

## El plato de la alimentación saludable (agroecoalimentación) de las familias cafetaleras de Chiapas ante el COVID-19: una mirada ecofeminista

### The Plate of Good Healthy Food (agroecoalimentación) of the Coffee-growing Families of Chiapas before COVID-19: an Ecofeminist Perspective.

ALEJANDRA GUADALUPE TRUJILLO GÓMEZ\*

 [10.29043/liminar.v22i1.1057](https://doi.org/10.29043/liminar.v22i1.1057)

**Resumen:** En el presente artículo se destaca el trabajo productivo-reproductivo de un grupo organizado de mujeres cafetaleras de Chiapas, abordando la teoría del ecofeminismo constructivista. Se explora cómo a través de la integración de tres sistemas productivos: huerto, milpa y cafetal, estas mujeres han logrado tener alimentos nutritivos y de calidad en medio de la pandemia de COVID-19, así como también se indaga en los impactos al medio ambiente y la salud derivados de alimentos procesados. La investigación es de tipo cualitativo, donde se hicieron entrevistas semiestructuradas y talleres participativos mediante la etnografía feminista. Se destaca que el consumo de alimentos locales contribuyó significativamente a reforzar el sistema inmunológico de las familias, lo cual ha redundado en una mejor salud al protegerlas del virus. En este contexto, las mujeres han desempeñado un papel fundamental en el cuidado de la vida durante los tiempos de crisis.

**Palabras clave:** mujeres cafetaleras, pandemia, alimentos procesados, enfermedades, huertos familiares, ecofeminismo, cuidado de la vida, alimentación saludable, estrategias agroalimentarias.

**Abstract:** This article makes visible the productive-reproductive work of an organized group of women coffee growers in Chiapas with the theory of constructivist ecofeminism through a plate of good food that comes from three productive systems: orchard, cornfield, and coffee plantation in the context of pandemic by the COVID-19 virus, food shortages and the impact on the environment and health by processed foods. The research is qualitative and involves semi-structured interviews and participatory workshops using feminist ethnography. The consumption of local food contributed to strengthening the immune system of the families and therefore the community health, as they were unharmed by the virus, the women were in charge of the care of life in times of crisis.

**Key words:** women coffee growers, pandemic, processed foods, diseases, home gardens, ecofeminism, care for life, healthy eating, agro-food strategies.

\* Maestra en Ciencias en Recursos Naturales y Desarrollo Rural por El Colegio de la Frontera Sur (ECOSUR) Unidad San Cristóbal. Temas de especialización: agroecología, huertos familiares, arquitectura tradicional, ecofeminismos, cafeticultura, mujeres rurales, alimentación local.

[alejandrady1@gmail.com](mailto:alejandrady1@gmail.com)

 0000-0002-8565-6150

## Introducción

Las mujeres rurales de Chiapas desempeñan roles cruciales en el trabajo agrícola (cafetal, huerto y milpa), ya que entre el 60 % y 80 % del cultivo de los alimentos son producidos por ellas (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación, 2021). Esto lo logran a través de prácticas agrícolas o diversas actividades que realizan en sus parcelas, así como a través de estrategias agroalimentarias, entendidas como acciones estratégicas que mantienen o mejoran la alimentación y que provienen de sus sistemas de producción. En suma, realizan actividades del hogar no remuneradas y están a cargo de diversos cuidados, de ahí que la sostenibilidad de la vida está asociada a ellas. Estas contribuciones, históricamente, han sido invisibilizadas y subordinadas en un contexto patriarcal y capitalista.

La industrialización de los alimentos y el dominio de las empresas multinacionales han degradado los agroecosistemas, llevando a las comunidades rurales a depender de insumos industriales y a abandonar sus producciones locales. Esta situación, exacerbada por la pandemia de COVID-19, ha afectado gravemente la salud de las personas, especialmente de las mujeres. Sin embargo, la teoría del ecofeminismo hace que reparemos en que hay un vínculo importante entre mujeres y naturaleza como dadoras y protectoras de vida, a la vez oprimidas y subordinadas por el hombre. Esta teoría hace énfasis en construir sistemas alimentarios sostenibles y ofrece una vía para deconstruir el capitalismo y el patriarcado, pero aún se necesitan esfuerzos para implementar este enfoque de manera efectiva y equitativa (Neira y Soler-Montiel, 2013). Desde esta mirada se analizó el caso de las familias cafetaleras en cuanto a sus prácticas agrícolas en el huerto y el consumo de alimentos durante la pandemia, y se encontró que revaloraron y fomentaron el trabajo del sitio y la milpa, sistemas que se estaban desvalorizando por las actividades de la producción de café. Las mujeres impulsaron diversas acciones que contribuyeron a reducir la escasez de alimentos y a fortalecer la salud de la naturaleza y la de sus familias ante la crisis por el virus.

## Desarrollo metodológico

El trabajo de campo se llevó a cabo en 10 comunidades, ranchos y barrios pertenecientes al municipio de La Concordia, en la Sierra Madre de Chiapas, que se ubican a una hora y media y dos horas del centro de las instalaciones de operación. Dicho trabajo se realizó con un grupo organizado de 20 mujeres cafetaleras que producen, tuestan y venden café orgánico con su propia marca. Las visitas se hicieron en mototaxis y una camioneta contratada para conocer los sitios, realizar las entrevistas y la toma de fotos y videos. Para la operacionalización de esta investigación se utilizó el método de la etnografía feminista orientada a las productoras como centro de la reflexión (Castañeda, 2010). La unidad de análisis fueron mujeres y hombres, con énfasis en las mujeres cafetaleras.

Las categorías de análisis del proceso productivo-reproductivo fueron las prácticas agroecológicas, ciclo agrícola, consumo de alimentos, estrategias agroalimentarias, división del trabajo,

tiempos dedicados a las actividades reproductivas-productivas, familia, cuidados, red de cuidados y ciclo de desarrollo del grupo doméstico. Se realizaron 28 entrevistas semiestructuradas, a 20 mujeres del grupo organizado y a ocho familiares de las mujeres (esposos, hijas e hijos), quienes se encontraron disponibles al momento de la visita. Adicionalmente, se llevaron a cabo dos talleres: el primero sobre la igualdad de género, cuyo objetivo fue analizar los roles de los hombres y mujeres en los espacios agrícolas y del ámbito social en el que ambos géneros se desenvolvían a través de dinámicas lúdicas. Y el otro taller fue el del plato de la buena alimentación, el cual se realizó con el objetivo de conocer la alimentación local de las familias y visibilizar el trabajo productivo (agrícola) y reproductivo (limpieza de la casa, compras, preparación y consumo de alimentos) de las mujeres cafetaleras.

