

Identidad en las cocinas bioculturales de Puebla, ritualidad con sabor cultural.

SP.24: Sacralización de la comida y ritualización del comer como estrategias de superación de desigualdades en América Latina

Ponentes

Nombre	Pertenencia Institucional
ISAURA CECILIA GARCÍA LOPEZ	Benemérta Universidad Autónoma de Puebla

Cultura e identidad en las cocinas bioculturales de Puebla, ritualidad y sabor cultural

Dra. Isaura Cecilia García López/BUAP/FFyL

La alimentación, como fuente primordial de energía, es la base constituyente en cualquier grupo humano, que puede tomarse como un pretexto de tipo fisiológico, el cual está destinado a cubrir la necesidad primaria de saciar el hambre; si bien, en su interior guarda múltiples intenciones, que también es preciso satisfacer, sean éstas de orden simbólico, ritual, cultural, político, económico, y demás aspectos que permean la vida y desarrollo de cada sociedad.

En estas líneas se pretende como objetivo reconocer la importancia de las cocinas bioculturales en Puebla, como parte del sabor, olor y textura de la cultura alimentaria en México, asimismo reconocer los esfuerzos comunitarios para la innovación como son los casos del amaranto, guaje, los nopales y sus derivados, además de la cocina entomológica, parte importante de las cocinas tradicionales en el estado como son los chapulines, las chicales, los gusanos entre otros.

El territorio poblano ha trascendido por su participación histórica, por su riqueza artesanal y arquitectónica, pero sobre todo por construir para México, una cocina original si bien es producto de la fusión, del mestizaje: entre lo mesoamericano y lo español primero, y un poco después lo francés, actualmente destaca en la construcción de cocinas bioculturales, arraigadas aun territorio, pese a los conflictos que se generan en sus entornos, donde se recrea la identidad, la ritualidad y los sabores en cada uno de los ecosistemas poblanos.

Metodología: Investigación cualitativa, se recuperaron datos históricos, antropológicos, que contemplan trabajo de campo etnográfico.

Palabras clave: Alimentación. Cocinas bioculturales, Innovación alimentaria, Identidad

El problema entre la alimentación como un procesos complejo y multifactorial, frente a la gentrificación

La preocupación sobre la alimentación a nivel mundial nos ha llevado a desarrollar la idea de su complejidad, comprenderla como un hecho social total que debe ser entendido de forma multifactorial, las últimas décadas dan cuenta del crecimiento en la literatura sobre historia, antropología y sociología de la alimentación, un extenso cúmulo de investigaciones se suceden derivadas del trabajo en relación con los sistemas, procesos y problemáticas alimentarias.

En relación con lo anterior trabajamos en la Red “Cultura y Alimentación enfoques multidisciplinarios” de donde se desprende el proyecto relacionado con la presente investigación; espacio para la discusión y análisis de algunas de estas problemáticas (García López & Méndez-García, 2020). La complejidad de los temas alimentarios se enmarca de manera constante en diferentes ciudades de Puebla, Oaxaca, Tlaxcala, Veracruz, entre otras muchas donde cada día los espacios se gentrifican tanto como la comida se gourmetiza, el sistema tradicional de subsistencia entra en crisis al respecto señaló Eckart Boege: .

“El sistema alimentario mundial, bajo el mando de la agricultura comercial e industrial de gran escala de los agronegocios, ha reducido dramáticamente el uso de las especies y variedades domésticas, por los campesinos e indígenas en los últimos 100 años. Hay un consenso creciente en torno a la idea de que las prácticas de la agricultura industrial y la ganadería son insustituibles, que los pasivos ambientales son crecientes, incluye ndo la contaminación química de los suelos lagunas y mares y los productos mismos; que contribuyen con el cambio climático, y que provocan la erosión genética de las especies que se utilizan en el sistema alimentario mundial” (Boege, 2021, p. 14).

