

Estudios Sociales

Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional

Volumen 36, Número 68. Julio – Diciembre de 2026
Revista Electrónica. ISSN: 2395-9169

Artículo

Transformaciones de los hábitos alimentarios en Santa María Peñoles, Oaxaca

Transformations of dietary habits in Santa María Peñoles, Oaxaca

DOI: <https://doi.org/10.24836/es.v36i68.1739>
e261739

Sabina Victoria García-Zúñiga*
<https://orcid.org/0000-0002-4559-8697>
garcia.sabina@colpos.mx

María del Rosario Ayala-Carrillo*
<https://orcid.org/0000-0002-1198-6026>
madel@colpos.mx

Emma María Zapata-Martelo*
<https://orcid.org/0000-0002-1623-3322>
emzapata@colpos.mx

Luz María Pérez-Hernández*
<https://orcid.org/0000-0002-3285-8357>
luzmaph@colpos.mx

Nélyda Solana-Villanueva**
<https://orcid.org/0000-0002-0211-2749>
nsolana@colpos.mx

Fecha de recepción: 01 de diciembre de 2025

Fecha de aceptación: 21 de junio de 2026

*Colegio de Postgraduados, Campus Montecillo, México.

**Colegio de Postgraduados, Campus Tabasco, México.

Autora para correspondencia: María del Rosario Ayala-Carrillo

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



Resumen

Objetivo: analizar cómo los ingresos económicos provenientes de las remesas inciden en la modificación tanto de los hábitos alimentarios como la percepción cultural de los alimentos tradicionales frente a los procesados, en el municipio mixteco de Santa María Peñoles, estado de Oaxaca, México, a partir de la experiencia de las mujeres indígenas. **Metodología:** usando un diseño cualitativo con enfoque de género, se realizaron 56 entrevistas semiestructuradas a mujeres indígenas, dos grupos focales y cinco entrevistas a comerciantes; se elaboraron en la cabecera municipal de Santa María Peñoles, la agencia municipal de Santa Catarina Estetla y San Mateo Tepantepec. **Resultados:** se destaca que el capital monetario derivado de las remesas impulsa una mayor oferta y demanda de productos industrializados, lo cual se manifiesta en la creciente disponibilidad de marcas globales de alimentos ultraprocesados, caracterizados por su elevada concentración de grasas, azúcares, harinas refinadas y sodio. Se observan transformaciones en las percepciones culturales, que llevan a asociar estos productos con estatus, progreso y modernidad. **Limitaciones:** el acceso a las comunidades de estudio, la falta de tiempo de algunas participantes y la barrera lingüística, con mujeres hablantes del mixteco. **Conclusiones:** existe una dependencia del mercado globalizado, lo que ha acelerado el abandono gradual de los alimentos locales debido al desconocimiento o rechazo, especialmente entre las generaciones más jóvenes; se observa una erosión de los conocimientos culinarios y de las costumbres alimentarias en el municipio.

Palabras clave: alimentación contemporánea, vulnerabilidad alimentaria, identidad culinaria, alimentos ultraprocesados, remesas, mujeres rurales

Abstract

Objective: To analyze how income from remittances is a determining factor in changing eating habits in the Mixtec municipality of Santa María Peñoles, Oaxaca. **Methodology:** Using a qualitative design with a gender focus, 56 semi-structured interviews were conducted with indigenous women, two focus groups, and five interviews with merchants in the municipal capital, the Santa Catarina Estetla agency and San Mateo Tepantepec. **Results:** Findings reveal that monetary capital from remittances stimulated increased supply and demand for industrialized products, evidenced by growing availability of global ultra-processed food brands characterized by high concentrations of fats, sugars, refined flours and sodium. This is accompanied by a transformation in cultural perceptions, leading to the association of these products with status, progress, and modernity. **Limitations:** Study constraints included limited access to remote communities, time constraints for some participants, and a language barrier with Mixtec-speaking women. **Conclusions:** Dependence on globalized market has accelerated the progressive abandonment of local foods, particularly among younger generations, due to lack of familiarity or rejection, resulting in significant erosion of culinary knowledge and food traditions in the municipality.

Keywords: contemporary food, food vulnerability, culinary identity, ultra-processed food, remittances, rural women

Introducción

Las prácticas alimentarias han cambiado a través del tiempo. Influenciadas por contextos económicos, sociales y culturales a nivel local, regional y global, determinan tanto las elecciones dietéticas como el acceso a los alimentos (Ghosh et al., 2020). Entre los factores globales, la migración destaca como un agente transformador de la organización familiar, que impacta en la alimentación (Hun, Urzúa, Leiva y López, 2022). Este proceso es particularmente relevante en México, donde la migración laboral constituye el principal motor de la movilidad poblacional. Representa el 82.4% de los casos de migración total (INEGI, 2023), especialmente en estados como Oaxaca, que, de acuerdo con López, Isidro, Reyes y Vázquez (2022) ocupa simultáneamente dos posiciones estratégicas: el tercer lugar entre los seis estados con intensidad migratoria alta y el séptimo a nivel nacional en volumen de migrantes, además de que en el 2021 recibió 4.7% del total de remesas que ingresaron al país (Martínez, Gijón y Delgadillo, 2021).

Las remesas constituyen un recurso importante para numerosos hogares mexicanos; se emplean para solventar necesidades básicas, como gastos de vivienda, pago de deudas y mejoras comunitarias; solo una proporción menor se orienta a la inversión productiva (González, Muñoz y Juárez, 2024). Como parte de este patrón de gasto, García, Mora y van Gameren (2023) destacan que la alimentación y la salud son dos de los rubros más significativos, con 31.5% y 16.7%, respectivamente. El ingreso determina las posibilidades de obtención de productos, por lo que su insuficiencia “impide aumentar y diversificar el consumo alimentario de las familias” (Gracia, 2013, p. 89). En este sentido, las remesas representan un incremento del poder adquisitivo, lo que, en teoría, debería ampliar la variedad de alimentos a los que pueden acceder.

En las comunidades rurales, es paradójico el impacto de las remesas en la dieta. Si bien algunos estudios reconocen su papel en la seguridad alimentaria a corto plazo (Brown, 2020), porque representan un apoyo complementario para reducir el impacto de la escasez de alimentos (Carmona, Ramírez y Muñoz., 2017) y combatir la pobreza, no obstante, su capacidad para resolver la pobreza alimentaria es limitada. La efectividad de las remesas depende de la regularidad de los envíos y de factores como la condición laboral de los migrantes (Bracamontes y Camberos, 2022; Cruz, Llamas y Molina, 2023). A esta limitación se suma una dimensión de género: la influencia masculina sobre el gasto de las remesas persiste a pesar de la distancia, orientando los recursos hacia el consumo inmediato o la inversión en vivienda, en lugar de destinarlos a la producción agrícola o a alimentos de mejor calidad. Incluso cuando las mujeres pueden tomar algunas decisiones, su autonomía se ve limitada por normas sociales que desalientan ciertos usos del dinero y por el temor al juicio comunitario (Kandel et al., 2026). Investigaciones como la de Jaen et al. (2024), confirman que el género de quien encabeza el hogar incide en las decisiones del gasto alimentario; los hogares con jefatura femenina tienden a asignar una mayor proporción del presupuesto a alimentos como leche, frutas y una menor proporción a bebidas azucaradas y comidas fuera del hogar. La diferencia se explica, en parte, porque históricamente las mujeres han asumido la responsabilidad de la alimentación familiar, lo que podría traducirse en un mayor conocimiento nutricional. No obstante, cuando las mujeres poseen estas competencias, su capacidad para materializarlas en decisiones de compra, depende del grado de autonomía que efectivamente tengan. En hogares encabezados por hombres, las compras realizadas por las mujeres suelen estar sujetas a la aprobación masculina o a la adaptación a las preferencias del jefe de familia. Esta paradoja se profundiza al analizar la naturaleza de los alimentos a los que se accede. Lejos de garantizar una dieta nutritiva, este mayor poder adquisitivo suele traducirse en el consumo de productos comerciales de fácil acceso y preparación, pero de bajo valor nutricional.

