

# Decidir, comer y ser:

*la soberanía en las prácticas alimentarias  
de cuatro familias comerciantes del  
tianguis de Ozumba, Estado de México*

*Decide, Eat and Be: Sovereignty in Food Practices  
of Four Merchant Families of Tianguis of Ozumba,  
State of Mexico*

Esta obra se encuentra bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

Rosalinda Ramos Gallardo

## Resumen

En el presente artículo se exponen los principales elementos de las prácticas alimentarias de cuatro familias residentes de la Zona Metropolitana del Valle de México (ZMVM), con el fin de relacionar los cambios estructurales tanto económicos y sociodemográficos en la región, con las modificaciones en sus prácticas alimentarias. A partir de entrevistas semiestructuradas se realiza la reconstrucción de la dieta cotidiana familiar, así como el análisis de los principales elementos que constituyen los aspectos de base de su cultura, esto a través de la categorización de los principales elementos constitutivos de sus capitales (social, cultural y económico). Los hallazgos muestran las principales pérdidas e innovaciones a través del tiempo en su dieta cotidiana, así como el papel que juegan dichos capitales en la construcción de las prácticas

alimentarias. Todo ello para elaborar conclusiones que permitan relacionar la situación concreta experimentada a escala familiar con un proceso de pérdida de su soberanía a escala mundial.

**Palabras clave:** Sociología de la alimentación, Prácticas alimentarias, Soberanía alimentaria, Cultura alimentaria

## Abstract

In this article the main elements of the food practices of four families living in the Metropolitan Area of the Valley of Mexico (ZMVM in Spanish) are exposed, in order to relate the structural changes, both economic and sociodemographic, with the modifications in their food practices. From semi-structured interviews, the reconstruction of the family's daily diet is carried out, as well as the analysis of the main elements that constitute the basic aspects of their culture, this through the categorization of the main constitutive elements of their capitals (social, cultural, and economic). The results show the main losses and innovations in their daily diet, as well as the role that capital plays in the construction of eating practices. All this in order to draw conclusions that make it possible to relate the specific situation experienced on a family scale with a process of loss of sovereignty on a world scale.

**Key Words:** Food Sociology, Food Practices, Food Sovereignty, Food Culture

**Rosalinda Ramos Gallardo.** Mexicana. Licenciada en Sociología por la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM. Maestra en Ciencias en Recursos Naturales y Desarrollo Rural en El Colegio de la Frontera Sur, México. Líneas de investigación: Sociología de la cultura; Prácticas alimentarias; Desarrollo rural. Tesis de maestría: "Prácticas alimentarias y migración en Santo Domingo Kesté, Campeche: un acercamiento desde la teoría de los capitales de Pierre Bourdieu". ECOSUR (2021). <https://orcid.org/0000-0003-2527-9952>; [rosalindaramos1404@gmail.com](mailto:rosalindaramos1404@gmail.com)

La alimentación es un tema central en decenas de investigaciones que se realizan a lo largo y ancho del mundo. La crisis alimentaria actual afecta a prácticamente todas las naciones, las cuales deben enfrentarse al deterioro de la salud de las personas, y de las comunidades campesinas, las cuales poco a poco pierden su capacidad de acción y decisión sobre aquello que producen y consumen. En México, este fenómeno tiene un fuerte vínculo con dos procesos que se han desarrollado a partir de 1980: la apertura comercial y el proceso de urbanización e industrialización.

Ambos fenómenos han modificado la alimentación de la población, sobre todo de aquellos que viven en las zonas rurales. En el presente artículo se muestran los principales cambios de las prácticas alimentarias de cuatro familias habitantes de la Zona Metropolitana del Valle de México (ZMVM) a partir del periodo de reestructuración económica vivido en el país en la década de 1980 y hasta el 2017, año en que se llevaron a cabo las entrevistas.

Uno de los objetivos es dar a conocer las características principales, los cambios, permanencias e innovaciones alimentarias en el periodo descrito. Para lograrlo, se aporta la descripción de los elementos esenciales de las prácticas que permiten la producción y reproducción de su propia cultura. De acuerdo con Giménez (2005), la cultura es un conjunto de reglas, normas y significados precisos que se conservan, reconstruyen y actualizan a través del tiempo. De esta forma, las prácticas alimentarias están relacionadas con la cultura específica de un grupo o un individuo, ya que orienta la serie de decisiones que permiten incluir –o excluir– alimentos dentro de las comidas cotidianas de las personas.

Para entender mejor los elementos que permiten la producción y reproducción de las prácticas alimentarias es de gran ayuda la propuesta teórica de Bourdieu, porque clasifica los elementos constitutivos de la cultura a través del concepto del capital el cual considera como trabajo acumulado en formas materiales o interiorizadas (2001:131). Los capitales son de esta manera, categorías que agrupan diferentes tipos de inversiones en los aspectos sociales, culturales y económicos de la vida cotidiana. A partir del vínculo entre los capitales social, cultural y económico, con la construcción de las prácticas alimentarias es posible comprender las principales relaciones que posibilitan la producción y reproducción de las personas y su cultura, y cómo esto se vincula con los cambios objetivos tales como las crisis económicas y los cambios demográficos.