Pero en lo cotidiano insertan los productos provenientes de otros lugares como productos de la industria, al igual que consumen refrescos, bebidas energizantes, etcétera, siendo que, en estos estados como en el resto del país se padecen igualmente de problemas de salud metabólicos graves, sumados a la desnutrición.

Mientras la población se desplaza cada vez a más a las zonas periféricas, se generan espacios vacíos ocupados por el comercio, el turismo y la migración; igualmente lo que antes era una tradición culinaria que correspondía a una época determinada del ciclo anual, consumida por la población hoy se ve afectada por la gourmetización. Los ejemplos abundan en Puebla, en la región mixteca, Tehuacán-Huajuapán, antes privilegiadas por su mole de caderas, localmente conocido como mole de zancarrón hoy se consume mucho más en la ciudad de Puebla que en su región de origen.

En tanto Puebla, se transforma de un centro habitado a una zona dispuesta, por su valor histórico y cultural, para recibir al turista, con los platillos auténticamente regionales moles, pipianes, chiles y productos del comal a precios que la comunidad local no alcanza a pagar.

Si bien la problemática es constante, en el Estado de Puebla se vive un proceso peculiar, existen procesos de gentrificación gastronómica pero también de conservación de las cocinas regionales tradicionales, muchas de las cuales son sensibles a su relación con el agua, con la naturaleza, conservan sus saberes y aún el cuidado de su ambiente.

En esta tensión se viven las regiones socioculturales entre las más amenazadas se encuentran la mixteca, la región valle Puebla-Tlaxcala y la Sierra Norte Oriental y Occidental. Territorios donde realizamos estancias de campo, observación directa y participante al igual que entrevistas en profundidad con habitantes locales, para reconocer y valorar su sistema de alimentación tradicional y cultural, ¿se busca comprender las relaciones cocina, saberes y naturaleza con cultura alimentaria?

Como se observa este proceso es parte integral de la cultura, que en términos generales la entendemos como el conjunto de elementos materiales e inmateriales, característicos del modo de vida de una comunidad, en términos holísticos incluyen técnicas, costumbres, tradiciones, lenguaje, alimentación, además de los sistemas sociales, políticos, económicos y religiosos (Geertz, 2000).

En consideración a lo anterior, se considera el procesos de abastecimiento, distribución, preparación y comensalidad como parte de las formas y prácticas culturales, la comida en general puede considerarse como parte de la cultura, significada y con valor simbólico (Montanari, 2006).

En este sentido, el espacio culinario, el cocinar representan simbólicamente la identidad y cultura regionales. Mediación establecida a lo largo del tiempo por saberes, sabores, colores y olores de lo que la memoria, antigua o reciente, rescata como suyo como parte de sus costumbres y tradiciones advierte Fishler, la cocina “en un sentido amplio, cultural, denota, además de ingredientes básicos, unos principios de condimentación característicos, así como unos procedimientos culinarios, un conjunto de reglas, usos, prácticas, representaciones simbólicas y valores sociales, morales y religiosos e higiénicos o sanitarios”(Fischler, 1995) .

En el caso de las cocinas regionales de Puebla se ha observado la integración alrededor de los alimentos básicos, sistema tradicional basado en el cultivo de la milpa. Cocina y cultura conforman la sociabilidad culinaria, si bien en Puebla se observan diversos cambios, una transformación espacial es el cambio del fogón tradicional a un espacio modernizado donde se preparan los mismos alimentos, tamales, atole, alimentos cocinados en comal, en hojas, con frijoles y a veces pollo, guajolote, entre quelites y otras verduras. Aunque, la mayor parte de los alimentos que se consumen de manera doméstica provienen de la agricultura y ganadería de traspatio, con la cual no sólo sobreviven sino intercambian por productos o alimentos.

En el caso que nos ocupa a pesar de la territorialidad cultural se han impuesto divisiones políticas que buscan expresar de mejor manera la identidad local, pero generando tensiones a nivel regional.

