Alimentos tradicionales: Tesoros de la cultura y pilares de la seguridad alimentaria[1]

Iliana Itzel Rojas- Contreras[2*]
Universidad Autónoma del Estado de México, México

Enrique Espinosa- Ayala[3]
Universidad Autónoma del Estado de México. México

Ofelia Márquez -Molina[4]
Universidad Autónoma del Estado de México, México

***Autor de correspondencia:** ilianairojas@gmail.com

Para citar este artículo / Reference this article / Para citar este artigo

Rojas-Contreras, I., Espinosa-Ayala, E. & Márquez-Molina, O. (2025). Alimentos tradicionales: Tesoros de la cultura y pilares de la seguridad alimentaria. *Revista Investigium IRE: Ciencias Sociales y Humanas, 16*(1), 183-208. doi: https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.251601.08

Recibido: 30 de septiembre de 2024 | **Revisado:** 10 de noviembre de 2024 | **Aceptado:** 15 de diciembre de 2024

[1] Artículo derivado del proyecto de investigación titulado "Consumo de alimentos tradicionales en el Oriente del Estado de México y su relación con la Seguridad Alimentaria", financiado por el Consejo Mexiquense de Ciencia y Tecnología (COMECYT).

[2] Maestra en Sociología de la Salud, Universidad Autónoma del Estado de México. ORCID: 0000-0002-1179-5959. E-mail: ilianairojas@gmail.com México, México.

[3] Doctor en Ciencias Agropecuarias y Recursos Naturales. Profesor de tiempo completo en el Centro Universitario UAEM Amecameca, Universidad Autónoma del Estado de México. ORCID: 0000-0002-7916-2146. E-mail: enresaya1@hotmail.com México. México.

[4] Doctora en Ciencias de los Alimentos. Profesora de tiempo completo en Centro Universitario Amecameca, Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM). ORCID: 0000-0002-9127-7405. E-mail: ofeliammolina@yahoo.com México, México.

Resumen: Los alimentos tradicionales representan un tesoro invaluable de la cultura y la identidad, juegan un papel fundamental en la seguridad alimentaria. Sin embargo, su consumo está siendo desvalorizado por las nuevas generaciones. El objetivo fue identificar los desafíos y oportunidades relacionados con la preservación, promoción y consumo de los alimentos tradicionales como pilares de la seguridad alimentaria. La metodología propuesta es la revisión sistemática en metabuscadores, en artículos de cinco años a la fecha y bases de datos nacionales e internacionales. Los resultados mostraron que existe una relación recurrente en el papel que desempeñan los alimentos tradicionales con la seguridad alimentaria, derivado de que estos se elaboran con ingredientes locales y de temporada, lo que hace que los costos sean menores. Se plantea que su consumo puede permitir a algunos países mejorar sus niveles de seguridad alimentaria y, de manera paralela, se explora su impacto en la sostenibilidad. En conclusión, los alimentos tradicionales desempeñan un papel crucial en la vida de las personas, proporcionando nutrición, bienestar y manteniendo la identidad cultural como parte primordial de la soberanía alimentaria. Promover el consumo es crucial para un futuro más sostenible y equitativo.

Palabras clave: alimento, consumo, nutrición, salud, tradición (Tesauros); sostenibilidad (palabra clave sugerida por los autores).

Traditional Foods: Cultural Treasures and Pillars of Food Security

Abstract: Traditional foods represent an invaluable treasure of culture and expressions of identity that play a fundamental role in food security. However, their consumption is increasingly undervalued by new generations. This study aimed to identify the challenges and opportunities related to the preservation, promotion, and consumption of traditional foods as pillars of food security. The methodology involved a systematic review using metasearch engines, examining articles published within the last five years from national and international databases. The results revealed a recurring relationship between traditional foods and food security, given that they are prepared using

local and seasonal ingredients, which significantly reduces costs. It is suggested that promoting traditional food consumption could help certain countries enhance their food security levels, while also exploring the impact on environmental sustainability. In conclusion, traditional foods play a crucial role in people's lives by providing nutrition and well-being, while preserving cultural identity as an essential component of food sovereignty. Promoting their consumption is key to building a more sustainable and equitable future.

Keywords: food, consumption, nutrition, health, tradition (Thesaurus); sustainability (keyword suggested by the authors).

Alimentos tradicionais: Tesouros da cultura e pilares da segurança alimentar

Resumo: Os alimentos tradicionais representam um tesouro inestimável da cultura e da identidade, desempenhando um papel fundamental na segurança alimentar. No entanto, seu consumo está sendo desvalorizado pelas novas gerações. O objetivo foi identificar os desafios e as oportunidades relacionados à preservação, promoção e consumo dos alimentos tradicionais como pilares da segurança alimentar. A metodologia proposta é a revisão sistemática em metabuscadores, em artigos publicados nos últimos cinco anos e em bases de dados nacionais e internacionais. Os resultados mostraram que existe uma relação recorrente entre o papel desempenhado pelos alimentos tradicionais e a segurança alimentar, decorrente do fato de serem elaborados com ingredientes locais e sazonais, o que reduz os custos. Propõe-se que seu consumo pode permitir que alguns países melhorem seus níveis de segurança alimentar e, paralelamente, explora-se seu impacto na sustentabilidade. Em conclusão, os alimentos tradicionais desempenham um papel crucial na vida das pessoas, proporcionando nutrição, bem-estar e mantendo a identidade cultural como parte essencial da soberania alimentar. Promover seu consumo é fundamental para um futuro mais sustentável e equitativo.

Palavras-chave: alimento, consumo, nutrição, saúde, tradição (Tesauros); sustentabilidade (palavra-chave sugerida pelos autores)

Introducción

La alimentación es mucho más que un acto biológico para satisfacer el hambre. Es una expresión cultural profunda, a través de la cual hay una conexión con la historia y un vínculo con la tierra. Los alimentos tradicionales han sido transmitidos de generación en generación, encarnan esta riqueza cultural y se convierten en pilares fundamentales para garantizar la seguridad alimentaria de las comunidades.

Cada región del mundo posee características culinarias únicas, llenas de ingredientes, sabores, aromas y técnicas culinarias ancestrales. Estos alimentos, nacidos de la adaptación al entorno y enriquecidos por siglos de sabiduría ancestral, representan mucho más que meros ingredientes. Son esenciales en su identidad, reflejan las costumbres y tradiciones de un pueblo. Desde las tortillas de maíz, los chiles en nogada y el mole, tienen una historia y evoca a un sinfín de recuerdos.

