchas, morteros, cocina a gas. Productos introducidos > café, azúcar.	Incorporado al sistema alimentario> harina de trigo, tortilla de maíz, salsas picantes y condimentos. Los frijoles y el café son importantes para la dieta tradicional y contemporánea. Formas de cocción > frita, al horno y en sartén.
<i>Modernidad. Sistema alimentario globalizado (siglo XX-XXI)</i>	Productos industrializados (pastas, harina, enlatados, papitas, galletas, aceite vegetal, café soluble, azúcar).	Figuran las despensas parte de programas asistencialistas a zonas rurales. Incluye productos industrializados de la canasta básica, azúcar, harinas, aceite.

Nota: Elaboración propia

De la práctica de la ganadería, al trabajar en los ranchos de los colonos, ambos grupos adoptaron la cultura del vaquero, además, de aprender a elaborar vino, queso y encurtidos, como las aceitunas del olivo. En cuestión del consumo, la forma y técnicas de preparación de sus alimentos, no eran muy diferentes del todo, sin embargo, las herramientas para procesarlos o conservarlos variaba de un asentamiento a otro, la vocación a la cestería de los Kumiai. Algunas de las técnicas de preparación, que compartían ambos grupos, son el secado de carnes o frutos, para reserva de alimentos, anteponiendo los periodos de sequías o escasez; de igual manera, esos alimentos constituían una buena opción para los viajes de los valles a la montaña en busca de otros recursos para el consumo.

En los años 50's los Kumiai del ejido de San José de la Zorra encuentran empleo como jornaleros para los colonos rusos, en la cosecha de cultivos o como vaqueros de los ranchos ganaderos cercanos al ejido. Movilizarse para trabajar a otro lugar implica alimentarse, en este caso, los nativos que trabajaban como asalariados y vaqueros. En

la actualidad, los productos industrializados y productos de programas de apoyo social para comunidades marginales han incidido en la alimentación de las comunidades, ocasionando una notable reducción de la diversidad, asociada a los conocimientos tradicionales de recolección-caza y uso en las fuentes de alimento.

Alimentación tradicional Kumiai y el recurso marino.

Los Kumiai al asentarse en rancherías alejadas de la costa, la recolección sistemática de mariscos para los asentamientos de las terrazas costeras parece haberse olvidado con los indios de la costa, aunque las almejas, los mejillones y las abulones están disponibles (Meigs, 1994). En particular, se consideran una cultura costera pues se alimentaban de productos del océano Pacífico por temporadas, entre los que se incluyen: peces, moluscos, artrópodos y mamíferos marinos. De acuerdo con Lazcano (2005: 73), entre los peces el más importante era la “vieja” (*Semicosiphus pulcher*), aunque había otras especies como: la sardina, el mero, el lenguado, el bonito, el atún y el tiburón. Entre los mamíferos marinos: lobo marino y nutria. A lo largo de las costas de Baja California, los arqueólogos han localizado refugios (cuevas) cercanos a la costa y en ellos se han encontrado acumulación de conchas de diferentes especies, por esta razón a estos lugares les llaman concheros. Entre las conchas más consumidas en la época prehispánica destacan: abulón, mejillón (choros), distintas especies de almejas y caracoles, también se han encontrado artrópodos como: cangrejos y langostas (Shipek, 1982).

En el caso de los Kumiai que viven en las mesetas costeras (como es el caso de la comunidad de San José de la Zorra) orientadas hacia el océano Pacífico, la diversidad de alimento era más variada, tenían la oportunidad de dedicarse a la pesca, además de ser cazadores. Sin embargo, en la actualidad, debido a la lejanía con la costa, el desarrollo de la ciudad, la privatización de los espacios costeros, aunado a la contaminación de las costas, cada vez se percibe más difícil la accesibilidad para la colecta o captura del producto marino. Las personas de la comunidad, reconocen que el recurso marino era parte de la alimentación tradicional, un informante de la comunidad de San José de la Zorra, menciona: *“he escuchado que antes se iban a la costa a comer conchas la gente más antigua, me imagino que bajaban a Ensenada”* (Informante 1, Comunicación personal, 15 de octubre del 2016).

En este sentido, es importante considerar la información documentada en otros trabajos sobre los alimentos que eran consumidos y los que se pueden percibir como

parte de las prácticas tradicionales y cotidianas de la alimentación. Aunque en este estudio nos enfocaremos en los alimentos tradicionales más significativos presentes en las personas en San José de la Zorra, es importante mencionar el antecedente sobre el recurso marino que aprovechaban los antiguos nativos. Wilken-Robertson (2018), hace mención sobre estas prácticas asociadas a la pesca, pero en un contexto pasado, así mismo, destaca en el presente la práctica de la colecta de alimentos parte de la alimentación tradicional del grupo Kumiai. Diversos estudios hacen hincapié sobre la relación de los Kumiai con la naturaleza presente en el territorio bajacaliforniano, destacan el valor biocultural de especies vegetales y animales, pero principalmente vegetales que cuentan con un valor ecológico, económico, culinario y medicinal (Lucero, 1994; Tapia-Landeros y Grijalva, 2012; Wilken-Robertson, 2018; Gutiérrez y Leyva, 2022).

4.1.2 Prácticas en la alimentación tradicional actual de San José de la Zorra

Los nativos Kumiai de San José de la Zorra conservan la práctica tradicional de la recolección como parte de sus estrategias económicas y complementarias a la dieta cotidiana por temporadas (observación de campo). En los lugares donde actualmente están asentados estos grupos nativos, y a sus alrededores, se han encontrado piedras planas con una ligera superficie cóncava, que tenían la función de triturar semillas para convertirlas en harinas. Estas se llevaban o hidrataban para hacerlas comestibles, ya que, en el caso de la bellota amarga, al lavarla varias veces se quitaba el amargo (ácido tánico o cianuro), característico de esta semilla. La misma técnica de lavado y hervido se aplicaba para algunas flores del matorral de montaña o costero. Entre las técnicas tradicionales de preparación de alimentos, podemos encontrar el cocido a las brasas, por ejemplo, con el tronco de especies endémicas de agave y maguey, se cocinaba en un pequeño agujero en el suelo a las brasas de la leña por determinado tiempo. Calentar algunos alimentos, daba la posibilidad de hacerlos comestibles o potencializar sus sabores.

Lo cierto es, que, al asentarse de manera permanente en el territorio de San José de la Zorra, ayudó a profundizar aún más en el conocimiento sobre el uso de los recursos naturales de una cierta área. Esto se describe a continuación en las características que diferencian un sistema de alimentación. Es cierto que muy pocos conservan sus tradiciones como lo hacían cuando eran cazadores recolectores, y a su

vez también muy pocos las describen. Algunos de los mayores recuerdan, añoran y conservan la comida, la tierra, las plantas, los cuentos, las artesanías, las mieleras, y todo aquello que les traiga un suspiro de memoria de aquellos tiempos. Los sistemas alimentarios, toman elementos de sus repertorios culturales para decirse de sí mismos desde lo simbólico, que se adhiere a las características de un territorio que se mantiene, adapta o transforma (Villegas, 2019)

La limitación territorial ha sido proporcional a la colecta y la caza, la cual ha dado pie a una reducción en la disponibilidad de alimento tradicional. Así mismo, el establecimiento de colonias y desarrollo de los poblados aledaños, ocasionó a que los nativos se movilizaran para buscar otras fuentes de ingreso, e intercambiar sueldo por alimento. También se dio un proceso de migración de los Kumiai a la ciudad de Ensenada con el fin de buscar otras oportunidades en la actividad comercial. Algunos han migrado a trabajar y residir en Estados Unidos, y de esta manera también entran en generación de remesas para los parientes que viven en la comunidad. Esto último también ha traído un intercambio en las preferencias sobre algunos alimentos, como la comida rápida, los cuales, están muy bien posicionados en el consumo, gracias a la globalización de ese tipo de dieta, por mencionar, pizzas, hamburguesas, hotdogs, chips, algunos tipos de panes dulces, sodas, etc.

El espacio de la cocina contemporánea exhibe una dualidad de lo moderno y lo tradicional, ya que los Kumiai todavía prefieren cocinar con una estufa de leña, incluso si hay acceso a una estufa de gas. La razón principal de esta preferencia es el sabor que aporta a la comida. Curiosamente, esta característica se ha convertido en una señal de identidad de la nueva gastronomía que se está gestando en la región, pero no es nada nuevo, ya que era y sigue siendo una de las formas de cocinar los alimentos en ranchos de zonas rurales. Las comidas tradicionales familiares actuales dentro de la comunidad pueden contener tortillas de harina hechas a mano asadas al fuego, conejo de caza asado o frito, papilla hecha de bellotas (*Quercus agrifolia*) “atole de bellotas” (se prepara con bellotas molidas como atole debido a su consistencia pastosa similar) (Gutiérrez y Von Glascoe, 2019, p. 216), frutas de temporada (en este caso duraznos), queso fresco elaborado con leche de vaca y, ocasionalmente, una salsa casera elaborada con tomates y pimientos asados. Muchas de las familias también consideran fundamental contar con arroz y frijoles, que se han convertido en un acompañamiento básico de las comidas. Se ha incrementado el uso del azúcar en las preparaciones diarias, aunque las personas de cuarenta a cincuenta años recuerdan que solo se

utilizaba la miel para endulzar bebidas o alimentos. Actualmente, la miel no se obtiene fácilmente porque había que encontrarla y cosechar. Tradicionalmente, la miel se consideraba una medicina más que un alimento.

Transición de los alimentos tradicionales a contemporáneos

La dieta Kumiai está en constante reconfiguración, pues las formas de preparación e ingredientes que se usaban para la cocina tradicional han sido reemplazadas por tecnologías modernas (estufa, licuadora, cafetera, refrigerador): *“Ayuda mucho que uno tiene refrigerador, pues uno guarda ahí lo que colecta o prepara”* (Comunicación personas, interlocutor C, San José de la Zorra, marzo, 2020). También se observan los alimentos ultra procesados³ que se venden dentro de la comunidad que no se consideran beneficiosos para su salud, sin embargo, se han incorporado a la dieta cotidiana (Fleuriet, 2003). Algunas personas de la comunidad señalan que, ante la falta de un mercado cercano donde se puedan adquirir alimentos frescos (carne, lácteos, vegetales y frutas), es más conveniente comprar alimentos no perecederos y empaquetados. Sin embargo, se sabe de qué estos alimentos no son lo mismo que los alimentos derivados directamente de la tierra: *“la mayoría de la gente consume productos como sopas y conservas”, “algunos de ellos solían cosechar sus propias verduras y granos, pero mucha gente ya no lo hacen así”* (Comunicación personas, interlocutor D, San José de la Zorra, 16 de junio de 2016).

Por otro lado, se encontró que los alimentos, considerados como tradicionales, están en constante dinamismo, poco a poco siendo adaptados en sus preparaciones e ingredientes de fácil acceso en su cotidianidad. Por ejemplo, el uso del aceite para freír, para preparar el pollo o el conejo a la disca, o para guisar alguna planta de colecta; la utilización de azúcar para endulzar las bebidas, como el café; lo cual, no significa que sea bueno o malo, sino que se da notoriedad a esas reinterpretaciones de acuerdo a acceso de cada individuo a alimentos que tienen cercanos: *“antes se usaba sal de grano, creo que es lo que había. Antes las papas uno casi no las conocía, siempre era lo mismo, cuando era chica se repetía la comida mucho, comías arroz y frijoles en*

³ Los alimentos ultra procesados se caracterizan por haber sido modificados en su contenido nutricional, además son altos en grasas, sodio y azúcares de rápida absorción, conocidos también como comida basura o chatarra, pues tienen bajo o nulo valor nutricional y alto contenido calórico. Recuperado de <https://www.gob.mx/profecod/documentos/alimentos-chatarra?state=published>

la mañana o en la tarde, siempre era lo mismo” (Comunicación personas, interlocutor C, San José de la Zorra, marzo 2020).

En este mismo sentido, se observó que la alimentación está integrada por alimentos industrializados, normalizados como parte de la cultura alimentaria⁴, por mencionar: harinas refinadas, galletas dulces, margarina, manteca vegetal, azúcar, algunas gaseosas (Coca-cola). Aunque en la comunidad estos alimentos se ubican en algunas preparaciones tradicionales, como es el caso de la harina, también se presenta una noción de diferenciación con los alimentos del medio silvestre como más saludables que los industrializados, y que estos pueden llegar a complementar ciertas comidas cuando hay disponibilidad. El elemento diferenciador es que los alimentos tradicionales se consideran sanos, pero, por otro lado, se consideran especiales, de mayor esfuerzo para su obtención y escasos debido a la constante sequía que se vive en la región y la poca productividad de las plantas que suelen usar como comestibles. Darle valor a los alimentos tradicionales de colecta, cobra relevancia dado que se ha encontrado que 6 de cada 10 mujeres rurales viven en condiciones de pobreza (McCall-Hosenfeld y Weisman, 2011 en Brito y Ivanovic, 2019), por lo que los alimentos de colecta o alimentos realizados en casa para la venta pueden ser de gran ayuda para la economía familiar. Se observa que en algunos hogares de la comunidad han optado por cultivar hortalizas para tener disponibilidad y cercanía a alimentos frescos. Aunado, al reciente desarrollo vitivinícola-gastronómico de la región (20 años), ha generado un interés en el cultivo de vid, producción de vino y renta de tierras para cultivo de hortalizas, lo que se considera una oportunidad de empleo. Por otro lado, es importante mencionar que las personas de la comunidad hablan de los vegetales orgánicos como un concepto de alimentos buenos, siendo un reflejo del boom gastronómico. Adicional a ello, consideran que lo orgánico es caro, y que los vegetales "buenos" son los de más difícil acceso.

Formas de preparación

Ahora bien, las técnicas y métodos de preparación de alimentos sigue estando presente en algunos aspectos, por ejemplo, el uso de parrillas y fogones, sigue

⁴ La cultura alimentaria se entiende como los usos, tradiciones, costumbres y elaboraciones simbólicas de los alimentos; donde además influye el ciclo productivo de los alimentos del contexto particular (Calderón-Martínez et al., 2017). El conocimiento de la cultura alimentaria de una región o localidad puede ser elemento clave en la planificación y efectividad de programas sociales diseñados para mejorar la nutrición, bienestar y cuidado del medio ambiente.

siendo el preferido por las cocineras de la comunidad, con respecto a eso se retoma la percepción de una joven descendiente Kumiai, quien comenta al respecto de la preferencia sobre el medio para cocinar los alimentos: *“De leña, porque me desespera la de gas, porque casi no calienta mucho y pues uno está parado esperando a que se caliente el sartén y así y la de leña es más rápido. Además, el sabor es diferente, pues a mí se me hace que el frijol o los caldos agarran un sabor especial, bien rico. En cambio, en la de gas casi no se aprecia. Las tortillas procuramos hacerlas en las de Leña, porque en las de gas te salen bien blancas. También dicen las señoras que en las de leña te rinden más las tortillas de harina. También pasa que cuando haces en la de gas vas haciendo una y la agarras y ya no tienes más”* (Comunicación personal, informante N, San José de la Zorra, 15 de octubre del 2016). Las cocinas tenían que estar retirados de los cuartos debido a que decían que perdía el sabor, utilizaban la vara prieta para prender el fuego, el cual, se acarrea a mano, para prender el fuego se hacía con piedras blancas y basura y se frotaba hasta que saliera chispa y se prendía fuego.

Se recuerdan las formas de preparar los alimentos en las narrativas: *“los berros cocidos son muy ricos, son buenos para el hígado y los riñones. Desde muy pequeña la comida era atole de bellota, pozole de trigo, a mano se molía el trigo y el maíz, y se utilizaban lo que cultivaban, no tenían relación con lo “mexicano”. Se cosechaba y se tomaba el café de cebada, trigo y bellota, se endulzaba con miel de abeja, también se sembraba avena y se bebía como atole”* (Comunicación personal, interlocutor B, San José de la Zorra, 2016). Se reconoce que el encino es parte importante de la alimentación tradicional, y se habla de él a través de las preparaciones como el atole o el café, en forma de harina, pero también en forma de combustible para preparar alimentos.

Un dato interesante dentro de la alimentación de los antiguos Kumiai, a la hora de la labor de parto y posterior al parto las mujeres tenían que tomar atole de maíz caliente. Esta era la dieta de 40 días, y además debían consumir muchas tortillas sin manteca ni sal para producir más leche.

Las formas de preparación hoy en día, se han adaptado a los gustos de la oferta gastronómica local. En la comunidad se observan personas que realizan preparaciones y alimentos que se ofrecen para el turismo o visitantes (pan, mermeladas, queso, pizzas, tortillas de harina), en algunos casos se realizan adaptaciones de lo tradicional o se integran ingredientes del entorno local a alguna preparación contemporánea.

Técnicas y utensilios para la alimentación

Entre los materiales o utensilios tradicionales para la elaboración de alimentos, se encontraban los morteros y metates; estos se utilizaban para quitar la cáscara de la bellota ya que tiene una capa que la cubre que es muy dura. El metate y mortero también eran utilizados para ablandar la carne seca y para procesar algunas plantas medicinales. Para limpiar granos, se usaban platos llamados *sawiles*, hechos de junco o de pino. Se tenían canastas grandes de sauce para poner los alimentos. Este material es un repelente natural de insectos, que ayuda a conservar intactos los alimentos. Las ollas de barro se utilizaban para cocinar y mantener la temperatura de ciertos alimentos y bebidas. Hoy por hoy, estos utensilios se siguen elaborando en las diferentes comunidades de Baja California. En el caso de la comunidad de San José de la Zorra, la cestería es una actividad relevante de la economía de la comunidad, ya que gran parte de las mujeres se dedican a la elaboración de estas artesanías.

Las técnicas más comunes en el sistema alimentario tradicional eran el secado, asado, lavado, salado, colado y más reciente la deshidratación. Es notable cómo los antiguos Kumiai aprovechaban estas técnicas de conservación de los alimentos, ellos reconocían que por medio del calor se elimina la humedad de los alimentos, y podían almacenar sus productos durante largos periodos, para que estos no se descompusieran. Este método de conservación del alimento aún se sigue practicando dentro de la comunidad, es una manera de alargar la vida útil de las frutas, para contar con frutas en temporadas que normalmente no se producen. Aunque estas prácticas sobre los alimentos ya no se observan tan recurrentes, hay momentos dentro de la comunidad como en las festividades donde se visibilizan.

Lo que se celebra: reproducción de la alimentación tradicional

En este apartado se identifican algunas de las ritualidades donde aparece la alimentación tradicional de la comunidad de San José de la Zorra. Si bien, se ha dicho antes que la alimentación tradicional es un aliciente para entender y conservar algunos de los recursos naturales que son propios del lugar, es importante señalar cuando esta se fortalece y aparece, recreando aquellas prácticas parte del sistema alimentario tradicional que acercan a las personas con su identidad y territorio, pero también, con aquellas memorias sobre plantas o animales de la alimentación de sus ancestros. Cada comunidad cuenta con una celebración anual, en la que se festeja el santo patrono, por

ejemplo, en el caso de la comunidad de San José de la Zorra, el festejo se realiza el 19 de marzo. Esta celebración tiene su origen en las tradiciones cristianas del tiempo de las misiones (Leyva y Espejel, 2017). Sin embargo, actualmente la celebración no se orienta al tema del santo patrono San José, pues, no hay un involucramiento religioso como en comunidades originarias del sur del país, donde los patronatos son muy cotidianos y sonados como parte de procesos de colonización en la imposición de creencias. Aunque su origen tiene que ver con eso, se mantiene la observación de un santo patrono como una práctica adoptada.

La fiesta se celebra en un espacio comunal bajo la sombra de los encinos. Las mujeres se encargan de elaborar alimentos tradicionales y contemporáneos para compartir o tener a la venta para los visitantes. Algunos de los alimentos que se consideran tradicionales son el atole de bellota, el guisado de mostaza o el guisado de flor de quiotes, las tortillas de harina, la barbacoa de borrego, los burritos son alimentos contemporáneos que tiene su origen en las interacciones con otras culturas alimentarias.

La elaboración del atole de bellota y los guisados de hoja-flor de plantas nativas, conllevan una ritualidad que conecta a las personas que elaboran con el proceso de colecta de los alimentos. Las mujeres participan principalmente en estas preparaciones desde la colecta en el medio silvestre, su procesamiento para hacer los ingredientes comestibles hasta su guiso (Figura 8).

Figura 8

Preparación de guiso de mostaza por una cocinera tradicional de la comunidad de San José de la Zorra (2017).



Es en esta celebración mayormente donde se socializa el guiso de hoja de mostaza (*Brassica nigra*) (figura 8), una especie introducida que se ha adoptado a la cultura alimentaria de la comunidad, no hay un dato exacto de su aparición en la alimentación, pero la técnica empleada para hacerla comestible es muy similar a la que se utiliza para flores y hojas nativas de la región.

Otras preparaciones que se observan y que aparecen dependiendo del bagaje de intercambio cultural de cada comunidad o familia, la ocasión y la disposición económica es la preparación de ciertos platillos contemporáneos, por ejemplo, la barbacoa, el pozole o los tamales, estos platillos se presentan en las fiestas como: cumpleaños, quinceañeras, bodas, navidad u otra celebración especial. En la preparación pueden estar involucrados los hombres y las mujeres, tanto en el sacrificio del animal, como en el proceso de cocción. Para la barbacoa, se mata una vaca o borrego para la ocasión, o se compra la carne, este platillo en particular es muy común en las festividades y tiene que ver la influencia de la cultura del vaquero, del trabajo con ganado, y se le llama barbacoa por la similitud que tiene con la preparación en otras partes de México de hornear carne a las brasas en hoyo u horno.

Las preparaciones tradicionales también se presentan en eventos más grandes como el festival de culturas nativas. Este festival empieza en 2005, organizado por la asociación sin fines de lucro CUNA, con apoyo de la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas (CDI) y las comunidades de California y Arizona. Durante este festival se ha observado que se les da espacio a las personas de las comunidades para promover su artesanía, y las prácticas tradicionales sobre el alimento. Nativa sería el festival más importante, porque junta a todos los grupos nativos de Baja California. Sobre esta línea, ¿Cuándo se preparan o no, alimentos tradicionales? Si bien muchos de estos alimentos se ofrecen a visitantes que acuden con fines turísticos a las comunidades, también hay personas que siguen perpetuando las prácticas de colecta y caza que les fueron heredadas, para adquirir alimentos que quedaron en la memoria gustativa o para hacer uso medicinal de los alimentos. También hay micro celebraciones, donde hay representaciones culturales y culinarias propias que refuerzan el sentido de identidad a la cultural Kumiai.

El Kuri Kuri es la celebración más antigua conocida por los mismos nativos, también hay cantos que hablan de las ritualidades del pasado, algunos de ellos relacionados a prácticas sobre el alimento, agradeciendo y pidiendo sobre su

disponibilidad para el próximo año (Wilken-Robertson, 2018). Con el tema de que se prepara en días especiales en días de celebración mexicanos como navidad o cumpleaños, depende del bagaje cultural de la familia, la ocasión y del presupuesto. Entonces, ¿Cómo son los preparativos culinarios?, por ejemplo, en las fiestas (cumpleaños, navidad u otra celebración especial) se prepara barbacoa, se mata una vaca o borrego para la ocasión, o se compra la carne, de acuerdo a la cantidad de gente y la persona, pero esa preparación no es algo tan propio que digamos de las comunidades, pero ya lo hicieron tradicional y tiene que ver la influencia del vaquero, del trabajo con ganado, es una interpretación de la preparación, y se le adjudica el nombre por la similitud que tiene con la preparación de hornear carne a las brasas en hoyo u horno, es como el tema de las plantas, que se adapta el nombre de acuerdo a su función y proceso.

4.1.3 Condicionantes de acceso a la alimentación tradicional

A través de trabajo de campo se identificó que hay diferentes situaciones que condicionan el acceso a la alimentación tradicional, pero también sobre la alimentación cotidiana. En particular, existen limitaciones que determinan el acceso a ciertos alimentos considerados como tradicionales, como son las de índole ambiental y las de preferencia e interés de consumirlas, además, también se identifican alimentos que se han ido incorporando históricamente y que se han adoptado a la dieta actual como parte de lo tradicional (como es el caso de la mostaza).

A través de las entrevistas se encontró que el acceso a alimentos de tiendas de conveniencia se mezcla con alimentos de la colecta, cultivo o crianza (en este caso animales de granja). Hay alimentos que son parte de la ingesta diaria a los que se accede por medio de una despensa semanal o por compra directa en las tiendas de la comunidad, tales como: harina refinada, pasta seca, enlatados, leche, azúcar, huevos, aceite, además de algunos alimentos ultra procesados como papitas, galletas y refrescos (Figura 9). Brito e Ivanovic (2019) describen que, en el caso de las mujeres rurales, se ha encontrado que hay un consumo más frecuente de galletas, productos enlatados, refinados, esto lo atribuye a la falta de acceso a alimentos frescos, la facilidad de conservación y el precio bajo de los alimentos industrializados, que se distribuyen en programas de asistencia.

Figura 9

Principales alimentos de abarrotos disponibles en tienda de la comunidad (2019).



Por otro lado, se menciona y observa que el ingreso es una condición que puede favorecer o desfavorecer el acceso al tipo de productos alimentarios disponibles. Así mismo, las actividades en el hogar también se relacionan a la disponibilidad con el tiempo destinado para cultivarlos, recolectarlos y prepararlos. Los alimentos tradicionales requieren esfuerzo físico para conseguirlos (caza, colecta y pesca), mientras que hay comidas rápidas y accesibles que solamente requieren gasto monetario como los frijoles, arroz, pasta y harina que se compran para la despensa; asimismo, deben contar con transporte (por lo general un carro por familia) para tener acceso a las tiendas en las que se expende comida (Comunicación personal, interlocutor 2-B, junio 2020).

En este contexto, se prioriza el contenido simbólico proyectado en el discurso alimentario, el cual define por qué las preferencias por el consumo o preparaciones de ciertos alimentos sobre otros, y también cómo estos influyen en la conexión o desconexión con el territorio que se habita (Aguilar, 2014). Por ejemplo, el atole de bellota, es un alimento con gran valor simbólico para las personas entrevistadas, pues se ha mantenido en la historia oral sobre la alimentación de los antepasados. También se considera un alimento saludable, se asocia a la naturaleza del lugar (encinares característicos de San José de la Zorra) y se menciona que para los antiguos este alimento ayudaba a saciar el hambre. Este atole tiene un sabor amargo muy distintivo, lo que hace que no sea del agrado para cualquiera.

De acuerdo a los entrevistados, mayores entre 40-60 años, cuando eran niños (as), no disponían de acceso a gran cantidad de alimentos como lo hay en la actualidad (*consideraron ciertas frutas, verduras, lácteos, y principalmente productos cárnicos*),

y actualmente, se expresa dificultad disponer de ciertos alimentos como considerando frutas, verduras y carne de res para la dieta diaria. La comunidad solo cuenta con tres tiendas, donde se vende principalmente empaquetados, enlatados, productos complementarios como: sodas, papitas y dulces. En las narrativas de los entrevistados, expresan una cierta inconformidad al respecto, pues les gustaría tener alimentos frescos más a la mano, como hortalizas y frutas. La lejanía con un centro de distribución de alimentos y el no contar con los medios para trasladarse de manera autónoma es una limitante en el acceso de alimentos.

En el discurso de las personas de la comunidad, se distingue la importancia de la carne en la dieta, la abundancia si es que está presente o la carencia si es que no está. La frase "*no había más que comer*", refiere a lo que acostumbraban comer antes, la disponibilidad de ciertos alimentos (la abundancia de un alimento por temporada o la carencia, formando parte de su desayuno, comida y cena) en contraste con lo que pueden disponer actualmente.

"A veces si comíamos huevo, pero pues era más que nada pozole cuando se acaba todo" (comunicación personal, interlocutor G, octubre 2019).

Los apoyos de despensa por parte de la municipalidad o los grupos religiosos, son considerados de gran ayuda cuando no hay trabajo. En ocasiones estos apoyos provienen de grupos de California que tienen algún parentesco o conexión cultural, por lo general se obsequian en fechas conmemorativas como el día del niño, navidad o año nuevo.

Otro apoyo, es el servicio de desayuno y comida que ofrece el comedor comunitario de SEDESOL, ahora Secretaria del Bienestar, para los niños que acuden al preescolar, primario y secundaria de la comunidad. En este programa de comedor comunitario, la mayor parte de los alimentos no perecederos los ofrece DICONSA mensualmente, *los alimentos perecederos se consiguen semanalmente* (Comunicación personal, 2020). En la figura 10 se presenta el listado de productos que ofrece la canasta básica.

Figura 10

Canasta básica DICONSA, para programas gubernamentales de abasto rural como: tiendas Diconsa y comedores comunitarios. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural.

CANASTA BÁSICA DE DICONSA		CANASTA BÁSICA DE DICONSA	
PRODUCTOS		PRODUCTOS	
1	Maíz	28	Jabón de lavandería
2	Frijol	29	Detergente en polvo
3	Arroz	30	Desinfectante multiusos
4	Azúcar	31.1	Carne de res en trozos
5	Miel de abeja	31.2	Carne de res deshebrada
6	Harina de maíz	31.3	Carne de cerdo en trozos
7	Aceite	31.4	Carne de cerdo deshebrada
8	Atún	31.5	Carne de pollo en trozos
9	Sardina	31.6	Carne de pollo deshebrada
10.1	Leche Descremada Tetra Pak LICONSA PLUS	32	Tostadas
10.2	Leche Semidescremada Tetra Pak LICONSA PLUS	33	Pan de caja
10.3	Leche Entera Tetra Pak LICONSA PLUS	34	Huevo fresco
10.4	Leche Deslactosada Tetra Pak LICONSA PLUS	35	Pescado seco
10.5	Leche Descremada bolsa LICONSA	36	Agua purificada
10.6	Leche Semidescremada bolsa LICONSA	37.1	Amaranto atole en polvo
10.7	Leche Entera bolsa LICONSA	37.2	Amaranto cereal
10.8	Leche Fortificada bolsa LICONSA	37.3	Amaranto barra
10.9	Leche Semidescremada Polvo LICONSA	37.4	Amaranto con mezclas de grano
10.10	Leche Entera Polvo LICONSA	37.5	Amaranto churritos y aros
10.11	Leche Semidescremada Polvo LICONSA	38	Puré de tomate
10.12	Leche Semidescremada sabor fresa LICONSA	39	Fruta deshidratada
10.13	Leche Semidescremada sabor vainilla LICONSA	40	Complemento alimenticio
10.14	Leche Semidescremada sabor chocolate LICONSA	41	Concentrados de sabores frutas sin azúcar
11.1	Queso	42	Jamaica natural
11.2	Crema	43	Tamarindo natural
11.3	Yogurt	44	Gelatina sin azúcar
12	Chiles jalapeños	45	Salbando envasado
13.1	Café Clásico	46	Cuadro básico de frutas y verduras
13.2	Café tostado, molido y otras presentaciones	47	Algodón
14	Sal	48	Bandas adhesivas
15	Avena	49	Vendas
16	Pasta para sopa	50	Gasas
17	Harina de trigo	51	Cinta Microporosa
18.1	Chocolate en polvo	52	Agua oxigenada
18.2	Chocolate en tabilla	53	Benzalconio
19.1	Galletas Marías	54	Lodopovidona
19.2	Galletas Animalitos	55	Bálsamo mentolado ungüento
19.3	Galletas Saladas	56	Preservativos
20	Lenteja	57	Prueba de embarazo
21	Jabón de tocador	58.1	Pilas Zinc Carbón AA
22.1	Papel higiénico 400 hojas	58.2	Pilas Zinc Carbón AAA
22.2	Papel higiénico 600 hojas	58.3	Pilas Zinc Carbón C
22.3	Papel higiénico 195 hojas	58.4	Pilas Zinc Carbón D
23	Pañales desechables		
24	Toallas sanitarias		
25	Shampoo antipiojos		
26	Cepillo de dientes		
27	Pasta dental		

Nota: Imágenes tomadas de anexo del Diario Oficial de la Federación. última edición 16/01/2020. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5584088&fecha=16/01/2020#gsc.tab=0

Preferencias sobre los alimentos

Actualmente las preferencias en cuanto al alimento y preparaciones han cambiado conforme a la interacción con el mundo “moderno” y el intercambio cultural. Como se ha comentado anteriormente la entrada de alimentos industrializados y el consumo ha generado un desplazamiento sobre la antigua dieta que requería otra dinámica de obtención diferente a la de la vida moderna. Grey y Newman (2018) refieren a este proceso como colonialismo culinario, en el que la adaptabilidad a ciertos alimentos y formas de obtenerlos, más bien se observa como una imposición del sistema alimentario globalizado donde los alimentos industrializados desplazan a los propios. En este sentido, no solamente se desplazan los ingredientes, sino también los saberes sobre lo que era propio de la cultura, que involucran los recursos alimenticios, y que funcionan como motor de revaloración sobre las estrategias de manejo de los territorios. Los saberes sobre la alimentación tradicional que se transmiten de generación en generación y se manifiestan mediante actividades de subsistencia, quedan invisibilizados por la disponibilidad de alimentos de la canasta básica.

Algunas de las preferencias están determinadas por lo que se ha comido desde la infancia o por gustos adquiridos de acuerdo a lo que se puede obtener de alimentos

en el entorno cercano y lo que se ha enseñado a comer (Douglas, 1984; Fischler, 2010). Aunque las personas tienen sus propias preferencias, rechazos y creencias respecto a los alimentos, y otras conservan la tradición, hay que considerar que generacionalmente los gustos o preferencias pueden cambiar. Lo que una sociedad considera como normal o inclusive muy deseable, otra lo puede considerar como repulsivo o inaceptable (Muller, 2018).

La dieta del día a día en la comunidad Kumiai de San José de la Zorra, se relaciona con el paisaje rural y natural del territorio, la crianza de animales de granja o el aprovechamiento de alimentos de temporada, pero también con alimentos y formas de preparar los alimentos que llegan desde afuera y que se adaptan al gusto de las personas.

Lo que se come dentro de lo cotidiano lo menciona en diálogo el interlocutor G: lo principal es el café, se acostumbra tomar con azúcar morena y en algunos casos poca leche. El café que se toma es soluble de la marca Nescafé. En la comunidad es al que tienen acceso a través de las tienditas caseras. El plato principal, es huevo revuelto con cebolla- a veces jamón o salchicha-, frijoles de la olla machacados y tortillas de harina que hace doña Rosaura, cuando no tiene tiempo de hacerlas, le compra a alguien más.

¿Cómo lo comen? Para preparar la comida fuerte del desayuno, se utiliza aceite de vegetal. En ocasiones se prende la estufa de leña para hacer las tortillas de harina, el café, los frijoles y el guisado en general, pues comentan que el sabor de la comida es mucho mejor cuando se cocina a la leña. La leña que se utiliza es de las ramitas de los árboles a los alrededores o de los encinos caídos por enfermedad. Para la elaboración de las tortillas se utiliza harina de trigo del Rosal y aceite vegetal.

¿Por qué lo comen? Es lo que gusta desayunar en familia, a veces lo acompañan con papas fritas, pan dulce, otras veces, el huevo es cocinado de diferente manera.

Para las 3:00p.m.-4:00p.m. de la tarde, llegan los hijos de Don Rito y se está sirviendo el almuerzo, en ocasiones llega un invitado, así que las porciones de preparación se hacen para 4-5 personas; la comida es preparada por Rosaura Carrillo, guisado de papa, cebolla y pollo deshebrado (de consumo esporádico), frijoles machucados (refritos) y tortillas de harina; para la bebida, el refresco se hace presente en la mesa.

Para la cena, que se acostumbra a las 7:30p.m., se preparan burritos de frijol con queso, arroz con mayonesa, u opta por comer cereal de hojuelas con leche entera. A veces, se acompaña la cena con una taza de café con leche y azúcar.

Don Rito cuenta que, por un tiempo, bebía refresco, pero debido a problemas de la diabetes dejó de consumirlo diario. En este sentido de lo que percibe de lo que conforma sus comidas, comenta:

Antes la gente se alimentaba muy bien, todo era natural pues. Por ejemplo, el venado pues es puro pasto lo que come. Y ahorita todo el pollo, el jamón, inyectado, pues por eso salen tantas enfermedades... (Comunicación personal, informante G, San José de la Zorra, octubre, 2019).