## Cambio económico

*y demográfico en México*

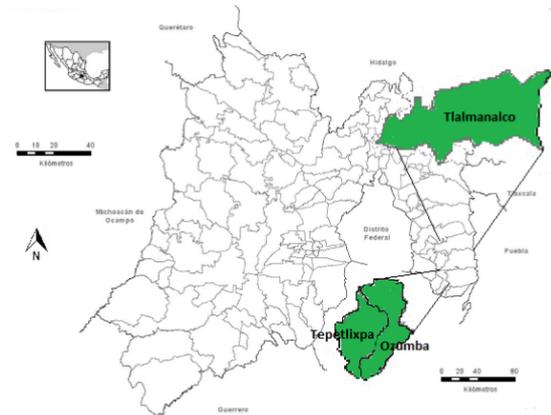
Hacia finales de la década de 1970 se hizo visible la imposibilidad mexicana para satisfacer la demanda interna con la producción nacional (Hiernaux, 1994). Con ello, la necesidad de una alternativa económica que permitiera disminuir los efectos de la crisis era prioridad en la política mexicana. A partir de la década de 1980, la economía mexicana da un giro hacia una apertura comercial que permitió la entrada de un mayor número de productos extranjeros.

Este cambio respondía a la necesidad por cubrir la demanda nacional por medio de tratados comerciales internacionales menos proteccionistas. Para realizarlo fue necesario reducir –e incluso anular– los aranceles para permitir y favorecer la importación de productos. Alimentos básicos como el arroz, el sorgo, y sus derivados fueron liberados, lo que permitió que productores extranjeros avasallaran el mercado nacional (Fritscher y Steffen, 1994). Esto provocó una crisis en los productores nacionales, los cuales no tuvieron condiciones para competir contra los productores extranjeros.

Esta reestructuración comercial trajo consigo consecuencias en la organización de la población mexicana y aceleró el crecimiento de las zonas urbanas. En este proceso de expansión las ciudades poco a poco extendieron sus límites y atrajeron a la población económicamente activa, lo que resultó en un creciente abandono de las actividades primarias.

Regiones como el centro del país pasaron de ser rurales a mayormente urbanas.

**Figura 1**  
Ubicación de los municipios de Ozumba, Tepetlixpa y Tlalmanalco



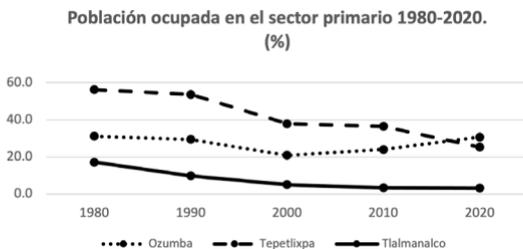
Las empresas y manufacturas se concentraron en esta región y conformaron la Zona Metropolitana del Valle de México (ZMVM), la cual es considerada como la más importante del país (Unikel, 1976; Escamilla y Santos, 2012).

La ZMVM está conformada por sesenta municipios de Hidalgo y del Estado de México, además de las 16 alcaldías de la Ciudad de México. Las familias que son la espina dorsal de la presente investigación habitan diferentes municipios en dicha región: Ozumba, Tepetlixpa y Tlalmanalco, todos ellos parte de la Zona de los volcanes del Estado de México y fueron testigos de los efectos que esa reestructuración económica tuvo en la vida de las familias campesinas de México.

De acuerdo con la información obtenida a partir de los censos de población del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) realizados entre 1980 al 2020, se puede apreciar que la reducción de la población ocupada en el sector primario, es decir, en la agricultura, pesca, silvicultura y ganadería, ha enfrentado una reducción en los tres municipios de estudio.

Si bien Ozumba mostró un aumento de 2010 a 2020, esto puede explicarse más por el aumento considerable de su población, que por el aumento en las actividades primarias en el periodo mencionado.

**Gráfica 1**  
**Población ocupada en el sector primario 1980-2020**



Fuente: elaboración propia a partir de los censos del INEGI

Esta situación, que no solo afecta al Estado de México, sino a prácticamente todas las comunidades campesinas del mundo, ha provocado el surgimiento de diversos grupos que defienden los derechos de este sector de la población.

Con conceptos como soberanía alimentaria, los campesinos e investigadores interesados en el tema proponen vías alternativas para hacer frente a las condiciones tan desiguales en las que viven los campesinos.

En su origen, la soberanía alimentaria surge como el derecho de los pueblos, de los países y de las uniones de estados a establecer su política agraria y alimentaria (Vía Campesina, 2013). Con esta definición se establece la acción y resistencia de estos grupos ante el avasallamiento de las grandes empresas agroindustriales, y de los acuerdos comerciales que, además del encarecimiento de la vida en la comunidad rural, provocan afectaciones en la alimentación, la cultura y la salud de los pueblos y naciones.

## Soberanía

### *alimentaria*

El deterioro en las condiciones de la agricultura mexicana ha afectado fuertemente la soberanía alimentaria, esto ha provocado que los agricultores dejen de sembrar algunas especies de vegetales y de frutas, al tiempo que incluyen limitadas variedades, todo ello en la búsqueda de mejores ventas y mayores ganancias monetarias. No sólo las ideas, tradiciones y concepciones de los alimentos están cambiando, también los *habitus* y con ello, la cultura.

A pesar de que los productores locales han mantenido una lucha constante contra estas imposiciones, y pese a tener un vínculo tan cercano con la tierra, las exigencias del mundo actual poco a poco rompen este lazo por medio de una deshabilitación de la producción en el campo. Con lo poco redituable del sector primario, las personas buscan trabajo en otros sectores o migran a las ciudades en busca de mejores condiciones de vida. En su camino dejarán al trabajo en el campo como un pasado ya lejano e insostenible.

Los cambios más significativos se pueden observar en la oferta de los productos. Si consideramos que la oferta es una manera de *imposición simbólica* (Bourdieu, 1998: 228), no resultará difícil reconocer que esta imposición de la oferta, dictada por los cambios estructurales de la economía nacional, afecta directamente los gustos y elecciones en el consumo, mismo que en cuestiones alimentarias tiene implicaciones en la cultura, la salud y el medio ambiente.

