

LA CORRIDA
Cecina
Organiza
enchilada
Sopes
LA CORITA

Y PICADAS
Sencillas
Queso-Salsa
olla y Crema
parados:
o chicharron
o champiñones

Cornidas
Cornidas
Supps
Guisados
Arroz
Mole rojo
Fideo
Mole verde
Espagueti
Adobo
Tubos
Chile relleno
Lentejas
Huevos
Ensamble
Verduras

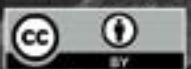
LA DES COMMUNAL

REVISTA IBEROAMERICANA DE PATRIMONIO Y COMUNIDAD

ISSN 2444-0205

MONOGRÁFIC DOCE/AÑO11/DIC2025

ACTAS **SOPA23** XI CONGRESO INTERNACIONAL DE
SOCIALIZACION DEL PATRIMONIO EN
EL MEDIO RURAL
Cuernavaca Tepoztlán Tlayacapan
ESTADO DE MORELOS MÉXICO



LAUNDERGROUND COLECTIVA



EQUIPO
EDITORIAL

SabahWalid_correcciones+maquetación
JuanjoPulido_diseño+comunicación

EDITA

La DESCOMMUNAL

ISSN: 2444-0205

San Salvador, 10 6ªA
06800 Mérida (Badajoz)
ESPAÑA
www.ladescommunal.org
info@ladescommunal.org

Diciembre de 2025



La DESCOMMUNAL, **Revista Iberoamericana de Patrimonio y Comunidad** es una publicación independiente, promovida por mentes inquietas y comprometidas con un patrimonio, un territorio y una comunidad.

Se permite cualquier explotación de la obra, incluyendo una finalidad comercial, así como la creación de obras derivadas, la distribución de las cuales también está permitida sin ninguna restricción. Es decir, todos los artículos están a tu disposición para leerlos, compartirlos y utilizarlos en tus publicaciones y proyectos, pero acuérdate de mencionar su origen y sus autores. Gracias!!

ES UNA
PUBLICACION DE

LAUNDERGROUNDCOLECTIVA
www.laundergroundcolectiva.org



ÍNDICE

LA DES
COMM
UNAL

REVISTA ACADÉMICA DE PATRIMONIO Y COMUNIDAD

MONOGRAFÍA DOCE/AÑO 11/DIC 2025

ACTAS **SOPA23** XI CONGRESO INTERNACIONAL DE
SOCIALIZACIÓN DEL PATRIMONIO EN
EL MEDIO RURAL
Guernavaca Tepoztlán Tlayacapan
ESTADO DE MORELOS_MEXICO

EDITORIAL

Sabah Walid [Directora del SOPA]/**ESPAÑA**_pp01-02

SESIÓN TEÓRICA

01_ **Protocolos y acartonamientos culinarios de la élite bogotana: el Office de las casas inglesas**
María Olga Largacha Martínez_ *Grupo de Investigación Diseño y Gestión del Hábitat Territorial. Facultad de Arquitectura, Universidad La Gran Colombia/COLOMBIA*_pp03-13

02_ **Denominación de origen mexicana: Territorio y paisaje**
Jazmine Dafne Somellera Carrasco/**MÉXICO**_pp14-25

03_ **Cosmovisión alimentaria ancestral: Los tlahuicas en Morelos**
Norma Angélica Juárez Salomo+Miguel Ángel Cuevas Olascoaga+Mariana Silveyra Rosales_ *Universidad Autónoma del Estado de Morelos/MÉXICO*_pp26-34

04_ **El cuezcomate y el tlecuil, lugar de vida y alimento en la casa de adobe de Metepec, Morelos**
Fabiola Bernardina Herrera Rivas+Adriana Hernández Sánchez_ *Facultad de Arquitectura de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla/MÉXICO*_pp35-49

05_ **Los sabores en la plaza como detonador del recuerdo**
Mariana Silveyra Rosales+Norma Angélica Juárez Salomo+José Miguel Sedano Hidalgo_ *Universidad Autónoma del Estado de Morelos/MÉXICO*_pp50-62

SESIÓN PROYECTOS

06_ **Asociación Fusión Tropical de la Amazonia: una propuesta por la soberanía alimentaria y la construcción de paz en Colombia**
Alejandra López Getial+Bruno Sandstede Estrada_ *Universidad de Caldas/COLOMBIA*_pp63-77

07_ **Mujeres del fogón: cocineras tradicionales de Sacalaca, Quintana Roo, México**
Loida Briceño Mukul+Cecilia Medina Martín+Fredy Un Noh+Ismael Briceño Mukul_ *Universidad Intercultural Maya de Quintana Roo/MÉXICO*_pp78-92

08_ **Saberes huerteros, experiencia colaborativa entre adultos mayores en la construcción de un huerto urbano en la ciudad de Temuco, Chile**
Stefany Bustamante Jara+Daniela Triviño Flores/**CHILE**_pp93-104

09_ **Si falta la comida, torcida va la vida**
Julieta Ortiz de Rosas_ *Ferrowhite Museo-Taller/ARGENTINA*_pp-105-130

