

REVISTA ACTUALIDAD

Revista No. 110

Agosto 2025

Di

CUNOC

Dirección General de Investigaciones

Baldomero Arriaga Jerez



CULTURA ALIMENTARIA
Y TERRITORIO EN
QUETZALTENANGO



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE -CUNOC-

Por: Yendi Santos

Cultura alimentaria y territorio en Quetzaltenango: La colonización de la comida y la pérdida de la memoria alimentaria en niños y jóvenes

Yendi Yomara Santos Rodas

Docente-Investigadora DICUNOC

“Hemos ido industrializando progresivamente la manera en que nos alimentamos, lo que reduce la conexión con la identidad del lugar determinado en el que vivimos”” (*Carolyn, Steel*)

Introducción:

El alimentarse es una actividad que trasciende la función biológica de nutrición; constituye un hecho social, simbólico y territorialmente situado. De ahí que el tema de la alimentación, de por sí, no es nada sencillo de abordar y fluctúa entre distintos elementos condicionantes que involucra a la sociedad, como las relaciones de poder y la cultura; y a la naturaleza, por el entorno geográfico y el clima que determina el tipo de alimentos que se producen y eligen para el consumo.

La cultura alimentaria representa el conjunto de prácticas, conocimientos, símbolos y valores que los pueblos construyen en torno a la producción, preparación y consumo de los alimentos. Esta cultura está íntimamente ligada al territorio, mismo que es entendido no solo como un espacio geográfico, sino como una construcción social y ecológica donde se articulan las formas de vida, saberes ancestrales y biodiversidad local (Toledo & Burlingame, 2006). Este espacio geográfico donde se vertebra la comida, es también un espacio de resistencia ante las estructuras de poder alimentaria. La comida es utilizada para crear, recrear y fortalecer la cultura, de ahí su importancia no como un elemento del folklor, sino como un proceso cultural con significados colectivos e individuales. En este contexto, estudiar la cultura alimentaria desde una perspectiva territorial permite comprender cómo los alimentos son expresión viva de la relación entre las personas y su entorno, y cómo su transformación o preservación refleja tensiones entre tradición y modernidad, entre economía global y saberes locales.

En las comunidades originarias y rurales, el acto de alimentarse está enraizado en relaciones históricas con la tierra, el clima, los ciclos agrícolas y la cosmovisión. La ciudad quezalteca se caracteriza por conservar, aún, resabios de la alimentación tradicional, pero enfrenta en la actualidad fuertes desafíos relacionados con la alimentación, no solamente por los procedimientos propios del sector agropecuario actual que se caracteriza por el uso y abuso de agroquímicos en la producción, sino también por las transformaciones en el territorio que imposibilitan una producción continua, segura, salubre y culturalmente pertinente.

El avance de la industria alimentaria ha hecho posible la aparición de nuevos alimentos y nuevas formas de conservación, producción y preparación de los alimentos, imponiendo nuevos gustos, como prácticas de consumo y preparación. En ese escenario y ante el rompimiento de la cadena que posibilita la transmisión de la memoria alimentaria de generación en generación, se pierden los ingredientes, los conocimientos, las preferencias, las habilidades de preparación y las recetas tradicionales.

La pérdida progresiva de la cultura alimentaria local representa una amenaza no solo para la identidad cultural de los pueblos, sino también para la sostenibilidad ecológica y la soberanía alimentaria. El reconocimiento del valor de los sistemas alimentarios sustentados en el territorio implica reconocer el papel de la alimentación como vehículo de memoria e identidad, y la elaboración de platillos con ingredientes locales son un ejemplo de resiliencia comunitaria.

El presente estudio representa la consecución de investigaciones previas en la ciudad de Quetzaltenango, entre estas, la del Paisaje Alimentario. El objetivo principal, conlleva comprender la importancia de la memoria alimentaria sustentada en el territorio y el valor de la tradición alimentaria. Para comprenderlos, se aborda el tema de la colonización del alimento, así como del significado cultural y social de los alimentos y de la forma como se consumen con fines sociales de comensalidad y convivialidad. Se aborda la relevancia del mercado tradicional en la conexión con el territorio y el agricultor, así como de la pérdida de estas nociones, por lo que se encuestó a 140 niños que comprenden entre los 7 y 13 años, y a 94 personas de diversas edades, siendo la edad de 15 años el dato que refleja el mínimo de edad y 85 años el máximo. Además, se recopilaron historias de vida *in situ*.

Se aplicó prueba de Chi-cuadrado de independencia, para evaluar la relación entre el sector educativo y la percepción de la fuente de provisión de alimentos en niños. El resultado demuestra una asociación estadísticamente significativa y fuerte: $\chi^2(2) = 66.32, p < 0.001$. entre el tipo de sector educativo y la fuente de provisión de alimentos percibida.

Se establece, además, que los niños del sector público, tienden a identificar a los mercados y la tierra como la fuente principal del alimento, mientras que los niños tienden más a identificar a los supermercados o minimarkets de barrios como el principal escenario de provisión de los alimentos, hecho que conlleva un desarraigo del territorio y sus elementos naturales.

Se identificó una pérdida relativa de la memoria alimentaria entre los encuestados en cuanto al consumo de platillos alimentarios se refiere. Hay platillos como el ayote en dulce y el *quichóm*, que son poco consumidos ya. El rango de edades entre los 41 y 50 años son los que manifiestan mayor frecuencia en el consumo de estos platillos, perdiéndose entre las edades del rango 15 a 31 años. La mayoría de platillos tradicionales, como pepián, *jocón*, recados de habas, quedan relegados a ocasiones muy especiales, a los mercados cantonales o a fechas festivas.

Metodología:

El estudio se orientó bajo una perspectiva mixta de tipo complementaria, de manera que unos objetivos fueron analizados bajo criterios cualitativos y otros bajo cuantitativos, esto arrojó análisis complementarios. Los métodos implementados en los procesos cualitativos fueron la fenomenología y la etnografía. Las técnicas utilizadas fueron la encuesta, la recopilación de historias de vida *in situ*, la observación y la entrevista. Los datos fueron analizados en SPSS y Atlas Ti 25.

Se encuestó a 140 niños que comprenden entre los 7 y 13 años, todos en edad escolar que al momento de ser entrevistados realizaban sus actividades de estudio en 2 establecimientos educativos públicos (83 estudiantes) y en dos establecimientos privados (57 estudiantes). También se entrevistó y encuestó a 94 personas de diversas edades, siendo la edad de 15 años el dato que refleja el mínimo de edad y 85 años el máximo.

La población entre 15 y 94 años comprendía un 53% de personas de género femenino y un 47% del género masculino. Mientras que el de niños escolares, un 48% correspondían al género femenino y un 52% al masculino. Los centros educativos se ubican en las zonas 3, 7 y 5 de la ciudad. El muestreo aplicado fue el de estratos. El criterio de inclusión implementado fue el de los estudiantes que asistieran a clases el día de la encuesta.

En el caso de la población adulta se administró una encuesta en línea en la aplicación SurveyMonkey durante 15 días.

Territorio y cultura alimentaria

Las formas de alimentación personal involucran distintos aspectos fisiológicos, psicológicos, culturales e individuales. El proceso se diferencia de la nutrición, que está más regulada por aspectos fisiológicos. De ahí, que los valores portantes del sistema alimenticio rebasan lo estrictamente natural y la necesidad biológica de satisfacer el hambre por el simple instinto de supervivencia. A diferencia de los animales que obtienen el alimento de la materia orgánica ya existente en su entorno aprovechando sus nutrientes, los seres humanos involucran no solamente aspectos biológicos en sus actividades alimentarias, sino también de tipo socio cultural, pues la capacidad desarrollada no solo de obtener los alimentos, sino de producirlos, prepararlos, combinarlos, de alguna manera “elegirlos” y consumirlos, es una gestión que involucra determinados factores que no pertenecen a éste orden natural de la alimentación, sino también al ámbito de lo no natural, como resultado y representación de procesos culturales que prevén la domesticación, la transformación y la reinterpretación de la naturaleza.

Esta connotación acompaña a la comida a lo largo de todo el proceso que la conduce a la boca del hombre. En este sentido, las selecciones alimentarias del hombre, no son orientadas solamente por aspectos fisiológicos, sino ante todo, por su arbitrio cultural, aunque cabe mencionar otros factores intervinientes como el acceso a la comida, la soberanía de los pueblos para elegir qué consumir y qué no, criterios económicos, nutritivos, cuestiones climáticas o el momento histórico que puede determinar la propiciación de ciertos alimentos, entre otros factores.

En otros términos, aunque el hombre tiene la capacidad de comer de todo, esas facultades quedan limitadas ante ciertos factores que no siempre puede controlar.

Al situar a la comida en el orden no físico, ni natural, sino como una representación cultural en tanto que el ser humano es quien le gestiona, construye y redefine, no implica obviar que ello es un resultado de la relación entre lo físico (naturaleza tangible) y lo cultural (intangibile) que se suscita de manera reticular en un entorno donde la vida colectiva, a través de sus propias dinámicas sociales y productivas, configuran prácticas alimentarias. Este entorno en interacción constante con el hombre es lo que se conoce como territorio.

La idea de territorio en la actualidad supera su acotación a lo estrictamente geográfico como base biofísica para el desarrollo de las dinámicas propias de la naturaleza y sociedad para ser entendida en su expresión también cultural y como producto de esta, como una construcción de las dinámicas sociales, de ahí que Lefebvre postulase que el espacio donde la sociedad desarrolla sus actividades, es también un espacio producto de lo social, configurado por cada modo de producción y las relaciones sociales de producción que esta vertebra: “cada modo de producción genera su propio y peculiar espacio” (Lefebvre; pg. 31; citado por Paniagua y Terrones, 2016).

Así, son los sujetos que le dan lógica y sentido al territorio, por lo que este último está contenido en relación a los sujetos quienes le designan culturalmente y dispensan su existencia. El territorio figura, pues, como un espacio socialmente construido en el cual se desarrolla la actividad de producción, transformación, distribución y preparación de los alimentos.

Ahora, los sujetos, en su acción de apropiación del territorio le definen y le ordenan, pero también le atribuyen valores a ese espacio intervenido y constantemente reconstruido, proceso conocido como *territorialidad*. Los valores asignados y reconstruidos generan acciones particulares sobre el territorio que estructuralmente fundamentados configuran paradigmas y por ende diferencias a la manera como se asume, se relaciona y se acciona sobre este.

