

Estudios Sociales

Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional

Volumen 35, Número 65. Enero – Junio 2025
Revista Electrónica. ISSN: 2395-9169

Artículo

Estrategias de comercialización y elaboración de panadería artesanal por las mujeres zoques en Ocozocoautla, Chiapas

Commercialization and Production Strategies of Artisan Bakery by Zoque Women in Ocozocoautla, Chiapas

DOI: <https://doi.org/10.24836/es.v35i65.1557>
e251557

Jorge Alberto Esponda-Pérez*

<https://orcid.org/0000-0002-6821-5361>

jorge.esponda@unicach.mx

Karla Coré Moreno-Cortés**

<https://orcid.org/0000-0001-5673-2428>

karla.morenoco@correo.buap.mx

Fecha de recepción: 08 de julio de 2024.

Fecha de aceptación: 12 de marzo de 2025.

*Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. México.

**Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. México.

Autor para correspondencia: Jorge Alberto Esponda-Pérez.
29,000

Tuxtla Gutiérrez Chiapas, México.

Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A. C.
Hermosillo, Sonora, México.



Resumen

Objetivo: describir y analizar, a través de los conocimientos y experiencias de un grupo de mujeres Zoques, los procesos de elaboración y comercialización del pan artesanal en el municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas. Metodología: se llevó a cabo una investigación con enfoque cualitativo a través de entrevistas a 15 mujeres panaderas zoques. Resultados: se encontró que para las participantes que dedicarse a la elaboración del pan artesanal es motivo de orgullo y conlleva un esfuerzo cotidiano, a pesar de las dificultades. Se examina cómo estas mujeres preservan sus métodos tradicionales mientras enfrentan desafíos en la comercialización de sus productos. Además, se analiza el impacto del género en este contexto, evidenciando barreras como la falta de acceso a créditos, la carga de trabajo doméstico que limita su tiempo para la producción, y la escasa visibilización de su trabajo en el mercado formal. Limitaciones: algunas de las participantes enfrentaron dificultades para expresarse durante las entrevistas debido a la inhibición. Conclusiones: la investigación destaca la preservación de prácticas tradicionales en la elaboración del pan artesanal entre las mujeres Zoques de Ocozocoautla de Espinosa, a pesar de las barreras enfrentadas.

Palabras claves: desarrollo regional, saberes tradicionales, población zoque, practicas alimentarias, género, preservación.

Abstract

Objective: To describe and analyze, through the knowledge and experiences of a group of Zoque women, the processes of artisanal bread production and commercialization in the municipality of Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas. Methodology: A qualitative research approach was employed through interviews with 15 Zoque women bakers. Results: The study found that for the participants, engaging in artisanal bread production is a source of pride and requires daily effort despite the challenges. It examines how these women preserve their traditional methods while facing commercialization difficulties. Additionally, the study analyzes the impact of gender in this context, highlighting barriers such as limited access to credit, the burden of domestic work that restricts their production time, and the lack of visibility of their labor in the formal market. Limitations: Some participants faced difficulties expressing themselves during the interviews due to inhibition. Conclusions: The research highlights the preservation of traditional practices in artisanal bread production among Zoque women in Ocozocoautla de Espinosa, despite the economic and social barriers they face.

Keywords: regional development, traditional knowledge, zoque population, food practices, gender, preservation.

Introducción

La producción artesanal se caracteriza por su naturaleza colectiva, expresada en la cooperación familiar y el intercambio de saberes dentro de la comunidad. Más que un simple proceso técnico, representa una manifestación cultural integral, especialmente en el ámbito alimentario, donde el trabajo adquiere un valor vital como sustento y símbolo de identidad. (Camacho Vera et al., 2019). Los consumidores suelen asociar lo tradicional con prácticas culturales arraigadas, donde el conocimiento y la apreciación del producto refuerzan su carácter auténtico. Los productos artesanales destacan por su valor técnico, social y cultural, vinculándose al patrimonio colectivo. Además de fortalecer la identidad comunitaria, impulsan la economía local, promueven la sostenibilidad rural y favorecen la transmisión intergeneracional de saberes (García-Barrón et al.).

La producción artesanal no es estática; evoluciona mediante la adaptación de técnicas y la diversificación de presentaciones sin perder su esencia. Una diferencia de la industria, que prioriza la estandarización, la artesanía valora la singularidad, el trabajo manual y la identidad cultural. Su autenticidad radica en el conocimiento tradicional, las técnicas heredadas y su carga simbólica, vinculada al territorio, la historia y el trabajo comunitario, convirtiéndose en un emblema de identidad más allá de lo económico (Gallego Gauna y Hernández Moreno, 2021). La producción artesanal cumple un rol esencial en lo económico, social y cultural, reflejando la identidad y la historia local. En Ocozocoautla, muchas panaderas ejercen esta actividad en la informalidad, lo que limita su acceso a seguridad social, créditos y mercados amplios. Esta situación precariza su trabajo y dificulta la fijación de precios justos. Como señala Calderón Díaz (2018), la informalidad laboral femenina en América Latina restringe la autonomía y el crecimiento económico de muchas mujeres.

La panadería artesanal, como expresión de la producción alimentaria tradicional, surge de la interacción entre territorio, saberes ancestrales y prácticas sociales. En Ocozocoautla, las panaderas zoques conservan técnicas heredadas que fortalecen su identidad cultural y sentido de pertenencia. Esta actividad no solo representa una fuente de ingreso, sino también un componente del patrimonio cultural inmaterial. Según Espinosa-Moreno et al. (2022) y Mora Cantellano y Villar García (2015), las mujeres artesanas reproducen identidad y sostienen la economía local, pese a la marginación y los retos del mercado informal, resistiendo así a la industrialización. Diversos estudios han abordado el papel de las mujeres panaderas en la transmisión de saberes tradicionales y los retos de comercialización. Esponda Pérez et al. (2023) destacan la herencia intergeneracional y las barreras socioeconómicas, mientras que Esponda Pérez y Juárez Ibarias (2024) analizan cómo enfrentar la discriminación y las dificultades económicas. Este trabajo amplía esa línea, enfocándose en las estrategias de elaboración y venta del pan artesanal desde una perspectiva cualitativa.

La identidad culinaria de los pueblos se construye a través de sus prácticas alimentarias. En Ocozocoautla, las panaderas conservan recetas y técnicas transmitidas por generaciones, contribuyendo a la economía familiar y al patrimonio alimentario. La panadería artesanal zoque, sostenida en procesos tradicionales y transmisión oral, es una manifestación cultural que refuerza la identidad colectiva y la cohesión social (Fernández López y Mondragón Sánchez, 2023). La panadería artesanal se elabora con técnicas manuales e ingredientes naturales, ofreciendo variedad y riqueza a la gastronomía regional (Espinosa Espíndola et al., 2016). En comunidades indígenas, representan tanto una fuente de ingresos como un vínculo con saberes heredados. No obstante, enfrenta desafíos ante la expansión de mercados globalizados y la industrialización, que afectan su viabilidad económica (Torres Chávez y

Leco Tomas, 2018). En Ocozocoautla, el pan artesanal es también un medio de reproducción cultural y comunitaria.