Al respecto Bourdieu menciona que

los gustos efectivamente realizados dependen del estado del sistema de los bienes ofrecidos, ocasionando cualquier cambio del sistema de bienes un cambio de los gustos (1998:229).

Ante esto, se pueden relacionar las variaciones en la producción que resultan en cambios en las elecciones o preferencias.

En el caso de las familias de esta investigación, al modificarse la producción y las relaciones comerciales, su alimentación, y más específicamente su dieta, también cambió. Esto puede objetivarse en los alimentos que se pierden, o bien, en aquellos que a partir de nuevas relaciones y dinámicas son incluidos en sus mesas.

Para comprender los cambios en la producción y cómo esta se relaciona con la construcción de la dieta, es fundamental escuchar las vivencias de las interlocutoras. También es importante reconocer los criterios que utilizan para incluir o excluir un alimento, pues estos elementos permiten comprender las decisiones que han provocado una reducción de lo que se produce y se consume.

## Características

### *de las familias*

Todas las informantes tienen como característica principal su cercanía con la preparación de alimentos en la familia, es decir, ellas son quienes deciden qué se va a preparar cotidianamente. Además, todas las familias tienen por lo menos un integrante que se dedica a la siembra y posterior venta o intercambio de alimentos, aunque algunos de ellos con menor frecuencia y en menor volumen. Este punto es importante ya que brinda un panorama más completo del proceso de producción y comercialización de alimentos.

La mayoría de las mujeres que brindaron su testimonio son mayores de cincuenta años, lo cual era un requisito importante, ya que este grupo etario nos permitía recabar la información sobre los cambios a partir de la década de los años ochenta. Sin embargo, se presentó la oportunidad de entrevistar a una madre joven que contaba con apenas 35 años al momento de la entrevista, testimonio que permitió comparar con lo experimentado por generaciones más jóvenes.

Las características principales de las familias que nos brindaron la información son las siguientes:

- **Familia (F1):** se compone por dos integrantes: Tania Domínguez de 76 años, y su hija Patricia Cruz, de 35; ellas viven en el municipio de Ozumba, en la delegación Santiago Mamalhuazuca. Doña Tania contribuye con el principal aporte económico, compra alimentos para revenderlos en el tianguis de Ozumba y de Tepalcates. Además, produce pequeñas cantidades de quelites, epazote y aguacates, mismos que sirven para autoconsumo y venta. Patricia por su parte realiza algunos bordados que su madre vende en el tianguis. Debido a cuestiones de salud, no puede desarrollar otras actividades económicas. Hace muy poco comenzó a acudir a la escuela para adultos donde aprende a leer y escribir;
- **Familia 2 (F2):** esta unidad se conforma por seis integrantes, también residen en Santiago Mamalhuazuca. Los une un vínculo de parentesco con la F1, pero al tener ingresos y egresos independientes son considerados como una familia diferente. Al momento de las entrevistas, la señora Malena se encontraba en los últimos meses del embarazo de su quinto hijo. La economía doméstica es aportada principalmente por el Señor José y la Señora Malena -ambos de 35 años. Tienen una pequeña superficie de tierra en donde cultivan epazote y quelites, pero al igual que la F1, compran para revender. Como ingreso complementario, José forma parte de una banda de música, mientras que Malena vende productos por catálogo y en ocasiones vende tamales con su hermano. De sus cuatro hijos, solo la mayor realiza una actividad remunerada, que, si bien no se utiliza para los gastos familiares, sí llega a funcionar como plan de emergencia cuando hay crisis económica;
- **Familia 3 (F3):** formada por dos integrantes: Don Óscar y Doña Carmen, de 69 y 71 años respectivamente; habitantes de Tepetlixpa. Producen una buena cantidad de alimentos, y la mayor parte de su producción es destinada al autoconsumo, aunque también suelen vender en el tianguis de Ozumba, pero con menor frecuencia. Además, Don Óscar es conductor en el transporte público de la zona, mientras que Doña Carmen se dedica al mantenimiento del hogar;

- **Familia 4 (F4):** habitantes del municipio de Tlalmanalco. Esta familia está conformada principalmente por tres personas: Doña Susana, Doña Cecilia (con 54 y 56 años respectivamente) y su padre Don Alfredo de más de 90 años. Esta familia se dedica a la apicultura, así como a la venta de los productos derivados de esta actividad. Doña Susana es técnica agrónoma, mientras que su hermana, Doña Cecilia, se dedica al cuidado del hogar. Por su parte, Don Alfredo produce algunos alimentos, sobre todo maíz, que sirven para el consumo familiar y una pequeña parte la vende o intercambia.

Como puede observarse, todas las familias comparten características similares, así como un espacio afín. Estos elementos son base para el posterior análisis de sus prácticas alimentarias. Gracias a técnicas e instrumentos cualitativos se obtuvieron las principales prácticas, así como los elementos más relevantes de sus capitales, los cuales posibilitan la producción y reproducción de su cultura.

## Métodos

Las técnicas empleadas para la obtención de información fueron las entrevistas semiestructuradas por medio del Protocolo para la Introspección Retrospectiva Alimentaria (PIRA), así como la observación tanto primaria como participante. El PIRA es un instrumento propuesto por González (2019), cuyo objetivo principal es conocer los cambios más importantes en la alimentación de los informantes, así como los elementos que intervienen en la construcción de esta. Este instrumento lleva de la mano a quien es entrevistado a tres momentos distintos, con el fin de recordar los alimentos más frecuentes en tres etapas de su vida: la infancia (a los diez años); la adultez (a partir del momento en que se forma una familia propia o se deja de vivir con los padres) y la época actual.