Dado que son los ecosistemas y sus particularidades climáticas locales los que determinan cuáles alimentos pueden cultivarse en una región y en qué forma ser tratados para su conservación, los pueblos desarrollan pautas en su relación con el entorno y en la forma como producen, preparan y hasta consumen los alimentos. Las regiones costeras, por ejemplo, desarrollan tradiciones culinarias sustentadas en productos del mar, más que en productos agrícolas; mientras que, en las zonas montañosas, son los productos más resilientes al frío, como verduras, cereales y tubérculos la base principal de la dieta de sus pobladores.

Algunas técnicas como el secado en los climas más áridos, la fermentación en las zonas frías, la salazón o el escabechado, son adaptaciones culinarias a las particularidades climáticas de la región.

La técnica del disecado del pescado, que produce lo que popularmente se conoce como “pescado seco” y que en Quetzaltenango se consume en la festividad de la cuaresma, es un

proceso milenario de conservación de alimentos que consiste en la deshidratación al sol o al aire libre. El curado se realiza frotando el pescado con sal, hierbas y especias. La forma de conservación facilita el manejo y el traslado, aunque, debido a la consistencia de sal y a la pérdida de las tradiciones, ya no es muy gustado por las nuevas generaciones.

El proceso de tostado es otro ejemplo de conservación que se particulariza en ciertas regiones. En las zonas montañosas del país donde se producen granos, es muy usual la utilización de ésta técnica para conservar más tiempo alimentos como el haba o el maíz para ser utilizados luego como cereales o en atoles.

Ahora, la importancia del territorio no solo radica en que providencia los ingredientes, sino que en él se moldean toda las prácticas y gustos alimentarios, y configura los significados que socialmente se atribuyen a la alimentación, de ahí que la comida se constituya en una expresión cultural fuertemente arraigada al territorio. Los criterios de valoración sobre qué comida es “buena” o “mala”, sobre gustar o no ciertos alimentos y las formas de prepararlos o qué ingredientes añadirle para potenciar sabores o mejorar la presentación, son aspectos que se aprenden socialmente y mucho también dependerá de los productos que la naturaleza inmediata y el contexto comercial ofrece a los individuos. De ahí que el principal órgano del gusto no sean precisamente las papilas gustativas, sino aquellas funciones cerebrales que son activadas cultural e históricamente en un contexto social y naturalmente determinado. Cada región desarrollará su identidad culinaria en función de los aspectos físicos que le condicionan, así como por la historia de sus habitantes. Esa historia es transmitida de generación en generación en forma oral y a través de actividades gastronómicas muy prácticas.

A lo interno de cada grupo cultural se hallan alimentos representativos, que por lo regular son básicos con un elevado contenido simbólico, estableciendo diversidades que son constitutivos de la identidad. Jeliffe (1967) denomina a estos alimentos como **el super alimento cultural** (*cultural superfood en inglés*), no solo por su elevado consumo, sino porque sus cultivos acaparan la mayor parte de las actividades técnicas de las sociedades, y de una u otra forma, marcan ritmos de eventos sociales y religiosos del ciclo anual.

A estos alimentos, se les atribuyen propiedades nutritivas y en algunos casos medicinales y espirituales. Para los mochós¹, en México; como los k'iche's y chortís en Guatemala, solo el maíz es un alimento “verdadero”, poseedor de las cualidades requeridas para potenciar la sangre (Lopez García, 2000; Petrich, 1985; Henne, 1977; citados por Alcántara, 2010), de ahí que la producción y el consumo del maíz en ambos países adquiere una relevancia que sobrepasa lo natural y ecológico, hasta lo estrictamente cultural. En estos entornos, aunque con ciertas transformaciones y alteraciones, el maíz, como super alimento cultural sería el equivalente al arroz para los asiáticos o la papa para los habitantes de los Países Bajos.

En el Popol Vuh, el maíz adquiere una representatividad agrícola, mitológica, cosmogónica y explica el origen de la vida desde la creencia maya. Las extremidades del hombre fueron creados a partir del maíz y su carne de maíces amarillo y blanco.

¹ Los Mochós son un pueblo originario de los municipios de Motozintla y Tuzantán, estado de Chiapas, México.

En Asia, el arroz es no solo un alimento, sino también una parte de la identidad, de ahí que no se hable solo del platillo del arroz, sino de “la cultura del arroz” muy arraigada a la tradición budista. *Una leyenda china da cuenta de una competencia entre Buda y la Diosa del Arroz para demostrar cual de los dos tenía más poder. La competencia se desarrolla en una fiesta celebrada por Buda, pero la Diosa del Arroz decide desaparecer de manera repentina, por lo que los invitados deciden irse de la fiesta.* De hecho, hay una expresión cotidiana china ¿has comido ya tu arroz el día de hoy?, que sustituye la expresión ¿cómo estás hoy? que se utiliza en nuestros países.

Como en el caso de los mayas y chinos, los pueblos vinculan “sus super alimentos” con sus creencias y valores, designándoles atributos espirituales. Los árabes afirman que el arroz deviene de una gota de sudor de Mahoma, mientras que en África se cree es la sangre del primer hombre la que fecunda al arroz.

Mitos y leyendas, también son gestados en torno a los alimentos debido a las significaciones que los pueblos crean en torno a ellos, como los poderes afrodisíacos que en el contexto se atribuye a ciertos alimentos como los mariscos, la manía o las criadillas del toro o el carnero. De hecho, en el imaginario social quezalteco aún se conservan atisbos de tales creencias y de las propiedades de los huevos de parlama en relación con la elevación del lívido sexual o que la carne de lagarto traspasa su fuerza a quién la consume.

Debido a las atribuciones medicinales adjudicadas a ciertos alimentos, los pueblos desarrollan sus particulares tradiciones herbolarias, mismas que permiten a las comunidades el acceso a soluciones de salud más naturales e inmediatas, dado que tales elementos son propiciados por el entorno inmediato. El cultivo sistemático de estas plantas en huertos familiares o comunitarios han contribuido al fortalecimiento de la salud de manera alternativa. Dentro de los alimentos tradicionales más reconocidos por sus propiedades medicinales se pueden mencionar el *ixbut* (*Euphorbia hirta*), a la que se le atribuyen acciones galactogogas y antisépticas, muy utilizada en la estimulación de la leche materna; el pericón (*Tagetes lucida*) y el apazote (*Chenopodium ambrosioides* L.) aplicados en las afecciones estomacales; el Chipilín (*Crotalaria longirostrata*) como inductor del sueño y para prevenir la anemia; el amaranto (*Amaranthus*), al que se le atribuyen propiedades cardiovasculares, digestivas, antioxidantes y osteoprotectoras; por mencionar algunos entre todos los alimentos disponibles en el entorno.

En el campo del significado colectivo, adquieren vital importancia los ritos, las ceremonias y la convivialidad que se vertebra en torno a la comida. Diversos textos históricos dan cuenta de la existencia de banquetes con ritos concretos que favorecen la función social de la comida. Se ha documentado que desde el paleolítico superior la necesidad de la caza agrupaba de manera organizada a familias enteras, proceso que implicaba una distribución de la carne en el consumo grupal (Montanari, 2011). Durante el segundo milenio de la existencia del hombre, la idea de la comensalidad permitía reforzar la amistad entre iguales, las relaciones del señor con sus vasallos, sus tributarios, etc. Alrededor de una mesa de taberna con bebidas alcohólicas se sellaban acuerdos comerciales, o se enlazaban nuevas familias. En la época civilizatoria, en el contexto de la noción de ciudad, los aspectos de convivialidad se manifiestan por los tipos de alimentos consumidos en abundancia y con carácter opulento,

pero principalmente, porque introduce nuevos sistemas de valores y hábitos en los comportamientos en la mesa.

El hombre civilizado no solo come por hambre para satisfacer la necesidad elemental del cuerpo, sino también -y sobre todo- para transformar esta circunstancia en un momento de socialidad, en un acto cargado de gran contenido social y gran poder comunicativo: “No nos sentamos a la mesa para comer -podemos leer en Plutarco-, sino para comer juntos” (Montanari, 2011).

Este carácter compartido y colectivo de la comida varía entre los pueblos y grupos sociales, albergando particularidades que fortalecen la identidad y las redes comunitarias. Históricamente, la comensalidad o el hecho de comer juntos, suele sujetarse a valores distintos, más arraigados en unos grupos que en otros y se manifiesta en costumbres y tradiciones, como las importantes comidas que la familia doliente concede a los asistentes de un funeral en lugares como Cantel, Almolonga, Zunil, entre otros muchos municipios de Quetzaltenango, o el ritual de comer por turnos y de pie en grandes filas de mesas que se disponen en las fiestas o velorios en pueblos como San Carlos Sija o Sibilia, donde los comensales pueden conversar sobre la cotidianidad mientras consumen un estofado de res (que es el platillo que por tradición se sirve en estas fiestas) y se apresuran en un acto de solidaridad para darles paso a la mesa a quienes esperan su momento de alimentarse. En estos actos alimentarios donde también se manifiestan actitudes de solidaridad y camaradería, los tejidos sociales se dinamizan y fortalecen.

Fotografía 1. *Actividad colectiva de la comida en celebración de cumpleaños (San Carlos Sija, 2025).*



Nota: Las personas que están sentadas esperan su turno para comer. Quienes están alrededor de la mesa comen de pie mientras entablan conversación con las personas con las que comparten la mesa.

Fuente: Autoría propia.

Algunas expresiones como: “donde comen dos, comen tres” o “le pondremos más agua a los frijoles”, enfatizan, no solo la invitación a compartir la mesa, sino a despreocuparse de las

cantidades y exaltar la relevancia de la convivencia en la comensalidad. Es también una muestra de hospitalidad, de generosidad y de la virtud de compartir el alimento. Los hogares rurales en el altiplano guatemalteco se caracterizan por esta cordialidad, tanto así, que aún en las familias más desfavorecidas existen manifestaciones de compartir una taza de atol, un caldo (sopa) de hierbas, un plato de frijoles; hecho que en las familias urbanas ya es muy difícil ver.