Más allá de su valor cultural, los alimentos tradicionales desempeñan un papel crucial en la seguridad alimentaria. A menudo son más nutritivos y sostenibles que los productos industrializados, ya que su producción suele vincularse a sistemas agrícolas tradicionales que promueven la diversidad y la conservación del medio ambiente. Además, al preferir el consumo de alimentos locales, ayuda a la economía local y se reducen las emisiones de carbono, que son asociadas al transporte de alimentos a larga distancia.

Sin embargo, existen desafíos que interfieren y amenazan la diversidad, el consumo y la preferencia de estos alimentos, ejemplo de ello, es la globalización y la industrialización de los alimentos. Debido a esta influencia alimentaria las dietas tienden a cambiar, por lo que es importante reconocer y preservar la riqueza culinaria que ha sido transmitida de generación en generación. Aspectos como el cambio de hábitos, el aumento de alimentos procesados y la pérdida de conocimientos ancestrales ponen en riesgo el patrimonio cultural y alimentario.

Rev.investigium:cienc.soc.hum
Vol.16 No.1(enero-junio) 2025/Pasto-Colombia
e-ISSN: 2357-5239 (En línea) | pp.183-208
DOI: https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.251601.08

A través de este estudio, se espera sensibilizar sobre la necesidad de proteger y valorar los alimentos tradicionales, no solo como un legado cultural, sino también como una estrategia clave para la construcción de sistemas alimentarios más sostenibles, saludables y justos.

Los alimentos tradicionales tienen características que los hacen únicos y, sobre todo, culturalmente valiosos:

- **Transmisión generacional:** Es fundamental para preservar la identidad cultural y el conocimiento ancestral, a través de la transmisión oral o mediante la práctica. En comunidades rurales o semiurbanas es común integrar a los niños en estas prácticas, permitiéndoles aprender sobre los sistemas agrícolas tradicionales. Lo anterior, permite transmitir la historia y valores culturales de cada localidad o región (Torres et al., 2019).
- **Por el uso de ingredientes locales o tradicionales:** Debido al vínculo que mantienen con su lugar de origen suelen ser alimentos típicos de la región y son considerados como más sanos y de mayor calidad (Tapia, 2021).
- **Métodos de preparación y cocción tradicionales:** Emplean técnicas de cocina que han sido heredadas a través del tiempo, utilizando utensilios y métodos de cocción característicos a cada región (Gómez y Velázquez, 2019).
- **Valor cultural y simbólico:** La riqueza e importancia de los alimentos tradicionales radica en su sabor, pero, sobre todo, en su significado simbólico y cultural (Covarrubias, 2021).
- **Diversidad y riqueza:** Los alimentos tradicionales tienen una gran variedad de colores, texturas y sabores que reflejan la historia y biodiversidad de cada región (Gómez y Velázquez, 2019).
- **Sostenibilidad:** Los alimentos tradicionales se han caracterizado por ser sostenibles, ya que ayudan a proteger y respetar la biodiversidad y los ecosistemas. Son culturalmente sólidos, económicamente justos,

Rev.investigium:cienc.soc.hum
Vol.16 No.1(enero-junio) 2025/Pasto-Colombia
e-ISSN: 2357-5239 (En línea) | pp.183-208
DOI: https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.251601.08

> accesibles, asequibles, nutritivos, seguros y saludables, y proporcionan recursos naturales y humanos (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2010).

El consumo de alimentos tradicionales está influenciado por factores que pueden ser culturales, económicos y sociales. La transmisión de conocimientos culinarios mantiene vivas las festividades, creencias, rituales, o tradiciones de una comunidad, y refuerza su consumo (Villalba e Inga, 2021). El costo de los alimentos y la condición económica de la familia afecta la capacidad de preparar alimentos tradicionales, ya que, en algunos casos, algunos platillos se han vuelto tan comerciales que el valor económico de los ingredientes suele ser más caro y difícil de conseguir (Galán, 2021). Su consumo a nivel individual, familiar o colectivo depende del significado que le den, de acuerdo a sus hábitos, costumbres, tradiciones o gustos (García-Barrón et al., 2022).

Culturalmente, la elección y preparación de los alimentos en el hogar suele estar a cargo de la mujer, ya que tradicionalmente ha sido considerada responsable de esta labor y de transmitir las pautas de consumo alimentario a las generaciones futuras (Milenio, 2020). Sin embargo, estas prácticas cada día son menos frecuentes, principalmente en mujeres menores de 35 años, quienes están integradas al mercado laboral debido a las nuevas dinámicas sociales (Pool et al., 2021). Con la influencia de la modernidad y con los cambios en la estructura familiar, cada vez más hombres y jóvenes se involucran en las actividades culinarias (Martínez y Rojas, 2016), situación que podría enriquecer la identidad cultural y alimentaria de cada región.

A menudo, los alimentos tradicionales son parte de una dieta saludable, equilibrada, y desarrollada a lo largo del tiempo. Gracias a que contienen gran variedad de nutrientes esenciales como fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes beneficiosos para la salud. El objetivo fue identificar los desafíos y oportunidades relacionados con la preservación, promoción y consumo de los alimentos tradicionales como pilares de la seguridad alimentaria.

Metodología

Se realizó una revisión bibliográfica documental, estructurada por búsqueda, descarte, selección, lectura de análisis, composición de hechos y estructuración de la participación respecto al consumo de alimentos tradicionales y su relación con la seguridad alimentaria.

Para la búsqueda de información se seleccionaron artículos y fuentes de literatura bajo los criterios de metaanálisis de la red por el método PRISMA (*Preferred Reporting Item for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), el cual se caracteriza por ser eficiente y seguro al estudiar un tema o un conjunto de ellos; sirve como guía para detallar con mayor precisión lo que se realizó y lo que se descubrió (Moher et al., 2009). Por su alta calidad científica y de investigación, ayuda a elegir de manera precisa la información necesaria para crear un metaanálisis de revisión en una red virtual llena de documentos similares (Catalá-López et al., 2014). Se generó una base de datos a través de la revisión sistemática durante los meses de febrero a julio del 2024 en metabuscadores científicos (Scopus, Scielo, Google académico, Latindex, Redalyc) y capítulos de libros, empleando como palabras clave en español e inglés: alimentación tradicional, alimentos locales, identidad cultural, alimentación sostenible y seguridad alimentaria, en el título y resumen.

En la fase de búsqueda de información se realizó un análisis preliminar, en el que se identificaron 130 artículos y capítulos de libros. De estos, se descartaron 75 por no aportar información relevante al objetivo del estudio. Finalmente, se analizaron en profundidad 26 documentos, los cuales fueron utilizados para el desarrollo de este trabajo.