10_ **A barriga llena, corazón contento. Propuesta de recetario para la socialización del patrimonio en entornos rurales.**
Luis Miguel Carranza Peco+Araçeli Rodríguez Azogue+Manuela Puddu+Ana Gómez Díaz+Oliva Rodríguez Gutiérrez+Álvaro Fernández Flores_ *Instituto de Arqueología de Mérida+Arqueología y Gestión S.L.+MiC-Ministero della Cultura+Casa Bonsor-Castillo de Mairena (Ayuntamiento de Mairena del Alcor)+Universidad de Sevilla (Departamento de Prehistoria y Arqueología)/ESPAÑA-ITALIA*_pp131-142



SESIÓN PROYECTOS

Mujeres del fogón: cocineras tradicionales de Sacalaca, Quintana Roo, México

Loida Briceño Mukul+Cecilia Medina Martín+
Fredí Un Noh+Ismael Briceño Mukul

Universidad Intercultural Maya de Quintana Roo/MÉXICO

loida.briceno@uimqroo.edu.mx
cecilia.medina@uimqroo.edu.mx
fredi.un@uimqroo.edu.mx
ismael.briceno@uimqroo.edu.mx

resumen

El presente trabajo tiene la finalidad de preservar y fomentar las prácticas relacionadas con las comidas tradicionales a través de la recolección, documentación y difusión de las costumbres y tradiciones que se reflejan en la preparación de los platillos típicos de la comunidad. Partimos del planteamiento de que la gastronomía tradicional refleja la vida social, económica y productiva de los pobladores y/o de las comunidades de origen, entre las que destacan, el papel de las cocineras tradicionales como receptoras y transmisoras del conocimiento y su función como cohesionador social en las fiestas tradicionales. Es importante resaltar la importancia de implementar proyectos que resguarde los conocimientos de la comida tradicional. Para realizar la investigación se recurrió al método socio crítico. La Investigación Acción Participativa (IAP) utilizó como metodología en la recolección de información de las recetas tradicionales; para ello, los métodos etnográficos fueron empleados durante la implementación de los talleres participativos para los esposos de las cocineras, con el objetivo de sensibilizar en la ideología de género, para sumar en la equidad de las comunidades mayas. Los resultados de la información recolectada se plasmaron en un catálogo, fotografías y videos, para su difusión en la población y como promoción del grupo ecoturístico para que reciban visitantes que abone al bienestar socioeconómico de la comunidad.

#Cocineras tradicionales, #Proyectos Sociales,
#Investigación, #Participante, # Turismo.

introducción

Sacalaca se ubica en el municipio de José María Morelos, en el estado de Quintana Roo (figura 1). La comunidad es de origen maya, considerada históricamente como parte de la Ruta de la Guerra de Castas. En Sacalaca, parte de sus recursos naturales y culturales, existen dos iglesias coloniales, disfrutar de la actividad de nado en el cenote *Nojoch Ts'ó'ono'ot*, realizar rappel, senderismo en su selva, visitar otro cenote llamado *Yó Ts'ó'ono'ot*, visita a la milpa y apiario tradicional, participar de sus fiestas patronales y disfrutar de su gastronomía con platillos de olores y sabores del campo maya.



Figura 1. Ubicación de Sacalaca, Quintana Roo que forma parte de la Ruta de la Guerra de Castas (Imagen propia).

La actividad productiva principal de la comunidad es la agricultura, y como actividad secundaria, desde 1989, el ecoturismo, cuando los ejidatarios de Sacalaca se organizaron y formaron un comité ejidal para el manejo del cenote, se gestionó la construcción de infraestructura y, desde entonces, un proyecto que lleva el nombre de la comunidad. Para la gestión del cenote, existe una cooperativa que está conformada por cinco hombres e igual cantidad de mujeres, electos en asamblea comunitaria.

En un estudio diagnóstico realizado, se observó que las mujeres tienen un papel primordial en la cotidianidad y en las fiestas tradicionales, resguardan las recetas tradicionales y la preparación de las comidas para celebrar la conmemoración; no obstante, su aportación no es reconocida como generadora de bienestar económico, ya que las cocineras, no recibían remuneración económica por su trabajo, y las ganancias se repartían entre los hombres, quienes son los organizadores.

Con la información recabada, se diseñó la investigación con enfoque sociocrítico aplicando la Investigación Acción Participativa (IAP), empleando la metodología del Marco Lógico (ML) y técnicas mixtas (cuali y cuantitativo) como la etnografía y el *xímbal tsikbal*, apoyándose en entrevistas no estructuradas con preguntas abiertas y talleres participativos, así como el análisis del perfil socioeconómico de las cocineras y la frecuencia de consumo para determinar la singularidad del platillo.

El proyecto se elaboró y se gestionó en la convocatoria PACMyC 2020, siendo favorecido con recursos financieros para su implementación. Como resultado del trabajo que se realizó en la comunidad, se visibilizó la importancia de la elaboración de la comida con las recetas tradicionales, por la frescura de los alimentos, el fácil acceso y la economía familiar, que garantiza la soberanía alimentaria.

Para su difusión, los resultados se plasmaron en un catálogo y videos en el que se pretende resaltar las implicaciones sociales inmersas en las costumbres y tradiciones del contexto de consumo. Los ingredientes que utilizan provienen del campo, producto de la tierra, que simboliza elementos relacionados con la naturaleza y el papel que desempeñan las cocineras tradicionales.

