

APRENDAMOS en territorios cafetaleros

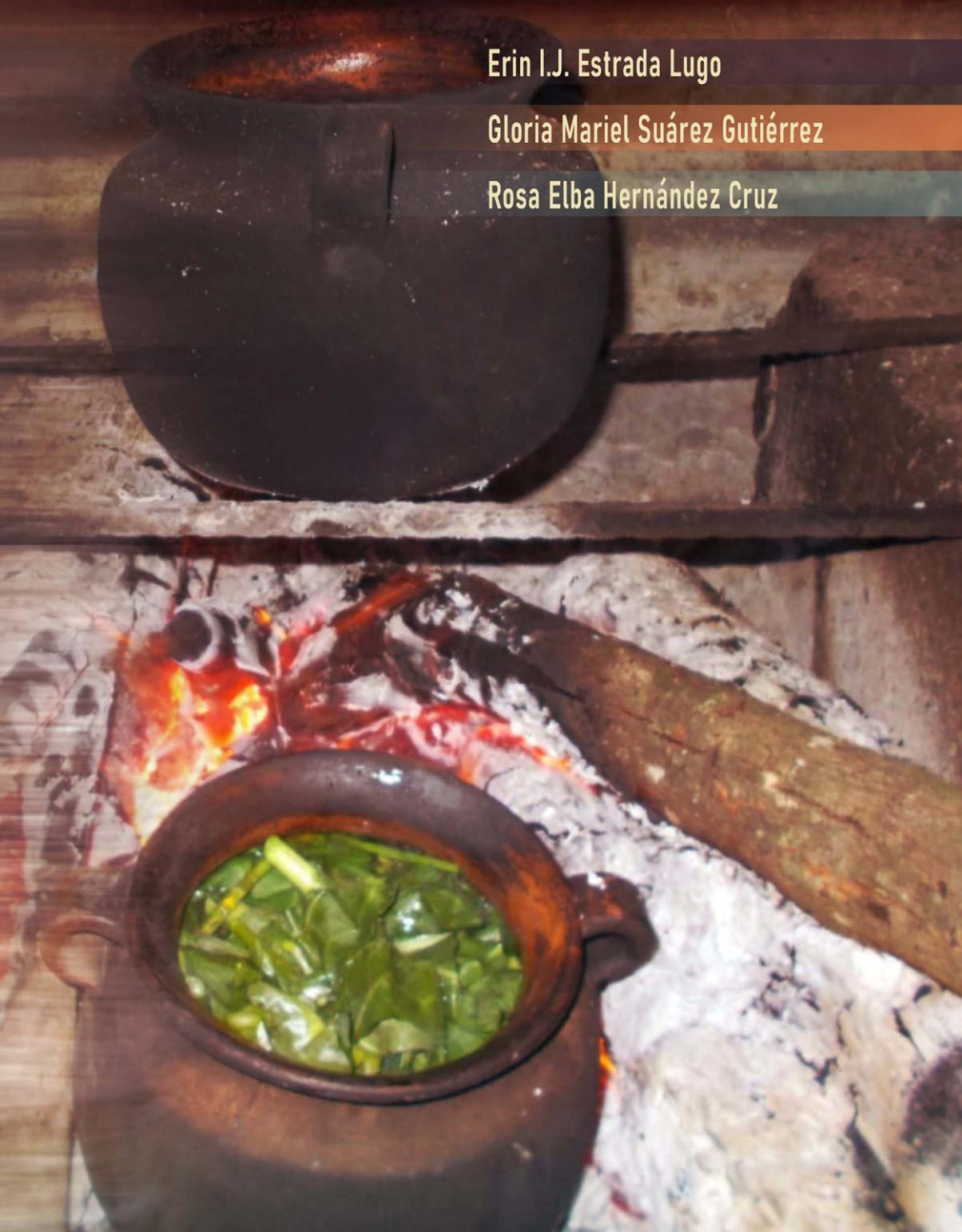


**Aprendiendo de la alimentación  
en los territorios cafetaleros.  
Manual práctico para facilitadores(as)  
con actores comunitarios**

Erin I.J. Estrada Lugo

Gloria Mariel Suárez Gutiérrez

Rosa Elba Hernández Cruz



APRENDAMOS en territorios cafetaleros

Aprendiendo de la alimentación en  
los territorios cafetaleros.

Manual práctico para facilitadores(as)  
con actores comunitarios

Erin I.J. Estrada Lugo,

Gloria Mariel Suárez Gutiérrez,

Rosa Elba Hernández Cruz.

En colaboración con la Cooperativa Café Metik, la Cooperativa  
Comon Yaj Noptic y el Centro Ecoturístico Pak'al Tsix'a.