Desarrollo

Alimentación

La alimentación a nivel mundial ha sufrido cambios desde el siglo pasado, debido a la acelerada urbanización, aumento de ingresos, inequidad

en la accesibilidad a los alimentos nutritivos y el crecimiento de la población. De acuerdo con Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition (2020), lamentablemente, en varios países, se observa una tendencia hacia dietas poco saludables, a pesar de los esfuerzos por mejorar la calidad de la alimentación y el incremento en el consumo de ingredientes de alta calidad.

Estos cambios comprometen la salud de las personas, dado que estas dietas, por su bajo aporte de nutrientes esenciales y su contenido de ingredientes dañinos (lípidos, sodio, azúcar, aditivos, etc.) (Gaviria-Salinas et al., 2024), se consideran un factor de riesgo en la incidencia de enfermedades crónico no degenerativas y alergias que se han visto incrementadas en los últimos tiempos. Una de las recomendaciones alimentarias para estas enfermedades es la adopción de hábitos saludables, lo que incluye una alimentación equilibrada. En este contexto, los alimentos tradicionales o locales suelen ser ricos en nutrientes esenciales —como vitaminas, minerales, fibra y compuestos bioactivos— que contribuyen a regular los niveles de glucosa en sangre, los lípidos y la presión arterial. En muchas regiones, estos alimentos representan la base de la dieta y son fundamentales para combatir la malnutrición y el hambre (Méndez, 2018).

Ingredientes de los platillos tradicionales

Los alimentos tradicionales son aquellos que forman parte de la dieta de un pueblo o región, son recetas y preparaciones culinarias que se han transmitido de manera oral y escrita a lo largo del tiempo, y que reflejan la historia, la cultura y las costumbres de un lugar (Méndez, 2018).

La cocina mexicana fue considerada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2010, se considera un elemento fundamental para la identidad cultural, cohesión social y un factor dentro del desarrollo comunitario. El modelo cultural completo de la cocina tradicional mexicana incluye actividades agrarias, rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres ancestrales. La participación de la comunidad en toda la cadena

Rev.investigium:cienc.soc.hum
Vol.16 No.1(enero-junio) 2025/Pasto-Colombia
e-ISSN: 2357-5239 (En línea) | pp.183-208
DOI: https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.251601.08

alimentaria tradicional, desde la siembra y recolección de las cosechas hasta la preparación y degustación de los alimentos, hacen esto posible (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO], 2010). Además, se utilizan procedimientos de preparación culinaria como la nixtamalización (descascarillado del maíz con agua de cal para aumentar su valor nutricional) y los utensilios comunes son el metate y molcajete de piedra, cucharas de madera, ollas, comales y cazuelas de barro, y utilizan técnicas de cocción con horno de leña, al carbón, en braseros o anafres (Gutiérrez, 2019).

La base alimentaria del país incluye el maíz, los fríjoles y el chile; los ingredientes autóctonos como tomates, calabazas, aguacates, cacao, vainilla y el agave se agregan a los productos alimentarios básicos. El maíz es un cultivo de tradición, principalmente se producen dos variedades: blanco (para consumo humano) y amarillo (industria y alimentación animal). El blanco se caracteriza por su dulzura y suavidad y se utiliza en la elaboración de tortillas y otros platillos tradicionales; el morado es de un sabor ligeramente dulce, se usa en bebidas, postres y alimentos salados; las variedades amarillo, rojo y azul añaden sabores y colores vibrantes a los alimentos (Universidad Nacional Autónoma de México [UNAM], 2024). México tiene más de 300 variedades de maíz procedente de 64 razas nativas.

Debido a su alto valor nutritivo es el alimento más importante en términos de alimentación en México. Es fundamental en la dieta debido a su aporte energético, tradicionalmente se consume como tortilla; y además de su importancia sociocultural, brinda numerosos beneficios para la salud gracias a la calidad de sus proteínas. Contiene aminoácidos esenciales que el organismo humano no puede sintetizar, por lo que es necesario incluirlos en la dieta diaria (Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad [CANABIO], 2020). Desde tiempos antiguos ha sido usado por su gran variedad y su diversidad de preparaciones (UNAM, 2024).

Por su parte, el frijol es un componente esencial de la milpa y ha sido un alimento fundamental en la dieta y la economía de los mexicanos desde

tiempos prehispánicos, por lo que constituye un elemento clave de la cultura gastronómica del país (Morales, 2023). Se cultiva prácticamente en toda la república mexicana y se calcula que hay setenta variedades diferentes de frijol criollo, divididas en siete categorías principales: negros, amarillos, blancos, morados, bayos, pintos y moteados, que se han utilizado para producir más de 150 variedades (Fideicomisos Instituidos en Relación con la Agricultura [FIRA], 2016). Es importante destacar su valor nutricional, dado que su aportación de hierro es perfecta para evitar la anemia, aumentar el consumo de frijoles contribuiría a reducir estas enfermedades y, en consecuencia, mejorar la salud de los individuos.

Desde la antigüedad, la cocina mexicana se ha diferenciado por el sabor inigualable que aporta el chile, las distintas especies, dulce o picante, que se caracterizan por su color, texturas y su grado de picor. Entre las variedades más conocidas se encuentran el pimiento morrón (*Capsicum annuum*), serrano (*Capsicum annuum L*), chiltepín (*Capsicum annuum var. Glabriusculum*), chilaca (*Capsicum annuum L*), jalapeño (*Capsicum annuum L*), de árbol (*Capsicum anuum* 'De Árbol'), poblano (*Capsicum annuum var. annuum* 'Poblano'), entre otros. Se pueden consumir frescos, asados, hervidos o secos, y son el complemento perfecto para salsas, moles o guisados. Gracias a su agrodiversidad, en el país se cultivan alrededor de 250 especies (UNAM, 2019).

El chile es un ingrediente esencial de la comida mexicana y se considera un alimento saludable por su aporte de vitaminas y minerales. También, contiene polifenoles que presentan efectos vasodilatadores que mejoran el perfil lipídico y disminuyen la presencia de enfermedades cardiovasculares (Pineda-Lozano et al., 2021). Los capsaicinoides responsables del picor de este fruto poseen propiedades antinflamatorias, analgésicas y antiproliferativas (inhiben la reproducción celular, especialmente de células cancerígenas de seno, colón, gástrico y de próstata) (Popescu et al., 2021).

A partir de los distintos ingredientes utilizados en la cocina mexicana, se preparan diversas comidas tradicionales, las cuales se presentan en la Tabla 1.

