

KGAMA MI LIWAT¹: PERSPECTIVAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON ESTUDIANTES TONACOS DE BACHILLERATO EN LA SIERRA NORORIENTAL DE PUEBLA

KGAMA MI LIWAT: PERSPECTIVES OF HEALTHY EATING WITH TONAC HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE NORTHEASTERN SIERRA OF PUEBLA

Abigail Techalotzi Amador

Nota sobre la autora:

Licenciada en Enfermería. Estudiante de la Maestría en Antropología Sociocultural del Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades “Alfonso Vélez Pliego”.



<https://orcid.org/0000-0001-8377-3970>

Esta investigación es parte del proyecto “Sonomemoria - wanqaxna tachiwin”, financiado por el CONCYTEP bajo el convenio apoyo para investigación 305/2022.

Remita cualquier duda sobre este artículo al siguiente correo electrónico: fe.abigailtechalotzi@gmail.com

Recibido: 07/05/2024

Aceptado: 20/09/2024

¹ Está sabrosa tu comida. Totonaco de la Sierra.



Copyright (c) 2024 Abigail Techalotzi Amador. Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Xihmai 10

KGAMA MI LIWAT: PERSPECTIVAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON ESTUDIANTES TONACOS DE BACHILLERATO EN LA SIERRA NORORIENTAL DE PUEBLA

KGAMA MI LIWAT: PERSPECTIVES OF HEALTHY EATING WITH TONAC HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE NORTHEASTERN SIERRA OF PUEBLA

Resumen

Entre los totonacos de la sierra nororiental de Puebla existe una gran diversidad de alimentos y recetas tradicionales con múltiples ingredientes y recetas ancestrales. A la par de la modernidad, la apertura de carreteras y la migración ha traído hábitos, costumbres y productos industrializados propios de la cultura nacional. En ese contexto existe la declaratoria de la Cocina Tradicional Mexicana como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, a la vez que los pueblos totonacos se debaten entre el gusto por la comida tradicional y el gusto adquirido por las nuevas formas de alimentación. Adicional a lo anterior, la aculturación en el terreno de la alimentación sucede a la par de la instrucción seglar, por lo que los hábitos alimentarios se conciben de manera contrastada como elemento de estatus o como una práctica asociada a la salud. Si bien la población tiene conocimiento sobre las formas de alimentación autóctonas y saludables, las prácticas están cambiando por distintos factores, tales como la percepción de alimentación saludable, migración y el acceso a las nuevas formas de alimentación. El presente trabajo da cuenta de la perspectiva que se tiene de la alimentación saludable entre jóvenes totonacos estudiantes de bachillerato.

Palabras clave²: *Alimento, Nutrición, Patrimonio cultural inmaterial, Salud, Cultura amerindia.*

Abstract

Among the Totonacos of the northeastern highlands of Puebla there is a great diversity of foods and traditional recipes with multiple ingredients and ancestral recipes. Along with modernity, the opening of highways and migration has brought habits, customs and industrialized products of the national culture. In

² Para hacer más eficientes las palabras clave, se usó la propuesta de tópicos del tesoro de la UNESCO <http://vocabularies.unesco.org/browser/thesaurus/es/groups>

this context there is the declaration of Traditional Mexican Cuisine as Intangible Cultural Heritage of Humanity, while the Totonac peoples are torn between the taste for traditional food and the taste acquired by the new forms of food. In addition to the above, acculturation in the field of food occurs at the same time as secular instruction, so that eating habits are conceived in a contrasting way as an element of status or as a practice associated with health. Although the population is aware of indigenous and healthy ways of eating, practices are changing due to different factors, such as the perception of healthy eating, migration and access to new forms of food. This paper reports on the perspective of healthy eating among young Totonac high school students.

Keywords: *Food, Nutrition, Intangible cultural heritage, Health, Amerindian cultures.*

Pensar la comida - Introducción

Nutrición y salud

Para denotar la importancia que la nutrición tiene con respecto de la salud, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición reveló que entre los padecimientos que más afligieron a la población, durante el 2018, el principal es el sobrepeso, que se presentó en adultos de 20 años y más en al menos un 39.1% de la población encuestada (INEGI, 2019). Los resultados para el 2021 no fueron mejores, de hecho, parecen indicar un patrón que inicia en el rango de edad de 5 a 11 años y que continúa en la edad adulta. A este respecto se especificó, que para el grupo de edad de 5 a 11 años la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue de 37.4%, mientras que en la población de 12 a 19 años se presentó en el 42.9% (Shamah-Levy et al., 2022).

Como ha sido evidente en los últimos años, de manera generalizada entre los diferentes grupos de edad, México ha vivido un preocupante incremento en el número de casos de obesidad y sobrepeso, aunque no es un problema existente únicamente en el territorio mexicano, los problemas relacionados con la alimentación representan un problema serio de salud pública (Noticias ONU, 2019), ya que tienen consecuencias graves para la salud y pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y complicaciones médicas (López de Blanco y Carmona, 2005).

Esta tendencia es alarmante, el origen es multicausal, surge a partir de la combinación de distintos factores (García Pura et al., 2017). Existe el imaginario de que a esta problemática se le escapan los entornos rurales, en los que, debido a su lejanía de la ciudad y sus grandes tiendas y almacenes, se tienen conductas alimentarias más saludables, no obstante, lo cierto es que, si bien el contexto socioeconómico influye en la elección de alimentos a razón de la disponibilidad y la costumbre demarcada por el entorno, los procesos demográficos y económicos repercuten en una rápida urbanización cuyo efecto tiene implicaciones en la preferencia de alimentos previamente preparados y listos para comer, inclusive en las comunidades más alejadas (Zapata et al., 2019). Aunado a lo anterior, derivado de los avances tecnológicos, científicos y las formas de producción, se observan nuevas conductas de relación entre el sujeto y el alimento, la sobreingesta para el manejo del estado emocional es un claro ejemplo (Izquierdo Hernández et al., 2004).

Planear estrategias que permitan manejar esta alarmante problemática nos remite a pensar en el individuo desde su ciclo vital y desde la importancia de la formación de hábitos. En este sentido, los adolescentes constituyen un grupo de importancia especial, ya que es en esta etapa en la cual el individuo consolida los aprendizajes y hábitos que llevará a cabo durante su vida adulta.