La teoría del ecofeminismo constructivista fluyó de manera espontánea a través de las actividades participativas y del diálogo, ya que las mujeres reconocieron tener cuidados agrícolas y del ámbito doméstico, que evidencian una sobrecarga de trabajo para ellas. Con estas acciones se visibilizó el vínculo estrecho de las mujeres con la naturaleza y se puso en juego el replanteamiento de los roles de género para el cuidado de la vida.

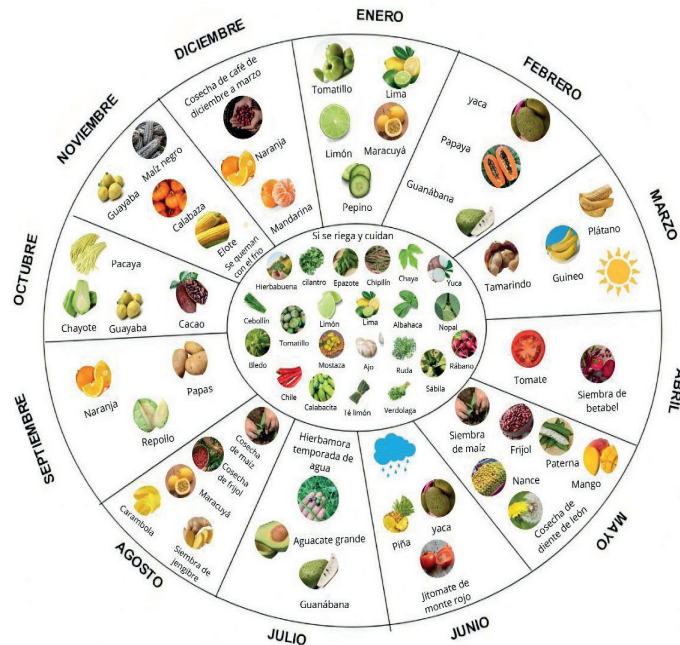
En conjunto con las familias, mayormente las mujeres, diseñamos un plato, actividad que consistió en anotar en un rotafolio los productos locales que se consumen en casa. Al finalizar esta actividad, se proyectó una presentación del valor nutritivo de cada grupo de alimentos que conforman el típico plato del buen comer. Seguidamente, elaboraron su camino alimentario y reflexionaron sobre la transición de la alimentación que han tenido en cada etapa de su vida. Luego, se les presentó material audiovisual del impacto de la pandemia en la agricultura, la salud y la alimentación. Finalmente, se expuso información del contenido de las etiquetas de varios productos chatarra y su relación con las enfermedades, lo cual resultó valioso para las personas, pues agradecieron conocerlo para repensar sus hábitos alimenticios.

Para el análisis y clasificación de la información se utilizó el programa ATLAS.ti, con el cual se contrastaron y cruzaron los datos derivados de las técnicas de acopio de la investigación cualitativa, lo que permitió sistematizar, organizar y codificar según las categorías de análisis y otras emergentes.

## Resultados y discusión: el ciclo agrícola y las prácticas agroecológicas en el huerto familiar

El ciclo agrícola del sitio varía y depende del trabajo en la cosecha o corte del café, ya que las actividades en la agricultura y del hogar se incrementan para las mujeres; de esto depende en qué momento sembrar ciertas especies, dada la importancia del tiempo y los cuidados que se necesitan (ver Imagen 1). Sin embargo, ante la crisis de COVID-19, ¿qué pasa con los huertos familiares en momentos críticos de una pandemia? Esto en referencia a un contexto donde el cultivo del café ha ganado espacio no solo a los cultivos básicos de maíz y frijol (Benitez, 2017; Escobar *et al.*, 2020), sino también al área del sitio.

Imagen 1. Calendario del ciclo agrícola del huerto al centro los cultivos que permanecen todo el año y los que están por cada temporada



Fuente: Trabajo de campo, 2022.

De los 20 huertos visitados que se ubican a diferentes niveles y altitudes, se observaron distintas especies, con un total de 156, en donde 142 son comestibles y a la vez medicinales, lo que representa una gran diversidad y disponibilidad de alimentos para las familias en cada temporada. Autores como Neulinger *et al.* (2013) documentaron 141 especies en un solo huerto; mientras que Herrera (1994) reporta 387 especies en diez sitios de una misma comunidad, siendo así un socio-ecosistema adaptado a la dinámica social del grupo doméstico al que pertenece (Lope, 2017). Al comparar estos datos, tenemos que las familias cafetaleras tienen menor diversidad en sus huertos debido a la importancia que resulta producir el aromático.

Algunos grupos domésticos cafetaleros -unidades sociales de diversos parientes: madres, padres, hijas e hijos, conformados por una o varias familias nucleares o extensas que comparten actividades y se rigen por una autoridad patrilineal (Estrada *et al.*, 2020)- no tienen mucho espacio en su vivienda para poder producir alimentos, derivado del implemento de los patios de secado de café y otras actividades relacionadas con esta producción. Sin embargo, en el confinamiento por pandemia se vivió la escasez alimentaria porque las carreteras hacia los ranchos o comunidades se cerraron, y con el llamado “quédate en casa” no se podía salir, por lo que algunas personas no tenían suficientes cosechas para alimentarse. Ante esto, tuvieron que abastecerse de las tiendas o recibieron despensas de productos enlatados por parte de la organización más grande de familias cafeticultoras de las que se derivan, y otras consumieron productos del campo que tenían resguardados.

No todas las familias cafetaleras abandonaron por completo los huertos, ya que se revaloraron y se realizaron prácticas agrícolas importantes como: regar, sembrar, abonar, podar, colectar huevos de animales del patio, hacer el desmonte, elaboración de abonos, riego de cultivos, control de plagas, entre otras. Cada una de las buenas prácticas en el huerto posee un impacto ante la variabilidad climática y en la alimentación; como menciona una productora: “Tratamos de no contaminar y utilizamos abono orgánico para ayudar al ambiente”. La materia orgánica se recicla y aporta nutrientes como la pulpa de café, lombricomposta, etcétera. La producción de los cafetales se asocia con el trabajo del huerto familiar en fases en donde todo se reutiliza. Estas prácticas proporcionan cuidados del agua, aire, suelo y la conservación de la naturaleza en general; y producen alimentos nutritivos clave para la salud, en medio de las crisis que despiertan la necesidad de volver a la tierra (Francis, 2020).