Rev.investigium:cienc.soc.hum
Vol.16 No.1(enero-junio) 2025/Pasto-Colombia
e-ISSN: 2357-5239 (En línea) | pp.183-208
DOI: https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.251601.08

Tabla 1
Ingredientes básicos de la cocina mexicana

Ingredientes	Propiedades nutrimentales	Preparaciones
Frijol (*Phaseolus vulgaris*)	Carbohidratos complejos, vitaminas, hierro, magnesio, potasio, zinc, calcio y fósforo (Morales, 2023).	Frijoles de olla, charros, refritos, con xocoyoli, enfrijoladas, tlacoyos, sopes, tamales, etc.
Maíz (*Zea mays*)	Fibra, vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos, grasas benéficas y antioxidantes (UNAM, 2024).	Tortillas, tacos, tlayudas, esquites, sopes, enchiladas, quesadillas, atoles, tejuino, zacahuil, pozole, pinole, palomitas de maíz.
Cuitlacoche o huitlacoche (*Ustilago maydis*)	Aminoácidos, ácidos grasos esenciales, antioxidantes, fibra, fosforo (Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo [CIAD], 2022).	Guisados, sopas y como relleno de un sinfín de antojitos.
Flor de calabaza (*Cucurbitaceae*)	Calcio, fósforo y potasio.	Quesadillas, caldos, sopas o guarniciones.
Chile (*Capsicum annuum*)	Vitaminas B y E, hierro y potasio.	Chiles rellenos, gazpacho, salsas, guisos, pico de gallo, etc.
Nopal (*Opuntia ficus-indica*)	Fibra, vitaminas A y C y minerales: calcio, potasio y magnesio (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural [SADER], 2024).	Guisos, sopas, ensaladas y jugos.
Nuez de castilla (*Juglans regia*)	Proteínas, vitaminas y grasas Omega 3 y fósforo (SADER, 2020).	Nogada, panes, dulces, atoles, licor de nuez.

Cultura y alimentos tradicionales

Los alimentos tradicionales cambian de una región a otra y su consumo varía de acuerdo a su origen, los imaginarios, creencias, costumbres, tradiciones, hábitos alimenticios, preferencias, significado sociocultural e histórico de cada individuo (Tapia, 2021). La cocina tradicional es un patrimonio social e históricamente construido, se relaciona con la geografía del país, integra saberes, técnicas, prácticas, objetos, utensilios, ingredientes y platillos característicos de cada lugar (Alvarado y Bernal, 2022), como se muestra en la Tabla 2.

Rev.investigium:cienc.soc.hum
Vol.16 No.1(enero-junio) 2025/Pasto-Colombia
e-ISSN: 2357-5239 (En línea) | pp.183-208
DOI: https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.251601.08

Se considera que un alimento es característico porque se enfoca en la representatividad y popularidad regional que tiene, incluye tanto alimentos tradicionales como modernos. Mientras que los alimentos tradicionales se enfocan en la historia, cultura y métodos de preparación con conocimientos ancestrales y que son transmitidos generacionalmente.

Tabla 2

Alimentos tradicionales por región en México y algunas preparaciones comunes

Región	Alimentos característicos	Alimentos tradicionales
Norte	Enchiladas, tamales, chile relleno, frijoles refritos, carne asada, ahumada y queso. La machaca (hecha con carne seca de res) se usa en la preparación de burritos y tacos. El cabrito se consume asado o frito. (Ortega, 2023; Valerino-Perea et al., 2019).	Maíz: fuente esencial de carbohidratos y energía, es utilizado principalmente para hacer tortillas. Frijoles: contienen proteína y fibra, es base de la alimentación, se considera un componente básico en muchas comidas. Chiles: utilizados como ingredientes básicos para preparar salsas y guisos. Trigo: utilizado frecuentemente en la elaboración de pan y productos de harina (tortillas, etc.). Carne de res y cabrito: proporcionan proteína y otros nutrientes esenciales, son alimentos comunes en la dieta de la región norte. Pescados y mariscos: fuente de proteínas y ácidos grasos omega-3.
Sur	Nueces, semillas y los insectos se consumen más que en otras regiones; el pescado, guajes, quintoniles, papaloquelite, el tamal en diferentes preparaciones, los chiles rellenos (queso, carne y pescado), los tacos de carne asada, la cochinita pibil, los capulines, plátano, café, elote y tortilla.	Maíz: fundamental en la dieta, utilizado para hacer tortillas, tamales y otros platillos. Frijoles: el más popular en esta región es el frijol negro, utilizado generalmente como el frijol con puerco y refritos. Chiles: utilizados como ingredientes básicos para preparar salsas y guisos. Plátano y yuca: se utilizan en una gran variedad de platillos (tostones, mofongo, empanada de plátano, yuca con mojo, tamales de yuca, entre otros), son básicos en la dieta. Cacao: tiene propiedades antioxidantes (flavonoides), se utiliza para preparar chocolate y champurrado. Pescados y mariscos: fuente de proteínas y ácidos grasos omega-3.

Rev.investigium:cienc.soc.hum
Vol.16 No.1(enero-junio) 2025/Pasto-Colombia
e-ISSN: 2357-5239 (En línea) | pp.183-208
DOI: https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.251601.08

Región	Alimentos característicos	Alimentos tradicionales
Centro	Tlacoyos (haba, frijol, requesón), los sopes, los tamales (de frijol, verdes, dulce y de rajas), atoles, las quesadillas (de flor de calabaza, huitlacoche, hongos [(*Amanita hayalyuy*), (*Amanita jacksonii*), (*Armillaria mellea*), (*Agaricus spp.*), (*Boletus spp.*), (*Suillus spp.*), (*Ramaria spp.*) y (*Hypomyces lactifluorum*], carne, picadillo, etc.), los mixiotes (de res y pollo), la barbacoa, las carnitas, chorizo, el mole negro, rojo o verde, los chiles en nogada, esquites, chilatole, la sopa de hongos, caldo de habas, gorditas de nata, tlaxcales, cecina, pozole, quelites, el pulque, la bebidas fermentadas de capulín, tejocote, etc.	Maíz: fundamental en la dieta, utilizado para hacer tortillas, tamales y otros platillos. Frijoles: se utilizan en muchas preparaciones como complemento de comidas y las variedades más consumidas son (negro, flor de mayo/junio, bayo y pinto).

Actualmente, se tiene una visión multifacética sobre los alimentos tradicionales. Estos son considerados una parte fundamental del patrimonio cultural y de la identidad comunitaria. Además de ser apreciados por su sabor, existe una percepción creciente de que son más saludables y sostenibles. Para muchas personas, también evocan recuerdos y emociones que los conectan con sus raíces, así como con experiencias familiares y sociales (Sosa-Sosa y Thomé-Ortiz, 2021). Para Domínguez-Barrera (2023), la población todavía conserva viva una parte de su historia indígena, mantiene una conexión con la diversidad de su entorno y protege la tradición culinaria al ingerir alimentos como el frijol y maíz producidos localmente.