Para el desarrollo satisfactorio del PIRA se requiere que quien responde tenga una participación importante en la preparación de la comida, por lo regular suelen ser las mujeres las que desempeñan este papel.

Del mismo modo, es preferible que la persona que responde tenga más de cincuenta años, ya que de esta manera puede brindar más información sobre la alimentación en el periodo de interés, es decir, desde 1980 hasta la actualidad.

Para complementar la información obtenida por medio del PIRA, se realizaron ejercicios de observación, tanto primaria como participante. La

primera de ellas, con toda las familias, mientras que el segundo tipo se realizó solo con la F1, la cual permitió acompañarle durante todo el día de venta en el tianguis de Ozumba, participando de la limpieza y venta de los productos que llevaba, así como el compartir alimentos con ella.

Toda la información recabada se clasifica en dos grandes grupos: los alimentos producidos y consumidos, así como los diferentes capitales que posibilitan la construcción de las prácticas alimentarias. El primer grupo de información nos permite reconocer los cambios, permanencias e innovaciones en la alimentación de las cuatro familias estudiadas. Mientras que lo referente a los capitales muestra aquellos elementos que posibilitan la construcción de las prácticas alimentarias.

Por lo anterior los hallazgos se dividen en dos sentidos que corresponden a los grupos de información mencionados. En primer lugar, mediante una comparación a lo largo de la vida de las informantes y sus familias, se reconstruye la trayectoria de la dieta alimentaria. En un segundo momento, por medio del análisis de los diferentes capitales y cómo son movilizados por las familias, fue posible reconocer algunas de las principales prácticas alimentarias que representan parte esencial de su cultura.

## Hallazgos

De acuerdo con Bourdieu (1998) el espacio social se puede definir como la representación abstracta que funciona como un mapa que permite reconocer el lugar en que convergen las acciones de los diferentes agentes. Así, el espacio social que comparten las familias estudiadas es más que un mero punto geográfico, es el lugar en que relaciones, historias, acciones, pensamientos, conductas y conocimientos se llevan a cabo y que permiten a los agentes definirse a sí mismos mediante un acercamiento a sus afines, al tiempo que se distancian de los diferentes o lejanos. Por lo anterior es posible clasificar a estas familias como parte del grupo de los pequeños productores y comerciantes de alimentos.

Sobre la definición del espacio social, Gutiérrez (2011) menciona que este se constituye por tres elementos: el volumen, la estructura y la evolución histórica de los capitales. Esto se resume en la acumulación de capital y en su importancia o reconocimiento por parte de los agentes que comparten un tiempo y un espacio delimitados. De acuerdo con esta autora, el espacio social da pie a distinciones entre clases, pues los agentes se definen de acuerdo con el lugar que ocupan en el espacio social, este pro-

ceso de diferenciación y similitud entre agentes da pie a una lucha por la consolidación en el espacio. Uno de los elementos para entender esa lucha se encuentra materializada en la dieta cotidiana de las familias estudiadas.

La dieta, considerada como el resultado de una estructura que condiciona lo que se come, es más que un conjunto de alimentos agregados a una canasta: es el resultado de decisiones, costumbres, ideas e incluso aspiraciones que tienen los agentes. Estos elementos al ser un punto en común en la vida diaria de los agentes, provoca la presencia de marcadas regularidades o similitudes entre aquellos que comparten un espacio social, como es el caso de las familias estudiadas.

Ejemplo de lo anterior se observa entre los alimentos base los cuales son el frijol, las tortillas, la cebolla, el ajo, el cilantro y diferentes variedades de chiles, todos ellos presentan un consumo constante que permanece a lo largo de los años. Este fenómeno puede explicarse por ese espacio compartido, así como el pasado cultural que une a todos aquellos que viven en la región alguna vez conocida como Mesoamérica. Este aspecto cultural difícilmente cambia, quizá por un arraigo, quizá también porque esos alimentos mantienen precios relativamente bajos, lo cual posibilita la permanencia de ellos en las mesas de las familias.

Otro punto importante y que comparten las familias estudiadas a excepción de la F2, es decir aquella con la madre más joven, es el cambio en el consumo de ciertos alimentos debido a alguna afectación en la salud, específicamente la diabetes, la hipertensión, o intolerancia a la lactosa. Todas refieren que el consumo de refrescos, por ejemplo, se ha tenido que reducir debido a que por lo menos un integrante de la familia padece diabetes. Caso similar sucede con el consumo de carne, aunque con una reducción más gradual, ya que la idea de que, si no se consume carne, no se tiene una comida “completa” aún se encuentra muy presente en el imaginario de las familias estudiadas.

Otro elemento importante es la sustitución de la manteca por el aceite, en la mayoría de los casos se debe a un diagnóstico de alguna enfermedad cardiovascular. Si bien los cuatro casos presentan este cambio, sólo en la F2 se reconoce que esta variación se debe a la convivencia con la F1, donde se ha dejado de cocinar con manteca debido a las repercusiones en la salud de una de sus integrantes. La interlocutora principal de la F2 explica que esa es la razón por la que ella perdió la costumbre de cocinar con manteca.

Del mismo modo, el consumo de leche en polvo en personas con enfermedades relacionadas con la intolerancia a la lactosa o bien, con la diabetes es mayor que en años anteriores en que no habían sido diagnosticados. Sin embargo, en este producto se observa que el alza en su consumo también puede explicarse por las políticas estatales que lo incluyeron dentro de las despensas que reparten a la población.