En México, el acceso a productos ultraprocesados ha aumentado de manera sostenida en los últimos treinta años; esto se evidencia en la contribución calórica total diaria, que, según Gaona et al. (2025), alcanza hasta el 30%. Son producidos por empresas transnacionales cuyo éxito se basa en el uso de publicidad, marketing y estrategias comerciales para influir en la preferencia de los consumidores, especialmente de la población vulnerable, niños y niñas; asimismo, los estudios epidemiológicos sugieren una relación con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares,

coronarias y cerebrovasculares, además de su contribución a una huella ambiental negativa (Théodore et al., 2023). Se suma la ingeniería de alimentos, que, mediante el uso estratégico de aditivos, busca potenciar el consumo repetido de estos productos. Tales formulaciones hacen que los alimentos compartan características con las drogas, lo que explica su capacidad para generar patrones de consumo difíciles de moderar (Lustig, 2020).

Una de las puertas de entrada a estos productos son los establecimientos de venta locales que se pueden encontrar en cualquier rincón de México. Si bien la llegada de tienditas y nuevos productos a las comunidades rurales e indígenas ha permitido acceder y diversificar los productos que consumen, también ha provocado que en las comunidades, donde predominaba la agricultura tradicional de autoconsumo, se debilite la soberanía alimentaria, ya que las personas tienen menos autonomía sobre lo que producen y consumen (Brown, 2020), dependiendo más del mercado. Esa transformación no solo ha erosionado los sistemas locales de subsistencia, sino que amenaza la identidad cultural, al marginar sus prácticas alimentarias ancestrales, sus sistemas tradicionales de producción agrícola y sus conocimientos transmitidos generacionalmente (Ramli, Noor y Afrizal, 2022), ya que, además de proveer sustento nutricional, representan expresiones culturales fundamentales para la identidad de las comunidades (Silva, Aguilar y Peralta de Legarreta, 2018; Noe, 2023).

Sin olvidar que la dieta de los pueblos indígenas es resultado de siglos de adaptación ambiental y transmisión intergeneracional de conocimientos (Velázquez y Gabriel, 2019), su diversidad, aunque limitada por factores estacionales y geográficos, ha sido clave para garantizar su sustento (Joseph y Turner, 2020). Un ejemplo es el sistema milpa, que integra cultivos como maíz, frijol y calabaza, junto con tomatillo, chiles, quelites y plantas medicinales (García y Gómez, 2023). De manera complementaria, desde tiempos ancestrales las plantas silvestres han constituido un pilar para estas comunidades, gracias a conocimientos tradicionales sobre su uso y manejo (Ijaz et al., 2022). Estos elementos definen el modelo de alimentación que desarrollan y, en muchos casos, siguen implementando los diversos grupos indígenas.

Las transformaciones se combinan con las desigualdades económicas que determinan el acceso diferencial a los alimentos. Mientras los hogares de bajos ingresos se ven forzados a consumir productos hipercalóricos y de bajo aporte nutricional, por ser baratos y accesibles, los grupos con mayor capital económico buscan los de mejor calidad (Ibarra, 2016), naturales, sin

pesticidas, cultivados orgánicamente o, en su defecto, con ingredientes tradicionales que les permiten experiencias culinarias “otras”.

El objetivo de este documento es analizar cómo los ingresos económicos provenientes de las remesas inciden en la modificación de los hábitos alimentarios locales en la población del municipio de Santa María Peñoles, a partir de la experiencia de las mujeres indígenas. En particular, se busca dar cuenta de los cambios en los patrones de consumo y de las transformaciones en las valoraciones y percepciones culturales sobre los alimentos tradicionales versus los procesados. Se adopta una perspectiva de género debido a que la reconfiguración de los hábitos alimentarios es un proceso atravesado por relaciones desiguales de poder, responsabilidades diferenciadas de cuidado y una división sexual del trabajo. En estos hogares, las mujeres suelen concentrar la gestión de la alimentación que va desde la compra y preparación hasta la administración doméstica de los recursos (Jaen et al., 2024), mientras que la migración, mayoritariamente masculina, tiende a intensificar su carga de trabajo. De este modo, el género estructura las decisiones de compra, preparación, consumo y valoración de los alimentos, así como las tensiones entre la economía familiar, el mercado y el bienestar de los miembros del hogar.

Metodología

La investigación es de corte cualitativo, con enfoque de género. La selección de mujeres participantes no responde únicamente a su condición de informantes, sino al papel que juegan en la alimentación, así como a su experiencia respecto a los cambios alimentarios vinculados al ingreso de remesas. La información se obtuvo a partir de 56 entrevistas semiestructuradas, realizadas en tres localidades del municipio de Santa María Peñoles: la cabecera municipal, la agencia de Santa Catarina Estetla y San Mateo Tepantepec. Las entrevistas exploraron las prácticas alimentarias de las participantes, los cambios observados a lo largo del tiempo, la toma de decisiones relacionadas a la alimentación, el origen de los alimentos consumidos y el papel de las remesas. Los criterios de selección de las participantes fueron: mujeres indígenas residentes del municipio, con edades de entre 23 y 70 años. Se priorizó que las participantes tuvieran roles en la gestión alimentaria de sus hogares, ya sea como madres, esposas o principales responsables en la

preparación de los alimentos; se incluyó a mujeres con distintos niveles de escolaridad y estados civiles.

Aunado a lo anterior, se implementaron dos grupos focales: en la cabecera municipal y en la agencia de San Mateo Tepantepec, donde participaron 18 mujeres. Uno de los objetivos fue identificar cómo ha cambiado la alimentación a lo largo del tiempo y qué factores han influido, lo que permitió, que las mujeres generaran un debate grupal sobre cómo se comía antes, qué se come ahora y cómo perciben estos cambios. En estas comunidades se realizaron recorridos de campo que permitieron observar, identificar y caracterizar los comercios donde se venden alimentos, además se realizaron cinco entrevistas informales con los propietarios de dichos establecimientos a fin de conocer su emprendimiento y oferta comercial.

El proceso de selección de participantes se realizó mediante un muestreo intencional, privilegiando casos con información relevante para los objetivos del estudio. La incorporación de nuevas participantes se realizó hasta alcanzar la saturación teórica, es decir, hasta el momento en que las entrevistas dejaron de aportar información novedosa para las categorías de análisis. La muestra no buscó representatividad estadística, sino profundidad interpretativa y diversidad de experiencias en torno a la alimentación y las remesas. Para salvaguardar la identidad de las participantes, todos los nombres utilizados en este documento son ficticios, esta medida se acordó durante el consentimiento informado.

Las entrevistas y la bitácora de campo de los grupos focales fueron transcritas textualmente y codificadas con el software ATLAS.ti. El análisis cualitativo se realizó mediante la técnica de análisis temático (Braun y Clarke, 2006), que permitió identificar, organizar e interpretar patrones recurrentes en los discursos de las participantes. Este proceso incluyó la familiarización de los datos, la generación de códigos iniciales, la construcción y revisión de categorías para su interpretación analítica, a partir de la triangulación entre entrevistas, grupos focales y observación de campo. A partir de este procedimiento emergieron tres categorías principales: la diversificación y reconfiguración de la oferta comercial local, la transformación del poder adquisitivo de los hogares y la modificación de los gustos y preferencias.