### Consumo de alimentos y estrategias agroalimentarias de tres sistemas productivos: huerto, milpa y cafetal

El sector alimentario es uno de los más contaminantes en cuanto a emisiones de Gases de Efecto Invernadero (GEI). Lo que comemos provoca un impacto positivo o negativo al ambiente y contribuye al cambio climático; si modificamos nuestra dieta hacia productos del campo, las emisiones de gases se podrían reducir hasta en un 25 %. Juliana Maruri señala que, cuando producimos nuestra propia comida, nos aseguramos de consumir realmente un alimento orgánico (Huerga, 2020).

Imagen 2. El plato de la agrocoalimentación saludable de las familias cafetaleras de Chiapas, 2022



Fuente: Trabajo de campo, 2022.

El consumo de las familias chiapanecas se representa en un plato de la “agroecoalimentación” o buena alimentación (ver Imagen 2). La agroecoalimentación es un término que hace alusión a la relación que existe entre ecología, sociedad y naturaleza, esto en términos de alimentación saludable para la buena nutrición (Cadavid y Giraldo, 2017). En este caso, el plato se formó con los saberes culinarios de las mujeres heredados por sus madres y abuelas que albergan una gran biodiversidad de especies de alta importancia del huerto, milpa y cafetal, que van del campo hacia el plato; entre estos tres sistemas productivos se documentaron más de 200 especies con propiedades comestibles y de uso medicinal. El plato “agroecoalimentario” contiene los grupos de alimentos de frutas, verduras, semillas, plantas silvestres o de montaña, así como hongos, insectos, carnes y bebidas representativas. Dichas producciones se pueden combinar para tener una dieta correcta (Latham, 2002). Los nombres de los alimentos que componen este plato se presentan en español y están traducidos al tsotsil y tseltal con la finalidad de preservar los conocimientos tradicionales y autóctonos del estado de Chiapas.

La alimentación de las familias cafetaleras se basa en productos locales y proviene de los cultivos con los que se diversifican los cafetales, a su vez, provienen la producción de la milpa y el huerto. Algunas personas siembran el maíz dentro del sitio o tienen una parcela aparte, la cual es fomentada por medio de agroquímicos y en temporada de lluvias. Hernández Galindo menciona que “la milpa puede ser complementada por el solar, especie de huerta doméstica que generalmente es atendida por las mujeres; es un modelo de alimentación tradicional, sustentable, accesible, asequible, saludable y culturalmente pertinente” (Hernández *et al.*, 2022, p. 5). Si se combina con los llamados “cuatro fantásticos” -maíz, frijol, calabaza y chile-, se presenta una sinergia especial a nivel agrícola y en términos de alimentación, ya que permiten una dieta completa y saludable, además de ser bio-compatibles con los seres humanos (Almaguer *et al.*, 2018). Con relación a esto, se exponen algunas de las especies alimentarias más consumidas en la región y con mayores aportes en la salud de las personas y de los agroecosistemas.

En los cafetales se encontraron diversos árboles frutales, variedades de guineo (Musaceae) (*Musa paradisiaca* L.), que es un alimento saludable ya que aporta energía y ayuda a la salud digestiva y cardiovascular, además de coadyuvar con la salud respiratoria mitigando la tos y dolor de garganta (Echeverri, 2023). Las productoras señalan que su tallo desinfecta las vías respiratorias de las gallinas y es parte de la alimentación saludable para los animales, y su cáscara es utilizada para elaborar bio-fertilizantes que repelen plagas en los cultivos. Otro árbol endémico es la guanábana (Annonaceae) (*Annona muricata*), con la que se produce una bebida refrescante que fortalece el sistema inmune por su asombroso contenido de vitamina C (Huitrón, 2024). El árbol de nance (Malpighiaceae) (*Byrsonima crassifolia* L.) también se observó en varios de los huertos y es elaborado y consumido en forma de curtidos; contrarresta enfermedades respiratorias, funciona para la diarrea y la digestión, promueve la salud bacteriana contra la candidiasis y tiene importantes aportes ambientales como generador de materia orgánica para restaurar el suelo (Avilés, 2015).

Las especies más utilizadas en la preparación y consumo de alimentos que provienen del huerto son el ajo (Amaryllidaceae) (*Allium sativum* L.), la cebolla (Alliaceae) (*Allium cepa* var. *Cepa* L.) y el cebollín (Amaryllidaceae) (*Allium*). Los aportes de las especies de la familia Amaryllidaceae se relacionan con la medicina tradicional porque suman beneficios contra afecciones respiratorias, antimicrobianas, para el cáncer y otras enfermedades de importancia (González *et al.*, 2020). Sus



cáscaras se utilizan para realizar compostas o biofertilizantes. Otras especies de importancia son la zanahoria (Apiaceae) (*Daucus carota L.*), el betabel (Chenopodiaceae) (*Beta vulgaris L.*), el epazote (Amaranthaceae) (*Dysphania ambrosioides*), la chaya (Euphorbiaceae) (*Cnidoscolus multilobus (Pax) I. M. Johnston*), la hierbabuena (Lamiaceae) (*Mentha X rotundifolia (L.) Huds.*), el tomillo (Lamiaceae) (*Thymus vulgaris L.*), el jengibre (Zingiberaceae) (*Zingiber officinale*), la hierba mora (Solanaceae) (*Solanum sp.*), la verdolaga (Portulacaceae) (*Portulaca oleracea L.*) y la pacaya (Arecaceae) (*Chamaedorea sp.*), encontradas en los huertos y muy consumidas en la región. Aunque algunas de estas especies son compradas también en las verdulerías.