Es importante el reconocimiento de las mujeres mayas y su aporte a la preservación de las tradiciones, ya que el conocimiento, como es el caso de la cocina tradicional, que no sólo beneficia a un grupo de mujeres, sino que incluso de esto podría depender la subsistencia de las fiestas tradicionales que hasta ahora se realizan en la comunidad y que actúan como cohesionador sociocultural.

más que alimentar el cuerpo: la comida tradicional como receptor sociocultural

En el diagnóstico comunitario realizado en la comunidad de Sacalaca, Quintana Roo, se encontró que las cocineras tradicionales se encargan no sólo de alimentar el cuerpo, sino que fortalecen las prácticas socioculturales que se materializan en los platillos tradicionales que se degustan en las fiestas ya sean familiares o tradicionales (comunitarias) y rituales (RUÍZ y BLANDÓN, 2020).

Aunado a lo anterior, las artes culinarias, son la base de la alimentación, la unión de la familia entre los individuos de una comunidad, la relación con la naturaleza, los seres divinos y reflejan las creencias del pensamiento maya, que se manifiesta en el contexto en el que se realiza, cómo y cuándo prepararlo, además de cada ingrediente que se agrega.

Es por ello que el propósito del presente trabajo es la revitalización de la gastronomía, a través del análisis del contexto social de preparación y consumo, así como la difusión de las prácticas y conocimientos asociados a las comidas tradicionales, ya sean alimentos cotidianos, festivos (social), ceremoniales y rituales.

La investigación de las cocinas tradicionales, conlleva a conocer “las características de la vida social, económica y productiva de los grupos sociales o de las comunidades en las cuales se desarrollan” (MELÉNDEZ y CAÑEZ, 2010). Por lo tanto, la gastronomía es un vínculo para acercarnos y conocer la cultura de la comunidad y sus tradiciones, a través de las formas de alimentación.

La alimentación también se relaciona con la sustentabilidad en la milpa maya, que es un conocimiento que debemos preservar, ya que de ello depende la calidad de los insumos para preparar alimentos saludables, frescos y variados. Otra costumbre es la cría de animales de traspatio y el cultivo de hortalizas, que, además de ayudar a la economía familiar, también garantiza la calidad de los ingredientes. La documentación de los platillos que consumimos en la zona maya Quintana Roo permite identificar las prácticas sustentables, que pueden transitarse a otras culturas.

Otro aspecto a estudiar es el contexto en el que se desarrolla la alimentación; la comida cotidiana es la que se prepara en casas particulares todos los días para el consumo de las familias, son platos que requieren menos tiempo en su preparación porque no son tan complejos y los insumos se pueden conseguir fácilmente en la localidad o en negocios que adquieren sus productos de manera externa (SÁNCHEZ, *et. al.*, 2011).

Por otra parte, las comidas rituales o ceremoniales son ofrendas que se realizan en honor a patronos y deidades del monte, para la preparación de los alimentos se necesita del trabajo en conjunto de hombres y mujeres, ya que son elaborados para muchas personas se necesita de materiales en cantidades grandes y, por esa razón, generalmente se consiguen de forma externa. Las comidas rituales son muy apreciadas por las comunidades porque tienen mucha historia y relación con las milpas y las prácticas ancestrales, los conocimientos de los abuelos y padres, por lo que se celebra en grande (GOOD, 2013).

Asimismo, las comidas que se consumen en las ceremonias y rituales, siguen normas que van ligadas a las tradiciones, que son muy respetadas, ya que son considerados como “autoridad y la mayoría de las normas, prácticas, creencias e instituciones dependen de ella” (MADRAZO, 2005). Los rituales tienen normativas que se transmiten de generación en generación, las prácticas demuestran la permanencia de una cultura a lo largo de los años, la cual manifiesta que sigue viva por medio de sus filosofías y forja una identidad.

Por medio de las tradiciones culturales, se presentan las normas a seguir en cierto tipo de comidas, principalmente las que se relacionan con ceremonias y rituales, puesto que las pautas se atañen con las deidades o seres sobrenaturales: son irrevocables, dado que si no son cumplidas el pueblo sufre las consecuencias. Si no se realiza el ritual que corresponde a la lluvia, no llueve y si no se realiza correctamente se enferman las personas que lo realizan (BOTERO y ENDARA, 2000). También se relaciona con la religión, para agradecer las bendiciones, por la fe y creencia en el poder espiritual, como a un santo de la iglesia, por un aniversario o en su caso, a las deidades mayas.

Todo lo antes planteado, permite establecer que el conocimiento de la cocina tradicional forma parte del patrimonio inmaterial que se encuentra en riesgo, seguir transmitiendo y revitalizando, son medidas que pueden proteger estos conocimientos.

Actualmente en la comunidad de Sacalaca están en riesgo las tradiciones, costumbres y rituales, esto puede deberse en gran parte a la globalización que influye en los cambios de pensamiento y en las nuevas formas de vida. Desde luego, uno de los aspectos afectados es la gastronomía, que responde a los cambios de hábitos alimenticios de los mayas. Otro factor que afecta la prevalencia de la comida tradicional es que las mujeres de la tercera edad, que son quienes resguardan el conocimiento de las recetas tradicionales, están muriendo. El problema se ha agravado con la pandemia, por lo que se han perdido una gran parte de estos saberes.