Los panes artesanales, presentes en festividades y reuniones familiares, son parte fundamental de las tradiciones comunitarias. Su elaboración refuerza la identidad local y transmite conocimientos entre generaciones. La panadería artesanal también fortalece la cohesión social, aunque enfrenta retos como la competencia industrial, los cambios en el consumo y el acceso limitado a canales formales. Pese a ello, las panaderas siguen innovando para preservar esta tradición (Vásquez González, 2019). Pese al crecimiento de la panadería industrial, la producción artesanal persiste en hornos de piedra o ladrillo, conservando técnicas heredadas. Según la Cámara Nacional de la Industria Panificadora (2021), el 80% del sector en México es artesanal, dividido en familiar y mecanizado parcial. Aunque enfrenta la competencia de productos industriales más baratos, la panadería artesanal sigue siendo relevante: de los 32.5 kg anuales consumidos por persona, 13 kg provienen de pan artesanal familiar (Cruz-Rivero et al., 2021). Este contexto destaca el papel de las mujeres panaderas en la economía familiar y en la preservación del patrimonio panadero.

La panadería artesanal ha sido clave en la evolución de las sociedades, no solo como fuente de alimento, sino como símbolo de cohesión social. En la tradición cristiana, representa la comunión espiritual; en México, el pan de muerto es esencial en el Día de los Muertos (Zárate Toscano, 2023). En la región zoque, el pan artesanal tiene un papel central en rituales, fiestas y reuniones familiares, reforzando el sentido de pertenencia y la transmisión de saberes culinarios. En Ocozocoautla, algunas panaderías artesanales integran elementos culturales en su identidad. La panadería Avendaño, por ejemplo, rinde homenaje a las mujeres de la familia y emplea envoltorios con motivos zoques, fortaleciendo su diferenciación local. El valor comunicacional del pan artesanal va más allá de lo alimentario:

el empaque, el relato oral y la historia familiar refuerzan su reconocimiento como bien cultural dentro y fuera de la comunidad (Cornejo Mosquera et al., 2023).

La pérdida del patrimonio alimentario, vinculada a la industrialización ya la ruptura en la transmisión de saberes amenaza la diversidad culinaria (Salazar Benito, 2024). Las panaderas tradicionales juegan un papel clave en su preservación, elaborando pan con técnicas heredadas e ingredientes locales. En Ocozocoautla, además de conservar recetas ancestrales, impulsan la economía local mediante la venta en mercados y festividades. Su trabajo es una forma de resistencia frente a la homogeneización industrial (Martínez Pérez, 2023). Muchas mujeres trabajan en servicios personales y comerciales, especialmente en ámbitos comunales y sociales. Los comerciantes jefes de hogar no solo sostienen a sus familias, sino que han desarrollado habilidades empresariales que mejoran su calidad de vida y contribuyen al desarrollo económico local y nacional (Cassab Martínez y Mayorca Beltrán, 2018). Las mujeres comerciantes jefas de hogar no solo sostienen a sus familias, sino que han desarrollado habilidades que mejoran su calidad de vida. La participación en proyectos productivos y asociaciones fortalece su empoderamiento y rol comunitario (Rodríguez Torres et al., 2021). Sin embargo, quienes están en la economía informal se enfrentan a limitaciones por la economía del cuidado, que impone una doble carga laboral y restringe su crecimiento (Departamento Nacional de Planeación, 2020).

A nivel global, la participación de las mujeres en espacios productivos se vincula con la seguridad alimentaria, la nutrición y el bienestar familiar. Desde los años setenta, el enfoque de género ha sido integrado en el análisis de la cadena de valor, reconociendo su rol en la producción y reproducción (Sánchez-Soriano et al., 2023, p. 4). Estudios regionales muestran que las mujeres participan en diversas actividades: procesan pescados en Yucatán, gestionan arbustos forrajeros en Kenia y Uganda, y recolectan frutas en África occidental y

meridional. Además, muchas trabajan en sectores informales no agrícolas como el comercio y el procesamiento a pequeña escala (Sánchez-Soriano et al., 2023).

Metodología

Región de estudio

Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, está ubicada en la región II Valles Zoque, al este de la capital del estado, y limita con municipios como Tecpatán, Berriozábal y Cintalapa (Esponda-Pérez y Galindo-Ramírez, 2023). Según el Censo 2020 del INEGI, tiene 97,397 habitantes, con una distribución casi equitativa entre mujeres (50.6 %) y hombres (49.4 %). La figura 1 muestra su ubicación.



Figura 1. Mapa de localización de Ocozocoautla de Espinosa. Fuente: prácticas alimentarias en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas: Análisis social y cultural de los Zoques, por Esponda- Pérez, Galindo Ramírez y Moreno Cortes, 2024, Textual, (84)

Métodos

En 2023, Ocozocoautla de Espinosa fue nombrado Pueblo Mágico, siendo el sexto en Chiapas con esta distinción. Destaca por su riqueza cultural y turística, como el Carnaval Zoque, la Sima de las Cotorras y la Reserva El Ocote. También es reconocido por su gastronomía local, tanto comunitaria como turística. El nombramiento como Pueblo Mágico suele impactar positivamente en la economía local, especialmente en la gastronomía y producción artesanal, al atraer turismo y promover el patrimonio cultural. Estudios indican que esta distinción favorece la comercialización y el empleo en comunidades pequeñas (Cornejo-Ortega et al., 2018). Esta investigación, de enfoque cualitativo, analiza cómo las panaderas de Ocozocoautla elaboran y comercializan pan artesanal, integrando identidad y tradición. El trabajo de campo se realizó entre enero y julio de 2023 en sus hogares, también usados como espacios de producción.

El enfoque cualitativo es adecuado para estudiar saberes tradicionales en comunidades rurales, al permitir comprender los significados y prácticas que las panaderas asocian con su oficio. Este método facilita el análisis cultural desde la perspectiva de los protagonistas y documenta cómo han preservado y transmitido sus conocimientos en contextos de cambio (Villafán Apaza, 2024; Ramos Mosquera y Perea Díaz, 2024). Se trabajó exclusivamente con mujeres, ya que, según los testimonios y el trabajo de campo, no se identifican hombres dedicados a la panadería artesanal en Ocozocoautla. Esta actividad es predominantemente femenina y su transmisión ocurre dentro del ámbito familiar. Estudios señalan que la panadería artesanal se configura como un espacio femenino por su asociación con el cuidado y la provisión doméstica (Ramírez Meda, 2024), más como elección influenciada por roles de género que por exclusión masculina.

La panadería artesanal funciona como un espacio de empoderamiento femenino, al permitir ingresos propios, autonomía en sus negocios y redes comunitarias. A pesar de las limitaciones económicas, las panaderas han preservado su conocimiento y le han dado valor cultural y económico dentro de la comunidad (Esponda Pérez et al., 2023).