La comensalidad, estudiada desde distintos enfoques antropológicos, se explica a partir de las diversas formas de compartir la comida, tanto en escenarios abiertos o públicos, como en espacios más privados. El hogar o las personas que conviven en torno a una mesa degustando algún platillo o lugar de comida de su predilección, sirven de algunos ejemplos. Es más, los momentos de convergencia entre individuos se planifican regularmente alrededor de una mesa. De ahí que Zúñiga y Martínez (2024) interpreten la comensalidad como una “gramática alimentaria” que se basa en la cultura y que se halla condicionada por dinámicas sociales e históricas. Además, comer en familia es una ocasión de disfrute y gozo, festiva y ceremonial que permite exhibir el arte del buen comer y que permite la interacción a través de la comunicación y estrechar lazos de solidaridad.

La fotografía 2, expone a una familia elaborando los tradicionales paches de arroz (tamales de arroz) en las vísperas navideñas. En la actividad están participando los abuelos, los hijos, los nietos y nueras. El momento no solo entraña un proceso colaborativo e íntimo familiar, sino toda una experiencia culinaria de transferencia de saberes, a la vez que propicia la convivencia y preparación para la comensalidad con intervención de conocimientos, valores, afectos, texturas, sentidos, sabores, gestos, incidiendo en la conformación de códigos de comportamiento, costumbres, tradiciones y la apropiación del contexto.

Fotografía 2. *Familia elaborando paches (tamales de arroz) en forma colaborativa en época de navidad -1990-*



Fuente: Familia Rodas de Quetzaltenango.

La sociedad moderna que se redefine y se diluye en la concepción efímera de la vida, de la producción, del consumo y de las relaciones humanas, impone una nueva lógica de comportamiento que antepone la individualidad a la idea de comunidad y privilegia lo privatizado ante lo público; ha convocado nuevas formas de pensar y actuar donde desaparecen estas tradiciones del cocinar y comer juntos, de ahí que la comensalidad es un tema que debe ponerse en primer plano en estos tiempos de individualización y exclusión.

Mucha de la historia de los pueblos se reproduce en la cocina preparando ciertos platillos que son una expresión cultural y de identidad. De ahí que la cocina sea considerada como un escenario de formas, sabores, texturas, olores, que incorpora ingredientes de la localidad en combinación con otros foráneos. Las elaboraciones se sujetan a criterios propios de la identidad local, generando nuevos platillos que satisfacen las nacientes necesidades alimentarias humanas.

La cocina tradicional es un arte y está relacionada con la historia, pero también con la sustentabilidad porque incorpora ingredientes del territorio, esto en una acción de promoción de la conexión con la tierra y con los ciclos agrícolas.

Ciertas comidas y sus formas de preparación están ligadas a festividades y costumbres transmitidas de generación en generación. De esta cuenta que una cocina no solamente es un espacio de ejercicio culinario, sino además, una representación de la biodiversidad cuya influencia cultural se reproduce alrededor del fogón, la estufa y la mesa.

Aparte de preservar por tradición técnicas, utensilios y procesos de preparación que conjugan los saberes mayas con los que se incorporaron con la llegada de los españoles, la cocina es un laboratorio que conmemora el gusto por comer y de comer juntos. En torno a una estufa tradicional se disfruta no solo el calor del fuego que la leña produce, sino los olores que expiden los alimentos que ahí se preparan y se fortalecen las relaciones familiares cuando los

miembros del hogar se involucran en las faenas de preparación. La incorporación de los ingredientes del territorio contribuye con los productores locales y favorece la economía.

Ahora, el comer juntos es un acto que denota cuan saludable es la relación entre una familia, un grupo social o una comunidad. En torno a la mesa y el alimento se define la pertenencia al grupo, pero también las relaciones entre sus miembros. En tal sentido, los banquetes no solo son una expresión de convivencia y comunidad, también representan estructuras y relaciones de poder. La forma como los alimentos se reparten, el lugar y el rol que se asume en la mesa evidencian jerarquías. En occidente, se considera normal servir platos diferentes según el rango de los comensales. En Latinoamérica, se acostumbraba hasta hace unas décadas que el papá ocupara la cabecera de la mesa y en muchas familias aún se conserva la costumbre de servirles primero a los hombres, empezando con quien ocupa “la cabeza” del hogar, seguidos por los más mayores y luego los niños. El hecho de las funciones diferenciadas entre las mujeres que sirven y comen de último, en tanto que los hombres son solamente comensales, es otro ejemplo de las relaciones establecidas en torno a la alimentación y ni qué hablar de las relaciones que en torno a la producción de los alimentos también se establece.

También es cultura la forma como se consumen los alimentos, los utensilios implementados en la preparación y el consumo, y hasta la manera de manejarlos. Existen técnicas en el uso de la escudilla o mortero (utensilio típico para la elaboración de los “chirmoles” -salsa de tomate picante para acompañar comidas-), para moler maíz y quesos, para preparar frijoles, entre muchas otras actividades culinarias y que igualmente son diferenciadas. También se suscitan rituales en torno a la mesa, normas de comportamiento que son reguladas socialmente y que advierten en relación a cuestiones de valores, modales, principios y costumbres: No empezar a comer antes que el resto de comensales, el uso de cubiertos y comportamientos de respeto específicos a nuestras culturas como agradecer por los alimentos antes o al concluir el consumo, agachar la cabeza ante los ancianos en señal de agradecimiento y respeto; impedir a los niños correr, jugar o botar los alimentos, entre muchos otros. Los comportamientos inadecuados pueden justificar la exclusión de la mesa.

Dentro de las convenciones que regulan el modo de comer en los grupos sociales, también destaca el tipo de alimento consumido y esto guarda también implicaciones simbólicas de trascendencia. Mucho de lo que se selecciona para comer se funde en aspectos económicos y ambientales, esto, porque los productos pueden asegurarse en los recursos propios del territorio o las redes comerciales, pero los aspectos económicos y culturales también determinan estos accesos. De esta forma, algunos alimentos son accesibles para unos, pero poco o nada accesibles para el resto.

El consumo de ciertos alimentos guarda ciertos significados, pero lo relevante a destacar es que en estos accesos se reflejan cuestiones culturales (el rechazo a carnes o ciertos tipos de carnes, al café, o a cualquier tipo de alimentos por situaciones sociales o religiosas), pero también puede reflejar estructuras sociales, cuestiones de clase más bien. La carne, por ejemplo, era un alimento exclusivo para las élites durante la edad media. El venado de cola blanca, ha sido reconocido por los zoológicos como el animal más frecuente asociado con la dieta de la población élite de lugares como Copán, Piedras Negras, Caracol y Aguateca (Pohl, 1995; Pohl, 1978; Emery, 2000; Giddens, 2001; citados por Götz, 2014).

En la época moderna introducir productos como los frijoles, ciertas hierbas o incluso el maíz, suena impensable o puede ser considerado como impropio para banquetes elitistas en el contexto inmediato. Comer y lo que se come, se convierte entonces en un asunto de clase y esto, también define la manera como el ser humano se relaciona con el territorio o valora lo que este último le provisiona.

La colonización de la comida y la resiliencia de los pueblos

El proyecto colonizador no solamente implicó aspectos políticos, religiosos, económicos y de ocupación territorial. No todas las estrategias tendieron hacia el hacer y establecer el poder, sino también hacia el conocimiento, es decir el saber, y al ser mismo; de manera que se suplantaron aspectos esenciales relevantes del sujeto y su cultura, entre estos el saber, el gusto, la técnica y el ingrediente alimentario local.

En el país, la comida tradicional y sus técnicas de producción, elaboración y consumo, solían caracterizarse por su alto valor nutritivo, pero también por su riqueza sociocultural y símbolos de identidad. En el sistema alimentario, la producción del alimento cultural y los ingredientes básicos, como el frijol, los guisquiles, distintos tipos de hierbas, etc., se hallaban en los ritmos naturales, la conexión con la tierra y los elementos de la naturaleza, el ciclo de las estaciones y la religiosidad que el solemne momento evocaba por tradición.

La comida de los pueblos originarios en la Guatemala prehispánica, involucraba productos naturales del entorno inmediato. Los mayas aprovechaban gran variedad de recursos animales y vegetales mediante la caza y la recolección, entre los que se integran los pavos y cerdos salvajes, venados de cola blanca, variedades de hongos y hierbas comestibles. La fuente proteínica derivaba, principalmente, de las carnes ya mencionadas, pero además se explotaron las tortugas, los perros, los venados temazate, los armadillos, el tepezcuintle y el conejo.

Pero, al momento de la inmersión española en tierras mesoamericanas, algunos alimentos fueron adjetivados de manera negativa por los invasores, al punto de prohibirlos. La entomofagia (consumo de insectos) que los pueblos originarios mexicanos asumían como un principio de aprovechamiento de los recursos que encontraban a su paso, fue duramente criticado y desprestigiado por los colonizadores. El amaranto fue otro recurso aprovechado por los pueblos precolombinos que luego llegó a ser prohibido o limitado en su consumo y cultivo (Long, 2003).

La incorporación de especies y nuevos ingredientes desde Europa y la peyorización de la comida local, configuró innecesariamente adopciones de productos foráneos y distintas maneras de consumo. Con el tiempo, la demanda de estos productos incorpora nuevos procesos agroalimentarios y transformaciones en la cocina y los protocolos de alimentación.

El hecho en cuestión no pretende satanizar las fusiones culturales que, para muchos autores, como Rehaag (2006, citado por Herreros, s.a.) es “a través de la interacción con el otro que se puede construir una comunidad entre diferentes culturas” (pg. 4). En la complejidad, las

fusiones gastronómicas se constituyen en una oportunidad de enriquecimiento y de fortalecimiento de la diversidad. Es más, las interacciones entre culturas resultan inevitables. La influencia romana en la cocina medieval española es un ejemplo de ello, legando un gusto excesivo por las especias y los aromas, gusto que fue uno de los motivos de los viajes de los españoles en el descubrimiento de nuevos mundos.

En América, el choque del viejo y nuevo mundo, transformó las dietas, principalmente la de los pueblos mesoamericanos. Long (2003) asevera que la carne y sus derivados, el azúcar, los cítricos y las especias exóticas, fueron de los alimentos que mayor impacto ocasionaron durante la invasión española y se pueden notar sus efectos en varios de los platillos que actualmente se consumen en Latinoamérica. Muchas de las especias utilizadas en los recados, son producto de la invasión a este lado del mundo.