Adicionalmente, es importante comentar que Sacalaca es una comunidad rural de bajos ingresos económicos debido a la escasa remuneración a actividades agropecuaria, por lo que es muy frecuente la migración, derivando en una pérdida de costumbres culturales, y la transculturización, trayendo como consecuencia la falta de transmisión de los conocimientos prácticos, entre estos está la gastronomía. Entre las estrategias que se han aplicado para tratar de revertir la precariedad económica de la población, está la implementación de un grupo de turismo comunitario, en el cuál, son únicamente los hombres los encargados de guiar y organizar los recorridos.

Entre los riesgos que se midieron con indicadores la accesibilidad de las políticas del turismo comunitario, se evidenció que en el grupo turístico de Sacalaca tiene papeles asignados para hombres y mujeres (MEDINA, *et. al*, 2019). Estas últimas son las cocineras, quienes tienen la función de la preparación de la comida, sin interacción con los visitantes ya que se asume como inherente a sus labores cotidianas, sin reflexionar en los aportes a la economía doméstica.

Las cocineras no recibían una retribución a su trabajo, sino que las ganancias obtenidas eran distribuidas a los esposos, quienes fungen como guías y organizadores. Las mujeres que participan en los grupos de turismo comunitario, no son consideradas parte del comité, ya que solamente se involucran en la preparación de alimentos, sin voz ni voto en las decisiones. Con base a lo anterior, el presente trabajo pretende revitalizar las costumbres y creencias relacionadas con la gastronomía, así como el involucramiento de las mujeres en la toma de decisiones a través de la sensibilización de los hombres, que favorezca la equidad de género en Sacalaca, Quintana Roo.

La importancia de este proyecto reside en revitalizar la cultura gastronómica a través de la difusión prácticas y creencias que reflejan las relaciones sociales, para lo cual, se investigó y recolectó información cuyo análisis permitió generar estrategias para la incorporación de los conocimientos e involucramiento de las cocineras tradicionales en la toma de decisiones.

Para ello, se parte de la gastronomía para abordar las prácticas socioculturales a través de la investigación acción participativa, desde el planteamiento que las ciencias sociales deben involucrar a los habitantes de las comunidades, quienes identifican y resuelven las problemáticas e implementan estrategia para transformar su realidad (HERNÁNDEZ, FERNÁNDEZ y BAPTISTA, 2014).

Estas prácticas están asociadas a la vida cotidiana y a las ceremonias y rituales que se acompañan con comida tradicional, por ello, se propone analizar las creencias y costumbres relacionadas con la gastronomía y el contexto de consumo.

Asimismo, es trascendental para promocionar las tradiciones culturales, para difundir el patrimonio de esta localidad. La importancia de la implementación de este proyecto es que se encaminó a la equidad de género, ya que se pretendió resaltar el papel fundamental que tienen las cocineras tradicionales en las comunidades, por lo que se planteó la participación de los hombres en la realización de talleres de sensibilización.

Aunado a lo anterior, se documentó la información para su resguardo y difusión, y para promocionar las visitas, ya que el pueblo forma parte de la ruta de las iglesias y ruta de la guerra de castas, lo cual contribuye a la economía de la población, que podría disminuir la migración a los polos turísticos del Estado.

A través de este proyecto se pretende difundir la importancia de las cocineras tradicionales mayas, su función en el hogar como transmisoras de los conocimientos y la cultura alimentaria, así como su fundamental participación en las fiestas, ceremonias y rituales tradicionales, que fortalecen la identidad y los lazos comunitarios. Para ello, se aplican estrategias de incorporación a la toma de decisiones, a través de la visibilización de su labor y la sensibilización de los hombres.

recuperando historias y tradiciones a través de las recetas

En la investigación se utilizó el enfoque sociocrítico el cual tiene el objetivo de realizar cambios en la sociedad en una relación entre la teoría y la práctica para resolver los problemas en la comunidad en el cual los miembros son los que intervienen, generando una investigación participativa (LOZA, *et. al*, 2020).

Asimismo, la acción participativa (IAP) parte de la experiencia de los integrantes, enfocados a obtener cambios que resuelven problemáticas para el bienestar de un grupo social. Asimismo, el investigador es un mediador, no enseña, aprovecha los conocimientos de los participantes para que, con base a su experiencia, planteen e implementen estrategias para el bienestar social (BACHER, 2017).

Como primer paso, se elaboró el diagnóstico comunitario de Sacalaca, Quintana Roo, que es un proceso de recolección, ordenamiento, estudio y análisis de datos e información, para plantear estrategias que permitan resolver las problemáticas encontradas (ALVARADO y GARCÍA, 2008). Para la elaboración del proyecto, se empleó el marco lógico (ML), un instrumento que permitió estructurar los principales elementos, desde el análisis de las personas interesadas en participar, los problemas existentes y de objetivos, contribuyendo así a identificar las necesidades, clarificar el propósito y la justificación (SÁNCHEZ, 2007).

Posteriormente, se gestionó en la convocatoria PACMyC 2020, siendo favorecido con recursos financieros para su implementación con \$97,000, por lo que se formó un grupo colectivo integrado por habitantes de la comunidad quienes fueron beneficiados.