Perfil de las entrevistadas

Del total de las mujeres que participaron en las entrevistas, 16 fueron de la cabecera municipal de Santa María Peñoles, 16 de San Mateo Tepantepec y 24 de Santa Catarina Estetla. Respecto a la escolaridad, se muestra un bajo nivel educativo: 21% de las entrevistadas cuentan con preparatoria concluida y 44.6% no completaron la educación básica; sobre todo quienes tienen 50 o más años de edad. La edad promedio de las entrevistadas fue de 38 años (64.3% entre los 20 y 39 años, 17% entre 40 y 49 años y el resto mayores de 50 años). En cuanto al estado civil, 64% de las participantes son casadas y las más jóvenes (29 años en promedio) se encuentran en unión libre.

En los grupos focales, cada sesión contó con la participación de 9 mujeres (18 en total), distribuidas de la siguiente forma: 11% de jóvenes (12 a 25 años), 61% adultas (26 a 59 años) y 27% de adultas mayores (más de 60 años). Del total de las mujeres entrevistadas y participantes en los grupos focales (73 mujeres), el 60% reportó recibir apoyo económico de algún familiar migrante, ya sea desde la ciudad de Oaxaca, Monterrey, Estado de México, Baja California, Tijuana o Estados Unidos. Cuando los hombres migran, las mujeres frecuentemente asumen la jefatura del hogar, lo que impacta en sus responsabilidades tanto económicas como de gestión doméstica, la participación en cargos comunitarios, el cuidado de las parcelas agrícolas, incluyendo la preparación, provisión y administración de alimentos.

Área de estudio

La investigación se realizó en el municipio de Santa María Peñoles, localizado en la región de los Valles Centrales del Estado de Oaxaca; pertenece al distrito de Etla, tal como se muestra en la figura 1. De acuerdo con los datos del Censo de Población y Vivienda (INEGI, 2020), cuenta con 8,967 habitantes (51.8% mujeres y 48.2% hombres); el 83% habla mixteco.

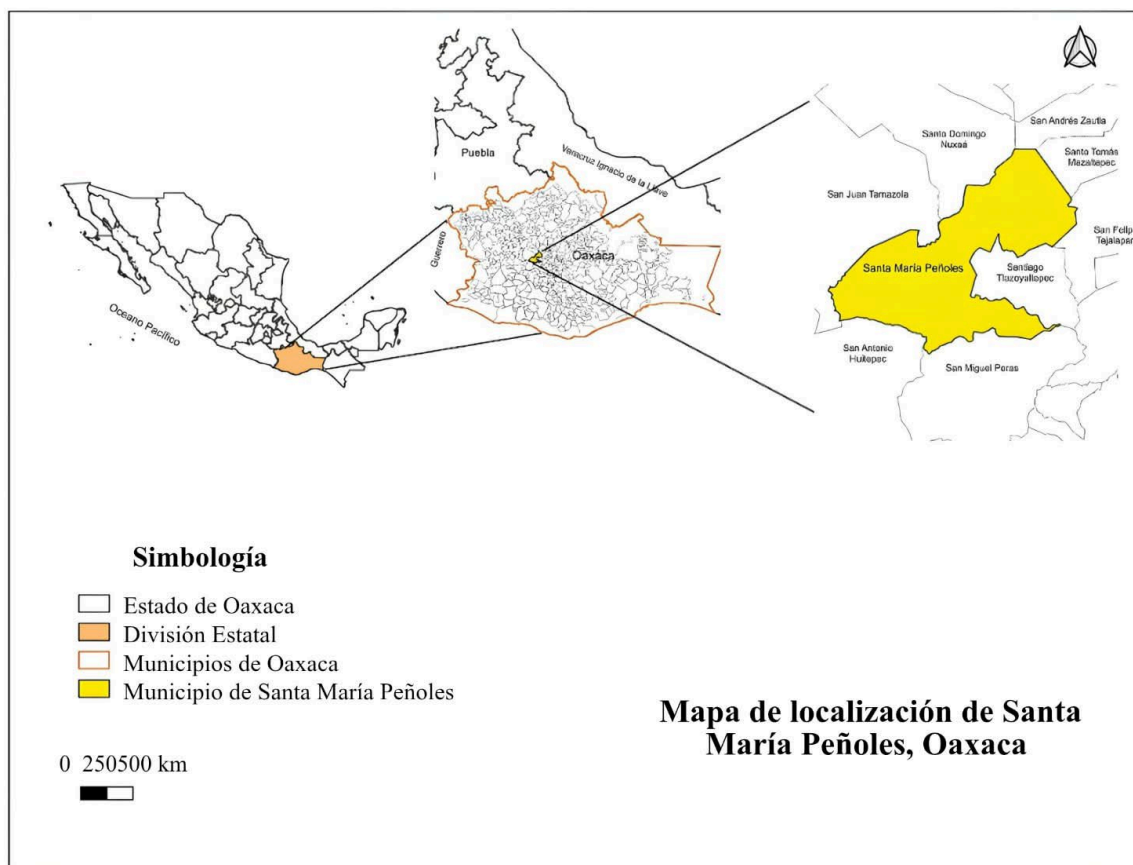


Figura 1. Ubicación geográfica del área de estudio Fuente: elaboración propia.

Debido a las condiciones socioeconómicas, el municipio enfrenta desafíos severos, ya que 63.2% de la población se considera en pobreza extrema y 35.1% pobreza moderada (Secretaría de Bienestar, 2023). Las carencias sociales se observan en las condiciones deficientes de la vivienda y la cobertura limitada de seguridad social. Además, 21.6% (1,935 personas) no tienen acceso a una alimentación nutritiva y de calidad. Estas condiciones sitúan a las 31 localidades que conforman el municipio de Santa María Peñoles en un grado de rezago social y marginación muy alto, según la misma Secretaría.

El sistema alimentario en el municipio de Santa María Peñoles se ha configurado bajo condiciones socioeconómicas donde la agricultura de subsistencia ha sido el eje principal. Según datos del Ayuntamiento (2020), 80% de la población depende directamente de las actividades agropecuarias, destacando el cultivo de la milpa en terrenos familiares como actividad principal,

pese a que 87.97% de su territorio no es apto para la agricultura, ya sea por pendientes muy pronunciadas o por suelos poco profundos. La producción es de temporal, por lo que la disponibilidad de los alimentos puede variar cada año. La agricultura se complementa con la fruticultura, con especies como durazno, pera, membrillo, manzana, guayaba, entre otras, y con la crianza de animales de traspatio (cerdos, ovinos, caprinos, aves de corral y bovinos). Además de la producción de hortalizas cultivadas en el traspatio y la recolección estacional de especies silvestres como hongos y quelites (Ayuntamiento de Santa María Peñoles, 2020; Padilla, 2021). Sin embargo, las tiendas de abarrotes se han consolidado como el principal canal de acceso a alimentos procesados que han ganado espacio en la dieta cotidiana.

Los flujos migratorios oaxaqueños presentan dos trayectorias principales: la migración internacional dirigida predominantemente hacia Estados Unidos y los desplazamientos interestatales hacia polos de desarrollo económico como la Ciudad de México o los estados de Sinaloa, Baja California y Baja California Sur, por su agricultura intensiva y agroindustrial (Alvarado, 2008). La mixteca oaxaqueña ha padecido la migración durante décadas. Se remonta a principios de 1940 con el Programa Bracero; luego, en 1970, producto de la necesidad de la agroindustria y de los campos agrícolas de los estados de Sinaloa, Sonora y Baja California; posteriormente, la continua migración ilegal a los Estados Unidos (Clark, 2008).