El problema sustancial se suscita cuando unos alimentos son suplantados por otros de manera arbitraria o impuesta, trastocando aspectos esenciales de la cultura y el sujeto en tanto tal. De ahí que, otros autores, como Schlüter (20023) o Louzada (2006), recalquen sobre la importancia de la gastronomía local, como un legado cultural que no puede perderse. Estos autores aseveran que las fusiones en el ámbito alimentario, no solo son tendencias gastronómicas, sino fenómenos socioculturales con fuertes implicaciones en la identidad y la innovación.

En Guatemala, algunas especies herbáceas que se consumían cotidianamente por los mayas y hasta hace unas décadas por los pobladores, hoy en día se asocian con pobreza, decadencia, desprestigio. El bleo (cuya semilla es el amaranto) es una planta con elevados nutrientes proteínicos, ferrosos y aminoácidos que pueden favorecer el crecimiento y el metabolismo, pero su consumo al vapor ha ido disminuyéndose con el paso del tiempo. Son pocos los hogares que incorporan en su dieta este tipo de hierbas y se ha relegado solo a las áreas rurales.

Paradójicamente, la semilla de amaranto es publicitada hoy como un alimento “poderoso” por su elevado beneficio proteínico y fibra al cuerpo humano por los grandes mercados de alimentos, cuando esta planta ancestral crecía de manera abundante tanto en forma silvestre como cultivada en estas tierras locales.

Prontamente, la creación de la ciudad, que en la representación social se sitúa como espacio de la civilización, dio lugar a un nuevo sistema gastronómico que fusiona lo tradicional ancestral con aspectos alimentarios de occidente.

No hay que olvidar que las ciudades, dadas las grandes migraciones del área rural a la urbana y por sus dinámicas propias, se constituyen en los contextos de mayor consumo de energía y alimento, intensificando los procesos productivos agrarios. Esto y la introducción de siembra de alimentos foráneos, ocasionaron cambios en las dinámicas de uso del suelo y de los ciclos productivos.

Aunado a ello, la globalización de los mercados agroalimentarios que introduce comida cada vez más ultraprocesada y por ende, artificial; como la expulsión de la actividad agraria de las áreas periurbanas y urbanas, hasta convertirla en una actividad marginal, agudizan la crisis

agropecuaria latente y crean sociedades cada vez más dependientes de la alimentación agroindustrializada. La misma dinámica urbana demandante de estructuras alimentarias más ágiles, transforma y trastoca la memoria alimentaria, la cocina tradicional y los hábitos de consumo alimenticio más saludables.

Ya desde el año 2014, Alvarado aseveraba que los municipios conurbados que pertenecen a la Mancomunidad Metrópoli de Los Altos (Quetzaltenango), experimentaban alta demanda de espacios inducida por procesos acelerados de crecimiento de la población, altas tasas de concentración poblacional en centros urbanos, inmigración y especulación inmobiliaria. En el estudio se demuestra que un aproximado de 8 124,28 *ha* del suelo denota vocación para agricultura sin limitaciones, pero la voracidad urbana ha consumido gran parte de estas áreas, mismas que, de hecho, eran utilizadas por agricultores para la producción de alimento bien fuera para el autoconsumo o para el mercado local. La rápida urbanización ejerce presiones preocupantes en el abastecimiento de alimentos e inseguridad alimentaria y si bien las ciudades son relevantes, su expansión no planificada soslaya el tema de los espacios que aseguren la producción de alimentos de calidad en superficies cultivables con suelos sanos.

La misma lógica civilizatoria de producción agrícola intensiva, conlleva muchas veces minimizar los apoyos a los pequeños productores, quienes ante la decadencia económica optan por mudar sus actividades agrícolas por otras de mejor remuneración:

“Nuestros hijos ya no quieren ayudarnos a sembrar, porque se van a la escuela y ahí les enseñan que deben ser médicos, abogados, ingenieros, maestros, para que ganen mejor y tengan otras oportunidades de vida; pero quien va a cultivar el maicito ahora, ya están desapareciendo las tierras para cultivar y se gana muy poco porque nos quedamos sin tierras. Cuando nos muramos nuestros hijos van a construir donde nosotros ahora sembramos” (Miguel Gómez, agricultor, Valle Palajunoj, 2024).

Las nuevas generaciones se resisten a darle continuidad a las prácticas agrícolas, mientras que en las ciudades no se desarrollan procesos de cultivo urbano que aseguren la producción de alimentos locales más propios de un programa de alimentación saludable.

Es preciso indicar que, el avance la modalidad productiva alimentaria y la introducción de maquinaria en la tierra, no fue asimilado de la misma manera entre las distintas poblaciones. Lo que para occidente fue visto como un gran avance, desde la connotación de algunos pueblos, la agricultura civilizada fue vista como un acto agresivo contra la Madre Tierra, de ahí que a lo largo de la historia a través de cuentos, mitos y en los espacios internacionales, los pueblos ancestrales han alzado la voz manifestando su preocupación por la “herida” ocasionada a los entornos naturales: *“La madre tierra no es un objeto inerte, es fuente de vida y es sagrada, por lo que se debe vivir en armonía con ella y encontrar un equilibrio para que sirva a las generaciones actuales y futura”* (Manifestación expresa de los pueblos indígenas en el Foro Permanente para las Cuestiones Indígenas celebrada en la sede de la ONU, Nueva York en mayo del 2013); *“los gobiernos se creen dueños de todo y entonces explotan...no aman a la humanidad o a la madre tierra, sino ellos aman al dinero más”* (Entrevista radial efectuada en la radio de las Naciones Unidas a Ana María Guacho, anciana indígena Quechúa, de Ecuador) (Mirada global historias humanas, 2013);

“El medio ambiente es Toda la Vida...conteniendo un significado simbólico que define la relación de los pueblos con el territorio...la expansión de las actividades primario-exportadoras en la región ha implicado graves impactos ambientales y disputas relacionadas con el control de los territorios y los recursos naturales” (Vanessa Curihuinca Coche, Presidenta de la Asociación Indígena Quetrahue en entrevista a la Comisión económica para América Latina y el Caribe y ONU, 2014).

El fenómeno es percibido como agravante, no solo por la transformación plena del paisaje para dar paso a lo agrícola, sino, ante todo, por la introducción de plantas y alimentos foráneos que son producidos de manera intensiva, trastocando no solo la tierra como espacio para la provisión de alimentos propios del entorno geofísico, sino también a los platillos y la forma de alimentarse ante la consecuente pérdida de los ingredientes originales.

Entre lo simbólico y la praxis, la forma alimentaria tradicional guatemalteca denota un proceso que no solamente asegura la subsistencia, sino todo el bagaje cosmogónico de un pueblo que, pese a las interacciones e imposiciones culturales, se resiste a perder el vigor de sus hábitos alimentarios y su cultura. La misma cocina ancestral, que aún pervive en las comunidades más alejadas de las urbes y algunas familias con acentuado arraigo a las raíces del territorio, son el reflejo, no solo de resistencia, sino del sistema de formación para que las nuevas generaciones sean aprehensivas de los conceptos, tradiciones, hábitos, costumbres, habilidades en el manejo de utensilios, rituales y pautas de comportamiento hacia ciertos alimentos; además de acercar a las familias a la comprensión de la trayectoria que sigue la comida desde la tierra hasta la mesa.

La selectividad de los criterios que se involucran en la producción de los ingredientes, la forma de cosecharlos, la elaboración de cada platillo, no son sino momentos de un proceso de revitalización de la cultura que favorece la resistencia a la colonización de la comida y a la imposición que los países del sur reciben por parte de las grandes cadenas de alimentos y las formas de consumo dominantes.

Se puede llegar a suponer que globalizar la cultura alimentaria no parece ser tan perjudicial como en un primer momento suena, pues las interacciones culturales en todos sus aspectos han sido parte del recorrido de la humanidad por el planeta. El problema subyace en la calidad de la alimentación que se globaliza y el desapego de los alimentos que el territorio produce. De ahí que, cada vez aumenten los índices de alimentos importados que otrora eran producidos en suelos quezaltecos, como las harinas de trigo y hasta el mismo maíz. Las frutas que son expeditas en los mercados de la ciudad también han sido objeto de sustitución, casos como el de algunas variedades de fruta, tal cual la piña y papaya hawaiana, papaya Tainung 1, las manzanas Gala y Fuji, entre muchas otras, hoy sustituyen las conocidas frutas criollas o nacionales.

En resumen, la nueva forma alimentaria occidentalizada contrajo una impronta interesante, como peligrosa: La fusión gastronómica, el desplazamiento de ingredientes por otros foráneos, los cambios de gusto y preferencia por platillos no locales, la disminución de la producción de los ingredientes propios del territorio debido a los nuevos juicios de valor introducidos, y más adelante, con la evolución del capitalismo, problemas de malnutrición y

la intensificación de la producción alimentaria basada en un elevado nivel de insumos y uso intensivo de elementos de la naturaleza con implicaciones ambientales de consideración.

Crisis alimentaria y el debilitamiento del territorio

El desafío más grande que enfrenta la relación territorio y comida, es la homogeneización de la dieta que impone el neoliberalismo. Este paso de la forma de recolección y producción poco o nada invasiva de los alimentos a la modalidad de producción cada vez más industrializada exigida por el aumento de las poblaciones y las ideas civilizatorias, marca un momento distintivo en la manera como el hombre se relaciona con el territorio, en un cambio en su cultura y en su comprensión del sistema alimentario.

La crisis agroalimentaria en el mundo alcanza datos exorbitantes que se agravan por causas geopolíticas, económicas y naturales. Fenómenos como el cambio climático, la exclusión social, la desigualdad, las guerras y las secuelas de la pandemia de COVID-19, agudizan el acceso de las sociedades a alimentos suficientes y de calidad.

Los cambios demográficos y en la dieta que impusieron las nuevas actividades de producción, ejercieron presiones ambientales hasta amenazar la resiliencia del ecosistema y la estabilidad climática, aparte de denotar procedimientos éticamente condenables hacia las formas de vida que se consumen. Actualmente, el mundo produce más de 17% de kilocalorías per cápita más que hace tres décadas. Este aumento calórico en la dieta correlaciona con el aumento de consumo de alimentos de origen animal, mucho de lo cual es producido en condiciones cuestionables.