Criterios de inclusión y muestreo

Los participantes debían autoidentificarse como panaderas artesanales, ser mayores de edad y residir en Ocozocoautla de Espinosa. Estos criterios aseguraron experiencia en el oficio, autonomía en su actividad productiva y pertinencia sociocultural, permitiendo contextualizar el estudio en una comunidad con rasgos locales específicos. Se aplicó muestreo por bola de nieve para localizar a panaderas en distintos barrios, útil en poblaciones sin registros formales. A partir de contactos iniciales, se accedió a nuevos participantes mediante referencias familiares. Para reducir sesgos, se diversificaron los puntos de contacto y se trianguló con observación etnográfica, logrando un panorama amplio sobre la producción y comercialización del pan artesanal.

Los participantes fueron invitados con consentimiento previo y se grabaron solo audios. Nos identificamos como investigadores universitarios. Una panadera refirió a otra, ampliando el acceso. Las entrevistas, semiestructuradas y con guión previo, se realizaron en sus domicilios, permitiendo flexibilidad para abordar temas emergentes. Se llevaron a cabo en varios encuentros, de una a dos horas, respetando sus actividades, y en algunos casos se realizaron sesiones complementarias.

Participantes

Se entrevistó a 15 mujeres Zoques de entre 50 y 70 años, residentes en distintos barrios de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas. La selección se basa en el criterio de saturación teórica, al detectarse patrones comunes en elaboración, comercialización y desafíos. Las entrevistas se adaptaron a la disponibilidad de las panaderas, priorizando el respeto a sus tiempos laborales y domésticos. Todas firmaron un consentimiento informado donde se explicó el objetivo del estudio, sus derechos y la garantía de anonimato. Los participantes fueron codificados con la nomenclatura PA más un número progresivo (ver Tabla 1).

Tabla 1.
Número progresivo (N.P) de las entrevistas y clave para identificar a las panaderas

N. P.	CLAVE	N. P	CLAVE
1	PA_1	9	PA_9
2	PA_2	10	PA_10
3	PA_3	11	PA_11
4	PA_4	12	PA_12
5	PA_5	13	PA_13
6	PA_6	14	PA_14
7	PA_7	15	PA_15
8	PA_8		

Fuente: elaboración propia con datos de las entrevistadas.

Se aplicó un sistema de codificación en tres fases: abierta, axial y selectiva, para analizar las entrevistas sin comprometer la identidad de los participantes. Esto permitió identificar categorías claves como saberes tradicionales, estrategias de comercialización,

impacto de género y desafíos económicos, facilitando una interpretación estructurada de la panadería artesanal como medio de subsistencia y resistencia cultural (ver Tabla 1).

Resultados y discusión

Saberes de la panadería

Los participantes han dedicado más de la mitad de su vida a la panadería en horno de barro, no solo como sustento económico, sino como una práctica profundamente ligada a la identidad cultural Zoque. Esta actividad, heredada por generaciones, representa una forma de resistencia frente a la modernización, al preservar técnicas, recetas y saberes ancestrales. El uso del horno de barro refuerza su conexión con la historia y el entorno natural, convirtiendo la panadería artesanal en un símbolo de pertenencia y patrimonio vivo. A través de este oficio, las mujeres fortalecen su comunidad y resguardan su cultura con paciencia, compromiso y resiliencia.

La vida me llevo por el camino de las harinas y el horno, no cualquiera nace para dedicarse a esta actividad (PA_1).

La panadería requiere de paciencia, de gusto por mancharse, por batirse las manos de harina y agua, de quemarse, de estar horas parada, de aguantar lo caliente y sofocante que es el horno (PA_2).

Mi mesa, mi horno de barro, mis manos, mis conocimientos y la gente que consumen el pan que realizo, son las herramientas de trabajo que dios me ha permitido tener, a través de la elaboración del pan (PA_3).

Los relatos muestran que la panadería artesanal exige no solo manual de destreza, sino también una conexión emocional y un fuerte sentido de identidad. El sartén elaborado en

horno de leña en Ocozocoautla de Espinosa se distingue por su masa, aroma, ingredientes, forma de amasado, utensilios y tiempo de cocción.

Los ingredientes básicos de la panadería artesanal son harina, agua y sal, depende de la variedad se le agrega otro ingrediente como la azúcar o sal (PA_4).

Se le llama pan artesanal porque se realiza con las manos, y de forma natural, sin que tengas que agregarles ingredientes que dañen a la salud (PA_5).

La masa que realizamos es la masa madre, esta masa es la más saludable y natural, sin ningún ingrediente que dañe a la misma, harina y agua, dejándola fermentar, y al horno, otorgándole un sabor inigualable (PA_6).

La fermentación es una de las etapas clave en la elaboración del pan artesanal, permitiendo obtener una textura y sabor únicos.

La masa madre es la base de todo pan de verdad. Si usas otros ingredientes que no son los tradicionales, ya no puedes llamarlo artesanal o casero. Le decimos así por los procesos de cocción, los métodos, las formas y los ingredientes que usamos. El pan hecho en un horno convencional no es lo mismo. Hoy en día han aparecido nuevos tipos y mezclas de panes, pero eso es más por la modernidad gastronómica (PA_7).

Gracias a su experiencia, las panaderas elaboran masa madre con facilidad, siempre que usen los ingredientes adecuados, amasen correctamente y respeten el tiempo de fermentación. Este proceso es clave en la panadería artesanal, pues define la textura, el sabor y la conservación del pan. A diferencia de las levaduras comerciales, la masa madre genera aromas complejos, prolonga la vida útil sin conservantes y mejora la digestibilidad al descomponer almidones y gluten. Además, es un saber tradicional transmitido entre

generaciones, que distingue a la panadería artesanal de la industrial. Tras la fermentación, la masa se divide y moldea, reflejando la creatividad e identidad de cada panadera. Para prepararla, se mezclan partes iguales de agua y harina con una pizca de sal, amasando hasta lograr una textura homogénea, según el tipo de pan.

Ya de que esta la masa le damos formas, las dejamos en las charolas enharinadas para que no se peguen y tapamos con trapos o mantas húmedas para que se fermente alrededor de una o mucho 2 horas (PA_7).

Después de fermentar se observan como burbujas en la parte de arriba del pan, además de aumentar su volumen y su olor es como a yogurt agrio, que para mí no es desagradable (PA_8).

Estos testimonios resaltan la importancia de respetar el proceso de fermentación natural, garantizando la calidad y autenticidad del pan.

Ya que se le da la forma al pan es importante dejar reposar el pan en charolas, para que tenga el punto exacto para ser horneado (PA_12).

La mezcla y la elaboración de la masa es sencilla, llevo años preparándola y nunca he necesitado pesar ingredientes, aprendí a prepararla y amasar sin esfuerzo ni conocimientos específicos, lo que se necesita es paciencia, ya que el proceso es lento (PA_9).

Durante los encuentros, observé todo el proceso de elaboración de la masa, desde su inicio hasta el horneado. Las mujeres trabajan con saberes empíricos adquiridos con el tiempo, sin instrumentos de medición. Todo lo hacen “al tanteo”, usando como referencia el puño, una taza común o jícaras guardadas entre los costales de harina.