Se diseñó un instrumento de recolección de información, con distintas preguntas que se definieron en categorías como: datos generales: sexo, número de personas que trabajan, ingreso (único o complementario), comida (frecuencia de consumo, insumos, procedencia de los insumos, creencias, leyendas) entre otros. Las categorías se diseñaron de acuerdo con los indicadores enfocados en la resolución de los objetivos específicos, para evaluar al final si se alcanzaron los resultados esperados. Los datos obtenidos se procesaron utilizando el programa de excel MR para obtener información poblacional.

También se realizó la recolecta de datos a través de un enfoque cualitativo, que indaga o comprende el comportamiento del ser humano, permite descubrir tantas cualidades como sea viable (VILLAMIL, 2003). Se recurrió a la técnica etnográfica denominada “*Tsikbal*” (plática profunda, conservación en confianza) dado que es el que más se adapta a las particularidades y necesidades de la investigación. Esta “conversación” es específica para la población indígena maya ya que permite que el entrevistado responda libremente y en confianza, según su criterio y conocimiento (CASTILLO, CAL y RAMOS, 2017).

Se realizaron entrevistas a 18 mujeres de la comunidad, que son reconocidas como Xiiko'òb (las chileras) por la sazón de sus guisos y, las de mayor edad, son cocineras de las fiestas tradicionales del pueblo. Se aplicaron las entrevistas a informantes clave; para ello, se utilizó la técnica de bola de nieve (AMESQUITA, 2022) en el que se ubicó a una Xiic y se les preguntó quiénes eran consideradas las cocineras de las fiestas tradicionales. Las entrevistadas tienen entre 38 y 73 años. Se les preguntaron cuáles son las comidas cotidianas, de las cuales se seleccionaron por su singularidad, y también se indagó las comidas y bebidas que se consumen en rituales, así como sus implicaciones culturales y su forma de preparación.

Aunado a lo anterior, se diseñaron y se participó en seis talleres de sensibilización a los que asistieron siete cocineras tradicionales que conforman el grupo colectivo, acompañadas de sus esposos, en los que se abordaron temáticas de Igualdad de género y derechos de las mujeres, uso del tiempo y división del trabajo en las familias, autonomía económica y toma de decisiones de las mujeres. Los resultados alcanzados se plasman en el siguiente apartado.

la comidas de Sacalaca, entre lo cotidiano y lo festivo

De las 18 mujeres entrevistadas, la mayoría son casada, solamente dos son solteras. Casi todas las entrevistadas nacieron en Sacalaca, solamente dos son originarias de las poblaciones aledañas, del estado de Yucatán y que migraron al casarse con pobladores, aunque llevan más de 17 años de residir en la comunidad.

Estas mujeres son amas de casa, aunque aportan a la economía del hogar pues se dedican al bordado, al urdido de hamaca y a las huertas de traspatio, que son para autoconsumo y venta externa. Estas mujeres son seleccionadas para cocinar en las fiestas y gremios, la mayoría es de la tercera edad y tienen una amplia práctica en la cocina. Preparan entre 10 y 20 ollas de comida, tienen ayudantes más jóvenes que aprenden el arte de la cocina y heredan el título cuando la cocinera fallece. Se actualizó una información presentada en un trabajo previo (MEDINA, *et. al.* 2018), del catálogo de cocineras tradicionales, pues con la pandemia una de las Xiiko'òb falleció (figura 2).

Figura 2. La xiiko'òb, Eugenia Caamal (+) cocinera tradicional de Sacalaca, Quintana Roo (Imagen propia).



En las entrevistas, se mencionaron 29 comidas cotidianas, de las cuales se seleccionaron 8 por su singularidad, es decir, que son consumidas en este lugar y que no se encuentran a la venta al público en restaurantes de la región. El relleno negro (*boox k'ool*) es el guiso más popular en la población para fiestas y rituales, de hecho, es el que le da nombre a las cocineras tradicionales de Sacalaca, Quintana Roo: las *Xiiko'ob* que literalmente se traduce como “las chileras” ya que preparan el chile para el relleno negro.

Un detalle a resaltar es que la comida denominada *Paapa'suul* (pepita de calabaza molida y revuelta con tomate, chile y cilantro) en las comunidades mayas de Yucatán es conocido como *Sikli p'aak*, ya que el primero es una pasta también de semilla de calabaza en la que remojan una tortilla y envuelven huevo para formar un taco que cubren de tomate (figura 3). Aunque los ingredientes son similares, la presentación es diferente. Esto permite observar la variabilidad en el nombre de los guisos de regiones cercanas y el consumo de ingredientes en común.



Figura 3. *Paapa'suul* en Yucatán.y en Quintana Roo, *Sikli p'aak* en Yucatán (Imagen propia).

También el contexto de consumo cambia, ya que si bien es el mismo guiso, el *Paapa'suul* en la región maya de Quintana Roo se consume como plato principal, mientras que el *Sikli p'aak* en Yucatán es una entrada conocida como botana. La calabaza, cuya semilla es el ingrediente principal, es muy importante en la cultura maya, ya que se tiene la creencia que al consumirla produce leche a las mujeres que están amamantando, y la semilla se pone a secar para posteriormente tostarla en el comal y consumirla, se le conoce como pepita o, como se ha mencionado, molerla y/o preparar pasta para la comida.