Políticamente se resolvió dividir los territorios, lo cual ha puesto en evidencia la multiculturalidad y pluriétnicidad que habita y mantiene su preocupación por el agua, la tierra y el ambiente. Siendo así reconocemos que la política territorial no siempre se ocupa de la identidad y cultura étnica local que conserva el sistema milpa y las cocinas bioculturales.

Cocinas bioculturales acercamientos histórico y antropológico en las regiones Sierra Norte, Centro y la Mixteca

Las cocinas bioculturales (Peña Sánchez & Hernández Alarcón, 2017) se definen como espacios que se crearon con base en los saberes y herencias tradicionales, culturales, a partir de un sistema agroalimentario vasto y diverso en donde están presentes colores, aromas, sabores, técnicas, estilos, creaciones, valores, cultura, amor, integración, conocimiento, fiesta. Es decir, con elementos de construcciones culturales, sistemas de conocimientos y prácticas de su interacción con la naturaleza, que dan un sentido de pertenencia e identidad con sus territorios.

En tanto que la cultura de la alimentación permite reconocer las normas con las que se ingieren los alimentos, determina lo que es “bueno para comer” (Harris, 2016), para pensar y sentir, permite la recreación de espacios sociales y simbólicos para la creación, innovación y recreación de las preferencias, aceptación de los gustos que conllevan el placer entre sabores, olores, colores y texturas.

Los conocimientos derivados del sistema y las tradiciones alimentarias incluyen en el caso de las cocinas bioculturales, las formas tradicionales de abastecimiento, producción /adquisición, si el entorno y la naturaleza lo permiten, se recolectan los alimentos como en algunas comunidades de la Sierra Madre Oriental, vecinas de Xicotepec, Pahuatlán, Zacatlán, Teziutlán, San Andrés Hueyapan, lugares que permiten la recolección de plantas, saborizantes necesarias en la preparación de los alimentos.

En el conocimiento culinario intervienen los saberes, además de los patrones y hábitos alimentarios, incluyendo las creencias, las determinantes de lo frío y lo caliente, las costumbres y temporalidades marcadas por el saber culinario, es aquí donde caminando, subiendo recorriendo los entornos es como se puede comprender que la biodiversidad, la pluriétnicidad son factores esenciales determinantes de la identidad.

Región Sierra Norte-Oriental

La región está ubicada en la cadena montañosa de la Sierra Madre Oriental en México; su territorio se extiende por la parte norte del Estado de Puebla, entre los estados de Hidalgo por el oriente y Veracruz del lado del Golfo de México. Se encuentra en la transición de los climas templados y cálidos. Está localizada dentro de la vertiente hidrológica septentrional del Estado, por lo que atraviesan diversos ríos, manantiales y cascadas.

La región Sierra Norte contempla el antiguo Totonacapan, la micro región de Xicotepec y Huachinango, los municipios de Chila de Honey, Tlacuiltepec, Tlaxco, Huauchinango, Naupan, Zacatlán, Xicotepec de Juárez, Tulancingo y Acaxotitlán, junto al estado de Hidalgo. En tanto que la Sierra Nororiental contempla las microrregiones Zacatlán, Huehuatla, Zacapoaxtla, Chignahuapan y Teziutlán.

El área cultural y los asentamientos contemporáneos corresponden primordialmente a los grupos étnicos en comunidades de totonacas, nahuas, otomíes y tepehuas, con algunas influencias huastecas.

En su cocina pervive la agricultura y ganadería de traspatio, mantienen sus conocimientos sobre la naturaleza, con una cultura de la milpa y su conservación

Cultura alimentaria:

Su base alimentaria es el traspatio, fomentan el consumo de alimentos derivados del maíz, frijol, calabaza, chiltepín, chile pájaro, cebollines, cacahuates, frutos como el membrillo, el manzano, plátano, les agradan los alimentos pequeños molotes, itacates y tlayoyos, además de fomentar el consumo de hormigas cuando lo permiten las lluvias, el vivir en la Sierra ha permitido el cultivo del café entre otros productos, sus condiciones naturales, sus ecosistemas son el hábitat de muchas especies que necesitan ser protegidas tales como tuzas, gavilanes, tigrillos, coyotes y conejos silvestres.