Toda la masa que hacemos, la utilizamos, toda se hace pan, si no imagínese es pérdida y en estos tiempos no estamos para eso (PA_10).

Los panes que realizo son el marquesote, el panque y pan de leche. La diferencia del marquesote al pan de mesa es que el marquesote va batido y es una masa más líquida que sólida. El pan de leche o levadura es una masa más sólida y necesita un proceso de fermentación (PA_11).

Somos pocas las que manejamos los diferentes tipos de masas, sin embargo, también es válido, mientras que el proceso sea artesanal (PA_12).

Para la masa batida acostumbro a utilizar: harina, huevo, azúcar y levadura en mínima cantidad, se mezclan los ingredientes y la masa debe estar como crecida, con más volumen tras la incorporación de aire a través de un batidor (PA_11).

Utilizo la masa madre que me enseñaron a realizar mis ancestras, únicamente lleva agua, sal y harina y no utilizo levadura, la harina que utilizo es la de trigo, considero que es un pan natural por sus procesos e ingredientes (PA_13).

Los panes que realizo con masa madres son: el ocho, el cuerno, las rosquillas, las reventadas, los picos o esquinada, blanquitos, bienmesabes, sisote, yemas azucaradas, zapatze (dobladas), cazueleja, gallinas, yemas, revueltos, higo, trompudas, choricitos y micro pan (PA_14).

Las panaderas señalaron que los nombres del pan responden a sus formas o tamaños, sin una historia especial. Los sin azúcar se llaman blancos o matizados, y los que la llevan, azucarados. También destacaron el uso de mantequilla lavada, que aporta sabor en panes como el panqué, pan de leche y bolillo, horneados en moldes según la tradición.

La mantequilla lavada es conocida como la nata, es una grasa pastosa, para la panadería debe estar fresca, la adquirimos en las queserías artesanales del municipio, esta ayuda a otorgarle sabor y textura a los panes (PA_15).

Se le llama mantequilla lavada, porque se consigue fresca y con un sabor agrio, para posteriormente lavarla con agua, lo que hace es suavizar y saborizar a la masa (PA_12).

Las masas que aprendí a trabajar son la del marquesote y del pan de mesa, la diferencia es que la del primer pan, va batido y es una masa más líquida que sólida y no lleva proceso de fermentación (PA_11).

Horneo panes de masa dulce y masa de sal, así me enseñaron a distinguirlos, los de masa con sal llevan masa madre con agua, harina y sal, mezclo los ingredientes, dejo fermentar, hasta que se esponje la masa y se vea tierna (PA_10).

Los panes dulces son aquellos que llevan azúcar por encima de la masa, y también le llaman así a los que se les agrega leche con muy poco dulce (PA_13).

Para mí la diferencia del pan artesanal de Ocozacoautla al de a otros municipios, es que es muy florido, tiene más texturas, más colores y no se le agrega cantidades inmensas de manteca y huevo, tienen consistencia galletosa y otras más abizcochadas, con suavidad y húmedos (PA_12).

Las panaderas artesanales se caracterizan por comercializar de forma sencilla y elaborar con técnicas tradicionales e ingredientes naturales. Trabajan al aire libre con prácticas higiénicas, generando aromas intensos y cortezas crujientes. Venden desde sus hogares y en mercados locales, con clientela principalmente comunitaria. Aunque este modelo preserva la autenticidad del pan, limita su alcance, ya que no utilizan publicidad ni

distribución masiva. Enfrentan desafíos como la falta de infraestructura, la competencia industrial y la dependencia del mercado local. Aun así, su labor es una forma de resistencia cultural y económica, basada en la calidad de los ingredientes y el respeto por las recetas tradicionales. La tabla 2 muestra los ingredientes básicos del pan artesanal y su función en el proceso. Combinados con técnicas tradicionales de amasado y fermentación, aseguran la preservación de métodos transmitidos por generaciones.

Tabla 2.
Ingredientes básicos de la panadería artesanal

Nombre	Descripción
Harina de trigo	Ingrediente principal para la masa
Agua	Hidrata la masa
Sal	Realza el sabor del pan
Azúcar	Aporta dulzura y alimenta la levadura
Leche	Aporta suavidad a la masa
Manteca	Aporta suavidad y textura a la masa
Mantequilla lavada	Mejora el sabor y la textura
Huevo	Aporta estructura y color
Levadura	Incrementa el volumen de la masa
Bicarbonato	Agente leudante adicional

Fuente: elaboración propia con datos de las entrevistadas.

Las panaderas artesanales de Ocozocoautla dominan el uso de ingredientes básicos en la elaboración del pan. La harina de trigo es la base, mientras que manteca, mantequilla lavada y leche aportan suavidad. El agua da homogeneidad, la sal realza el sabor y regula la fermentación, y los huevos aportan estructura y color. El azúcar endulza y alimenta la levadura, que hace crecer la masa, y el bicarbonato actúa como leudante adicional. Estos

ingredientes, usados con destreza y conocimiento heredado, preservan la tradición artesanal mediante técnicas empíricas y ancestrales.

Tabla 3.

Nombres y tipos de panes artesanales

Nombres	Ingredientes	Tipo de masa	Tipo de pan
Ocho	Harina, manteca, agua, sal y azúcar	Masa madre	Azucarados
Yemas azucaradas	Harina, agua, sal, manteca, huevo, bicarbonato y azúcar	Masa madre	Azucarados
Rosquilla azucarada	Harina, agua, sal y azúcar	Masa madre	Azucarados
Reventadas	Harina, agua, sal, azúcar, manteca y huevo	Masa madre	Azucarados
Picos	Harina, agua, sal y azúcar	Masa madre	Azucarados
Esquinada	Harina, agua, sal y azúcar	Masa madre	Azucarados
Zapatze (dobladitas o tostadas)	Harina, agua, sal, azúcar, manteca y huevo	Masas madre	Azucarados
Cazueleja	Huevo, harina, manteca, levadura, azúcar, bicarbonato y sal.	Masa batida y masa madre	Azucarados
Cazueleja de queso	Huevo, harina, manteca, levadura, agua, azúcar, bicarbonato, sal, queso seco.	Masa madre	Azucarados
Gallina	Harina, agua, sal y azúcar	Masa madre	Azucarados
Choricitos de queso	Harina, agua, sal, azúcar, manteca y bicarbonato	Masa madre	Azucarados
Revuelto	Harina, agua, sal y azúcar	Masa madre	Azucarados
Trompudas	Harina, agua, sal y azúcar	Masa madre	Azucarados
Bienmesabe azucarado	Harina, agua, sal y azúcar	Masa madre	Azucarados
Empandas de manjar	Harina, agua, sal, azúcar, manteca y manjar (leche maicena y azúcar).	Masa hojaldrada	Azucarados
Empanadas de queso	Harina, agua, sal, azúcar, manteca, queso seco	Masa hojaldrada	Azucarados
Nuégados	Harina, agua, levadura, manteca, sal y huevo	Masa madre	Azucarados
Marquesote	Harina, claras de huevo, leche y azúcar	Masa batida	Azucarados
Panque	Harina, azúcar, mantequilla, huevo, leche y polvo para hornear	Masa batida	Azucarados
Pan de leche	Huevo, azúcar y levadura	Masa batida	Azucarados
Conchitas	Harina, azúcar, mantequilla, huevo, leche, levadura	Masa batida	Azucarados
Sisote	Harina, agua y sal	Masa madre	Salados o blancos
Blanquito	Harina, agua y sal	Masa madre	Salados o blancos
Yemas	Harina, agua y sal	Masa madre	Salados o blancos
Rosquilla	Harina, agua y sal	Masa madre	Salados o blancos
Higo	Harina, agua, levadura sal y huevo	Masa madre	Salados o blancos
Bienmesabe	Harina, agua y sal	Masa madre	Salados o blancos
Repulgada	Harina, agua y sal	Masa madre	Salados o blancos
Chorizo de pasta	Harina, azúcar, manteca y agua	Masa madre	Salados o blancos
Micro pan	Harina, agua, sal y azúcar	Masa madre	Salados, blancos y azucarados