En todos los casos se notaron cambios significativos debido a las despensas que el gobierno reparte. Esto trae consigo que se agreguen nuevos productos, los cuales no se consumían porque no responden a la cultura alimentaria de las personas, ejemplo de lo anterior es el programa “Gente Grande” del Estado de México, durante el gobierno de Enrique Peña Nieto, el cual se componía principalmente de alimentos como: aceite comestible, arroz empaquetado, avena, frijoles, sardinas, paquetes de pasta para sopas, atunes, granola, verduras y duraznos enlatados, carne de res deshidratada, proteína de soya, y leche en polvo semidescremada.

Programas como el mencionado tienen un afecto particular en la dieta de los beneficiados. Por un lado, podríamos decir que imponen el consumo de ciertos alimentos sin tener mucha consideración con las costumbres o tradiciones alimentarias de las personas, e incluso en muchas ocasiones no realizan un estudio para saber cuáles son los alimentos más afines para ellos. Sin embargo, hay casos como la F1 en que el apoyo es fundamental para su subsistencia, ya que el ingreso económico es tan limitado que no hay posibilidad de adquirir otro tipo de alimentos. En estas condiciones, los productos dados por el programa “Gente Grande” constituían la base de su alimentación. Mientras que otras familias pueden acceder a otros productos e incluso llegan a regalar a otras personas lo que no consumen.

Otro punto que muestra nuevos productos en la dieta de las familias es el consumo cada vez mayor de los productos ultra procesados. De las cuatro familias estudiadas, solo una refiere un consumo cotidiano de productos como galletas, yogurt y papas fritas. No es casual que sea en la familia más joven en la que se presenta con más frecuencia este consumo, mientras que en el resto se consumen de forma esporádica y solo en forma de complementos o para resaltar el sabor de las comidas, como es el caso de los cubos de caldo de pollo.

Este proceso de adaptación puede relacionarse con la normalización de estos productos por parte de las generaciones más jóvenes que han crecido con ellos siempre presentes y cuyos paladares fueron, por así decirlo,

*colonizados* sin siquiera saberlo. Las generaciones más grandes, vivieron antes de la explosión de los productos ultra procesados, y tuvieron la fortuna de conocer otras formas de preparar y consumir los alimentos. Su paladar, aunque también *colonizado*, guarda el recuerdo de aquellos platillos cocinados por sus madres o abuelas, por aquellos “buenos sabores”, y en su propio proceso de resistencia, se aferran a cocinar como se hacía antes.

Y es justamente la memoria de las condiciones de antaño lo que permite reconocer las modificaciones en las prácticas alimentarias. Lo anterior debido a que se aprecia en los testimonios una reducción importante de los alimentos que producían en casa. Antes de la década de los años ochenta eran mayores. Incluso se producían excedentes que cubrían no solo las necesidades de la familia, también se producía para vender en el tianguis o para intercambiar con otros campesinos. Este fenómeno se realiza cada vez menos y tiene efectos importantes en lo que se consume dentro de la familia, ya que alimentos que antes se producían en el traspatio, o en la milpa; ahora, para consumirlos deben adquirirse en el mercado, porque la familia ha dejado de cultivar.

Todos estos procesos documentan la pérdida, adaptación, permanencia e inclusión de alimentos a lo largo de la vida de las personas. Por un lado, se encuentra lo que forma parte de “lo propio” aquello que es una representación de un *nosotros* y que es compartido por medio de esa cultura común (Vázquez, 2017). Por otro lado, se encuentra aquello que se adapta para apropiárselo, como es el caso de alguno aditivos como los cuadros de pollo, las salsas de tomate, y otros productos ultra procesados. En este proceso, se pierden gradualmente no solo alimentos sino también conocimientos y a la larga, la salud.

Para comprender los motivos o decisiones que llevan a las familias entrevistadas a construir una dieta diferenciada, es importante conocer el papel que juegan los capitales. El capital es trabajo acumulado que puede presentarse en forma objetiva, así como incorporada (Bourdieu , 2001). También se puede entender como energía social. Este elemento es el resultado de una inversión, no sólo monetaria, sino –y, sobre todo- de tiempo, que permite acrecentar el volumen y modificar la posición de los agentes dentro del espacio social. Existen diversos tipos de capitales, los cuales se movilizan de acuerdo con situaciones específicas y permiten a los agentes *armarse* de medios para salvaguardar, o mejorar su posición en el espacio. Los capitales social, cultural y económico son quizá los más

relevantes en cuanto a la construcción de las prácticas alimentarias. Debe tenerse en cuenta que estos no se encuentran en estados puros, ya que en ocasiones un elemento puede clasificarse como más de un tipo de capital, esto de acuerdo con la movilización que los agentes hagan de él.

Regularmente quienes poseen mayor capital económico pueden permitirse una inversión de tiempo y dinero que les permita acrecentar su reconocimiento en el espacio social. En el caso de las fiestas, aquellos que tienen un capital económico suficiente para elaborar las grandes cantidades de comida para los invitados son quienes pueden acrecentar otros capitales. En esos eventos, la comida funciona como una especie de proyección de abundancia y de recibimiento de parte de los anfitriones, quienes ofrecen a todos un banquete. Cuando son fiestas patronales, hay familias que incluso hacen de comer para todos los participantes de la danza de *chinelos* durante el carnaval, así como a los integrantes de las bandas de música y sus acompañantes. Es mediante este recibimiento que las familias son consideradas por los demás como generosas.