Alimentos tradicionales y sostenibilidad

Un sistema alimentario sostenible es aquel que garantiza la seguridad alimentaria y nutricional para todos, basado en principios económicos, sociales y ambientales que no comprometen el bienestar de las generaciones futuras. Esto implica que debe generar beneficios económicos amplios para la sociedad, promover la equidad social y tener un impacto positivo o neutro en los recursos naturales, contribuyendo así a la sostenibilidad ambiental (Intini et al., 2019).

Una serie de presiones globales, incluidos el rápido crecimiento demográfico, la urbanización, el aumento en la riqueza y los cambios resultantes en los patrones de consumo, están poniendo a prueba la capacidad de los sistemas alimentarios para proporcionar alimentos nutritivos, mejorar los medios de vida y proteger de manera sostenible el medio ambiente. Los sistemas alimentarios causan e influyen en fenómenos meteorológicos extremos relacionados con el cambio climático, la degradación de la tierra y la pérdida de biodiversidad (FAO, 2021). El sistema alimentario ha experimentado cambios significativos, la dieta mexicana ha evolucionado de la inclusión de alimentos frescos y no procesados a la incorporación de productos ultra procesados con un elevado nivel de azúcares, sodio y lípidos (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2021).

La producción y el consumo de alimentos tradicionales suele ser más sostenible, al utilizar prácticas agrícolas tradicionales que respetan el medio ambiente, como la rotación de cultivos, la utilización de abonos orgánicos y técnicas de nula labranza (Carranza-Patiño et al., 2024) están asociados a una gran diversidad de cultivos y variedades locales, contribuyendo a la conservación del suelo, conservación de nutrientes y biodiversidad (Quezada-Figueroa et al., 2023). Para Reyes et al. (2021), la producción de alimentos locales está relacionada a procesos productivos menos intensivos, en el que se preservan los recursos naturales debido al apego de los campesinos con la naturaleza.

Rev.investigium:cienc.soc.hum
Vol.16 No.1(enero-junio) 2025/Pasto-Colombia
e-ISSN: 2357-5239 (En línea) | pp.183-208
DOI: https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.251601.08

Las prácticas ancestrales y tradicionales desarrolladas por los campesinos, como la asociación y rotación de cultivos, contribuyen a mantener la salud del suelo y a maximizar su contenido de nutrientes. Al tratarse de siembras no intensivas, se respetan los ciclos temporales de cultivo y se previenen plagas de manera natural, lo que reduce la necesidad de pesticidas u otros métodos de control dañinos para el medio ambiente. Además, se aplica un enfoque de economía circular al reutilizar los desperdicios alimentarios como abono orgánico, lo que permite un uso más eficiente de los recursos naturales (Van et al., 2022). De acuerdo con Aguilar-González et al. (2022), los impactos del uso de pesticidas pueden ocasionar intoxicaciones a corto plazo, mientras que a largo plazo pueden aparecer daños crónicos, como enfermedad tiroidea y cáncer, entre otras.

Además, la diversificación de cultivos puede ser beneficiosa para la comercialización y la seguridad alimentaria, porque aumenta la variedad de las dietas de las familias productoras o permite tener producción adicional en diferentes momentos (Vásquez et al., 2020).

Para contribuir a la disminución del impacto ambiental que genera la producción de alimentos existe la propuesta de la "dieta sostenible". Esta dieta se define como un patrón de alimentación de bajo impacto ambiental que respeta la biodiversidad, no sobrepasa los recursos naturales, contribuye a la salud poblacional a través de la seguridad alimentaria, es culturalmente aceptable, accesible, económicamente justa y asequible. La FAO menciona que hay una reducción del 50% en emisiones de gases de efecto invernadero, un menor uso de agua y menor uso de tierra. La dieta sugiere que se debe aumentar el consumo de frutas verduras, legumbres y granos integrales, reducir el consumo de carne roja y procesada, comprar productos locales y de temporada y reducir el desperdicio de alimentos (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y Organización de las Naciones Unidas [FAO y OMS], 2020).

Alimentos tradicionales y seguridad alimentaria

De acuerdo con la FAO, "la seguridad alimentaria existe cuando todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfacen sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana" (Cumbre Mundial sobre la Seguridad Alimentaria [CMSA], 2009, p. 1). El consumo de alimentos tradicionales se relaciona con los pilares de la seguridad alimentaria, ya que, al ser cultivados y producidos localmente, aumentan la disponibilidad de alimentos frescos y nutritivos. Esto mejora el acceso a una alimentación saludable, especialmente en comunidades rurales, donde se ha observado un mayor consumo de alimentos variados como cereales, legumbres, hortalizas y huevo, entre otros (Zapata et al., 2019).

Además, el consumo de alimentos locales apoya a los productores y fortalece la economía local al reducir los costos de transporte y almacenamiento, haciéndolos más asequibles y logrando beneficios con productos de mayor calidad que les permite tener una mejor alimentación (Zavaleta-González et al., 2022). Estos alimentos suelen adaptarse a las condiciones locales, siendo más nutritivos y adecuados para la dieta de la población. Su conocimiento ancestral en la preparación y conservación de alimentos también puede mejorar la utilización y aprovechamiento de nutrientes. Asimismo, al diversificar las fuentes de alimentos y reducir la dependencia de la cadena de suministro global, los alimentos locales contribuyen a la estabilidad de los suministros alimentarios, especialmente en tiempos de crisis o desastres naturales (González-Catalán y Rodríguez-Orozco, 2022).

El consumo de alimentos tradicionales contribuye a mejorar la salud y la nutrición de las personas, ya que suelen ser ricos en nutrientes, fibra y antioxidantes. Alimentos como las leguminosas, la calabaza, el jitomate y el chile ayudan a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la hipertensión, el cáncer y la diabetes. Además, estos productos generalmente son menos procesados y no contienen aditivos, lo que favorece tanto la salud como la seguridad

Rev.investigium:cienc.soc.hum
Vol.16 No.1(enero-junio) 2025/Pasto-Colombia
e-ISSN: 2357-5239 (En línea) | pp.183-208
DOI: https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.251601.08

alimentaria (Chan-Santiago et al., 2024). Para Cortés-Ortega et al. (2023), el consumo de alimentos tradicionales o locales puede representar una estrategia eficaz para fortalecer la seguridad alimentaria en cada región (véase Tabla 3).