Fuente: elaboración propia con datos de las entrevistadas.

La panadería artesanal de las mujeres zoques de Ocozocoautla preserva una rica tradición culinaria y apoya la economía local al adquirir insumos a pequeños comerciantes. Sus panes, con sabores y texturas únicas, siguen recetas heredadas por generaciones. Venden principalmente en mercados y desde sus hogares, con clientela recurrente; solo una ha expandido su distribución a Tuxtla Gutiérrez. La falta de infraestructura y canales de venta limita su crecimiento. Para la mayoría, esta actividad es su principal ingreso, aunque sin apoyo gubernamental, dependen de su saber tradicional y redes locales. Aun con estos retos, la panadería sigue siendo un pilar de su identidad y economía familiar.

Los ingredientes básicos del pan artesanal incluyen harina de trigo, agua, sal y azúcar. Otros como manteca, huevo, leche, levadura, bicarbonato, queso seco y manjar (mezcla de leche, maicena y azúcar) aportan variedad en textura, sabor y apariencia. Las masas más comunes son la madre, batida y hojaldrada. La masa madre, fermentada naturalmente, ofrece una textura esponjosa y sabor ácido. La batida, con huevo y polvo de hornear, es más ligera y aireada. La hojaldrada, laminada con manteca, da como resultado un pan de capas crujientes y textura delicada. Las empanadas rellenas son las que más se venden por su textura crujiente, además el relleno le otorga un sabor inigualable, muchas panaderas del municipio no saben manejar este tipo de masa, para la cual utilizo harina, grasa, agua y sal (PA_2).

Considero que mientras no cambien las técnicas de cocción e ingredientes, podemos innovar en la panadería artesanal (PA_4).

Me han comentado de unas panaderías en el centro, esos no son artesanales, le colocan chocolate, chispas y los decoran con elementos que no son de la panadería artesanal, aparte utilizan los hornos industriales (PA_10).

La tabla de panes abarca desde variedades sencillas como yemas y rosquillas hasta otras más elaboradas, como empanadas de manjar y cazuelejas de queso. Cada pan refleja la habilidad y creatividad de las panaderas, así como su capacidad para preservar métodos tradicionales en contextos actuales. En Ocozocoautla, la panadería artesanal es un oficio históricamente femenino, transmitido entre generaciones. Estas mujeres no solo sostienen la economía familiar, sino que también resguardan un conocimiento que fortalece la identidad cultural zoque y les otorga un reconocimiento especial en su comunidad.

Las nuevas generaciones muestran poco interés en continuar con la panadería, debido a cambios en los hábitos de consumo y a que la perciben como una actividad exigente y poco rentable. No obstante, muchas panaderas intentan involucrar a hijas y nietas para preservar este saber. Así, la panadería artesanal trasciende lo económico y se convierte en un símbolo de identidad y resistencia cultural, donde cada pan refleja historia y legado.

Herramientas y utensilios tradicionales

Horno de barro

En la panadería artesanal de Ocozocoautla, el horno de barro es la herramienta principal de trabajo. Ubicado en los patios de sus casas, su construcción es realizada por las propias panaderas con saberes tradicionales transmitidos por generaciones. Su diseño empírico permite alcanzar y mantener temperaturas óptimas para la cocción del pan. Más allá de su función técnica, el horno simboliza la conexión con sus raíces y tradiciones, siendo una expresión viva de la identidad cultural Zoque.

Hechos con tierra, piedra y materiales locales, los hornos de barro vinculan la panadería con métodos prehispánicos y refuerzan el sentido de pertenencia comunitaria. Su uso mantiene la textura y el sabor únicos del pan artesanal, imposibles de replicar con hornos

industriales. Encenderlo y controlar su temperatura requiere experiencia, paciencia y conocimiento adquirido con los años, que muchas panaderas buscan transmitir. No obstante, la modernización plantea desafíos, y algunas consideran adoptar tecnologías más prácticas. Aun así, el horno de barro permanece como símbolo de resistencia cultural y autenticidad, clave para preservar la tradición zoque y su patrimonio gastronómico.

Mi madre me enseñó a construir un horno, tomando la valentía y los conocimientos para poder diseñar mi herramienta de trabajo (PA_1).

Cada grupo humano o sociedad desarrolla un patrón alimentario distintivo, producto de una compleja interrelación de usos, costumbres y tradiciones que se transmiten de generación en generación y evolucionan con el paso del tiempo (Esponda Pérez y Galindo Ramírez, 2024).

El contorno del horno lo hacemos con adobe chiquito, que aquí le llamamos adobe de cola de pato. Para la base del horno, que es la mesa, usamos adobe grande y lo rellenamos con escombros para que sea más firme. El horno de barro tiene una altura de aproximadamente dos metros, y el piso lo hacemos con ladrillos (PA_2).

El techo del horno le llamamos cielo y la parte de abajo se llama suelo. Un buen horno debe estar construido con barro rojo, porque eso ayuda a tener una buena compactación y a resistir altas temperaturas. Si no, tiende a agrietarse (PA_3).

En Ocozacoautla tenemos hornos de barro, hechos con excremento de res y pasto triturado, que previamente esterilizamos. Ese pasto lo recogemos de las laderas del municipio. En la parte de abajo del horno, para que soporte el calor, colocamos cristal

triturado y arena lavada. Luego, encima ponemos los ladrillos y sellamos todo con barro. Nuestras abuelitas nos enseñaron a agregar sal a la mezcla para que el horno mantenga el calor al máximo (PA_4).

El horno de barro permite que el pan salga dorado, liviano y no pesado. Debe hornearse a puerta abierta hasta que el calor disminuya. Los panes de azúcar deben introducirse al final, cuando la intensidad del calor es menor, para que no se quemen (PA_5).

Me puedo percatar que el pan este horneado, al cambiar el color, no nos basamos en tiempos, abrimos la puerta vemos la cocción e inmediatamente los sacamos con el apoyo de la pala. Nosotros no nos percatamos del tiempo si no de las características de pan (PA_6).