Del mismo modo existen plantas, insectos o gusanos que cuidan y fomentan su recolección en las montañas como: los quelites, la chicatana, el gusano conocido como satz, entre otros, que son importantes en su alimentación. Las mujeres consumen huevos de sus patios, aunque hay familias que no tienen suficiente producción de aves y lo complementan con huevos de granja; este alimento mejora la nutrición y contribuye a combatir algunas enfermedades (Hotúa *et al.*, 2021). También comen la carne de gallinas de rancho (Phasianidae) (*Gallus gallus domesticus*), conejos (Leporidae) (*Oryctolagus cuniculus*), patos (Anatidae) (*Anas platyrhynchos domesticus*), guajolotes (Phasianidae) (*Melleagris gallopavo*), cuyos o conejos de la india (Caviidae) (*Cavia porcellus*) y cerdos (Suidae) (*Sus scrofa domesticus*) en diferentes platillos. Además, varios estudios señalan que la carne de cuyos impacta en la nutrición y refuerza el sistema inmunológico contra el virus del COVID-19 (Junín DIRESA, 2022), al igual que la carne de gallinas, patos y conejos (Delibes y Gálvez, 2009; Fernández de Lara, 2021; Martín, 2020). Existe poco consumo de mariscos o pescados porque son difíciles de adquirir; y solo una vez por semana llegan los vendedores a las comunidades y ranchos. Por su parte, los lácteos y la carne pueden ser inaccesibles por el costo y disponibilidad. Sobre las bebidas, se acostumbra a beber café orgánico de sus producciones, distintas aguas frescas, atole y hay quienes señalan que la leche de vaca era consumida porque tenían producción de ganado.

El huerto proveyó a las familias de diversos cultivos clave durante la pandemia para su salud y nutrición. A partir de estos las mujeres realizaron estrategias agroalimentarias que les permitieron subsistir y cuidar de la naturaleza. Ellas poseen un conocimiento culinario para que los alimentos les rindan más, se conserven y se utilicen para comer de diferentes maneras sin afectar sus valores nutritivos. Las mujeres transforman y guardan algunos productos, por ejemplo, la calabaza con azúcar se conserva en forma de panela o piloncillo; así como la conserva de camote y el chile, que se seca y se guarda para que dure más tiempo; la pacaya se prepara frita, baldada con huevo, hervida o encurtida, es un producto muy consumido en la región, que surge en época de lluvias. De igual manera, la uva o mora que se da en los cafetales es utilizada para elaborar mermelada, “bolis” o helados naturales y aguas frescas.

Derivado de lo anterior, el plato de la buena alimentación se adaptó a la accesibilidad y disponibilidad de la materia prima de acuerdo con la región y cultura; desde las necesidades, las posibilidades de las personas y según los sistemas productivos con los que contaban. Es un plato de productos que no se impone y que toma en cuenta factores ambientales, de género, estatus social, económico, cultural, entre otros. Se formó desde el ecofeminismo para visibilizar los trabajos de las mujeres (en la producción de alimentos y en los quehaceres del hogar) y dignificar así sus labores hacia la igualdad de género. Lo anterior tomando como prioridad a mujeres y madres solteras, viudas y de la tercera edad, que

se encontraron en el grupo y han enfrentado rezagos a nivel económico y de servicios hospitalarios. Se conoció a tres productoras en periodo de posparto y de lactancia; una de ellas con 19 años. Las otras con 32 y 37 años, con bebés recién nacidos o de pocos meses. La salud debe propiciarse a partir de la alimentación local, sobre todo en quienes se encuentran en etapa reproductiva. Un estudio de Estados Unidos de América reveló los peligros a los que se pueden enfrentar las mujeres embarazadas por consumir comida chatarra, que a su vez podrían afectar el desarrollo del bebé (García, 2024).

### Alimentos procesados: sus tóxicos y aditivos, enfermedades y las plantas medicinales del huerto

Los alimentos procesados o chatarras contienen aditivos y tóxicos que dañan la salud humana. Se considera alimento procesado cualquiera que pase por todo un proceso de producción, transporte, venta o consumo, con fines de facilitar la vida de las personas e higiene de los productos y que contienen altos contenidos de grasas o sales que pueden provocar diabetes u obesidad (EL UNIVERSO, 2020). Se llama tóxico al agente químico capaz de provocar una intoxicación derivado de alteraciones nocivas que origina un compuesto. Según su origen se pueden clasificar en dos: los que se encuentran de forma natural que provienen de los alimentos y los que no se encuentran de forma natural como los plaguicidas o metales pesados (Martín, 2017).

Las principales sustancias tóxicas que provienen de los alimentos son: el mercurio que se encuentra en el salmón y en el atún, y puede provocar daños al sistema nervioso o al cerebro; el arsénico, que se encuentra en frutas y verduras, y puede provocar enfermedades en la piel, vejiga y pulmón, además de problemas cardíacos; los pesticidas, que afectan las frutas y hortalizas, y son utilizados para eliminar plagas, pueden causar envenenamiento; el bisfenol, que puede provocar problemas en el corazón o hígado y aumentar el riesgo por diabetes; BHA y BHT, que son sustancias que se agregan a las comidas fritas o empacadas, que dificultan la digestión y pueden provocar problemas graves si se consumen en grandes cantidades (Embutidos Luis Gil, 2023); por mencionar algunos.

Por su parte, los aditivos son sustancias que se añaden a los alimentos para mejorar su inocuidad, su frescura y aspecto; además los conservan (Organización Mundial de la Salud, 2018). El aditivo que más se utiliza en la industria alimentaria es el glutamato monosódico (MGS); de acuerdo al Codex Alimentarius, es un potenciador del sabor. Los colorantes también son muy utilizados para resaltar el color o recuperar el color perdido de los alimentos y para hacerlos atractivos a los consumidores, quienes prefieren colores llamativos. Uno de estos colorantes es la tartrazina (E-102), que le brinda a la comida un tono amarillo o anaranjado, dependiendo de la cantidad añadida. Puede causar reacciones alérgicas, tales como el asma y la urticaria. Se encuentra en productos como las gaseosas, la frituras en bolsa, las galletas, los dulces, etcétera (Bejarano y Suárez, 2015).

La agroindustria promueve la comida procesada que daña la salud de las personas y de la naturaleza con la aparición de diferentes enfermedades (Valle y Lucas, 2000). Estos alimentos son de baja calidad nutricional. En la pandemia por COVID-19, los más afectados y primeros en fallecer fueron quienes tenían obesidad y diabetes, enfermedades asociadas a la mala alimentación. En suma, se puede decir que el escalamiento de la agricultura industrial y la devastación del medio ambiente están relacionados con la aparición de enfermedades zoonóticas como el virus pandémico (Van Der

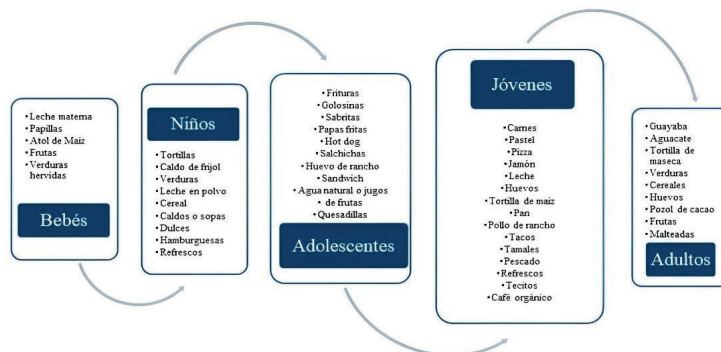


Ploeg, 2020). Aunque nadie está libre de adquirir productos procesados, podemos fomentar un consumo más responsable. La alimentación local puede hacerle frente a estas enfermedades, sobre todo porque los alimentos se encuentran subordinados al capital y son vistos como fuente de ganancia y no como un derecho humano; además, los productos industrializados se han encarecido, sumado a la pobreza y afectando mayormente a las mujeres (Calderón *et al.*, 2022).