Según el Ministerio de Economía, el consumo intermedio de carne bovina, aumentó de 5,374.4 millones en 2021 a 6,478.0 millones en 2022. El incremento entre estos años fue del 20.5%, mientras que el aumento de producción interanual de esta carne ha sido bajo la constante del 20% (Ministerio de Economía, 2024), esto, pese a que los precios de los cárnicos rojos haya ascendido considerablemente.

No está demás indicar, que el aumento del consumo de carnes bovinas conlleva variaciones en su producción, debido a varios factores, primero por la creciente demanda de cereales utilizados como piensos. El impulso de estos cereales para alimentar el ganado, expande la producción agrícola y afecta los recursos del agua, el suelo por la deforestación y en su forma intensiva contribuye al cambio climático por la emisión de gases invernadero que las reses generan en forma de metano.

El consumo de pollo en el país, también es un medio proteínico que ha tendido al alza, tanto en su consumo, como en su producción: Un aproximado del 14% de aumento interanual hasta el año 2022 (Ministerio de Economía, 2024). Las alzas en los precios de las carnes rojas obligan a los guatemaltecos a arraigarse más al consumo de carnes del corral, principalmente la del pollo, además de que es una de las carnes más utilizadas en platillos tradicionales, como el jocom, el pepián, entre otros.

Pero, la producción intensiva de aves del corral genera cuestionamientos bioéticos dada las condiciones de hacinamiento y manejo a las que son sometidas para acelerar los procesos,

desencadenando problemas de estrés, lesiones y enfermedades, algunas de ellas con potencial zoonótico que luego inciden en la calidad de la carne consumida por seres humanos.

De hecho, los problemas cardiovasculares, que se consideran dentro de las enfermedades asociadas con la dieta, son de las que en los índices de aumento de padecimientos en la ciudad de Quetzaltenango, van en aumento, principalmente entre los más jóvenes. El Instituto Guatemalteco de Seguridad Social señala un alza considerable de enfermedades cardíacas, principalmente, entre personas de 30 a 40 años. Lo más intrigante es, que cada vez son personas más jóvenes las que manifiestan tales dolencias.

El otro tema inquietante, el de la degradación del suelo, se presenta principalmente en forma de extracción de sus nutrientes por el uso desmedido de productos agroquímicos, la erosión del suelo dado el desconocimiento de las medidas de protección o por la imposibilidad financiera de aplicarlas (FAO, 2018). Pero en el contexto inmediato, son la contaminación, los cambios en el uso del suelo y la escasez de tierras o dificultades respecto al régimen de posesión, los que ejercen presión en la producción de alimentos.

El Valle Palajunoj produce un 30% de las verduras y el maíz que surten las cocinas quezaltecas, a estos alimentos la población accede gracias a sus mercados tradicionales. El Valle que se sitúa a unos diez minutos del centro de la ciudad de Quetzaltenango, aglutina a 11 comunidades rurales que representan un símbolo de la lucha de resistencia histórica del pueblo K'iche' conservando aún sus autoridades comunitarias en forma ancestral, por lo que aún pueden apreciarse pequeños rasgos de la forma de producción tradicional de algunos alimentos. Sin embargo, la presencia en el área de minerías de extracción de piedra pómez y basalto, aunado a los problemas de deforestación, aceleración de la urbanización, así como al arrendamiento de tierras a otros grupos de municipios aledaños para siembras más intensivas, amenaza la producción salubre en el área.

Fotografía 1. *Espacios agrícolas del Valle Palajunoj*



Fuente: Autoría propia.

Una de las comunidades que compone este valle es la de Xecaracoj, ubicada en las faldas del volcán Santa María, se caracterizaba por el uso de suelo agrícola, tanto para sustento de las familias que la habitaban, como para comercio en la ciudad. El atractivo paisaje natural del lugar, propiciado por su orografía y los cultivos del área se ve fuertemente alterado con la presencia del botadero municipal de la ciudad de Quetzaltenango. Según referencia de la oficina de servicios ambientales de la comuna altense, a diario son depositadas unas 240 toneladas de basura producidas en las diferentes zonas urbanas del municipio. Estos residuos no son tratados de manera adecuada, por lo que desde varios metros de distancia los olores son penetrantes y repulsivos. Los lugareños refieren que las condiciones insalubres inciden en el aumento de enfermedades gastrointestinales y respiratorias, por lo que la presencia de agricultores en el sector se ha ido reduciendo de manera considerable para no arriesgar la salud. No obstante, en las proximidades y a escasos metros del botadero, aún se aprecian sembradillos de cebollas, brócoli, maíz y otros vegetales, mismos que son utilizados tanto para el autoconsumo, como en forma de mercancía en los mercados de la ciudad.

“Diario viene la basura bastante y cuando la queman el olor del humo ofende. Por el control de la basura trae plagas y mosquitos que afectan a los cultivos y a nosotros” (Entrevista personal a Elías Xicará, vecino de Xecaracoj)

Fotografía 2: Vertedero municipal Xecaracoj, Quetzaltenango



Fuente: Autoría propia.



Fuente: Google Maps.

El fenómeno enunciado ha sido motivo de conflictos sociales durante años entre el poblado que excreta la masa de desechos y la que lo recibe en su espacio inmediato. El tema se vuelve más complejo en tanto la ciudad se expande y los agricultores pierden la salubridad de sus tierras cultivables. De ahí que, toda acción de resistencia no solamente involucra la revalorización de la cultura y la incorporación de los ingredientes locales en la dieta, sino en principio, la recuperación de las tierras.

Epistemologías alimentarias y la conciencia de la conexión con el territorio que provisiona el alimento

En torno a la alimentación y a sus distintas realidades políticas, ambientales, nutricionales y sociales, circundan epistemologías alimentarias que las explican. En el ámbito de la crisis alimentaria, comprender que subyacen estas teorías del conocimiento alimentario y que estas no solo comprenden hechos sociales, sino significados, injusticias y exclusiones, se puede contribuir a rediseñar estrategias para configurar nuevos sistemas productivos que fortalezcan el territorio y enfrenten con más prontitud los efectos de la sobre carga del suelo y el cambio climático.

Entender esto implica partir del reconocimiento de que en torno a los sistemas alimentarios hay también sistemas de conocimientos científicos, pero también sociales, culturales y políticos, que rodean la producción, la distribución, consumo y significados de los alimentos.

Uno de los mejores ejemplos de la epistemología alimentaria es la visión que tenían los pueblos prehispánicos, quienes la concebían desde los elementos esenciales que resaltan la conexión humana con el máximo concepto de la vida. La semilla o simiente, es más que un producto que favorece la reproducción, adjudicándosele un valor sagrado que contiene aspectos biológicos, espirituales y sociales. Es un regalo divino, y por tanto representa la conexión con la vida, con la tierra y con los dioses. Desde la siembra hasta la cosecha las semillas simbolizarán el ciclo vital y forman parte dentro de los rituales de agradecimiento y solicitud.

Para los mayas, la acepción de la semilla es tan relevante que debe ser tratada con sumo respeto. Cualquier acto hostil, como tirarlas, caminar sobre ellas, es considerado una aversión. La Coordinadora Nacional Indígena y Campesina -CONIC- (2005) reconoce al Q'anil como el nawal de las semillas, día reservado para el agradecimiento y pedir perdón por la pérdida del respeto hacia ellas. Además, advierte sobre su preocupación ante la imposición de doctrinas que laceran las costumbres antiguas:

En muchas comunidades, al maíz, al frijol y a otros granos básicos, ya no se les trata como antiguamente lo hacían nuestras abuelas y abuelos: Con gratitud, con cariño, con fiesta, incienso y candelas, pero sobre todo, con ternura. Ahora, se le trata como otro objeto necesario para vivir. Nuestra cosmovisión maya orienta que no se debe tirar, pisotear, desperdiciar, ni quemar un solo grano (CONIC, 2005).

Los mapuches, un pueblo indígena del centro sur de Chile y Argentina, adjudican a ciertos alimentos la vigorosidad y energía. Para sus pobladores, todos los alimentos provenientes de la tierra trasladan de esa fuerza a los seres humanos. Desde su percepción, toda la salud de los alimentos son transferidos a la persona que los consume, apoyándole en su equilibrio físico y mental a fin de que pueda proveerle de todas las capacidades necesarias para su subsistencia (Block, 2012). Desde tal cosmovisión, hay una relación sacionatural entre seres humanos y la comida cuya producción se hace en un contexto muy afectivo:

“El canto de las abuelas a las plantas y los seres vivos marca la memoria de nuestro pueblo; por medio de la palabra no sólo se le canta a la planta que crece y florecerá para dar frutos en algún momento del año, sino a todos los elementos que participan en su desarrollo” (Carrasco, 2024).

Esta connotación no binaria, sino integral de la alimentación, conlleva aspectos vinculantes con la naturaleza, la tierra y con lo divino. La comida es una forma de celebración de la vida. Impera en estos componentes un aspecto espiritual que no solo responde a fuerzas humanas, sino a otros seres que protegen los alimentos, de ahí que sean utilizados en ceremonias religiosas, de agradecimiento o en ritos funerarios que incorporan el uso de semillas de colores.

Esta visión del alimento, también trasciende a procesos organizativos, de conocimientos y procedimientos sobre la comida que friccionan con el modelo económico, social y cultural que impone occidente. Los mercados comunales son lugares relevantes dentro de esta lógica de vida y alimentación. Estos se constituyen en parte del centro de la ciudad y a diferencia de los comercios de comida, hacen confluir la historia, los gustos, los actores campesinos, los productos de temporada, los significados y los ciclos de la vida. Se caracterizan por otorgarles identidad al barrio y este último al mercado.

La economía campesina se ve fortalecida en los mercados tradicionales o comunales. La ausencia de intermediarios permite a los pequeños productores vender sus productos

directamente obteniendo precios más justos. En el contexto se fomenta el intercambio cultural y el fortalecimiento de las comunidades.

Dentro de lo más relevante a señalar en las dinámicas de los mercados tradicionales se puede mencionar la creciente conciencia entre los consumidores sobre la importancia de la agricultura y la producción local, desarrollándose vínculos de apoyo mutuo entre los productores y los consumidores, a la vez que se generan relaciones de confianza y colaboración. Además, la disposición de alimentos frescos de manera continua, fomenta la valoración de la diversidad de los alimentos producidos. Los mercados tradicionales son el lugar donde se puede ver sentir las historias del ciclo de la vida de un territorio.