La leña

Durante el trabajo de campo, se observó que las panaderas artesanales, utilizan leña para alimentar sus hornos de barro.

Para la panificación en el horno de barro, la leña adecuada es la de quebracho. Es importante que la leña sea de buena calidad y no esté mojada... (PA_6).



Figura 1. Horno de barro. Fuente: imagen tomada por el autor.

Un horno pequeño te consume aproximadamente siete leños de corazón o quebracho, si es más grande se aumenta al doble la cantidad, dependiendo cuanta cantidad de pan vas a preparar, eso debes tener en cuenta, para que te salga la ganancia (PA_5).

El quebracho aporta a la calidad del pan artesanal, por su dureza y densidad, toma un calor intenso y duradero, otorgando altas temperaturas al horno de barro (PA_8).

El calor que proporciona la leña de quebracho asegura que el pan se cueza de manera homogénea, resultando en una corteza dorada y crujiente y una miga liviana y bien desarrollada (PA_9).

Las panaderas mencionaron que deben estar atentas a la intensidad del fuego y ajustar la cantidad de leña según sea necesario para mantener la temperatura adecuada.

Los panes de azúcar deben ser horneados al final del proceso, cuando la intensidad del calor ha disminuido. Esto es para evitar que el azúcar se queme (PA_11).

Una herramienta peculiar mencionada por las panaderas es la *barredora*, un ramillete de hojas de candox o cuchunuc que se utiliza para limpiar y esparcir la ceniza dentro del horno. Las mujeres la emplean para “barrer” su interior antes de colocar el pan.

Pongo más o menos siete leños en el horno. Cuando ya se han consumido y quedan las brasas, dejo reposar el horno unos 15 a 20 minutos. Luego, barremos las brasas con hojas, extendiéndolas por todas las orillas del horno para mantener el calor. Si las hojas que usamos para barrer no se queman por completo, eso significa que el horno está en perfectas condiciones, o como decimos nosotras, está 'manso', y listo para meter el pan a hornear (PA_12).

Para que el horno adquiriera una excelente temperatura, debe tener un buen fuego en su interior. Es importante controlar la entrada de oxígeno, así que tratamos de no estar abriendo la puerta a cada rato porque esto hace que baje la temperatura. Procedemos a hornear o cocinar una vez que solo quedan los rescoldos de brasas. No utilizamos ningún tipo de termómetro. La puerta del horno debe ser metálica y estar hecha a la medida (PA_14).

La pala

Este instrumento es esencial para que las panaderas eviten quemaduras y debe tener un tamaño adecuado para soportar e introducir las charolas y moldes de pan en el horno.

La pala tiene que ser larga y con la punta de latón, para que aguante las temperaturas altas. Además, debe tener un buen mango y ser gruesa, así evitamos que el pan se nos caiga cuando lo metemos al horno y las charolas nos quemen las manos (PA_1).



Figura 2. Pala de latón con mango de madera. Fuente: imagen tomada por el autor.

Charolas y moldes

Las charolas, hechas de aluminio o latón y a veces cubiertas de teflón, son resistentes al calor y vienen en distintos tamaños y formas. En la panadería artesanal no hay lujos: se trabaja con saberes tradicionales y moldes sencillos que conservan diseños sin un significado específico. Algunos panes, como el de sardina, adoptan su nombre por el tipo de molde utilizado. Los utensilios se engrasan con manteca para evitar que el pan se pegue, y al ser reutilizables, ayudan a mantener bajos los costos.

Los moldes que compro en el mercado son sencillos y normalmente los curo con aceite y los quemo en el horno (PA_2).

Comercialización

Las panaderas artesanales comercializan sus productos a través de la venta en la calle, en canastos, mercados locales, eventos y pequeños negocios, incluso en la capital de Chiapas. También venden al por mayor en cajas. Los precios, que van de 2.00 a 5.00, reflejan una estrategia accesible para atraer a diversos consumidores, valorando sabor y variedad.

Todos los días abro los portones de mi casa a partir de las 16:00 p.m., las personas se acercan y van tomando con las pinzas y el canasto pequeño lo que desean, al final cuento cuanto llevan y se los coloco una bolsa de nylon (PA_1).

Hace años cuando estaba más joven y mis hijos eran pequeños salía todos los días a vender en la calle, después de la pandemia únicamente horneo pan por encargo, y entrego en cajas de cartón grandes, a los pequeños negocios del municipio o cuando hay rezos o alguna fiesta tradicional (PA_2).

La comercialización del pan artesanal en Ocozocoautla sigue un modelo de venta directa, tanto al menudeo como al mayoreo. Como se muestra en la figura 3, la distribución parte de los hogares de las panaderas, mercados locales y, en algunos casos, regiones cercanas. Las estrategias varían según el acceso a mercados y la organización familiar; algunas venden desde casa y otras han expandido su alcance fuera del municipio.

Aquí en la casa vienen a buscarme todos los días para comprar al menudeo. Yo horneo cada tres días, me paso todo el día haciendo pan para luego ir colocándolo en cajas con papel. Mi esposo es el que se encarga de llevarlo en la camioneta a la capital, donde tenemos varios clientes que nos compran al mayoreo. Es un trabajo constante, pero así nos vamos organizando para llegar a más lugares y vender más (PA_3).



Figura 3. Comercialización del pan en los hogares. Fuente: imagen tomada por el autor.

Normalmente, el pan que nos piden es por mayoreo. Y cuando los pedidos son demasiados, nos asociamos con mis tías para hacer rápido la producción y las entregas, de esta forma ganamos todas (PA_4).

Vendo en el mercado, hace varios años adquirí un pequeño espacio, realizo pan cada dos días, lo embolso y desde muy temprano coloco mi mesa y extiendo mi pan con las variedades que realizo (PA_5).

No se mucho de cuentas, pero al menudeo no creas que se le gana mucho, entre doscientos y ciento cincuenta pesos, me imagino que al mayoreo le ganas más, pero hay que buscar clientes que te compren frecuentemente (PA_9).

El comercio del pan artesanal depende de la fidelidad de los clientes y de la capacidad de producción de cada panadera. Aunque algunas han explorado la venta al mayoreo, la mayoría sigue enfocada en mercados locales. Destaca el caso de la panadería *Avendaño*, nombrada en honor a las ancestras de su dueña, quien ha innovado con la venta en domos, frascos y canastas, y fue pionera en introducir el micro pan en la región. Esta diversificación en empaques y presentaciones le ha otorgado reconocimiento local y estatal, convirtiéndola en una de las panaderías más prestigiosas, según refirieron varios pobladores durante el trabajo de campo.

Empecé con un pequeño negocio en casa. Con el tiempo, y después de que mis hijos terminaron sus estudios, ellos me motivaron y me apoyaron para poder crear una marca, hacer crecer mi panadería y mejorar los empaques y envolturas (PA_6).

Se le llama micro pan porque inicie realizando pequeños panes salados y azucarados, sin modificar el proceso de elaboración y los insumos (PA_6).