A continuación, presentamos algunos

Tlacoyo o tlayoyos: Alimentos obtenidos del sistema de policultivos milpa, utilizando la nixtamalización del maíz, mezclando algunas hierbas a la masa junto con el alverjón y hojas de aguacate, cocinados en el comal,

podrán ser un excelente fuente de fibra, y proteína vegetal, que sin freír es un alimento factible de revalorar.

Yolixpa: Es un licor de hierbas que nadie desprecia. Sirve para animar el espíritu y aminorar dolores físicos.

Tamales de hollejo y de pascal: Son platillos de Pahuatlán. Los primeros se hacen con cáscara de granos de elote, mientras que los segundos llevan una mezcla de frijoles con cacahuete.

Frijoles con xocoyol. Combinación de frijol con xocoyol, Chochoyotes, epazote/o quelites locales,

Chícalas. Grandes hormigas guisadas con chiltepín o en salsa. Se comen Honey, Xicotepec y Pahuatlán.

Acachul. Otro de los licores de la gastronomía de la sierra de Puebla que se prepara con una fruta silvestre muy parecida a la uva.

Molotes, itacates. Se hacen a base de una masa de maíz, la cual se fríe y se rellena, posteriormente se bañan en salsa.

Pazcal elaborado con carne de pollo o gallina, guisada en una salsa de ajonjolí, pepitas de calabaza, chiles secos morita y ancho. En ocasiones se le agregan verduras en trozos.

También existe el consumo, cuidado y conocimiento de hongos silvestres, si bien, son sinónimo de riesgo e incluso de muerte por intoxicación, para las familias es una forma garantizar su alimentación.

En relación a ello dijo que las variedades comestibles incluyen las siguientes especies, Mazayel, Totopicles, Paraguas, Juan Diegos, Cornetas, Ahuevados, Escobetas, Jolete o Xoletes y Mazorca.

Las cocinas bioculturales en el centro de la mixteca.

Los alimentos endémicos, bioculturales, funcionales en México son muestra de la amplia diversidad ecológica, todavía conservada, de los cuales regularmente se registran los productos del complejo agroecosistema milpa, el maíz, frijol, calabaza, jitomate, chile, a los que se suma la diversidad de nopales, tunas, aguacates, el cacao, la vainilla, entre otros. Si bien la lista es mucho más grande, entre quelites, árboles como los mezquites,

determinados árboles frutales, agaves o magueyes, bisnagas, también encontramos el árbol de guamúchil y el de los guajes (o huajes), plantas de vaina y semillas comestibles, localizados en lugares de climas cálidos, de áridos a húmedos y de baja altura.

La importancia de los alimentos endémicos en la región Mixteca Alta Septentrional, específicamente los guajes (huajes) su diversidad de usos culinarios, su capacidad nutricia, producción y problemáticas que enfrenta para su comercialización, ingrediente fundamental cada vez más importante en la cocina biocultural en el Municipio de Tepexi de Rodríguez, Puebla, territorio popoloca, *ngiwa*.

El pueblo popoloca, *ngiwa*, se ubica en el estado de Puebla en tres zonas de la mixteca, la primera se ubica incluye los municipios de Tlacotepec de Benito Juárez y Tepanco de López, espacio localizado en los valles de Tehuacán; la segunda circunscribe los municipios de San Gabriel Chilac, Zapotitlán Salinas en las zona montañosa semidesértica; la que nos ocupa es la tercera que se extiende a los municipios de Tepexi de Rodríguez, San Juan Ixcaquixtla, Santa Inés Ahuatempan y San Vicente Coyotepec, en la Mixteca Alta Septentrional lugar con clima desértico, con clima extremo. (Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas de México (INPI) y el Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (INALI), 2018).