En la convivencia y diálogo se observó, que la abundancia y complemento de las comidas del diario, depende de disponer de ciertos alimentos de la industria alimentaria como el refresco, harina, galletas, sopas envasadas, atún, mayonesa, así como, carne o pollo que viene de la industria cárnica. Algunas de las soluciones observadas, sobre todo en los niños, es comida proveniente de esta industria, que por practicidad, disposición y gusto son la opción. Sin embargo, durante la hora de la comida, se recuerda y/o compara en el discurso de la mesa con las comidas de antes.

“Antes se acostumbraba al café de bellota, pero, pues ahora el Nescafé, café comprado. El sabor es bien diferente de ambos.”

“Pues antes no había muchas tiendas. Ahora sí que lo básico era lo que teníamos que comprar. Pues el azúcar, ya se empezaba a cambiar de la miel a la azúcar. El arroz, el huevo, bueno ese se sacaba de la gallina acá. Si se ha cambiado lo que se consume bastante.”

Antes se sembraba la cebada acá y pues se utilizaba también para hacer un tipo de café... (Comunicación personal, interlocutor F, San José de la Zorra, octubre, 2019).

Dicho lo anterior, ya no es muy común encontrar en las comidas los alimentos que hace 50-60 años tenían un consumo popular en la comunidad, llámese tradicional o de la dieta de los abuelos.

El berro se encuentra donde hay agua, que pos ahorita ya no hay tanto arroyo, ya ni llueve como antes. Y pues, ese se lo come uno así nomás directo o lo guisas, como la mostaza. Lo que antes se comía que aún se sigue consumiendo es la mostaza... (Comunicación personal, interlocutor F, San José de la Zorra, octubre, 2019).

Se identifica que el amargor es un sabor presente en algunas semillas y hojas de colecta de la cocina tradicional Kumiai. Esto es de considerar, ya que el sabor es una categoría cultural que se relaciona a las preferencias, transporta a la memoria sobre lo aprendido, o bien, es una forma de comprender el entorno que se habita (Douglas, 1984). El cambio alimentario es una realidad y también lo es el desuso de algunos ingredientes porque a los paladares actuales dejan de gustarles. “*A los jóvenes ya no les gusta la comida de antes*”, esto se relaciona con una construcción del sabor muy específica, que caracteriza este tipo de cocina y se marca como un diferenciador de lo que hoy se come en lo cotidiano. Las preferencias y rechazos son característicos de los sistemas de alimentación, lo que es irrefutable es la homogeneización del gusto, ya que es un elemento contextual del individuo (Aguirre, 2004).

4.1.4 Transmisión de los saberes sobre la alimentación

En esta sección abordamos las formas en que el conocimiento y las prácticas alimentarias culturales de Kumiai se han transmitido a lo largo del tiempo. Gran parte del conocimiento alimentario de la cultura Kumiai se transmite principalmente de forma oral a través de figuras femeninas -madres, tías, abuelas- (sin descartar algunas figuras masculinas). Por lo tanto, la oralidad ha sido el medio de transmisión de conocimientos durante generaciones (Leyva, 2014; Wilken-Robertson, 2018) y ahora estos conocimientos corren peligro de desaparecer. En general, las culturas nativas de Baja California se consideran en peligro de extinción por la pérdida de hablantes de lenguas indígenas (CDI 2015, en Garduño 2015).

En un principio se aborda la necesidad de transmisión de los saberes para mantener el vínculo con la naturaleza y la alimentación tradicional de la cultura, pero ¿cómo ha perpetuado en el tiempo el conocimiento tradicional? La alimentación ha desarrollado un papel importante en la enseñanza de las tradiciones, pues es un lenguaje biológico y social vital para las personas. Una característica particular de las culturas originarias de Baja California, fue que no se desarrolló un proceso de escritura o una especie de códigos, lo más cercano a ello, fueron pinturas rupestres, dibujos plasmados en piedras donde se representaba la caza o la cosmovisión a través de figuras (Lazcano, 2005). Por lo tanto, la oralidad ha sido el medio de transmisión de saberes por generaciones, también se identifica a los cantos inspirados en acciones relacionadas con la naturaleza (Wilken-Robertson, 2018: 281). La alimentación es una parte elemental de su cultura, se convierte en ese elemento que deriva en conocimiento; un

conocimiento que profundiza en los contextos de las adaptaciones y desarrollo ante cambios constantes de las formas de producción y consumo. Por esto son vulnerables a la pérdida de los mayores poseedores del conocimiento, de las tradiciones y la lengua.

El conocimiento sobre la alimentación se ha adaptado o reconfigurado a través de interacciones en el contexto histórico en sus territorios y frente a otros sistemas alimentarios emergentes. Lo que se observa, es que los saberes están presentes en temporadas donde se encuentra o se observa el alimento tradicional, y se van revitalizando si se insertan en una economía local. Los saberes siempre han tenido un papel importante en estas culturas de sobrevivencia, el reconocimiento del territorio dependía de este proceso de transmisión, su reconocimiento y valoración son fundamentales para la sustentabilidad de la cultura.

Se realizó un estudio piloto entre 15 adultos de comunidades nativas de Baja California, en su mayoría Kumiai. En este se afirma que mantienen un conocimiento básico sobre la identidad y modos de preparación de sus comidas tradicionales, estando entre los alimentos más destacados la bellota, la salvia, el venado, el quelite y su flor, así como el pichón; incluyen algunos elementos que se han adaptado de las influencias culturales que han llegado a través del contacto misionero, como el maíz, vid, oliva, trigo y calabaza. Además, todos los entrevistados consideraron importante transmitir el conocimiento alimentario tradicional a las generaciones futuras y desarrollar formas de mantener ese conocimiento (Verificación de campo, 2019).

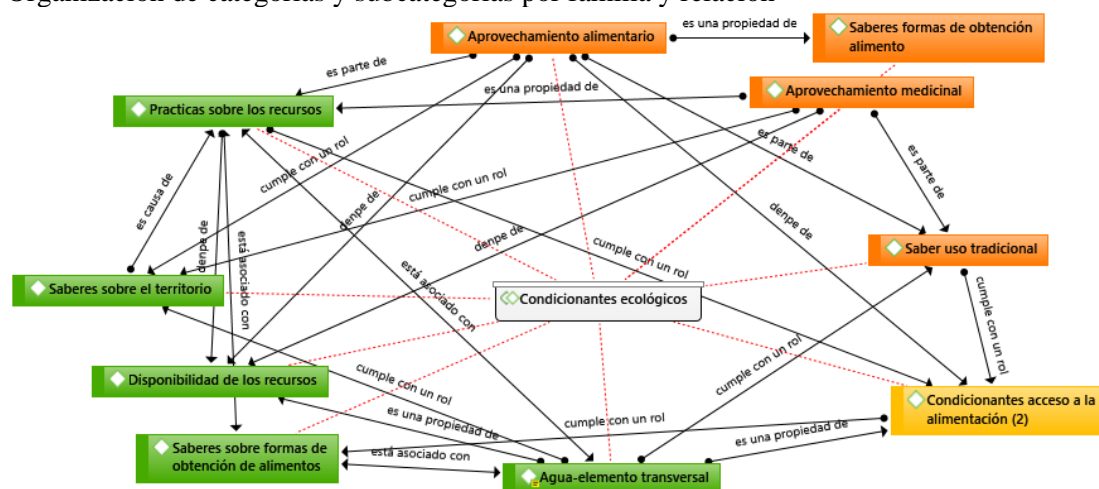
Hoy los Kumiai que viven en reservas en áreas rurales y tienden a mantener cierta independencia cultural, aunque sus hijos asisten a escuelas públicas construidas en sus comunidades y aprenden en español en lugar de su lengua materna (Leyva, 2014). Los conocimientos tradicionales se vuelven a aprender o se fortalecen a través de programas comunitarios de transmisión de la lengua, también algunos jóvenes nativos se aprenden en la infancia escuchando a los mayores y lo que se documenta sobre su cultura en la literatura. Sin embargo, se sabe que la transmisión del conocimiento siempre ha jugado un papel importante en la supervivencia cultural, y es fundamental para la sustentabilidad de la cultura (Muller, 2018), no obstante, es importante vincular ambos en los procesos de enseñanza.

4.2 Dimensión ecológica de la alimentación tradicional

En esta sección se abordan los saberes de las personas de la comunidad sobre sus prácticas, formas de manejo y usos principales de recursos alimentarios identificados como tradicionales. De aquí surgen percepciones sobre condicionantes para obtener alimentos considerando aspectos socioambientales como el agua, las temporadas, las actividades que se ejercen por actores internos o externos, o eventualidades de índole climática, que pueden influir en la disponibilidad de los recursos para la alimentación dentro de la comunidad (Figura 11). En este caso las relaciones que se observan en la figura representan los saberes sobre el uso tradicional de los recursos y las relaciones con la disponibilidad condicionada por componentes ecológicos. Desde la literatura se identificaron alimentos silvestres con valor culinario y medicinal, pero también se identificaron alimentos de cultivo que forman parte de la dieta de las familias de la comunidad de San José de la Zorra.

Figura 11

Organización de categorías y subcategorías por familia y relación



Nota. Este diagrama incorpora la codificación que surge de los datos identificados en el análisis del discurso con enfoque en el uso, manejo, disponibilidad y limitaciones sobre los recursos alimentarios considerados tradicionales. Elaboración en Atlas ti 9.

Los alimentos constituyen el centro de expresiones biológicas, nutricionales y culturales, cumplen un rol fundamental en las expresiones de cuidado hacia la naturaleza cuando estos provienen del entorno y tienen un valor económico y simbólico, específicamente los alimentos silvestres o de temporal. La construcción de prácticas sobre el territorio y la cocina representan la conectividad y pertenencia con la naturaleza local (Amilien y Hegnes, 2013). La experiencia con los alimentos tradicionales en algunos pueblos y hogares mexicanos es que las tradiciones sobreviven gracias a los sujetos a cargo de producirlos (Meléndez y Cañez, 2009), que han mantenido la capacidad de guardar los saberes, acondicionarse a las tecnologías y disposición de los

alimentos. Por ello, se trae al análisis el discurso de las personas en relación a lo que sienten, observan sobre los alimentos y su territorio. Esto incluye la relación sociedad y naturaleza, misma, que en las últimas décadas se ha debilitado tomando en cuenta que casi el 80% de la población global vive en las urbes y cada vez más disminuye la población que vive en zonas rurales (Casas, Torres y Parra, 2016). En el caso del territorio de San José de la Zorra, se considera que una limitante para la reproducción de las prácticas sobre el territorio desde la perspectiva ambiental, es el cambio en las condiciones climáticas, las plagas en las plantas de colecta, la delimitación territorial y la colecta desmesurada de los recursos.

4.2.1 Aproximaciones saberes sobre el territorio y la alimentación

Como se dijo en el apartado anterior, el acceso y disponibilidad de los recursos alimentarios tradicionales que se encuentran en el territorio están condicionados por distintos factores, uno de los más importantes es el sentido de pertenencia, pues a medida que se limita su territorio se introducen y aceptan nuevas formas de alimentación, se degrada en cierta medida la conexión con el entorno y los saberes tradicionales. Este no es un caso exclusivo de los Kumiai de San José de la Zorra, en América Latina y otras partes del mundo, el despojo territorial, la pérdida de saberes y la modernidad alimentaria, afecta a las comunidades indígenas y la disponibilidad de los recursos naturales propios del lugar (Campos, 2016).

En los Kumiai de San José de la Zorra existe relación sociedad-naturaleza, eso se observa en las prácticas que aún persisten como la recolección y caza. Actualmente todavía se mantienen sincronizadas las actividades estacionales con el uso de los recursos. Aun con la entrada de la modernidad a las comunidades, sigue esa sincronización de subsistencia con los recursos que brinda el territorio, como un proceso de apropiación para la subsistencia, *“no había televisión, no había luz, los niños jugaban en el monte”* (Comunicación personal, Interlocutor D, San José de la Zorra, marzo 2019).

El territorio de San José de la Zorra se concibe como un territorio ancestral, que incluye unas 20,500 hectáreas (ha), aun cuando para el Registro Agrario Nacional (RAN) el polígono Ejidal solo reconoce 1,750 ha (Comunicación personal, interlocutor I, 2022). Esta pérdida de territorio y la delimitación del mismo, se considera importante

para conseguir los alimentos tradicionales, pues limita la libertad de poder transitar a los alrededores del territorio comunitario para cazar o recolectar. Aunado a esto, la inseguridad por diferentes agentes externos a la comunidad se identifica también como uno de las principales limitantes al libre tránsito por el territorio ancestral.

En el territorio comunitario se observan diferentes ecosistemas asociados a los alimentos tradicionales, tales como: matorral costero, ripario/bosque de encino y el chaparral. En estas tres unidades socio-ecosistémicas las personas de la comunidad manejan los recursos naturales a través de los alimentos tradicionales y otras actividades productivas. A pesar de que la comunidad está inmersa en estas unidades, no todos sus habitantes aprovechan los recursos alimentarios disponibles, por lo que el diálogo de saberes constituye una forma de comunicar el potencial alimentario disponible.

El bosque de encino que se encuentra dentro de la comunidad, constituye una representación cultural muy significativa para los Kumiai de San José de la Zorra. Schama (1995) establece que los elementos de la naturaleza pueden constituir categorías de análisis en este caso los lugares como los cerros, el encinar, los aguajes, que aparecen en el discurso de las personas y que son significativos por los alimentos y recursos que ahí se encuentran (citado en Tapia-Landeros y Grijalva, 2012). Dentro de lo que se percibe como cerro en su concepto amplio, forma parte del entorno que rodea la comunidad y conlleva diversos elementos como especies de plantas, así como la fauna silvestre.

Nahban (2006), menciona que la cocina está arraigada con la relación sincrónica entre la naturaleza, cultura y entorno, que determina la forma de vida y los componentes del sistema socio-ecológicos, algunos elementos que se mencionan en el discurso de los interlocutores relacionados con esto son:

AGUAJES. El agua es fundamental para la vida, es parte básica del proceso alimentario de muchos seres que coexisten con nosotros. Es esencial en nuestra actividad diaria y en nuestra alimentación. Por ello, tener acceso a una fuente de agua suficiente y de calidad adecuada es indispensable. Uno de los aguajes sagrados para la comunidad es “*agua grande*”, un lugar donde se escuchan a los ancestros, se recuerdan las plantas comestibles que ahí se pueden encontrar y la abundancia de berro. En la comunidad

cruza un arroyo de caudal en temporada de lluvia, se relaciona con la abundancia, pues ahí crece el encino, un recurso de subsistencia para la comunidad. *“El conejo se cazaba por lo general en la noche, pues ponían trampas donde hay agujajes, los animales bajan al agua, ahí encontrabas berro. Antes por aquí andaban, pero ahorita ya casi no hay”* (Comunicación personal con interlocutor A, San José de la Zorra 2019).

“Tenemos un arroyo que pasa por enfrente de mi casa y llega hasta el agua grande. Ahí si corre el agua y hay mucho berro” (Comunicación personas, interlocutor C, SJZ-2020).

“Ahorita que no hay agua, la avena le ayuda mucho al ganado. Y la siembra como aquí no hay trabajo pues de ahí saca uno para vivir al día” (Comunicación personal interlocutor H, SJZ 2018).

SUELOS. Se reconoce que la calidad de la tierra de la comunidad es buena para la siembra, pues consideran que el bosque de encino que recorre la comunidad proporciona una tierra rica para el cultivo de cualquier cereal u hortaliza. También identifican que anteriormente había mayor abundancia de vegetación silvestre propia del lugar, debido al uso que se le ha dado al suelo. El uso de suelo cambió con la entrada de personas extranjeras para rentar las tierras para cultivos de cebada, trigo y frijol, a mediados del siglo XX: *“Dice mi papá que el valle era puro monte y pues entraron los japoneses, ellos empezaron a sembrar, trigo y cebada, ellos hacían pan, no sabían lo que era la tortilla”* (Comunicación personas, Interlocutor G, San José de la Zorra, 2019). *“Tenemos unas 600 hectáreas en llano de siembra, si sembraran todo aquí sería orgánico, todo es con aguas limpias, la tierra es buena”* (Comunicación personal, interlocutor H, San José de la Zorra 2018).

CERROS. Los cerros son parte importante de la cosmogonía, de ahí han surgido relatos parte de la cultura Kumiai. Allí se encuentran una gran variedad de recursos para la subsistencia: manzanita, cebollines, papas del monte, miel y los quiotes de la yuca. Para la colecta, la observación ha sido gran aliado, dado que se reconoce el cambio estacional, por el verdor de las plantas, por las floraciones y la caída de las hojas y esto tiene relación con las temporadas.

“Jalpap, son unas papitas que cuando llueve salen en los cerros, también hay como cebollines en el cerro. Antes también había manzanita por el cerro ya casi no hay” (Comunicación personal, interlocutor A, 2019);

“De los cerros, de allá la traían, la exprimían y la colaban la miel” (Comunicación personal, interlocutor D, SJZ- 2020);

“Para cazar se iban por los cerros que están a los lados más lejos de las rancherías” (Comunicación personal, interlocutor F, SJZ- 2019);

“Asábamos quiotes en los cerros, era un encanto ir a cortar quiotes y tatemarlos allá arriba” (Comunicación personal, interlocutor C, SJZ- 2020).

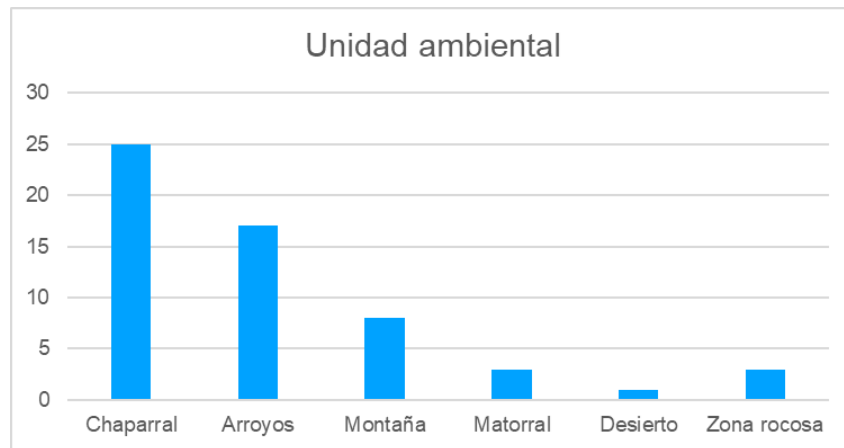
BOSQUE. El bosque de encino es un espacio importante, debido a que integra especies que se consideran de importancia alimentaria. Dentro de las actividades forestales que se identifican en la localidad están la venta de leña para combustible que se realiza por encargo en temporada de invierno, la venta de la colecta de plantas nativas como las hojas de salvia y la colecta de junco para elaboración de artesanía, esta última, se ha cultivado en hogares para mantener su disponibilidad.

“Debemos de cuidar los encinos, pues son la base de la comunidad, la que nos representa el agua y porque donde hay encino hay vida, donde hay encino hay agua” (Comunicación personal, interlocutor H, San José de la Zorra 2018).

De acuerdo a la revisión de la literatura, se menciona que los Kumiai conocían muy bien los ecosistemas por donde pasaban. En base a esto se ubicaron alrededor de 60 plantas que se ha documentado tienen algún uso importante para los Kumiai, entre estos usos destaca el culinario y el medicinal. En términos de ecosistemas, se reconoce como unidad ambiental de mayor importancia el chaparral, seguido de los arroyos (ecosistema ripario) y matorral, esto debido a que estos ambientes contienen la mayor cantidad de flora identificada como se muestra en la gráfica (Figura 12).

Figura 12

Número de especies de flora que se aprovecha por el pueblo Kumiai, ubicada por unidad ambiental



Esta información fue obtenida a partir de la base de datos sobre especies de importancia en la cultura alimentaria Kumiai, resultado de una revisión de la literatura y verificada por los saberes registrados que señalan un apuntalamiento ecológico arraigado, mismos que persisten en la práctica debido a que han ayudado a la supervivencia del grupo. En este sentido se constata lo que se comenta en el discurso actual sobre el reconocimiento territorial comunitario en términos de aprovechamiento alimenticio, sobre las especies que se encuentran cercanas a los arroyos, como el bosque de encino. Como lo ha señalado Consuegra et al. (2021) el diálogo participativo permite reconocer el saber vigente, identificar aquello que persiste en torno a la alimentación tradicional que se conecta con los saberes y prácticas sobre el territorio y los recursos naturales (suelo, agua, plantas, animales) que de forma directa se conectan con las prácticas de producción, colecta, caza, transformación y consumo.

4.2.2 Prácticas sobre los recursos para la alimentación

Si bien, la alimentación contemporánea de la comunidad, dispone de alimentos que se pueden encontrar en cualquier otra alacena mexicana parte de la canasta básica (leche, azúcar, arroz, frijoles, sopas, enlatados), y por ende existe una resistencia para incorporar los alimentos que tradicionalmente han colectado o cazado dentro de su territorio. Por ello, una de las consideraciones es revalorar este conocimiento transmitido sobre las **formas de uso, la transformación y consumo** de ciertos ingredientes para reforzar la identidad cultural y la relación sociedad-naturaleza.

En este sentido, la comida era (y es) la base de las relaciones sociales entre los grupos nativos, el territorio y las culturas coloniales que llegaron a establecerse en sus territorios. Así lo confirma Wilken (2018) en su trabajo “Etnobotánica Kumiai”, donde

señala la relevancia del conocimiento en botánica para la sostenibilidad de estos pueblos, mencionando entre sus descripciones etnográficas algunas plantas con usos comestibles, como son: *Salvia apiana* (salvia blanca, salvia orejona) y *Salvia columbariae* (chia), sus semillas comestibles, tallo comestible y las hojas se usan de diferentes maneras. Actualmente la *Salvia apiana* es la más conocida y colectada entre los nativos porque tiene valor simbólico y económico. La actividad tradicional de la colecta de alimentos, además de fungir como elemento de identidad, enmarca la importancia de conocer las posibilidades de subsistencia que ofrece el medio, así como para develar las limitaciones del mismo (Anderson, 2005; Cruz et al. 2015).

Si bien, los recursos naturales juegan un papel importante en la alimentación, como el uso del agua, madera, plantas y fauna silvestres, pero también la fauna y flora introducida que se han adaptado en las prácticas para el sustento alimentario, formas de producción-obtención-transformación-consumo. Desde la recolección, la captura, la crianza y el cultivo se insertan en una dinámica de adaptabilidad cultural de las formas de alimentación locales o globales, pero también, va integrándose al dinamismo del espacio geográfico (Villegas, 2019). Anderson (2005), describió que las prácticas indígenas de manejo de ecosistemas en California (Estados Unidos) están ligadas a procesos de recolección y cultivo que tienen que ver con su alimentación tradicional y cotidiana, a su vez, reconoce la importancia de los saberes de los pueblos indígenas es de los procesos de desarrollo más resilientes con el territorio local.

En este sentido, Wilken (2012) propuso ahondar en el conocimiento alimentario Kumiai realizando la selección e identificación de los elementos tradicionales, así como la caracterización de su procesamiento. Esto con el fin de visibilizar las formas de obtención y consumo, dado a que pueden dar claves para la conservación y uso sustentable de los ecosistemas nativos, mismos que desempeñan un papel clave en la identidad de los nativos contemporáneos de Baja California (Wilken-Robertson, 2018).

Hoy en día, no se encuentran archivos que describan específicamente las pautas alimentarias y la vigencia de saberes alimentarios en las comunidades de los pueblos originarios en Baja California; como se mencionó anteriormente, la transmisión de saberes Kumiai siempre ha sido de forma oral y no de manera escrita como en las culturas mesoamericanas, esto ha ocasionado que el conocimiento se encuentre en riesgo por el reducido número de personas que cuentan con los saberes heredados de la

cultura (prácticas y lengua). Las recetas de una comunidad junto con otras características compartidas, como las tradicionales, la producción de cultivos o recolección en este caso, así como los ambientes ecológicos y la lengua, contribuyen a la conformación de la identidad y la relación con el entorno (Christie, 2002; Bak-Geller, 2009; Wilken 2018).

Agua para la alimentación

El uso del agua para este grupo en particular, fue un tema transversal, pues el agua es vital para la vida como se mencionó anteriormente. La comunidad se encuentra en un área geográfica con microclima mediterráneo, por su elevación y cercanía con la costa. El territorio que comprende la comunidad está ubicado en la subcuenca hidrológica de Guadalupe, la cual, a través de la ramificación subterránea surte del recurso hídrico a la comunidad (Daeeslé, 2017; en Leyva y Espejel, 2017). En Baja California se viven periodos esporádicos de precipitación pluvial que varía entre 160 mm-500 mm, las lluvias son características de la temporada de invierno (costa noroeste), con unas pocas en temporada de verano especialmente en la parte alta de las sierras (región central de la península) (Leyva y Espejel, 2013).

Aunque algunos pobladores de la comunidad, consideran que el agua no es una limitante para el uso doméstico, alimenticio y siembra, hay dificultad para reconocer la calidad del agua que se extrae de los pozos domésticos (Wilken-Robertson, 2004). Eaton et al., (2021) realizó un estudio sobre la calidad del agua en 24 pozos en esta comunidad, donde se encontró presencia de coliformes que pueden representar un problema para la salud comunitaria. Las personas comentan que el agua les sabe bien, sin embargo, desconocen si tiene algún contaminante, sobre esto se comenta: *“Pues desde que me acuerdo, siempre hemos tenido agua para regar las matas y pues para nosotros. Algunos tomamos de la de pozo y pues para cocinar, lo que sí, la potable sabe más buena, no sabemos bien que tiene la que sacamos”* (comunicación personal, interlocutor J, SJZ-7 de marzo del 2020). Esto es de considerarse ya que no se cuenta en la comunidad con una fuente de purificación comunitaria, y en los hogares el agua de pozo llega directamente a ser ingerida.

Actualmente, existe la necesidad de asegurar a todas las personas el abastecimiento hídrico y el acceso al agua potable, así como un adecuado saneamiento de todos ahora

como en el futuro (Loring y Whitely, 2018), y esto no es excepción en la comunidad de estudio, pues, aunque el agua para beber se considera buena para algunas personas, se han asociado algunos problemas de salud con respecto a su calidad (Eaton et al., 2021). En los hogares, el acceso al agua es por medio de pozo, algunas de las familias cuentan con pozo propio (Figura 13), otras optan por el pozo comunal, sin embargo, no se encuentra en funcionamiento; *“Para obtener el agua, varios dependemos de un pozo. Esa misma agua la usamos para regar, cocinar, tomar y todo”* (Comunicación personal, interlocutor C, 2021). Los saberes de los participantes expresan que la disponibilidad a ciertos recursos alimentarios tradicionales, se vincula con la disponibilidad temporal de agua y por lo tanto, es un elemento vital a considerar. *“Hemos traído agua de otros pozos y los niños sienten la diferencia. A pesar de que son de la comunidad, tienen un sabor diferente”* (Comunicación personal, interlocutor E, San José de la Zorra, 2020).

Dentro del territorio de la comunidad se encuentra un corredor biológico de encinos que lleva hacia “agua grande”, uno de los aguajes sagrados para la comunidad, pues desde la cosmovisión se comenta que se escucha a los ancestros, también se encuentran plantas comestibles, como el berro que está presente casi todo el año. En la comunidad cruza un arroyo de caudal en temporada de lluvia, que se relaciona con la presencia de encinos, cuya bellota es un recurso de subsistencia para la comunidad.

El abastecimiento de agua dentro de la comunidad ha permitido el desarrollo de cultivos que forman parte de la cultura alimentaria, y la no dependencia a compra o dispendios de agua para abastecer las necesidades diarias. Algunos pobladores de la comunidad llevan a cabo prácticas de siembra de hortalizas y vid para producción propia o concesión a externos.

Figura 13

Pozo ubicado en el rancho de Gregorio Montes, toma de muestra de agua.



En este sentido, el agua potable para la preparación de alimentos y la irrigación para cultivos familiares, es de suma importancia para la seguridad alimentaria comunitaria (Wilken-Robertson, 2004; Loring y Whitely, 2018). El agua es esencial para la actividad diaria y en la alimentación, por ello, tener acceso a una fuente de agua suficiente y de calidad adecuada es indispensable y un derecho universal, que está reconocido en el Artículo 4o, en el párrafo 6 de la Constitución Mexicana⁵.

Cultivos dentro de la comunidad

Principales frutales

⁵ En el artículo 4 de la constitución mexicana, en el párrafo 6, se reconoce el derecho humano al agua: “Toda persona tiene derecho al acceso, disposición y saneamiento de agua para consumo personal y doméstico en forma suficiente, salubre, aceptable y asequible”.

En la comunidad se presenta una variedad de árboles frutales característicos de climas mediterráneos introducidos al territorio de Baja California desde el periodo misional en el siglo XVII-XVIII. Las características de tipo de suelo arcilloso y clima mediterráneo que oscila entre los 20-30 grados centígrados en verano y en invierno de 15-20 grados centígrados, generan un ambiente óptimo para los cultivos por temporada de chabacano, higos, limones, naranjas, durazno, manzana, olivo y uva, este último de los más importantes en la región actualmente (Figura 14) (Reyes et al., 2018).

Figura 14

Frutales de casa de Rito Silva, colecta de frutales de la temporada agosto 2022.



En las rancherías de la comunidad los árboles frutales se aprovechan para consumo familiar, pero también para secar los frutos para disponer de ellos en otra temporada, o también para la elaboración de mermeladas, los frutos mencionados para estas preparaciones son el chabacano, el durazno y el higo. Se comenta que para secar la fruta se deshidrata al sol, principalmente higos y chabacanos, estos últimos para hacer una especie de orejones, que son frutas cortadas en lajas/ mitades secadas al sol con un poco de azúcar.

Un viñedo dentro de la comunidad.

El cultivo de vid en la región comenzó desde la época misional de los jesuitas y posteriormente dominicos que se establecieron junto con sus cultivos provenientes del nuevo mundo. En el área de la misión de Guadalupe, construida en 1843 y que fue el último asentamiento del sistema misional de los dominicos (Leyva y Espejel, 2017), se sembraron distintas hortalizas y la vid, los originarios del área que lidiaron con los misioneros y otras rancherías cercanas fueron los Kumiai de los alrededores, entre ellos, los antiguos habitantes de San José de la Zorra (Mat Perjau). En 1900 se establecen los colonos rusos, y empiezan a tener tratos e interacciones con los nativos de la zona, estas

interacciones generaron intercambios sobre alimentos. En lo particular personas de la comunidad de San José de la Zorra tuvieron una estrecha relación con los rusos, tal fue el caso del padre de uno de los interlocutores entrevistados, quienes compartieron con él conocimiento sobre el cultivo de trigo y vid; de ahí donde nace el interés por llevar este cultivo a la comunidad. Décadas más tarde en el año 2009 se establece una vinícola en sus tierras que actualmente cuenta con 4 hectáreas y media donde se cultivan varietales como: Grenache, Carignan, Zinfandel y Cabernet (Figura 15). En un futuro, se comenta que le gustaría sembrar la uva Tempranillo por el potencial que tiene esta variedad en la región, ya que es una uva con alto rendimiento y temprana maduración ante otras variedades.

Figura 15

Temporada de verano 2022-temporada de invierno 2016 en el viñedo Kumiai de San José de la Zorra.



Nota. La integración de un viñedo al paisaje de la comunidad

De acuerdo con el interlocutor, el viñedo produjo en 2021 cerca de 4 toneladas de todos los varietales, el proceso de vinificación se maneja con poco equipo y no se cuenta con tanques de fermentación. El proceso de cultivo se considera orgánico, pues no se utilizan agroquímicos para combatir plagas y acelerar el crecimiento de la planta. El área de viñedo rodea el hogar de la familia, lo que ha funcionado como impulsor para el desarrollo turístico familiar y comunitario, con la diversificación de las actividades productivas incorporadas como el senderismo, campamentos, ciclismo, vendimia, elaboración de productos y oferta de alimentos tradicionales. Sobre este proyecto comunitario de cultivo, se explica: *“Es el primer viñedo que se encuentra en nuestra comunidad indígena Kumiai y nuestro vino es artesanal no se usa ningún pesticidas y ningún químicos y el agua que se utiliza es agua dulces y las tierra*

es virgen las aroma del vino de plantas nativas y plantas frutales que hay alrededor del viñedo y es un grupo familiar ya constituidos”.

Hortalizas

Dentro de la comunidad se pueden encontrar áreas de cultivo, principalmente de hortalizas, vid, y plantas forrajeras para el alimento del ganado como trigo o alfalfa. Algunas personas cuentan huertos o solares familiares en los que se pueden encontrar distintas hortalizas que forman parte del consumo cotidiano, entre los principales mencionados se encuentran: chiles, tomate, tomatillo, maíz, calabazas, frijol, ejotes, pepino, sandía, chícharo, cebolla, ajo y papa. También mencionan al nopal como un cultivo, aunque se puede encontrar su versión silvestre en los alrededores de la comunidad, pero con disponibilidad de temporal (Figura 16).

Figura 16

Ejotes, cosecha de la temporada de julio-agosto; nopales de temporada de agosto



Es importante destacar que algunas prácticas de cultivo que ya estaban presentes en entornos familiares dentro de la comunidad, se intensificaron durante el periodo de pandemia 2020-2021, de ese periodo se obtuvieron semillas para cultivos posteriores a pequeña escala. Los cultivos que más se presentan dentro de la comunidad son el frijol (ingrediente principal de la cultura alimentaria comunitaria), hortalizas como calabaza y maíz; del frijol y maíz se guardan las semillas para volver a cultivar para la siguiente temporada (Figura 17). Aunque el maíz no se considera un alimento importante para la cultura alimentaria de la comunidad, poco a poco se ha ido integrando en diversas preparaciones como pozole, tamales y caldos, por ser un cultivo que se ha adaptado a las condiciones bioclimáticas de la comunidad. Sobre los diferentes cultivos que se presentan en la comunidad se comenta que: *“también se dan otros cultivos muy bien,*

pues la tierra de aquí es muy fértil, por ejemplo, mi cuñada tiene siembra de calabaza estrella” (comunicación personal, interlocutor J, SJZ- 9 de marzo del 2020). La calabaza estrella y el ejote, son cultivos que comercializan fuera de la comunidad, y se realizan en extensiones de 1 hectárea aproximadamente.

Figura 17

Presentación de semillas de cultivos sembrados en el periodo de pandemia COVID-19 2020. Guarda para cultivos en huerto familiar para el periodo 2021.



Nota. Durante la pandemia, las actividades de esta investigación cesaron, así como la cercanía con las personas de la comunidad fue nula por la falta de comunicación. Fue hasta 2021 que se realizó un segundo acercamiento de diálogo con los interlocutores

Los ranchos

El paisaje de las viviendas dentro del entorno comunitario está conformado por el estilo de ranchos. Las viviendas se encuentran alejadas unas de otras, y en su mayoría cuentan con algún tipo de árbol frutal y espacio amplio para la agricultura o la crianza de animales de granja. Algunas de las familias cuentan con ganado vacuno, ovino o equino los cuales forman parte de la cultura del vaquero. El rancho, es un área concebida como vivienda, pero con espacio amplio que implica la pertenencia a la ruralidad (Magaña y León, 2006). Algunas viviendas cuentan con una zona destinada a la crianza de animales de granja, que incluyen gallinas, patos, guajolotes, cerdos, borregos, codornices o conejos.

Al recorrer los senderos comunitarios se puede apreciar a las vacas y caballos que andan en libre pastoreo por la comunidad y sus alrededores. El sistema de ranchería evoca al

pasado, la implementación de diversas tradiciones que se instauraron en la región, algunas traídas por los misioneros, otras por las culturas europeas que vinieron con el auge de la minería, que en diversas formas generaron intercambio con los pueblos nativos de la región. Es así, que los pueblos adoptaron algunas prácticas como la agricultura, el pastoreo y arreo de ganado que se asocian a la cultura del vaquero, pero, por otro lado, las sabidurías del semi-nomadismo se incorporaron en los recorridos sobre el territorio. Aunque las actividades del rancho han impulsado la subsistencia comunitaria, algunos miembros de las familias (principalmente varones) deben salir fuera de la comunidad a trabajar como asalariados en la ciudad de Ensenada, jornaleros o vaqueros en ranchos vitivinícolas del valle de Guadalupe.