SISTEMAS SOCIOECOLÓGICOS SUSTENTABLES  
FO TERRITORIOS CAFETALEROS  
Promace: 319068



CONAHCYT  
CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES  
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



ECOSUR



Coordinadora Mexicana de  
Pequeños Productores  
de Comercio Justo



INECOL  
INSTITUTO DE ECOLOGÍA, A.C.

Cafecol.mx  
Logo featuring a stylized coffee plant.



IIGERCC  
Instituto de Investigación en Gestión de  
Riesgos y Cambio Climático

FONDO PARA  
La Paz  
Logo featuring three colored circles (green, orange, red).

inifap  
Logo featuring a stylized 'i' and 'a'.

Instituto Nacional de Investigaciones  
Forestales, Agrícolas y Pecuarias

EE  
633.73  
A6 / 1

*Aprendiendo de la alimentación en los territorios cafetaleros. Manual práctico para facilitadores(as) con actores comunitarios* / Erin Ingrid Jane Estrada Lugo, Gloria Mariel Suárez Gutiérrez, Hernández Cruz, Rosa Elba. - San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, México : El Colegio de la Frontera Sur, 2024.

1 recurso digital : PDF 28 páginas : fotografías, ilustraciones; 3.1 MB.

Bibliografía: página 27

(Colección aprendamos en territorios cafetaleros; número 1)

ISBN: 000-000-0000-00-0

1. Hábitos culinarios, 2. Prácticas alimentarias, 3. Conocimiento tradicional, 4. Plantas comestibles, 5. Cafetal, 6. Sureste de México, I. Estrada Lugo, Erin Ingrid Jane (autora), II. Suárez Gutiérrez, Gloria Mariel (autora), III. Hernández Cruz, Rosa Elba (autora).

Este manual es el producto de un trabajo colectivo financiado por el proyecto PRONAII Sistemas Socio-ecológicos Sustentables en Territorios Cafetaleros del Sureste de México. Segunda Fase, PRONAII 319068.

Primera edición digital, agosto de 2024

Fotografía de portada: Eulalia Perez Miguel, Ejido Benito Juárez El Plan.

D. R. © El Colegio de la Frontera Sur  
Carretera Panamericana y Periférico Sur s/n, C. P. 29290  
Barrio María Auxiliadora  
San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, México  
[www.ecosur.mx](http://www.ecosur.mx)

Se autoriza la reproducción de esta obra para propósitos de divulgación o didácticos, siempre y cuando no existan fines de lucro, se cite la fuente y no se altere el contenido (favor de dar aviso: [llopez@ecosur.mx](mailto:llopez@ecosur.mx)). Cualquier otro uso requiere permiso escrito de los editores.

Hecho en México / *Made in Mexico*

# Contenido

Presentación .....	5
¿Qué es la alimentación? .....	6
Reconociendo las prácticas alimentarias.....	7
Producción .....	8
Distribución.....	12
Preparación .....	14
Consumo .....	16
Ejemplos de platillos en los territorios cafetaleros .....	20
Reflexiones finales .....	22
Bibliografía.....	23
Anexos .....	24

# Presentación

“**A**PRENDAMOS en territorios cafetaleros” es una colección de documentos diseñados para quienes vivimos, cultivamos, comemos, estudiamos, trabajamos e investigamos en estos territorios. Son una co-construcción realizada a través de un trabajo participativo entre un grupo de personas académicas, productoras, organizaciones civiles y de base social, sustentada en diálogo de saberes.

Plantea soluciones de experiencias piloto y narraciones de las lecciones aprendidas y seleccionadas por ser buenas prácticas para la producción y alternativas económicas, con la finalidad de motivar el aprendizaje, propagar estas experiencias con las personas interesadas y aquellas involucradas en la formación de capacidades locales, así como fomentar el cuidado del ambiente y de la salud alimentaria sin el uso de agroquímicos. Es importante recordar que el uso consciente y responsable de nuestro entorno local garantiza un futuro más próspero para nuestras familias y comunidades.

La alimentación se ha convertido en un proceso complejo y por lo tanto es necesario una mirada más amplia que nos permita abordar distintos elementos, como los biológicos, ecológicos, culturales, entre otros.

México, es uno de los países con la mayor expresión de la cultura alimentaria, particularmente en el sureste de México, algunos de los elementos más importantes son el maíz y el café. Elementos que se entrelazan y que al menos en el sur de México no los podemos disociar.

La milpa y el café no solo son espacios productivos, sino también un punto de encuentro donde se conjugan diferentes saberes y prácticas ancestrales. El conocimiento empírico del campesinado, transmitido de generación en generación, juega un papel fundamental en el manejo de los recursos (Gómez-Martínez, 2015). La milpa y el café son ejemplos tangibles de cómo la identidad cultural y la biodiversidad se encuentran unidas.

En resumen, estos espacios son mucho más que un simple cultivo. Son un espacio de memoria, identidad y resistencia cultural (Rodríguez y Arias, 2014; Soto Pinto, 2019). Es un símbolo de la conexión profunda que los pueblos originarios tienen con la tierra y sus ancestros (Rodríguez y Arias, 2014).