La juventud se puede analizar desde tres enfoques: el biogenético que tiene que ver con la maduración de los procesos biológicos; el sociogenético, con relación a la adopción del proceso social del individuo; y, el psicogenético que centra su atención en funciones características de la etapa como el desarrollo afectivo, cognitivo y de la personalidad. De modo que, a partir de cada enfoque se puede observar cómo el joven diseña su plan, objetivos, metas y estrategias, de manera más amplia su proyecto de vida (Fandiño Parra, 2011).

Por otro lado, sobra decir que existe un supuesto que está integrado en el pensamiento colectivo sobre las conductas permisivas en la juventud, no obstante, los hechos muestran que el origen de los problemas en la adultez se cultiva en la juventud. Es así como la problemática de la alimentación saludable hoy alcanza incluso a territorios en donde los

hábitos culturales mantenían alejados a su población de problemas nutricionales (García Pura et al., 2017). Para abonar a lo anterior es relevante comprender que la transformación cultural alimenticia tiene diferentes explicaciones, desde los movimientos migratorios, el desplazamiento de prácticas por diferentes actores, influencia de los medios de comunicación entre otros (Mercado-Mondragón, 2008).

El Totonacapan

El totonacapan es aquella región compartida entre Puebla y Veracruz en donde habitan y han habitado los pueblos de filiación totonacana, es decir, todas las personas del pueblo totonaco y sus territorios históricos y contemporáneos (Deance Bravo y Troncoso, 2022).

Es conocido por su rica tradición cultural y gastronómica. Los habitantes del lugar se autodenominan totonacos, son un pueblo originario o grupo étnico mexicano que ha estado presente desde hace siglos y de los cuales tenemos testimonios antiguos y contemporáneos de su historia, estilo de vida, hábitos, costumbres, tradiciones, rituales, productos agropecuarios y una lista sin fin de elementos que nos acercan a ellos (Báez et al., 1992; Beaucage y Rojas Mora, 2021; Chenaut, 1990, 1995; Deance Bravo y Troncoso, 2005, 2022; García Payón, 1981; Masferrer Kan, 2004).

Durante siglos, los habitantes de esta región han basado su alimentación en productos locales, frescos y en su mayoría de origen vegetal. Sin embargo, en las últimas décadas, se han observado modificaciones en los hábitos alimentarios de los jóvenes totonacos, debido a diversos factores como la globalización, la urbanización y la influencia de la industria alimentaria (Macín Pérez et al., 2013).

La motivación para este trabajo se sustentó en la declaratoria del 2010 de la UNESCO al nombrar a la Cocina Tradicional de México en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, asumiendo que la alimentación de los jóvenes de los pueblos originarios, debido a su geografía, estaría íntimamente relacionada con las cocinas tradicionales. Además de lo anterior, el proyecto se realizó

para indagar en la percepción de una alimentación saludable y deseable para los jóvenes totonacos de la Sierra Nororiental del Estado de Puebla. Si bien, existe mucha información acerca de la alimentación y sus dimensiones en las urbes, en el caso de las zonas rurales en donde habitan pueblos originarios, los datos son escasos.

Para el desarrollo de la investigación, se mantuvo el enfoque intercultural, el cual, desde la perspectiva de la UNESCO, se refiere a la presencia e interacción equitativa de diversas culturas y a la posibilidad de generar expresiones culturales compartidas a través del diálogo y del respeto mutuo (UNESCO, 2005, 2015).

Con este estudio, se espera contribuir respecto a los cambios en la alimentación de los y las jóvenes totonacas y la percepción en torno de su alimentación, la alimentación saludable y la alimentación deseada.

Métodos

El presente artículo de investigación sigue una línea dentro del paradigma de la investigación cualitativa-interpretativa y es parte de las intervenciones planeadas a partir del proyecto “Sonomemoria - wanqaxna tachiwin”, financiado por el CONCYTEP bajo el convenio apoyo para investigación 305/2022, basado en la metodología de investigación-acción participativa (IAP).

La metodología IAP es un método de aprendizaje entre intelectuales y pequeños grupos de base en la que a los problemas sociales se les dan posibles soluciones a través de la participación social, es un proceso en el que los participantes son miembros de la comunidad, son ellos quienes recaban y discuten la información con el propósito de transformar el espacio en el que viven (De Oliveira Figueiredo, 2015).

En este sentido, la observación participante se desarrolló en tres etapas, en un primer momento, se compartieron alimentos con los jóvenes pertenecientes a la región y se observó el consumo de aquello que de manera predilecta decidieron consumir; en un segundo momento, se visitaron mercados y tiendas comunitarias, para llevar a cabo un

registro escrito sobre las variaciones en las características, presentación, precios y oferta de alimentos de acuerdo al horario, ya que existen negocios que únicamente expenden en horarios matutinos o vespertinos; finalmente, en la tercera etapa, se visitaron hogares de personas de la comunidad con quienes se compartió alimento con la finalidad de observar la práctica de alimentación en el aspecto cotidiano.

El presente proyecto inició en noviembre de 2021, cuando se realizaron brigadas de atención comunitaria con estudiantes del cuarto semestre de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Intercultural del Estado de Puebla, quienes encabezaron grupos de intervención a través del diseño de grupos focales en educación media superior, como medio para establecer un diálogo colectivo que permitiera conocer las percepciones de temáticas relevantes y con injerencia en el proceso de desarrollo académico y personal de los jóvenes, en este caso sobre las percepciones de alimentación, alimentación saludable y estilos de vida. Para la conformación del grupo focal, se realizaron las gestiones correspondientes con el presidente municipal y los directivos de la sede educativa; se explicó el plan de trabajo, los objetivos, modalidad de reunión, duración y número de sesiones.

La técnica de grupo focal consistió en la generación de un espacio en donde se escuchó la opinión de sus integrantes, el investigador propició que ocurriera la autoexplicación a cargo de quienes integraron el grupo focal, de modo que fue posible captar el sentir, pensar y la vivencia, todo ello en un espacio de tiempo determinado (Hamui-Sutton y Varela-Ruiz, 2013).