4.2.3 Alimentos silvestres: usos, disponibilidad y temporadas

Las observaciones sobre el consumo de alimentos silvestres han contribuido para entender en esta investigación lo que activamente se gestiona para aprovechar, y cuál es la relación principal sobre las especies identificadas. Puesto que algunos alimentos son cotidianos con alta disponibilidad, se encuentran adjudicados a la tradición, otros aparecen en algunas temporadas o implica adentrarse en el territorio en su búsqueda por su poca disponibilidad a los alrededores, por ello mismo casi son invisibles. Esto es importante de analizar, debido a que, para algunas personas de la comunidad, sigue siendo primordial el uso de las plantas medicinales y comestibles. Aunque ya no sea recurrente como antes, la tradición del uso y conocimiento trata de revitalizarse como parte de revitalizar la cultural, pero también como estrategias económicas y complementarias a la dieta por temporadas (observación de campo).

Ante la imposibilidad de contar la historia y el detalle de toda la flora y fauna presente en el sistema alimentario tradicional desde sus diferentes temporalidades, nos detendremos en los ejemplares de mayor representatividad del territorio dentro de la cultura Kumiai. En el siguiente cuadro (Tabla 10) se presentan algunas características de veintiún ejemplares plantas y animales presentes en el SAT de la cultura Kumiai, los datos recolectados se obtuvieron de fuentes de información primaria –testimonios de primera mano– y fuentes secundarias –información encontrada en la literatura–. Cabe mencionar que muchas de estas especies en la actualidad son escasas o están bajo alguna protección especial, por lo que existe un respeto por no abusar del recurso sobre estas especies que se consideradas sagradas, como la salvia blanca (*Salvia apiana*) porque forma parte de los rituales tradicionales y se utiliza en algunos tratamientos

medicinales. También se muestra el conocimiento identificado sobre técnicas de procesamiento de alimentos que todavía se utilizan en la actualidad, como el tostado, la elaboración de harina a partir de semillas, el secado de alimentos y el lavado de hojas comestibles.

Tabla 10

Principales alimentos tradicionales relacionados con los saberes vigentes sobre la recolección y caza

Principales alimentos tradicionales Kumiai									
Saberes vigentes					Situación actual del ingrediente				
Nombre común	Nombre científico	Lengua Kumiai	Denominación	Temporalidad	Usos culinarios y medicinales	Reconocimiento ambiental y cultural	Regulación ambiental		
Encho-bolota	Quercus agrifolia	Shaw	Nativa	Octubre-Enero	Parte usada: la semilla. Técnica: tostado, colado, secado, machacado. Preparación: pudín, atole, pinole y bebida parecida al café.	Parte fundamental de los pocos bosques que hay en la región. Los Kumiai eran llamados "el pueblo del encho".	Preocupación menor		
Lentisco-Malouma Laurina	Rhus laurina	Joail	Nativa	Marzo-Agosto	Parte usada: hoja. Medicinal: para adelantar el parto, es de la familia de los laureles. No se recomienda el uso culinario.	Parte de hallazgos medicinales y conocimientos tradicionales del pueblo Kumiai.	Preocupación menor		
Sabia blanca	Sabia spiana	Jhái	Nativa	Mayo-Junio	Parte usada: hoja, tallo (hidratación), flor, semilla. Técnica: Infusión. Preparación: para aromatizar bebidas y comidas (carne seca). Medicinal: hojas en infusión para tos y dolor.	Una planta ritual para purificar. Considerada una planta sagrada y de gran valor ambiental al igual que otras arbustivas de chaparral.	Preocupación menor		
Yerba santa	Eriodictyon trichosachx	Mat Jipil (Jagostura)	Endémica-nativa	Mayo-Agosto	Parte usada: Hojas (Medicinal). Técnica: Infusión. Medicinal: para problemas de bronquios, como asma y gripa. Se desconoce aporte culinario.	Conocimientos tradicionales del pueblo Kumiai, planta arbustiva presente en chaparral.	Preocupación menor		
Islaja	prunus ilicifolia	ajjai	Nativa	Abril-Junio	Parte usada: fruto y semillas (comestibles). Preparación: harina con la semilla. Medicinal: hojas en infusión para dolores de cabeza.	Conocimientos tradicionales del pueblo Kumiai, planta arbustiva presente en chaparral de por lo general en los cerros.	Preocupación menor		
Trigo silvestre	Triticum aetivum	none	Nativa	Diciembre-abril	Parte usada: semilla, restos de la panza(forajera). Preparación: harina.	Tiene usos medicinales y comestibles para los pueblos nativos de Baja California. Crece en los campos de cultivo.	Preocupación menor		
Manzanita	Arctostaphylos glandulosa	Chipan o dhun puk	Nativa	Diciembre-Abril	Parte usada: fruto y semilla. Preparación: harina y agua infundida. Una vez meduros, sus frutos se pueden comer directamente.	Parte de hallazgos medicinales y conocimientos tradicionales del pueblo Kumiai	Nativa, amenzada (NOM 059)		
Sauco	sambucus mexicana	Kepil	Nativa	Primavera y otoño	Parte usada: Hojas, flor y bayas. Técnica: Infusión y molido. Medicinal: para bajar la fiebre, tos, resacas y dolor de cabeza. Preparación: se cuecen hojas y flor en infusión. Los frutos frescos y en compota.	Alimento tradicional de frutos comestibles, es una planta arbustiva de la unidad ambiental de chaparral	Preocupación menor		
Cebollín del Monte	Allium haematostichon	none	Nativa	Febrero-abril	Parte usada: bulbo y tallo. Técnica: asado y hervido (uso medicinal no especificado)	Se considera meramente comestible y se comen su colecta a las faldas de los cerros.	Preocupación menor		
Tunas-nopal	Opuntia spp.	Jipa	Nativa de america	abril-mayo	Parte usada: fruto y panza (hoja). Técnica: asado. Preparación: consumo directo del fruto tuna y la panza asada.	Se reconoce por solo aparecer después de la lluvia, y la forma peculiar de obtener su bulbo.	Preocupación menor		
Berro (Queltes)	Nasturtium officinale	Jajlicat (variante-samagh asao)	Introducida	Enero-Julio	Parte usada: tallo, hoja y flor. Preparación: crudo o guisado.	Esta planta tiene más afinidad con las culturas establecidas en el desierto (Kilwa-cucap), se reconoce su uso en las otras culturas hermanas.	Endémica, amenzada (NOM 059)		
Jacinto del desierto o papa del monte	dichostemma capitatum	none	Nativa	febrero-abril	Parte usada: bulbo (comestible). Preparación: asado, guisado o crudo.	Es una planta que se encuentra cerca de ellos enclavados, en el ecosistema de chaparral de transición	Preocupación menor		
Biznaga	Ferocactus peninsulab	none	Endémica	Junio-Julio	Parte usada: flores y capullos. Técnica: hervido. Preparación: se consume en guisado.	Parte usada: hoja, semilla y el tallo (Medicinal). Preparación: en infusión para problemas gastricos. La semilla se considera comestible.	Preocupación menor		
Bronal o Morconal	Lonicera subspicata	Coernuyil	Nativa	marzo-septiembre	Parte usada: hoja, semilla y el tallo (Medicinal). Preparación: en infusión para problemas gastricos. La semilla se considera comestible.	Es una planta que se encuentra cerca de ellos enclavados, en el ecosistema de chaparral de transición	Preocupación menor		
Chaparral yuca o qurote	Hesperoyuca whipplei	Jakulh	Nativa	primavera y verano	Parte usada: flores, tallo, raíz. Técnica: hervido, tostado, guisado o capado. Preparación: Su raíz se cocina en lo que pareciera un pudín con sabor semajante al de la nuez.	Parte del paisaje del chaparral, es muy apreciada por la cultura Kumiai por sus diferentes usos.	Preocupación menor		
Mostacilla o Mostaza	Brassica nigra	none	Introducida	Marzo-abril	Parte usada: hojas. Técnica: hervido y guisado (se aplica la técnica de hervido para quitar el amargor a diversas hojas-flores comestibles)	Aunque no es una planta nativa de la región, el grupo Kumiai es el único que la utiliza en su alimentación.	Invasora-Preocupación menor		
Saberes vigentes									
Nombre común	Fauna	Lengua Kumiai	Denominación	Temporalidad	Técnicas empleadas y uso	Valor cultural	Regulación ambiental		
Venado bura	Odocoileus hemionus	Kuakjentil	Endémica	Invierno	Aprovechamiento todas las partes del animal. Técnica secado-machacado, hueso secado y hervidos.	Parte de la conservación, la alimentación tradicional	Endémica, amenzada (NOM 059)		
Conejo cola blanca	Sylvilagus auduboni	Jijaw	Nativa	Durante el año	Aprovechamiento de todo el animal. Técnica asado o hervido.	Parte de la conservación, la alimentación tradicional	Preocupación menor		
Codorniz californiana	Callipepla californica	none	Endémica	Durante el año	Aprovechamiento de todo el animal. Técnica asado o hervido.	Parte de la conservación, la alimentación tradicional	Preocupación menor		
Vibora de cascabel	Crotalus ruber	Awl	Endémica	Primavera	Aprovechamiento de todo el animal. Técnica asado, hervido, secado y pulverizado.	Parte de la conservación, la alimentación tradicional y considerado como medicinal	sujeo a protección especial (PN NOM 059)		
Libre cola negra	Lepus californicus	Khaw	Endémica	Durante el año	Aprovechamiento de todo el animal. Técnica asado o hervido.	Parte de la conservación, la alimentación tradicional	sujeo a protección especial (PN NOM 059)		

Nota: Elaboración propia, información tomada de fuentes primarias (trabajo de campo 2015-2019) y secundarias (Galván, 2013; Piñón I., 2004; Ramírez R. y Small D., 2015; Cortés-Rodríguez y Venegas-Cardoso, 2011; Drake. et al., 2018)

Dentro de los alimentos vegetales consumidos y disponibles en su ecosistema son: fruto y semilla de la pitahaya, los nopales cocidos o asados, el agave — vástago o tallo asado (quiote)— y la flor. Otra actividad permanente de aprovechamiento es la colecta de semillas, las cuales son transformadas en harinas como es el caso de la chia de la salvia blanca o la bellota de encino.

Dentro de lo que se ha identificado es que hay integración de plantas no nativas (invasoras) que se consideran en la dieta tradicional como es el caso de la mostacilla o mostaza (*Brassica nigra*), también se identifica que hay desconocimiento sobre pastos o malezas no nativos considerados como comestibles en otras culturas y posiblemente con un gran valor nutricional, principalmente en referencia a las culturas del mediterráneo (Khunlein, 2015). Algunos saberes sobre las formas de consumo de ciertas especies silvestres considerados tradicionales, solamente se encuentran en la oralidad y se reconoce a las personas que saben prepararlos o manejarlos, esto debido a que no hay un registro específico sobre la preparación y formas de consumo, como se mencionó anteriormente.

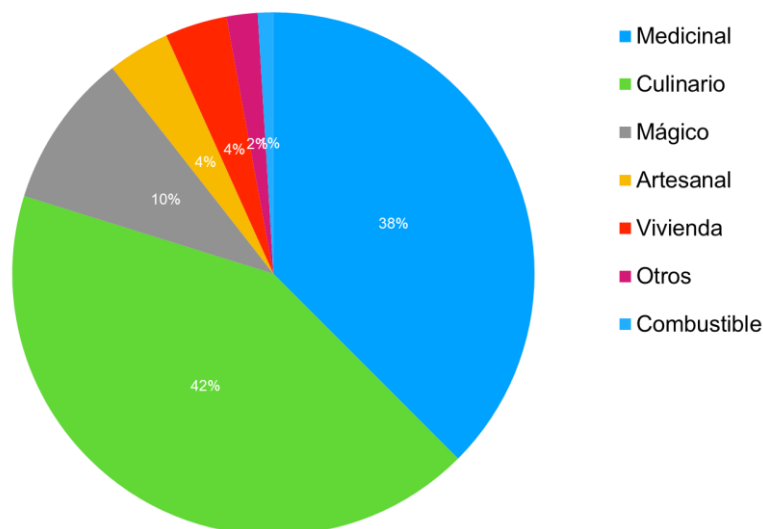
Un interlocutor compartió los alimentos que considera tradicionales y lo que comían los antiguos: “Buena, lo que comíamos era venado, tortillas de trigo, mostaza, flores de quiote, carne de conejo, codorniz, y para agua dulce, manzanita. Todo esto lo preparaba mi abuela y de ahí el poleo que estaba en el cerro; el poleo es muy bueno” (Comunicación personal, Interlocutor G, octubre de 2016). En este caso, lo que llaman poleo (*Ptelea aptera*)⁶ es en realidad una especie de Pterea, comúnmente conocida como lúpulo o árbol de la quinina, que comparte algunas de las características medicinales de *Mentha pulegium*⁷, en el sentido de que ambas tienen propiedades beneficiosas (efectos sobre el sistema digestivo). Es característico aplicar el nombre de una planta comúnmente conocida a plantas nativas que se encuentre en su hábitat, dependiendo de su funcionalidad compartida con la otra planta, como, por ejemplo, a la maderista (nativa) que se le llama valeriana por su efecto medicinal, aunque esta no sea la valeriana común.

⁶ Información sobre especie consultada en <https://searchworks.stanford.edu/view/3047633>

⁷ Empleado tradicionalmente en el tratamiento de trastornos del aparato digestivo tales como flatulencia, dispepsia y cólicos intestinales debido a sus propiedades estomacales, carminativas y antiespasmódicas; también se usa como emenagogo y en trastornos del ciclo menstrual.

Figura 18

Principales usos de las plantas identificadas por los interlocutores de la comunidad Kumiai



La figura 18 muestra los principales tipos de usos de plantas identificados, por los interlocutores, algunas de las plantas tienen doble función como culinario/medicinal o medicinal/culinario, por ejemplo, la salvia, la manzanita y el berro. En este caso, hay una conexión del alimento que proviene del medio natural con el estar bien, además de satisfacer y saciar a través del alimento. En esta percepción existe relación entre lo que alimenta y lo que beneficia al cuerpo, que no necesariamente tiene que ver sólo con lo medicinal, sino que está implicado también en lo culinario, un sabor, una preparación, que, aunado a una técnica aplicada al ingrediente, enriquece los beneficios que puede aportar el ingrediente.

Con respecto a alimentos que no son nativos del entorno pero que se consideran parte de la alimentación tradicional, incluyen berros (*Nasturtium officinale*) y verdolaga (*Portulacca oleracea*), estos se encuentran principalmente en zonas donde corre agua o a parecen en cultivos que requieren bastante agua. Algunos usos de las especies vegetales se encuentran en transición entre su uso culinario, sagrado o medicinal, a un uso comercial con fines de sustento para los pueblos originarios (Cortés-Rodríguez y Venegas-Cardoso, 2011). Sin embargo, se identifican algunas limitaciones asociadas a la disponibilidad y las temporadas de ciertas especies silvestres.

Disponibilidad

Actualmente las condiciones del clima y el suelo son necesarias para la reproducción de distintas especies que se encuentran dentro de la cocina tradicional Kumiai, y en este aspecto la observación del medio natural ha cumplido un papel

importante en esta cocina. Ya que, en los últimos años, las condiciones climáticas han estado variando de forma sorprendente, las temporales suelen retrasarse o adelantarse a lo que los moderadores están acostumbrados, según la tradición. Aunado a esto, el corte y recolección de plantas comestibles se ha visto afectado por los incendios o permisos que los indígenas no han podido pagar, así, como a la disminución de estas mismas prácticas (Piñón, 2000).

En el caso de la colecta, la disponibilidad se ve mermada por diferentes razones de acuerdo a los interlocutores:

Algunas especies vegetales son consideradas sagradas, como la salvia blanca (*Salvia apiana*) originaria del matorral costero y chaparral, porque los kumiai creen que el humo de la quema ceremonial de las hojas de salvia blanca expulsará a los malos espíritus. Sin embargo, una cosecha furtiva en curso y en aumento derivada de intereses externos se ha vuelto problemática. Recientemente, los grupos nativos locales han observado un aumento significativo en la recolección ilícita y furtiva de salvia blanca y ha sido documentado por la ONG Terra Peninsular. Aunque no se ha cuantificado la extracción clandestina anual de esta planta de su hábitat natural, pese a que se intensificó su recolección debido a los conocidos beneficios de la salvia para problemas respiratorios (Córdoba et al., 2016), provocando un aumento de la demanda por parte de mercados online internacionales como Amazon, Walmart y mercados locales (el mayorista). Esta situación es preocupante porque la salvia blanca sirve al ecosistema local de muchas maneras, proporcionando refugio y alimento para mamíferos e insectos polinizadores, y significado cultural en forma de usos medicinales, culinarios y ceremoniales para los pueblos originarios. La cosecha a pequeña escala de salvia blanca, así como de otras plantas como la bellota, el junco y el sauce, es importante para mantener las prácticas culturales y contribuir a la economía de Kumiai (Galvan, 2013). Por lo tanto, es importante que estas plantas y alimentos tradicionales sean considerados en términos de que tengan un manejo para la disponibilidad de la comunidad sin comprometer el ecosistema.

En el caso de especies de animales silvestres para caza, las personas identifican diferentes tipos de animales como parte de la dieta tradicional, entre ellos: serpiente cascabel (*Crotalus ruber*, sujeta a Protección Especial por la NOM-059-SEMARNAT-2010), venado bura (*Odocoileus hemionus*), liebre (*Lepus californicus*), conejo (*Sylvilagus audubonii* y *Sylvilagus bachmani*), y codorniz (*Callipepla californica*), que se encuentran en ecosistemas de matorrales bajos y pastizales (Leyva y Espejel, 2017,

p. 138-141). Su limitado consumo se debe a factores como el desplazamiento de la fauna en respuesta a la población, el desarrollo turístico y agrícola de la zona rural, las restricciones legales y el desinterés por continuar con la práctica. En el caso de la víbora de cascabel, uno de los usos identificados es para sazonar los alimentos, se utilizaba la piel y carne seca de la víbora que se molía y quedaba como una especie de sal.

Otro ejemplo sobre la disponibilidad que se observa es el de la elaboración de artesanías con junco (*Juncus acutus* y *J. textilis*) ha sido recuperada en San José de la Zorra, y constituye un elemento importante para la subsistencia de la comunidad (observación de visita de campo, 2019) que mantiene la alimentación, sin embargo, se percibe que la disponibilidad del recurso ha bajado considerablemente por las constantes quemazones que aparecen ya no de forma natural en el ecosistema, también por el ganado de libre pastoreo que impacta en la compactación del suelo y en el crecimiento de la planta,

Temporadas y usos reconocidos de alimentos silvestres

Invierno-primavera

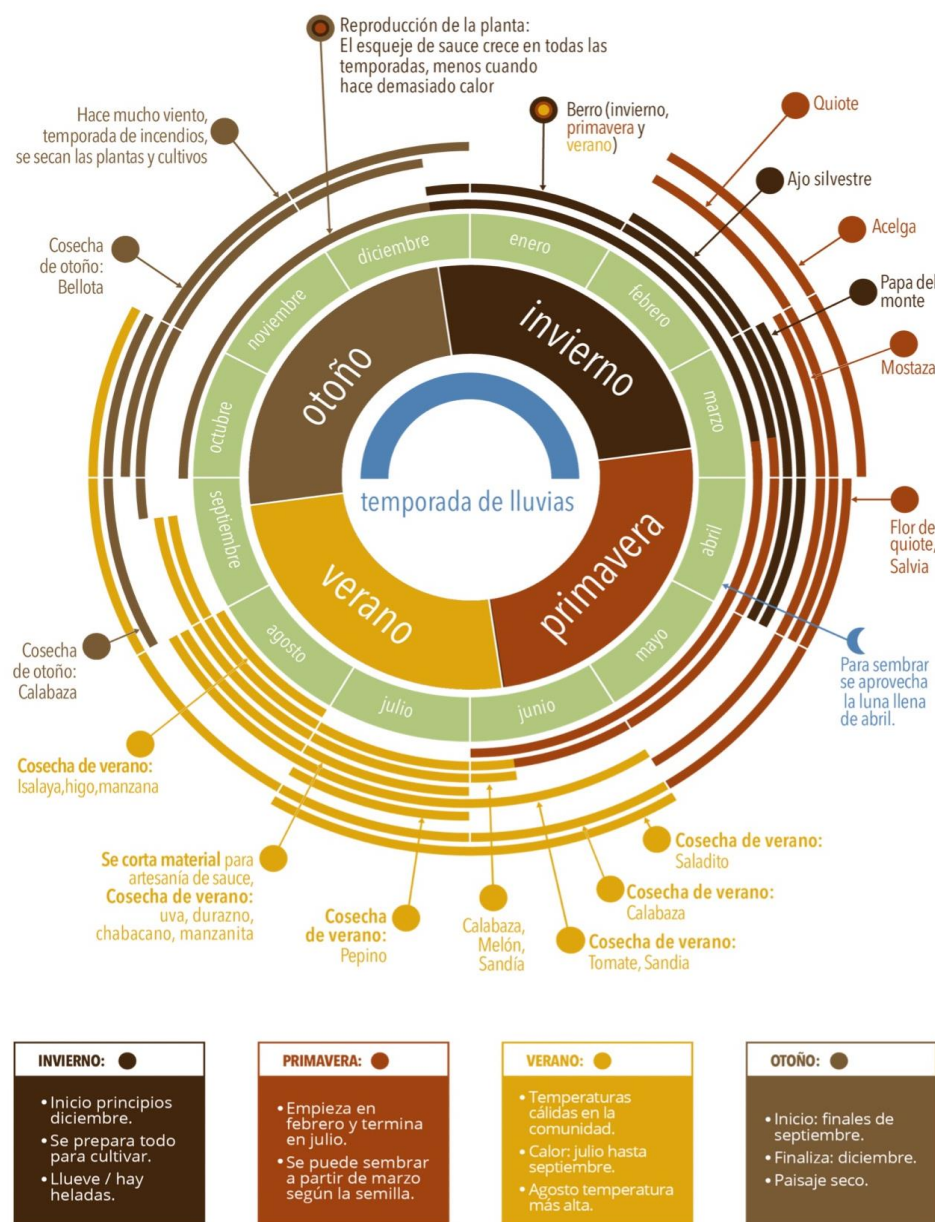
Dentro de la comunidad algunos productos son de temporal, es decir no están todo el año, por ello es más importante que personas mayores de la comunidad transmitan el conocimiento de cuáles son los alimentos y cómo se pueden obtener. La alimentación por temporadas, consiste en aprovechar “lo que da la naturaleza durante el año”. Actualmente reconocen que hay disponible en forma silvestre en el entorno comunitario la flor de quiote, encino-bellota, papa del monte (jalp´ap), islaya, mostaza, manzanita berro, verdolaga y salvia. Así también, reconocen las temporadas de alimentos que fueron cultivados o se cultivan durante el año, los cuales, se consideran parte de la cultura alimentaria comunitaria, tales como: higo, membrillo, duraznos, chabacanos, uva, maíz, calabaza, chile, entre otros alimentos que vienen con los periodos de contacto.

Para ampliar los resultados sobre los saberes de las temporadas de los alimentos (silvestres y cultivados) presentes en la comunidad se conjuga el conocimiento que surge de las entrevistas y el conocimiento de las intervenciones participativas (resultado de la conjugación de los saberes se muestra en la figura 19). Se mencionaron principalmente especies vegetales que se identifica un mayor aprovechamiento, puesto que algunas variedades tienen distintos usos: medicinal, culinario, comercial,

herramienta. El calendario que se presenta a continuación (Figura 19) muestra la temporalidad de 20 alimentos de origen vegetal que son tanto silvestres como cultivados durante el año dentro de la comunidad. La temporada de mayor interés en el caso de los alimentos silvestres, es la de primavera por los quelites y flores silvestres que se pueden aprovechar. También la temporada de otoño-invierno por la colecta de la semilla de la bellota. En los cuatro cuadros de color, se expresa lo que se percibe de cada una de las temporadas (primavera, verano, otoño, invierno).

Figura 19

Calendario sobre temporadas de cultivos comunitarios y colecta de alimentos silvestre.



Nota: Elaboración a partir de saberes comunitarios. Diseño Lorena Pedrín Rivera(2022).

A continuación, se integran las temporadas y aprovechamiento de algunas especies vegetales silvestres con valor comestible identificadas, fundamentado en los saberes de las personas de la comunidad de San José de la Zorra:

Entre las hierbas de importancia cultural que se encuentran en el territorio comunitario, está la hierba santa o yerba santa (*Eriodictyon spp.*). Esta planta se aprovecha en temporada de primavera. Al tocar esta hierba puede apreciar olores intensos, lo cuales te recuerdan a un dulzor peculiar combinado con diferentes especies, sus hojas son grandes, largas y pegajosas. Principalmente se utiliza por los nativos como un remedio para afecciones respiratorias como tos, resfriados y algunos informantes reconocen que puede servir para el tratamiento del asma, también se usa para aliviar los cólicos menstruales o cualquier dolor muscular presente en el cuerpo. De igual manera, esta hoja está siendo probada por algunos chefs de la región, por lo que los autores como Pijoan y Venegas (2019) recomiendan el uso mesurado y cauteloso, pues la reacción del cuerpo sobre su ingesta varía de una persona a otra.

Otra planta conocida por los Kumiai por su valor e importancia para el entorno es la valeriana o maderista (*Eriogonum fasciculatum*), una planta medicinal que se puede encontrar fácilmente en los alrededores de la comunidad de San José de la Zorra. El aprovechamiento reconocido por personas de San José de la Zorra está relacionado con relajar y tranquilizar el cuerpo. Las personas de la comunidad cuentan testimonio de ello: “*cuando uno quiere dormir profundamente, solo es necesario tomar la raíz de esta planta, dejarla secar un rato y después molerla, de esta manera, se calienta agua y se pone la raíz molida en una infusión*”.

Una de las plantas más curiosas que se pudieron encontrar en esta investigación fue el jalp’ap (*Dichelostemma capitatum*) (Figura 20): “*son unas papitas que cuando llueve salen en los cerros, a los niños les gusta mucho. Los tiraba en el comal y se cocían y saben bien buenos. Para todo buscamos uno. Para conseguir el jalp’ap escarbas son como cebollitas bien buenas, solo las pelas y que buen sabor tienen como dulzón*”. También se reconocen una especie de cebollines que se dan después de la temporada de lluvias que se usa para cocinar. Dice doña Virginia (nativa de la comunidad de San José de la Zorra), que el Jalp’ap, cocido es muy bueno. Esto es lo que le contaba su mamá, dice:

“*Yo creo que siempre se la pasaban en el cerro buscando el Jalp'ap, y pues no hacían nada en la casa*”.

Figura 20

Búsqueda de papa del monte (Jalp'ap en lengua Kumiai) después de un día lluvioso. Un alimento tradicional que consumían los antiguos



En una de las caminatas hacia los cerros que rodean la comunidad después de la temporada de lluvias, una de las nietas de una de las interlocutoras identificó una flor pequeña (de medio centímetro de diámetro aproximadamente) que identificó como papa del monte. Para obtener la papa se debe escarbar con cuidado alrededor de la flor, si no, se corta el tallo y pierdes el rastro de la raíz. La papa del monte (*Dichelostemma capitatum*) es una especie de raíz redonda con cáscara de tono café, con una capa parecida a la del jengibre, por dentro es blanca, de consistencia acuosa y fibrosa. Algunos entrevistados mencionan que el sabor es parecido al de la jícama, una mezcla entre membrillo, jícama y papá, con un aroma casi neutro. Los niños de la comunidad reconocen esta planta a través de la imagen, en un ejercicio de identificar plantas nativas comestibles en 2016 y luego 2022 (véase en apartado 4.3.4), se les enseñó la imagen de la planta y se identificó en lengua Kumiai. Los interlocutores mencionan que algunos niños aún van a buscarla después de la temporada de lluvias, los niños lo consideran una actividad recreativa.

Otra planta comestible que crece de manera silvestre disponible mayormente en los cerros de la comunidad, es la yuca de chaparral o lechuguilla (*Hesperoyucca whipplei*) que da la flor de quioite; esta flor se encuentra en dos clases: está la morada

que hay que cocerla de dos a tres veces⁸ y la blanca que se cuece una sola vez. Esta yuca tiene un tallo leñoso que suele ser corto, al que también se le conoce como cabeza o piña, el cual también se consume asado. Una de las interlocutoras comenta que “*Esta es como la flor de quiote, que también es amargo, muchos le cambian el agua y ya está listo. Después se deja enfriar, se escurre y después se pica y listo al sartén o así nomás. La mostaza y la flor de quite son alimentos de sabores muy fuertes. Comes mucho y lueguito de llena. Tiene mucha energía esa comida*” (comunicación personal, Interlocutor C, SJZ-marzo, 2020). Hay personas que les gusta lo amargo y pues solo con el primer lavado de la flor es suficiente para consumirlas.

La flor de quiote de yuca de chaparral, se da en la temporada de primavera en los meses de febrero y abril. Antiguamente se cuenta que se cocinaba en el monte en hogueras como una costumbre tradicional y posiblemente también era aprovechado el quiote del *Agave Shawii* o agave de la costa. De acuerdo a distintos interlocutores de San José de la Zorra, preparar lo colectado es una travesía, pues se hace una caminata para buscar la flor de la yuca. Se comenta que se colecta la que está abajo, primeramente, se deja una poca para los animales que también la consumen; se lleva a cocinar, se cuece en agua caliente para remover el amargor y después de guisa con cebolla o huevo. Esta práctica aún es recurrente entre las personas mayores y jóvenes de la comunidad, siempre y cuando se tenga disponible el recurso.

Primavera-verano

Es característico que dentro del territorio se pueda apreciar este tipo de matorral costero con la presencia de nopales. Los nopales forman parte de la dieta tradicional de los nativos, especialmente aprovechaban la tuna colorada de campo. El nopal, la manzanita y la salvia se aprovechan en la temporada de primavera-verano. Anteriormente no se consumía mucha variedad de verduras como en la actualidad, pero lo que sí se podía encontrar y era parte de los acompañamientos de sus proteínas son: verdolaga, la mostaza de campo y el berro, estos crecían en los aguajes de la parte alta de la comunidad. Estas plantas, además de ser representativas de la cocina tradicional de los Kumiai, aportan beneficios curativos, y además promueven la economía local mediante la venta de estos productos fuera de la comunidad.

⁸ Cuando hierve el agua se echa la flor y después la tiras ya que el agua queda morada, es como para quitarle el color y el amargor que tiene la flor (comunicación personal, interlocutor A, 2019).

Un alimento que aparece en esta temporada considerado como tradicional es la mostaza (*Brassica nigra*), una planta invasora que aparece en la primavera (marzo-mayo), y persiste hasta la entrada del verano, esta es una especie interesante ya que es invasora y compite con especies nativas. No hay dato exacto del inicio del consumo de esta planta, pero se menciona que el uso principal es la cocción de las hojas para comerlas en guiso. Una interlocutora nos comenta que “*De la mostaza se comía la hoja grande que es parecida a la de la espinaca silvestre y esta se cocina previamente y se combinaba con la carne en guiso o como con el trigo que se preparaba con manteca de cerdo o res*” (Comunicación personal, Interlocutor O, SJZ-16 de mayo del 2016). Lo que antes se comía que aún se sigue consumiendo es la mostaza. Para prepararlo se calienta el agua y se avienta la mostaza y ahí hierve y le tiran el agua y después le vuelven a echar más para quitarle lo amargo: “*Por lo general vamos a encontrar esta planta en las brechas, a las orillas de los caminos y entre praderas*”.

Entre las plantas de verano (julio-agosto), se encuentran la manzanita (*Archotstaphylos sp* y las *Xyloccocus bicolor*) y la islaya (*Prunus ilicifolia*). En el caso de manzanita, su disponibilidad se identifica principalmente a finales de julio-mediados de agosto, se colectan las bayas y estas se utilizan para hacer una bebida fresca. Para el caso de la islaya, su disponibilidad se presenta en agosto y de esta se puede comer el fruto maduro directamente después de colectado, tiene un sabor similar a la ciruela (Dirección de protección al ambiente, 2021).

Las semillas y frutos, son parte básica de la alimentación de los Kumiai, parte de estos pequeños ingredientes son transformados a pastas las cuales son ricas en oleicos benéficos para la salud, también eran importantes, ya que al tener una vida nómada y vivir un en un ecosistema árido, era importante probar alimentos de fácil conservación para tenerlos en reserva y prevenir las largas temporadas de sequía o los viajes. Antiguamente, estas semillas y frutos solo se comían directamente o molidas, pero sin ningún tipo de cocción.

Otra de las prácticas antiguas para conseguir alimento era el trueque de semillas silvestres entre los grupos nativos. Cuando se empezaron a establecer en comunidades, se adaptaron y cultivaron el trigo y maíz, es decir, lo que se podía sembrar y cosechar que era lo que habían traído los misioneros y europeos, también sembraron árboles frutales (limones, duraznos, manzanos, etc), algunos de ellos como, las higueras, duraznos, vides y membrillos dan fruto en esta temporada.

Otoño-invierno

En la temporada de otoño-invierno, se aprovecha la bellota que constituye un componente permanente en el sistema alimentario tradicional y una representación natural simbólica para la cultura Kumiai basada en prácticas ancestrales (Villegas, 2019), aunque el uso no es como alimento cotidiano. En este caso se parte de la evidencia de que la bellota era un recurso característico del ecosistema y que por lo tanto se aprovecharía como un recurso alimenticio al que se accedería mediante la recolección. La bellota es muy amarga en boca, porque contiene sustancias tánicas y ácidos, lo que la hace un alimento de alta duración. Se dice que las personas antes solo necesitaban consumir la pasta del atole de bellota una vez al día para quedar satisfechos. Según el sabor de las bellotas dulces o amargas, se distinguen dos tipos de encinos: *Quercus agrifolia*, encino costero de hoja alargada y bellota amarga y el de montaña *Quercus peninsularis* de bellota más dulce.

A medida que va pasando el tiempo se ha ido ajustando la disponibilidad y formas de uso sobre las especies silvestres comestibles. Se han identificado inconvenientes relacionados con el uso de especies vegetales, y de lo observado dentro de la investigación en cuanto a las plantas nativas, existe falta de valoración sobre el uso tradicional e instrumentos normativos que regulen el uso y colecta de las especies. Además, es indispensable entender en forma holística la conexión que existe entre los recursos naturales y la alimentación, y sobre todo emprender acciones que garanticen la revaloración de las especies silvestres.

4.2.4 Alimentos silvestres y salud comunitaria.

Nuestro estudio reveló que los miembros de la comunidad de San José de la Zorra perciben una diferencia entre los alimentos industrializados que consumen en la vida diaria y el consumo estacional de alimentos silvestres tradicionales. Los miembros de la comunidad relacionan el consumo de alimentos industrializados con algunos de sus problemas de salud y los alimentos tradicionales con una mejor salud. Reconocen que la dieta influye en la salud y que los alimentos que alguna vez formaron la base de la dieta de sus abuelos y antepasados lejanos, contenían propiedades beneficiosas: *“Ha habido mucha gente de mi edad que ha estado enferma y diabética; Yo creo que es por la dieta, que uno comía puro [comida] del campo pero ya no* (Comunicación personal, Interlocutor A 2016).

Ahora la gente come de manera muy diferente, de latas y demás; [pero] eso no es saludable, [todos los alimentos] deben ser naturales” (Comunicación personal, Interlocutor K, SJZ, marzo, 2020).

Los interlocutores describen el uso de ciertos alimentos silvestres como remedios para dolencias comunes como dolores de cabeza, insomnio y ansiedad (Wilken-Robertson, 2018), son conscientes de los efectos moderadores de la glucemia de la bellota (Weiss, 1994). Para ejemplificar aquellos alimentos que cumplen una función dual en la percepción de las personas, se identifican tres alimentos silvestres importantes del sistema alimentario tradicional Kumiai, junto con información etnobotánica, nutricional, el conocimiento y las técnicas de preparación de Kumiai. Estos tres alimentos silvestres son diferentes en términos de sabor, apariencia y perfil nutricional, como semilla (bellota), baya o islaya (cereza) y hoja (berro).