Figura 4. Panadería Avendaño de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas. Fuente: imagen tomada por el autor.

Este caso demuestra cómo la creatividad y el emprendimiento pueden generar nuevas oportunidades en la panadería artesanal.

Aprendí a hacer pan y también a vender en las calles, me coloco una manta enrollada en el cabeza llamado yahual y sobre esta el canasto de pan, de esta forma salgo a vender de casa en casa preguntando ¿van a querer pan?, lo cual es muy tradicional en el pueblo (PA_12).

Mi madre me formo como panadera, me enseñó a encender el horno y a vender, ella lo comercializaba en las calles, recorro el centro con mi canasto a partir de las cinco de la tarde, si corro con suerte en una hora regreso la canasta vacía, y si la temporada esta baja, me tardo de dos a tres horas recorriendo varias cuadras, hasta que se acabe (PA_1).



Figura 5. Micro pan y nuégados en domos y bolsas para obsequios. Fuente: imagen tomada por el autor.

Los clientes normalmente consumen pan para tomar el café por las tardes, esa es la costumbre de aquí (PA_14).

La transmisión del conocimiento panadero ha sido históricamente un proceso familiar, pero también está marcado por barreras de género.

Toda mi vida he estado en contacto con las masas, iniciando en el 2007 de manera formal, gracias a mi abuela materna inicio con el pan, crecí con el pan, desde la niñez (PA_15).

Los testimonios revelan que la panadería artesanal sigue siendo un espacio donde las mujeres enfrentan barreras de género, falta de recursos y desconocimiento de trámites que dificultan el acceso a financiamiento y la expansión de sus negocios. Muchas no cuentan con

propiedades para respaldar créditos ni con apoyo gubernamental, y los mercados suelen estar dominados por grandes productores. Aun así, la transmisión familiar del saber panadero ha permitido preservar esta tradición, y las panaderas han desarrollado estrategias como la venta directa y redes informales de distribución. Para fortalecer su sostenibilidad, se requieren políticas que faciliten el acceso a financiamiento y espacios comerciales.

Discusión

El estudio analiza cómo las panaderas zoques de Ocozocoautla de Espinosa han preservado y adaptado sus prácticas tradicionales de panadería artesanal frente a los desafíos contemporáneos. A pesar de dificultades económicas, escaso acceso a educación formal y barreras de género, estas mujeres han conservado técnicas ancestrales transmitidas por generaciones. La masa madre, elaborada solo con harina y agua, constituye el eje de su producción, destacando la vigencia de los saberes empíricos en la creación de alimentos de alta calidad.

Durante las entrevistas, las panaderas expresaron orgullo por su oficio. El manejo de las masas y la cocción en hornos de barro reflejan no solo una tradición culinaria, sino un conocimiento práctico que se manifiesta en la consistencia y el sabor del pan. Sus estrategias de comercialización —venta en mercados, distribución en la capital y provisión para eventos— demuestran capacidad de adaptación ante un mercado en transformación. Este oficio, históricamente femenino, ha sido parte del aprendizaje doméstico y refleja patrones socioculturales que asignan a las mujeres la producción de alimentos en el hogar. Sin embargo, su rol central en la elaboración del pan no se traduce en acceso equitativo a recursos económicos ni comerciales.

Las barreras de género se evidencian en la dificultad para acceder a financiamiento, ya que muchas no poseen propiedades que sirvan como garantía. También enfrentan limitaciones para comercializar en mercados más amplios debido a la competencia industrial y a la falta de apoyo institucional. Además, la carga del trabajo doméstico restringe su tiempo y capacidad productiva.

Frente a estos retos, las panaderas han desarrollado estrategias para sostener su actividad: colaboración familiar durante pedidos grandes, diversificación de productos, innovación en empaques y el mantenimiento de la calidad artesanal. Para garantizar la continuidad de este legado, es necesario impulsar políticas que promuevan el acceso a financiamiento, formación empresarial y espacios de comercialización para mujeres productoras.

Conclusiones

La investigación demuestra que la panadería artesanal en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, es mucho más que una actividad económica: constituye un espacio de resistencia cultural y de construcción de identidad para las mujeres zoques. A través de técnicas heredadas, saberes empíricos y organización comunitaria, estas panaderas han preservado un patrimonio alimentario vivo, adaptándose a las exigencias del mercado sin renunciar a la autenticidad de sus procesos.

Uno de los principales hallazgos es que la panadería artesanal sigue siendo un oficio históricamente femenino, sostenido por la transmisión intergeneracional del conocimiento. Sin embargo, las mujeres enfrentan barreras estructurales que limitan su crecimiento: acceso restringido a créditos, invisibilidad en políticas públicas y dificultades para profesionalizar

su actividad. Estas limitaciones están directamente vinculadas a una economía informal marcada por la desigualdad de género.

Pese a estos retos, las panaderas han mostrado una notable capacidad de adaptación. Innovan en la presentación de sus productos, diversifican canales de venta y fortalecen redes familiares y comunitarias para sostener la producción. El caso de la panadería Avendaño, con su modelo de micro pan y empaques diferenciados, ejemplifica una estrategia exitosa de inserción en nuevos mercados manteniendo los valores de la panadería tradicional.

En términos generales, el estudio subraya la urgencia de diseñar políticas públicas con perspectiva de género que reconozcan el valor económico y cultural de estas mujeres. Es fundamental facilitar su acceso a financiamiento, capacitación empresarial, certificaciones y espacios de comercialización. Promover la panadería artesanal no solo contribuye a la economía local, sino que garantiza la continuidad de un legado cultural profundamente enraizado en el territorio y la identidad zoque.

Referencias bibliográficas

- Calderón-Díaz, MA (2018). Revisión de la literatura sobre economía informal y trabajo informal de mujeres en Colombia. *Revista Guillermo de Ockham*, 16(2), 57-69, doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.21500/22563202.3470>
- Camacho-Vera, J. H, Cervantes-Escoto, F., Cesín-Vargas y Palacios-Rangel, M. I. (2019). Los alimentos artesanales y la modernidad alimentaria. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 29(53), 1-20, doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.24836/es.v29i53.700>
- Cassab-Martínez, P. M. y Mayorca-Beltrán, D. Y. (2018). Habilidades gerenciales en mujeres comerciantes cabeza de hogar y economía familiar. *Revista EAN*, 84, 153-166, doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.21158/01208160.n84.2018.1922>
- Cornejo-Mosquera, J. E., Iza-Ávalos, A. S. y Paredes-Amaguaya, A. I. (2023). La identidad marcaría en social media, como estrategia comunicacional para el sector artesanal panadero. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 3851-3873, doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.532>
- Cornejo-Ortega, J. L., Andrade-Romo, E., Chavez-Dagostino, R. M. y Espinoza-Sanchez, R. (2018). Percepción de la población local sobre los impactos del turismo en el Pueblo Mágico de Tapalpa, Jalisco, México. *PASOS Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 16 (3), 745-754, doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.25145/j.pasos.2018.16.053>
- Cruz-Rivero, L., Estévez-Gutiérrez, I. A., Delgado-Soto, S. E. y Cruz-Martínez, P. Y. (2021). La necesidad de estudios antropométricos para la mejora de condiciones ergonómicas en la elaboración de productos artesanales. *RINDERESU*, 5 (2), 917-929.