La cocina también es un reflejo de la división de trabajo por género, ya que las mujeres preparan la comida en sus hogares y tratan de variar de platillo entre una o dos veces al mes para que tengan un menú familiar diverso. Generalmente, las mujeres se levantan a las 6 am para comenzar con sus labores, cocinan las comidas que se consumen en familia en la cocina tradicional. Las mujeres mayores tortean, las hijas y nueras ayudan a esta labor, mientras que los integrantes hombres consumen los alimentos, y cuando hay suficiente tortilla, se unen a compartir la comida a la orilla de la banqueta (mesa redonda). Por su parte, son los hombres los que aportan los insumos necesarios para la preparación de los alimentos mediante sus actividades en el campo, como la agricultura, la caza y la leña para la cocción, ya que la técnica cotidiana es la cocción mediante fogata hecha con leña.

En las fiestas, cada integrante de la familia tiene una tarea asignada, desde el más pequeño hasta los adultos, la cocinera prepara la olla con agua en el fogón mientras que el hombre es quien sacrifica a los pollos, que introducen al agua caliente para que posteriormente los niños los desplumen, y la cocinera los limpia y prepara los insumos para la comida. También los hombres colaboran realizando el hoyo del *pib* (técnica de cocimiento bajo tierra cocido a las brasas, enterrado) para la cocción de los alimentos (figura 4).



Figura 4. Preparación del pib (Imagen propia).

Cuando es cumpleaños de algún integrante de la familia, se prepara un guiso especial, principalmente con caldo, ya sea de carne de pollo o pavo, para lo cual, utilizan animales de traspatio que crían para este fin. Para ello, la mesa y las sillas son ubicadas en el patio del hogar, donde departen la comida con los integrantes y algunos invitados. Las familias de Sacalaca durante las celebraciones acostumbran comer al aire libre, bajo la sombra de los árboles en sus extensos patios, cerca de la cocina, siempre y cuando el clima lo permita. Este hecho, es más que alimentar el cuerpo, es alimentar su espíritu para fortalecer sus conocimientos, es un momento en el que se reúnen e intercambian pláticas, historias y momentos familiares.

De las entrevistas, se recuperaron las recetas de las 29 comidas registradas, se detallaron los ingredientes y las técnicas de preparación, así como una leyenda, historia o costumbre asociada, y se plasmó en un catálogo Gastronómico que se dividió en dos partes, comidas cotidianas y comidas rituales (figura 5). Fue posible identificar las creencias e historias relacionadas con la comida, entre las que destacan los guisos que llevan recado (condimento en pasta) hecho de chile, desde una semana o tres días antes de la preparación. Como se mencionó anteriormente, la comida más significativa de la comunidad es el *Boox K'ool* (relleno negro, figura 6) que se le ofrece a la gente que acude a las celebraciones como los gremios y festejos como cumpleaños, bodas, quince años, entre otros.



Figura 5. Catálogo Gastronómico de Sacalaca, Quintana Roo (Imagen propia).



Figura 6. Boox K'ool (relleno negro, Imágenes propias).

Entre las prácticas culturales que se realizan asociadas al guiso es que durante la preparación del chile, al quemarlo, se les pide a las personas que son flojos respirar el olor, se dice que esto funciona para quitarles la pereza. También se cree que las personas que tosen al momento de quemar el chile, es porque son celosos.

Entre la carne que mayormente se consume está el pollo, el cerdo y la res, y en ocasiones especiales el pavo, aunque se incorpora a la dieta animales producto de la caza, principalmente el venado, ya que este animal se acerca a las milpas y se alimenta de las plantas de maíz, frijol, entre otras. Los campesinos se organizan en “battidas” que son grupos de caza para atrapar a la presa. Se tiene la creencia de que existe una piedra que ayuda a los cazadores a tener puntería y que la encuentran en el estómago del venado, pero que, si se abusa de este regalo o hacen mal uso de ella, entonces nunca más podrán cazar o puede tener un accidente durante la cacería.

La carne del venado también se prepara en *tsi'ik* (ahumado en pib, se deshebra y se revuelve con tomate, cebolla y cilantro aderezado con naranja agria y sal). Los mayas respetan la veda de venado, que es esencial para el período reproductivo, es en el mes de septiembre especialmente el 15 y 16 que no se debe matar venado porque esos días las culebras se convierten en estos animales y pueden atacar a los cazadores.

El venado también se consume en Pipián en días de fiesta o de caza, este guiso fue el más mencionado, que es una comida caldosa espesa que también se prepara con huevo y/o frijol. En las comunidades mayas se cree que si a un niño se le sirve la comida y queda aguada, es porque jugó con la cola de un ratón o de un iguano. De esta forma, se regula el comportamiento de los infantes a respetar a estos animales.

También existen comidas que se consumen en épocas específicas del año, debido a que los productos son de temporada, aunque los mayas encuentran formas de almacenar y conservar por más tiempo los insumos, como es el caso de los ibes (*Phaseolus lunatus L*) que son frijoles de color blanco muy consumidos en la Península de Yucatán. Durante su recolecta, los campesinos tienen mucho cuidado de recoger todas las vainas porque saben que, si por error deja una, cuando quemem el terreno antes de la siembra, los granos se quemaran y amargan la siguiente cosecha. También es importante que al cocinar los ibes no se vaya a poner *bakales* (“hueso” del elote) bajo de la olla porque esto amarga la comida.