Se reconoce que las bellotas (*Quercus spp.*) tienen más valor nutricional que los granos modernos producidos industrialmente como el trigo y el maíz (Weiss, 1994). Las bellotas son ricas en taninos y aportan hasta ocho gramos de proteína por cada 100 gramos (Lucero, 1995). Se encuentran entre el 10% superior de todos los alimentos analizados por su eficacia en el control de la glucosa en sangre (Weiss, 1994).

En el caso del cerezo silvestre o islaya (*Prunus ilicifolia*), los actuales Kumiai consumen el fruto durante la temporada de verano y utilizan las hojas en infusiones para el dolor de cabeza (Comunicación personal, 2021), también está documentado que tradicionalmente preparar atole con semillas de cereza, pero con un proceso especial porque contiene ácido cianúrico/ácido cianhídrico (cianuro) (Wilken, 2018: 181).

Otro alimento silvestre reconocido entre los Kumiai es el berro (*Nasturtium officinale*) que los miembros de la comunidad consideran que ayuda con los problemas hepáticos y la diabetes, es difícil de encontrar debido a las características áridas del ecosistema y solo se localiza en cauces de arroyos en temporada de lluvias.

Las dietas originales de los pueblos indígenas generalmente estaban adecuadamente balanceadas y se consideraban saludables en términos de su composición de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y fibra (Kuhnlein y Turner, 1991; Kuhnlein, 2017; en Joseph y Turner, 2020, p. 3). Aun cuando los alimentos tradicionales se consideran saludables, su integración en la dieta dependen de diversos factores, como su disposición en el medio natural, la posibilidad de colecta y el tiempo dedicado a la preparación (recolección, secado, limpieza y cocción), así como el interés

por consumirlo. Se ha demostrado que la eliminación de los alimentos tradicionales de la dieta diaria afecta negativamente a la salud de las personas (Nabhan, 2006), ya que aumenta la incidencia de obesidad y diabetes en la edad adulta, lo que a su vez puede estar relacionado con la calidad de los alimentos que se consumen en la actualidad y al fácil acceso a la comida rápida (Villela y Palinkas, 2000; citado en Nabhan, 2006, p. 130).

Algunos estudios habían documentado una incidencia relativamente menor de obesidad, hipertensión y diabetes entre los miembros de la comunidad de Kumiai hace aproximadamente 30 años (Cortés, 1994; Weis, 1994; Fleuriet, 2003; Fleuriet, 2009). Weiss (1994) presentó evidencia “para apoyar la teoría de que los menús ancestrales y estilos de vida del pasado protegían a las poblaciones genéticamente susceptibles de desarrollar diabetes” (p. xv), y nombró específicamente alimentos tradicionales como la bellota (*Quercus agrifolia*) y el nopal (*Opuntia spp.*) porque han demostrado controlar los niveles de azúcar en la sangre (pág. 190). Es necesario revisar la salud de los habitantes de la comunidad de San José de la Zorra, ante el panorama alimentario actual.

Como se mencionó, se encontró en la dieta cotidiana una tendencia a la inclusión de alimentos ultra industrializados con alto contenido calórico, los cuales su consumo puede estar asociado con algún padecimiento. Por otro lado, los interlocutores recuerdan la comida de antes como más saludable, porque los alimentos eran más naturales (Comunicación personal, 2019). Estos hallazgos enfatizan la importancia de valorizar los usos y conocimientos de aquellos alimentos propios de la cultura pues, algunos de ellos cuentan con una función dual, es decir son alimento del medio silvestre, pero también funcionan como medicina.

4.3 Entre los saberes de la alimentación tradicional y su inserción en el socio-ecosistema en las condiciones actuales

Aun cuando persiste conocimiento y prácticas sobre el uso y manejo del paisaje local para su alimentación, en las preparaciones tradicionales se integran alimentos industrializados y medios modernos para realizar las preparaciones, esto se identifica como adaptaciones y reinterpretaciones de lo tradicional. A pesar de vivir en zona rural no es común cultivar sus alimentos, ya que gran parte de los suministros que integran la dieta cotidiana son empaquetados (arroz, pasta, frijol, harina) y se desplazan formas de preparar alimentos y conseguir alimentos que se consideraban mejores para la salud.

Sin embargo, se utiliza la estrategia de subsistencia del uso del paisaje silvestre de acuerdo a las temporadas de los alimentos, los interlocutores mencionan que aún hay personas que utilizan el paisaje local para su alimentación de manera complementaria. Se recurre a estos alimentos en ocasiones especiales como festividades comunitarias, eventos o actividades ecoturísticas. Existe conocimiento identificado en las memorias de los mayores, en el que se visibilizan cambios y limitaciones que ocurren en el sistema alimentario tradicional. Se identifica además que las prácticas y manejo relacionadas con la alimentación tradicional son más frecuentes en las mujeres, quienes las reproducen mediante las preparaciones, la colecta de temporada y la siembra en huertos de traspatio.

La disponibilidad se ve limitada por diferentes razones como: la falta de acceso por conflictos en la delimitación del territorio tradicional de colecta o caza; pérdida del conocimiento sobre la utilización de los recursos alimenticios en los socio ecosistemas presentes en la comunidad; inserción de alimentos industrializados que desplazan a los tradicionales; cambio en los modos de vida, en el cual ciertas personas optan por el consumo de alimentos de fácil acceso y de mayor accesibilidad económica; la falta de oportunidades laborales dentro de la comunidad, que propicia la movilidad a la ciudad para buscar trabajo.

Otra razón podría deberse al impacto negativo que ha tenido el sistema alimentario industrializado en las comunidades indígenas; ya que además de afectar la salud y sus prácticas culturales, los somete a renovadas formas de expropiación de sus recursos naturales (Joseph y Turner, 2020). Las poblaciones seminómadas Kumiai mantenían cocinas carnívoras, relacionadas con baja densidad poblacional y falta de tierras para cultivo; en cambio, las cocinas más herbívoras se asocian con poblaciones densas cuyo hábitat no puede sostener la cría de animales para carne (Harris, 1998). Algunos autores han demostrado que existen grandes diferencias entre las cocinas del mundo, lo que ha permitido observar e identificar las debilidades y oportunidades ecológicas según las zonas (Nabhan, 2006; Hernández-Santana y Narchi, 2018). En las entrevistas realizadas, personas mayores comentan que el no integrar carne en la dieta actual es una carencia, y que antes había mayor posibilidad de conseguirla por medio de la crianza, la caza y el proceso de secarla.

De acuerdo con la revisión de la literatura, la dieta de los antiguos Kumiai incluía carne de venado, conejo, liebre; de algunas aves como codornices y palomas; de roedores como ardilla, rata de campo e incluso ocasionalmente carne de víbora; en

temporada de invierno la colecta de concha y pescado de marea; también se agrega cereales como trigo, cebada, arroz y maíz; leguminosas como frijol y algunas vainas como ejotillo; hierbas del campo como salvias, artemisa, maderista, ejotillo, flores; frutos como la isalaya, sauco; semillas como bellotas de encino, manzanita y piñón (Piñon, 2000; Wilken-Robertson, 2012; Garduño 2015; Wilken-Robertson 2018). A diferencia de la diversidad que se menciona sobre la alimentación semi-nomada estacional de los antiguos Kumiai, lo que ahora se identifica y aprovecha como alimento tradicional es reducido a lo que se encuentra en el territorio comunitario de manera silvestre, principalmente plantas, de las que se usa: hojas, semillas, tallos, raíces y floración.

Se observó que dentro de las prácticas alimentarias también se involucran acciones para conservar ciertos alimentos que se encuentran de manera silvestre en el territorio, en estas destaca el cultivar en casa (traspatios) las especies silvestres, transmitir la forma correcta de colecta o caza es esencial para poder disponer de recursos para la siguiente temporada e implementar técnicas de conservación para disponer del alimentos de temporada durante el año (secado al sol, hervido-congelado, salmuera).

En el estudio de la alimentación tradicional se reconocen los diferentes saberes sobre las preparaciones y formas de obtener los alimentos, que en ocasiones pueden también revelar tensiones sobre la disponibilidad y estilos de vida. En el caso de la alimentación tradicional Kumiai de San José de la Zorra, el territorio tradicional de colecta se ve limitado por la repartición ejidal de la Reforma Agraria (Morales, 2003). Aunado a esto, se han observado actividades de colecta intensiva de especies de interés culinario y medicinal (*Salvia apiana*), tala ilegal y criminalización de las prácticas de caza de especies, que, de manera indirecta-directa, se atribuyen al abandono de un estilo de alimentación tradicional. Esto es preocupante dado que se comenta que, debido a prácticas ajenas a la comunidad, se escasean ciertos recursos parte del territorio que funcionan y tienen un gran valor cultural: “*ya no hay el recurso pues se lo acaban los que colectan de manera ilegal*”. Aquí los saberes cobran relevancia en el sentido de que las personas cuidan el territorio, generan sentido de pertenencia y construyen significados en torno a la naturaleza que habitan.

El sistema de saberes se vuelve valioso pues gracias a las formas y costumbres de relacionarse con el medio ambiente se ha mantenido el valor simbólico de las especies y sitios naturales. En esta comunidad históricamente se han transmitido los

En síntesis, se ha documentado lo que se sabe y está vigente a través del discurso actual sobre la alimentación tradicional, que no solamente se refiere a las preparaciones e ingredientes, sino que va más allá pues se aborda un sistema de relaciones entre la naturaleza, las formas de guiarla u observar para obtener retribución de ella. La cultura Kumiai se centra en un territorio relacionado con su cultura, en el que se encuentran cambios en la alimentación comunitaria desde una percepción histórica, ambiental, sociocultural, territorial y económica. Por ello, en el siguiente apartado se abre el diálogo colectivo sobre el discurso de la alimentación comunitaria, ya sea ésta tradicional o cotidiana, los retos o limitaciones, y necesidades en el contexto actual.

4.4 Dimensión comunitaria

En la comunidad Kumiai de San José de la Zorra se compartieron los saberes de los interlocutores a través entrevistas y talleres comunitarios, que llevaron a la reflexión colectiva de la dieta, el recuerdo de prácticas alimentarias y del territorio donde se realizaban las actividades de colecta y caza, que se interpretaron como necesidades y particularidades del SAT. En este sentido, la identificación de elementos que son importantes para la alimentación desde la perspectiva alcanzada con la participación de los miembros de la comunidad, permitió conectar los saberes para generar estrategias que atiendan necesidades sentidas y visibilizadas sobre la alimentación comunitaria propia de su territorio.

4.4.1 La integración de saberes, la voz de las personas sobre la alimentación

Se realizaron dos talleres participativos entre 2019-2020 con un grupo de mujeres de la comunidad de San José de la Zorra, posterior a la pandemia, se reinició el proceso con ocho talleres para dar continuidad a la investigación participativa, realizados entre 2021-2022. Las mujeres que colaboraron en los talleres, cuentan con experiencia de participación en talleres comunitarios enfocados a los recursos naturales relacionados a su cultura, como fueron los talleres de la Comisión Nacional Forestal para el cuidado y reproducción de ciertas especies de flora (CONAFOR), los de la Comisión para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas (CDI) y el Instituto de Culturas Nativas de Baja California (CUNA), con el objetivo de fomentar proyectos en torno a la recuperación de cultura y el desarrollo sustentable comunitario; con el Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (INALI), con el fin de recuperar la lengua Kumiai.

El primer taller se realizó el 19 de noviembre del 2019, con un total de 10 participantes mujeres de la comunidad, con un rango de edades de 19 a 60 años. El segundo taller se llevó a cabo el día lunes 9 de marzo de 2020, en el que acudieron sólo seis mujeres. Los talleres se retomaron post pandemia, y se llevaron a cabo de agosto a diciembre del 2021, con una participación constante de ocho mujeres que se consolidaron como grupo de trabajo para proponer estrategias de organización y planeación para revalorizar la alimentación tradicional e integrarse a proyectos comunitarios.

El objetivo de los dos primeros talleres, fue crear vínculos de empatía con las participantes y recabar las percepciones en torno a las necesidades y problemas asociados al uso de los recursos naturales de la comunidad y su importancia alimentaria. En los talleres post pandemia se retomaron los temas pendientes sobre la alimentación, con especial atención en el fortalecimiento de la organización y consolidación del grupo de mujeres, a través de la recuperación de saberes sobre el tema de la alimentación y la valorización de los recursos naturales de su comunidad. Los puntos que se retomaron fueron huertos familiares, diseño de huertos, vegetales preferidos para la siembra, alimentos tradicionales presentes en la dieta actual, alimentos tradicionales heredados y formas de aprovechamiento. En la tabla 11 se presenta una síntesis de las aportaciones recabadas en los talleres participativos.

Tabla 11

Principales percepciones de las mujeres participantes de talleres en la comunidad de San José de la Zorra.

Participantes de taller	Objetivo y preguntas	Principales aportaciones
María del Rosario Silva	Desde los actores, generar estrategias y acuerdos que faciliten el acceso a ciertos alimentos para fortalecer capacidades de cooperación entre participantes.	Expectativas del trabajo participativo “trabajar producción de alimentos”, “Llegar a un acuerdo con los demás”, “Hablar sobre como cultivar nuestros alimentos, temas sobre huertos (árboles frutales)” “exponer alimentos para venta. También tocar el tema de cuando es la mejor temporada para sembrar”
Rafaela Silva Carrillo		
Rosaura Carrillo		
Sandra Montes Carrillo		
Virginia Meléndez		
		Necesidades sentidas de capacitación y participación colectiva sobre el cultivo de los alimentos, desde elección de la siembra,

Adelaida Guadalupe Castro	1) ¿Cómo visualizo mi huerto en casa? (organización del huerto, como sueño e imagino el huerto)	formas de siembra, mantenimiento, cosecha y consumo. Alimentación como vehículo de comunicación, práctica y unión entre los actores, un lenguaje universal ¿solidario y neutral?
Beatriz Carrillo	2) ¿Cuáles son las plantas que me gustaría sembrar en mi huerto?	
Maria Ema Montes Silva	3) ¿Cuáles me gustaría que formen parte de mi dieta diaria?	
María de los Ángeles Carrillo Silva		
Ana Belén		
Karina Itzel Silva Carrillo	Documentar las formas de cultivo y colecta por las mujeres para el contexto de su comunidad, entre lo que se incluye: temporadas de siembra y cosecha, clima, usos de lo cosechado y selección de semillas para siembra.	Las temporadas derivadas de la actividad de la siembra y recolecta. Para sembrar o aprovechar plantas silvestres que tienen un fin económico-cultural como el sauce o el junco.
Rosa Esmeralda Peña Catañeda		
Rosaura Carrillo	1) ¿Cómo identifican las temporadas de siembra?, 2) ¿Cómo se hace tradicionalmente en sus hogares? ¿Cómo preparar la tierra para que sea fructífera y cuidar de no contaminarla con los desechos que producimos?	Identificación de espacios comunales que todos puedan compartir y disfrutar. Necesidades de los espacios, las mejoras o proyectos a desarrollar en 20 años (énfasis en el tema de la alimentación y el listado de proyecto huertos pensado). No conviene comprar comida aquí en la comunidad.
Sandra Montes Carrillo	3) ¿Qué hacer con el desperdicio de alimentos y materia orgánica que no se utiliza en la preparación de alimentos?	
María de los Ángeles Carrillo Silva	4) ¿Cómo se visualizan ustedes dentro de 20 años? Peligro. Contaminación del agua potable, para usos domésticos y para riego de hortalizas.	

De acuerdo a lo expresado por las participantes es prioritario poder disponer de alimentos de fácil acceso, que puedan complementar sus comidas cotidianas, a través de crear su propia fuente de ingreso alimentario, por ello se tomó el tema del huerto como una forma de aprender, facilitar el acceso, compartir, producir y crear una pequeña economía sobre la alimentación.

Se registró como una necesidad sentida y expresada: **“llegar a un acuerdo con los demás”**, comentario que tiene que ver con la cohesión y organización comunitaria alrededor del alimento. En este sentido, se relaciona a la alimentación como una forma de mediación para el diálogo y para la integración comunitaria, dado que la alimentación es un elemento en común que promueve la cohesión. En este contexto dentro del grupo participativo se generaron metas e ideas en común para llevar a cabo

acciones que beneficien al conjunto, sin dejar de considerar las necesidades, oportunidades y capacidades propias de cada individuo (Schulz et al., 2003).

De igual forma, cuando se establecen acuerdos por las integrantes del grupo, se definen temas importantes para fortalecer esas capacidades de relación y pensamiento de cooperación entre las participantes (Ros-Sánchez et al., 2022). Se retomaron las experiencias sobre proyectos colectivos en la comunidad que han tenido poca duración de vida, por la limitada participación y poco interés de continuar los proyectos, que en gran medida tiene que ver con el acceso a los recursos. Para lo cual, se identificaron intereses individuales sobre el que hacer de actividades, de esta forma las participantes expresaron preferencia por trabajar desde el patio de casa sobre sus diseños de huerto para la producción, consumo, para posteriormente intercambiar los alimentos o comercializar lo producido en un esquema cooperativo. En este sentido, se recolectaron las percepciones trabajando en un esquema de asamblea (Figura 22).

Figura 22

Sesión de trabajo en la comunidad de San José de la Zorra. Grupo de mujeres a trabajar el tema de alimentación comunitaria y los huertos.



Otro tema abordado fue la producción de alimentos para autoconsumo debido a la falta de disponibilidad de ingredientes frescos; de aquí surgen diversas preguntas que se trataron dentro del taller: 1) *¿Cómo visualizo mi huerto en casa? (organización del*

huerto, cómo sueño e imagino el huerto) 2) *¿Cuáles son las plantas que me gustaría sembrar en mi huerto?* 3) *¿Cuáles me gustaría que formen parte de mi dieta diaria?*

Para estas preguntas se dio un tiempo determinado para que las participantes expresaran en dibujos las ideas como se muestra en la siguiente imagen (Figura 23).

Figura 23

Dibujos que responden a la pregunta: *¿Cómo visualizo mi huerto en casa?*



En la explicación de los dibujos todas las participantes manifestaron tener espacios adecuados dentro de sus terrenos (aproximadamente 1-4 de hectárea, equivalente a 2500 m²), para el desarrollo de sus huertos familiares comentaron tener acceso al agua necesaria para el riego de sus cultivos. Los huertos dibujados de algunas de las participantes ya están funcionando, pero a través de la experiencia del taller se pretende mejorarlos y aprender más sobre el tema. Ellas comentaron que prefieren tener los cultivos cercanos a sus hogares, de esta manera se facilita tomar los alimentos y darle el cuidado requerido. En este sentido, se consideraron y expresaron algunas prácticas para mejorar sus cultivos, las cuales incluyen: *preferentemente de siembra directa, con separaciones de una especie y otra; considerar la cantidad de plantas y la variedad de acuerdo a los cuatro a ocho diferentes tipos de alimentos que más se*

consumen en el día a día; también se mencionó un sistema de cultivo vertical para reducir espacio de cultivo y utilizar material reciclado para el desarrollo de huertos.

Dentro del tema de la producción de alimentos a escala familiar, se abrió la conversación hacia las plantas que se ubican como parte de la alimentación, para esto se planteó la pregunta *¿Cuáles son las plantas que me gustaría sembrar en mi huerto?*

Como respuesta se hizo mención al cultivo de hierbas comerciales, hortalizas y plantas nativas. Las plantas comerciales mencionadas son hierbas que crecen en el clima mediterráneo, a las que se les atribuyen propiedades medicinales y culinarias como: romero (*Salvia rosmarinus*), lavanda (*Lavandula*), albahaca (*Ocimum basilicum*), hierbabuena (*Menta spicata*), tomillo (*Thymus*), mejorana (*Origanum majorana*), estragón (*Artemisia dracuncululus*) y orégano (*Origanum vulgare*).

Entre las plantas nativas se mencionó al encino (*Quercus agrifolia*), la salvia (*Salvia spp.*), yerba santa (*Eriogonum spp.*) y nopales (*Opuntia spp.*), de todas estas la salvia, nopales y el encino tienen un uso comercial ya sea maderable, medicinal, ritual y comestible.

Entre las no nativas (introducidas), se mencionó el cultivo de la planta de mostaza (*Brassica nigra*) y el berro (*Nasturtium officinale*) por su uso comestible (se utilizan las hojas para alimentación). Entre las hortalizas que se mencionan, figuran los tomates, maíz, chile, cebolla, ajo, cilantro, sandía, melón y calabacín. También se mencionan algunos árboles frutales como chabacano, higo, limón y manzana.

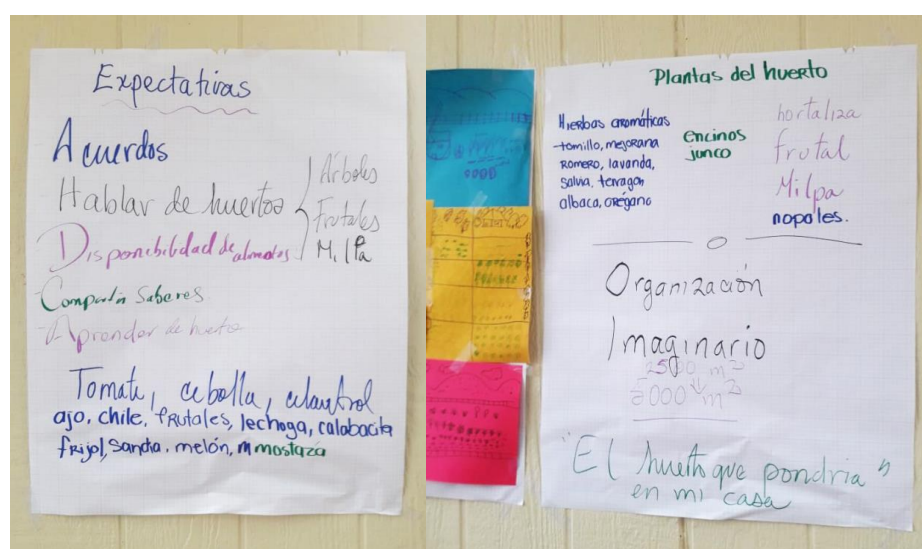
Se hizo mención de plantar junco en casa, por el valor económico de la artesanía que se oferta durante todo el año y en diferentes festivales y actividades turísticas. Se manifestó su preocupación por la poca disponibilidad de la planta debido a la sequía, al ganado y a los incendios recurrentes. También se reconoció la problemática relacionada con el encino, como una planta en riesgo por el clima y las plagas. Con estos hallazgos se verifican las percepciones recabadas sobre limitaciones para el acceso y disponibilidad de recursos importantes desde el punto de vista cultural.

Las preferencias por el aprovechamiento y producción de estas plantas representan una forma de apoyo en términos económicos, ya que de la siembra se puede obtener sustento y alimentos para la venta o intercambio; además de que algunas de las especies referidas son recursos para la elaboración de artesanías, las cuales, se consideran el sostén económico principal para algunas mujeres de la comunidad. Se destacó también el valor medicinal que tienen las plantas, ya sea en la comida (como aporte nutricional) o para curar algún malestar. Esto obedece a las preocupaciones y

necesidades de las participantes, primero porque no cuentan con servicio médico dentro de la comunidad, por lo que el uso de medicina tradicional y alternativa es muy recurrente, y segundo porque en su mayoría solo cuentan con un ingreso esporádico y no seguro, proveniente principalmente de la venta de artesanías y apoyos de programas gubernamentales con incentivos económicos para la comunidad, con sus programas de trabajo temporal en proyectos comunitarios de instituciones como el Instituto Nacional para los Pueblos Indígenas (INPI) y en su tiempo la Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL).

Figura 24

Dibujos que respondan a la pregunta: ¿Cuáles alimentos me gustaría que formen parte de mi dieta diaria?



En la figura 24 se presentan algunas de las percepciones sobre lo que se necesita sembrar en el huerto y aquellos temas que se pueden desarrollar para mejorar el conocimiento sobre el tema de cultivos alimentarios. Entre los temas destacados, sugirieron el de elaboración de compostas, elaboración de insecticida naturales para control de plagas, formas de sembrar, prevención de plagas, formas de sistema de riego, y uno en particular que fue establecer un calendario de siembra para todo el año adecuado a las necesidades de la comunidad.

Para dar continuidad a los temas referidos se realizó una sesión donde se repasaron los puntos y se expresaron como preguntas guía de trabajo:

- ¿Cómo preparar la tierra para que sea fructífera y cuidar de no contaminarla con los desechos que producimos?

- *¿Qué hacer con el desperdicio de alimentos y materia orgánica que no se utiliza en la preparación de alimentos?*
- *Agua potable para usos domésticos y para riego de hortalizas⁹.*

En cuanto al desperdicio de alimentos y materia orgánica que resulta de la preparación de alimentos, se comenta que, *“en la casa se separa la basura y lo queda de comida lo echamos a la tierra”*. Al respecto, la encargada de comedor escolar, menciona que *“en la cocina de comedor se separan los restos vegetales de todos los sobrantes de la producción del día, se tira a una parte alejada del perímetro escolar y cuando pasa el ganado por la escuela, ellos aprovechan la materia”*.

El compostaje es un tema relevante para la preparación de la tierra en la producción de alimento y en el desarrollo de sus huertos. Para las participantes la práctica del compostaje es un tema de interés, porque hay procesos que desconocen. El objetivo de este ejercicio fue obtener las percepciones de las participantes que permitieron la identificación de riesgos y atributos que ayudan a mejorar los procesos de cultivo, obtención o formas de preparación del suelo, de esta forma se propuso:

- Documentar las formas de hacer agricultura empleadas por las mujeres en el contexto de su comunidad, lo que incluyó: temporadas de siembra y cosecha, clima, usos de lo cosechado y selección de semillas para siembra.

De las preguntas *¿Cómo identifican las temporadas de siembra?, ¿Cómo se hace tradicionalmente en sus hogares?* Las participantes realizaron un ejercicio en colectivo donde identificaron cuatro temporadas muy marcadas en el clima del área con sus respectivas características:

“Las temporadas son las que marcan los tiempos para poder sembrar. Rito siembra por ahí de marzo, abril y hasta mayo. Siempre se espera cuando hay luna llena, que dice que es mejor para que crezcan las plantas. Pues casi siempre es después que llueve” (Comunicación personal interlocutor F, 9 de marzo del 2020).

⁹ Esto debido a que el agua fue un tema que surgió en las entrevistas y que puede apoyar lo comentado en el apartado 4.2.3 prácticas sobre los recursos para la alimentación, en el que se mencionan saberes sobre el agua. Además, es elemental para la alimentación, tanto para la producción, obtención y preparación de alimentos.

En la tabla 13 se muestra el conocimiento colectivo sobre la temporalidad para la siembra, desde los saberes de las participantes:

Tabla 12

Estaciones y conocimiento, Taller participativo 2020. Elaboración propia.

Invierno	Primavera	Verano	Otoño
<p>Inicia a principios de diciembre. En invierno se prepara todo para cultivar. Llueve mucho y hay heladas.</p>	<p>Empieza a mitad de febrero y termina en julio. Para sembrar se aprovecha la luna llena de abril. Se puede sembrar a partir de marzo según la semilla.</p>	<p>Desde julio hasta septiembre hace mucho calor. Agosto-septiembre son los más calurosos. Agosto temperatura más alta. Se siembra calabaza, melón y sandía para aprovechar el calor. Se corta material para artesanía de sauce en junio-agosto. El esqueje de sauce crece en todas las temporadas, menos cuando hace demasiado calor.</p>	<p>Inicia a finales de septiembre y finaliza en diciembre. Otoño es la peor temporada, se reseca todo. Hace mucho viento, se secan las plantas y cultivos.</p>

Como se muestra en la tabla anterior, la temporada con más actividades de la siembra o colecta es la de verano, sin embargo, todas las temporadas son aprovechadas en distintas formas, ya sea para preparar la tierra, sembrar o aprovechar plantas silvestres que tienen un fin económico-cultural como sauce o el junco. Los meses de siembra de acuerdo con el saber colectivo son marzo, abril, mayo, agosto y septiembre, para el caso de la tierra y clima de la comunidad.

Saberes sobre siembra y trabajo de la tierra de mujeres de San José de la Zorra *¿Cómo identifican las temporadas de siembra?*

Otoño se reconoce como una temporada donde hay muy poca actividad de cultivos, solo se mencionó, pero no se plasmó en el trabajo colectivo, la recolección de la bellota del encino realizada en los meses de noviembre-diciembre. Las participantes hacen mención de la variabilidad del clima de años pasados y la poca producción que esto generó en algunos cultivos y plantas silvestres. Se hizo mención de algunos procesos de cultivos que ya se han practicado en la comunidad y a los que les gustaría dar seguimiento:

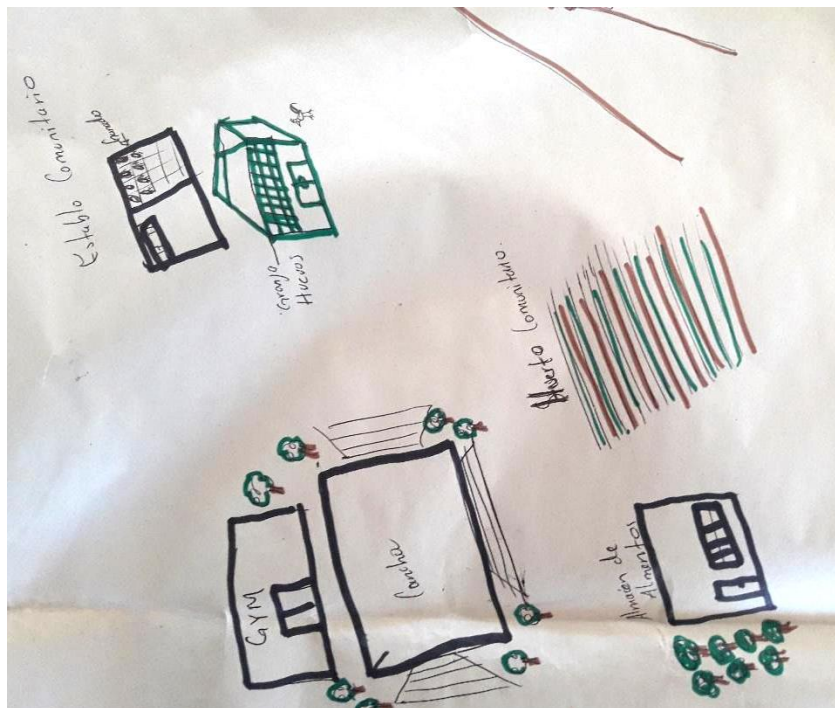
“Sauce y junco se ha dado todos los años bien, y es lo que necesitamos para hacer las artesanías y tener un ingreso. Para cultivarlas lo que se hace es trabajar por esqueje, tiene que tener mucha agua. También se dan otros cultivos muy bien, pues la tierra de aquí es muy fértil, por ejemplo, mi cuñada tiene siembra de calabacita estrella” (comunicación personal con interlocutor J, 9 de marzo del 2020).

Posterior a estas preguntas, se planteó otra actividad de dibujo comunitario, dirigida por la pregunta **¿Cómo se visualizan ustedes dentro de 20 años?** Con el objetivo de soltar la creatividad y plasmar de forma gráfica la percepción de las personas respecto a reconocer cuántos y cuáles espacios comunales se visualizan actualmente y cuáles son sus proyecciones de la comunidad en 20 años. Al respecto, las mujeres que participaron, empezaron a identificar espacios comunales en los que quisieran hacer mejoras o desarrollar proyectos con énfasis en el tema de la alimentación

En los espacios mencionados la principal relación de importancia fue el desarrollo de trabajos para fortalecer la economía comunitaria y la autosuficiencia alimentaria (soberanía). El diálogo comenzó con el planteamiento de las características particulares de distribución y necesidades para la producción de sus propios alimentos y derivó en repensar las formas de producción y alimentación, así surgieron otras necesidades para alcanzar el ideal de calidad de vida de las participantes. Se dibujaron diferentes tipos de infraestructura y servicios que se consideran necesarios para la salud y la cultura de la comunidad. Por ejemplo, se mencionaron: un huerto especial para el comedor escolar, un museo comunitario, una pequeña clínica, una explanada de servicios, un salón de usos múltiples, un bebedero para los animales, una granja de huevos, un establo comunitario, un gimnasio, cancha deportiva, huerto comunitario y un almacén de alimentos (Figura 25).

Figura 25

Dibujo comunitario, **¿Cómo se visualizan ustedes dentro de 20 años?**



Una de las necesidades que se destacaron en el diálogo fue el contar con una clínica hospital y una ambulancia, pues las participantes expresan que el servicio médico que llega a la comunidad es esporádico y muy básico, no cuentan con instalaciones, ni el equipo y conocimiento para atender urgencias de gravedad. La única forma de acceder a un servicio médico especializado es transportar en automóvil a la persona al pueblo de Guadalupe en un recorrido de terracería de treinta minutos o en un recorrido de casi una hora a la cruz roja de Ensenada. Por tal motivo, propusieron contar con un espacio y personal para atención médica en la comunidad. Así mismo, se

pensó en un gimnasio, ya que se comenta que muchas personas de la comunidad necesitan hacer ejercicio por cuestiones de salud, se comenta que algunos tienen sobrepeso, diabetes o enfermedades cardiovasculares, por lo que les han recomendado desde el sector salud realizar actividad física.

Se propuso también hacer el comedor de la escuela rural sustentable. Lo consideran así porque se plantea desarrollar un huerto escolar que provea de ingredientes a la cocina del comedor, que reduzca el gasto de compras para lo restante poder pagar a una persona que sea encargada del huerto; así mismo, se planteó que el huerto escolar sirva como espacio educativo para que los niños participen en cultivar sus alimentos de forma autosuficiente.

En cuanto al tema de abasto de alimentos, se dibujó un huerto comunitario que pueda surtir de hortalizas y frutas a la comunidad. Pues comentan las participantes:

“En la comunidad solo tenemos tres tiendas para surtarnos de despensa, pero pues nada fresco, todo de paquete. Si quieres cosas frescas para la comida del día tienes que salir de la comunidad y no siempre se puede ir, pues cuesta también”. “Sólo hay una tiendita que te vende carne y a veces”.

“Salimos, cada 15 días a surtir para la comida, y pues si se disfruta de salir un ratito de la comunidad”.