Participaron como guías de grupo focal cinco jóvenes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Intercultural del Estado de Puebla. Se realizaron dos grupos focales, la constitución de cada uno fue por hombres $n=10$ y mujeres $n=9$, respecto de la edad el 50% contaba con 16 años, el otro 50% 17 años, las reuniones se realizaron de manera conjunta de manera inicial, posteriormente con cada grupo focal respectivamente.

Para caracterizar a los grupos, se compartió una cédula de autoidentificación, en la que los participantes mencionaron su nombre completo, semestre, edad y lengua originaria. Para las sesiones de diálogo se utilizó una guía de preguntas abiertas elaborada por la autora de la investigación con base en la revisión de estudios previos (Espinoza-Pérez et al., 2023; Macín Pérez et al., 2013).

La guía de preguntas contempló aspectos como: cotidianidad, alimentación, espacios de consumo, organización para la preparación de los alimentos, percepciones de alimentos saludables y predilección alimenticia.

Los criterios de inclusión de los participantes fueron: la disposición para trabajar en el grupo focal de manera voluntaria sin retribución económica o de otro tipo, asistir a las sesiones de manera presencial, firma de un acuerdo de confidencialidad y pertenencia de origen a la sierra nororiental.

Las reuniones con los grupos focales fueron de manera presencial, en el área designada por la dirección institucional, con previo conocimiento de los objetivos del estudio y de que las respuestas serían manejadas únicamente con fines de investigación, de manera anónima.

Las entrevistas fueron grabadas en formato de audio “.wav” y transcritas de manera fiel en formato de procesador de texto “.doc”. A partir de la obtención de los datos de las transcripciones, se realizó un trabajo de codificación de datos, a través del software Tagette (Rampin y Rampin, 2021), programa de análisis cualitativo, y se procedió a crear categorías de análisis. Se establecieron las dimensiones de las realidades referidas por los participantes y se añadieron descripciones registradas en el diario de campo tras las actividades de observación participante.

Moviendo la olla – Resultados

La experiencia con el grupo focal al inicio presentó algunas dificultades, ya que el tema de la alimentación no generó prontamente un gran interés, no obstante, se hizo uso de los recuerdos y las anécdotas

personales y familiares. Lo que ayudó en gran medida a iniciar la reflexión, fue la pregunta detonante para recordar la comida más deliciosa que hubieran probado. La mayoría comenzó a hacer una introspección en sus recuerdos y poco a poco el grupo se encontró compartiendo sus experiencias.

Sobre la conformación del grupo, la mayoría de los integrantes eran pertenecientes y habitantes, desde su nacimiento hasta la fecha en que se llevó a cabo la sesión, del municipio de Ixtepec en la Sierra Nororiental del Estado Puebla. Sobre la autodenominación del grupo focal, en su mayoría se identifican como totonacos, y reconocen que, como parte de la cultura, poseen formas de organización y de preparación de los alimentos particulares que caracterizan las celebraciones y la cotidianidad.

Por ejemplo, algo habitual sobre el momento de tomar los alimentos es que se prioriza que los varones coman primero, sentados a la mesa y las mujeres normalmente comen al lado del fogón o al lado de la estufa mientras están sirviendo a los varones los alimentos y van preparando o calentando más tortillas. En ocasiones las mujeres también pueden sentarse en la mesa, pero en este caso, es recurrente que sea una vez que los varones han comido o que ya se han servido todos los platillos y bebidas. Es importante señalar que para los totonacos es un buen hábito y gusto comer las tortillas recién elaboradas, y no se exagera al mencionar que se prefieren recién hechas, justo “salidas del comal a la mesa”.

No obstante, respecto de este hábito que en muchos hogares constituyó la cotidianidad, hoy en día comienza a adoptarse la costumbre de comprar las tortillas en la tortillería, aunque se sigue percibiendo como algo más deseable el consumo de las que se elaboran a mano. En el caso de los que compraron este producto, la mayoría de las ocasiones fue bajo el argumento de falta de tiempo para elaborarlas, o la premura de tenerlas pues ya ha llegado la hora de comer.

La relación con los participantes, a medida que avanzaba el tiempo de interacción, fue cada vez más franca, se mantuvo un trato de cordialidad

y de reflexión en el que, finalmente, los jóvenes externaron la gratitud por actividades en las que se fomenta la escucha y participación activa. Los momentos más significativos de la experiencia consisten en la reflexión que lograron hacer los integrantes del grupo focal sobre lo oportuno que es comer sano antes de que la enfermedad se presente, en sus palabras, debido a los hábitos personales y culturales no siempre lo más sano es lo que se considera lo más sabroso, por otro lado, también sostuvieron que la generación de hábitos saludables puede condicionar un cambio en el imaginario de lo que es un alimento rico y que a la vez sea saludable.

Si bien, existieron diferentes momentos en los que el diálogo se tornó profundo e interesante, se hizo una selección meticulosa de los resultados tras la transcripción para posteriormente hacer el análisis de los tópicos y las respuestas destacadas mediante el software Taguette. A continuación, se describen los resultados por dimensión. Pueden

1. Alimentación habitual

En esta dimensión se indaga principalmente sobre los hábitos de ingesta, consumo de líquidos, de sólidos, porciones, frecuencia de consumo y patrones de consumo diarios, a continuación, se enlistan las principales respuestas en torno a lo que se declaró alimentación habitual:

- 1.1 “Carne, obviamente variando la preparación, ya sea en *chixmole* o así solita”.
- 1.2 “Caldo de pollo nada más que obviamente con chile”.
- 1.3 “Agua, agua de sabores, natural, en cuestión mía me gusta mucho el agua de jamaica, pero natural, de esa de flores, y lo común, pues leche, ceno leche, desayuno leche, y sí como carne”.
- 1.4 “Mi mamá hace huevo, tacos dorados y sopa”.

Derivado de la observación participante se identificó que la base de la alimentación cultivada en los hogares sigue una línea de consumo de productos agrícolas, principalmente en el consumo de maíz, chile, café y frutas tropicales, entre las cuales existen diversidad de plátanos y

mangos entre otras frutas, tal como es descrito en otros estudios que abordan la alimentación en el Totonacapan (Del Ángel-Pérez y Mendoza-Briseño, 2002). El maíz, singularmente, es un ingrediente base que se consume en diversas preparaciones, principalmente con este producto se preparan tortillas, tamales y atole.