Esto es un modo de estrechar las relaciones entre la comunidad y la familia, pues esta última gana cierto reconocimiento o prestigio. Así, los anfitriones por medio de su inversión en la comida que ofrecen, están al mismo tiempo acrecentando su capital social, ya que estrecha las relaciones con las personas que habitan en la misma zona. Además, este convite les permite obtener prestigio, el cual es fundamental para ser reconocidos dentro del espacio social, es decir, para acrecentar su capital simbólico, ese reconocimiento de las posesiones y de los agentes mismos que tienen relación con la posición determinada que ocupan en el espacio social (Bourdieu, 1997).

De un modo similar se presenta el caso en que, cuando los ingresos económicos son menores, los agentes buscan otros medios para adquirir o proporcionar un reconocimiento. Ejemplo de ello fue observado con la F1, en la cual la madre preparó colorines con mole con el fin de reconocer y agradecer el trato de una maestra a su hija, para de esta manera asegurar que dicha relación se mantenga en buenos términos. Tanto en este ejemplo como en el anterior se pueden observar dos puntos importantes: por una parte, sin importar el volumen del capital económico, el realizar una inversión representa la posibilidad de acrecentar cualquiera de los otros capitales, en este caso específicamente el capital social. De igual manera, por medio de los ejemplos podemos notar la relación entre capitales y ver

que, aunque el ingreso monetario puede llegar a ser útil, no es la única forma de capital con la que cuentan los agentes.

Tal es el caso de los alimentos que resultan de la siembra, los cuales representan una especie de objetivación del capital económico (y del capital cultural, del “saber” prepararlos). Si bien aquellas familias con ingresos económicos estables pueden adquirir diversos alimentos cuyo precio es más elevado, en aquellas con ingresos menores, la producción de alimentos juega un papel importante ya que les permiten acceder a otros alimentos, porque se intercambian por otros, o bien, porque el no tener que comprarlos les permite destinar una cantidad de dinero para adquirir otras variedades.

Es en el intercambio de alimentos que se pueden relacionar dos tipos de capital. Por un lado, como se ha hecho mención, estos se pueden considerar como moneda de cambio, es decir, como parte importante del capital económico. Mientras que este proceso solo es posible si cuenta con redes de personas con quienes puedan intercambiar alimentos, es decir, a mayor volumen de capital social, mayores posibilidades de intercambio, y mayor acceso a otras variedades de alimentos.

Otro caso en el que el capital social, es decir esa serie de relaciones que sostienen a los agentes (Bourdieu, 2001), es fundamental para la reproducción de prácticas alimentarias, es la preparación de la comida para los eventos especiales o fiestas. Todas las familias refieren la importancia de contar con familiares, amigas o vecinas que les ayuden en la elaboración de la comida para fiestas de quince años, bodas, bautizos o cualquier ceremonia especial. Este momento es de vital importancia ya que opera como una especie de préstamo, es un acuerdo no dicho entre los anfitriones y quienes colaboran en la preparación de la comida. Estos últimos esperan que en el momento en que los papeles se inviertan, su ayuda será retribuida de la misma manera, es decir, cuando lleven a cabo alguna celebración podrán contar con aquellos que ahora son los anfitriones.

Como se puede observar, esta colaboración no solo tiene como objetivo tener lista la comida para la fiesta, también se establece una especie de contrato de “mano vuelta”, que estrecha vínculos entre los participantes. Este elemento no solo es importante en los eventos *especiales*, esa reciprocidad será fundamental para las familias cuando se enfrenten a una crisis.

Todas las familias también refirieron la importancia de otros familiares y amigos para superar los momentos complicados de la vida. Por ejemplo, cuando el dinero escasea, amigos y familiares les ayudan con algo de comida o a recomendarles para algún trabajo. También se ha dado el caso en que alguno de ellos les ofrece trabajo remunerado mientras se reestablecen o superan las adversidades. Esto se mencionó sobre todo en la F1 y en la F4, en el primer caso la madre menciona que ha recibido apoyo de sus hijos cuando los ingresos familiares no alcanzan, mientras que en la F4 se menciona que guardan un poco de su despensa para compartir con algunos familiares y vecinos que en ocasiones no pueden comprar alimentos.

Es incluso gracias a estas relaciones solidarias que los agentes pueden acrecentar otro de sus capitales más importantes: el cultural, esto debido a que la relación con otros permite obtener nuevos conocimientos. En repetidas ocasiones, las interlocutoras de las familias estudiadas mencionaron la importancia de algún conocimiento adquirido por el trabajo con algún familiar o amigo, e incluso refirieron que esta relación tuvo algún efecto en su alimentación. Tal es el caso de la F2, en la que la madre comienza a trabajar con su hermano vendiendo tamales, momento en el que puede aprender y mejorar sus conocimientos no solo de preparación de este platillo, sino de aquellos saberes relacionados con la venta, tales como los mejores lugares, horarios, e incluso sobre los precios y el público destino, conocimientos que permiten mejorar las ganancias por la venta de tamales.

Otro punto en el que se relacionan el capital social y el cultural es en el proceso de aprender a cocinar dentro de la familia. Esta forma de pasar el conocimiento de generación en generación requiere necesariamente de descendientes para conservar las recetas familiares. Todas las familias refirieron que son las madres quienes instruyen a sus hijas en la forma de cocinar, comparten sus recetas y sus secretos para que la comida tenga el sabor distintivo familiar. Este proceso es importante ya que permite la reproducción y transmisión de una dieta familiar compartida, lo que provoca que haya importantes coincidencias en lo que come cada generación.

Los platillos que forman parte de aquello que las familias consumen cotidianamente no suele cambiar abruptamente, por el contrario, cuando se presenta un cambio sucede gradualmente. Los motivos por los que se refirieron cambios significativos, fue sobre todo por la migración. A excepción de la F1, todas mencionaron que algún familiar migró a Ci-

dad de México o a Estados Unidos y que esto modificó su dieta, ya que incluyeron otros alimentos ajenos o no tan comunes en la localidad de residencia.