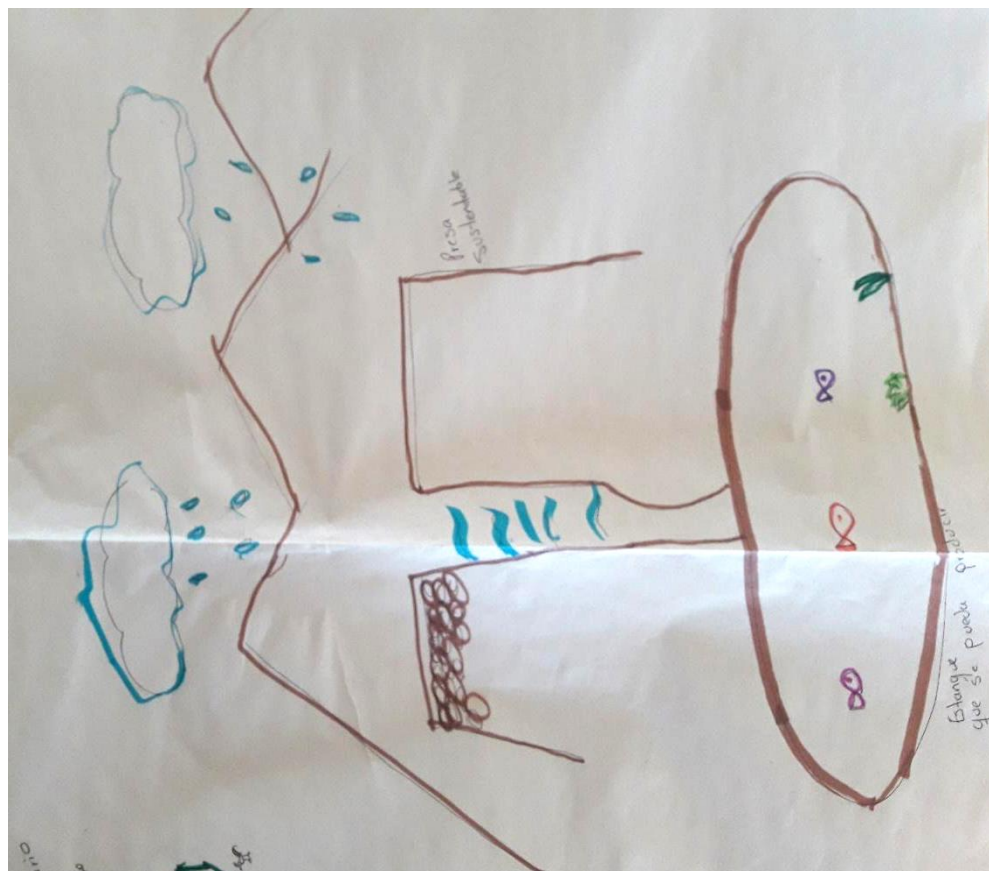
También se pensó en un almacén de alimentos, para resguardar granos y semillas que se produzcan en la comunidad y que estén a disposición de todos. En el caso de la granja de huevos, se mencionó que es un proyecto en proceso contemplado desarrollar a corto plazo. El objetivo de este proyecto, de acuerdo a las participantes es tener acceso a huevo fresco y de calidad, aprovechar la carne del pollo y acortar la cadena de suministro al tenerlo en la propia comunidad. Al respecto comentan:

“No conviene comprar aquí en la comunidad porque como re venden, los precios son muy elevados en comparación de comprarlo en la ciudad, por ejemplo, el costo del pollo en comunidad/pierna es de \$80.00 pesos el kilogramo y en la ciudad la pierna te cuenta \$40.00 pesos el kilogramo”.

En el caso de la granja de huevos, se dibujó y mencionó porque es un proyecto en proceso, se tiene contemplado desarrollar a corto plazo. El objetivo de este proyecto, de acuerdo a los actores es tener acceso a huevo fresco y de calidad, aprovechar la carne del pollo y acortar la cadena de suministro al tenerlo en la propia comunidad.

Figura 26

Sistema de producción de tilapia, ¿Cómo se visualizan ustedes dentro de 20 años?



Otro de las proyecciones planteadas en los dibujos fue el de elaborar un hacer un reservorio de agua para aprovechar el agua de la lluvia (figura 26). En ese reservorio se implementará el cultivo de tilapia para venta y consumo, así como incorporar vegetación nativa de los arroyos como el junco, para aprovechamiento del mismo.

La proyección general de las mujeres es que se puedan compartir espacios productivos, realizar trueque con los recursos y productos, y generar ingresos sobre la venta de los mismos en el mercado local.

Ante estos resultados se les plantea la siguiente pregunta *¿Cuál de estos proyectos creen que sea el más fácil de trabajar?* A la cual responden:

“Ya se están gestionando algunos de los proyectos”.

“Ya contamos con 2,000 gallinas para carne y huevo, solo se necesitan recursos para el material de construcción del gallinero, pues casi ningún otro proyecto de apoyo para el campo”.

“El huerto, para comprar insumos que crezcan en la comunidad como frutas y verduras, hacer, así como mercaditos o trueque para apoyarnos”.

“Ahorita somos casi puras mujeres trabajando para recabar proyectos de lo que venga para apoyarnos, y pues apoyarnos entre nosotras”.

“Actualmente son 15 personas trabajando en proyecto para aquí la comunidad, casi 14 mujeres y 1 hombre”.

De acuerdo a estos resultados, se pensó en dar continuidad con los talleres participativos, en el que el acuerdo se dijo en dar continuidad a trabajar en grupo temas de alimentación comunitaria, principalmente el intercambio, colecta y preservación de semillas nativas y no nativas para la plantación de temporada y el consumo familiar.

4.4.2 Talleres de organización de mujeres y estrategias para valorizar la alimentación.

El proceso de organización comunitaria genera aprendizaje, que favorece el intercambio de saberes entre personas que habitan un territorio, donde delegan actividades de acuerdo con las capacidades y habilidades de cada persona y permite atender objetivos comunes (Merçon, 2021). Fue en este sentido que se dio continuidad al grupo de mujeres que se integró antes del periodo de pandemia, puesto que las mujeres rurales han destacado por mantener la alimentación, tradiciones y biodiversidad (Merçon et al., 2018). Además, se reconoce que son portadoras de conocimientos sobre manejo de alimentos y responsables del 50% de la producción de alimentos en México (INMUJERES, 2019).

Se realizaron talleres de seguimiento para plantear estrategias de continuidad al trabajo participativo con el fin de revalorizar recursos para la alimentación y potencializar habilidades en actividades productivas en torno a la alimentación tradicional durante el año 2021 (figura 27). De estos talleres surge la iniciativa para consolidar la organización de un grupo de mujeres poseedoras de conocimiento sobre el manejo de los recursos naturales relacionados con la alimentación, para impulsar las ideas gestadas y dar herramientas para fortalecer capacidades de mujeres con diferentes habilidades y emprendimientos que pueden funcionar de manera integral para el bien común.

Figura 27

Seguimiento sesión de talleres con grupo de mujeres artesanas de la comunidad de San José de la Zorra, agosto a noviembre del 2021.



Se planteó el tema de la integración comunitaria como una vía de solucionar necesidades sentidas y una forma de afrontar retos. Se observó que las mujeres cuentan con una determinación por atender las necesidades comunitarias, desde lo individual, pero considerando que lo que afecta a cada una, puede afectar a las demás.

En este sentido, se planteó definir ¿quiénes son como grupo de mujeres?
MUJERES FUERTES: *Nos constituimos como un grupo de mujeres con ganas de trabajar, superarse y con objetivos comunes para el desarrollo de nuestra comunidad. Nos caracterizamos por ser creativas, flexibles, colaboradoras, organizadas, emprendedoras y aguerridas, responsables con los proyectos propuestos.*

A través de este reconocimiento seleccionaron un nombre que definiera las cualidades que tienen como grupo, los valores que comparten y las fortalezas que identifican.

El nombre que nos identifica es Shak Spir (mujeres fuertes en lengua Kumiai), pues somos mujeres fuertes, bonitas, alegres, empoderadas, que valoran su identidad y aguerridas, comprometidas a mejorar su comunidad.

Se identificaron:

Valores compartidos

- Colaboración
- Comunicación
- Organización
- Compromiso
- Respeto

Fortalezas que las determinan

- Voluntad, entusiasmo, organizada, puntual
- Creatividad, emprendedora
- Perseverancia, flexibilidad
- Voluntad, aguerrida
- Responsable, organizada, sociable.

Así mismo, se definieron dos puntos importantes a considerar en su proceso como grupo:

¿Cuál es nuestra visión? *Un grupo fuerte bien organizado, reconocido por su trabajo, que cuenta con establecimiento próspero para la venta de servicios que ayuda a la economía de la comunidad.*

¿Cuál es nuestra misión? *Ser una empresa que fortalezca la cultura y mejore la imagen de la comunidad, dando mejores oportunidades a nuestros hijos, para una mayor calidad de vida con educación y salud.*

Para la imagen representativa, se imaginó primero la palabra “Shak Spir” en imagen. Se utilizaron símbolos con base en las propuestas de las integrantes del grupo, por ejemplo: una mujer, sol, montañas, de bellota, artesanía, etc (Figura 28).

Figura 28

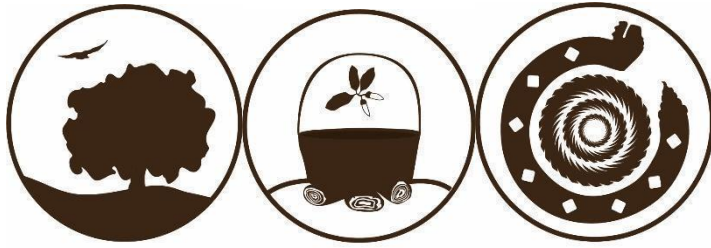
Logo Shak Spir (mujeres fuertes) (Diseño por Lorena Pedrín).



También, se identificaron las actividades económicas importantes para las mujeres del grupo, que son clave para su principal sustento y propusieron símbolos representativos. Los elementos naturales representan las fortalezas con las que ellas se identifican y definen: mujer, montañas, sol, bellotas, encino, aves, fogón y representaciones de fauna en la artesanía que elaboran son una mezcla interpretada por la diseñadora (Diseño Lorena Pedrín) (Figura 29).

Figura 29

Iconos de categoría de proyectos: ecoturismo, gastronomía, y artesanía. (Diseño por Lorena Pedrín).



ecoturismo gastronomía artesanía

La artesanía se pensó como esta representación de las figuras que se plasman en los cestos y platos de junco. La víbora (*awi* en lengua Kumiai) es un elemento importante de su cosmovisión, representa a la tierra. Para la gastronomía, se pensó en el fogón, el medio por el que se cocinaba y se siguen cocinando algunos alimentos, de ahí se integran unas bellotas como símbolo representativo de la tradición alimentaria. En ecoturismo se presenta un encino como árbol insignia representativo de la naturaleza de la comunidad.

Expectativas a Corto (5 Años) y Largo (10 Años) Plazo

Definieron además sus expectativas como grupo de trabajo comunitario a corto plazo (5 años):

Un grupo sólido con objetivos comunes-reconocido por su trabajo-sustentable y equitativo. Un grupo fuerte, unido, bien organizado, reconocido por su trabajo. Contar con un solo objetivo, que aporte a la comunidad.

Necesitamos mejorar la economía de la comunidad, emplear a más personas de la. Por medio de un negocio próspero, una empresa sólida y un espacio para poder ofrecer nuestro trabajo: artesanía, alimentos, productos locales y servicios ecoturísticos.

Y también a largo plazo (en 10 años):

El trabajo traerá un impacto en la familia y comunidad (mejor calidad de vida, económica y salud). Será una fuente de ingreso seguro, con metas cumplidas, trabajo sólido dentro de la comunidad, donde se tenga la oportunidad de aprender Kumiai e inglés para fortalecer cultura y ampliar el mercado.

Un grupo que prospera fuera de la comunidad, generando conexiones de trabajo, que mejora la imagen de la comunidad, que fortalece la cultura, cohesión y sentido de pertenencia. Que promueve acciones que abren oportunidades a las nuevas generaciones por medio del patrimonio, que fomenta prácticas sustentables para mejorar la calidad de vida, la economía, la educación, la alimentación y la salud.

Como un ejercicio de planeación incluyente y participativo que pretende tener continuidad y ser parte de las propuestas que la comunidad presente en el futuro. En la tabla 13 se presentan los recursos y las necesidades identificadas por el grupo para consolidar su organización.

Tabla 13

Recursos y necesidades del grupo Shak Spir

¿Qué tenemos?	¿Cómo potenciar eso que ya tienen?	¿Qué necesitamos?	¿Cómo construir el camino para obtenerlo?
1. Materiales: Para artesanías, para manejar el terreno. 2. Vacas 3. Espacio 4. Habilidad y capacidad de hacer artesanía. 5. Vinculación. 6. Mano de obra.	1. Capacitaciones para aprovechamiento o manejo eficiente 2. Consolidación y registro de grupo organizado de mujeres para obtener fondos de apoyo a proyectos rurales productivos.	1. Un espacio (local) 2. Materiales para las artesanías. 3. Canales de distribución 4. Materiales para enfrascar/para venta. 5. Compradores/promoción 6. Antena de comunicación.	1. Capacitación en inglés 2. Capacitación mercadotecnia-ventas 3. Capacitación redes sociales 4. Capacitación en gastronomía 5. Capacitación en educación financiera

Para la consolidación del grupo se reconoce la necesidad de formar una organización comunitaria, bajo un esquema que sea adecuado a las condiciones de ruralidad y singularidad que las caracterizan, la propuesta es: “Cooperativa de mujeres de San José de la Zorra *Shap Spir*, SPRRL”. Para la organización como cooperativa se deben establecer claramente los objetivos a cumplir y los alcances. Los ejercicios de intercambio de saberes para la identificación de identidad, visión, misión, fortalezas y

oportunidades son componentes importantes para la definición de los estatutos de la organización, dado que a través de estos se potencializaron sus fortalezas para la consolidación del grupo.

Las mujeres del grupo tienen proyectos familiares que se pueden fortalecer en el modelo de cooperativa, donde no pierden identidad y mantienen proyectos individuales con integración colectiva, donde comparten saberes sobre la alimentación tradicional como es el aprovechamiento de la bellota (*Quercus agrifolia*) y la elaboración de artesanía.

La artesanía es una práctica ancestral Kumiai, un elemento importante para la economía del grupo de mujeres, fortalece la identidad cultural y la transmisión de conocimientos sobre la cosmogonía comunitaria. Cada una de las mujeres del grupo tiene una forma única de tejer *sawiles* (platos de junco en lengua Kumiai), *jilu* (Ollita cerrada de junco), *Shkuin o Shkwin* (cestas-olla de sauce). A través de las artesanas se buscan estrategias para conservar las plantas que tienen valor cultural y ecológico, como son el junco (*Juncus acutus*) (*Juncus textilis*) y el sauce (*Salix sp.*) (Wilken-Robertson, 2018).

El proyecto denominado "Kumiay Arte", busca promover las artesanías de las mujeres de la comunidad y darle valor cultural a cada una como pieza única. Este proyecto familiar incluye la recolección de miel silvestre 100% orgánica.

El proyecto de "Senderismo Kumiai" es una ventana a la naturaleza que rodea la comunidad, integra la cosmovisión sobre plantas y animales con valor cultural.

También hay un proyecto que propone diversos productos gastronómicos de temporada e innovación, tales como mermeladas, sales aromatizadas y conservas, donde se aprovecha fruta de temporada o hierbas locales. Otro proyecto es el café de bellota, un café elaborado con semillas de bellota, tostadas y molidas.

Juntos contribuyen a la oferta de productos y servicios para el desarrollo comunitario del grupo de mujeres "Shak Spir". Las mujeres buscan generar unión entre los proyectos individuales y tener una oferta diversificada, para promover la economía comunitaria y el cuidado de los recursos. Estas iniciativas conectan con la naturaleza y

son una oportunidad para el fomento de la educación ambiental para promover el respeto del territorio, especies y aprovechamiento sustentable.

Estos proyectos abonan a la oferta, el desarrollo comunitario y productos en común del grupo de mujeres “*Shap Spir*”, reconocer que habilidad y capacidad tiene cada una fue importante para fortalecer la identidad personal y del grupo. Las mujeres reconocen con lo que cuentan: “*tenemos elementos patrimoniales como la gastronomía, la artesanía, el turismo, cosmogonía*” (Interlocutor B, 2021).

Gracias al proceso de diálogo de saberes de los talleres, se pudieron proponer estrategias desde los intereses de las mujeres que surgen del diálogo sobre la alimentación tradicional como es la necesidad de reconocer a las personas que tienen conocimientos ancestrales sobre alimentación para documentar los alimentos tradicionales, valorarlos y conservarlos; además de la integración de un proyecto productivo para las mujeres de la comunidad en el que se integre la gastronomía, la artesanía y la actividad turística.

En primera instancia se propuso generar un recetario comunitario, que funcione como una herramienta educativa y de divulgación sobre lo que se come en la comunidad, que reconozca la identidad de las autoras a través de sus platillos característicos y que vincule al alimento con la naturaleza que se encuentra en el entorno comunitario. En segunda instancia, para consolidar la identidad del grupo de mujeres se propuso organizar unos talleres que girarán en torno de aprovechar los alimentos locales o innovar con ellos para ir construyendo el proyecto productivo de cocina comunitaria.

4.4.3 Talleres en torno a la alimentación para grupo de mujeres y niños

Se realizaron tres talleres de capacitación en el periodo de noviembre a diciembre del 2021, con el objetivo de potencializar las técnicas gastronómicas del grupo de mujeres y compartir saberes alimentarios, e ir trabajando sobre la idea de establecer una cocina comunitaria guiada por el grupo de mujeres. Estos talleres fueron impartidos por gastrónomos y apoyados por alumnos de las unidades académicas de la Universidad Autónoma de Baja California, como parte del programa de servicio social. De aquí se plantea la pregunta *¿Qué propuesta se puede diseñar para valorizar los saberes sobre la alimentación tradicional Kumiai frente a una gastronomía local ya*

establecida? puesto que las personas de la comunidad, conviven con el boom y desarrollo gastronómico que se ha suscitado en los últimos años, se ve como una alternativa al desarrollo comunitario, ofertar una cocina comunitaria¹⁰ a visitantes experiencias que integren la gastronomía tradicional, los productos que se pueden derivar de ella y actividades recreativas en el paisaje local. Por ello se plantean los talleres gastronómicos como una forma intercambiar saberes para pensar las formas de aprovechamiento sobre recursos naturales que se integran al sistema alimentario tradicional.

A continuación, se describe cada una de las actividades realizadas en los talleres y sus resultados:

En el taller impartido para el fortalecimiento de la organización del grupo de mujeres, se trabajó sobre las ideas comunes sobre alimentación, para identificar necesidades y para la orientación de propuestas en un proyecto común. Se pidió realizar una lluvia de ideas sobre los alimentos a los que se tiene acceso dentro de la comunidad, que se consumen regularmente y que se puede ofrecer a visitantes (Figura 30), se preguntó:

¿Qué alimentos tengo disponibles en casa?

R: *Café de bellota, frijol con trigo, huevo con machaca, tortillas de harina, pinole, nopales, mi huerto orgánico, plantas medicinales.*

¿Qué alimentos tengo disponibles en mi entorno natural (siembra-colecta)?

R: *Nopales, flor de quiote, mostaza, conejo, codorniz, venado, cebollín silvestre (por temporada), plantas medicinales, flora silvestre, tierra, agua, huerto orgánico variado, limón, membrillo.*

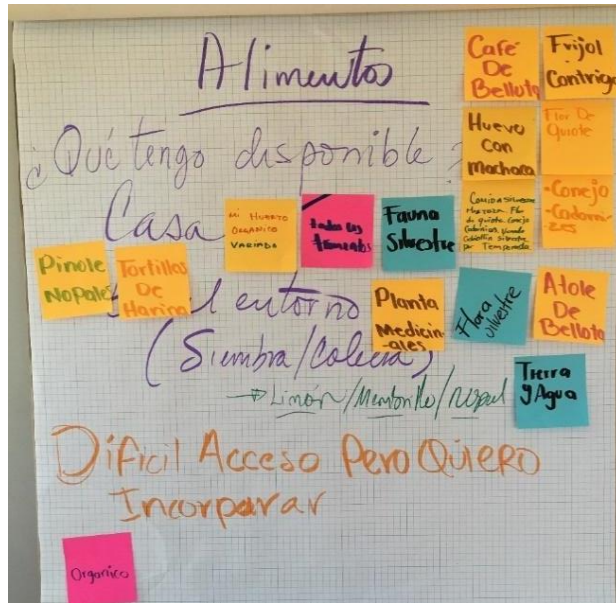
¿Qué alimentos tengo de difícil acceso y quiero incorporar?

R: *Alimentos orgánicos de siembra (son muy caros y de difícil acceso).*

Figura 30

Listado de alimentos disponibles de la alimentación tradicional y alimentos cotidianos.

¹⁰ De esta propuesta se deriva una tesis de arquitectura y diseño de la UNAM, para el diseño de la cocina comunitaria con enfoque en la sustentabilidad. Así mismo, se sometió un proyecto de cocina comunitaria de mujeres Kumiai para la convocatoria de IBERCOCINAS 2022, cuyo apoyo financiero ayudará a las iniciativas comunitarias vinculadas con las cadenas de valor de las cocinas tradicionales que buscan potenciar su impacto o atender problemas locales derivados de las diversas crisis (ambientales, sociales, sanitarias, etc.) <https://www.ibercocinas.org/convocatoria/>



De acuerdo a las respuestas, se observa que se tiene una diversidad de alimentos silvestres y cultivados relacionados con el paisaje de la comunidad y representativos de la cultura alimentaria, sin embargo, se identifica la necesidad de incorporar más alimentos frescos como vegetales orgánicos. Ante este reconocimiento, se requiere realizar capacitación para el intercambio de saberes sobre prácticas gastronómicas que incorporen elementos del SAT comunitario (alimentos de colecta, caza o cultivo que ya hay en la comunidad).

Después del sondeo sobre los alimentos disponibles, se realizaron talleres prácticos de alimentación con el fin de revalorizar los alimentos disponibles y compartir técnicas de conservación de alimentos de la temporada de verano-otoño-invierno. Entre los alimentos que se utilizaron en el taller fueron: nopales (especie nativa), membrillo (especie introducida-no invasivo), granada (especie introducida-no invasiva) y bellota (especie nativa del área) (Figura 31).

Al respecto una pregunta que surge es *¿cómo conservar estos alimentos de temporada?* puesto que son alimentos de temporada, la disposición de los mismos no es todo el año, entonces los métodos de conservación son importantes para el sistema alimentario comunitario, como una forma de tener disponibilidad de los alimentos cuando estos no están disponibles y también como una forma de potenciar y mantener los sabores.

Figura 31

Alimentos colectados del traspatio, frutos de temporada de agosto-septiembre 2021.



Algunas de las técnicas empleadas en los talleres de intercambio de saberes fueron el enfrascado en salmuera y la fermentación por ácido láctica (ver recetas en Anexos) (Figura 32). Entre los saberes compartidos por las participantes estaban el secado de alimentos frescos como el nopal, y la conservación en tostado-seco de semillas como la bellota.

Figura 32

Explicación sobre los procesos de conservación en frasco para vegetales y frutos



Para el siguiente taller se presentó el tema de la fermentación y tipos de harina de trigo, esto debido a que la harina de trigo es un ingrediente presente en la alimentación cotidiana de las mujeres desde inicios del siglo XX. Se habló de harinas comerciales que se pueden encontrar, de fácil acceso en la comunidad y en la región (El Rosal y Selecta). Además de elaborar tortillas con harina de trigo, se mostraron

prácticas base de elaboración de pan y para hacer un cultivo vivo de masa madre, con el fin de diversificar el uso de la harina de trigo e integrar fermento natural para una mejor elaboración del mismo.

Para la práctica se utilizó harina de trigo refinada, harina integral de trigo y harina de fuerza para elaboración de pan. En la actividad se entregó a cada participante un frasco en el que elaboraron su mezcla para masa madre, se explicó los cuidados requeridos, así como los beneficios de usarla como levadura natural.

En esta actividad se incluyó a los niños para que se involucraran en los procesos de preparación de alimentos (Figura 33). *¿Por qué incluir a los niños en procesos de preparación de alimentos?* En todo momento estamos conectados con el alimento, los niños, las nuevas generaciones deben valorar todos los procesos asociados a ello, ya que una parte de los problemas medio ambientales provienen de la agroindustria y la demanda alimentaria global, por ello la educación sobre la alimentación es vital, desde el conocimiento sobre el origen de lo que comemos hasta el esfuerzo que se requiere para preparar un alimento.

Figura 33

Elaboración de masa madre para hacer fermento para pan natural. Elaboración de panes con la participación de tías, abuelas, madres e hijos.



Para el taller de culminación de año 2021, el tema fue intercambio de saberes con una cocinera tradicional de otra latitud de latinoamérica. Se tuvo la oportunidad de realizar un intercambio cultural con una cocinera tradicional de la región de cauca, Popayán, Colombia, quien realizaba una estancia corta para el proyecto Ensenada creativa por su gastronomía (UNESCO). En este taller se realizaron distintas preparaciones, la primera fue un pastel de patacón frito (plátano macho), mayonesa de cilantro, “empanaditas” caucanas (trabajo con harina de maíz), chicharrón de yuca y

lomo de cerdo. Como parte del intercambio se elaboraron tortillas de harina estilo nortño para acompañar los chicharrones (Figura 34).

Figura 34

Taller sobre cocina tradicional e intercambio de saberes con cocinera tradicional de Popayán Colombia.



La participación activa de las mujeres en los diversos eventos permitió activar el sentido de organización y revalorización a través del diálogo de saberes visibilizando al grupo de mujeres que comparten objetivos en común (Merçon et al., 2018). A través del diálogo se identifica la disponibilidad de recursos para la artesanía y alimentación como un tema transversal que es esencial para sostener la economía, la habilidad y la creatividad. Cada una de las sesiones ayudó a dar forma y sustento a propuestas para recuperar y compartir los saberes. El resultado de este trabajo colaborativo construido entre mujeres da las bases para llevar a cabo las acciones propuestas desde lo colectivo para el bienestar comunitario.

Cocina comunitaria de mujeres Kumiai como propuesta de revitalización del aprovechamiento de los recursos comunitarios y empoderamiento de las mujeres para el bienestar común.

Para desarrollar esta propuesta en los talleres se plantearon actividades participativas, que permitieron plasmar las ideas de cómo se podría realizar un proyecto comunitario de cocina realizado por mujeres, de donde surgen los siguientes puntos:

- Se planteó que el espacio para establecer esta cocina debía ser una infraestructura abandonada dentro del espacio comunitario de la cocina escolar

que se puede revitalizar. Este espacio se encuentra a un lado del camino principal de la comunidad, a un lado de la escuela primaria.

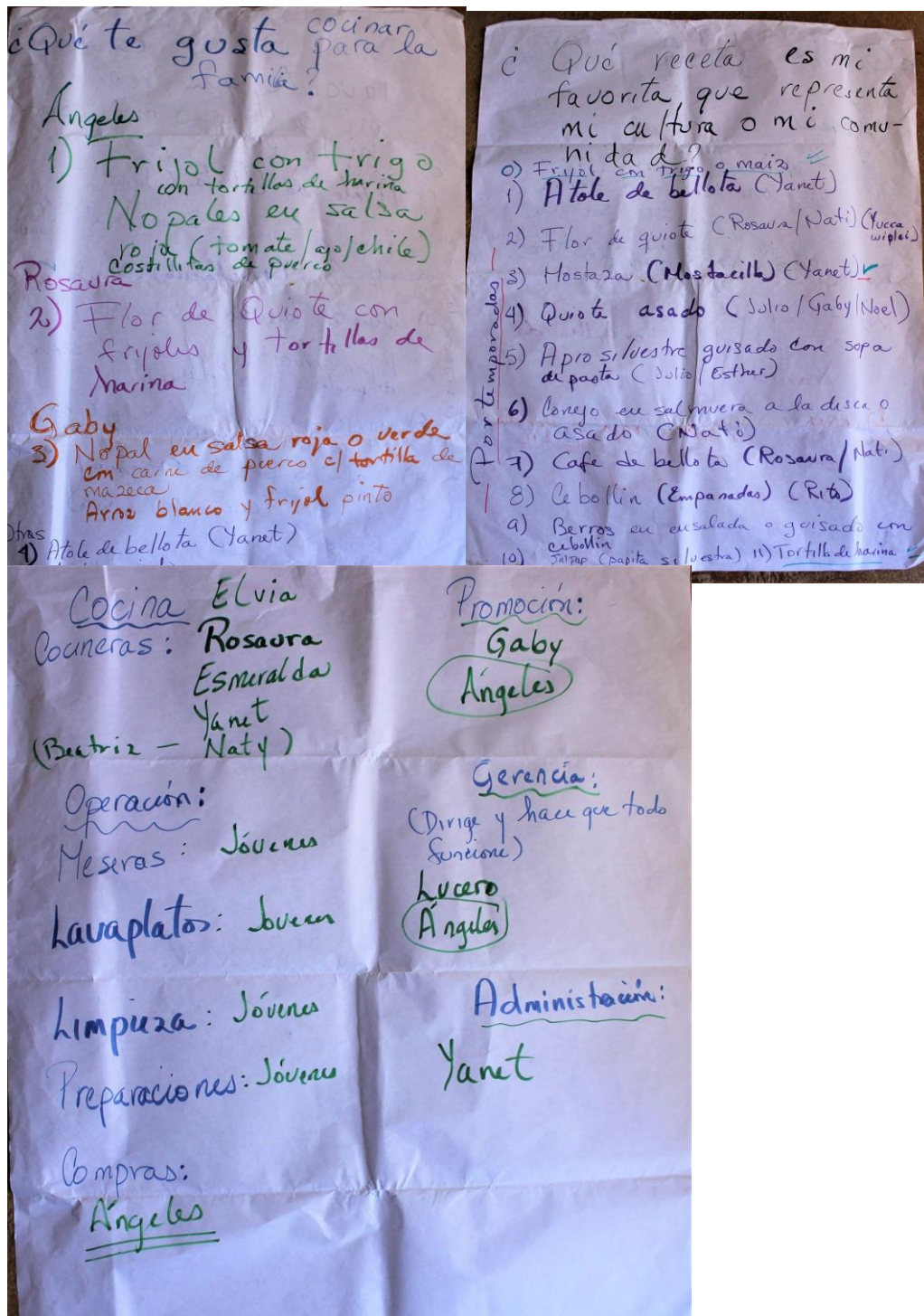
- Se propone fortalecer los esquemas de apoyo mutuo entre las personas que participan en los proyectos (ecoturismo, artesanía y cocina), ya que se considera importante para llevar a cabo los procesos de organización de la comunidad y autogestión.
- También se planteó que es importante, reforzar la autonomía alimentaria para abastecer las necesidades de alimentos frescos, esto de manera individual (en huertos familiares) y en un espacio colectivo (huerto escolar). De esta manera, también se pueden aprovechar los alimentos para las actividades del comedor comunitario y el gasto de insumo se mantiene en la comunidad.
- Compartir los saberes en la capacitación para mejorar los productos y procesos que se emplean para la elaboración de los alimentos. En este sentido la cocina funciona como una escuela que potencia habilidades y valora conocimientos de quienes resguardan las sabidurías alimentarias.
- Un grupo organizado de mujeres para dar seguimiento y dirigir proyectos que en conjunto se sustenten socialmente:

Cocina comunitaria-huertos-recetarios-productos gastronómicos.

Para empezar a imaginar lo que se puede ofrecer en la cocina comunitaria y quién puede participar se hicieron las preguntas *¿Qué receta es mi favorita que representa mi cultura o mi comunidad? ¿Qué te gusta cocinar para la familia? ¿Quiénes pueden colaborar en el proyecto de cocina comunitaria? y ¿qué papel desempeñarán?* con las respuestas, además de idealizar el concepto culinario de su cocina, se identificaron recetas que se incluyen en una propuesta de recetario comunitario (Figura 35).

Figura 35

Lluvia de ideas sobre alimentos que me gusta preparar en mi entorno familiar y alimentos que representan a mi comunidad. Idealización sobre organización de cocina comunitaria.



Con las recetas se reconocen alimentos tradicionales como herencia biocultural de enorme valor, que van desde el acto de resguardar las semillas para conservar la biodiversidad, propagar saberes generacionales a través de la siembra, la cosecha, la preparación de comidas propias (Meléndrez y Cañez, 2009). Su aprendizaje se nutre de experiencias y formas de vidas compartidas, que obtienen en fogones de cada uno de sus hogares.

Otra propuesta derivada de esta intervención fue el proyecto para el diseño de un recetario comunitario que se desarrolló desde la comunidad y para la comunidad, como un producto tangible que promueva el diálogo de saberes para determinar preparaciones colectivas e individuales características de este grupo de mujeres organizadas, mismas que a través de los talleres comunitarios visibilizan los saberes que construyen su identidad (Merçon et al., 2018).

Gracias a la cocina comunitaria, se pudieron compartir saberes, fortalecer habilidades culinarias y dialogar sobre preparaciones colectivas que reafirman la identidad de las mujeres con base a su alimentación. Así mismo, el intercambio de saberes ayudó a co-construir una propuesta sobre cómo llevar la cocina contemporánea sin dejar a un lado los alimentos tradicionales. Como producto de esta intervención, hoy en día estas mujeres han tomado la iniciativa de potencializar sus fortalezas. El resultado de este trabajo colaborativo construido entre mujeres, es la base propuesta para llevar a la acción estrategias desde lo colectivo para el bienestar comunitario.

4.5 La alimentación para la cohesión y el fortalecimiento comunitario.

En las primeras dos intervenciones, se resalta la determinación de algunas mujeres por trabajar iniciativas para un bienestar común relacionado con los recursos naturales y la alimentación. En este sentido, las mujeres pensaron en que la organización es fundamental para unir esfuerzos para mejorar el bienestar comunitario con base en la alimentación, para producir sus propios alimentos, valorizar a los alimentos identitarios de la comunidad y reconocer los saberes que las personas tienen sobre cómo obtener/cocinar/producir alimentos.

Las mujeres indígenas o no indígenas, cumplen un rol fundamental como portadoras de conocimiento y cuidadoras de su territorio. Las mujeres de la comunidad se vuelven jefas de familia y encargadas de facilitar la seguridad y nutrición alimentaria, ya que tienen conocimiento sobre la preservación y domesticación de semillas, elaboración y transformación de alimentos; así como una primorosa comprensión sobre la biodiversidad local y sus usos botánicos. Las Naciones Unidas, establecen que las mujeres: “tienen derecho a una alimentación asequible, a mantener su cultura alimentaria tradicional, derecho a utilizar su medicina tradicional, derecho a una vida saludable y a no ser afectadas por agroquímicos” (FAO, 2021).

Se reconoce que la alimentación y las actividades realizadas por mujeres en comunidades rurales, se liga directamente a derechos universales, para ejercer una alimentación culturalmente adecuada, para avanzar sobre las necesidades y realidades hacia formas de producción más sostenible. Para ello, es importante establecer diálogos horizontales entre localidad-academia-autoridad para potencializar capacidades y reconocer el conocimiento sobre el manejo de recursos naturales (Nuñez et al., 2018; Muller, 2018). Mediante el diálogo de saberes y el uso del espacio de la cocina, se reconocieron los saberes de mujeres creadoras, unidas por las preparaciones que caracterizan su cocina, pero también se visibilizan algunas limitaciones y necesidades para mejorar el bienestar en la comunidad.

Algunas limitaciones están asociadas con protección social y derechos universales vulnerados como salud/alimentación/agua, para plantear acciones para fortalecer y mejorar estas áreas, que por su naturaleza tienen complejidad reconocida por las interrelaciones entre recursos (naturales-alimentarios), necesidades y acciones, y que fueron expresadas en los talleres de intercambio de saberes son:

- Ingresos: de empleos seguros para mujeres de todas las edades y acordes con capacidades-habilidades. Actualmente, todavía no hay políticas públicas específicas, que consideran empleos estables para mujeres de comunidades rurales, que reconozcan conocimientos ligados a identidad cultural y territorio.
- Transporte: carencia de transporte para trasladarse a centros urbanos o semiurbanos para acceder a suministros y a servicios de salud.
- Agua: carencia de un centro de abasto de agua potable (para beber-cocina), las mujeres son encargadas de proveer y utilizar el agua en los hogares rurales. Se debe dar prioridad al abastecimiento de servicios básicos, en especial de agua, pues es parte de la preparación de alimentos y para mantener medidas de higiene básica (Eaton et al., 2021).
- Alimentación: limitado acceso a alimentos frescos (hortalizas, frutas y carnes). No hay servicios de salud especializados en la nutrición de las familias. Se debe promover el reconocimiento de las mujeres como productoras de subsistencia (agricultura familiar).

Una de las iniciativas que surgieron desde la comunidad, fue pensar en la creación del huerto, que requiere de necesidades e ideales en común para llegar a acuerdos colaborativos sobre que se va a sembrar, en qué espacio se va a sembrar, cuanto se sembrará, quien se va a encargar del proceso y como se aprovecharán los productos. Por ello, crear diálogo sobre la alimentación en común, la cooperación de esfuerzos e intercambio de saberes, ya es un resultado positivo para la investigación. En este sentido la colaboración por un objetivo común, no intenta replicar lógicas competitivas y excluyentes, sino, fomentar un enlace de saberes con base en un bien básico y fundamental de una comunidad en particular.