Otros usos del maíz se dan en la elaboración de productos fritos, tales como empanadas, tostadas, chalupas y tacos dorados. El papel del chile al igual que el del maíz, es sustancial ya que casi todas las preparaciones van acompañadas de salsa de chile. Tan importante es el maíz en la gastronomía de la región que algunos autores han señalado ampliamente el contexto de la descripción de la alimentación basada en el maíz, el tiempo de siembra, las variedades de la semilla y la organización social para su siembra y cosecha (Torres-Soli et al., 2020). Respecto de la ingesta de productos cárnicos se consume sobre todo el puerco, seguido de la carne de pollo, no obstante, el consumo de verduras habitualmente ocurre con preparaciones de salsa. No se privilegia el consumo de verduras en otras presentaciones. La adquisición de los productos de consumo habitual, es de fácil acceso debido a una diversidad de tiendas en el centro de la comunidad, de igual manera los fines de semana, específicamente el día sábado, se coloca un tianguis tradicional en el que la oferta contempla verduras, carnes, semillas y artículos varios; la alimentación que por tiempo estuvo basada en el abastecimiento y consumo de lo local, ahora está teniendo una transición al consumo de nuevos productos, esto puede explicarse con los movimientos migratorios y el nivel de ingresos, tal como señalan investigaciones recientes (Espinoza-Pérez et al., 2023).

2. Alimentos que se compran en las tiendas

La dimensión implica la elección de compra en establecimientos de venta de artículos de miscelánea cercanos a la escuela, también se describe la frecuencia de compra, a continuación, se reportan las respuestas generalizadas:

- 2.1 “Yogurt, refresco”.
- 2.2 “Coca”.

2.3 “Galletas, ya sea las Emperador o de esas que traen bombón o algo así”.

La oferta de productos en las tiendas es variable, si bien existen tiendas que venden productos de dulcería, refrescos, comida procesada, frituras, lácteos y panadería, existen otras en las que únicamente se dispone de alcohol, refrescos y frituras.

La selección juvenil de compra normalmente es de productos tales como los refrescos y las frituras; la mayoría asume comprar productos de manera diaria para el consumo durante su estancia escolar e inclusive adquieren ahí el primer alimento que ingieren antes de su entrada a la escuela. El consumo de alimentos ultraprocesados es, actualmente, de manera continua y con tendencia al alza, convirtiéndose en la fuente de energía del día, lo cual ocasiona el desplazamiento de alimentos ricos en fibra por otros con deficiencias nutricionales, no obstante esta realidad parece no ser tan distinta en otros lugares del mundo ya que nuestros resultados son consistentes con los cambios observados en diferentes informes (Espinoza-Pérez et al., 2023; Marti et al., 2021).

3. Comer rico

Esta dimensión comprende aspectos relacionados al imaginario de los participantes sobre la alimentación ideal, la que en pleno desean con base en su experiencia de ingesta. Se plantea desde una perspectiva de reflexión en la que el participante hace un análisis de si actualmente está comiendo lo que percibe como rico, y se ofrece una descripción de lo que sería comer rico:

- 3.1 “Comer lo que de verdad nos guste, porque a veces comemos bien pero no nos gusta”.
- 3.2 “Algo que nos guste sin importar si es saludable o no”.
- 3.3 “Porque a veces cuando comes algo rico es porque no comes tan saludable y comer sano es comer verduras”.
- 3.4 “Por ejemplo, yo creo que cada persona tiene sus preferencias en cada platillo. Está la ensalada que sabe buena o también en ocasiones diría que no porque, apuesto que a toda persona le

agrada las hamburguesas, pero tienen desventajas porque prácticamente no es algo tan saludable”.

3.5 “Yo tengo un problema con la comida, bueno con las verduras”.

Las respuestas de los jóvenes proporcionan datos que clarifican su gusto por la comida que saben que no es saludable. Si bien, identifican qué tipo de comida aporta nutrientes benéficos para el cuerpo, el conocimiento no siempre se traduce en una mejor determinación al consumo de lo nutritivo ya que, la inclinación, desde sus palabras, es la del consumo por alimentos procesados, ricos en grasa y a menudo por comida que no se cocina en casa. Al igual que en este estudio, otros investigadores han reportado conocimientos bajos sobre alimentación saludable y únicamente satisfactorios en estudiantes de Ciencias de Salud (Cerqueira Sousa et al., 2022).

De modo que la educación formal ha hecho la labor de enseñar las porciones alimenticias sugeridas para estar saludable y el plato del buen comer, razón por la cual los jóvenes a menudo tienen percepciones acertadas respecto de lo que es sano consumir, no obstante, en este caso, el conocimiento parece no estar vinculado a la práctica, contrario a lo que informan estudios en poblaciones urbanas en donde el conocimiento, la actitud y la práctica de la alimentación son aspectos directamente relacionados (Rivas Pajuelo et al., 2021).

Por lo anterior, resulta necesario abarcar aspectos contextuales y culturales de la alimentación, ya que existe poca evidencia de características contextuales que coadyuvan en la toma de decisiones de las poblaciones rurales.

4. Desayuno

Se integran las respuestas derivadas del hábito de desayunar, el horario de ingesta de desayuno, el reconocimiento de esta práctica en la cotidianidad, así como el tiempo que tardan después de despertar en tomar alimentos, finalmente, se reflexiona sobre la calidad de los alimentos que se eligen para comenzar las actividades del día:

4.1 “No, porque no me da hambre temprano”.

4.2 “No, porque prefiero dormir en lugar de desayunar”.

4.3 “No desayuno, porque la comida muy temprano me cae mal”.

Existe, un área de oportunidad para enfatizar la importancia del desayuno, de manera predominante los estudiantes manifiestan no desayunar aunque tienen distintas motivaciones, por otro lado, aquellos que sí toman desayuno lo limitan a la ingesta de yogurt, galletas, pan o café de manera respectiva, asumiendo que son alimentos suficientes para iniciar el día, lo anterior es consistente con estudios donde se ha evidenciado como alimentos primarios en el totonacapan poblano al pan y el café (Espinoza-Pérez et al., 2023).