En el taller del plato de la buena alimentación, se les explicó a las familias sobre los efectos de estos productos chatarra. Nos preguntamos, ¿de dónde vienen los alimentos? ¿Quién los produce? ¿Por qué los consumimos? ¿Qué aportan a nuestra salud? Algunas mujeres sí conocían acerca de las sustancias que contienen, pero había quienes desconocían esta información porque nadie la visibiliza y hay una influencia de los medios de comunicación que con su publicidad aumentan el consumo de productos chatarra. Diversos estudios señalan que la televisión es el medio que tiene mayor impacto en la elección de los alimentos no saludables porque tienen un alto grado de influencia en las personas, especialmente en los adolescentes (Díaz *et al.*, 2022; Román y Quintana, 2011).

El siguiente diagrama (Diagrama 1) hace alusión a las diferentes etapas de transición de la alimentación. Esto es una mezcla de productos que las familias van adquiriendo en la infancia, niñez, adolescencia y adultez. Desde bebés, las madres y abuelas inculcaron la comida local, pero el patrón alimentario se modifica con el incremento de productos chatarra que llama la atención de niñas, adolescentes y jóvenes, mientras que en la edad adulta parece ser que disminuye el consumo de estos productos porque empiezan a consumir más frutas y verduras. Las mujeres reconocen el aporte nutricional de los productos cosechados. Si bien consumen enlatados como sopas, sardinas y otros, les añaden verduras para obtener una mejor nutrición. A los caldos les agregan frijoles, arroz y chiles, lo que hace que ese platillo sea más rendidor y se sientan saciados. Además, para acompañar algunas comidas elaboran caldos de chile a base de agua con cilantro de monte, planta silvestre fomentada que se da en los cerros y que es parte de la culinaria local.

Diagrama 1. La transición alimentaria de las familias cafetaleras



Fuente: Trabajo de campo, 2022.

Por otra parte, las enfermedades de las familias cafetaleras están relacionadas con la mala alimentación. Presentan problemas del sistema digestivo, dolor de estómago, diarrea y salmonelosis,

por el consumo de comida que venden en la calle y por tomar agua de pozo sin hervir; tifoidea, fiebre, las cuales son tratadas con medicina de patente o con el médico comunitario. Otras enfermedades son: dolores del cuerpo, dolor de rodillas y de cabeza; para esto toman té, ya sea de limón o de la hoja de aguacate, o hay quienes también recurren a la pastilla de paracetamol. Una familia mencionó que cuando se da la floración del café les da gripa y tos. Algunas personas sufren de dolor de espalda, mareos, especialmente en las mujeres cuando hay mucho calor; afecciones al corazón, asma, hernia de columna, alergias, rinitis, embolia por enojo, problemas del hígado, ataques epilépticos; enfermedades degenerativas como presión arterial alta, diabetes o parálisis por glucosa elevada y excesiva sal. Algunos hombres mencionaron tener presión alta y, para evitarla, señalaron que su jornada de trabajo es sólo por la mañana. La hipertensión es la más frecuente en las mujeres. Los niños se enferman más del aparato digestivo, dengue o vómito, y los bebés de infecciones estomacales. Las plantas medicinales del huerto desempeñaron un papel fundamental en la prevención de enfermedades o fortalecimiento del sistema inmune de las familias. La pandemia por COVID-19 sorprendió a las personas en temporada de seca, sin embargo, durante el confinamiento las mujeres sembraron plantas medicinales para elaborar té de ajo, tomillo, jengibre, cúrcuma, hierba de perro o verbena; señalaron que esta última alivia el dolor de estómago, de cabeza, quita la fiebre, es amarga y en tres días cura, además es utilizada para fortalecer el sistema inmune (Entrevista a productora cafetalera, 2022). Debido a esto, señalan que nadie se enfermó por el virus, aunque la gran mayoría no se vacunó. Ante la vulnerabilidad por salud pública, una buena nutrición, con un peso adecuado, sumado al hábito de beber agua y la actividad física, conducirán a un modo de vida saludable (Salmerón, 2020).

## División y tiempo dedicado al trabajo familiar reproductivo-productivo

En medio de la pandemia, la división sexual del trabajo se mantuvo y los roles hegemónicos se siguieron perpetuando. Durante el confinamiento se intensificaron las labores agrícolas de las mujeres; al menos invertían dos horas por día en los cuidados del huerto, y en sus actividades reproductivas o del hogar trabajan todo el día. Esto se pudo analizar a través de dos relojes de tiempo con todas las actividades que realizan en un día mujeres y hombres. No obstante, se está generando una nueva división sexual de las actividades en los huertos por una reflexión de parte de los esposos en cuanto a revalorizar los huertos con fines alimenticios y medicinales, a su vez que replantearse ayudar a sus esposas con las actividades más pesadas. Esto no solo tiene que ver con el confinamiento, sino también con la salud de las mujeres. En el caso de Chiapas, las mujeres cafetaleras han permanecido rezagadas e invisibilizadas, no tienen una doble o triple carga de labores, sino que esta investigación evidencia que su trabajo tiene que ver con al menos cinco diferentes actividades que se relacionan con el cuidado de la parcela del huerto familiar, la de la milpa para quienes siembran aún, el cafetal, actividades reproductivas del hogar y otras actividades secundarias -pues algunas mujeres generan ingresos extras con la venta de pan, comida o pizza-. Existen jóvenes que se integraron a trabajar en las oficinas de las cooperativas, esto les genera ingresos económicos; pero a la vez menos tiempo en lo agrícola. Con relación a esto, los varones dicen que el huerto es para las mujeres, así como la cocina, la preparación de alimentos, la casa, el cafetal, el beneficio húmedo; en general, se encuentran en el campo, en oficinas, talleres, tiendas y transportes. Mientras que para los hombres lo propio

es la calle, el fútbol, el trabajo pesado, las peleas de gallo, las cantinas; y pueden andar solos en las carreteras, a diferencia de las mujeres que no deben caminar solas. Las mujeres, con sus múltiples labores, son precursoras del cuidado de la vida de la naturaleza y de sus familias, pasando por alto su propio autocuidado. Esto les está cobrando factura con diversas enfermedades o padecimientos que presentan, por ello se debe diseñar intervenciones, tanto en políticas públicas, programas e instituciones, así como en tecnologías que alivien estas cargas de trabajo y reduzcan el trabajo manual. Resulta indispensable que se tome como prioridad a las mujeres rurales para que puedan empoderarse, no solo socialmente sino también económicamente.