En contraposición, la epistemología de occidente, que se sustenta en la economía hegemónica de la alimentación, se configura en términos universales de transferencia de estandarización, dictando a la sociedad un régimen alimentario basado en la industria. Es la epistemología de los alimentos procesados y la comida rápida. Puede advertirse que se trata de una epistemología inconsciente, casi sin reflexividad, en tanto que enfatiza en satisfacer el hambre y el gusto, nada más. Gusto que, ha sido ya educado desde el mercado alimentario industrializado.

Fotografía 3. *Agricultores del Valle Palajunoj consumiendo sopas instantáneas tras la faena de siembra -2024-*



Fuente: Autoría propia

Tras el aumento de problemas de la obesidad que esta dieta industrializada configura, surge la epistemología de la alimentación moderna, una visión más efímera enfocada en el verse bien. Esta lógica, establece dimensiones éticas en torno a la comida consignando ideas sobre ciertos alimentos que promueve qué consumir y qué no, esto dentro de ciertas medidas y conteos estrictos de calorías. Estas reglas que impone de manera global, prescinde de los alimentos locales bajo la lógica de lo que hoy se entiende por “vida saludable”, instando a la vida Fitness, misma que implica no cometer ciertos consumos o ciertos excesos.

La idea postmoderna del cuerpo sano que relaciona salud y bienestar con musculaturas bien definidas, ha desplegado paralelamente criterios de belleza y nutrición que implican no solamente la actividad física planificada en espacios cerrados, al estilo de la industria fitness, sino diversidad de dietas sin soporte científico que están ocasionando otros problemas de desnutrición. La imagen corporal extremadamente delgada, ha sido sustituida por estos estándares de belleza que favorecen la idea de marcaje muscular como resultado de la integración entre ejercicio físico, salud mental, nutrición y bienestar, pero en el marco de la industria que lucra con la imagen corporal, esta cultura es reducida a lo específicamente estético y ha provocado ingestas de proteínas de manera descontrolada y de fuentes diversas de tipo natural e industrializado, desestimando otros nutrientes que también son necesarios para el cuerpo.

La lógica enfatiza en evitar excesos de productos alimenticios que propicien obesidad, y propugna por una alimentación que impulse la producción del cuerpo que se persigue. Pese a que el llamado es una alimentación sana, pierde su contextualización en ese mundo globalizante de la industria alimentaria con sus alimentos procesados y sus suplementos energéticos y vitamínicos. Estos, los suplementos, se imponen en la dieta y reafirman la reducción de la idea de alimentación simplificando lo nutricional.

En sí, la cultura fitness comprende símbolos propios de la actual sociedad de consumo y la vida rápida propia de la ciudad, que influye preponderantemente en los jóvenes. Bajo esa lógica, la alimentación se dinamiza entre esos parámetros de comportamiento que implican, principalmente, higiene, ahorro y rapidez; pero también una desnaturalización de la comida. La relación que se evoca es estrictamente material y evade la alimentación en un marco más complejo que involucra otras dimensiones de la vida, por ejemplo aspectos afectivos.

Cabe destacar que Quetzaltenango, que se caracteriza por su diversidad y tradición culinaria, así como por una relación de las personas con sus alimentos, se ve fuertemente seducida de manera paulatina y casi imperceptible por el ideario occidental. En ocasión de ello, su población ha ido transformando su dieta y con ello perdiendo el conocimiento de su territorio, como de los bienes naturales que este le proporciona para su supervivencia.

Lamentablemente, todo este proceso del sistema alimentario, los recursos intervinientes y las actividades humanas involucradas, pasan desapercibidas en el consumidor, sobre todo en el que es ciudadano. Pareciese ser que, mientras más contemporáneo y urbanizado es el ser humano, más se aleja del medio natural y más conciencia pierde del territorio que conecta la vida y provisiona el alimento, así como de la idea del agricultor y el mercado tradicional.

Ya lo apuntaba Carol Steel en el epítome de una de sus obras “hemos ido industrializando progresivamente la manera en que nos alimentamos, lo que reduce la conexión con la identidad del lugar determinado en el que vivimos”, esto porque la cultura local, con sus especificidades alimentarias, dígame ingredientes, platillos, modales, costumbres de la mesa, se difuminan cuando las especificidades de la cultura globalizada e industrializada permean, con esa fuerza que le caracteriza, la forma de consumo de los locales. Los supermercados, se caracterizan precisamente por expender alimentos de ingredientes industrializados y de inmediata preparación.

En el contexto citadino, este fenómeno de la pérdida del conocimiento de la comida tradicional, ha sido bastante notorio y de elevado impacto. Los indicios de la normalidad alimentaria ya han sido, de hecho, trastocados. Primero, por el cambio del lugar de la provisión de los alimentos. En épocas pasadas lo usual y normal era obtener los alimentos en los mercados tradicionales. Los días de plaza eran frecuentados por las familias completas y era considerado un momento de recreación.

El día de plaza no es sino un modelo del mercado tradicional que se ubicaba en lugares importantes con afluencia de personas una vez a la semana. Se asume que los mercados del siglo XIX se localizaban cerca de las plazas centrales, de las iglesias o de los principales sectores administrativos, tal y como se puede observar en Tenochtitlán, México y en poblaciones como Panajachel, Guatemala o Quetzaltenango (McBryde 1934:11; 1947, citado por Popenoe y Cardona, 2015). La fotografía 3, que data de 1930 es una prueba de que la plaza se asentaba en la plaza central, lo que hoy es el Parque Central, frente al Palacio Municipal y la Catedral. En el mismo confluían mercaderes que llegaban con sus cargas en mulas y que viajaban desde Totonicapán, Retalhuleu y los municipios aledaños.

Fotografía 4. *Día de Plaza en Quetzaltenango (1930).*



Fuente: Quetzaltenango incomparable, 2016.

La apropiación de los productos alimentarios desde los mismos agricultores implicaba acceder a precios justos e ingredientes cultivados en el territorio y conexos fortaleciendo las redes sociales y los vínculos que en párrafos anteriores ya se explicitaban. Con el tiempo y con la pérdida del mercado tradicional, la intromisión del supermercado, la tienda de barrio y los minimarkets, así como por la complicación en la movilización urbana, esos vínculos se han ido perdiendo.

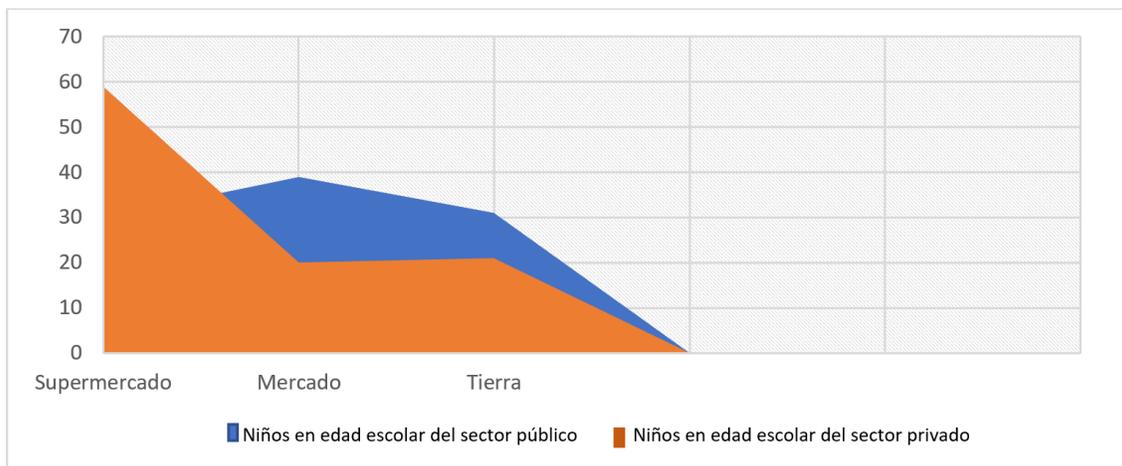
La frase del “día de plaza” ya casi que ha desaparecido, al menos en la ciudad quezalteca, donde es más usual escuchar la del “día del super” o “día del mercado”. Esto, aunque en el área urbana de Quetzaltenango se cuenta con tres mercados centrales y tres mercados de barrio. Estos mercados son escenarios esenciales en la ciudad.

El **Gráfico 1** resalta la diferencia de las percepciones entre los niños del sector público y privado de educación. Los primeros se caracterizan porque tienen más acceso a ingredientes menos industrializados, esto, porque la familia provisiona su alimento en el mercado tradicional debido a la accesibilidad de sus precios, aunque, también se pudo constatar de la compra de alimentos en tiendas de barrio. Mientras tanto, los niños de primaria del sector privado encuestados, se caracterizaban porque sus familias hacen acopio de los alimentos en minimercados y supermercados, principalmente; con una recurrencia en mercados, pero con menor frecuencia. En resumen, casi el 67% de los estudiantes encuestados, informan que su familia obtiene sus alimentos en los mercados más grandes de la ciudad, mientras que un 79% de los estudiantes del sector privado, refieren obtener sus alimentos, principalmente en supermercados o mercados privados de barrio (más conocidos como minimarkets).

A los encuestados se les preguntó sobre la fuente de la comida o el lugar de donde provenía la comida que se consume y como se puede apreciar existe una marcada tendencia entre los niños del sector privado a ubicar a los supermercados como fuente de alimento en relación a los niños del sector público. Más del 50% de ellos, ubican como fuente de los alimentos al

supermercado. Mientras que los del sector público relacionan más el alimento con la tierra misma, hecho que en los niños del sector privado se apreció poca incidencia, menos del 20%. Sin embargo, esta apreciación, aunque comparativamente es más elevada en los niños del sector de educación público que el privado, está por debajo del 40%, siendo un indicio de que el referente alimentario principal, se está perdiendo paulatinamente.

Gráfico 1. Diferencia de la percepción de la fuente de los alimentos consumidos en el hogar, entre niños en edad escolar del sector público de educación y del sector privado.