Aunado a lo anterior se describe un espacio de tiempo entre el inicio de actividades del día y la toma del primer alimento de al menos tres horas, en este mismo sentido se expresa falta de energía para empezar y continuar las actividades en el día, tras la reflexión sobre la integración del plato del buen comer, de manera unánime se asume que la práctica habitual es inadecuada.

5. Fiestas

La alimentación en las festividades es un aspecto relevante de la celebración, y existen particularidades respecto del motivo de la celebración que se realiza, a continuación, se listan las respuestas que engloban el consumo alimentario habitual festivo:

5.1 “Pues si son convivios de la escuela, se organizan para que se repartan los antojitos, por ejemplo, las señoras pueden llevar algo, un equipo lleva tamales, un equipo lleva tostadas y un equipo lleva chilaquiles y así”.

5.2 “Pozole, sí es cierto, el dieciséis hacemos pozole, le pedimos a las mamás que traigan”.

5.3 “Pues en los convivios pedimos a las mamás que nos traigan comida, ya sea tacos, tostadas, carnitas, refresco, también podemos mandar a pedir pizzas”.

Durante estas festividades, se pueden encontrar platillos a base del maíz, chile y carne, entre los cuales destacan los tamales, lo cual es congruente con lo que describen a nivel regional otros autores

(Espinoza-Pérez et al., 2023). Estos platillos suelen elaborarse en grandes cantidades para compartir con toda la comunidad estudiantil y fortalecer los lazos sociales.

Como bebida, normalmente se sirve refresco en las convivencias que son escolares, la ingesta de bebidas ricas en azúcar no logra relacionarse del todo como un hábito poco saludable, en el caso de las convivencias extraescolares los eventos se amenizan con bebidas con algún porcentaje de alcohol, no se habla de esto abiertamente ya que es sabido que el consumo de alcohol por jóvenes es una práctica que los adultos desapruaban, también es sabido que se tiene una percepción comunitaria negativa del consumo de alcohol de manera continua, no obstante la práctica esporádica es concebida como una forma de relacionarse socialmente tanto de adultos como de jóvenes de igual forma que en otras comunidades (Moreno, 2020).

La preparación de la comida en las festividades implica un trabajo sobre todo de las madres de familia, se ha normalizado que sean las mujeres quienes se involucran en las tareas relacionadas con la elaboración de los alimentos. La transmisión cultural sobre las formas de alimentación a la familia es heredada entre generaciones, de modo que las mujeres aprenden a adquirir, preparar y distribuir los alimentos (Balderrama-Díaz et al., 2018).

La comida generalmente se prepara con ingredientes frescos que se encuentran disponibles en la localidad, muchos de los cuales son cultivados o adquiridos en la misma comunidad, no obstante, algo que cada vez es más habitual es que han permeado en el gusto de los jóvenes los productos alejados de la cocina tradicional, y en su lugar, ahora se ven de manera más deseable productos de comida rápida (Pastor-Zarandona et al., 2017).

6. Almuerzo escolar - alimentos de venta escolar

En esta dimensión se describe la práctica habitual de llevar comida a la escuela o comprar en las cooperativas escolares para tomar alimentos durante el tiempo asignado de receso:

- 6.1 “Compro un yogurt, pero ya en el recreo pues ya compramos lo que traen las señoras y ya con eso pues vámonos a llegar a la casa, ya con eso amortiguar el hambre”.

De manera generalizada la respuesta de los jóvenes hace referencia a que no constituye un hábito la disposición de preparación de alimentos en casa para llevar refrigerios para consumir en el tiempo designado en la escuela, de hecho, durante este tiempo, es normal observar a los jóvenes en la compra de alimentos fritos a base de maíz.

La venta de estos productos es realizada por mujeres de la región, quienes también ofrecen frituras procesadas adicionadas con salsas de chile industrializado o limón, por otro lado, la ingesta líquida es sobre todo de jugos y refrescos, esta particularidad no es un asunto reducido al espacio en donde se llevó a cabo el grupo focal, se observó lo mismo en la mayoría de los espacios educativos de la región.

No se omite mencionar que, aunque es un gran porcentaje de personas que compran alimentos en la escuela, también existe un porcentaje que admite no desayunar en casa y tampoco consumir alimentos en su estancia escolar, dado que su hábito es comer hasta que se regresa de la escuela.

7. La diferencia entre sano y rico

En esta dimensión se reflexionó sobre lo que se percibe como alimentación sana y lo que se prefiere como alimento, de manera que se determina si comer saludable y rico se percibe con el mismo significado:

- 7.1 “No es igual, porque todo lo rico lleva grasa y al comer sano se reducen las grasas y las bebidas azucaradas también se reducen”.

De manera preocupante, en general, se establece una diferenciación entre la alimentación que coloquialmente se piensa como “comer rico” y la alimentación que se considera sana, de hecho, en la descripción de

alimentación sana, en palabras de los jóvenes, es aquella que normalmente se consume cuando se está enfermo.

La alimentación de los enfermos en palabras de los jóvenes, requiere de una ingesta constante de carne de pollo y verduras, el enfermo debe abstenerse del consumo de refrescos y de alimentos que sean fritos, sin embargo, eso no ocurre durante la juventud, ya que describen que esto ocurre cuando uno se hace mayor, de modo que ligan la enfermedad a la vejez, y no al consumo de alimentos poco saludables, en este mismo sentido la alimentación saludable no es concebida como una herramienta de prevención, si no como un paliativo cuando ya no hay otro remedio.

La relación existente entre el alimento y la condición de salud del individuo no se identifica, de hecho, poco se asume lo peligroso que puede resultar una ingesta alimentaria insuficiente o en exceso, lo cual resulta preocupante, debido a que se ha evidenciado en diversos estudios que el desempeño de una persona vigorosa y su desarrollo óptimo depende del consumo de los nutrientes esenciales que permiten la vida humana (Figueroa, 2004).

8. El conocimiento de la alimentación para ser fuerte

Esta dimensión comprende aquellos conocimientos adquiridos culturalmente y de manera académica respecto de la alimentación adecuada para alcanzar un óptimo crecimiento y desarrollo mientras se es joven, a continuación, se presentan las respuestas más representativas:

- 8.1 “Creo que la leche para el calcio de los huesos, las espinacas, las frutas y las verduras, la carne”.
- 8.2 “Es todo balanceado, de todo un poco, porque necesitamos un poco de las calorías en la mañana para tener energía durante el día, entonces no todo en exceso si no también balanceado y equilibrado”.
- 8.3 “Verduras y frutas”.