La situación socioeconómica en la región de Tepexi se ha visto afecta por el desempleo, la alta marginalidad, los procesos migratorios, entre otros problemas; si bien han sobrevivido mediante la agricultura de traspatio, un modo ecológico-productivo y cultural, en el cual nuevas actividades productivas tienen lugar entre ellas el cuidado y producción de huertas destinadas a la cosecha de guajes (*Leucaena Leucocephala*).

Las hierbas, frutas, semillas, flores y determinados animales que crecen de manera natural se consideran actualmente como especies alimenticias de recolección, contribuyen a la diversificación de alimentaria en grupos culturales, hoy preocupados por su conservación: pueblos rurales, comunidades indígenas, de la mano del conocimiento de las mujeres, cocineras, cuidadoras, especialistas en su herbolaria. México resguarda en su territorio una gran diversidad biocultural, que se aprovecha en las llamadas cocinas bioculturales (Santos Tanús, Araceli, Aldasoro Maya, Elda Miriam, Rojas Serrano, Coral, & Morales, 2020).

Las especies alimenticias de recolección son parte fundamental de la diversidad de culturas alimentarias, predominando en nuestro país los vegetales, leguminosas relacionadas con la dieta de la milpa como sistema complejo de cultivo (García López, 2017).

Por tanto, la preservación del entorno ecológico, junto con los saberes campesinos y culinarios, en un ejercicio de resistencia a la modernización agroindustrial, ha permitido que se mantenga la cocina biocultural, en algunas zonas del país como en la región de Tepexi de Rodríguez, particularmente en San Felipe Otlaltepec al sureste del municipio.

En la región, perviven animales como el venado cola blanca, el gato montés, el águila real, tejones, mapaches, cacomixtles, chachalacas, hurones, entre otros; su principal actividad agrícola es la producción para la subsistencia de la milpa, aunque las sequías son su principal problema, además se cosechan quelites, de diferentes tipos como el amaranto, epazote, alaches, verdolagas, pápalo, pitaya, xoconostle; entre las semillas producen y comercializan el guaje rojo, (Santos Tanús, Araceli, Aldasoro Maya, Elda Miriam, Rojas Serrano, Coral, & Morales, 2020, p. 15)

Cabe agregar, el guaje es un árbol de 6 a 10 metros de altura, pertenece a la familia taxonómica de las leguminosas fabáceas, originario de México crece como silvestre en nuestro país de Baja California a Centro América, si bien se cultiva y recolectan sus vainas en los Estados Unidos y otros lugares de Sudamérica.

Los guajes, blanco, verde o colorado, huajes, peladera, *liliaque* o *liliak* (totonaco), tumbapelo, maya *waaxim*, *guash* en el Norte de Puebla zonas cercanas a Veracruz, oaxin (vaina), entre sus diferentes denominaciones, su consumo data desde los inicios de la agricultura hace aproximadamente 10 mil años, directo de sus vainas, verdes o rojas, trata de una de las plantas más importantes de nuestro país incluso el guaje da el nombre al estado de Oaxaca “lugar de guajes”; se trata de una leguminosa que aumenta la fertilidad de los suelos en las raíces, tiene algunos nódulos de bacterias que fijan en el suelo el nitrógeno del aire, además de su uso como abono verde forrajero, recurso forestal y como alimento humano pues sus semillas contienen en promedio un 28% de proteína si es consumida fresca cuando las vainas están verdes (Peralta-Juárez, I., Gómez-Campos, A., Romero-Castillo, P.A., & Reyes-Dorantes, 2017).

Por otra parte, el guaje puede considerarse un alimento funcional, contine nutrientes y antioxidantes, principalmente las de guaje rojo, es una buena alternativa para consumo como botana, mucho más sana que los productos procesados. Las leguminosas como el frijol, la lenteja y los guajes son excelente alternativa para el combate a la mala nutrición, por su alto contenido en proteína, vitaminas, minerales, ácidos grasos y fibra, su calidad nutricia está asociada a la actividad antioxidante.