El municipio de Santa María Peñoles no es la excepción, ya que la precariedad económica y la falta de servicios esenciales actúan como factores de expulsión; por lo tanto, la migración, tanto interna como internacional, se ha convertido en un componente estructural del sustento familiar, prácticamente cada hogar cuenta con al menos un integrante fuera del municipio. Son principalmente los hombres quienes migran; las mujeres se quedan al frente del hogar (Ayuntamiento de Santa María Peñoles, 2020).

Resultados y discusión

Las remesas han influido en la reconfiguración de los hábitos alimentarios en el municipio indígena de Santa María Peñoles. Se presentan cambios en la oferta y demanda, predominantemente hacia productos ultraprocesados, lo que ha transformado los patrones de alimentación en detrimento de prácticas de producción tradicionales y de la salud de los pobladores.

Transformación en la oferta alimentaria local

El envío de remesas ha ampliado la posibilidad de acceder a una variedad de alimentos en el municipio de Santa María Peñoles. Este cambio se evidencia en el tipo de productos ofertados, así como en la propia infraestructura comercial visible en el municipio. Cabe destacar que, en algunos casos, las remesas no sólo se han limitado a adquirir bienes de consumo familiar, sino que algunas familias han destinado parte de los recursos a la creación o expansión de diversos negocios. En uno de los grupos focales (29 de marzo de 2025), una participante ejemplificó este fenómeno: “mi hija que está fuera, mandaba de a poquito [dinero], hasta que empezó a agarrar forma mi tiendita”. Posteriormente, se realizó un recorrido por las tiendas de abarrotes de la comunidad, donde otra persona comentó:

Puede decirse que mi tienda sí inició con el dinero que mandaban mis hijos de la frontera. ¿Qué será diez o doce años? Cuando recién empecé, tenía pocas cosas para vender, pero no solo es vender; debes tener en qué conservar lo que vendes, si hablamos de cosas que se pueden echar a perder. Entonces, ese dinero sí me ha ayudado a equipar un poco mi negocio (Ramírez, H. Comunicación personal, 10 de septiembre de 2025).

El dinero que envían se transforma en una inversión duradera a través de una tienda. El crecimiento de emprendimientos locales, no sólo se debe a las remesas, ya que también han intervenido los recursos de los no migrantes, tales como personas trabajadoras del magisterio (activas o jubiladas) y apoyos de programas sociales, como el Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas. Sin embargo, García, Peláez y Fuentes (2015) señalan que en los hogares que reciben remesas se invierten en mayor proporción en el emprendimiento de negocios. En este caso, destaca la proliferación de tienditas, como uno de los efectos de las remesas y, junto con ello, la introducción irremediable de productos que han cambiado las formas de alimentación de las familias.

Las mujeres entrevistadas contrastan la oferta del pasado con lo que se ofrece actualmente. Señalaron que, durante su infancia, había pocas, una o dos tiendas en cada comunidad, en donde

solo vendían productos básicos como azúcar, frijol, arroz, abastecidos mediante el acarreo con animales de carga.

El único que tenía tienda era el abuelito Manuel, pero él acarrea las cosas [...] el abuelito Samuel también, ellos, pero acarreaban hasta San Felipe con caballo y burro, así iban a traer su mercancía [...] Pero vendían lo más indispensable, pues la canasta básica, que es azúcar, café, aceite, a veces pan (grupo focal, 29 de marzo de 2025).

Después ya llegaron los depósitos grandes, donde ya encuentras de todo, pero eso fue como en el 2005, y de ahí pues ya muchos querían vender y se ven esas pequeñas tiendas (grupo focal, 29 de marzo de 2025).

Con la mayor circulación de recursos monetarios en las comunidades y la globalización de los mercados de productos alimenticios, se multiplicaron los puntos de venta y con ello se ha expandido el acceso y consumo de alimentos procesados industrialmente (Otero, Delfín, Mariaca y Guízar, 2017; Lechón, Anaya y Silva, 2025), inclusive en las comunidades más alejadas.

Predominio de alimentos ultraprocesados

La ausencia de un mercado o tianguis en el municipio consolida a las tiendas de abarrotes como la principal fuente de abastecimiento de alimentos. Muy pocas personas compran en la central de abastos de la ciudad de Oaxaca, ubicada a unos 45 km de la cabecera municipal; solo lo hacen cuando viajan por otros motivos, como la gestión de remesas o la realización de trámites. Los recorridos de campo permitieron identificar la predominancia de productos industrializados en la oferta disponible en las tiendas. Es común encontrar productos como mermeladas, galletas, cereales con azúcar, caramelos, frituras, alimentos enlatados, embutidos, bebidas azucaradas a base de leche, néctar de fruta o gaseosas, bebidas alcohólicas, entre otros.

También se evidenció una notable escasez de alimentos frescos, como frutas y verduras, cuya disponibilidad se concentra en uno o dos comercios, donde se pueden conseguir productos para la comida diaria que las madres elaboran en sus hogares:

Varía lo que vienen a comprar: a veces, chiles secos, carne, quesos; lo que más vendo es de comer: pan, frutas, galletas, yogurt, aceite. Ahora sí que son cosas que ellas usan en la cocina (López, K. Comunicación personal, 08 de septiembre de 2025).

Las mamás sí compran cosas para hacer su comida diaria, ¿no? Pero luego vienen solo los niños; ellos compran Sabritas, galletas, paletas, jugos; eso es lo que les gusta a ellos (Mejía, N. Comunicación personal, 08 de septiembre de 2025).

Se constató que el precio de los productos frescos resulta significativamente más elevado en comparación con los industrializados, lo que representa una barrera económica para el acceso y consumo entre la población local. Si bien las remesas han facilitado una mayor diversidad de productos (Mora y Van Gasteren, 2021) también han promovido la incorporación de ultraprocesados provenientes de mercados globalizados que son de fácil acceso y amplia demanda (Brown, 2020).

Esta inserción de productos ha desplazado el consumo de productos frescos, locales, endémicos y de mayor valor nutricional, ahora relegados y posiblemente menos disponibles. Antes de que el mercado globalizador produjera el proceso de homogeneización en el ámbito de la alimentación, en las comunidades rurales, los productos locales tenían un mayor peso en la dieta, productos que las propias familias cosechaban y estaban presentes en sus sistemas alimentarios tradicionales, tal como lo señalan:

Si ha cambiado nuestra alimentación, yo digo, porque de niña, pues recogíamos quelites, frijoles de la milpa, a veces hasta los nopales macizos se cocinaban; esa era nuestra dieta diaria (Rojas, L. Comunicación personal, 29 de marzo de 2025).

Mi familia comía las verdolagas o los nopales en salsa, también la flor de maguey se cocinaba (Hernández, S. Comunicación personal, 02 de abril de 2025).

Bolom (2020) explica que los alimentos obtenidos de la milpa y de otros sistemas alimentarios locales son nutritivos y tienen un alto valor cultural, pues gran parte de lo que se

obtiene de ellos es utilizado en la preparación de platillos y bebidas típicas de cada pueblo. Por lo tanto, la adopción de nuevas culturas alimentarias aleja a las personas de sus hábitos tradicionales, tanto en la producción como en el consumo, desplazando cultivos nativos como la milpa y reemplazándolos por harinas procesadas (Jaramillo y Lozada, 2018). También impacta en el conocimiento tradicional que poseen las comunidades locales sobre su recolección y preparación, lo que, a su vez, ha llevado a una pérdida de identidad, ya que existe una desvinculación entre los alimentos que se consumen y el lugar de donde proceden (Rodríguez, Torres y Molina, 2020).