La educación alimentaria de los jóvenes ha sido influida por los medios de comunicación, las redes sociales y en cierta medida los comentarios de sus profesores que se encargan de transmitir los conocimientos a partir de los textos recomendados por la Secretaría de Educación Pública. Se expone lo anterior debido a que al preguntar por el origen de los conocimientos sobre alimentación los jóvenes argumentan la influencia ya descrita. Es de enfatizar que de manera sustancial se sabe que para ser individuos sanos se debería tener una alimentación balanceada, no obstante, existen factores económicos y sociales, además de los culturales, que no están permitiendo llevar una alimentación balanceada en la práctica.

9. Los alimentos preferidos

En esta dimensión se evocan las experiencias de degustación de los jóvenes y se expresa una única comida favorita, a continuación, se listan las principales respuestas.

- 9.1 “Los mixiotes de borrego”.
- 9.2 “Carne polaca”.
- 9.3 “Pechuga con rajas de chile poblano”.
- 9.4 “La sopa fría”.

De manera sorprendente, la respuesta común sugiere que la predilección está dirigida a alimentos que no forman parte de la cocina tradicional, la relatoría de los recuerdos de degustación de su comida predilecta también describen el hecho de que la comida favorita no fue probada en la región, si no en salidas en las que se adquirió la experiencia de probar algo nuevo, y ahora con ese conocimiento, se hacen nuevas preparaciones para continuar consumiendo de manera ocasional la comida favorita. De manera general la predilección es representada por lo nuevo y lo cárnico.

Otros estudios han descrito la adquisición de nuevas experiencias gastronómicas como resultado de la migración, quien presenta mayor resistencia a practicar nuevas experiencias normalmente son los adultos, no obstante, en el caso de los jóvenes existe una importante

atracción por sabores diferentes, más especiados entre otras características (Martí del Moral et al., 2021; Zapata et al., 2019).

10. Las prohibiciones alimenticias en la enfermedad

Esta dimensión implicó la reflexión sobre la dieta prescrita, normalmente, a las personas que enferman de padecimientos crónicos tales como la diabetes y la hipertensión. Se razonó a partir de experiencias propias, es decir, a partir de dirigir el pensamiento a alguno de los integrantes de la familia que ya tuviera un padecimiento crónico:

- 10.1 “A los enfermos les prohíben comer refrescos, comida chatarra, tacos, cosas fritas”.
- 10.2 “Cosas fritas, carne de puerco, frituras, Coca, salsa Valentina”.
- 10.3 “Grasa y bebidas azucaradas sobre todo”.

Cada integrante de ambos grupos focales admitió tener en la familia a uno o más familiares con padecimientos crónicos, entre los padecimientos más comentados se encontraron la diabetes y las enfermedades del corazón. Se admitió de modo general que, a menudo las personas enfermas comen como deberían hacer las personas que aún se encuentran sanas, no obstante, la reflexión permitió concluir que en la práctica individual se come de manera que tarde o temprano, de manera más probable, se padecerá alguna enfermedad relacionada con la ingesta de alimentos no saludables (Rivas Pajuelo et al., 2021).

Vamos todos a comer – Conclusiones

Si bien los jóvenes son individuos que tienen mucho que decir, existe un trabajo previo que debe hacerse para comunicarse con ellos, ya que, en diversos casos, lo que preocupa a los adultos no es exactamente un tema interesante para los jóvenes, sin embargo, lo cierto es que son personas que, inspiradas por amigos y familiares, desean que el futuro para ellos sea mejor que las experiencias que han vivido hasta ahora; es por esto por lo que en su mayoría son prestos a estar informados.

Un punto relevante para resaltar es que la orientación sobre la alimentación saludable, ofrecida en este estudio, no siempre es bien

recibida, sobre todo cuando no se percibe urgente. Si bien, las personas identificaron los problemas que hay en torno a la alimentación, es importante señalar que no recibimos una invitación explícita para tratar el tema, sino que fue una iniciativa del equipo ante los indicadores de obesidad y problemas de salud metabólicos obtenidos de una prueba previa nuestra de diagnóstico comunitario.

Para entender un poco sobre la mala recepción *a priori* de la orientación sobre alimentación saludable es necesario comprender que, por ejemplo, en la comunidad se identifican como bienes muy preciados a la tierra, el dinero y el ganado, y aunque la salud también se percibe como un bien deseable, no siempre se tienen las herramientas, en términos de conocimiento para procurarla; más bien se explica como un suceso misterioso, azaroso y no causal.

El tema de la alimentación saludable es uno en el que se han sumado diferentes esfuerzos para fortalecer los hábitos que nos conducen a una ingesta adecuada, por lo que ha sido necesario trabajarlo con continuidad, incluso en las comunidades más alejadas en las que por mucho tiempo el estilo de vida favoreció en torno a la alimentación saludable de sus habitantes.

Hoy la migración, la aculturación y las nuevas formas de consumo han llegado a Ixtepec, Puebla y es por ello por lo que la mirada está puesta en los jóvenes, para que en un esfuerzo colectivo se reconozca “lo que se sabe” y se reflexione en torno a la vinculación saber-hacer.

La adopción de una dieta alta en grasas saturadas, azúcares y alimentos procesados, sumada a la disminución en la actividad física (Macín Pérez et al., 2013), es una realidad actualmente en este contexto, que por un tiempo fue caracterizado por una alimentación sana basada en productos agrícolas de autoconsumo.

Hoy día se pueden apreciar casi por todas partes establecimientos que ofertan productos industrializados que irrumpen en las formas tradicionales de alimentación de los jóvenes. De acuerdo con lo mencionado por Pérez Monterrosa (2021), los movimientos migratorios

propician la adopción de costumbres que se perciben como mejores, y desplazan las prácticas tradicionales, en este sentido, respecto de la alimentación. Existen una diversidad de motivaciones que coadyuvan en la elección de productos alimenticios no tradicionales, si bien la percepción del estatus es una, otras explicaciones son la practicidad, el tiempo que se tiene para la preparación de los alimentos y el nivel socioeconómico.