Siendo que, 100gr de las semillas de guaje nos proporcionan 95 kilocalorías, el 75% de su peso es agua el 14% de su peso son carbohidratos con bajo índice glicémico razón por la cual lo pueden consumir en la dieta las personas con diabetes. Contiene entre el 8 y el 28% de proteína y de grasa contiene el 1% de fibra soluble contiene el 2% las semillas del guaje contienen por cada 100gr varios minerales como el calcio con 158 miligramos, hierro cuatro tipos de minerales (*id.*).

Además de su riqueza nutricional, de ser un alimento funcional que abunda en el territorio mexicano, el guaje permite una gran diversidad de platillos, por su intenso sabor que asemeja al ajo, se le utiliza en salsas, moles fresco, tostado o cocido. De alto valor biocultural, permite la conservación de suelos y nichos ecológicos, es parte de las cocinas bioculturales de la Mixteca Alta Poblana, conformados por el agroecosistema milpa donde también se siembra frijol, calabaza, amaranto, quelites, entre otros cultivos.

La cultura alimentaria en interacción con la naturaleza y los saberes ancestrales que se condensan en las prácticas y los espacios culinarios que son valorizados, significados, parte trascendental de la pertenencia social y territorial de los grupos sociales. De esta manera, es en la cultura alimentaria donde se establecen las normas con que se ingieren los alimentos, donde se moldean los gustos y la aceptación hacía ciertos sabores, se establecen las formas de preparación y se determinan los patrones alimentarios comunes, todo alrededor de sus creencias y contexto social (Ávila, 2016).

En este sentido, el guaje es parte de la cocina biocultural, que se resiste a desaparecer, pervive por el conocimiento de los pueblos y es parte de sus consumos cotidianos entre una gran cantidad de guisos, sopas y salsas desde tiempos prehispánicos.

Los guajes rojos son los más consumidos en la región de Tepexi de Rodríguez, se consumen las vainas crudas y frescas, se abren y consumen, aunque se les puede agregar un poco de sal. Botana de dos ingredientes para consumo inmediato.

Las comunidades originarias se encuentran en relación constante con el mundo a través de la historia, migran, trabajan, se intercambian, aprenden, al igual que utilizan y se apropian de ingredientes, saberes y sabores, procedimientos, al igual se han contribuido a la fusión culinaria, destacamos el caso de San Felipe Otlaltepec, lugar donde se produce y comercializa el guaje, revalorizado como alimento funcional y biocultural, aunque su principal problema es la comercialización en virtud de que los intermediarios compran muy barato el producto, mientras que lo venden con grandes ganancias.

La cocina biocultural de San Felipe integra sus saberes tradicionales para la revalorización y uso culinario del guaje rojo. De tal manera que para sustituir a la botana industrial, proponen aumentar el consumo directo de la vaina, o comer las leguminosas asadas en comal con sal como botana, se sugiere el *guajesquite* se prepara con la semilla seca, se tuesta hasta reventar, se sirve con limón y chile, en tacos con salsa; huevo con salsa de guajes, igualmente la salsa elaborada con las semillas frescas, verdes, tomates verdes, cebolla y sal o en salsa de jitomate roja, recetas de la Familia García Maceda.

Socorro Torres mezcla con queso para hacer tortitas de guaje que sirven en caldillo de jitomate y arroz, de un sabor delicioso; la innovación llega de la mano de los jóvenes como Rosa Escamilla, quien prepara el maíz nixtamalizado con el guaje para elaborar tortillas y totopos servidos con frijoles refritos y cecina, ella propone la comercialización de las tortillas y los totopos^[1].

Ahora bien, el platillo predilecto en la región y en Puebla, es el huaxmole o guaxmole, rojo o verde, según el gusto. Es un mole de olla preparado con carne de res o chivo, regularmente se usa el espinazo, se dora la carne para sellar, se hierve con suficiente agua, se agrega cebolla, ajo y sal, para la salsa se utiliza 11/2 tazas de semillas de guaje, licuar con una taza de caldo los tomates o jitomates, mezclados con chile costeño, o serrano, cebolla, ajo y cilantro, integrar y agregar más caldo y sal al gusto; al final se puede añadir guajes, cilantro y cebolla picada, es un alimento que en muchas comunidades de la región se ofrenda durante las celebraciones del Día de Muertos.