### Familia, cuidados, red de cuidados en el huerto

Toda la familia realiza actividades en el huerto, la situación se complica para las mujeres de la tercera edad o viudas que son productoras cafetaleras y algunas están enfermas, lo que les impide realizar ciertas tareas; aunado a que viven apartadas del centro, y son quienes en mayor medida necesitaran de una red de apoyo que pueda darse entre los mismos familiares o parientes para hacerse cargo de sus cosechas y tierras. Las actividades en el huerto mantienen la unión de las familias al compartir un propósito en común. En momentos de crisis vale la pena preguntarse si es fundamental el dinero o producir nuestros propios alimentos; si bien con el recurso se adquiere insumos, el sitio con una red de cuidados familiares podría ofrecer alimento y medicina.

### Ciclo de desarrollo del grupo doméstico y el ecofeminismo constructivista

En el presente estudio, la noción de ciclo de desarrollo del grupo doméstico fue relevante para entender su relación con el huerto. Las etapas por las que atraviesan determinan el futuro familiar y ayudan a comprender la evolución del papel de las mujeres en lo agrícola. Por ejemplo, encontramos familias monoparentales representadas por madres solteras que son jefas de familia, lo que manifiesta un cambio en las unidades sociales. Trabajan en la agricultura de manera individual y algunas tienen un trabajo que les remunera económicamente; como consecuencia, la atención que pueden brindarle al sitio es limitada, por lo que su relación con el campo se está transformando.

El ecofeminismo constructivista o feminismo ecológico, llama la atención para replantear los roles de género, dado que las construcciones históricas han acercado a las mujeres con la naturaleza y alejado a los varones de ella (Ruiz, 2007). Las mujeres tienen un papel valioso en los cuidados agrícolas: conservación de conocimientos, recursos naturales, diversidad de los cultivos y en el resguardo de las semillas. Uno de los objetivos de esta teoría radica en desarticular las construcciones sociales que perpetúan la opresión de género y la degradación ambiental, a través de procesos de cambios sociales y culturales (valores y normas) que transformen las estructuras de poder de manera equitativa. No propone la superioridad de las mujeres, sino que se orienta hacia la igualdad de todos los géneros que puedan existir, desde un enfoque de sostenibilidad de la vida (Albareda, 2010). El ecofeminismo promueve buenas prácticas agrícolas y estrategias agroalimentarias sostenibles que coadyuven con el medio ambiente, la alimentación es una tarea que forma parte de las actividades que tienen las mujeres a quienes no se les permite enfermarse porque están a cargo de todos los cuidados que se

asocian con la cadena alimentaria (La garbancita ecológica, 2022). Las precursoras de la supervivencia en todos los sentidos son definitivamente las mujeres.

## Conclusiones

Las mujeres cafetleras son responsables de la producción, preparación y consumo de los alimentos familiares provenientes de tres sistemas productivos (huerto, cafetal y milpa). Sin embargo, sus producciones locales se estaban desvalorizando por la introducción del café, ya que este les genera ingresos económicos. Durante el confinamiento por la pandemia del COVID-19, las familias realizaron prácticas agrícolas y estrategias agroalimentarias en el huerto familiar que les permitieron subsistir y fortalecer su sistema inmune para no enfermarse por el virus. Aunque también hay familias que consumen alimentos industrializados, mismos que generan distintas enfermedades como obesidad y diabetes; estas comorbilidades provocan mayor vulnerabilidad ante el virus.

El plato de la buena alimentación (agroecoalimentación) se diseñó para valorar nuestro patrimonio biocultural y no depender de la alimentación industrial, para promover la producción y consumo de alimentos locales sanos, nutritivos, a partir de la conciencia crítica que promueve el ecofeminismo. A su vez se hizo con miras a empoderar los conocimientos tradicionales de las mujeres y encaminar hacia la justicia social-ambiental. En circunstancias de crisis, las mujeres estuvieron a cargo de los cuidados agrícolas-reproductivos, son dadoras y protectoras de vida. No obstante, su salud se ha visto vulnerada porque tienen diversos padecimientos o enfermedades; entonces ¿quiénes cuidan de las que sostienen la vida? Resulta fundamental diseñar proyectos con perspectiva de género ecofeminista para comprender los problemas sociales-ambientales y asimismo visibilizar y aligerar las labores de las mujeres rurales, para que través de estas estrategias se pueda avanzar hacia sistemas alimentarios justos y sostenibles que no perpetuen la desigualdad y fomenten la salud comunitaria e igualdad de género. Desde la perspectiva del ecofeminismo constructivista hago hincapié en deconstruir el sistema patriarcal capitalista y ajustar los roles de género para el cuidado de la vida que implica respeto a la naturaleza y a las mujeres que la procuran. Los medios de comunicación tendrán un papel trascendental en difundir información oportuna al igual que las instancias de salud en promover la agricultura tradicional para la alimentación sana encaminada hacia el desarrollo sustentable.