La nueva demanda: ¿Qué prefieren ahora?

A medida que los habitantes del campo obtienen mayores recursos económicos, prefieren comprar alimentos industrializados (Bertrán, 2013), como mencionan algunas de las mujeres entrevistadas:

Pues es que, si se tiene el dinero, sí cambia nuestra preferencia, porque a veces mi esposo nos manda dinero y compramos un pollo rostizado y un refresco (Hernández, M. Comunicación personal, 03 de abril de 2025).

Lo que compramos ahora, pues hay queso, quesillo, chorizo o salchicha o pollo también, pero ya es ese pollo de granja (grupo focal, 29 de marzo de 2025).

Las mujeres participantes enfatizaron que estas predilecciones se ven marcadas en la población joven y en los niños y niñas, quienes son particularmente susceptibles a las tendencias de consumo de alimentos industrializados de bajo costo, debido en gran medida a la influencia del marketing social por medio de plataformas digitales, lo que moldea sus preferencias y percepciones sobre qué comer (Martínez y Limón, 2018).

Mi hijo luego ve cosas en internet y a veces, pues, compramos para hacerlo: el pan Bimbo con cajeta, le gusta mucho...Yo también luego busco recetas para hacerlas, como las gelatinas de colores. En comida, a veces cocino pollo con chipotle (Ramírez, L. Comunicación personal, 03 de abril de 2025).

A pesar de que los padres, y en particular las madres de familia, tradicionalmente tienen la responsabilidad de las actividades domésticas y de la dieta familiar, su autoridad sobre los hábitos alimenticios de sus hijos e hijas se ve desafiada. Como resultado, estos ejercen una presión significativa en la toma de decisiones sobre qué alimentos se compran y se consumen (Théodore et al., 2023):

Eso piden [Sopa Maruchan, chorizo, jamón, huevo]. Y cuando hay, se compra y si no, pues nada más una salsita, pero son necios, no quieren. A veces le echamos una memelita en el comal, con un poquito de aceite si conseguimos, y si no, manteca, si tenemos, un cachito con una salsita (grupo focal, 05 de abril de 2025).

Estos cambios no solo se ven en el hogar, sino que también se extienden a otros espacios, como las escuelas, donde se ofrecen distintos alimentos a los que se accede según las posibilidades de cada familia.

Cuando íbamos a la escuela, llevábamos tortilla con sal, frijolitos o nopalitos; eso era nuestro taco [...] Ahora los niños llevan dinero a la escuela, allá compran; venden tortas, Sabritas o chicharrín. Ya no traen tortilla, ya no traen tacos para comer acá en la escuela, todo compran, por eso hay un cambio pues radical (grupo focal, 29 de marzo de 2025).

Lejos de representar una simple pérdida de autoridad alimentaria por parte de las madres de familia, es importante reconocer que la preferencia infantil por los productos ultraprocesados puede interpretarse a través del neocolonialismo del paladar (García y Bermúdez, 2016). Se trata de un proceso en el cual la ingeniería de los alimentos juega un papel determinante: a través de aditivos que dan sabor, color y textura, creando una experiencia que moldea el gusto de las nuevas generaciones, quienes tienen contacto con estos productos a edades tempranas.

Estas diferencias generacionales en las preferencias alimentarias mantienen una tensión constante entre lo que se considera adecuado comer y las prácticas reales de consumo dentro de los hogares. En las personas mayores aún están presentes patrones alimentarios tradicionales-locales, con una variedad en su dieta, pues señalan que así fueron “acostumbrados”, o fue la dieta que

llevaron en su niñez. A pesar de que los gustos y preferencias han cambiado, debido a las remesas y a la dependencia de los productos que ofrece el mercado, la población migrante que tiende a retornar manifiesta una melancolía alimentaria.

De acuerdo con Sosa y Thomé (2021), la añoranza por los sabores y platillos que permanecen como vínculo emocional con la comunidad de origen ha dado lugar a los llamados productos de la nostalgia alimentaria, definidos por Pizarro (2021) como bienes y servicios que forman parte del imaginario colectivo, arraigados en las prácticas de consumo, el acervo cultural y el legado tradicional consolidados en comunidades o pueblos específicos. Quienes tienen la oportunidad de regresar temporalmente a sus comunidades pueden acceder a ellos:

A veces vienen mis hijos [mayores de 29 años] a pasar unos días con nosotros. Me hablan con tiempo, me dicen [...], mamá, tengo ganas de comer tal cosa o queremos esto; y aunque yo no tenga en la casa, lo consigo, ya sea calabaza, hongos o cuanto me piden, atole de pinole, muelo mucho pinole porque a veces hasta se llevan cuando regresan. Luego se llevan tortillas, tostadas, frijol, flor de pipe o lo que se pueda conseguir (García, A. Comunicación personal, 27 de marzo de 2025).

La persistencia de una cocina con nostalgia se convierte en un vehículo de resistencia cultural (García y Baca, 2025). Sin embargo, es un fenómeno que se reporta en las generaciones mayores. Para los jóvenes, la falta de recuerdos y sabores gustativos asociados a sus comunidades, sumada al mayor poder adquisitivo del hogar, conduce a una menor añoranza por los platillos locales (Galindo, 2021).

Estigmatización hacia la alimentación tradicional local

Es necesario considerar que, en muchos casos, la elección de productos procesados busca reflejar una mejora en el estatus social (Bertrán, 2013). Esto pudo observarse en uno de los recorridos, donde se les preguntaba sobre el consumo de frijoles; un menor de edad señaló que “solo los pobres los comen”, lo que evidencia la estigmatización de algunos productos o alimentos locales.

Antes con mis papás, como éramos varios, no había qué comer; comíamos quelites, nopales y ahora, con las tiendas o la tienda comunitaria, compro huevo, compro salchicha, ya hay más variedad (Rojas, H. Comunicación personal, 30 de marzo de 2025).

Se revela una subestimación de los productos locales, que desvalora y estigmatiza este tipo de alimentos. Por ejemplo, pese a que los quelites eran valorados en la dieta prehispánica por sus propiedades nutricionales, culturales y económicas, con la industrialización del sistema alimentario se acentuó su estigmatización y se asociaron con la comida de los pobres, reduciéndolos a una maleza (Félix y Hernández, 2024). Asimismo, los prejuicios sociales han llevado a las personas de las comunidades rurales a rechazar este tipo de alimentos y a orientar sus preferencias hacia los productos procesados, que son sobrevalorados (García y Ayala, 2025), lo cual puede atribuirse al discurso de la colonialidad alimentaria predominante y a la globalización (Galindo, 2021). Un ejemplo claro de esta jerarquización se materializa en la sustitución de bebidas de origen natural como el agua y las infusiones locales, por bebidas azucaradas como los refrescos, los cuales son un componente infaltable en la mesa de los hogares rurales e indígenas.

Consecuencias derivadas de los cambios en la alimentación

El aumento del consumo de productos se ha logrado a costa de la calidad nutricional y la salud de la población. Esta tendencia coincide con las percepciones de las mujeres de Peñoles, quienes vinculan la nueva oferta alimentaria con el surgimiento de enfermedades crónicas:

Antes no se escuchaba que se moría la gente [cuando eran pequeños]; ahora dicen que tienen azúcar, la diabetes, tienen otra enfermedad, pues. Antes no había esa enfermedad y ahora sí (grupo focal, 29 de marzo de 2025).