Además de la migración, realizar actividades económicas mejor remuneradas también parece tener un efecto en los alimentos que consumen las familias. Lo anterior se sostiene por la tendencia en aquellas familias con ingresos mayores, que les posibilita adquirir comestibles con precios más elevados, como es el caso de los productos ultra procesados tales como galletas, yogurt, enlatados como el atún, entre otros. El consumo de estos no se presenta tan frecuente en las familias con ingresos limitados.

Hay un claro papel que desempeña el capital económico en la construcción de la dieta. Sin embargo, también nos muestra que su importancia no es siempre determinante, ya que las prácticas tradicionales siguen reproduciéndose y el consumo de esos productos más caros sigue siendo ocasional y no tan frecuente como el de los alimentos *tradicionales* como las verduras, las tortillas, etc. Es probable que si la familia tuviera una movilidad social que la catapultara a una clase o posición más elevada, la prácticas cambiarían más drásticamente. No solo por el ingreso *per se*, sino por la cultura: ese conjunto de ideas, comportamientos y prácticas distintivas de esa nueva posición social, que al confrontarse con otras, se define y redefine a partir de un rechazo de alimentos, condimentos, modos de cocinar que también ayuda a marcar la diferencia entre “pobres” y “ricos”, y las diversas características de sus prácticas alimentarias.

A partir de testimonios de las interlocutoras se pudo reconocer la diferencia antes descrita. En cada entrevista, con algunos matices, se presentó la comparación entre la “comida de pobres” y la “comida de ricos”. En el primer caso se consideran las verduras, hortalizas, legumbres, es decir se hace una referencia a la alimentación tradicional compuesta por los productos de la milpa (maíz, calabaza, frijol). Mientras que la segunda categoría se refiere a alimentos regularmente consumidos en las grandes ciudades, como comida rápida, productos ultra procesados, grandes cantidades de carne, embutidos.

Esta diferencia hace referencia a los enfrentamientos entre posiciones en el espacio social, que implica un conjunto de ideas o concepciones sobre sí mismas y los agentes colocados o percibidos en otras posiciones. El enfrentamiento entre *ricos* y *pobres* remite al de *dominantes* y *dominados*, y a sus propios discursos que producen y reproducen dicha

diferenciación. Ésta es posible gracias a una interiorización y aceptación de la propia imagen, siempre en relación con la percepción subjetiva de “los otros” (Giménez, 2007). Se presenta una especie de imposición de lo que es *ser pobre* que se reproduce en cada una de las áreas de la vida de los agentes.

Los elementos descritos hasta ahora forman parte del panorama general de las prácticas alimentarias de las familias estudiadas que comparten un espacio social afín. Gracias a la observación de los elementos constitutivos de los diversos capitales que poseen estos agentes, podemos establecer las principales conclusiones que permitan aportar al estudio no solo de la alimentación, sino y sobre todo al estudio de la reproducción cultural, en la que la alimentación es parte de esa visión fractal que nos permite reconocer que cada área de la vida está conectada.

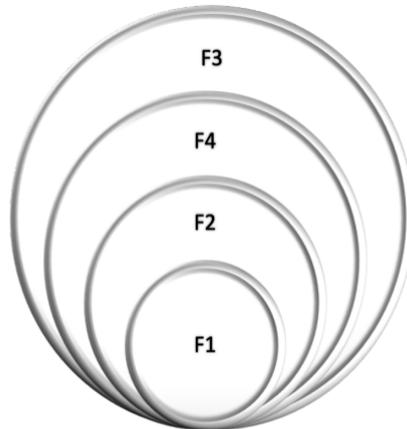
## Conclusiones

A partir de lo observado, se puede concluir que las modificaciones en las estructuras objetivas tales como el nivel de industrialización y las actividades económicas que se desarrollan en las diferentes regiones del país tienen una relación importante con la producción y reproducción de la cultura, y como parte de esta, de las prácticas alimentarias. A raíz de la industrialización en la ZMVM, las familias modificaron sus actividades, relegando las actividades del campo. Sin embargo, este no ha sido el único elemento que ha modificado su alimentación.

Los problemas de salud (probablemente generados por las modificaciones de su estilo de vida), así como el rezago económico, también han jugado en contra de su propia soberanía.

De acuerdo con las condiciones observadas, la F1 resulta ser aquella con una soberanía *menor* con respecto al resto, esto debido a que

**Gráfica 2**  
**Grados de soberanía alimentaria**



Fuente: elaboración propia

su capacidad de decisión sobre lo que consume es reducida, ya que sus ingresos económicos limitan los alimentos a los que pueden acceder.

En menor grado la F2 también se encuentra limitada por los ingresos económicos, sin embargo tienen el suficiente capital económico para permitirse acceder a algunos alimentos con precios más elevados. Pese a ello, la producción de sus propios alimentos se ha reducido con el cambio de actividades económicas, ya que ninguno de los padres tiene tiempo libre para dedicarse al cultivo de alimentos, y en su lugar, compran en el tianguis, en supermercados y en la tienda.

El panorama de las familias 3 y 4 parece más alentador. La F4 tiene la capacidad de producir la cantidad suficiente de alimentos, sobre todo frutas, las cuales forman parte esencial de su alimentación. Además, debido a sus ingresos estables, pueden asegurarse el consumo de alimentos básicos, así como de aquellos con precios más elevados. Caso similar sucede con la F3, la cual obtiene un ingreso estable con la producción y comercialización de sus productos apícolas. Así, es la única familia que reconoce su capacidad de decisión sobre el maíz que produce, el cual es mayormente criollo.