Las participantes manifestaron tener iniciativa y disponibilidad para crecer sus propios alimentos a través del sistema alimentario del huerto, dado que actualmente, para poder adquirir ciertos vegetales, que se consideran indispensables para sus platillos del diario, deben viajar hasta el poblado de Guadalupe, lo cual se considera como un gasto extra. Es cierto, que por temporada se reconoce la disponibilidad de hojas y flores silvestres comestibles, sin embargo, dichos suministros de alimento silvestre no existen todo el año y dependen de la variabilidad climática actual, puede o no desarrollarse en su plenitud la planta. Por esta razón, se incluyen algunas plantas nativas en el listado de las participantes sobre que las plantas que les gustaría cultivar en su huerto.

El agua y la calidad de la tierra son elementos importantes para el desarrollo de la siembra, por lo que las participantes, reconocieron que la tierra de sus terrenos está cubierta en algunas áreas por la hojarasca del encino, que provee un abono natural que se integra a la tierra y proporciona buenos cultivos. Por otro lado, manifiestan que la cantidad de agua disponible para siembra y para uso de las familias en la comunidad, siempre ha sido suficiente.

Una de las necesidades sentidas de las participantes fue la necesidad de capacitación sobre el cultivo de los alimentos y el fomento a la participación colectiva, desde elección de la siembra, formas de siembra, mantenimiento, cosecha y consumo. Por los resultados de estas actividades, se muestra a la alimentación como vehículo de comunicación, práctica y unión entre los actores, como un lenguaje neutral y universal, que facilita la acción e investigación a través de experiencias e historias relacionadas con la cultura, el entorno, la familia y las preparaciones.

Para potenciar estos resultados se proponen estrategias para trabajar, mismas que surgen del diálogo con las mujeres de la comunidad, para revalorizar los saberes y recursos asociados a los alimentos tradicionales, estas son:

- Respetar el conocimiento y las costumbres de la gente en la comunidad sobre la alimentación tradicional;
- Generar iniciativas para accionar mecanismos que ayuden a fortalecer las prácticas alimentarias tradicionales, la producción de alimentos en el sitio, e influir a líderes locales para que apoyen estas iniciativas;
- Fortalecer proyectos productivos familiares en torno a la alimentación;
- Comunicar a los más jóvenes los alimentos tradicionales, para que no abandonen sus costumbres alimentarias;
- Producir material informativo;
- Introducir buenas prácticas de alimentación en las escuelas locales.

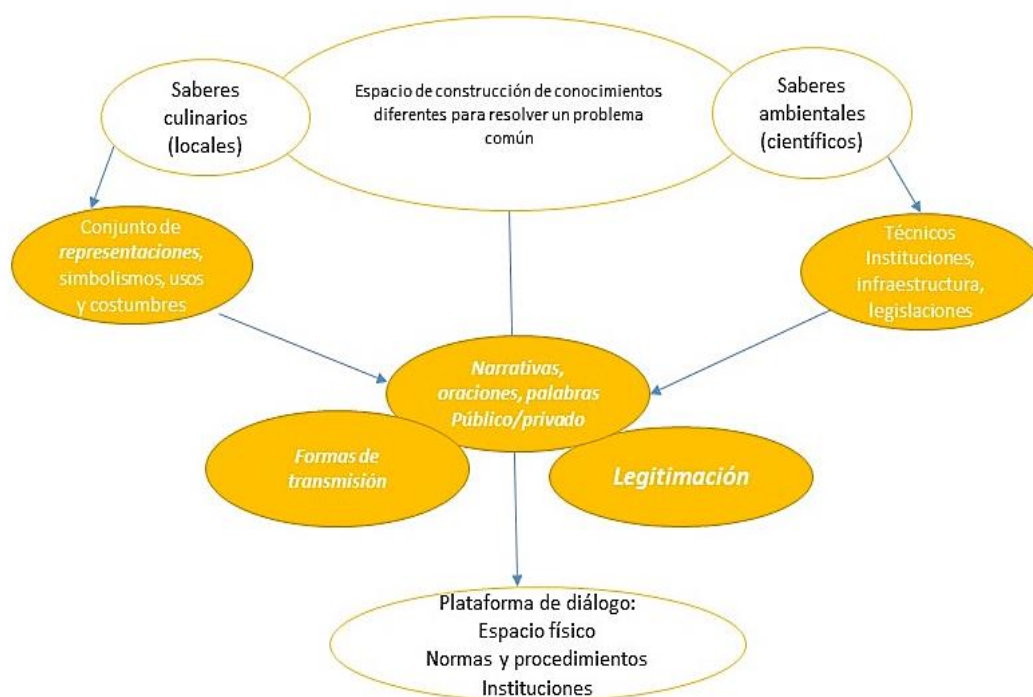
Uno de los puntos reflexivos de la investigación, fue el entusiasmo visto en las participantes por generar una red de intercambio de alimentos entre ellas mismas (trueque), que complementa y apoya la comida. Algunas manifestaron poder obtener beneficio económico para la misma familia, a través de la venta del producto al poblado cercano o simplemente el poder producirlo para no necesitar de su compra, ya que es una ayuda a la economía familiar.

Este grupo en particular, recuerda que hay alternativas de consumo a través de sus saberes que son memoria viva de lo que los territorios han producido. La ruta deseada en este sentido, involucra una práctica ecológica sobre la producción de alimentos, intercambio de semillas, ya sean estas propias del lugar (nativas) o de otras latitudes (adaptadas), pero con un fin alimenticio. Así mismo, se puntualiza la necesidad de conocer formas de conservar y preparar alimentos, ya sean estos nativos o no, para tener una disponibilidad y facilidad de acceso. Para entender esto, la interacción entre distintos saberes y formas de ver la alimentación fue vital, lo dicho desde lo culinario, pero con apuntalamiento a lo ecológico, que se refleja en las manifestaciones de cómo y cuándo provee de alimentos el ambiente del lugar. De acuerdo con Boaventura de Sousa (2007), revalorar y recolocar los conocimientos tradicionales implica no simplificarlos a conocimiento empírico de ensayo y error, sino más bien conocer y reconocer la forma como éstos se caracterizan y nombran en la cultura, para, llegar a procesos de construcción consensuada de significados que sucedan bajo acuerdos conjuntos y principios éticos (en Pérez-Ruiz y Agueta, 2021) (Figura 36).

Figura 36

Interacción entre diferentes sistemas de conocimiento para el diálogo de saberes (ambiental y

culinario)



Esta vía no se plantea para resolver los problemas que aqueja a los sistemas de conocimiento tradicionales, pero puede ser un camino desde el cual, la cocina sea el espacio propicio para mediar el diálogo horizontal y propositivo, fuera de la imposición epistémica, que pueda apuntalar a transformaciones de mayor profundidad estructural (Pérez-Ruiz y Agueta, 2021).

Como señalan Douglas y Gross (1981), el intercambio de diálogos en la cocina puede ser equivalente al laboratorio donde se identifican distintos códigos que pueden acercarse al entendimiento del porqué se come lo que se come en contextos muy particulares. Es decir, el compartir comidas con las personas fue esencial para entender el conjunto de saberes y representaciones sobre lo que se dice y se hace en torno a los alimentos tradicionales.

A pesar de las constantes transformaciones en los paisajes locales y los estilos de vida, la comida se mantiene como un elemento de resistencia cultural, ya que es donde se reproducen tradiciones y costumbres, representados en sabores, ingredientes, técnicas, momentos y recetas (Montoya, 2010). Así es como, la cocina se convierte en un espacio donde los conocimientos se transmiten a las nuevas generaciones y donde se manifiesta la convivencia con la naturaleza.

CAPÍTULO V. ESTRATEGIAS DE ACCIÓN PARA COMUNICAR LOS SABERES SOBRE EL SISTEMA ALIMENTARIO TRADICIONAL

En este apartado daremos respuesta a la pregunta general de investigación, misma que además de ser integradora da pie a la pregunta específica, *¿Qué estrategias se pueden proponer desde los integrantes de la comunidad para revalorizar saberes, prácticas y naturaleza asociada al sistema alimentario tradicional Kumiai de San José de la Zorra?*

Entre las estrategias de acción propuestas, se destacan los talleres de planificación e intercambio sobre alimentación, el recetario para intercambio de saberes, el video de divulgación y el proyecto de cocina comunitaria que queda como una propuesta a mediano-largo plazo y que deriva de los talleres de planificación comunitaria (a esta propuesta se le da seguimiento a través de la vinculación con una tesis de diseño y arquitectura con miras a generar un proyecto para la cocina y con talleres de capacitación para el servicio a través de la Facultad de Mercadotecnia y Turismo).

De acuerdo con las observaciones y resultados, la comunicación y organización son las acciones primordiales para la sustentabilidad de la cultura, naturaleza y alimentación. Esto fue manifestado por las mujeres participantes de los talleres, dado que cuentan con un territorio compartido, en el que colaboran para lograr objetivos de conservación y desarrollo comunitario desde una perspectiva comunitaria.

Elaborar una propuesta de proyecto para la recuperación de saberes sobre del sistema alimentario tradicional y del manejo de los recursos naturales, en el contexto actual de la comunidad Kumiai de San José de la Zorra, fue un proyecto que desarrolló distintos productos educativos-comunicativos, como una cápsula audiovisual de la elaboración del platillo de la mostaza, así como un recetario vivo construido participativamente a través de las memorias y saberes con las mujeres de dicha comunidad. Esta cápsula se propone como canal de divulgación¹¹, como parte de una serie que presenta las biografías alimentarias de personas que han heredado la tradición gastronómica de sus antepasados yumanos, cada uno es un retrato de las tradiciones vivas sobre la alimentación del noroeste mexicano y refleja la relación que existe entre

¹¹ Se comparte el material en el canal de youtube de Biografías Alimentarias, con el capítulo 1, alusivo a la preparación de mostaza narrado por una cocinera de la comunidad Kumiai de San José de la Zorra. <https://www.youtube.com/watch?v=tII3lJez39I&t=9s>

los recursos naturales que les rodean, la recolección de ingredientes y cómo utilizan sus saberes para preparar y compartir platillos únicos.

5.1 Dialogar con la imagen, el sonido y la comida

La imagen o fotografía permite recordar aquellos escenarios o momentos, detallar una vez que necesitemos analizar el hecho y a fundamentar el momento. Por un lado, es una herramienta útil para el proceso de investigación, pero, por otro lado, es una herramienta para comunicar y profundizar en la reflexión. Para esta investigación, la captura de los momentos que conllevan una entramada sensorial, como la escucha, la vista y la memoria (gustativa) fueron un detonador para la reflexión. Se observó que a través de la imagen se detonan recuerdos y aspiraciones sobre lo que fue y lo que puede ser. Por ello, se incluye el video, imagen y sonido de la comida para apertura la reflexión sobre los procesos implícitos en las prácticas alimentarias tradicionales y contemporáneas de la comunidad, muchas de ellas retomadas principalmente con las mujeres que se reconocen como cocineras o portadoras de la tradición.

Para esto se propuso realizar una cápsula documental sobre una preparación tradicional antes del periodo de pandemia, durante febrero y marzo del 2020 que fue cuando se llevó a cabo la producción.

En el proceso de documentación para la preparación de los alimentos se tuvieron que contemplar las temporadas de los alimentos silvestres, además de las cosechas, de ahí fue necesario ubicar uno o dos ingredientes/preparaciones protagónicas y a quienes tienen conocimiento vinculado a esos elementos. Una vez determinado en donde, cuando, con quien, y que se va a documentar, se pasó a desarrollar las siguientes cuatro fases previas:

- Primero, hacer visitas previas para socializar el proyecto con cocineras(ros) y sondear interés.
- Segundo, trabajo colaborativo, para generación de ideas, se plantean características del espacio, ingrediente y cultura para pensar en un guion de entrevista y generar una estructura de la dinámica.
- Tercero, ya en la visita focalizada, preguntar si se permite grabación de voz e imagen en el proceso de elaboración y pedir autorización para su uso sin fines lucrativos para efectos del proyecto.
- Cuarto, documentación visual, sonora y dialógica tres elementos que se traducen a paisajes esenciales de las biografías, descritos más adelante.

En la captura de la imagen de los elementos como el fuego, el suelo, el agua, el ambiente, los ingredientes, se muestran como un abanico de posibilidades para reflexionar sobre los procesos de preparación. Así mismo, la captura de imagen de las manos fue relevante, ya que es el medio por el cual se transforma mediante acciones concretas como cortar, colar, separar, voltear una tortilla, servir en un plato, etc. El sonido del paisaje natural y en el espacio de la cocina también fue un elemento fundamental, ya que ello nos transporta a escenarios guardados en la memoria.

De este proceso resultó el primer producto, con la intención de transmitir el potencial biocultural, el paisaje de encinar importante para la comunidad, la memoria viva sobre los ingredientes, las personas y la elaboración de la mostaza (*Brassica nigra*), colectada y preparada por una reconocida artesana y cocinera.

Al retornar a la comunidad en marzo del 2021 después de un año de pandemia, se llevó el material para la verificación de lo documentado, con la intención de abrir el diálogo sobre lo observado, para agosto del 2021 se abrió el diálogo de saberes a través de presentar el material en un primer taller con el grupo de mujeres con el que se empezó a trabajar desde 2019.

En el caso de las formas de comunicación sobre la cultura de los pueblos indígenas, algunos medios se han enfocado en una construcción de masificación del folklor, romanticismo e idealización (Appadurai, 2001), más que en mostrar las realidades o problemas contextualizados en educación, alimentación y biodiversidad. Por ello, se trata que el resultado sea un proceso de diálogo constante, que parta de la retroalimentación sobre el material audiovisual que da cuenta de la revalorización de saberes, preparaciones, recursos naturales y espacios comunitarios.

En este sentido, en el caso de la comunidad, las mujeres son parte medular de los hogares, y ellas se consideran conectadas con el paisaje, lo que hay en su entorno. La idea de entablar una conversación entre los interlocutores a través de la imagen, los personajes, los paisajes, sus historias y platillos, son necesarias para acercar y conectar con lo que se ve, pero también con lo que se escucha.

5.2 ¿Por qué un recetario comunitario vivo?

En la investigación social, se recomienda que la información recabada y analizada se regrese a las personas a las que atiende la investigación. En este sentido,

se observó que una manera de regresar información a la comunidad fue mediante la propuesta de “*Recetario vivo comunitario: recetas con valor biocultural*”, como medio para visibilizar a mujeres creadoras que portan sabidurías alimentarias y la cultura alimentaria comunitaria que responde a cambios culturales y dinámicas del territorio. Este proyecto surge de las estrategias propuestas en conjunto con el grupo de mujeres que participaron en los talleres. Para el proceso de recopilación del recetario, se trabajó con las entrevistas realizadas entre 2016-2020. Así mismo se complementa con el trabajo del proceso de elaboración de los alimentos tradicionales realizado entre el 2021 y 2022. La propuesta consiste en narrar varias preparaciones que las personas identifican como propias de su cultura que se expresan en las prácticas sobre la alimentación, temporadas de cultivos y colecta. Puesto que la alimentación se tornó como un vehículo al diálogo, el material etnográfico que surgió generó la reflexión sobre el vínculo que tiene la alimentación tradicional con la conservación y reconocimiento del entorno.

Las mujeres de la comunidad poseen formularios sobre el manejo de recursos locales a través de las recetas heredadas de madres, tías y abuelas. Su aprendizaje se nutre de experiencias y formas de vidas compartidas. Las recetas propuestas en este proyecto, se muestran como una forma en la que cada una colabora o participa en revalorizar los usos y costumbres comunitarios, ya sea en la elaboración de platillos que son herencia biocultural para autoconsumo o para su venta. Asimismo, al resguardar la biodiversidad por medio de reproducir plantas endémicas y al propagar saberes generacionales a través de la siembra, recolecta, cosecha y preparación de comidas propias de su familia o comunidad.

Entre los platillos comunitarios, se han incorporado alimentos que provienen de conocimiento tradicional y contemporáneo, una mezcla que reinterpreta y enriquece la diversidad de alimentos disponibles, que les permite aprovechar e incorporar los alimentos que provee la naturaleza de forma silvestre. La conexión y los espacios de la vida rural, también favorecen la posibilidad de disponer lo que proveen las huertas familiares y las pequeñas granjas. Entre los alimentos que más se reconocen como disponibles se encuentran los nopales, limón, membrillo, flores silvestres y fauna silvestre. Entre las preparaciones más comunes dentro de los hogares se encuentran las tortillas de harina, huevo con machaca, frijol con trigo. El atole de bellota se reconoce como un alimento tradicional, muy característico de la comunidad, pero el fruto del encino no siempre se encuentra disponible.

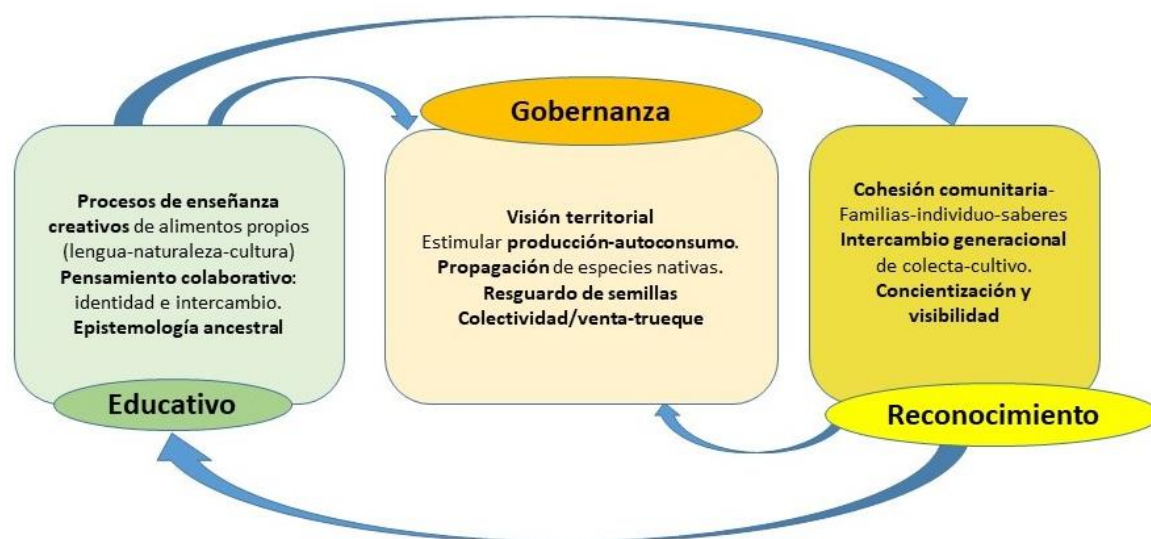
Se propuso que el ejercicio del recetario tuviera un enfoque biocultural, pues muestra tanto prácticas que se alinean con la soberanía alimentaria comunitaria, como con el cultivo de ciertas hortalizas para autoconsumo y venta; así como la colecta estacional relacionada con el manejo de los ecosistemas.

Entonces ¿Por qué hacer un recetario en San José de la Zorra? Porque permitió el reconocimiento de saberes alimentarios y la oportunidad de reunir a la comunidad alrededor del diálogo de la comida. Además, el recetario es una herramienta educativa y de divulgación del patrimonio gastronómico, cultural y natural, que gira en torno a preparaciones, la convivencia, los saberes ancestrales, la identificación de alimentos silvestres; así mismo, se propone que sea utilizado en los espacios educativos para promover la diversidad alimentaria, entre lo tradicional y lo contemporáneo, para promover el diálogo de la comida y la lengua propia de la comunidad.

Gracias a esto el recetario tiene un esquema funcional, adaptable a cada territorio, donde cada comunidad en su localidad pueda reconocer los alimentos identitarios, reflexionar y plantear decisiones sobre ellos, por lo que incluir el elemento educativo de reconocimiento y gobernanza sobre la obtención, procesamiento y consumo de sus alimentos fue indispensable (Figura 37).

Figura 37

Elementos que se involucraron en el proceso de realización del recetario (educación y reconocimiento), para llevar el diálogo de lo alimentario a una visión territorial (gobernanza).



Balk-Gelher (2013) nos dice que los recetarios constituyen una herramienta de apropiación de saberes para valorizar la cultura alimentaria y de aspiración de

autonomía sobre los procesos del sistema alimentario. Involucran organización y procesos pedagógicos al interior de una comunidad, pero también, involucra tensiones entre los diferentes saberes sobre las preparaciones y formas de hacer (Castillo, 2022). Además, el recetario permite transmitir la autenticidad e interpretación del alimento de cada persona, así como un reconocimiento de elementos comunes.

Propuesta de recetas bioculturales: pensar la comida y pensar el ambiente

Escribir las recetas conlleva un proceso de elección y clasificación de los ingredientes que ayudan a establecer rasgos colectivos o diferenciadores (Balk-Geler, 2009). Así mismo, el recetario implica dar apertura a las voces de, en este caso, mujeres, hombres y niños, que a través del espacio de la cocina y los ingredientes crean un diálogo para las presentes y futuras generaciones.

Para la integración del recetario, se realizó un listado de posibles ingredientes a utilizar, esto de acuerdo a la disponibilidad por temporada, al acceso que hay del ingrediente y a una posible adaptación de un nuevo ingrediente que se disponga. En este sentido los procesos de elección van de acuerdo a lo que se conoce, lo que se ha visto o escuchado y que se identifica como propio de la cultura y el territorio. A la estructura se agrega la información botánica del alimento como forma de consulta, esta aplica a ingredientes que provienen del entorno natural inmediato.

Se recopilaron nueve preparaciones de alimentos tradicionales y cuatro de alimentos contemporáneos; dos de las recetas tradicionales fueron traducidas a la lengua Kumiai como un ejercicio para visibilizar la lengua en el diálogo con la comida. En el diálogo y el acompañamiento sobre las preparaciones surgen códigos implícitos sobre los orígenes, formas de manejar alimentos silvestres-cultivados, los modos de vida en el contexto rural, formas de procesamiento y consumo. En la cocina se realiza mayormente el procesamiento y consumo, espacios que dieron apertura a la convivencia y a dialogar sobre el alimento.

El recetario resultó del proceso de reconocimiento de saberes y formación de un grupo de mujeres con identidad construida a través de su definición, objeto y función dentro de la comunidad donde la cocina permitió unificar conocimientos. En el recetario se puntualizó el reconocimiento de la identidad de las autoras a través de sus platillos

característicos y la vinculación del alimento con la naturaleza que se encuentra en el entorno comunitario.

Para la estructuración de las recetas se incluyó el nombre de la receta, autora(res) de la preparación, ingredientes a utilizar y en algunos casos se incluyen utensilios; además se agrega el valor nutricional por una porción de 100 g de la comida preparada. Esto fue importante ya que en cuanto a alimentos tradicionales no se han documentado los aportes nutricionales de las recetas originarias (Lucero, 1995) y existe poca información sobre los alimentos silvestres de la región (Anexo 2), por lo que al incluirlo se visibiliza la importancia nutricional reconocida por la comunidad y contribuye a abrir diálogos y otros enfoques para trabajos futuros.

En el recetario se agrega la descripción de la preparación, que surge del diálogo con las personas que la prepararon y se agrega una frase representativa de la cocinera. En la plática se preguntó sobre la relación que tiene la comida que se prepara con la comunidad, con la cultura y con el medio ambiente en el que se encuentran los ingredientes.

Las preparaciones tienen arraigo a un contexto histórico, identitario de la cultura Kumiai y de los antepasados, como en el caso del atole de bellota, que era un alimento fundamental en la dieta de los cazadores-recolectores de la región. Además, reflejan los eventos importantes, como en el caso del trigo que se hace presente a partir de la época misional que data de finales del siglo XVIII. El cultivo de trigo, cebada y frijol se hace presente en la comunidad con la influencia de la colonia rusa y japonesa de principios del siglo XX, lo que estimuló el consumo en las preparaciones con estos ingredientes.

En las preparaciones contemporáneas se habla del intercambio culinario entre personas que llevan en la región generaciones y personas que han migrado recientemente y que encuentran similitudes a través del ingrediente o la cultura, como en las gorditas vaqueras. También se habla de preparaciones de festividades, las cuales congregan a las familias en esquemas de ayuda mutua, esto se observa en la preparación de la barbacoa. La barbacoa es una receta muy característica de todo México, pero su preparación e ingredientes difieren de un lugar a otro. En el caso de la región norte, la barbacoa de borrego es común debido a la relación con los vaqueros que arreaban ganado ovino. Sin embargo, la preparación descrita en el recetario fue la de barbacoa

de res, que es un ingrediente disponible en la comunidad. La elaboración es llevada a cabo por hombres y mujeres en un ritual familiar que requiere de varios procesos, desde el sacrificio del animal, la preparación de las salsas, cavar el hoyo para la cocción, cortar la leña y esperar aproximadamente 24 horas para la cocción.

La relación con el entorno se plasmó a través de la importancia de cuidar la naturaleza que rodea la comunidad. También con las formas de tratarla y tomar lo necesario de ella para que siga dando frutos. La naturaleza se percibe como un ser que también habita el lugar. La naturaleza es un simbolismo en la cosmovisión de la cultura, se incluye en las leyendas y mitos, se plasma a través de animales y plantas que ayudan al humano a través del alimento. Por esto existe preocupación sobre la disponibilidad de los recursos naturales.

Por último, como se comentó, se tradujeron dos recetas en lengua Kumiai, ejercicio llevado a cabo con dos miembros de la comunidad, los cuales se reconocen por ser hablantes de la lengua (Anexo 3). Esto con la finalidad de reconocer la lengua en el diálogo alimentario e integrar al material elementos de la cultura oral.

En este recetario se hacen visibles plantas asociadas a recetas tradicionales y contemporáneas de las cuales se tiene poca información culinaria y que la comunidad además de reconocerlos como alimento los asocia por su propiedades nutricionales y medicinales. Una lección aprendida sobre la colecta y las formas de preparar los alimentos que provienen de la tierra, es solo tomar lo que se necesita. Este hace referencia al manejo de la naturaleza que se percibe como característica de pueblos originarios (Torres-Méndez et al., 2019; Joseph y Turner, 2020).

5.3 Compartir lo recabado y abrir el diálogo

El recetario fue una herramienta documental para visibilizar las prácticas alimentarias que mayormente son llevadas por mujeres. Samper (1997) nos dice que los recetarios a lo largo de la historia han tenido un enfoque femenino, conservados y transmitidos de mujer a mujer, en el que se incluyen claves útiles para la vida.

En la propuesta realizada se promovió el intercambio de saberes a través del diálogo para facilitar la reactivación de la memoria y conocimientos asociados a las

relaciones bioculturales implicadas en el alimento¹². El proceso fue de co-construcción ya que se orientó a la experiencia de intercambio colectivo, de reconocimiento mutuo entre las portadoras de conocimiento e investigadoras en un diálogo horizontal. La propuesta permitió abordar una necesidad sentida por parte de las mujeres, que permitiera tener un documento propio de la comunidad, donde se integró la memoria alimentaria y biocultural de forma colaborativa para ser transmitido a las próximas generaciones de manera escrita.

Figura 38

Retroalimentación y socialización del proceso del recetario. Muestra digital y entrega de impresiones del "Recetario comunitario vivo". Vol. 1.



Este proyecto de recetario fue realizado con apoyo de recursos del Programa Nacional Estratégico de Cultura aprobado en la convocatoria 2021 de CONACYT. Donde colaboraron siete cocineras(ros), gestora y traductores, para generar un producto gráfico para mujeres que regresó a la comunidad y se presentó en el comedor comunitario escolar con mamás y niños en noviembre del 2022 (Figura 38).

¹² Recetario vivo comunitario: recetas tradicionales con valor biocultural. Volumen 1. Comunidad de San José de la Zorra. <https://es.scribd.com/document/616341372/Recetarios-vivos-con-valor-biocultural-Vol-1><https://es.scribd.com/document/616341372/Recetarios-vivos-con-valor-biocultural-Vol-1>

LECCIONES APRENDIDAS Y LO QUE QUEDA POR HACER.

Este estudio permitió entender los componentes que destacan e integran el sistema alimentario tradicional de una comunidad nativa Kumiai de Baja California. Se partió de un espacio/tiempo actual, sin embargo, se retoma el contexto histórico donde se identificaron piezas clave para entender los usos y costumbres sobre los recursos recolectados y cultivables. Asimismo, en este estudio se propuso una metodología para investigar y generar propuestas participativas sobre un sistema alimentario tradicional con enfoque de sistemas socio-ecológicos. Para esta investigación lo tradicional, no se contempla desde la idealización de lo étnico (Appadurai, 2001), es decir, se destaca el reconocimiento de los saberes vigentes acumulados a través del tiempo, reconocido en lo colectivo, que se presenta en técnicas, preparaciones y formas de aprovechar la naturaleza desde lo alimentario (Kuhnlein y Receveur, 1996).

En el contexto de alimentación surgen los espacios que llamamos cocinas, donde nos encontramos con tradiciones que representan y significan además de la memoria, la adaptación de las prácticas a un contexto presente (Garine, 1998). La alimentación tradicional en el caso de estudio, se muestra como un sistema integrado de conocimientos resultado de la experiencia compartida de la cultura, así como un diferenciador entre ingredientes-preparaciones comunitarios y lo culinario exógeno.

Galvan (2013), hace referencia a que, dentro de la alimentación de los nativos de Baja California, hay una hibridación de uso entre ingredientes tradicionales y no tradicionales. Meléndez y Cañez, (2009, pp 189-190). menciona que no se puede hablar de una sola cocina que forme parte de una identidad nacional, sino de cocinas regionales, donde se desglosan caracteres hereditarios, étnicos, recursos naturales de una localidad o zona determinada lo que hace que se distinga una cocina de otra. En este sentido, se ha planteado valorar la alimentación tradicional desde una visión sistémica (Kuhnlein et al., 2006; Johns et al., 2013), que contemple la pérdida de tradiciones, pero también las necesidades sentidas sobre el territorio y el bienestar, por ejemplo, los platillos ancestrales nos ayudan a pensar en el origen de los alimentos bases de nuestra alimentación, los cuales, nos conectan o desconectan del territorio.

Esto no quiere decir que se deba volver a la alimentación del pasado de manera estricta, tampoco se plantea con la finalidad de exotizar o folklorizar la alimentación

tradicional como una pieza estática que se debe rescatar y no alterar (Amilien y Hegnes, 2013; Castillo, 2022). Duque (2020) hace referencia sobre que la cocina indígena tradicional se cataloga como un componente patrimonial o exótico, que tiene que ver con la mercantilización de las culturas originarias y un discurso que se aleja de las necesidades reales. En este trabajo el abordaje de la alimentación tradicional contempla la intención de reconocer y potencializar aquellas prácticas que siguen vigentes y que por generaciones se han mantenido desde diferentes enfoques para las personas y el territorio.

Para los entrevistados existe la necesidad de continuar procesos de transmisión de saberes o enseñanza de las prácticas alimentarias que corresponden a su tradición (caza, pesca y recolección), esto se refleja en un carácter simbólico y práctico: la primera en el sentido de nostalgia por el estilo de vida de antes, el sabor de los alimentos o el significado de la actividad de cazar o recolectar que quiere ser transmitido a los jóvenes; de manera colectiva, se identifica un carácter práctico en el uso de ciertos alimentos silvestres que funciona en términos de complementariedad de las comidas o en el uso comercial.

El uso y transmisión de los saberes, como menciona Toledo (2005), tiene una influencia en la vida práctica diaria, por reconocer el origen de lo local, ya sea transmitido de forma oral o por demostración. Lo anterior se revela a partir de la información obtenida, donde se destaca el reconocimiento de los conocedores de los alimentos tradicionales y se reconoce la transmisión ligada a la lengua, que se identifica como vulnerable (Leyva, 2014). Por ello se vuelve significativa la percepción de los sujetos y exteriorización sobre su relación con los usos y costumbres, para dar continuidad a las propuestas que surgen en el proceso de trabajo colaborativo de la tesis.

En el diálogo de saberes se identificaron necesidades sentidas sobre contextos tanto espaciales (dinámicas dentro la cocina y fuera de ella), como simbólicos (remembranza y revalorización), comunitarios (organizativos y acceso a alimentos) como ecológicas (obtención-disponibilidad de ingredientes y percepción hacia el entorno). En cuanto a lo ecológico, se identificó desde la comunidad una relación a favor de la naturaleza, pues hay una relación muy fuerte entre la alimentación tradicional y la naturaleza que comprende el territorio que habitan. Si bien esto es cierto, algunas personas dentro de la comunidad refieren que actualmente es difícil continuar

alimentándose de forma tradicional, debido a restricciones normativas y el cambio de preferencias por alimentos de fácil acceso en la dinámica social actual, las prácticas y la búsqueda de los alimentos tradicionales se mantiene. Morales (2000) señala que la pérdida progresiva del territorio y los conocimientos ancestrales son elementos que influyen en los conflictos sociales y ambientales de la comunidad de San José de la Zorra.

También se percibe que hay una limitada disponibilidad de alimentos silvestres debido a la fragmentación del espacio del territorio tradicional, la colecta clandestina por grupos externos, deforestación y la quema recurrente del ecosistema. Esto se considera que afecta directamente a la comunidad, porque la naturaleza cumple un rol importante tanto en el carácter ritual de la cultura, como en las actividades comerciales, como la artesanía o los proyectos de ecoturismo. Por lo que, de acuerdo con Toledo (2013) la organización y el diálogo debe ser un rubro considerado para una gestión efectiva que contemple el cuidado del territorio, lo que incluye aspectos como alimentación, salud, educación, vivienda, sanidad.

Por otro lado, hay un aprovechamiento para la alimentación con especies no nativas por su presencia en el entorno comunitario y que se han adaptado a la cultura alimentaria. Turner y colaboradores (2011) señala sobre esto que, en la mayoría de los casos, “los paisajes utilizados por diferentes grupos étnicos para la alimentación pueden deberse a la necesidad u oportunidad más que a un conflicto en la adopción de recursos” (p.199). Específicamente se destaca el consumo de la mostacilla (*Brassica nigra*), su consumo representa la oportunidad la regulación de esta especie invasora en el ecosistema, y por otra parte una posibilidad de manejo para recuperar terreno con especies de importancia ecológica para el matorral y chaparral costero.

En este sentido, el agua se volvió un tema transversal en el diálogo con las personas, no tanto por su disponibilidad, sino por su calidad para el uso doméstico, temática de gran importancia si se considera que el artículo 4o. de la constitución mexicana, menciona que toda persona tiene derecho al acceso, disposición y saneamiento de agua para consumo personal y doméstico, que sea suficiente, salubre y asequible.

Por otro lado, se considera que México es un país donde más del 50% del territorio es árido (Ordóñez, 2018) y donde reconocer alternativas sobre las formas de producir y obtener alimentos, como en este caso, las plantas comestibles silvestres y las prácticas tradicionales de manejo de los alimentos en las zonas semiáridas pueden ser aliados ante los desafíos de los sistemas alimentarios presentes.

Lucero et al, (1995) sugiere que ante la situación de escasez hídrica en zonas semiáridas para producción alimentaria y el aumento de demanda de alimentos, se hace necesario la búsqueda de fuentes alternas de alimento y se reconoce la importancia de aprender sobre los sistemas de producción de los pueblos originarios adaptados a los ecosistémicas. Como se ha dicho a lo largo de este documento, los saberes sobre el uso y manejo de los recursos naturales locales juegan un papel fundamental en la sostenibilidad y bienestar para todo el conjunto que cohabita un determinado territorio.

Actualmente, una forma de desconectarse de la naturaleza del alimento recae en las fuentes cotidianas de alimento a través de lo que se tiene acceso (Ayora, 2010). En este caso dentro de la comunidad se encuentran productos de abarrotes básicos (huevo, leche, harina, aceite, azúcar) y productos chatarra (papitas y soda). Así mismo se reciben programas de apoyo por parte del gobierno con despensas que se perciben de gran ayuda para algunos de los entrevistados. Sin embargo, una desventaja dentro de este modelo de programas, es que no se consideran los alimentos de acuerdo a las necesidades contextuales de las personas a quienes se les otorgan (Hernández-Santana y Narchi, 2018). Debido al limitado acceso de alimentos frescos como hortalizas, frutas, carne y lácteos, se hace necesario consolidar alternativas para producir alimentos *in situ* y promover la propagación de especies nativas comestibles para la comunidad.