También, asocian esta transición alimentaria con problemas de salud en los niños y las niñas. Estudios en contextos similares (Pérez, 2021), en San Juan Guelavia, en los Valles Centrales de Oaxaca, muestran que un 87.8% de los adultos encuestados consume con frecuencia bebidas azucaradas no lácteas, mientras que el 29% ingiere cereales. Adicionalmente, se reporta un 24.4% para el consumo de botanas dulces y postres, 16.4% para bebidas lácteas endulzadas, 12.7% para

comidas rápidas y antojitos mexicanos, y 5.3% para carnes procesadas (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2018-2019). Los nuevos alimentos a los que acceden ahora carecen de los nutrientes que se pueden obtener de la producción local:

La comida que se comía antes, pues, nos ayudaba mucho porque era más natural; era de nuestro campo y ahora es puro químico. No sabemos cómo lo hacen ahora. Los niños se enferman porque comen puro químico. No les ayuda, pues [...] Todo les hace mal [...] Toda la comida es de máquina (Grupo focal, 29 de marzo y 05 de abril de 2025).

Por el contrario, diversos estudios han demostrado que las dietas tradicionales, basadas en especies autóctonas, poseen beneficios nutricionales y se asocian con una alimentación de calidad, además, prosperan con poco cuidado y son fuentes baratas de nutrientes esenciales (Tharmabalan et al., 2025; Aworh, 2023); no obstante, su consumo ha disminuido debido a la mercantilización de los alimentos y al desplazamiento por productos comerciales. La oferta actual contribuye a los problemas de sobrepeso y obesidad, condiciones que en México son más prevalentes en mujeres (41%) que en hombres (32.3%) (Barquera, Hernández, Rothenberg y Cifuentes, 2018). También persiste la desnutrición infantil; un reporte reciente señala que hay más de 300 niños y niñas en esta condición en Santa María Peñoles (Ramírez, 2025). Esta situación coloca a la población rural en situación de vulnerabilidad alimentaria, en la que coexisten el sobrepeso y/o la desnutrición, asociados al consumo de alimentos procesados (Mora y Van Gameren, 2021).

La demanda de alimentos está mediada por las transformaciones en los roles sociales y las limitantes que encuentran las mujeres, quienes son las principales responsables de la alimentación familiar. A escala global, ellas asumen el 75% del trabajo doméstico y de cuidados no remunerado (CARE, 2022), una carga que se intensifica en el contexto rural, donde dedican muchas más horas al trabajo en general y, especialmente, a actividades no remuneradas (Kunin, 2022). De acuerdo con Rodríguez (2015), el trabajo de las mujeres rurales combina actividades domésticas y de cuidado, con labores productivas —agrícolas y no agrícolas— y con el trabajo comunitario. En su esfuerzo por cumplir con esta multiplicidad de responsabilidades, las mujeres se ven obligadas a ofrecer los alimentos que tienen a su disposición. Esta situación las lleva a priorizar la accesibilidad sobre la calidad nutricional:

Es más rápido poner un atole de avena que hacer el de granillo, porque tienes que tostar y moler, es tardado y no alcanza el tiempo; yo tengo que irme al campo (Martínez, U. Comunicación personal., 30 de marzo de 2025).

La demanda se orienta hacia soluciones prácticas que alivien su carga y les permita alimentar a sus familias:

A veces no hay comida en la casa, entonces vamos rápido a la tienda y vemos qué compramos para hacer (Rojas, H. Comunicación personal, 28 de marzo de 2025).

Esta dinámica se ve incluso en el uso de tecnología, que, a pesar de ser cuestionada, es adoptada por su eficacia:

Aunque mi esposo dice que usar una licuadora es de flojas, pero sale más rápido una salsa (Cruz, M. Comunicación personal. 01 de abril de 2025).

Los hallazgos muestran que el incremento de remesas no se traduce en mayor autonomía alimentaria; por el contrario, en muchos casos aumenta la responsabilidad cotidiana de las mujeres sobre la compra, preparación y administración de los alimentos, especialmente cuando asumen la jefatura del hogar. Así, la mejora en el acceso económico convive con una sobrecarga de trabajo reproductivo y mayor exposición a las presiones del mercado ante la homogeneización alimentaria que se ha dado a nivel global, lo que ha provocado una reconfiguración en el consumo de las familias receptoras.

Limitaciones

El acceso a algunas localidades remotas se vio restringido por las distancias y la falta de transporte, lo que limitó la diversificación de la muestra. Durante el trabajo de campo, fue frecuente que las entrevistas se interrumpieran o que las mujeres no pudieran dedicarnos el tiempo debido a sus responsabilidades domésticas. Esto nos recordó que sus tiempos no son los tiempos académicos,

sino tiempos vividos, entrelazados con el cuidado y el trabajo. Por último, la barrera lingüística con mujeres hablantes del mixteco supuso un desafío metodológico, por lo que se requirió apoyo en la traducción.

Conclusiones

Este estudio mostró que los ingresos provenientes de las remesas han incidido en los cambios de los hábitos alimentarios en la población del municipio de Santa María Peñoles. A medida que mejora la capacidad económica de los hogares, se amplía la diversidad de productos disponibles; sin embargo, esta nueva posibilidad favorece una mayor inclinación hacia el consumo de productos industrializados y ultraprocesados, que con frecuencia son nutricionalmente y culturalmente inferiores a la dieta tradicional. Más que una simple modificación en las preferencias de consumo, este proceso expresa una reconfiguración en las relaciones entre economía, mercado, cultura y alimentación.

Los hallazgos permiten observar una tensión intergeneracional en torno a la alimentación. Mientras que la población más joven y las infancias muestran una preferencia por nuevos productos ofertados, asociándolos con la modernidad o valorándolos más, las personas mayores mantienen patrones alimentarios basados en productos locales. Incluso en los migrantes que retornan se presenta el fenómeno de la “melancolía alimentaria”. La diferencia generacional revela que la alimentación no solo es un acto de consumo, sino también un espacio de disputa simbólica sobre identidad, memoria y pertinencia.

Aunque la población ha tenido acceso a una mayor variedad de productos alimenticios, esta diversidad no siempre se traduce en buena calidad y nutrición; la mayoría son productos industrializados, lo cual también ha llevado a depender del mercado y a desvalorar tradicionales. Al mismo tiempo, la sustitución de los alimentos locales por productos procesados, paralelamente, ha traído una pérdida de identidad culinaria y al debilitamiento de la soberanía alimentaria de las familias.

Así mismo, el estudio evidencia que las dinámicas familiares y comunitarias se ven afectadas por estas transformaciones, y que son las mujeres quienes enfrentan el reto diario de conciliar las limitaciones económicas con la necesidad de garantizar una alimentación adecuada, ante una

realidad influida por la globalización y la recepción de remesas, su trabajo no solo sostiene la alimentación del hogar, sino también la continuidad de prácticas culturales y saberes culinarios que corren el riesgo de perderse. Por ello, el análisis de la alimentación debe considerar no solo la oferta y el consumo, sino también las relaciones sociales que determinan quién sostiene cotidianamente la reproducción alimentaria del hogar.

Los resultados de este estudio pueden contribuir al diseño de políticas públicas orientadas no solo a mejorar la disponibilidad y el acceso a alimentos más nutritivos, sino a fortalecer la identidad cultural y la soberanía alimentaria. Esto implica promover estrategias comunitarias y educativas que reconozcan el papel de las mujeres como portadoras de conocimiento alimentario, impulsen la recuperación de productos locales y favorezcan entornos que hagan viable su consumo cotidiano.