Por ello, cuando se van a cocinar los ibes y se siente el sabor amargo, las cocineras tienen un secreto: colocan azúcar debajo de la olla y sobre la tapa, para componer la comida y que tenga buen sabor. Los campesinos suelen almacenar por un tiempo los granos para cuando necesiten, cuando esto sucede, los ibes tardan en cocerse o están un poco duro, para evitarlo, durante el cocimiento se deja una cuchara dentro de la olla o se le agrega hielo. Con esto, se dice, quedan los granos como recién bajados.

Cuando los indígenas católicos hacen abstinencia de carne durante la cuaresma, optan por platillos como el caldillo de huevo, *K'ool* de huevo, *K'oolbi bu'ul* (caldo de masa con frijol) ya que es una comida sencilla, fácil y rápida de preparar, dado que en esos días asisten a sus servicios religiosos y no tienen mucho tiempo para cocinar. Además, los ingredientes son de bajo presupuesto ya que son cultivados en las milpas, por lo que es muy económico.

Las creencias cristianas mayas, se combinan con las cosmovisiones heredadas por sus ancestros, por lo que continúan con prácticas rituales a las que se les agregan elementos católicos, resultando un sincretismo cultural. Entre ellos, podemos mencionar el *k'èex*, que es un ritual de cambio, los mayas creen que pueden manipular el destino de las personas. En Sacalaca si alguien se enferma, se puede evitar que muera a través de un ritual, o si está pasando por dificultades, necesita cambiar el rumbo de su vida. Se dice que si un niño tiene doble remolino tendrá un carácter rebelde, fuerte y dificultades de adaptación, también si tiene un diente sobre otro, necesitan realizar esta ceremonia, porque de lo contrario, la mamá no podrá tener otro hijo ya que lo perderá por el mal sentimiento del hermano mayor, por lo que es necesario cambiar su destino.

Esta ceremonia está asociada a la comida, ya que la realiza el *Jmen* (oficiante maya) o una curandera, y se ofrece comida en el altar que consiste en un gallo si es niña y, si es niño una gallina, esto es, del sexo contrario, que se prepara en un caldo rojo hecho de achiote (*Bixa Orellana*) mismo que se usa en el guiso de cochinita pibil. La comida tiene que ser consumida en su totalidad por quién sea el destinatario de la ceremonia, y los huesos son descartados en el traspatio, enterrándolos, ya que están cargados de la energía desechada (figura 7).



Figura 7. Comida para *k'èex* (Imagen propia).

Otra comida ritual es el *Chóokòòb*, esta comida (figuras 8a y 8b) se ofrece en el altar en la ceremonia del *lój k'èex*, que es un ritual para purificar una persona, predio, terreno o milpa, que trabaja toda la familia. También se ofrece durante las primicias, para agradecer las cosechas y bendecir la milpa. Aunque en esta ceremonia solo participan los hombres en el ritual, la mujer no se puede acercar porque se puede enfermar, el *k'ool* es hecho por las mujeres y los hombres preparan el *tuut waaj* (caldo espeso de masa con tortillas).

Estos son algunos de los conocimientos, creencias y costumbres que se recopilaron a través de esta investigación. El pensamiento maya se refleja en la gastronomía; la filosofía maya en las comidas expresa la vida social cultural de los pueblos y los representa ante otros grupos sociales, el cual es la vida misma que se construye día a día.



Figura 8a. Comida para *Chóokòòb* (Imagen propia).



Figura 8b. Comida para Chókò'òb (Imagen propia).

La gastronomía es más que disfrutar de los aromas, sabores y colores de los alimentos, implica el conocimiento ancestral, valores, historias, leyendas, arte, entre otros. La gastronomía de la Península de Yucatán, a su vez, depende de los ingredientes que se cultivan en la milpa maya y el cultivo de hortaliza, lo que conlleva a la revalorización de la calidad de los insumos para la preparación de alimentos saludables, frescos y variados, que, además de ayudar a la economía familiar, también garantiza la calidad de las propiedades nutricionales a ingredientes y el fortalecimiento de la seguridad alimentaria.

El presente proyecto documentó las prácticas que involucran la gastronomía tradicional y su importancia social, económica y productiva de la comunidad indígena maya de Sacalaca. Fue posible comprobar que la gastronomía está asociada a múltiples aspectos de la vida de los mayas contemporáneos, por ejemplo, de medicina tradicional, a través de platillos considerados “sanadores”, la alimentación asociada a la salud, tal es el caso de las ceremonias del *k'eex* (cambio de destino). También las ceremonias y rituales son acompañadas por la comida tradicional, resaltando la importancia de revitalizar la preparación y realización de los rituales de la milpa.

Por ello, es necesario fomentar estrategias de difusión del conocimiento gastronómico sustentable, compartir experiencias y vincular a los productores, por ejemplo, en participar en los tianguis agroecológicos, dónde se difunden muestras gastronómicas, algunas veces recorridos interpretativos, impartición de talleres de la elaboración de platillos y eventos comunitarios, como los gremios y las vaquerías, entre otros. Su difusión entre pobladores refuerza la identidad y la cohesión social, y la interpretación a los visitantes, generaría bienestar económico, fortaleciendo la iniciativa comunitaria.