En Puebla, el guaje es parte fundamental de la cultura alimentaria, tradicionalmente utilizado por los matanceros de chivos en Tehuacán, quienes destazan y preparan la carne con sal para venderla en las ciudades principales, su pago era la cadera del chivo que sus mujeres esperaban para guisar en huaxmole, actualmente es el mole de cadera, patrimonio, del cual se subraya que lo importante son los saberes, herencias aprendidas por tradición oral que encierran sabores, texturas que aprovechadas adecuadamente, permitirán el mejor aprovechamiento de alimentos funcionales como el guaje.

A manera de conclusión

Las cocinas tradicionales en interacción con el medio ambiente permiten la reproducción de la cultura y de los saberes tradicionales.

Posibilitan la conservación y fomento de mantener un equilibrio entre el ser humano con la naturaleza y el agua.

Aprovechar los alimentos regionales y consumirlos de preferencia en temporada. Esto los hace más nutritivos y económicos.

Cada región tiene sus propias formas y saberes acordes con ingredientes y formas de preparación transmitidas de generación en generación

[1] Testimonios y fotografías propias obtenidas en trabajo de campo de diciembre 2021.

Bibliografía de la ponencia

- Ávila, R. (selección). (2016). *Antropología de la alimentación. Textos escogidos de Igor de Garine* (R. Ávila (ed.); Colección). Universidad de Guadalajara- Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades. http://www.publicaciones.cucsh.udg.mx/ppperiod/esthom/pdfs/antropologia_de_la_alimentacion.pdf
- Boege, E. (2021). *Acerca del concepto de diversidad y patrimonio biocultural de los pueblos originarios y comunidad equiparable. Construyendo territorios de vida con autonomía y libre determinación*. Secretaría de Cultura; INAH; VIEP-BUAP;
- Fischler, C. (1995). *El (h) omnívoro EL gusto, la cocina y el cuerpo*. Anagrama.
- García López, I. C. (2017). Cultura alimentaria en la Sierra Norte de Puebla. In *Alimentación cultura y territorio. Acercamientos etnográficos* (pp. 29–54). Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- García López, I. C., & Méndez-García, E. M. del C. (2020). *Transformaciones en la alimentación contemporánea: miradas socioculturales* (1st ed., Vol. 1). IPN-CIIDIR Oaxaca/ BUAP/ Montiel y Soriano.
- Geertz, C. (2000). *La interpretación de las culturas*. Gedisa.
- Harris, M. (2016). *Bueno para comer*. Alianza.
- Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas de México (INPI) y el Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (INALI). (2018). *Atlas de los pueblos indígenas de México*. <http://atlas.inpi.gob.mx/>
- Montanari, M. (2006). *La comida como cultura*. Ediciones Trea.
- Peña Sánchez, E. Y., & Hernández Alarcón, L. (2017). *Biodiversidad, patrimonio y cocina*. Secretaría de Cultura/ Instituto Nacional de Antropología e Historia.

Peralta-Juárez, I., Gómez-Campos, A., Romero-Castillo, P.A., & Reyes-Dorantes, A. (2017). Uso antropocéntrico del guaje *Leucaena esculenta* (Moc. & Sessé Ex. Dc.) Benth, en dos comunidades de la mixteca baja oaxaqueña. *Polibotánica*, 43, 349–364. <https://doi.org/10.18387/polibotanica.43.15>

Santos Tanús, Araceli, Aldasoro Maya, Elda Miriam, Rojas Serrano, Coral, & Morales, H. (2020). Especies Alimenticias de Recolección y Cultura Culinaria: Patrimonio Biocultural de la comunidad popoloca Todos Santos Almolonga, Puebla, México. *Nova Scientia*, 11(23). <https://doi.org/10.21640/ns.v11i23.1772>