Tabla 3

Alimentos tradicionales en cada región y su relación con la seguridad alimentaria

Región	Alimentos Tradicionales	Relación con la Seguridad Alimentaria
Norte de México	Carne asada, cabrito, machaca, burritos.	La producción ganadera es clave en esta región, asegurando el suministro de proteínas. La diversificación de cultivos y la ganadería sostenible son esenciales para mantener la seguridad alimentaria en áreas áridas (Galán, 2021).
Centro de México	Mole poblano, chiles en nogada, tamales, pozole.	La variedad de platillos refleja una rica biodiversidad agrícola. La producción local de maíz, chiles y otros ingredientes básicos es crucial para la autosuficiencia alimentaria y la preservación de tradiciones culinarias (Consejo Nacional Agropecuario, 2024).
Costa del Pacífico	Pescado zarandeado, camarones, ceviche, tlayudas.	La pesca y la agricultura costera son fundamentales. La gestión sostenible de los recursos marinos y la promoción de prácticas agrícolas resilientes al cambio climático son vitales para la seguridad alimentaria en esta región.
Golfo de México	Huachinango a la veracruzana, tamales de hoja de plátano, arroz a la tumbada.	La combinación de pesca y agricultura diversificada contribuye a la seguridad alimentaria. La protección de los ecosistemas costeros y la promoción de la pesca sostenible son esenciales para mantener el suministro de alimentos (Espinoza, 2023).
Península de Yucatán	Cochinita pibil, papadzules, sopa de lima, panuchos.	La producción local de cerdo y la agricultura de subsistencia son importantes. La conservación de prácticas agrícolas tradicionales y la promoción de la agroecología son claves para la seguridad alimentaria en esta región (Carranza-Patiño et al., 2024).

Rev.investigium:cienc.soc.hum
Vol.16 No.1(enero-junio) 2025/Pasto-Colombia
e-ISSN: 2357-5239 (En línea) | pp.183-208
DOI: https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.251601.08

Región	Alimentos Tradicionales	Relación con la Seguridad Alimentaria
Baja California	Tacos de pescado, langosta, ensalada César.	La pesca y la agricultura intensiva (como el cultivo de vid) son pilares económicos. La gestión sostenible de los recursos hídricos y la promoción de prácticas agrícolas sostenibles son cruciales para la seguridad alimentaria.
Sur de México	Tamales de chipilín, mole negro, tasajo, tlayudas.	La diversidad de cultivos y la agricultura familiar son fundamentales. La promoción de la agroecología y la protección de la biodiversidad.

La salud, la alimentación y el bienestar de los seres humanos depende de los bienes y servicios que brindan los ecosistemas. Los sistemas agrícolas ricos en biodiversidad ofrecen una variedad de alimentos que pueden utilizarse para mejorar la seguridad alimentaria y nutricional, así como diversificar la dieta (Vásquez et al., 2020). Es fundamental continuar difundiendo información para aumentar la conciencia sobre la adopción de patrones de alimentación más sostenibles, al mismo tiempo que se reincorpora cada vez más la agricultura, el comercio local y las tradiciones gastronómicas en nuestro país, así como evitar el desperdicio de alimentos (Rivera y Gómez, 2021).

Con la finalidad de abordar los problemas de pobreza, hambre, salud, educación y el cambio climático a nivel mundial, la ONU estableció los Objetivos de Desarrollo Sostenible [ODS]. El ODS 2 se centra en poner fin al hambre y promover la agricultura sostenible (Naciones Unidas, 2023). Por lo anterior, la promoción y consumo de alimentos tradicionales puede ayudar a mejorar la seguridad alimentaria y diversificar las fuentes de alimentos para alcanzar este objetivo.

Conclusiones

Los alimentos tradicionales son mucho más que ingredientes para la mesa; reflejan la historia, las costumbres y la identidad de las comunidades. Preservan la cultura y son esenciales para la seguridad alimentaria. Además, fortalecen los sistemas alimentarios al hacerlos más resilientes frente a

Rev.investigium:cienc.soc.hum
Vol.16 No.1(enero-junio) 2025/Pasto-Colombia
e-ISSN: 2357-5239 (En línea) | pp.183-208
DOI: https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.251601.08

desafíos como el cambio climático. Al ser producidos localmente, suelen recorrer distancias más cortas en comparación con los alimentos industrializados, lo que reduce su impacto en la emisión de carbono. También contribuyen a disminuir la pérdida de biodiversidad, dado que promueven la diversidad de cultivos y prácticas agrícolas sostenibles, como el uso adecuado del agua y la reducción —o ausencia— de agroquímicos.

Su consumo, además, fomenta dietas más saludables y equilibradas, ya que se basa en ingredientes naturales y en métodos de preparación tradicionales perfeccionados a lo largo de generaciones. En conjunto, los alimentos tradicionales son pilares fundamentales que sostienen tanto la cultura como la seguridad alimentaria. Por ello, su preservación y promoción son cruciales para un futuro sostenible.

Referencias

Aguilar-González, X., Ronquillo-Cedillo, I., Ávila-Nájera, D.M., Rodríguez-Hernández, C., Pedraza-Mandujano, J., y Martínez-Jiménez, D.L. (2022). Riesgos a la salud por el uso de herbicidas. *Producción agropecuaria y desarrollo sostenible, 10*(1), 23-33. https://doi.org/10.5377/payds.v10i1.13341

Alvarado, R. N. y Bernal, M. D. (2022). La cocina tradicional en Lengupá. Una perspectiva desde el patrimonio cultural integrado. En Martínez, J. (Coord.), *Avances en investigación científica.* (pp. 76-90). Corporación Universitaria Autónoma de Nariño, Colombia.https://www.aunarcali.edu.co/web/administrator/modelos/informacion_institucionales/documento%20editorial/libro_3_tomo3_ciencias_multidisciplinarias.pdf

Carranza-Patiño, M., Aragundi-Sabando, L., Macias-Barrera, K., Paredes-Sarabia, E., y Villegas-Ramírez, A. (2024). Conservación y Manejo Sostenible del Suelo en la Agricultura: Una Revisión Sistemática de Prácticas Tradicionales y Modernas. *Código Científico Revista De Investigación, 5*(E3), 1–28. https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v5/nE3/303

Rev.investigium:cienc.soc.hum
Vol.16 No.1(enero-junio) 2025/Pasto-Colombia
e-ISSN: 2357-5239 (En línea) | pp.183-208
DOI: https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.251601.08

Catalá-López, F., Tobías, A., y Roqué, M. (2014). Conceptos básicos del metaanálisis en red. *Atención Primaria*, *46*(10), 573-581. https://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.01.006

Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo [CIAD]. (23 de septiembre de 2022). *Huitlacoche, una delicia ignorada.* https://tinyurl.com/4zcea5xm

Chan-Santiago, J. M., García-Campos, M. de L., Ramos-López, K. M., Pool-Góngora, R. A., Delgado-Sandoval, S. del C., y López-Lemus, H. L. (2024). Consumo de alimentos ultraprocesados y autóctonos en familias mayas de escolares con sobrepeso u obesidad. *SANUS Revista De Enfermería*, *9*(20), e461. https://sanus.unison.mx/index.php/Sanus/article/view/461

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad [CANABIO]. (2020). Qué nos aportan los maíces. *Biodiversidad mexicana.* https://tinyurl.com/yvkma84k

Consejo Nacional Agropecuario. (15 de abril de 2024). *Lejos de la Autosuficiencia de Maíz.* https://tinyurl.com/yz7sr9zx

Cortés-Ortega, A., Cruz- Elizondo, Y., y Hernández-Ramírez, A M. (2023). Procedencia de los alimentos más consumidos durante la temporada otoño-invierno en Xalapa, Veracruz. *Revista Investigium IRE: Ciencias Sociales y Humanas, 14* (1), 83-94. https://investigiumire.unicesmag.edu.co/index.php/ire/article/view/403/448

Covarrubias, N.V. (11 de marzo de 2021). *Origen de la comida tradicional mexicana y sus características.* Cardamomo. https://tinyurl.com/yu42mcjt

Cumbre Mundial sobre la Seguridad Alimentaria [CMSA]. (2009). *Declaración de la cumbre mundial sobre la seguridad alimentaria.* FAO. https://www.fao.org/4/k6050s/k6050s.pdf

Rev.investigium:cienc.soc.hum
Vol.16 No.1(enero-junio) 2025/Pasto-Colombia
e-ISSN: 2357-5239 (En línea) | pp.183-208
DOI: https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.251601.08

Domínguez-Barrera, E. (2023). Reconocimiento y recuperación de elementos comunitarios del municipio de Tetepango a partir del juego. *Revista Investigium IRE: Ciencias Sociales y Humanas, 14* (1), 126-136. https://investigiumire.unicesmag.edu.co/index.php/ire/article/view/394

Espinoza, E. (27 de julio de 2023). *La pesca sostenible y su importancia para el medio ambiente*. https://tinyurl.com/4yks8st9

Fideicomisos Instituidos en Relación con la Agricultura [FIRA]. (2016). *Panorama Agroalimentario. Maíz 2016*. https://tinyurl.com/5n8m53mw

Galán, G.A (15 de octubre de 2021). Patrón de alimentación en México. *Alimentación y salud*. https://tinyurl.com/3zmzss93

García-Barrón, S. E., Rivera-Muñoz, R. E., Camacho, D., Pérez-Camarillo, J. P., & Leyva-Trinidad, D. A. (2022). Representation of the concept "Traditional food". *Agrociencia Uruguay, 26*(nspe3), e964. https://doi.org/10.31285/AGRO.26.964

Gaviria-Salinas, L., Saldarriaga-Franco, J. F., González-Zapata, L. I., y Cediel, G. (2024). Consumption of critical nutrients and sweeteners related to the risk of chronic diseases in the population of Antioquia, according to the degree of food processing. *Revista De Saúde Pública*, *58*(31). https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2024058005424

Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition. (2020). *Los sistemas alimentarios del futuro: para las personas, nuestro planeta y la prosperidad.* Panel Mundial sobre Agricultura y Sistemas Alimentarios para la Nutrición. https://tinyurl.com/yc44mxp5

Gómez, Y. y Velázquez, E. B. (2019). Salud y cultura alimentaria en México. *Revista Digital Universitaria (RDU)*, *20*(1), 1-11. http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2019.v20n1.a6

Rev.investigium:cienc.soc.hum
Vol.16 No.1(enero-junio) 2025/Pasto-Colombia
e-ISSN: 2357-5239 (En línea) | pp.183-208
DOI: https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.251601.08

González-Catalán, M.C. y Rodríguez-Orozco, A. R. (2022). Seguridad alimentaria: pilares y evaluación. *Revista electrónica semestral en Ciencias de la Salud, 13*(2), 1-12. https://tinyurl.com/56pnuc7v

Gutiérrez, P. (10 de junio de 2019). *Utensilios mexicanos que necesitas en tu cocina.* Food & Wine en español. https://tinyurl.com/ycxvbf34

Instituto Nacional de Salud Pública [INSP]. (15 de octubre de 2021). *Sistemas alimentarios: un llamado mundial urgente.* https://tinyurl.com/mvn-6r48w

Intini, J., Jacq, E. y Torres, D. (2019). *Transformar los sistemas alimentarios para alcanzar los ODS. 2030 - Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe, No. 12.* FAO. https://tinyurl.com/5n95prka

Kroon, P. A. & D'Antuono, L. F. (2013). Traditional foods: from culture, ecology and diversity, to human health and potential for exploitation. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, *93*(14), 3403-3641. https://tinyurl.com/46waa3fp

Martínez, M. y Rojas, O. L. (2016). Una nueva mirada a la participación masculina en el trabajo doméstico y el cuidado de los hijos en México. *Estudios Demográficos y Urbanos, 31*(3), 635-662. https://tinyurl.com/yjx8xh8b

Méndez, O. G. (1 de junio de 2018). *Nutrición y salud con alimentos tradicionales.* https://tinyurl.com/5hb8v48j

Milenio. (15 de diciembre de 2020). *Alimentos tradicionales, más allá de una costumbre.* Milenio. https://tinyurl.com/2v2jjcse

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J. & Altman, D.G. (2009). PRISMA Group. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *Annals of Internal Medicine, 151*(4), 264-269. https://bit.ly/3yJy4Xp

Rev.investigium:cienc.soc.hum
Vol.16 No.1(enero-junio) 2025/Pasto-Colombia
e-ISSN: 2357-5239 (En línea) | pp.183-208
DOI: https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.251601.08

Morales, F. (2023). *Frijol, una legumbre que da identidad a los pueblos de México.* CIMMYT. https://tinyurl.com/56texuny

Naciones Unidas. (2023). *Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.* UN. https://tinyurl.com/3rj82cfr

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2010). *Biodiversidad y Dietas Sostenibles. Unidos contra el hambre.* FAO. https://tinyurl.com/5n8km5np

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2021). *Catalizando la transformación sostenible e inclusiva de los sistemas alimentarios.* FAO. https://tinyurl.com/ycycn5t8

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y Organización de las Naciones Unidas [FAO y OMS]. (2020). *Dietas saludables sostenibles - Principios rectores.* FAO. https://doi.org/10.4060/ca6640es