Aún falta mucho que trabajar sobre el rescate y la difusión de cocina maya, el fortalecimiento a las estrategias de revitalización del patrimonio gastronómico, como la interpretación de platillos para locales y visitantes de la comunidad, talleres de capacitación para la enseñanza de la preparación de la comida tradicional a niños y niña, así como actividades de exposición del patrimonio cultural intangible gastronómico, que debido a la pandemia no fue posible implementar, y que se abordarán posteriormente.

Entre los alcances de la investigación, cabe resaltar la implementación de los talleres de sensibilización, cuyos aportes incidieron en la equidad de género, ya que fue visible el cambio de actitud de los integrantes del colectivo, quienes incluyeron en su reglamento el porcentaje de remuneración para las mujeres. También destacó que las mujeres se motivaron para implementar otros proyectos.

Las *Xiiko'ob* que colaboraron en este proyecto, percibieron el reconocimiento de su labor al ser partícipes de la investigación, portadoras del conocimiento y las prácticas de la comunidad. Lo anterior, las motivó a involucrar a sus hijas, nueras y nietas en la enseñanza y aprendizaje de la comida tradicional. Actualmente hay más mujeres interesadas en el aprendizaje de la gastronomía, especialmente en ser una *xiik*.

Les esperamos en la zona maya de Quintana Roo para que deguste nuestra ancestral gastronomía que por medio de ella se puede describir su identidad cultural.

referencias bibliográficas

- ALVARADO, BERMÚDEZ L. y GARCÍA, M. (2008).
Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas Sapiens, en *Revista Universitaria de Investigación*, 9 (2):187-202.
- AMESQUITA, D. (2022).
Muestreo de bolas de nieve: Definición y ejemplos. Statologos.
<https://statologos.com/muestreo-de-bola-de-nieve/>
- BACHER MARTÍNEZ, C. (2017).
Aportes de la investigación-acción participativa a una teología de los signos de los tiempos en América Latina, en *Theologica Xaveriana*, 67 (184):309-332.
- BOTERO, F. y ENDARA, L. (2000).
Mito, rito, símbolo lecturas antropológicas. Instituto de Antropología Aplicada. Quito, Ecuador.
- CASTILLO COCOM, J., CAL, A. y RAMOS, T. (2017).
El Tsikbal: Paradigma De Investigación Maya
https://www.researchgate.net/publication/320369764_El_Tsikbal_Paradigma_de_Investigacion_Maya
- GOOD, E. (06 de septiembre del 2013).
Usos de la comida ritual entre nahuas de Guerrero. Les Cahiers ALHIM, 25 (25).
<http://journals.openedition.org/alhim/4505?lang=en>
- HERNÁNDEZ SAMPIERI, R., FERNÁNDEZ, C. y BAPTISTA, P. (2014).
Metodología de la Investigación.
https://www.academia.edu/32697156/Hern%C3%A1ndez_R_2014_Metodologia_de_la_Investigacion
- LOZA TICONA, R., MAMANI, J., MARIACA, J. y YANQUI, F. (2020).
Paradigma Sociocrítico en investigación, en *Psique Mag: Revista Científica Digital de Psicología*.
<http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/216>
- MADRAZO MIRANDA, M. (2005).
Algunas consideraciones en torno al significado de la tradición, en *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, (9):115-132.
- MEDINA MARTÍN, C.,; BRICEÑO, I. y CUPICHE, V. (2019).
Las X-iiko'ob: cocineras tradicionales de las fiestas de Sacalaca, Quintana Roo en, *Encuentro Internacional: Los Investigadores de la Cultura Maya, Gastronomía en la cultura Maya, usos Cotidianos*, tomo 1:303-314.

MELÉNDEZ TORRES, J. y CAÑEZ, G. (2010).

La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro, en *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal* (17):181-204.

RUÍZ CHANCHI, A.; BLANDÓN, K. (2020).

Fortalecimiento del tejido social a través de las prácticas tradicionales de la cocina afrocolombiana. El caso de las cocineras de la Playa Del Morro, en Tumaco, Nariño. Tesis maestría. Universidad Santiago De Cali.

SÁNCHEZ HURTADO, N. (2007).

El marco lógico. Metodología para la planificación, seguimiento y evaluación de proyectos, en *Visión gerencial*, (2):328-343.

SÁNCHEZ VÁZQUEZ, V., ESTRADA, E., ARCE, A. y MARTÍNEZ, R. (2011).

Condiciones alimentarias de los mayas macehuales de Quintana Roo, en *LiminaR*, 9 (2):116-133.

VILLAMIL FONSECA, O. (2003).

Investigación cualitativa, como propuesta metodológica para el abordaje de investigaciones de terapia ocupacional en comunidad

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30400207>



LA **UNDERGROUND** COLECTIVA

LA DES
COMM
UNAL

REVISTA IBEROAMERICANA DE PATRIMONIO Y COMUNIDAD



MUCHAS GRACIAS POR TU LECTURA. TE ESPERAMOS EN EL PRÓXIMO NÚMERO

MONOGRÁFIC DOCE/AÑO1/DIC2025
ACTAS SOPA23 LA COMISIÓN INTERNACIONAL DE
SARDELLAS DEL PATRIMONIO DE
AL MUNDO PARA
Cuernavaca Tepoztlán Tayacapan
ESTADO DE MORELOS MÉXICO