En este mismo orden de ideas, los cambios en la dieta de los jóvenes del Totonacapan, no se deben a que se desconocen los efectos de una dieta rica en carbohidratos, de hecho se tiene conocimiento claro y hasta abundante, sin embargo, el gusto adquirido por una alimentación no tradicional, la predilección por productos industrializados y pertenecientes a cocinas extranjeras, se ha hecho presente inclusive en el consumo habitual del desayuno, ya que existe un imaginario que ha sido fomentado por los medios de comunicación (que alcanzan actualmente cualquier territorio) de que productos como el yogurt o las galletas de avena, constituyen alimentos adecuados para ser considerados “alimentos integrales”, “alimentos saludables” o “alimentos recomendados”, a pesar de las advertencias nutrimentales en los empaques de los productos a la venta en las tiendas del pueblo. El cambio de los hábitos alimentarios ha permeado incluso en la planeación para el consumo de alimentos en las festividades tradicionales, y esta decisión sostenida ha tenido como consecuencia que el padecimiento de una enfermedad metabólica crónica sea un tema normalizado, de hecho, es hasta ese momento en el que se piensa que se debería cambiar la alimentación, asumiendo que la existencia no es posible, si no se modifica la dieta una vez enfermo.

Sumado a lo anterior, escuela y familia enseñan de modo discursivo lo que es alimentariamente adecuado, sin embargo, en la práctica, cuando se piensa en degustar algo satisfactorio al paladar, no faltan las bebidas azucaradas e industrializadas y a la par, hay ausencia de frutas y verduras independientemente del presupuesto con el que se cuente.

Como parte de las intervenciones de las autoridades institucionales, se ha pedido a los estudiantes que traigan comida de casa en sus

recipientes. Pese a lo anterior, en la revisión a estudiantes sobre lo que traían en los recipientes, se encontraron productos de comida chatarra como productos de frituras y sopas instantáneas en sus recipientes traídos de casa.

Nuestra presencia en la comunidad generó un cambio a corto plazo, por ejemplo: derivado del conocimiento de la población de la aplicación de este proyecto sobre alimentación saludable, cuando nos encontramos con los estudiantes en las tiendas en donde estuvieron a punto de adquirir refrescos, al notar nuestra presencia, cambiaron su elección por aguas minerales o agua natural. Inclusive, las autoridades del pueblo tuvieron esta misma actitud en nuestra presencia. Sin embargo, dudamos que estos cambios sean sostenibles y mucho menos permanentes.

Finalmente, a modo de reflexión, el conocimiento por sí mismo de prácticas que son saludables no tiene grandes efectos en la salud, a menos que este conocimiento se traduzca en estilos de vida, por lo cual asumimos que una de las limitaciones de este estudio es que su alcance es puramente descriptivo. Se sugiere que las próximas investigaciones apliquen modelos de intervención con mayor presencia y duración y que tomen en cuenta los elementos del contexto sociocultural del pueblo totonaco, con miras a efectivizar las propuestas. Por nuestra parte agradecemos la disponibilidad y la sinceridad de cada persona que participó con nosotros y, sobre todo, a aquellas personas que nos compartieron sus alimentos. A quienes nos alimentaron el estómago y el corazón solo podemos hacerles el mejor cumplido que se dice en la región en la misma lengua en la que nos recibieron: *Kgama mi liwat*, que en totonaco quiere decir: “es sabrosa tu comida”.

Referencias

- Báez L.; Miranda, C. & Barrera, A. (1992). Ritualidad e identidad étnica entre los nahuas y totonacos de la Sierra Norte de Puebla. *Scripta Ethnologica*, 18, 77-84.
- Balderrama-Díaz, R.; Guzmán-Saldaña, R.; Romero-Palencia, A. & Galván, M. (2018). Prácticas alimentarias de mujeres indígenas en función del estado nutricional y sexo de sus hijos/as. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 9(2), 183-195. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.2.507>
- Beaucage, P. & Rojas Mora, X. (2021). Cosmologías nahua (maseual) y totonaca (tutunakú) de la Sierra Norte de Puebla (México) Primera parte: El tiempo de la creación. *Anales de Antropología*, 55(2), 143-159. <https://doi.org/10.22201/ia.24486221e.2021.76451>
- Cerqueira Sousa, I.; Fontenelle Catrib, A. M.; Teixeira Medeiros, N.; Pereira da Silva Godinho, C. C.; Ferreira Carioca, A. A.; Marinho Holanda, G. P., Nogueira Bezerra, I., & Vasconcellos Abdon, A. P. (2022). Health students' knowledge about healthy eating and factors associated with the university environment. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 39(4), 425-433. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2022.394.11349>
- Chenaut, V. (1990). Costumbre y resistencia étnica. Modalidades entre los totonaca. En Iturrrialde, D. & Stavenhagen, R. (Eds.), *Entre la ley y la costumbre: El derecho consuetudinario indígena en América Latina*, (155-190). Instituto Indigenista Interamericano.
- Chenaut, V. (1995). *Aquellos que vuelan. Los totonacos en el siglo XIX*. Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social.
- De Oliveira Figueiredo, G. (2015). Investigación Acción Participativa: Una alternativa para la epistemología social en Latinoamérica. *Revista de Investigación*, 39(86), 271-290. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376144131014>