## Referencias

- Albareda, S. (2010). *Mujer, ecología y sostenibilidad. Elementos de convergencia entre el ecofeminismo de Vandana Shiva y las enseñanzas sociales de la iglesia* [Tesis doctoral de la Universidad de Navarra Facultad de Teología]. [https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/41423/1/Tesis\\_SAlbareda.pdf](https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/41423/1/Tesis_SAlbareda.pdf)
- Almaguer González, J. A., García Ramírez, H. J., Padilla Mirazo, M. y González Ferral, M. (2018). *Fortalecimiento de la salud con comida, ejercicio y buen humor: la dieta de la milpa modelo de alimentación mesoamericana biocompatible*. Subsecretaría de salud. [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/03/880586/fortalecimiento-de-la-salud-con-comida-ejercicios-y-buen-humor\\_BplfSt4.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/03/880586/fortalecimiento-de-la-salud-con-comida-ejercicios-y-buen-humor_BplfSt4.pdf)
- Avilés Peraza, G. (2015). Rico y popular: Importancia y usos tradicionales del nance (*Byrsonima crassifolia* (L.) Kunth). *Revista del herbario CICY*. [https://www.cicy.mx/Documentos/CICY/Desde\\_](https://www.cicy.mx/Documentos/CICY/Desde_)

- Herbario/2015/2015-10-15-Aviles-Peraza-Importancia\_y\_usos\_tradicionales\_del\_nance.pdf
- Benjarama Roncancio, J. J. y Suárez Latorre, L. M. (2015). Algunos peligros químicos y nutricionales del consumo de los alimentos de venta en espacios públicos. *Revista de La Universidad Industrial de Santander*, 47(3), 349-360. <https://doi.org/10.18273/revsal.v47n3-2015011>
- Benitez Kánter, M. (2017). *Huertos familiares y alimentación de grupos domésticos cafetaleros de la Sierra Madre de Chiapas*. [Tesis de maestría del Colegio de la Frontera Sur]. [https://ecosur.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1017/1472/1/100000006977\\_documento.pdf](https://ecosur.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1017/1472/1/100000006977_documento.pdf)
- Cadauid Castro, M. A. y Giraldo Londoño, L. F. (2017). Perspectivas del pensamiento ecológico que han influenciado el campo alimentario y nutricional. *Revista Perspectivas en Nutrición Humana*, 18(2), 225-236. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v18n2a07>
- Calderón Cisneros, A., Espinosa Damián, G., Cárdenas Marcelo, A. L., Hernández Linares, C. D. y Rincón Rubio, A. G. (2022). Mujeres rurales, alimentación y cuidados: el contexto de la pandemia por COVID-19. Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica.
- Castañeda, S. M. P. (2010). *Etnografía feminista*. Universidad Nacional Autónoma de México [https://ru.ceiich.unam.mx/bitstream/123456789/3161/1/Investigacion\\_Feminista\\_Cap10\\_Etnografia\\_feminista.pdf](https://ru.ceiich.unam.mx/bitstream/123456789/3161/1/Investigacion_Feminista_Cap10_Etnografia_feminista.pdf)
- Delibes-Mateos, M. y Gálvez-Bravo, L. (2009). El papel del conejo como especie clave multifuncional en el ecosistema mediterráneo de la Península Ibérica. *Revista Ecosistemas*, 18(3). <https://www.revistaecosistemas.net/index.php/ecosistemas/article/view/59>
- Díaz Plaza, M. D., Belmonte Cortés, S., Novalbos Ruiz, J. P., Santi Cano, M. J. y Rodríguez Martín, A. (2022). Publicidad y medios de comunicación en los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Nutrición Hospitalaria*, (39), 55-61 <https://doi.org/10.20960/nh.04179>
- Echeverri, C. D. (2023). El guineo: propiedades y beneficios. *Revista Mejor con Salud*. <https://mejorconsalud.as.com/guineo-propiedades-beneficios/>
- EL UNIVERSO. (2020, 14 Agosto). *5 alimentos que podrían causar cáncer según la OMS*. <https://www.eluniverso.com/larevista/2020/02/29/nota/7757958/5-alimentos-que-podrian-causar-cancer-segun-oms/>
- Embutidos Luis Gil. (2023, 10 enero). ¿Cuáles son las sustancias tóxicas más comunes que podemos encontrar en los alimentos? *Luis Gill Blog* <https://www.embutidosluisgil.com/blog/2018/01/cuales-son-las-sustancias-toxicas-mas-comunes-que-podemos-encontrar-en-los-alimentos/>
- Escobar Colmenares, S., Soto-Pinto, L. M., Estrada, E. I. J. y Ishiki, M. (2020). Agroecosistemas y alimentación de grupos domésticos cafetaleros en una comunidad de la Sierra Madre de Chiapas. En A. Moreno, M. Soto, M. Cariño, J. Palma. S. Moctezuma, J. Rosales, P. Montañez, V. Sosa, M. Ruenes y W. López, *Los Sistemas Agroforestales de México: avances, experiencias, acciones y temas emergentes* Universidad Nacional Autónoma de México, (pp. 423-443). UNAM/CONACYT. <https://ru.crim.unam.mx/xmlui/handle/123456789/940>
- Estrada Lugo, E., Bello, E., García-Barrios, L., Cruz, J., Parra, M. y Nahed, J. (2020). Grupos domésticos rurales en la frontera Sur de México. Su reproducción social. En L. García, E. Bello y M. Parra, *Cambio social y agrícola en territorios campesinos. Respuestas locales al régimen neoliberal en la frontera sur de México* (pp. 159-174). El Colegio de la Frontera Sur. [https://www.researchgate.net/publication/350441277\\_Grupos\\_domesticos\\_rurales\\_en\\_la\\_frontera\\_sur\\_de\\_Mexico\\_Su\\_reproduccion\\_social\\_Rural\\_domestic\\_groups\\_on\\_the\\_border\\_South\\_of\\_Mexico\\_Its\\_social\\_reproduction](https://www.researchgate.net/publication/350441277_Grupos_domesticos_rurales_en_la_frontera_sur_de_Mexico_Su_reproduccion_social_Rural_domestic_groups_on_the_border_South_of_Mexico_Its_social_reproduction)
- Fernández de Lara, C. (2021). El ADN de la gallina, el secreto para detener los contagios de COVID-19. *Revista Forbes*. <https://www.forbes.com.mx/el-adn-de-gallina-el-secreto-para-detener-los-contagios-de-covid-19/>