Lo anterior brinda un panorama general de las condiciones de soberanía alimentaria dentro de las familias estudiadas, las cuales han visto reducida su capacidad de elegir qué se come y produce, esto por una serie de contenciones económicas que afectan no solo las actividades que realizan, sino incluso los términos en que producen su cultura. También permite abrir la discusión sobre la relación de la soberanía con la capacidad de producción y reproducción de las prácticas, así como de la cultura misma. Lo anterior debido a que, las restricciones y limitantes que constriñen a las familias, condicionan las posibilidades no solo de acceso a los alimentos suficientes para sobrevivir, sino de la propia reproducción de aquellas prácticas que le dan sentido a su propia vida.

El cambio de las estructuras objetivas, es decir, de esas relaciones visibles en la estructura social como son las actividades económicas, las características del espacio en el que vivimos y la disponibilidad de tierras para cultivar alimentos tienen efectos en las actividades que se realizan, y en la propia forma de ver y ser en el espacio social, es decir en las estructuras subjetivas. Por ello no es sorprendente ver que, a raíz de los cambios provocados por la reestructuración económica y sociodemográfica de la ZMVM, las prácticas culturales, específicamente las alimentarias cam-

biaron, lo cual ha tenido efectos en su salud, sus decisiones e incluso su propia cultura.

Además de los efectos en las actividades económicas, aquellas consecuencias sobre la salud y el desarrollo de las personas es quizá el elemento más preocupante. Quienes vivieron más de cerca los cambios, y que no tuvieron una información veraz y adecuada sobre los nuevos elementos en su vida, tales como los productos ultra procesados, parece que hubieran caminado con los ojos vendados ante una situación que desencadenó enfermedades que aquejan a buena parte de la población, como son la diabetes y la hipertensión.

Finalmente, se puede decir que incluso hubo afectaciones en las propias percepciones, por medio de la *imposición* de alimentos que rompieron no solo con su salud, sino incluso con relaciones tan ancestrales como el cultivo del campo o aquellas con los alimentos que solían consumirse.

A pesar de ello, aún no es tarde para hacer frente a estos problemas, aunque el ingreso económico y las actividades remuneradas que se realizan forman parte importante en todo este proceso, nunca serán suficientes para acallar las redes que tradicionalmente se construyen entre iguales y que permiten sostenerse en los momentos en que el dinero escasea, es ahí donde debe colocarse la apuesta hacia el futuro.

## Bibliografía

- Bourdieu, P. (1997). *Razones prácticas (sobre la teoría de la acción)*. Barcelona: Anagrama.
- Bourdieu, P. (1998). “La economía de las prácticas”, en: P. Bourdieu, *La distinción: criterio y bases sociales del gusto*. (págs.). España: Taurus, 97-255.
- Bourdieu, P. (2001). “Las formas de capital. Capital económico, capital cultural y capital social”, en: P. Bourdieu, *Poder, derecho y clases sociales*. España: Desclés de Brouwer, 131-164.
- Bourdieu, P. (2011). *Las estrategias de reproducción social*. Argentina: Siglo XXI.
- Escamilla, I., & Santos, C. (2012). “La Zona Metropolitana del Valle de México: transformación urbano-rural en la Región Centro de México (Resumen)”. *XII Coloquio de Geocrítica*. Colombia, 1-15.
- Fritscher, M., & Steffen, C. (1994). “Políticas neoliberales y cambio productivo en el agro mexicano: su impacto regional”, en: M. Bassols, *Campo y ciudad: en una era de transición*. México: UAM Iztapalapa.

- Giménez, G. (2005). *Teoría y análisis de la cultura*. (Vol. I). México: CNCA.
- Giménez, G. (2007). *Estudios sobre la cultura y las identidades sociales*. México: CNCA.
- González, J. A. (2019). “De memorias y soberanía. Preliminares de un protocolo para la introspección retrospectiva alimentaria”, en: *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, 25 (49), 191-222.
- Gutiérrez, A. B. (2011). “Una introducción al análisis de la reproducción social en Bourdieu”, en: P. Bourdieu, *Las estrategias de la reproducción social*. Argentina: Siglo XXI.
- Hiernaux, D. (1994). De frente a la modernización : hacia una nueva geografía de México. En M. Bassols, *Campo y ciudad: en una era de transición*. México: UAM Iztapalapa.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (1980). *Censo de población y vivienda*. Ciudad de México.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (1990). *Censo de población y vivienda*. Ciudad de México.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2000). *Censo de población y vivienda*. Ciudad de México.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2010). *Censo de población y vivienda*. Ciudad de México.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). *Censo de población y vivienda*. Ciudad de México.
- Ramos Gallardo, R. (2017). *Del campo y la comida: la soberanía alimentaria y las transformaciones en la dieta de cuatro unidades domésticas de los municipios de Ozumba, Tepetlaxpa y Tlalmanalco (Estado de México)* [Tesis de licenciatura no publicada]. Ciudad de México: UNAM.
- Unikel, L. (1976). *El desarrollo urbano en México: diagnóstico e implicaciones futuras*. México, Ciudad de México: COLMEX.
- Vázquez Dzúl, G. (2017). *Lógicas del gusto. Preferencias alimentarias y lógicas culturales en situación de migración*. Zamora: El Colegio de Michoacán.
- Vía Campesina. (15 de enero de 2013). *La Vía Campesina*. Obtenido de ¿Qué es la soberanía alimentaria? Disponible en: <https://bit.ly/2WSyTMU>



Recibido: 5 de octubre de 2021 Aprobado: 4 de febrero de 2022