La disponibilidad de alimentos baratos y de poco valor nutrimental se considera de fácil acceso, y esto es recurrente en sitios alejados donde no se puede tener fácil acceso a tiendas o mercados que puedan proveer todo tipo de alimentos frescos (Guzmán-Flores, 2013; Ramírez-García et al., 2015). Se pudo observar que la alimentación ha tenido cambios en cuanto al gusto y por la sustitución de ingredientes que se incorporan para elaborar las recetas en casa. En las entrevistas se manifiesta que el consumo de algunos alimentos puede causar algún padecimiento como diabetes, hipertensión o sobrepeso, tal como se ha expuesto antes, se considera que los alimentos tradicionales son mejores que los actuales en términos de salud. Es por esto que la

recuperación de los recursos alimenticios de origen natural es una estrategia fundamental que puede permitir diversificar la dieta, valorizar y conservar los recursos (Aguirre, 2004).

Algunos miembros de la comunidad han abandonado en su totalidad las dietas de sus antepasados, por distintos factores, entre ellos la disponibilidad del recurso, la preferencia y la forma de adquisición de los recursos en el que se requiere un gran esfuerzo para conseguirlo. Weiss (1994) menciona que se ha reconocido la falta de acceso a los alimentos entre miembros de tribus nativas en la esquina noroeste de California, los cuales dependen en un 74% de asistencia alimentaria (Asistencia Nutricional Suplementaria, SNAP), el 21% informó que usaba estos programas de asistencia por la poca disponibilidad de alimentos silvestres, mientras el 40% de las personas dijeron que dependen de los alimentos nativos para la seguridad alimentaria.

Esto debe considerarse para futuras investigaciones, ya que se ha documentado que existe susceptibilidad de las poblaciones indígenas de Aridoamérica a problemas de salud relacionados con la dieta (Nabhan, 2006; Fleuriet, 2009). Las poblaciones originarias de Baja California, cuentan con una riqueza de conocimiento sobre el aprovechamiento dietético de los recursos naturales de la región, sin embargo, este es poco conocido y se encuentra en riesgo por las pocas personas que poseen los conocimientos tradicionales sobre la dieta y estilos de vida (Wilken, 2004).

Tal como se ha expuesto antes, la organización comunitaria es importante para conservar la naturaleza y las tradiciones, así como para generar una red de apoyo mutuo. Merçon et al. (2018) considera que debe haber interés por todas las partes para que de manera participativa, se mantenga el acervo de saberes y prácticas integradas en el SAT vinculadas a las características ecológicas del territorio. Las intervenciones participativas dieron la oportunidad de integrar la alimentación cotidiana y tradicional, pero vinculada a reconocer el consumo y conservación de ciertas especies, vitales para la práctica de colecta y la alimentación ligada a la naturaleza.

Se observó que las preparaciones en grupo (tradicional o contemporánea) es una condición que posibilita la colaboración, por ejemplo, la cocina, en ese diálogo sobre la comida se mostró un sentimiento colectivo de pertenencia, que también es algo constante en la construcción que puede permitir transformar la realidad cultural y

ecológica de acuerdo a las necesidades y limitaciones de las personas (Merçon, 2021). Para esto, a través del trabajo participativo con mujeres de la comunidad, se dio cuenta de que las figuras femeninas, como madres, suegras, hijas, figuran como protagonistas en el proceso enseñanza-aprendizaje de tradiciones, de relaciones sociales y los significados alrededor de los alimentos. Pero también las mujeres de la comunidad cumplen un rol de cuidadoras de su entorno y la seguridad familiar. Este proceso de trabajo participativo fue significativo, ya que, además de generar autorreconocimiento, fue una plataforma para que se construyera el grupo de mujeres para la organización y desarrollo de proyectos vinculados con la alimentación.

Durante la pandemia de SARS-CoV-2 (COVID-19) se vio un mayor interés en la creación de huertos entre los miembros de la comunidad para el autoconsumo. Sin embargo, un intento serio de abordar la soberanía alimentaria requeriría de la organización comunitaria en términos de quién realiza la recolección o el cultivo en el sistema alimentario tradicional y cómo lo hace (Micarelli, 2018). Así como brindar la oportunidad de generar iniciativas comunitarias que apunten a revalorizar e integrar algunos alimentos tradicionales en los circuitos de comercialización locales en apoyo de su economía local (Montoya, 2010). Es evidente que hay relevancia en accionar la cohesión comunitaria a través de la alimentación que opera desde la relación sociocultural-ecológica-económica, que resulta crucial para sostener actividades personales y colectivas, de circulación de recursos que no debiliten la comunidad, sino que la fortalezcan (Merçon, 2021; López y López, 2022).

Si bien los discursos de sustentabilidad abundan en relación con el origen de los insumos para los platillos, pero estos se deben integrar a pensar en lo social para generar agencia sobre la generación y producción de alimentos que se incorporan a las formas de vida, y que combinan tanto derechos sobre los recursos naturales como responsabilidades y obligaciones hacia ellos (Prunier et al., 2020). En este sentido, la pregunta, sobre las propuestas se orienta a de qué manera se aporta a las personas que habitan un entorno específico y también cómo mejorar las prácticas e incidir en transformar los discursos. Desde el ejercicio participativo se visibilizó que hay una responsabilidad vinculada al sistema de gestión de los alimentos, las tierras y las sabidurías, que se integra desde lo individual, familiar, colectivo y comunal.

Los sistemas alimentarios de los pueblos originarios, son pieza clave para ampliar nuestra base alimentaria, actualmente reducida y soportada únicamente por un pequeño grupo de cultivos. De esa manera, la alimentación tradicional se puede entender como un abanico de estrategias de valorización y resistencia cultural, donde se destaquen los saberes sobre el aprovechamiento de los alimentos que forman parte de los territorios.

CONCLUSIÓN

A través de este trabajo se proponen estrategias desde el diálogo de saberes, con la finalidad de revalorizar las prácticas sobre el aprovechamiento de la naturaleza asociadas al sistema alimentario tradicional de la comunidad Kumiai de San José de la Zorra, en Ensenada, Baja California. Se presenta una propuesta de marco metodológico para el análisis del sistema alimentario tradicional donde se integran los saberes comunitarios desde un enfoque socio-ecológico.

Se identificaron los elementos que componen el sistema alimentario tradicional y las preparaciones representativas del contexto alimentario actual. Se analizaron los saberes sobre alimentos tradicionales que responden a las características ecológicas y culturales del territorio, así como los elementos que condicionan la alimentación y cómo se vinculan en la integración comunitaria. De aquí se destaca el aprovechamiento de alimentos silvestres, especialmente plantas, las cuales, su consumo se considera bueno para las personas. Esto en contraste con algunos alimentos de fácil acceso que se consiguen en las tiendas y canasta básica.

Las mujeres de la comunidad de San José de la Zorra presentan el potencial de vincular las actividades culturales con sus recursos alimentarios tradicionales, así como con la preparación de alimentos y su cultivo. Se abrió la oportunidad de la participación comunitaria entre mujeres y la consolidación de su organización. Lo que dio pie a presentar dos estrategias para la revalorización de saberes sobre el sistema alimentario tradicional (Biografías alimentarias/recetario comunitario vivo).

La propuesta del recetario fue un parte aguas en la forma de transmisión de saberes en la comunidad, ya que se atendió el documentar el discurso hablado de las personas participantes y las reconocidas con saberes tradicionales, como una forma de perpetuar los saberes de manera escrita.

Se sugiere a partir de este análisis que para otras investigaciones se tengan en cuenta otros factores ecológicos implicados en la alimentación, como el cambio

climático y los incendios forestales, así como las necesidades sentidas sobre la seguridad social de las personas.

Así mismo, se propone la cocina y las preparaciones como un espacio de diálogo de saberes sobre la alimentación, la cultura y las relaciones de la comunidad con la naturaleza. Ya que se observa que el diálogo sobre la alimentación es un medio de articulación y reflexión, para generar alternativas y diferentes modelos de desarrollo que puedan servir como plataforma para el diseño de políticas públicas que respondan mejor a las características específicas de los sistemas alimentarios locales.

Finalmente, es necesaria la coordinación institucional que incluya las cúpulas profesionales y científicas, que se enfoque en las regiones gastronómicas para que sean reconocidos por su diversidad y el territorio que articula una visión conjunta de la naturaleza, la historia, la tradición y la cultura existentes dentro de un sistema de participación social.



LITERATURA CITADA

- Aguirre, P. (2004). Ricos flacos y gordos pobres: la alimentación en crisis. Buenos Aires: Capital intelectual. [<http://www.gisa-unr.com/pdf/aguirre-ricosflacos-gordos-pobres-claves.pdf>]
- Altieri, M. A., & Nicholls, C. I. (2020). La Agroecología en tiempos del COVID-19. Centro Latinoamericano de Investigaciones Agrocológicas (CELIA), 35(5), 1-7. Recuperado de <http://celia.agroeco.org/wp-content/uploads/2020/04/ultima-CELIA-Agroecologia-COVID19-19Mar20.pdf>
- Amilien, V. & Hegnes, A.W. (2013), The dimensions of ‘traditional food’ in reflexive modernity: Norway as a case study. *J. Sci. Food Agric.*, 93: 3455-3463. <https://doi.org/10.1002/jsfa.6318>
- Anderson, M. K. (2005). *Tending the Wild. Native American Knowledge and the Management of California's Natural Resources*. University of California Press, p. 558. <https://doi.org/10.1525/9780520933101-018>
- Andrade-Sánchez, J., Eaton-Gonzalez, R., Leyva-Aguilera, C., & Wilken-Robertson, M. (2021). Indigenous Mapping for Integrating Traditional Knowledge to Enhance Community-Based Vegetation Management and Conservation: The Kumeyaay Basket Weavers of San José de la Zorra, México. *ISPRS International Journal of Geo-Information*, 10(3), 124. <https://doi.org/10.3390/ijgi1003012>
- Appadurai, A. (1991). Global ethnoscapes. *Recapturing anthropology*, 191-210. Recuperado de: <https://eclass.aegean.gr/modules/document/file.php/SA200/Appadurai%201991.pdf>
- Appadurai, A. (2001). *La modernidad desbordada. Dimensiones culturales de la globalización*. Fondo de Cultura Económica de Buenos Aires, p. 237.
- Aschmann, H. (1952). A primitive food preparation technique in Baja California. *Southwestern Journal of Anthropology*. University of Chicago Press. <https://doi.org/10.1086/soutjanth.8.1.3628552>
- ATLAS.ti Scientific Software Development GmbH [ATLAS.ti 22 Windows]. (2022). Obtenido de <https://atlasti.com>. ID L-B40-2E0
- Ayora Diaz, Steffan Igor. (2010). Modernidad alternativa: medicinas locales en los Altos de Chiapas. *Nueva antropología*, 23(72), 11-31. Recuperado en 26 de marzo de 2022, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S018506362010000100002&lng=es&tlng=es.
- Bak-Geller, S. (2009). “Los recetarios “afrancesados” del siglo XIX en México. La construcción de la nación mexicana y de un modelo culinario nacional”. En: *Anthropology of Food* S6. <https://doi.org/10.4000/aof.6464>
- Barquera, S., Hernández-Barrera, L., Trejo-Valdivia, B., Shamah, T., Campos-Nonato, I., & Rivera-Dommarco, J. (2020). Obesity in Mexico, prevalence and trends in adults. *Ensanut 2018-19. Salud pública de México*, 62(6), 682-692.
- Bertrán V, M. & Pasquier M., A. G. (2021). *Alimentación, salud y sustentabilidad: hacia una agenda de investigación*. Secretaría de Desarrollo Institucional, UNAM, México. PP. 228. ISBN-13 9786073039536
- Bertrán, M., & Vázquez, J. (2018). *Modernidad a la carta. Manifestaciones locales de la globalización alimentaria en México*. (1.ª ed.). Universidad Autónoma Metropolitana. <https://casadelibrosabiertos.uam.mx/gpd-modernidad-a-la-carta.html>

- Boege E. (2008). El patrimonio biocultural de los pueblos indígenas de México. Hacia la conservación in situ de la biodiversidad y agrobiodiversidad en los territorios indígenas. México DF: Instituto Nacional de Antropología e Historia-Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas. p.344.
- Brage, L. B., Socias, M. D. C. O., y Torelló, J. L. O. (2003). Análisis cualitativo de entrevistas. *Nómadas*, (18), 140-149.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Brito B, C. and Ivanovic W, C. (2019) Mujeres Rurales, protección social y seguridad alimentaria en ALC, 2030 Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe. Santiago de Chile, 10.
- Calderón-Martínez, M., Taboada-Gaytán, O. R., Argumedo-Macías, A., Ortiz-Torres, E., López, P. A., & Jacinto-Hernández, C. (2017). Cultura alimentaria: Clave para el diseño de estrategias de mejoramiento nutricional de poblaciones rurales. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 14(2), 303-320.
- Campos D., N. A. (2016). Sistemas alimentarios, semillas y complejidad. Una mirada al sistema alimentario colombiano. Universidad Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario. https://doi.org/10.48713/10336_12849
- Candelas, R. (2019). La relevancia de los ejidos y las comunidades rurales en la estructura social de México. Centro de estudios Sociales y de Opinión pública. Documento de trabajo núm. 319.. 2-15. Recuperado de <https://www.ccmss.org.mx/wp-content/uploads/Relevancia-Ejidoss-CESOP.pdf>
- Castillo AM, Alavez V, Castro-Porras L, Martínez & and Cerritos R (2020). Analysis of the Current Agricultural Production System, Environmental, and Health Indicators: Necessary the 0Rediscovering of the Pre-hispanic Mesoamerican Diet? *Front. Sustain. Food Syst.* 4:5. doi: 10.3389/fsufs.2020.00005
- Castillo M (23 de septiembre, 2022). La comunicación y los recetarios: la necesidad del análisis del discurso. Recuperado de <https://marviajaycome.com/comida/la-comunicacion-y-los-recetarios-la-necesidad-del-analisis-del-discurso/>
- Christie, M. E. (2002). Naturaleza y sociedad desde la perspectiva de la cocina tradicional Mexicana: Género, adaptación y resistencia. *Journal of Latin American Geography*, pp. 21-54. DOI: 10.1353/lag.2007.0019
- Collier, J., & Collier, M. (1986). *Visual anthropology: Photography as a research method*. UNM Press.
- Comisión Nacional para el uso del conocimiento y la biodiversidad (CONABIO) (2013). *CORREDOR BIOLÓGICO MESOAMERICANO EN MÉXICO*. Recuperado de: <https://www.biodiversidad.gob.mx/corredor/pdf/PROFORCO/01-Biodiversitas-Corredores.pdf>
- Consejo Nacional de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL) (2020). Nota técnica sobre la carencia por acceso a los servicios de salud, 2018-2020. Recuperada de: file:///C:/Users/Dell/Downloads/Nota_tecnica_sobre_la_carencia_por_acceso_a_los_servicios_de_salud_2018_2020.pdf
- Consuegra , C., Ortiz , S., Cely Santos , M., van der Hammen , M. C., & Pérez , D. (2021). “Plantas que toda la vida han estado” 1 : una co-investigación alrededor de la cocina y las relaciones bioculturales asociadas a plantas alimenticias locales en la ruralidad

- de Bogotá. *Revista de Antropología y Sociología : Virajes*, 23(2), 163-185.
<https://doi.org/10.17151/rasv.2021.23.2.8>
- Correa, I., Carrasco, C., Ballester, B., & Gallardo, F. (2018). Efectos colaterales de la transición al formativo: una nueva culinaria entre los cazadores-recolectores marinos del desierto de Atacama. *Chungará (Arica)*, 50(1), 87-106.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-73562018005000101>
- Cortés R., E. A. (1994). Análisis de la flora medicinal del conocimiento tradicional de la comunidad indígena de Santa Catarina, BC, México. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Baja California, unidad Sauzal, Ensenada.
- Cortés-Rodríguez, E. A., & Venegas-Cardoso, F. R. (2011). Conocimiento tradicional y la conservación de la flora medicinal en la comunidad indígena de Santa Catarina, BC, México. *Ra Ximhai: revista científica de sociedad, cultura y desarrollo sostenible*, 7(1), 117-122.
- Cruz, H., S. (2015). Recolectores Yumanos del piñón. Identidades y representaciones de la naturaleza. Mexicali, Departamento de Editorial Universitario. 20-203..
- Damman, S., Eide, W. B., & Kuhnlein, H. V. (2008). Indigenous peoples' nutrition transition in a right to food perspective. *Food Policy*, 33(2), 135–155.
<https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2007.08.002>
- De la Torre, G., Di Carlo, E., Florido, A., Opazo, H., Ramírez, C., Rodríguez, P., ... & Tirado, J. (2011). Teoría fundamentada o grounded theory. Universidad Autónoma de Madrid. p. 55.
- Díaz, B.L., Torruco, G.U., Martínez, H.M., Varela, R.M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *ELSEVIER, Investigación en Educación Médica*; 2(7):162-167.
- Douglas, M. (1984). *Food in the Social Order* (1st ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315824048>
- Douglas, M., & Gross, J. (1981). Food and culture: Measuring the intricacy of rule systems. *Social Science Information*, 20(1), 1-35.
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/053901848102000101>
- Duque M., J. (2020). Tradición e innovación culinaria en Colombia: una tensión productiva. *Boletín Cultural Y Bibliográfico*, 54(98), 44-57. Recuperado de:
https://publicaciones.banrepcultural.org/index.php/boletin_cultural/article/view/20977
- Eaton-González, R., Andrade-Sánchez, J., Montaña-Soto, T., Andrade-Tafoya, P., Brito-Jaime, D., González-Estupiñán, K., Guía-Ramírez, A., Rodríguez-Canseco, J., Teon-Vega, A., & Balderas-López, S. (2021). Participatory Mapping as a Didactic and Auxiliary Tool for Learning Community Integration, Technology Transference, and Natural Resource Management. *ISPRS International Journal of Geo-Information*, 10(4), 206. <https://doi.org/10.3390/ijgi10040206>
- Eriksen, P. J. (2008). Conceptualizing food systems for global environmental change research. *Global environmental change*, 18(1), 234-245. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2007.09.002>
- Escalera R, J., y Ruiz B, E. (2011). Resiliencia Socioecológica: aportaciones y retos desde la Antropología. *Revista de Antropología Social*, 20, 109-135.
https://doi.org/10.5209/rev_RASO.2011.v20.36264

- Etikan, I., Alkassim, R., & Abubakar, S. (2016). Comparison of snowball sampling and sequential sampling technique. *Biometrics and Biostatistics International Journal*, 3(1), 55. DOI: 10.15406/bbij.2015.03.00055
- Fischler, C. (2010). Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna. *Gazeta de Antropología*, Vol. 16, p. 1-20.
- Fleuriet, K. J. (2003). Health and Health Care Problems Among the Kumiai of San Antonio Necua and Their Indigenous Relatives in Baja California: Reflections of Poverty, Marginality, and a History of Colonization. *Californian Journal of Health Promotion* 2003, Volume 1, Issue 1, 140-157. Recuperado de: https://www.cjhp.org/Volume1_2003/Issue1/140-157-fleuriet.pdf
- Fleuriet, K. J. (2009). Health care among the Kumiai Indians of Baja California, Mexico: Structural and social barriers. *American Indian Culture and Research Journal*, 33:1.
- Food and Agriculture Organization, FAO (2020). Cómo los conocimientos ancestrales mejorarán los sistemas alimentarios: el centro mundial sobre sistemas alimentarios indígenas. Comité de Agricultura, sesión No. 27. Recuperado de <http://www.fao.org/3/nd424es/ND424ES.pdf>
- Food and Agriculture Organization, FAO (2021). Libro Blanco/Wiphala sobre sistemas alimentarios de los pueblos indígenas. Roma. <https://doi.org/10.4060/cb4932es>
- Galeana-Pizaña, J. M., Couturier, S., & Monsivais-Huertero, A. (2018). Assessing food security and environmental protection in Mexico with a GIS-based Food Environmental Efficiency index. *Land Use Policy*, 76, 442–454. <https://doi.org/10.1016/j.landusepol.2018.02.022>
- Galván, J. D. A. (2013). Propuesta de modelo de estimación de la sustentabilidad comunitaria. Tesis de Maestría, Ensenada. Publicada. <https://hdl.handle.net/20.500.12930/983>
- Gálvez, A. (2013). Resultado del “Laboratorio de ideas” interdisciplinario e interinstitucional para mejorar la alimentación, el uso de la biodiversidad y el desarrollo agrícola sostenible en México, (August 2013), 1–23. <https://doi.org/10.13140/2.1.2759.3605>
- García, M.E., y Bermúdez, G. (2014). Alimentos Sustentables a la carta. De la tierra a la mesa. Comisión Nacional para el Conocimiento de la Biodiversidad . núm. 118-119, noviembre 2015-abril, pp. 138-139. [En línea].
- García, R. (2006). *Sistemas Complejos. Conceptos, métodos y fundamentación epistemológica de la investigación interdisciplinaria*. Barcelona, España. Editorial Gedisa, S.A.
- Garduño, E. (2014). De lugares con historia a historia sin lugar. *Geografía simbólica del pueblo Kumiai*. IIC Museo. Abismo Editorial, Mexicali. 5- 84.
- Garduño, E. (2015). *Yumanos Pueblos Indígenas de México en el siglo XXI*. Comisión Nacional de Pueblos Indígenas (CDI). 1- 185.
- Garine, I. De. (1998). Antropología de la alimentación. entre la naturaleza y la cultura. Congreso Internacional de Alimentación y Cultura. Recuperado de: http://www.valencianmuseumethnology.org/userfiles/file/Ernaehrung_und_Kultur.pdf
- Geilfus F. (2008) 80 tools for participatory development. Appraisal, Planning, Follow-up and Evaluation. Inter-American Institute for Cooperation on Agriculture (IICA). <http://repiica.iica.int/docs/B1013I/B1013I.pdf>

- Grey, S., & Newman, L. (2018). Beyond culinary colonialism: indigenous food sovereignty, liberal multiculturalism, and the control of gastronomic capital. *Agriculture and Human Values*, 35(3), 717–730. <https://doi.org/10.1007/s10460-018-9868-2>
- Gutiérrez S, C., y Meraz R, L. (2016) La cocina tradicional Kumiai de Ensenada, México: un análisis teórico sobre globalización y cultura alimentaria. *Multidisciplina*, (23).
- Gutierrez, C. & Von Glascoe, C. (2019). The safeguarding and diffusion of native traditional food of Baja California, México. *Traditional Food, Sharing Experiences from the Field*, Published by ICHCAP-UNESCO. Chapter 14. pp. 208-220. Recuperado de: <https://www.unesco-ichcap.org/publications-archive/traditional-food-sharing-experiences-from-the-field/>
- Gutiérrez, SC y Leyva AC (2022). Wild Food and Traditional Knowledge of the Kumiai from Baja California. A. Casas, J. J. Blancas Vázquez (eds.), *Ethnobotany of the Mountain Regions of Mexico*, https://doi.org/10.1007/978-3-319-77089-5_7-1
- Guzmán-Flores, J. (2013). Caracterización de los sistemas alimentarios de los pueblos indígenas de México. México DF: Centro de Estudios para el Desarrollo Rural Sustentable y la Soberanía Alimentaria. Cámara de Diputados LXII legislatura. Recuperado de: http://www.cedrssa.gob.mx/post_caracterizacinin_de_los_-sistemas_alimentarios-n_de_los_-n-pueblos_indn-genas-n_de_mn-xico.htm
- Harris, M.,. (1998). Vacas, cerdos, guerras y brujas. Alianza. 100.
- Hernández-Rincón, E. H., Lamus-Lemus, F., Carratalá-Munuera, C., & Orozco-Beltrán, D. (2017). Diálogo de saberes: propuesta para identificar, comprender y abordar temas críticos de la salud de la población. *Revista Salud Uninorte*, 33(2), 242-251. <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n2/2011-7531-sun-33-02-00242.pdf>
- Hernández-Santana, G., & Narchi, N. E. (2018). The seri traditional food system: cultural heritage, dietary change, and the (Re) awakening of dietary resilience among coastal hunter-gatherers in the Mexican Northwest. In *Coastal Heritage and Cultural Resilience* (pp. 135-182). Springer, Cham. https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-319-99025-5_7.pdf
- Hocsman, S. & Babot, M. (2018). La transición de cazadores-recolectores a sociedades agropastoriles en Antofagasta de la Sierra (Puna de Catamarca, Argentina): Perspectivas desde la agencia y las prácticas. *Chungará (Arica)*, 50(1), 51-70. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-73562018005000202>
- Ibarrola-Rivas, M. J., & Galicia, L. (2017). Rethinking Food Security in Mexico: Discussing the Need for Sustainable Transversal Policies Linking Food Production and Food Consumption. *Investigaciones Geográficas*, 94.
- Ingold, T. (2017). ¡ Suficiente con la etnografía!. *Revista Colombiana de Antropología*, 53(2), 143-159. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0486-65252017000200143
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2020). Resultado censo 2020 por localidades (ITER). Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/app/scitel/consultas/index#>
- Instituto Nacional de las Mujeres (15 de octubre de 2019). Las mujeres rurales son agentes clave para el desarrollo sostenible. Recuperado de <https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/las-mujeres-rurales-agentes-clave-para-el-desarrollo-sostenible>

- IPES-Food & ETC Group (2021). Un movimiento de largo plazo para la alimentación: transformar los sistemas alimentarios para 2045. Informe disponible en: www.ipes-food.org/pages/LongFoodMovement
- James, W, M (2015). Ensenada, cuna de la democracia mexicana. Una historia política de Baja California. p. 251
- Johns, T., Powell, B., Maundu, P., & Eyzaguirre, P. B. (2013). Agricultural biodiversity as a link between traditional food systems and contemporary development, social integrity and ecological health. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 93(14), 3433-3442. <https://doi.org/10.1002/jsfa.6351>
- Joseph L & Turner NJ (2020). “The Old Foods Are the New Foods!”: Erosion and Revitalization of Indigenous Food Systems in Northwestern North America. *Front. Sustain. Food Syst.* 4:596237. doi: 10.3389/fsufs.2020.596237
- Kasimba, S. N., Motswagole, B. S., Covic, N. M., & Claasen, N. (2018). Household access to traditional and indigenous foods positively associated with food security and dietary diversity in Botswana. *Public Health Nutrition*, 21(6), 1200–1208. <https://doi.org/10.1017/S136898001700369X>
- Krueger, R. (2006). Is it a focus group? tips on how to tell. *Spotlight On Research*, 33 (4), 363-366. Recuperado de www.jwocnonline.com/pt/re/jwocn/fulltext.00152192-200607000-00003.htm
- Kuhnlein, H. V., & Receveur, O. (1996). Dietary Change and Traditional Food Systems of Indigenous Peoples. *Annual Review of Nutrition*, 16(1), 417–442. <https://doi.org/10.1146/annurev.nu.16.070196.002221>
- Kuhnlein, H. V. (2000). The joys and pains of sampling and analysis of traditional food of indigenous peoples. *Journal of Food Composition and Analysis*, 13(4), 649–658. <https://doi.org/10.1006/jfca.1999.0857>
- Kuhnlein, H. V. (2015). Micronutrient nutrition and traditional food systems of indigenous peoples. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/265060630>
- Kuhnlein, H. V., Erasmus, B., & Spigelski, D. (2006). Indigenous peoples’ food systems: the many dimensions of culture, diversity and environment for nutrition and health. United Nations Food and Agriculture Organization, Recuperado de: <https://www.fao.org/3/i0370e/i0370e.pdf>
- Kuhnlein, H., Eme, P., & Larrinoa, Y. F. (2019). Indigenous food systems: contributions to sustainable food systems and sustainable diets. In book: *Sustainable diets: linking nutrition and food systems* (pp.64-78). DOI:10.1079/9781786392848.0064
- Lazcano S., C. (2005). Pa-Tai. La historia Olvidada de Ensenada. Colección de documentos sobre la historia y geografía del municipio de Ensenada, No. 2. 180..
- Leyva G, D. (2014). “Documentando una lengua: el caso kumiai”. *Revista UNAM*. | Vol. 15 | Núm. 2, 1607 – 6079. Recuperado de: <http://www.revista.unam.mx/vol.15/num2/art11/art11.pdf>
- Leyva, C., y Espejel, I. (Eds.). (2017). *Valle de Guadalupe: paisaje en tres tiempos*. Universidad Autónoma de Baja California.
- Leyva, J., & Espejel, M. (2013). *El Valle de Guadalupe: conjugando tiempos*. Mexicali, Baja California: Universidad Autónoma de Baja California. Recuperado de: <http://fc.ens.uabc.mx/documentos/libros/LibroValleGuadalupe.pdf>
- López A., F. y López H., H. (coords.) (2022). *Saber y tradición: Conocimientos y prácticas en el Valle del Mezquital*. [recurso electrónico] / coord. e introd. de Fernando López

- Aguilar, Haydeé López Hernández . –México : Secretaría de Cultura, Instituto Nacional de Antropología e Historia, 396.
- Loring, P. A., & Whitely, C. (2018). Food Security and Food System Sustainability in North America. Reference Module in Food Science. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-100596-5.21978-1>
- Lucero J. (1995). Determinar la calidad nutricional de la flora utilizada como alimento por el grupo étnico Kolew de Arroyo de León B.C. Tesis de grado. Universidad Autónoma de Baja California, unidad Sauzal, Ensenada.
- Lune, H., & Berg, B. L. (2017). Qualitative research methods for the social sciences. Pearson. p. 244. (9th edn.). <http://law.gtu.ge/wp-content/uploads/2017/02/Berg-B.-Lune-H.-2012.-Qualitative-Research-Methods-for-the-Social-Sciences.pdf>
- Luque A., D., & Doode M., S. (2009). Los comcáac (seri): hacia una diversidad biocultural del Golfo de California y estado de Sonora, México. *Estudios Sociales*, 273-301. Recuperado en 05 de enero de 2023, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572009000300012&lng=es&tlng=es.
- Maass, M. y Equihua, M. (2015). Earth Stewardship, Socioecosystems, the Need for a Transdisciplinary Approach and the Role of the International Long Term Ecological Research Network (ILTER). R. Rozzi et al. (eds.), *Earth Stewardship, Ecology and Ethics 2*, DOI 10.1007/978-3-319-12133-8_14
- Magaña, A. & Leon, L. (2006). Breve historia de Baja California. Universidad Autónoma de Baja California, Mexicali, B.C. Capítulo 2. 27-62.
- Malassis L. (1994), *Nourrir les Hommes*, Flammarion Dominos, 126.
- Martí, N. (2005). La multidimensionalidad de los sistemas locales de alimentación de los Andes Peruanos: los chalayplasa del Valle de Lares (Cusco). Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona, España.
- Maxwell, J. A. (2019). *Diseño de investigación cualitativa* (Vol. 241006). Editorial Gedisa. P. 352.
- Meigs III, P. (1994). La frontera misional dominica en Baja California, colección “Baja California. Nuestra Historia, 7.
- Meléndez T, J. M., y Cañez D, G. M. (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Estudios Sociales*, 181-204. Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-45572009000300008&script=sci_abstract&tlng=en
- Mella, O. (2000). Grupos focales (“Focus groups”). Técnica de investigación cualitativa. Documento de trabajo, 3. Recuperado de: <http://files.palенque-de-egoya.webnode.es/20000028501b8502a79/Grupos%20Focales%20de%20Investigaci%C3%B3n.pdf>
- Merçon, J. (2021) Comunidades de aprendizaje transdisciplinarias: cuidando lo común DIDAC, (78 JUL-DIC), 72-79 https://doi.org/10.48102/didac.2021..78_JUL-DIC.75
- Merçon, J., Morales, H., Nava Nasupcialy, K. N., & Ambrosio Montoya, M. (2018). La participación clave de las mujeres en huertos escolares de México. Reflexiones en torno a sus motivaciones, retos y aprendizajes. *Agroecología en femenino: Reflexiones a partir de nuestras experiencias*, 159-180.

- Meybeck, A., y Gitz, V. (2017). Sustainable diets within sustainable food systems. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(1), 1-11. doi:10.1017/S0029665116000653
- Micarelli, G. (2018). Soberanía alimentaria y otras soberanías: el valor de los bienes comunes. *Revista Colombiana De Antropología*, 54(2), 119–142. <https://doi.org/10.22380/2539472X.464>
- Mikhailovich, K., Pamphilon, B., & Chambers, B. (2015). Participatory visual research with subsistence farmers in Papua New Guinea. *Development in Practice*, 25(7), 997-1010. DOI: 10.1080/09614524.2015.1069260.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2018). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. Sage publications, p. 408
- Montoya, F. (2010). Tradiciones alimentarias: bienestar de las personas y del ambiente. *Cuadernos de antropología: Revista Digital del Laboratorio de Etnología" María Eugenia Bozzoli Vargas"*, 20(1), 1.
- Morales, P. (2000). *Cultura y territorialidad: aportes etnológicos para la gestión ambiental comunitaria; estudio de caso: Comunidad Kumiai de San José de la Zorra, México*. Ed. Abya-Yala.
- Muller, M. K. (2018). Promoting or Protecting Traditional Knowledge? Tensions in the Resurgence of Indigenous Food Practices on Vancouver Island. *The International Indigenous Policy Journal*, 9(4). DOI: 10.18584/iipj.2018.9.4.4
- Nabhan, G P (2006). *Por qué a algunos les gusta el picante. Alimentos, genes y diversidad cultural*. Fondo de Cultura Económica. Ciudad de México.P. 180
- Núñez, M., Amador, R., Castillo, C., (2018) *Voces vivas de prácticas y saberes agrícolas en torno a la milpa. Narrativas, memoria colectiva y tradiciones: transdisciplinariedad, decolonización y diálogo de saberes*. Universidad Veracruzana, Dirección Editorial.. 181-198.
- O'Dea K. (1991). Traditional diet and food preferences of Australian Aboriginal hunter-gatherers *Phil. Trans. R. Soc. Lond.* B334233–241. <https://doi.org/10.1098/rstb.1991.0112> Recuperado de : <https://royalsocietypublishing.org/> on 27 April 2022
- Ong, H.G., Kim, YD (2017). The role of wild edible plants in household food security among transitioning hunter-gatherers: evidence from the Philippines. *Food Sec.* 9, 11–24 <https://doi.org/10.1007/s12571-016-0630-6>
- Ordoñez Díaz, M. D. J. (2018). *Atlas biocultural de huertos familiares en México: Chiapas, Hidalgo, Oaxaca, Veracruz, y península de Yucatán*. Universidad Autónoma de México. DOI:10.22201/crim.9786073007405e.2018
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2017). *Reflexiones sobre el sistema alimentario y perspectivas para alcanzar su sostenibilidad en América Latina y el Caribe*, 1–15.
- Organización Mundial de las Naciones Unidas. (2019). *Las dietas tradicionales e indígenas ayudan a respetar el medio ambiente e impulsar el desarrollo sostenible*. Recuperado el 27 de Noviembre 2019 de: <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465951>
- Paarlberg, R. L. (2010). *Food Politics: What Everyone Needs to Know*, 218. <https://doi.org/10.1093/ajae/aar058>
- Parrish, O., & Lightfoot, K. (2009). *California Indians and Their Environment: An Introduction*. University of California Press, Berkeley, p. 512.