Referencias bibliográficas

- Alvarado, A. M. (2008). Migración y pobreza en Oaxaca. *El Cotidiano*, 148, 85-94. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=32514808>
- Aworh, C. (2023). African traditional foods and sustainable food security. *Food Control*, 145, 109393, doi: <https://doi.org/10.1016/j.foodcont.2022.109393>
- Ayuntamiento de Santa María Peñoles (2020). *Plan Municipal de Desarrollo 2020-2022. Municipio de Santa María Peñoles*. Recuperado de https://sisplade.oaxaca.gob.mx/bm_sim_services/PlanesMunicipales/2020_2022/426.pdf
- Barquera, S., Hernández, L., Rothenberg, S. J. y Cifuentes, E. (2018). The obesogenic environment around elementary schools: Food and beverage marketing to children in two Mexican cities. *BMC Public Health*, 18(1), 461, doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5374-0>
- Bertrán, M. (2013). La alimentación indígena como rasgo de identidad. Recuperado de <https://www.geocities.ws/congresoprograma/8-10.pdf>
- Bolom, M. S. del C. (2020). Gastronomía tradicional, alimentación y conocimiento local. *Revista Latinoamericana de Educación y Estudios Interculturales*, 4(1), 67-106. Recuperado de <https://scholar.google.com/citations?user=gVpWVGcAAAAJ&hl=es>
- Bracamontes, J. y Camberos, M. (2022). Remesas y transferencias monetarias de Oportunidades: ¿Disminuyen la incidencia de pobreza en hogares rurales de la Región Sur-sureste en México? *Economíaunam*, 19(55), 196-214. Recuperado de <https://repositorio.unam.mx/contenidos/4129143>
- Braun, V. y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101, doi: <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brown, E. (2020). Shifting Landscapes: The Effects of Male Out-Migration on Food Security and Food Sovereignty in Rural Nepal. *Independent Study Project (ISP) Collection*, 3343. Recuperado de https://digitalcollections.sit.edu/isp_collection/3343
- Cooperative for Assistance and Relief Everywhere (CARE, 2022). *Seguridad alimentaria e igualdad de género: una sinergia poco estudiada*. Recuperado de <https://www.care.org/wp-content/uploads/2022/09/ES-Final-Version-Food-SecurityDACH.pdf>
- Carmona, J. L., Ramírez, B. y Muñiz, I. (2017). Migración e inseguridad alimentaria en una localidad rural, caso San Miguel Cosahuatla, Puebla, México. *Regiones y desarrollo sustentable*, 32, 21-36. Recuperado de <https://biblat.unam.mx/es/revista/regiones-y-desarrollo-sustentable>

- Clark, V. 2008. *Mixtecos en la frontera*. Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/11734/mixtecos_en_frontera_cdi.pdf
- Cruz, G., Llamas, I. y Molina, N. (2023). Impactos de remesas internacionales y transferencias gubernamentales en el gasto de los hogares. Evidencias recientes en México. *Economía: teoría y práctica*, 58, 19-48, doi: <https://doi.org/10.24275/etypuam/ne/582023/cruz>
- Félix, A. y Hernández, M. C. (2024). Modelo teórico de análisis para la estigmatización social de los quelites. *Revista mexicana de sociología*, 86(4), 871-903, doi: <https://doi.org/10.22201/iis.01882503p.2024.4.62665>
- Galindo, Y. (2021). La comida de pobre. Relaciones de poder, memoria, emociones y cambio alimentario en una población del origen indígenas. *Contribuciones desde Coatepec*, 34. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28164959004>
- Gaona, E. B., Arango, A., Valenzuela, D. G., Medina, M. C., Martínez, B., Rodríguez, S., y Hernández, N. (2025). Contribución energética de alimentos mínimamente procesados, ultraprocesados y factores sociodemográficos asociados. *Salud Pública de México*, 67(6), 587-597, doi: <https://doi.org/10.21149/16998>
- García, A. y Gómez, A. A. (2023). La milpa y la alimentación en México. *Educación Química*, 34, 108-116, doi: <https://doi.org/10.22201/fq.18708404e.2023.4.86339e>
- García, J., Peláez, O. y Fuentes, N. A. (2015). La tradición migratoria como factor explicativo del uso de remesas en la financiación de negocios en Guanajuato. *Migraciones internacionales*, 8(2), 165-194. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166589062015000200006&lng=es&tlng=es
- García, M. E. y Bermúdez, G. (2016). La neocolonización del paladar en las décadas recientes. *Razón y palabra*, 20(94), 105-117. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/151/15141190006.pdf>
- García, C., Mora, J. y van Gamen, E. (2023). El impacto de las remesas internacionales en los gastos en salud de los hogares mexicanos. *Desarrollo y Sociedad*, 93, 47-99, doi: <https://doi.org/10.13043/DYS.93.2>
- García, I. y Baca, N. (2025). Migración, cultura y nostalgia en la alimentación mazahua. *Enfoque Rural*, 3(2). Recuperado de <https://enfoquerural.uaemex.mx/article/view/26438>
- García, S. V. y Ayala, M. R. (2025). Prácticas alimentarias tradicionales indígenas: resistencias y luchas ante los imperios alimentarios. *Vínculos Sociología, análisis y opinión*, 6(11), doi: <https://doi.org/10.32870/vsao.v6i11.7725>
- Ghosh, S., Kapoor, R., Barman, S., Singh, G., Singh, A., Downs, S. y Fanzo, J. (2020). Traditional Food Environment and Factors Affecting Indigenous Food Consumption in Munda Tribal Community of Jharkhand, India. *Frontiers in Nutrition*, 7, 600470, doi: <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.600470>
- González, J. G., Muñoz, A. R. y Juárez, R. (2024). La recepción de remesas monetarias y sus implicaciones en la pobreza en México, 2020. *Papeles de Población*, 30(119), 1-29, doi: <https://doi.org/10.22185/24487147.2024.119.05>
- Gracia, M. (2013). Vendiendo platillos, comprando en abarrotes: cocinas, mercados e identidades en Oaxaca. En S. E. Pérez-Gil Romo y M. García-Arnaiz (Eds.), *Mujeres (in)visibles: género, alimentación y salud en comunidades rurales de Oaxaca*. México (pp. 79-108). Terragona: Universidad Rovira i Virgili
- Hun, N., Urzúa, A., Leiva, J. y López, A. (2022). Calidad de la alimentación y estrategias de aculturación alimentaria en migrantes colombianos residentes en Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 26(3), 230-238, doi: <https://doi.org/10.14306/renhyd.26.3.1702>
- Ibarra, L. S. (2016). Review: transición Alimentaria en México. *Razón y Palabra*, 20(94), 162-179. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199547464012.pdf>
- Ijaz, S., Perveen, A., Ashraf, S., Abid, R., Kousar, S., Abbas, Z. y Arslan, M. (2022). Traditional Knowledge of Wild Edible Plants Used by the People of Lawat, District Neelum, Azad Jammu & Kashmir, Pakistan. *Ethnobotany Research and Applications*, 23, 1-16. Recuperado de <https://ethnobotanyjournal.org/index.php/era/article/view/3455>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2020). Principales resultados por localidad (ITER). Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/app/scitel/consultas/index>
- INEGI (2023). *Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID)*. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/programas/enadid/2023/>
- Jaen, J., Collado, S., Armenta, B. I., Olvera, A., y Hernández, M. (2024). Share of food group expenditure in Mexican households according to the gender of the head of household and size of the locality. *Public health nutrition*, 27(1), e131, doi: <https://doi.org/10.1017/S1368980024001010>
- Jaramillo, A. M. y Lozada, M. L. (2018). Alejados de nuestra identidad culinaria tradicional por las nuevas culturas alimentarias. *Innova research journal*, 3(12), 189-199, doi: <https://doi.org/10.33890/innova.v3.n12.2018.863>