Fuente: Autoría propia

El análisis de la prueba de Chi-cuadrado de independencia, utilizada para evaluar la relación entre el sector educativo y la percepción de la fuente de provisión de alimentos en niños demuestran una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables: $\chi^2(2) = 66.32, p < 0.001$. Además, se calculó el coeficiente **Cramer's V = 0.681**, lo cual indica una **relación fuerte** entre el tipo de sector educativo y la fuente de provisión de alimentos percibida.

Tabla 1. Tabla de contingencia sector educativo del estudiante * Fuente de provisión de alimentos

Tabla de contingencia sector educativo del estudiante * Fuente de provisión de alimentos

Recuento		Fuente de provisión de alimentos			Total
		Mercado	Supermercado	Tierra	
Sector educativo del estudiante	Público	34	8	33	75
	Privado	6	53	9	68

Total	40	61	42	143
-------	----	----	----	-----

Fuente: Autoría propia, elaborado en SPSS.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	66.327 ^a	2	.000
Razón de verosimilitudes	73.031	2	.000
Asociación lineal por lineal	.204	1	.652
N de casos válidos	143		

a. 0 casillas (0.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 19.02.

En consecuencia, se concluye que la percepción sobre quién provee los alimentos varía de forma considerable según el sector educativo al que asisten los niños.

Lo cierto es que, el paisaje alimentario quezalteco denota un aumento considerable de expendios de artículos de consumo diario que configuran un paisaje de marcas propias del mercado global e industrializado. Los barrios habitacionales manifiestan un aumento de supermercados locales y de tiendas de comida ultra procesadas (Castillo, Santos y Alvarado, 2025). El desarrollo del urbanismo y las transformaciones del mercado que impone los supermercados y las "supertiendas", ocasiona el declive de lo tradicional y trastoca la idea de consumo, transformando a la vez las relaciones que se tienen con el mercado.

Este acceso casi inmoderado a ingredientes ultraprocesados, no es sino una ruta sistemática que pervierte los gustos por ciertos alimentos, ante todo en niños y jóvenes. La industria alimentaria lleva décadas diseñando productos potenciadores de sabores, olores y otros aspectos que resultan placenteros con exceso. Considerando que el placer guía la intuición del consumo, se puede explicar por qué las nuevas generaciones pierden la conexión con el alimento. El gusto deja de conectarse con los sabores, las formas y colores de los ingredientes del territorio.

Luego los lugares de la provisión de los alimentos, los cambios en las preferencias de los consumidores, se constituyen en otro de los riesgos de la pérdida de la comida tradicional. Lo que antaño era considerado lo cotidiano y obvio en las mesas quezaltecas, hoy solo se vive en mercados cantonales o en escenarios festivos, llámese en la ciudad quezalteca: Primer Viernes de Cuaresma, Día de Los Santos, Navidad. Los platillos propios de la cultura con ingredientes propiciados por el suelo del territorio y que se caracterizan por su mayor valor nutricional, hoy son las rarezas alimentarias exhibidas en las fiestas, de manera que el conocimiento de la preparación de estos alimentos ya no es una actividad casi generalizada como antaño. En la actualidad se reduce cada vez más la cantidad de personas que elaboran estos platillos en sus cocinas: *“Las niñas ya no quieren aprender a hacer recados, chuchitos*

o paches. Se están acostumbrando a comprar comida ya elaborada o a preparar platillos más prácticos” (Ramona, vecina de la zona 1, marzo 2025).

Fotografía 5. Preparación de Platillo Pepián con pavo, para la venta en la celebración del Primer Viernes de Cuaresma. Mercado Cantonal, El Calvario, Quetzaltenango.



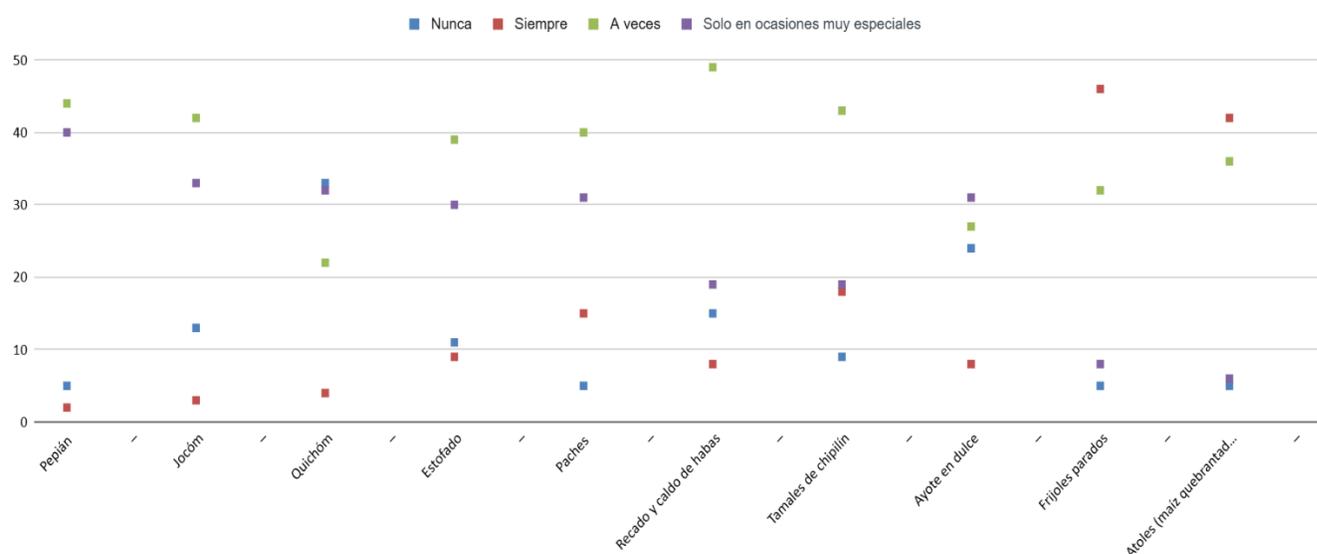
Fuente: Autoría propia. Abril 2025.

En Quetzaltenango, platillos como el pepián, jocóm, quichóm, estofado, recados como de haba, solo son consumidos ya en ocasiones muy especiales, convirtiéndose en platillos más de fiesta tradicional. Cifras entre el 39% y 50% son las de grupos de personas que refieren comer este tipo de platillos solo a veces o en ocasiones muy especiales. De hecho, el Quichóm, que es el platillo más tradicional, ya solo un 4% lo consume casi siempre. El 36%, ya no lo consume. El ayote en dulce, un 26% no lo consume nunca, solo un 8% lo consume con regularidad, el resto solo en ocasiones festivas.

Un 12% y 13% refieren no consumir comidas como el jocón o el estofado nunca. Solamente los atoles, los frijoles parados, son alimentos que las personas consumen con más regularidad. En el caso de los frijoles el 50% de las personas aún lo consumen siempre en forma casera.

El haba, un producto del territorio, es consumido con regularidad solo por un 8% de la población quezalteca. Aunque un 54% lo consume en algunas ocasiones, es un producto que ha perdido espacio en las cocinas guatemaltecas. Otrora, era muy común encontrar habas con facilidad en presentación seca o verde en los días de plaza o los mercados tradicionales. Hoy en día, pese a que mujeres agricultoras de los municipios aledaños y periferias de la ciudad aún llevan pequeños canastos a los mercados, ya no es muy común encontrarlas como otros alimentos, esto pese a que es una importante fuente proteínica, además de aportar elevados niveles de fibra.

Gráfico 2. Regularidad del consumo de alimentos considerados tradicionales en Quetzaltenango.



Fuente: Autoría propia.

El análisis de contraste de la regularidad de los platillos contra los rangos de edad, da cuenta de que los sujetos en edad adulta, principalmente los que se encuentran dentro del rango entre 41 a 50 años, son la población que manifiesta nivel de frecuencia más elevado de consumo regular de algunos platillos tradicionales como el jocón. Llama la atención que un 33% de los jóvenes de 15 años a menos, manifiestan consumir este plato de comida casi siempre, pero al consultárseles si era un platillo predilecto, la mayoría respondió que lo consumían más por obediencia que por elección propia, en tanto que los progenitores no les daban opción a elegir cuando de comer en casa se trataba.

Tabla 2. Frecuencia del consumo de Jocón según rango de edad.

		EDAD RANGO						Total
		13 a 15a	16 a 30a	31 a 40a	41 a 50a	51 a 60 a	60 a 85a	
Jocón	Recuento	0	0	1	0	0	0	1
	% dentro de Jocón	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
A veces	Recuento	6	16	19	9	7	9	66

	% dentro de Jocon	9.1%	24.2%	28.8%	13.6%	10.6%	13.6%	100.0%
	Recuento	3	7	3	1	4	0	18
Nunca	% dentro de Jocon	16.7%	38.9%	16.7%	5.6%	22.2%	0.0%	100.0%
	Recuento	2	0	0	2	0	2	6
Siempre	% dentro de Jocon	33.3%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	33.3%	100.0%
	Recuento	7	16	17	2	3	6	51
Solo en ocasiones muy especiales	% dentro de Jocon	13.7%	31.4%	33.3%	3.9%	5.9%	11.8%	100.0%
	Recuento	18	39	40	14	14	17	142
Total	% dentro de Jocom	12.7%	27.5%	28.2%	9.9%	9.9%	12.0%	100.0%

Fuente: Autoría propia, elaborado en SPSS.

Casi la misma tendencia puede apreciarse en el consumo del Quichóm, a diferencia que es el rango de 31 a 40 años de edad, el grupo poblacional que manifiesta incorporarlo con más frecuencia en su dieta regular (ver Tabla 3). Toledo & Burlingame (2006) proponen que la pérdida de dietas tradicionales también implica pérdida de diversidad biocultural, además de enfatizar en la importancia de la alimentación biodiversa, sobre todo para vincular seguridad, la soberanía alimentaria y el desarrollo sostenible.

Tabla 3. Frecuencia del consumo de Quichóm según rango de edad.