Ortega, A. (19 de febrero de 2023). *Comida típica que encontrarás en cada región de México.* https://tinyurl.com/bdfp68fh

Pineda-Lozano, J. E., López-Espinoza, A., Virgen-Carrillo, C. A., Martínez-Moreno, A. G., y Valdés-Miramontes, E. H. (2021). Compuestos fenólicos y su efecto en las dislipidemias en seres humanos: Una revisión sistemática. *Revista chilena de nutrición, 48*(2), 276-285. https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000200276

Pool, R. A., Balam Gómez, M. y Ramos López, K. M. (2021). La familia como espacio de aprendizaje para la alimentación: experiencias de mujeres y niños menores de 2 años. *Ene revista de enfermería, 15*(1), 1043. https://tinyurl.com/hjeaz5mb

Rev.investigium:cienc.soc.hum
Vol.16 No.1(enero-junio) 2025/Pasto-Colombia
e-ISSN: 2357-5239 (En línea) | pp.183-208
DOI: https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.251601.08

Popescu, G.D.A., Scheau, C., Badarau, I.A., Dumitrache, M.-D., Caruntu, A., Scheau, A.-E., Costache, D.O., Costache, R.S., Constantin, C., Neagu, M., et al. (2021). The Effects of Capsaicin on Gastrointestinal Cancers. *Molecules, 26*(1). https://doi.org/10.3390/molecules26010094

Quezada-Figueroa, G., Riquelme-Riquelme, S., Lara-Sanhueza, J., Melín-Palma, D., Navarro-Cruz, A., y Segura-Badilla, O. (2023). Sostenibilidad alimentaria y prevalencia de consumo de preparaciones tradicionales y típicas en hogares del centro-sur de Chile. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 73*(2). https://doi.org/10.37527/2023.73.S2.003

Reyes, A. R., Márquez, M. O. y Moreno, E. R. (2021). Hacia la seguridad alimentaria sustentable: una visión desde tianguis y alimentos locales. En Velázquez E. y Sánchez, M.J. (Eds.), *Sociedad, permacultura y agricultura sustentable: Hacia una educación y cultura ambiental* (pp. 163-175). Universidad Autónoma Chapingo. https://tinyurl.com/3jaw49vj

Rivera, C. T. y Gómez, C. Y. (2021). Alimentación sostenible para contrarrestar el deterioro socioambiental. En Rivera Ramírez, JM. y Becerra Espinoza, H. (Eds.), *Teoría y educación ambiental Reflexiones en tiempo de pandemia* (pp. 213-226). Universidad Autónoma Chapingo. https://tinyurl.com/muz833fn

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural [SADER]. (19 de septiembre de 2020). *Nuez de Castilla, indispensable en esta temporada.* https://tinyurl.com/3thb3b9h

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural [SADER]. (13 de marzo de 2024). *El nopal mexicano: Un tesoro nutricional de la tierra.* https://tinyurl.com/2s3ykza7

Sosa-Sosa, ME. y Thomé-Ortiz, H. (2021). Memoria alimentaria, nostalgia y tiempo libre: una aproximación a la oferta culinaria tradicional del Centro Histórico de Quito. Estudios sociales. *Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, *31*(58), e211098. https://doi.org/10.24836/es.v31i58.1098

Tapia, J. A. (2021). Importancia de la comida tradicional, de la mesa a la cocina. *NOVUM, revista de Ciencias Sociales Aplicadas*, *2*(11), 43-59. https://tinyurl.com/342ssnsm

Torres, S. A., Caso-Barrera, L., y Aliphat Fernández, M. M. (2019). Conocimiento ecológico, alimentación tradicional y clasificación frío-caliente: la perspectiva de los niños tseltales de Tenejapa, Chiapas. *LiminaR. Estudios Sociales Y Humanísticos*, *17 (*2), 148-166. http://dx.doi.org/10.29043/liminar.v17i2.673

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO]. (2010). *La cocina tradicional mexicana: Una cultura comunitaria, ancestral y viva y el paradigma de Michoacán.* https://tinyurl.com/yt3k3tdj

Universidad Nacional Autónoma de México. (20 de agosto de 2019). *En México hay 250 especies de chiles.* Fundación UNAM. https://tinyurl.com/3cvj-ceuc

Universidad Nacional Autónoma de México [UNAM]. (25 de enero de 2024). *El maíz nativo: un tesoro ancestral en la gastronomía.* UNAM global revista. https://tinyurl.com/2cnhut6e

Valerino-Perea, S., Lara-Castor, L., Armstrong, MEG, y Papadaki, A. (2019). Definición de la dieta tradicional mexicana y su papel en la salud: una revisión sistemática. *Nutrients*, *11*, 2803. https://doi.org/10.3390/nu11112803

Rev.investigium:cienc.soc.hum
Vol.16 No.1(enero-junio) 2025/Pasto-Colombia
e-ISSN: 2357-5239 (En línea) | pp.183-208
DOI: https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.251601.08

Van, B., Núñez, G. y de Miguel, C. (2022). *"Metodología para la evaluación de avances en la economía circular en los sectores productivos de América Latina y el Caribe"*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). https://tinyurl.com/zyct9sfb

Vásquez, E. F., Retes Cálix, R. F. y Hernández Santana, A. (2020). Diversificación agrícola, sostenibilidad y seguridad alimentaria y nutricional en el occidente de Honduras. *Innovare: Revista De Ciencia Y tecnología, 9*(3), 169–171. https://doi.org/10.5377/innovare.v9i3.10653

Villalba, M.R. & Inga, C. F. (2021). Saberes ancestrales gastronómicos y turismo cultural de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. *Chakiñan, Revista De Ciencias Sociales y Humanidades*, *13,* 129-142. https://doi.org/10.37135/chk.002.13.08

Zapata, M. E., Rovirosa, A. y Carmuega, E. (2019). Urbano y rural: diferencias en la alimentación de los hogares argentinos según nivel de ingreso y área de residencia. *Salud Colectiva*, *15*. https://doi.org/10.18294/sc.2019.2201

Zavaleta-González, Y., Ocampo-Ledesma, J. G., Palacios-Rangel, M. I., y Aguilar-Ávila, J. (2022). Pequeños productores y consumidores urbanos: el caso de los Mercados de Productores de la Ciudad de México. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional, 32*(59). https://doi.org/10.24836/es.v32i59.1122

Rev.investigium:cienc.soc.hum
Vol.16 No.1(enero-junio) 2025/Pasto-Colombia
e-ISSN: 2357-5239 (En línea) | pp.183-208
DOI: https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.251601.08