- Joseph, L. y Turner, N. J. (2020). The Old Foods Are the New Foods!: Erosion and Revitalization of Indigenous Food Systems in Northwestern North America. *Frontiers in Sustainable Food Systems*, 4, doi: <https://doi.org/10.3389/fsufs.2020.596237>
- Kandel, G. P., Madaki, M. Y., Pilarova, T., Ullah, A., Pradhan, P., Manikas, I. y Bavorova, M. (2026). Gender dynamics and remittances in the adoption of sustainable agricultural practices in Nepal. *Scientific Reports*, 16(1), 2107, doi: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-31848-8>
- Kunin, J. (2022). *Deudas, cuidados y vulnerabilidad: el caso de las mujeres de hogares rurales en la Argentina*. Recuperado de <https://hdl.handle.net/11362/47874>
- Lechón, J. A., Anaya, J. L. y Silva, C. M. (2025). Influencia de los factores sociodemográficos en el uso y selección de alimentos procesados según el semáforo nutricional en la Sierra Norte del Ecuador. *Revista Chilena de Nutrición*, 52(3), 169-177, doi: <https://doi.org/10.64159/RCHNUT-52-3-9>
- López, R., Isidro, V. M., Reyes, A. y Vázquez, L. A. (2022). *Índices de intensidad migratoria México-Estados Unidos 2020*. Recuperado de <https://www.gob.mx/conapo/documentos/indices-de-intensidad-migratoria-mexico-estados-unidos-2020>
- Lustig, R. H. (2020). *Ultraprocessed Food: Addictive, Toxic, and Ready for Regulation*. *Nutrients*, 12(11), 3401, doi: <https://doi.org/10.3390/nu12113401>
- Martínez, G., Gijón, J. y Delgadillo, N. (2021). *Anuario de movilidad y migración internacional en las entidades federativas de México, 2021*. Recuperado de https://portales.segob.gob.mx/work/models/PoliticaMigratoria/CEM/Estadistica/anuario/ANUARIO_2021.pdf
- Martínez, L. E. y Limón, F. (2018). Prácticas alimentarias del pueblo maya-chuj: entre la “comida de pobre” y la “comida de rico”. *Alteridades*, 28(55), 113-124, doi: <https://doi.org/10.24275/uam/izt/dcs/alteridades/2018v28n55/martinez>
- Mora, J. y Van Gameren, E. (2021). The impact of remittances on food insecurity: Evidence from Mexico. *World Development*, 140, 105349, doi: <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2020.105349>
- Noe, S. (2023). Subsistence and Persistence: Indigenous Foodways Within Mission Santa Clara de Asís. *California Archaeology*, 15(1), 69-107, doi: <https://doi.org/10.1080/1947461X.2023.2191239>
- Otero, D. E., Delfin, F., Mariaca, R. y Guízar, F. (2017). La incorporación y el aumento de oferta de alimentos industrializados en las dietas de las unidades domésticas y su relación con el abandono del sistema de subsistencia propio en las comunidades rurales mayas de Yucatán, México. *Cuadernos de Desarrollo Rural*, 14(80), 1-16, doi: <https://doi.org/10.11144/javeriana.cdr14-80.iaoa>
- Padilla, B. S. (2021). *Estudio: recuperación de la alimentación tradicional. El caso de Santa María Peñoles, Etl. Oaxaca*. Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas. Recuperado de <https://www.inpi.gob.mx/dmdocuments/recuperacion-de-la-alimentacion-tradicional-etla.pdf>
- Pérez, M. E. (2021). El escenario del autoconsumo: una mirada femenina desde una comunidad rural de Oaxaca. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 9745-9765, doi: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.1023
- Pizarro, K. (2021). *Perspectiva cultural del mercado de la nostalgia. El caso de Chicago*. En Hidalgo, Población y Democracia. Recuperado de https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/5437/hidalgo_poblacion_y_democracia.pdf
- Ramírez, L. (2025). Santa María Peñoles hundida en la pobreza y crisis alimentaria, pero invadida de comida chatarra. *El Imparcial de Oaxaca*. Recuperado de <https://imparcialoaxaca.mx/los-municipios/santa-maria-penoles-hundida-en-la-pobreza-y-crisis-alimentaria-pero-invadida-de-comida-chatarra/>
- Ramli, A. M., Noor, H. M. y Afrizal, T. (2022). Globalisation's Impact on Local Food Identity in Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 7(19), 241-247, doi: <https://doi.org/10.21834/ebpj.v7i19.3242>
- Rodríguez, L. N. (2015). El enfoque de género y el desarrollo rural: ¿Necesidad o moda? *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 1, 401-408. Recuperado de <https://www.fermojica.com/idh/media/enfoque.pdf>
- Rodríguez, T., Torres, K. A. y Molina, M. G. (2020). Historia del ningüijuti (puerco en molito), gastronomía zoque de Chiapas. En I. C. García López y E. M del C. Méndez García (Coords.). *Transformaciones en la alimentación contemporánea Miradas socioculturales*. (pp 71-84). Puebla: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Secretaría de Bienestar (2023). *Informe anual sobre la situación de pobreza y rezago social 2023-Santa María Peñoles*. Recuperado de <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/794406/20426SantaMariaPenoles23.pdf>
- Silva, E., Aguilar, A. y Peralta de Legarreta, A. (2018). Diversidad biocultural, alimentación e identidad gastronómica en México. Una propuesta para mantener la soberanía. En E.Silva-Rivera, V. Martínez-Valdés, M. Lascurain

- y E. Rodríguez-Luna (Coords.) *De la recolección a los agroecosistemas – soberanía alimentaria y conservación de la biodiversidad* (pp. 29-46). Veracruz: Universidad Veracruzana
- Sosa, M. E. y Thomé, H. (2021). Memoria alimentaria, nostalgia y tiempo libre: una aproximación a la oferta culinaria tradicional del Centro Histórico de Quito. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 31(58), doi: <https://doi.org/10.24836/es.v31i58.1098>
- Tharmabalan, R., Atikah, Sitio., Lo, R., Binti, N. y Basar, Z. (2025). From tradition to table: An introduction to the culture and nutritional significance of Malaysian fermented foods products. *Journal of Ethnic Foods*, 12(1), 18, doi: <https://doi.org/10.1186/s42779-025-00278-2>
- Théodore, F. L., Bonvecchio, A., Lozada, A. L., Alvarado, R., García, A., Villanueva, M. A. y Brero, M. (2023). Challenges around Child-Feeding Practices with ‘Comida Chatarra’: A Qualitative Study to Understand the Role of Sociocultural Factors in Caregiver Feeding Decisions. *Nutrients*, 15(6), 1317, doi: <https://doi.org/10.3390/nu15061317>
- Velázquez, Y. y Gabriel, C. (2019). *Alimentación tradicional indígena y nutrición. Un estudio de caso. Mirada Antropológica*. Recuperado de https://www.academia.edu/93854986/Alimentaci%C3%B3n_tradicional_ind%C3%ADgena_y_nutrici%C3%B3n_Un_estudio_de_caso