		EDAD RANGO						Total	
		15 a	21 a 30 a	31 a 40a	41 a 50a	51 a 60a	61 a 85		
Quichóm	A veces	Recuento	2	10	9	2	9	6	38
		% dentro de Quichóm	5.3%	26.3%	23.7%	5.3%	23.7%	15.8%	100.0%
	Nunca	Recuento	7	14	8	3	0	3	35

	% dentro de Quichóm	20.0%	40.0%	22.9%	8.6%	0.0%	8.6%	100.0%
	Recuento	3	0	4	2	0	2	11
Siempre	% dentro de Quichóm	27.3%	0.0%	36.4%	18.2%	0.0%	18.2%	100.0%
	Recuento	6	15	19	7	5	6	58
Solo en ocasiones muy especiales	% dentro de Quichóm	10.3%	25.9%	32.8%	12.1%	8.6%	10.3%	100.0%
	Recuento	18	39	40	14	14	17	142
Total	% dentro de Quichóm	12.7%	27.5%	28.2%	9.9%	9.9%	12.0%	100.0%

Fuente: Elaboración propia

El motivo por el que el consumo frecuente de platillos tradicionales sea más usual en adultos puede responder a muchas causas. Primero, según datos del INE (2022), el 39.6% de la población quezalteca se encuentra en el rango de 10 a 29 años, lo cual indica que la población es relativamente joven. Este tipo de población, que se desenvuelve en el contexto urbano, enfrenta una vida acelerada que le limita el tiempo para preparar comida en el hogar, y mucho menos para preparar platillos tradicionales por requerir estos de más tiempo para su elaboración, aparte de conocimientos especiales que los jóvenes ya no están dispuestos a aprender. Si se pierde el vínculo de aprendizaje proveniente de las madres y abuelas, se rompe la línea de transmisión de los saberes, ya que son ellas las portadoras y transmisoras de la memoria culinaria, Si en casa ya no se cocinan comidas tradicionales o no se enseña a prepararlas, los jóvenes no adquieren el gusto ni el conocimiento. Pilcher, J. (2017) sostiene que la globalización alimentaria transforma los hábitos juveniles al desplazar lo local por lo “global fast food”.

Por otro lado, la misma dinámica urbana expone a la población a la constante incidencia de la comida rápida, industrializada o de cadenas globales, La publicidad de distintas marcas de alimentos acapara los espacios de la ciudad y exaltan los productos ultraprocesados, empaquetados, “de moda” o con influencias extranjeras. De hecho, consumir alimentos tradicionales o sustituirlos por los alimentos industrializados, posiciona a las personas dentro de la sociedad, de manera que el consumo de ciertos alimentos se asocia con estatus o éxito.

Las percepciones sobre lo “tradicional”, también incide en las preferencias alimentarias. Es común ver a los jóvenes percibir lo tradicional como “anticuado”, “pobre” o “rural”. La misma presión social y mediática puede hacer que los jóvenes busquen alinearse con culturas “modernas” o extranjeras. En los establecimientos educativos esta presión puede ser bastante fuerte y sentida por quienes la sufren. Dentro de las historias de vida que se recopilaron, se puede constatar sobre las conductas de recriminación que los niños cuyos padres que deciden alimentar con ingredientes naturales a sus hijos, sufren por parte de sus compañeros de clase.

A lo antedicho se adiciona la escasez de alimentos que el cambio climático, la sustitución agrícola local por otras de mayor intensidad y la pérdida de la biodiversidad, provocan, disminuyendo la posibilidad de acceso a las semillas nativas, hiervas locales o productos de temporada. Además, el sistema educativo, en todas sus formas, es todavía incipiente en el sentido de impulsar la alimentación saludable y tradicional, con procesos integrales de formación.

En medio de todo, la población y principalmente algunos conglomerados en defensa de la tradición maya, propugnan, no solo por La verdadera cocina es la que se produce a partir del mercado tradicional. Ha que descolonizar la alimentación, hay que empoderar a los productores de pequeña escala.

Conclusión:

La crisis alimentaria, y más específicamente, de la inseguridad alimentaria, tiene distintas facetas y componentes, porque trasciende a la problemática del hambre, que de por sí ya es un tema preocupante por ser un flagelo que acecha a casi 800 millones de habitantes en el mundo debido a la pobreza, la alteración climática y las guerras, dato que, en vez de decrecer, se agudiza cada vez más. A esta se suma la crisis ocasionada por los cambios en los sistemas de productivos de alimentos y el desplazamiento de los agricultores locales, socavando los medios de subsistencia y la capacidad y el derecho sobre decidir qué comer y qué no. Los problemas de contaminación y deterioro ambiental, también impulsan transformaciones en las culturas culinarias de los pueblos.

La alimentación criolla en Quetzaltenango, que es resultado del mestizaje cultural e histórico entre pueblos originarios, colonizadores españoles y migraciones más recientes, se caracteriza por ser biodiversa desde la forma como es producida, hasta en su preparación y consumo. Se constituye en una forma de construcción de identidad. A través de los alimentos se expresan afectos, vínculos familiares y memorias colectivas. Preparar ciertos platos refuerza la cohesión social y el sentido de pertenencia, a la vez que se manifiesta como una actitud de resiliencia ante la invasión paulatina del mercado alimentario global.

No obstante, de manera paulatina, los saberes, preferencias y técnicas de elaboración culinaria tradicional, se han ido desplazando en medio de ese mercado global, cada día más influyente. La transformación también se expresa en los tiempos de consumo, horarios de comida, donde se come y en compañía de quien. Debido a los cambios de los roles de quienes preparan los alimentos a lo interno de la familia, se persigue ahorrar tiempo y aumentar la practicidad en la elaboración de los platillos, lo cual incide en la búsqueda de procedimientos de preparación más eficientes en cuanto al tiempo, pero en desmedro de la calidad del platillo. Los lugares de provisión de alimentos son ahora diversos y el mercado tradicional está perdiendo sentido entre la practicidad que ofrecen los supermercados.

En ese mismo escenario, la elaboración de platillos tradicionales, que demandan tiempo, conocimiento y dedicación, resulta complicado, sobre todo en una generación que se muestra reacia a darle consecución y valorar la memoria culinaria. La ruptura en los vínculos entre las personas y sus territorios alimentarios, impacta negativamente en la transmisión

intergeneracional de saberes y el acceso a alimentos tradicionales, ocasionando de manera peligrosa, la pérdida de la identidad y la posibilidad de acceder a alimentos más saludables.

Dentro de las políticas de Estado, las estrategias de revalorización del alimento autóctono o tradicional resultan impostergables, pero este proceso sería infructuoso, si primero no se fortalece el tema ambiental y al agricultor local.

Referencias Bibliográficas:

Alcántara; B. (2003). *Comer lo que hiede. Alimentos del “otro mundo” según algunos relatos mayas. Facultad de Filosofía y Letras. Centro de Estudios Mayas. Universidad Autónoma de México. Vol. XXIV.*

Alvarado, H. y Araya, F. (2014). *Cambios de uso del suelo y crecimiento urbano. Estudio de caso en los municipios conurbados de la mancomunidad Metrópoli de Los Altos, Quetzaltenango. Tecnología en marcha. IssN 0379-3982. 27 (1). Pgs. 104-113.*

Block, S. (2012). *Las prescripciones de alimentación en la cultura Mapuche. SIT Digital Collections 1334. https://digitalcollections.sit.edu/isp_collection/1334*

Carrasco, N. (2024). *Conferencia en el marco del Seminario Internacional Estudios sobre alimentación en México y América Latina. Universidad Veracruzana.*

Churihuíncha, V. (2014). Conferencia de la Organización de las Naciones Unidas. 22 y 23 de septiembre de 2014. Nueva York.

Flandrin, L. y Montanari, M. (2011). *Historia de la alimentación.* Ediciones Trea S.L. 2ª. Edición. ISBN 978-84-9704-559-9

Götz, C. (2014). *La alimentación de los mayas vista desde la zooarqueología.* Anales de la Antropología. 48 (1). ISSN 0185-1225

Herreros, J. (s.a.). *Interculturalidad a través del arte de la cocina.* Universidad Autónoma de Segovia. Tesis de Grado.

Jelliffe, D. B. (ca. 1967). *Cultural superfoods: los alimentos que proveen la mayor carga calórica y tienen gran significado simbólico.*
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6020178/>

Long, J. (2003). *Conquista y comida. Consecuencias del encuentro de dos mundos.* Universidad Nacional Autónoma de México. Instituto de Investigaciones Históricas. Universidad Nacional Autónoma de México.

Ministerio de Economía (2024). *Gobierno de la República de Guatemala.*
<https://comercioeinversionguate.gob.gt/media/uploads/1723489637/Estudio%20de%20Industria%20Carnicos.pdf>

- Naciones Unidas -ONU-. (2013). . Noticias ONU. Recuperado de <https://news.un.org/es/story/2013/05/1272851>
- Montanari, M. (2004). *La comida como cultura*. Ed. Trea ISBN 84-9704-237-9
- Pilcher, J. M. (2017). *Food in World History* (2.^a ed.). Routledge.
- Popenoe de Hatch, M. y Cardona, K. (2015). *El desarrollo del sistema de mercados precolombinos en Guatemala*. En XXIX Simposio de Investigaciones arqueológicas en Guatemala. Museo Nacional de Arqueología y Etnología. Julio de 2015. PP. 1207-1216. Museo Nacional de Arqueología y Etnología, Guatemala.
- Quetzaltenango incomparable. (2016). *Coleccionalas. Gracias al perfil de Guatemala Histórica te traemos el primer segmento de 18 fotografías antiguas de Quetzaltenango de los años 1,875 hasta 1930*. Publicación de estado (Facebook). <https://www.facebook.com/share/p/14FEJHtUZrX/>
- Toledo, A., & Burlingame, B. (2006). *Biodiversity and nutrition: A common path toward global food security and sustainable development*. *Journal of Food Composition and Analysis*, 19(6–7), 477–483. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2006.05.001>
- Zúñiga, F. y Martínez, E. (2024). *Los templos del buen beber y el buen comer. Cultura líquida, patrimonio etílico y comensalidad en cantinas tradicionales del centro histórico de la ciudad de México. Gastronomías y cocinas para el resto del siglo XXI*. Universidad del Castro de Sor Juana, ICAF y Edit. Alimus. https://www.academia.edu/125814445/LOS_TEMPLOS_DEL_BUEN_BEBER_Y_EL_BUEN_COMER_CULTURA_LI_QUIDA_PATRIMONIO_ETI_LICO_Y_COMENSALIDAD_EN_CANTINAS_TRADICIONALES_DEL_CENTRO_HISTORICO_DE_LA_CIUADAD_DE_ME_XICO?email_work_card=view-paper