- Espinosa-Espíndola, M. T., Maceda-Méndez, A. y Paz-Calderón, Y. (2016). Posicionamiento de pan artesanal en jóvenes de una comunidad rural. *RICEA Revista Iberoamericana de Contaduría, Economía y Administración*, 5 (10), 130-148.
- Espinosa-Moreno, J., Carrera-Lanestosa, A., Centurión-Hidalgo, D., Baeza-Mendoza, L., García-Centurión, J. A. y Sánchez-Ruiz, B. A. (2022). Identificación de los alimentos tradicionales de Tabasco para la determinación de su potencial como artesanía alimentaria. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 32(59), 1-20, doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.24836/es.v32i59.1209>
- Esponda-Pérez, J. A. y Galindo-Ramírez, S. M. (2024). Antropología y seguridad alimentaria en Ocozocoautla, Chiapas: análisis cultural. *Anales de Antropología*, 58(1), 105-116, doi: <https://doi.org/10.22201/iaa.24486221e.2024.58.1.83934>
- Esponda-Pérez, J. A., y Juárez-Ibarias, M. (2024). Resiliencia en el horno: historias de vida y desafíos de las panaderas zoques de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas. *Región y Sociedad*, 36, e1933, doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.22198/rys2024/36/1933>
- Esponda-Pérez, J. A., Galindo-Ramírez, S. M. y Hernández-García, R. M. (2023). *Saberes, relatos y adversidades de la panadería artesanal. Un homenaje a ellas*. México: UNICACH. Recuperado de <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/5019>
- Esponda-Pérez, J. A., y Galindo-Ramírez, S. M. (2023). Prácticas alimentarias en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas: análisis social y cultural de los Zoques. *Revista de Investigación e Innovación Agropecuaria y de Recursos Naturales*, 10(2), 126-133 doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.53287/cwjo8387ym15b>
- Fernández-López, M. d. y Mondragón-Sánchez, M. (2023). La memoria gustativa de los panes tradicionales en San Baltazar Campeche. *Mirada Antropológica*, 18(25), 90-100.
- Gallego-Gauna, C. P., y Hernández-Moreno, M. d. (2021). Escenario agroalimentario contemporáneo: desafíos y oportunidades de la producción artesanal de alimentos de Magdalena, Sonora. *Región y sociedad* (33), 1-30, doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.22198/rys2021/33/1382>
- García-Barrón, S. E., Guerrero, L., Vázquez-Elorza, A. y Lazo, O. (2021). What turns a product into a traditional one? *Foods*, 10(6), 1284, doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/foods10061284>
- Martínez-Pérez, D. (2023). Nuevas formas y espacios de vivir el pan. Una descripción etnográfica del ‘buen pan’ del siglo XXI. *Encrucijadas: Revista Crítica de Ciencias Sociales*, 23(1), 1-24.
- Mora-Cantellano, M. d. y Villar-García, M. G. (2015). El desarrollo de las mujeres artesanas y su configuración identitaria con una perspectiva de género. *20 Encuentro Nacional sobre Desarrollo Regional en México. AMECIDER-CRIM, UNAM*, 1-22. Recuperado de <http://ru.iiec.unam.mx/3025/1/Eje10-133-Mora-Villar>
- Ortega-Bastidas, J. (2020). ¿Cómo saturamos los datos? Una propuesta analítica “desde” y “para” la investigación cualitativa. *Interciencia*, 45(6), 293-299. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/339/33963459007/html/>
- Planeación, D N (2024). *Economía del cuidado: revisión de literatura, hechos estilizados y políticas de cuidado*. Subdirección de Género, Dirección de Desarrollo Social. Recuperado de <https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Desarrollo%20Social/4.%20Documento%20Preliminar%20Econom%20C3%ADa%20del%20Cuidado.pdf>
- Ramírez-Meda, A. (2024). Inclusión y empoderamiento de mujeres rurales para el desarrollo en Chiquihuitlán, Jalisco. *La ventana. Revista de estudios de género*, 7(59), 356-387, doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.32870/iv.v7i59.7706>
- Ramos-Mosquera, E. A. y Perea-Díaz, D. (2024). *Experiencias del Vivir Sabroso en algunas personas que se identifican como afrodescendientes habitantes del barrio Enciso de Medellín* (Tesis de pregrado). UNIMINUTO. Recuperado de <https://hdl.handle.net/10656/20423>
- Rodríguez-Torres, J., Vázquez-Solís, V. y Costero-Garbarino, M. C. (2021). Proyectos productivos como vía de empoderamiento de las mujeres indígenas en el desarrollo comunitario en San Pedro La Laguna, Sololá, Guatemala. *Revista de El Colegio de San Luis*, 11(22), 1-34. <https://doi.org/https://doi.org/10.21696/rcsl11222021333>
- Salazar-Benito, A. J. (2024). *Estudio etnográfico sobre las costumbres alimenticias y preparaciones de la comunidad Tunibamba bellavista en el cantón Cotacachi de la provincia de Imbabura* (Tesis de pregrado). Universidad UNIANDÉS. Recuperado de <https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/18735>

- Sánchez-Soriano, M., Cruz-Cabrera, B. C., Castillo-Leal, M. y Acevedo-Martínez, J. A. (2023). Participación de la mujer en la cadena de valor de maíz-tortilla en dos municipios del estado de Oaxaca. Estudios sociales. *Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 33(61), 1-33, doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.24836/es.v33i61.1300>
- Torres-Chávez, M. G. y Leco-Tomas, C. (2018). Trabajo artesanal en comunidades indígenas de la ribera del lago Pátzcuaro. *Condiciones sociales, empobrecimiento y dinámicas regionales de mercados laborales*, 466-484. Recuperado de <https://ru.iiec.unam.mx/4377/1/5-158-Torres-Leco.pdf>
- Valtierra-Lacalle, A. (2024). La deconstrucción del gineceo. Imágenes vasculares y esculturas para el estudio de las trabajadoras remuneradas griegas (ss. VI-IV A. C.). *Asparkía. Investigació feminista* (44), 1-25, doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.6035/asparkia.7209>
- Vásquez-González, A. (2019). Agroturismo: la expo-feria del pan de Tecomatlán, México. *Revista Colombiana de Investigaciones Agroindustriales*, 6(1), 104-115.
- Villafán-Apaza, E. (2024). Desafíos Culturales y Estructurales en la Implementación de la Descolonización Educativa en Bolivia. *Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica*, 4(3), 2649-2667, doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.61384/r.c.a..v4i3.569>
- Zárate-Toscano, V. (2023). Los rituales mortuorios en un México inmerso en la pandemia. *Vínculos de Historia Revista del Departamento de Historia de la Universidad de Castilla-La Mancha* (12), 144-157, doi: https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18239/vdh_2023.12.07