- Francis, D. (2020, 21 Diciembre). Agricultura, cambio climático y COVID-19. *IICA Blog* <https://blog.iica.int/blog/agricultura-cambio-climatico-covid-19>
- García, M. (2024, 21 Junio). Las mujeres embarazadas podrían dañar al bebé por comer chatarra, según un estudio. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/salud/las-mujeres-embarazadas-podrian-danar-al-bebe-por-comer-chatarra-segun-un-estudio-853413>
- Gonzalez Chavarro, C. F., Cabezas Gutiérrez, M., Pulido Blanco, V. C. y Celis Ruiz, X. M. (2020). Amaryllidaceae: fuente potencial de alcaloides. Actividades biológicas y farmacológicas. *Revista de Ciencia y Agricultura*, 17(3), 78-94. <https://doi.org/10.19053/01228420.v17.n3.2020.11379>
- Hernández Galindo, H. S., Alanís García, E. y Omaña Covarrubias, A. (2022). La dieta de la milpa: como una alternativa en salud pública en el valle del mezquital hidalgense, después de la pandemia de la COVID-19. *Revista de Educación y Salud*, 10(20), 7-20. <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i20.8362>
- Herrera Castro, N. (1994). *Los huertos familiares mayas en el oriente de Yucatán*. (Vol. 9). Universidad Autónoma de Yucatán.
- Hotúa López, L. C., Cerón-Muñoz, M. F., Zaragoza-Martínez, M. D. L. y Angulo-Arizala, J. (2021). Avicultura de traspatio: aportes y oportunidades para la familia campesina. *Revista de Agronomía Mesoamericana*, 32(3) 1019-1033. <https://doi.org/10.15517/am.v32i3.42903>
- Huerga, A. (2020). Los beneficios del huerto urbano para la lucha climática. *Revista Zero Emissions Objective*. <https://plataformazeo.com/es/beneficios-huerto-urbano-cambio-climatico/>
- Huitrón, L. (2024, 17 Febrero). ¿Sabes cuáles son los beneficios para la salud al consumir guanábana? *Infobae*. <https://www.infobae.com/mexico/2024/02/17/sabes-cuales-son-los-beneficios-para-la-salud-al-consumir-guanabana/>
- Junín DIRESA. (2022). El consumo de cuy favorece la rehabilitación de pacientes COVID-19. *Revista Junín DIRESA*. Dirección Regional de Salud. [http://www.diresajunin.gob.pe/noticia/id/2020100919\\_el\\_consumo\\_de\\_cuy\\_favorece\\_rehabilitacin\\_de\\_pacientes\\_covid19/#:~:text=Proteínas%2C minerales%2C calcio y hierro,a la presencia de aminoácidos](http://www.diresajunin.gob.pe/noticia/id/2020100919_el_consumo_de_cuy_favorece_rehabilitacin_de_pacientes_covid19/#:~:text=Proteínas%2C minerales%2C calcio y hierro,a la presencia de aminoácidos)
- La garbancita ecológica. (2022). Ecofeminismo, alimentación y salud. *Revista La Garbancita Ecológica*. <https://lagarbancitaecologica.org/ecofeminismo/ecofeminismo-alimentacion-y-salud/#:~:text=La Alimentación Agroecológica exige la,seguridad y la soberanía alimentaria.>
- Latham, M. C. (2002). Alimentación familiar, alimentación a grupos y alimentos de venta callejera. En *Nutrición humana en el mundo en desarrollo*. (Vol 29). Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. <https://www.fao.org/3/wo073s/wo073s18.htm#bm44x>
- Lope-Alzina, D. G. (2017). Cuatro décadas de estudio en huertos familiares maya-yucatecos: hacia la comprensión de su variación y complejidad. *Revista Gaia Scientia*, 11(3). <https://doi.org/10.22478/ufpb.1981-1268.2017v11n3.35457>
- Martín, A. (2020, 30 agosto). El desconocido y esencial papel de los patos en la dispersión de semillas. *El Herald*. <https://www.heraldo.es/noticias/sociedad/2020/08/30/desconocido-esencial-papel-patos-dispersion-semillasnaturaleza-patos-cronica-1393159.html>
- Martín, F. (2017). Introducción a la toxicología de los alimentos: algunos conceptos generales (primera parte). *Revista Restauración Colectiva*. <https://www.restauracioncolectiva.com/n/introduccion-a-la-toxicologia-de-los-alimentos-algunos-conceptos-generales-i>
- Neira, D. y Soler-Montiel, M. (2013). Agroecología y Ecofeminismo para descolonizar y despatriarcalizar la alimentación globalizada. *Revista Internacional del pensamiento político*, (8) 95-113. [https://www.researchgate.net/publication/329013396\\_Agroecologia\\_y\\_Ecofeminismo\\_para\\_descolonizar\\_y\\_despatriarcalizar\\_la\\_alimentacion\\_globalizada](https://www.researchgate.net/publication/329013396_Agroecologia_y_Ecofeminismo_para_descolonizar_y_despatriarcalizar_la_alimentacion_globalizada)
- Neulinger, K., Vogl, C. R. y Alayón-Gamboa, J. A. (2013). Plant Species and Their Uses In Homegardens



- of Migrant Maya and Mestizo Smallholder Farmers In Calakmul, Campeche, Mexico. *Journal of Ethnobiology*, 33(1), 105-124. <https://doi.org/10.2993/0278-0771-33.1.105>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Aditivos alimentarios*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-additives>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Enfermedad por el Coronavirus(COVID-19)*. [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=15756:who-characterizes-covid-19-as-a-pandemic&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15756:who-characterizes-covid-19-as-a-pandemic&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0)
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación. (2021). *La contribución de la mujer en la agricultura*. <http://www.fao.org/3/a0493s/a0493s03.htm>
- Román, V. y Quintana, M. (2011). Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima. *Revista Anales de La Facultad de Medicina*, 71(3). <https://doi.org/10.15381/anales.v71i3.93>
- Ruíz, J. C. (2007, 12 Agosto). Alicia Puleo: “Existe un ecofeminismo para la igualdad en el futuro modelo de desarrollo.” Mujeres en red. *El Periódico Feminista*. <https://www.mujiresenred.net/spip.php?article1249>
- Salmerón Campos, R. M. (2020). El plato del bien comer, la dieta correcta y la dieta de la milpa. *Revista Universidad Iberoamerica Puebla*, 1-6. <https://repositorio.iberopuebla.mx/handle/20.500.11777/4718>
- Valle, V. P. y Lucas, F. B. (2000). Toxicología de alimentos. *Instituto Nacional de Salud Pública. Centro Nacional de Salud Ambiental*. [https://www.fio.unicen.edu.ar/usuario/gmanrique/images/Toxicologia\\_de\\_Alimentos\\_VegaFlorentino.pdf](https://www.fio.unicen.edu.ar/usuario/gmanrique/images/Toxicologia_de_Alimentos_VegaFlorentino.pdf)
- Van Der Ploeg, J. D. (2020). From biomedical to politico-economic crisis: the food system in times of COVID-19. *Journal of Peasant Studies*, 47(5), 944-972. <https://doi.org/10.1080/03066150.2020.1794843>