- Pérez-Ruiz, M. L. y Argueta-Villamar, A. (2019). Etnociencias, interculturalidad y diálogo de saberes en América Latina. Investigación colaborativa y descolonización del pensamiento. Juan Pablos Editor, Ciudad de México, p. 328
- Pijoan P y Venegas I (2019). Plantas comestibles de Baja California. Culinary Art School. Rumorosa eds., Baja California. Recuperado de <https://www.culinaryartschool.edu.mx/plantas-nativas-comestibles-de-baja-california/>
- Piñón, I. (2000). Recetario indígena de Baja California. Volumen 34, Editorial CNCA-DGCPI-Dirección General de Publicaciones, p. 136.
- Prunier, D.M., Le Gall, J., Pasquier M., A.G. & Espinoza, D.M. (2020) Justicia y soberanía alimentaria en las Américas. Desigualdades, alimentación y agricultura. Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México. Recuperado de: <https://mx.boell.org/es/2021/09/02/justicia-y-soberania-alimentaria-en-las-americas>
- Quecedo, R., y Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. Revista de psicodidáctica, (14), 5-39.
- Ramírez-García, A. G., Sánchez-García, P., & Montes-Rentería, R. (2015). Unidad de producción familiar como alternativa para mejorar la seguridad alimentaria en la etnia yaqui en Vicam, Sonora, México. Ra Ximhai, 11(5), 113-136. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46142593007.pdf>
- Rastoin, J. L. (2015). Les systèmes alimentaires territorialisés: le cadre conceptuel. Journal Résolis, 4.
- Reed, M. S., Graves, A., Dandy, N., Posthumus, H., Hubacek, K., Morris, J., ... & Stringer, L. C. (2009). Who's in and why? A typology of stakeholder analysis methods for natural resource management. Journal of environmental management, 90(5), 1933-1949. <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2009.01.001>
- Rengifo-Salgado, E, Rios-Torres, S., Fachín-Malaverri, L, & Vargas-Arana, G. (2017). Saberes ancestrales sobre el uso de flora y fauna en la comunidad indígena Tikuna de Cushillo Cocha, zona fronteriza Perú-Colombia-Brasil. Revista Peruana de Biología, 24(1), 67-78. <https://dx.doi.org/10.15381/rpb.v24i1.13108>
- Restrepo-Ochoa, D. A. (2013). La teoría fundamentada como metodología para la integración del análisis procesual y estructural en la investigación de las representaciones sociales. CES Psicología, 6(1), 122-133.
- Reyes Orta, M., Olague de la Cruz, J. T., & Verján Quiñones, R. (2018). Estrategia de gestión pública para un enoturismo sustentable a partir de la percepción de problemas ambientales: el Valle de Guadalupe (México). Estudios y perspectivas en turismo, 27(2), 375-689. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1851-17322018000200010
- Rodríguez, J. M. (2011). Métodos de investigación cualitativa qualitative research methods. Revista de la Corporación Internacional para el Desarrollo Educativo Bogotá-Colombia. SILOGISMO, 8.
- Ros-Sánchez, T., Abad-Corpa, E., López-Benavente, Y., & Lidón-Cerezuela, M. B. (2022). Investigación-acción-participativa sobre empoderamiento en mujeres mayores: un análisis teórico-metodológico. Enfermería Clínica. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2021.10.016>

- Sanahuja, A., Moliner, L., & Benet, A. (2020). Análisis de prácticas inclusivas de aula desde la Investigación-Acción Participativa. Reflexiones de una comunidad educativa. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9(1), 125-143.
- Sartorello, S., & Peña-Piña, J. (2018). Diálogo de saberes en la vinculación comunitaria: Aportes desde las experiencias y comprensiones de los estudiantes de la Universidad Intercultural de Chiapas. CPU-e. *Revista de Investigación Educativa*, (27), 145-178. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i27.2561>
- Schulz, A. J., Israel, B. A., Parker, E. A., Lockett, M., Hill, Y. R., & Wills, R. (2003). Engaging women in community based participatory research for health: The East Side Village Health Worker Partnership. In M. Minkler & N. Wallerstein (Eds.), *Community based participatory research for health*. Jossey-Bass/Wiley. 293–315.
- Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) (2015). catálogo de localidades. Información intercensal de las comunidades indígenas de Baja California. Recuperado de: <http://www.microrregiones.gob.mx/catloc/contenido.aspx?refnac=020014848>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Tapia-Landeros, A., & Grijalva, A. (2012). El imaginario colectivo kumiai y sus recursos naturales. *Estudios fronterizos*, 13(25). 131-156. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/estfro/v13n25/v13n25a5.pdf> (Consulted March 2, 2016.)
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* (Vol. 1). Barcelona: Paidós.
- Toledo, V. M. (2005). La memoria tradicional: la importancia agroecológica de los saberes locales. *Leisa Revista de agroecología*, 20(4), 16-19.
- Toledo, Víctor M. (2013). El paradigma biocultural: crisis ecológica, modernidad y culturas tradicionales. *Sociedad y Ambiente*, 1(1),50-60.[fecha de Consulta 26 de Junio de 2021]. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=455745075004>
- Trichopoulou, A., Soukara, S., & Vasilopoulou, E. (2007). Traditional foods: a science and society perspective. *Trends in Food Science & Technology*, 18(8), 420-427.
- Turner, N. J., Łuczaj, Ł. J., Migliorini, P., Pieroni, A., Dreon, A. L., Sacchetti, L. E., & Paoletti, M. G. (2011). Edible and tended wild plants, traditional ecological knowledge and agroecology. *Critical Reviews in Plant Sciences*, 30(1-2), 198-225. DOI: 10.1080/07352689.2011.554492
- Valdés, C. M. (1995). La gente del Mezquitelos nómadas del noreste en la Colonia (No. 972.004 H5/4). Colección Historia de los pueblos indios de México. Ediciones de la Casa Chata CIESAS Tlalpan. Recuperado de <https://coahuilacultura.gob.mx/wp-content/uploads/2020/08/2-La-gente-del-mezquite.pdf>
- Villegas, A. (2019). *Ciencias de la gastronomía. Teoría y método*. Editorial Almuzara, España. 128.
- Weiss E., A. (1994). *The impact of nutritional change on the emergence of diabetes in two tipai cochimi communities in Baja California* (Unpublished doctoral dissertation). University of California, Irvine, California.
- Wilken M., R. (2004). *The U.S.-Mexican border environment: Tribal Environmental Issues of the Border Region*. Southwest Center for Environmental Research and Policy. SCERP Monograph Series, 9.

- Wilken-Robertson, M. (2012). An Ethnobotany of Baja California's Kumeyaay Indians. Recuperado de: https://sdsu-dspace.calstate.edu/bitstream/handle/10211.10/1880/Wilken_Michael.pdf?sequence=1
- Wilken-Robertson, M. (2018). Kumeyaay Ethnobotany: Shared Heritage of the Californias. Sunbelt Publications, San Diego, California. 281.
- Williams A., A. (2004). Primeros pobladores de Baja California. Introducción a la antropología de la península. Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH). Mexicali, Baja California. 98.

ANEXOS

Anexo 1. Guion Entrevista

Objetivo de la entrevista	<p>El propósito de este estudio es documentar saberes alimentarios que han trascendido a través de la evolución cultural de las comunidades nativas de Baja California y que son piezas clave para considerar la alimentación saludable y sostenible. El conocimiento sobre la alimentación tradicional que se pueda transmitir es de gran importancia para el acervo biocultural de las futuras generaciones. Para ello quiero invitarle a platicar y compartir.</p>
Formato De Consentimiento Informado	
<p>Se pide de la manera más respetuosa, su autorización para grabar la entrevista o simplemente tomar notas. Eso me ayudaría a recordar lo hablado. Además, se solicita permiso para sacar diversas fotos para complementar la documentación, de ser necesario.</p> <p>No se tomará en cuenta su nombre en caso de que no lo desee, ni teléfono, ni domicilio, ya que lo que hablemos en la reunión será anónimo y confidencial, si ese es su consentimiento.</p> <p>Su participación en este estudio es totalmente voluntaria y sin costo alguno. Si usted decide no participar, su decisión no tendrá ninguna consecuencia.</p> <p>Ahora que usted tiene esta información, ¿está usted dispuesta(o) a participar? Recuerde que su participación es totalmente voluntaria.</p>	
Estoy de acuerdo	
Fecha	

Categorías	Propósitos	Preguntas
Conocimiento de Alimentación tradicional	<p>Entender la manera en que la comunidad percibe la alimentación tradicional de su comunidad y su entorno alimentario.</p> <p>a) Historia personal sobre la alimentación tradicional.</p> <p>b) Identificación de elementos de la (AT)</p> <p>c) Noción de importancia sobre la (AT)</p> <p>Alimentación Tradicional= (AT)</p>	<p>¿Alguna vez considero que la cocina de sus abuelos fueran alimentos tradicionales, antes de que escuchara el concepto?</p> <p>¿Habrá en Baja California una cocina tradicional?</p> <p>¿Cuáles preparaciones son las más importantes de su comunidad? ¿Qué valor simbólico tienen para su cultura?</p> <p>¿Cuáles son los platillos tradicionales que conoces?</p> <p>¿Te gustaría aprender a cocinar esos platillos?</p> <p>¿Cómo era la cocina de su mamá?</p> <p>¿Cómo era la cocina de su abuela?</p> <p>¿Con qué frecuencia se prepara la comida tradicional en la comunidad?</p> <p>¿Con qué frecuencia se prepara la comida tradicional fuera de la comunidad?</p>

		<p>¿Cree que la dieta tradicional podría ayudar a tener una mejor salud?</p> <p>¿Cómo se compara la cocina tradicional y la comida actual?</p> <p>¿Cuáles son los cambios que ha visto en los últimos años sobre las practicas alimentarias tradicionales? ¿Qué se ha incorporado?</p>
Conocimiento de Diversidad alimentaria	<p>Ubicar las formas en que la gente de comunidad concibe la AT y cómo se adaptan a los mismos.</p> <p>a) Usos actuales de los recursos naturales tradicionales.</p> <p>b) Valoración de los recursos naturales.</p> <p>c) Principales recursos naturales.</p>	<p>¿Cómo funciona su entorno, su espacio natural y las temporadas en torno a la producción de alimentos?</p> <p>¿Qué relación tiene el medio natural con los alimentos tradicionales?</p> <p>¿Qué alimentos tradicionales se pueden encontrar aun en el medio silvestre?</p> <p>¿Qué alimentos tradicionales ya no se encuentran en el medio silvestre?, ¿A qué cree que se deba?</p> <p>¿Cuáles alimentos del medio silvestre considera que es necesario conservar?, y ¿Por qué?</p> <p>¿Cómo encuentra el territorio actualmente en términos de abundancia de especies de fauna silvestre para consumo en (AT)?</p> <p>¿Cómo encuentra el territorio actualmente en términos de abundancia de especies de flora silvestre para consumo en (AT)?</p>
Calidad de la dieta	<p>Exploración de la situación en la dieta contemporánea (típica) de hogares e individuos en comunidades nativas de Baja California.</p> <p>a) Reconfiguración de la cultura alimentario (contemporánea).</p> <p>b) Acceso a alimentos.</p> <p>c) Calidad nutrimental de los alimentos.</p>	<p>¿Cuáles son los alimentos que más consumen en tu casa?</p> <p>¿En una semana cuantas veces comes ... (cereales, frutas, verduras...)? ¿y cómo los preparan en tu casa?</p> <p>¿Quién cocina mayormente en casa?</p> <p>¿Qué productos de alimentos se compran mayormente en casa?</p> <p>¿Qué productos de alimentos te gustaría consumir más seguido?</p> <p>¿Creen que sea diferente como se preparaba la comida de los abuelos a como se prepara ahora?</p> <p>¿En qué sentido?</p> <p>¿Considera su alimentación en general saludable?</p> <p>¿Reconoce los alimentos que no son saludables para su salud?</p> <p>¿Estos alimentos se incluyen en sus preparaciones?</p> <p>¿Cómo describe una comida saludable?</p>
Participación	<p>Identificar participación de los actores sociales para un proyecto de bienestar común; así como fijar la orientación de los talleres de participativos en torno a las necesidades de los actores.</p>	<p>¿Cuál ha sido su experiencia en talleres relacionados con la alimentación, la cocina, los cultivos, etc.?</p> <p>¿Qué le gustaría conocer en un taller que tenga que ver con alimentación?</p> <p>¿Qué le gustaría desarrollar algún producto que tenga que ver con alimentación tradicional?</p> <p>¿Le gustaría compartir sobre preparaciones tradicionales? ¿Qué le gustaría compartir?</p>

		¿Cuál es su punto de vista acerca de integrar productos de su alimentación tradicional en un negocio gastronómico de la localidad (restaurante-tienda souvenir)?
--	--	--

Anexo 2. Consentimiento informado

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Para la participación en el estudio “El sistema alimentario tradicional de una comunidad nativa de Baja California: caracterización y análisis para su revalorización”.

El propósito de este estudio es: ***conocer los saberes que tienen las mujeres sobre los recursos alimentarios asociados a la alimentación tradicional, ya sean estos silvestres o introducidos; la alimentación cotidiana y cultivos asociados a su alimentación, procesos más representativos y que siguen vigentes; el potencial económico de estos alimentos percibido por las mujeres; disponibilidad y acceso de alimentos tradicionales y cotidianos.*** Con el fin de generar contenido informativo para la comunidad y para toma de decisiones sobre el sistema alimentario y la seguridad alimentaria de una comunidad nativa en el noroeste mexicano. Para ello queremos invitarlas para platicar.

También queremos pedir su autorización para filmar o grabar esta entrevista. Esto nos ayudará a recordar lo que hablamos.

No se tomará en cuenta ni su nombre, teléfono ni domicilio, lo que hablemos en la reunión será anónima y confidencial.

Su participación en este estudio es totalmente voluntaria, este es un estudio sin fines de lucro. Si no para contribuir al acervo comunitario y a datos oficiales sobre la alimentación en comunidades nativas. Si usted decide no participar, su decisión no tendrá ninguna consecuencia.

Ahora que usted tiene esta información, ¿está usted dispuesta a participar? Recuerde que su participación es totalmente voluntaria.

Estoy de acuerdo.

Fecha _____

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Para la publicación del artículo "*Hunters and gatherers of northwest Baja California, Mexico: The Kumiai traditional food system and its post-contact transition.*"

El propósito de este estudio es *caracterizar el sistema alimentario tradicional y los recursos para la alimentación implicados en una comunidad Kumiai (San José de la Zorra) desde el periodo de contacto hasta los días actuales, con el fin de generar contenido informativo y recapitular la literatura que refiera a describir elementos y periodos de la alimentación Kumiai desde el periodo de contacto misional dominico hasta la época contemporánea.*

Para fundamentar el artículo en el periodo contemporáneo a nosotros, se tomaron algunas frases de personas entrevistadas de la comunidad Kumiai de San José de la Zorra. Por lo que queremos pedir su autorización para incluir estas memorias relevantes sobre los sentires de la alimentación en el entorno rural. Esto nos ayudará incluir voces de sabiduría a la narrativa.

No se tomará en cuenta su nombre, edad o algún dato personal en el documento por cuestiones de confiabilidad.

Valoramos mucho su aprobación y acuerdo con compartir este documento.

Estoy de acuerdo.



Rosaura Carrillo A. Carrillo S.

Fecha 15-October-2021

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Para la participación en el estudio "El sistema alimentario tradicional de una comunidad nativa de Baja California: caracterización y análisis para su revalorización".

El propósito de este estudio es: *conocer los saberes que tienen las mujeres sobre los recursos alimentarios asociados a la alimentación tradicional, ya sean estos silvestres o introducidos; la alimentación cotidiana y cultivos asociados a su alimentación, procesos más representativos y que siguen vigentes; el potencial económico de estos alimentos percibido por las mujeres; disponibilidad y acceso de alimentos tradicionales y cotidianos.* Con el fin de generar contenido informativo para la comunidad y para toma de decisiones sobre el sistema alimentario y la seguridad alimentaria de una comunidad nativa en el noroeste mexicano. Para ello queremos invitarlas para platicar.

También queremos pedir su autorización para filmar o grabar esta entrevista. Esto nos ayudará a recordar lo que hablamos.

No se tomará en cuenta ni su nombre, teléfono ni domicilio, lo que hablemos en la reunión será anónima y confidencial.

Su participación en este estudio es totalmente voluntaria, este es un estudio sin fines de lucro. Si no para contribuir al acervo comunitario y a datos oficiales sobre la alimentación en comunidades nativas. Si usted decide no participar, su decisión no tendrá ninguna consecuencia.

Ahora que usted tiene esta información, ¿está usted dispuesta a participar? Recuerde que su participación es totalmente voluntaria.

Estoy de acuerdo.

Esmeralda Peña

Fecha Febrero 2020

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Para la participación en el estudio "El sistema alimentario tradicional de una comunidad nativa de Baja California: caracterización y análisis para su revalorización".

El propósito de este estudio es: **conocer los saberes que tienen las mujeres sobre los recursos alimentarios asociados a la alimentación tradicional, ya sean estos silvestres o introducidos; la alimentación cotidiana y cultivos asociados a su alimentación, procesos más representativos y que siguen vigentes; el potencial económico de estos alimentos percibido por las mujeres; disponibilidad y acceso de alimentos tradicionales y cotidianos.** Con el fin de generar contenido informativo para la comunidad y para toma de decisiones sobre el sistema alimentario y la seguridad alimentaria de una comunidad nativa en el noroeste mexicano. Para ello queremos invitarlas para platicar.

También queremos pedir su autorización para filmar o grabar esta entrevista. Esto nos ayudará a recordar lo que hablamos.

No se tomará en cuenta ni su nombre, teléfono ni domicilio, lo que hablemos en la reunión será anónima y confidencial.

Su participación en este estudio es totalmente voluntaria, este es un estudio sin fines de lucro. Si no para contribuir al acervo comunitario y a datos oficiales sobre la alimentación en comunidades nativas. Si usted decide no participar, su decisión no tendrá ninguna consecuencia.

Ahora que usted tiene esta información, ¿está usted dispuesta a participar? Recuerde que su participación es totalmente voluntaria.

Estoy de acuerdo.

Rosaura Carrillo

Fecha Junio 2016
Octubre 2019

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Para la participación en la serie de talleres sobre "La participación de las mujeres en los procesos de organización y liderazgo para proyectos para la alimentación y productivos."

El propósito de estos talleres es: **identificar y potencializar las capacidades que tienen mujeres que trabajan en las diferentes actividades relacionadas a la alimentación, artesanía y actividades recreativas. Su participación apoya el estudio sobre el sistema alimentario tradicional en una comunidad nativa, enfocado en la acción participativa en mujeres; y la colaboración del área de acción comunitaria y patrimonio biocultural para Observatorio Guadalupe.**

Para ello queremos pedir su autorización para filmar o tomar fotos de la reunión. Esto nos ayudará a recordar lo que hablamos.

La información grabada es meramente para generar información para la comunidad, sin fines de lucro.

No se tomará en cuenta ni su nombre, teléfono, ni domicilio, para realizar informes, su participación será anónima y confidencial.

Su participación en estos talleres es totalmente voluntaria y sin costo alguno. Si usted decide no participar, su decisión no tendrá ninguna consecuencia.

Estoy de acuerdo.

Rosaura Carrillo

Emmanuel Pina

Alicia Silva
Baja California Sur

Rosario Silva C
Baja California Sur

Lucero Aguilar Salvador

Fecha Noviembre 2019
Febrero 2020 - 2021
Agosto - Noviembre 2021

Anexo 3. Interlocutores

Interlocutores clave entrevistas

- Interlocutor A: Beatriz Carrillo, comunidad de San José de la Zorra.
- Interlocutor B: Sandra Montes Carrillo, comunidad de San José de la Zorra.
- Interlocutor C: Yanet Salazar Carrillo, comunidad de San José de la Zorra.
- Interlocutor D: Rosa María Silva Vega, comunidad de San José de la Zorra.
- Interlocutor E: Rosa Esmeralda Peña, comunidad de San José de la Zorra.
- Interlocutor F: Rosaura Carrillo, comunidad de San José de la Zorra.
- Interlocutor G: Rito Silva, comunidad San José de la Zorra.
- Interlocutor H: Teresa Zepeda Montes, comunidad de San José de la Zorra.
- Interlocutor I: Gregorio Montes, Comunidad de San José de la Zorra.
- Interlocutor J: Maria de los Ángeles Carrillo, Comunidad de San José de la Zorra.
- Interlocutor K: María de Jesus Silva, Comunidad de San José de la Zorra.
- Interlocutor L: Elvia Rubio Silva, Comunidad de San José de la Zorra.
- Informante M: Virginia Melendrez Silva, Comunidad de San José de la Zorra.

Interlocutores clave grupo focal

- Interlocutor 1-A: Daniela Leyva
- Interlocutor 2-B: Michael Wilken
- Interlocutor 3-C: Horacio Moncada
- Interlocutor 4-D: Moisés Santo Mena

Grupo participativo Shak Spir:

- Gabriela Velázquez
- Maritza Viviana Carrillo Montes
- Lucero Aguilar Salvador
- Rosa Esmeralda Peña Castañeda
- Rosaura Carrillo
- María de los Ángeles Carrillo Silva
- Sandra Montes Carrillo
- María Olga Montes Silva
- María Ema Montes.
- Yanet Salazar Carrillo Silva

Anexo 4. Informe Atlas ti.9

Informe de fusión

Se fusionado proyecto “ANALISIS GRUPO FOCAL” en proyecto maestro “ANALISIS METOD CUALIT DOC”

Resumen cuantitativo de entidades que se han agregado, fusionado u omitido

Tipo	Proyecto maestro	Importar proyecto	Agregado	Fusionado	Omitido	Resultado
Documentos	17	1	1	0	0	18
Códigos	19	23	23	0	0	42
Citas	325	241	241	0	0	241
Memos	0	1	1	0	0	1
Redes	2	0	0	0	0	2
Grupos de documentos	3	0	0	0	0	3
Relaciones	24	21	0	0	21	24
Vínculos	514	302	302	0	0	816
Usuarios	2	2	0	0	2	2
Colores	13	13	0	0	13	13
Projects	1	1	0	0	1	1
Lista de exclusión o de inclusión	5	5	5	0	0	10

Proyecto maestro:	Número de entidades en el proyecto maestro, antes de fusionar proyectos
Importar proyecto:	Número de entidades importadas al proyecto maestro
Agregado:	Número de entidades adicionadas al proyecto maestro
Fusionado:	Número de entidades en el proyecto maestro que han sido fusionados con entidades equivalentes provenientes del otro proyecto
Omitido:	Número de entidades idénticas en ambos proyectos (proyecto maestro y proyecto importado). Esto es, entidades que se han omitido durante el proceso de fusión
Resultados:	Número de entidades en el proyecto maestro, después de la fusión
Unificado: 0 entidades	

Agregadas: 573 entidades**Agregado 1 Documento:**

- feo-mncj-yjp (2020-06-25 at 17_05 GMT-7)

Agregado 23 Códigos:

- Alimentos cotidianos
- Alimentos e ingredientes aceptados como tradicionales
- Alimentos no comunes en la alimentación actual
- Aspectos culturales débiles
- Aspectos culturales fuertes
- Cohesión comunitaria
- Condicionantes acceso a la alimentación
- Consideraciones-oportunidades investigación
- Disponibilidad de los recursos
- Disponibilidad de los recursos
- Espacios y recursos compartidos
- Formas de organización en la comunidad
- Necesidades sentidas comunidad
- Prácticas de autosuficiencia
- Preferencias y gustos
- Preparaciones y formas de comer
- Problemáticas comunitarias
- Relaciones personales y mestizaje
- Saberes sobre el territorio
- Saberes sobre formas de obtención de alimentos
- Simbolismo e importancia del alimento
- Transición de la alimentación
- Uso tradicional

Agregado 1 Memo:

- DATOS

Agregado 241 Citas:

- 1:1 Alimentación mestiza (arroz, frijol, tortilla de harina, sopa)
- 1:2 En los últimos años alimento chatarra (papitas, sodas, alimento proces...)
- 1:4 La tortilla, de harina, el frijol y el arroz son más la base actual
- 1:5 Café, azúcar, sopa de pasta
- 1:6 Influencia de la política pública de distribución del alimento (conas...)

- 1:7 miel de abeja, carne de res, y hortalizas
- 1:9 productos importantes como el queso de rancho, carne, carne seca, coci...
- 1:10 la distribución de la alimentación a finales del siglo xix y principio...
- 1:11 cafe y azucar, posiblemente asociada a la minería
- 1:12 en la actualidad, la dieta en las comunidades indígenas nativas en el...
- 1:13 Efectos en la salud de la gente Diabetes, obesidad, alta presión9
- 1:14 Influencias de rusos, chinos, mexicanos
- 1:15 Tiendas chinas de Ensenada
- 1:16 Prefieren la comida china, por abundante
- 1:17 los mariscos fueron muy importantes en su etapa seminómada
- 1:18 Teodora relato que el abulón seco era condimento para la comida
- 1:19 La carne tiene un significado especial en la comida, cuando hay abunda...
- 1:20 Showi con carne
- 1:21 Comidas de las fiestas, birria (barbacoa)
- 1:22 pollo a la disca
- 1:23 barbacoa con canela y hojas de laurel!
- 1:24 Influencia de las personas que viven o se acercan a la comunidad
- 1:25 La tradición vaquera-ganadera, las tradiciones de otras partes de Méxi...
- 1:26 La tradición vaquera-ganader
- 1:27 Influencia de los grupos religiosos con despensas que llegan con produ...
- 1:28 artesanía
- 1:29 lengua
- 1:30 un cambio muy fuerte en los gustos y preferencias
- 1:31 generacionalmente hubo un cambio muy fuerte en los gustos y preferenci...
- 1:32 gastronomía
- 1:33 relación con el entorno
- 1:34 como alimento o medicina
- 1:35 Tendían a guardar o almacenar los sobrantes de comida, aún si implicab...
- 1:36 en riesgo la colecta de los recursos por la fragmentación
- 1:37 perder los elementos simbólicos relacionados con el lenguaje (identida...
- 1:38 Mucha azúcar, mucha harina refinada, sodas
- 1:39 Es probable que la inaccesibilidad a los recursos del mar, se haya deb...
- 1:40 También es probable que, la recolección y consumo de los recursos mari...
- 1:41 Internalización del concepto de que la comida mestiza es mejor que la...
- 1:42 Pobreza alimentaria, limitada por la distribución del alimento
- 1:43 sopas de vaso, atún en lata, galletas saladas y soda (surtido de la ti...
- 1:44 Existe preocupación relacionada con la alimentación y la salud, lo que...
- 1:45 importante observar que siembran en sus casas!
- 1:47 Los ancianos de Santa Catarina recordaban que sembraban en el valle de...
- 1:48 Sembraban maíz, frijol y hortalizas

Anexo 5. Video preparación tradicional mostaza

Biografías Alimentarias surge con un formato de mini serie documental que explora la diversidad ecosistémica y alimentaria, contada a través de recolectores, cazadores, agricultores y pescadores de Baja California.

Protagonizado por: Yanet Salazar Carrillo y Rosa María Silva Vega

Producción e investigación: Carolina Gutiérrez Sánchez

Dirección, fotografía y montaje: Adrián Macías Díaz

Sonido directo: Marco Antonio Meza León

Música: Andrés Luna Ruíz

Diseño Gráfico: Luisa Mariscal y Oliver Saavedra.

Proyecto realizado con el apoyo de PACMYC

<https://www.youtube.com/watch?v=tII3lJez39I&t=9s>



Anexo 6. Publicaciones

ICHCAP – International Information and Networking Centre for Intangible Cultural Heritage in the Asia-Pacific Region under the auspices of UNESCO – based in Korea.

<https://www.ichngoforum.org/heritage-alive/>

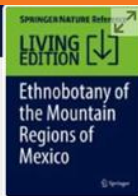
The Safeguarding and Diffusion of Native Traditional Foods of Baja California, Mexico

Carolina Gutiérrez S.

Doctoral Program in Environment and Development, Food Studies Specialty,
Autonomous University of Baja California


Christine Alysse von Glascoe

PhD, MD El Colegio de la Frontera Norte,
Department of Population Studies, Program in Population and Health



Ethnobotany of the Mountain Regions of Mexico pp 1–28 | [Cite as](#)

Wild Food and Traditional Knowledge of the Kumiai from Baja California

[Carolina Gutiérrez Sánchez](#) & [Claudia Leyva Aguilera](#) 

Living reference work entry | [First Online: 09 November 2022](#)

4 Accesses

Part of the [Ethnobotany of Mountain Regions](#) book series (ETMORE)

Abstract



work aims to documenting use and importance of natural resources identified as e
the Kumiai, native people from the northwestern region of Baja California. For this s



OPEN ACCESS

EDITED BY
Rebecca Kanter,
University of Chile, Chile

REVIEWED BY
Luciana Porter-Bolland,
Instituto de Ecología (INECOL), Mexico
Andrew M. Song,
University of Technology
Sydney, Australia

*CORRESPONDENCE
Christine Alysse von Glascoe
cglascoe@colef.mx

SPECIALTY SECTION
This article was submitted to
Nutrition and Sustainable Diets,
a section of the journal
Frontiers in Sustainable Food Systems

RECEIVED 29 November 2021
ACCEPTED 26 July 2022
PUBLISHED 24 August 2022

The Kumiai traditional food system: Reconnecting nature, food and health through ancestral knowledge

Carolina Gutierrez ¹, Christine Alysse von Glascoe ^{2*},
Miriam Bertran ³, Nelly Calderon ⁴,
Mariana Villada-Canela ⁵ and Juana Claudia Leyva ⁶

¹Doctoral Program in Environment and Development, Autonomous University of Baja California, Mexicali, Mexico, ²El Colegio de la Frontera Norte, Tijuana, Mexico, ³Department of Health Care, Metropolitan Autonomous University, Mexico City, Mexico, ⁴Department of Social Science and Communication, Autonomous University of Baja California, Mexicali, Mexico, ⁵Oceanographic Research Institute, Autonomous University of Baja California, Mexicali, Mexico, ⁶Department of Sciences, Environmental Education Specialty, Autonomous University of Baja California, Mexicali, Mexico

Traditional foods, once central to the diets of different cultures, are losing

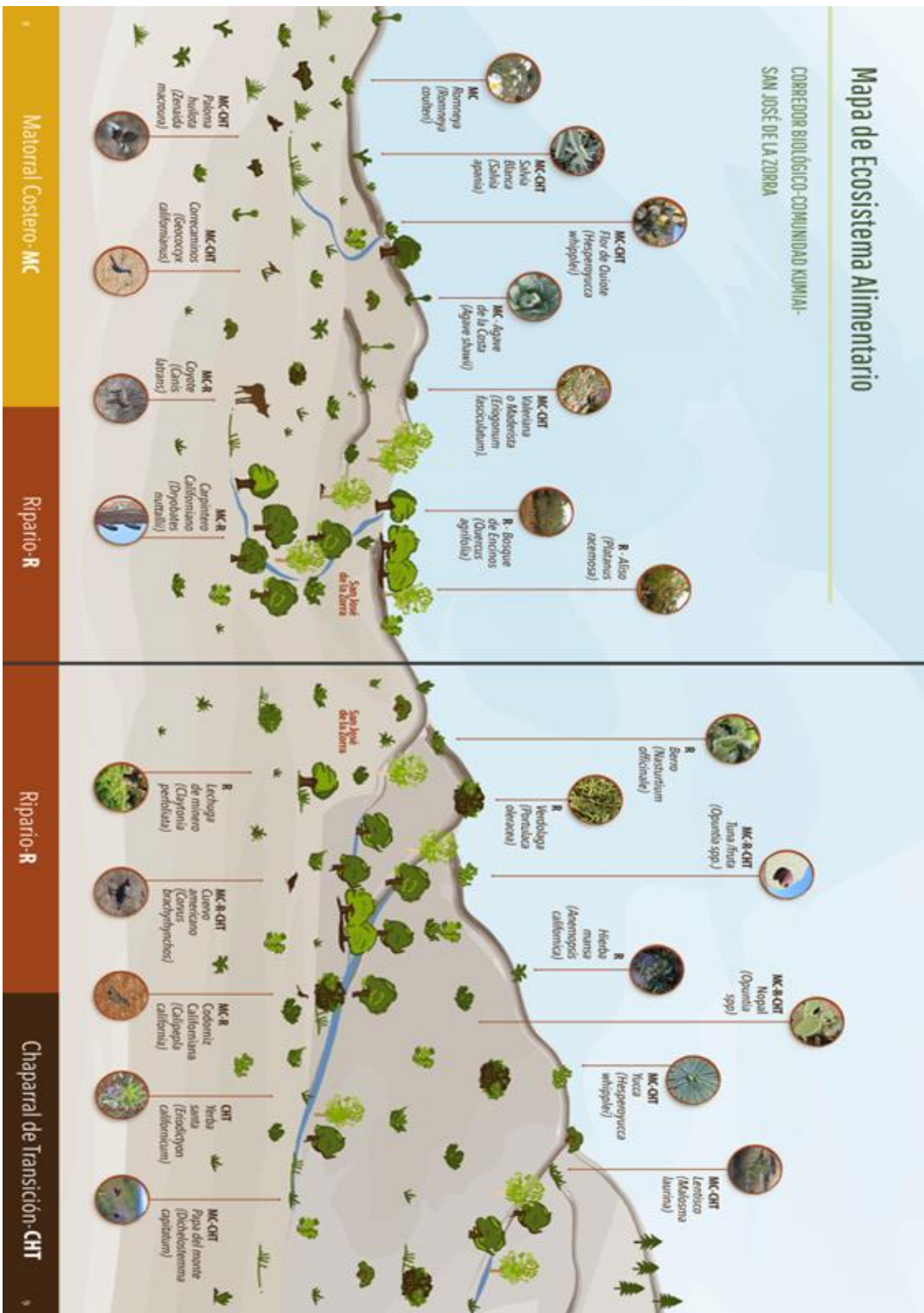
Anexo 7. Recetario comunitario vivo

Gutierrez et al., 2022. Recetario vivo comunitario: recetas tradicionales con valor biocultural. Volumen 1. Comunidad de San José de la Zorra.

<https://es.scribd.com/document/616341372/Recetarios-vivos-con-valor-biocultural-Vol-1>
<https://es.scribd.com/document/616341372/Recetarios-vivos-con-valor-biocultural-Vol-1>

Mapa de Ecosistema Alimentario

CORREDOR BIOLÓGICO-COMUNIDAD KUMIAI-
SAN JOSÉ DE LA ZORRA





S'ñaw shuwi



Beatriz Carrillo



INGREDIENTES

1 kg S'ñaw shuwi
Ja pinlj, latok seey
Kuak s'aey miellj mayeey saw



MAMLI M'RRAR (PREPARACIÓN EN LENGUA KUMIAI)

S'ñaw s'tak, ñamaik kolasowa ñamaik kutu moar m'wiith, ñamaik ñakur ñipiu towa urra tamam s'ñaw stak wiy p'jul maik kutu.

s'ñaw moar toweiith k'puuth.

s'ñaw moar sawil ljkey s'ñaw moarjan s'polj-jan. akuey wiy maik ljisha kutu'meeiish moarjan sukuiñ ljkey, anuk jawak, jamoka kutu, morjan ejan jan. sh'kuin

Jepok 'jalj s'ñaw tiim shi kuir shawi ñapa n'tel smalj jiwat jashow meñ ñamaik s'ñaw moar l'sha j lj latok seey ñapum tepei taem wiw jueiith j'mou. Tepei shi rar-jueith.

Tepei ña wiw ñapum s'ñaw taar. Ja aj key j'mau.

"S'ñaw shawiy jashup, ñapa n'tel ña jmok kuashur, wa sam tañuwey, wiy pum jmu shiatowa wiy p'sul, ñapa n'tel teney kuashur ñim wa s'ñaw kutu"





“Depende de cada quien como quiera sus frijolitos, porque hay unos que les gusta con mucho trigo y otros nada más les gusta que suelte el saborcito”



Frijol con trigo

Yanet Salazar Carrillo



INGREDIENTES

250 g trigo
500 g Frijol
3 litros agua
sal al gusto



UTENSILIOS

Piedra (mortero),
Sawil (plato de junco),
Olla para frijoles.

VALOR NUTRICIONAL

Porción: : 100 g

Contenido energético: 40 Kcal

Proteína: 1.9 g

Carbohidratos: 8 g

Azúcares totales: 0 g

Fibra: 1.4 g

Grasas totales: 0 g



PREPARACIÓN

Se pone leña para prender el fogón, se agrega medio kilo de frijoles a una olla con el agua.

Se pone a calentar el frijol como dos horas (rectificar)

Para el trigo de los frijoles, el trigo se tiene que remojar con agua, con poquita agua para que se ablande y suelte más sabor este cuando ya esté junto con los frijolitos cocidos.

Se le quita lo que es el pellejito del trigo y con una piedra se le muele (se utiliza una piedra con la que se muelen los granos) y ya este se le quita el pellejito y es cuando suelta el sabor.

Se agrega a la olla con los frijoles a la hora del cocimiento es cuando suelta más el saborcito y se pone más espesito.

DATO DE RELACIÓN CON EL ENTORNO

El frijol con trigo es un alimento que se incorpora como parte de la historia del entorno comunitario. De los primeros cultivos extensivos en la comunidad se encuentra el frijol y el trigo, que