- Deance Bravo y Troncoso, I. G. (2005). *Las flores de Dios en la llanura: Religiosidad y conflicto entre los totonaco de la sierra*. [Tesis de Licenciatura]. Escuela Nacional de Antropología e Historia.
- Deance Bravo y Troncoso, I. G. (2022). *Akinin. Memoria y cotidianidad entre los totonaco (tutunakú) de la sierra*. El Errante Editor.
- Del Ángel-Pérez, A. L. & Mendoza-Briseño, M. A. (2002). Familia totonaca, expresión cultural y sobrevivencia. *Papeles de población*, 8(32), 95-120.
<https://rppoblacion.uaemex.mx/article/view/17353>
- Espinoza-Pérez, J.; Cortina-Villar, S.; Perales, H.; Soto-Pinto, L. & Méndez-Flores, O. G. (2023). Autoabasto en la dieta campesina del Totonacapan poblano (México): Implicaciones para la agrobiodiversidad. *Región y Sociedad*, 35.
<https://doi.org/10.22198/rys2023/35/1717>
- Fandiño Parra, Y. J. (2011). Los jóvenes hoy: Enfoques, problemáticas y retos. *Revista iberoamericana de educación superior*, 2(4), 150-163. <https://doi.org/10.22201/iissue.20072872e.2011.4.42>
- Figueroa, D. (2004). Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. *Revista de Salud Pública*, 6(2), 140-155.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v6n2/v6n2a02.pdf>
- García Payón, J. (1981). *Evolución histórica del Totonacapan*. Miscelánea Paul Rivet-Instituto Nacional de Antropología e Historia.
- García Pura, C.; González-Jiménez, E.; Meléndez Torres, J. M.; García, P. A. & García García, C. J. (2017). Estudio de la situación nutricional y hábitos alimentarios de escolares de diferentes comunidades indígenas del municipio de Ixhuatlán de Madero, Estado de Veracruz (México). *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 67(4), 238-250.
<https://www.alanrevista.org/ediciones/2017/4/art-1/>
- Hamui-Sutton, A. & Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de los grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, 2(5), 55-60.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733230009>

- INEGI. (2019). *Presentación de resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018*. Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática.
https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
- Izquierdo Hernández, A.; Armenteros Borrell, M.; Lancés Cotilla, L. & Martín González, I. (2004). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20(1).
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-394261>
- López de Blanco, M. & Carmona, A. (2005). La transición alimentaria y nutricional: Un reto en el siglo XXI. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 18(1).
<https://www.analesdenutricion.org/ve/ediciones/2005/1/art-16/>
- Macín Pérez, G.; Gómez Valdés, J. A.; Ballesteros Romero, M.; Canizales Quinteros, S. & Acuña Alonzo, V. (2013). Cambio cultural, estilo de vida, adiposidad y niveles de glucosa en una comunidad totonaca de la Sierra Norte de Puebla. *Cuicuilco, Revista De Ciencias Antropológicas*, 20(58), 173-196.
<https://revistas.inah.gob.mx/index.php/cuicuilco/article/view/3897>
- Martí del Moral, A.; Calvo, C. & Martínez, A. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: Una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 177-185.
<https://doi.org/10.20960/nh.03151>
- Masferrer Kan, E. (2004). *Totonacos*. Comisión Nacional Para el desarrollo de los Pueblos Indígenas-Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.
- Mercado-Mondragón, J. (2008). Las consecuencias culturales de la migración y cambio identitario en una comunidad tzotzil, Zinacantán, Chiapas, México. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 5(1), 19-38.
<https://revista-asyd.org/index.php/asyd/article/view/1067>

- Moreno, S. A. (2020). Entre “saber y no saber tomar”: Representaciones y prácticas de varones y mujeres sobre el consumo de alcohol en Yucatán. *Salud Colectiva*, 16. <https://doi.org/10.18294/sc.2020.2533>
- Noticias ONU. (diciembre 16 de 2019). Desnutrición y obesidad, dos caras de la mala alimentación que afectan a un tercio de los países pobres. [Página Web] *Noticias ONU*. <https://news.un.org/es/story/2019/12/1466721>
- Pastor-Zarandona, O. A. & Viveros-Paredes, J. M. (2017). Ingesta de comida rápida y su influencia en la producción de N-aciletanolaminas involucradas en el ciclo hambre-saciedad. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 8(2), 171-184. <https://dx.doi.org/10.1016/j.rmta.2017.06.001>
- Rampin, R. & Rampin, V. (2021). Taguette: Open-source qualitative data analysis. *Journal of Open Source Software*, 6(68). <https://doi.org/10.21105/joss.03522>
- Rivas Pajuelo, S.; Saintila, J.; Rodríguez Vásquez, M.; Calizaya-Milla, Y. E. & Javier-Aliaga, D. J. (2021). Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: Un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 87-94. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1129>
- Shamah-Levy, T.; Romero-Martínez, M.; Barrientos-Gutiérrez, T.; Cuevas-Nasu, L.; Bautista-Arredondo, S.; Colchero, M. A.; Gaona-Pineda, E. B.; Lazcano-Ponce, E.; Martínez-Barnetche, J.; Alpuche-Arana, C. & Rivera-Dommarco, J. (2022). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre Covid-19. Resultados nacionales*. Instituto Nacional de Salud Pública. https://www.insp.mx/resources/images/stories/2022/docs/220801_Ensa21_digital_29julio.pdf

- Torres-Solís, M.; Ramírez-Valverde, B.; Juárez-Sánchez, J. P.; Aliphat-Fernández, M. & Ramírez-Valverde, G. (2020). Buen vivir y agricultura familiar en el Totonacapan poblano, México. *Íconos. Revista de Ciencias Sociales*, (68), 135-154. <https://doi.org/10.17141/iconos.68.2020.4065>
- UNESCO. (2005). *Convención sobre la Protección y Promoción de la Diversidad de las Expresiones Culturales*. UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000142919_spa
- UNESCO. (2015). Glosario. *Diversidad de las expresiones culturales*. UNESCO. <https://es.unesco.org/creativity/interculturalidad>
- Zapata, M. E.; Roviroso, A. & Carmuega, E. (2019). Urbano y rural: Diferencias en la alimentación de los hogares argentinos según nivel de ingreso y área de residencia. *Salud Colectiva*. <https://doi.org/10.18294/sc.2019.2201>



Copyright (c) 2024 Abigail Techalotzi Amador.

Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](#)
Usted es libre de:

- 1) Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.
- 2) Adaptar —remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de:
Atribución —Usted debe dar [crédito de manera adecuada](#), brindar un enlace a la licencia, e [indicar si se han realizado cambios](#). Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.

[ResumenDeLicencia](#)

[TextoCompletoDeLicencia](#)

Encuétranos en:



Abigail Techalotzi Amador
Kgama mi liwat: perspectivas de alimentación saludable con estudiantes
tonacos de bachillerato en la Sierra Nororiental de Puebla
Revista *Xihmai* XIX (38), 9-38, julio-diciembre 2024