Tomando en cuenta lo anterior, el objetivo del manual es coadyuvar con las personas interesadas en el análisis de las prácticas alimentarias a nivel de familia, grupos organizados o comunitarios y a partir de esto reconocer las fortalezas del sistema local alimentario. Se busca identificar y reconocer los elementos comestibles disponibles en sus sistemas productivos como el cafetal, el huerto o sitio, la milpa o el rancho.

A lo largo de estas páginas encontrarás recetas sencillas, diversidad de plantas, hortalizas, hierbas utilizadas en la cocina, como referentes locales para alentar una alimentación sana.

Este manual es el producto de un diálogo de saberes en el marco del Proyecto Sistemas Socioecológicos Sustentables en Territorios Cafetaleros del Sureste de México, Segunda Fase, financiado por CONACHYT, 319068.

## ¿Qué es la alimentación?

Empecemos con lo básico, la alimentación es un proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer las necesidades básicas de comer (FAO, 2011). Esto nos habla de la relación del ser humano con los alimentos es tan antigua como la humanidad misma, esta búsqueda de satisfacer nuestras necesidades nos ha llevado por diversos caminos, en términos de la alimentación se refiere, aquellos que han tenido directa incidencia con la salud y la esperanza de vida de las poblaciones humanas (Cárcamo Vargas y Mena Bastías, 2006).

Lo anterior ha llevado que en la década de los 70, apareciera el concepto de seguridad alimentaria, la cual está basada en la disponibilidad y producción de alimentos a nivel global, en la década de los 80 se añadió a la idea, el tema del acceso a los alimentos, en términos económicos y físicos. Y en la década de los 90, se llegó al concepto más reciente, el cual incorpora la inocuidad y las preferencias culturales, reafirmando la seguridad alimentaria como un derecho humano (FAO, 2011).

Actualmente, se combinan diversas prácticas, como la caza, pesca, colecta, recolección, la producción agrícola, cría de animales de corral y la compra de otros alimentos ultraprocesados, los cuales configuran el sistema alimentario actual de las poblaciones rurales. Estas transformaciones hacen referencia a la persistencia, pérdida, sustitución y adición de los elementos socioculturales de los distintos grupos sociales, por ello, buscamos a través de los siguientes apartados revalorar la alimentación de las poblaciones rurales.

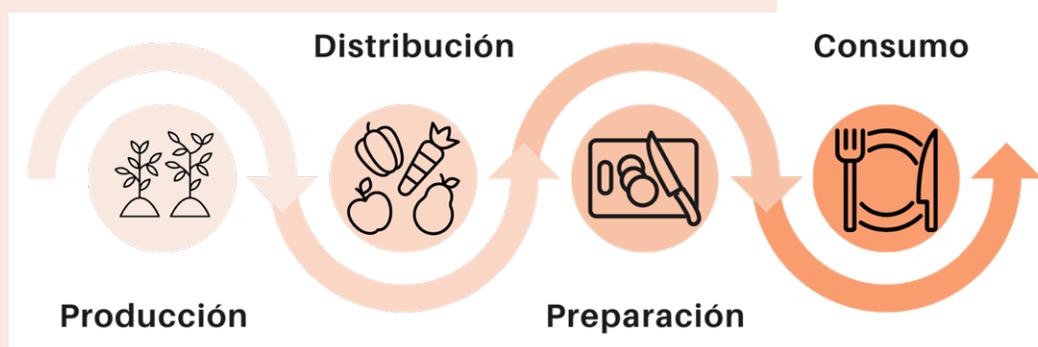
# Reconociendo las prácticas alimentarias

**D**e acuerdo con los estudios de la cultura alimentaria junto con sus prácticas alimentarias en territorios cafetaleros proponemos acercarnos al concepto de prácticas culinarias, que se refieren a los materiales tangibles involucrados, las técnicas empleadas y las acciones realizadas durante las diferentes fases de la producción, distribución, preparación y consumo de los alimentos.

Las cuales se definen como:

- ▶ **Obtención o producción**, en esta fase se analiza la procedencia de los productos, ingredientes básicos de la alimentación cotidiana o de festividades. Pueden ser ingredientes que provengan del mercado, tienda, parcela, cafetal, huerto, intercambio o de la recolección.
- ▶ La fase de **distribución** depende de la naturaleza de los productos; el análisis incluye los modos o tipos de transacciones, colaboraciones o conjuntos de relaciones en torno a los productos alimenticios, por ejemplo, la asignación dentro de los hogares, el intercambio recíproco y el mercado.
- ▶ La fase de **preparación** de los alimentos consta además de dos sub-fases (trabajo preliminar, preparación de elementos, la cocción) y varios otros aspectos (quién cocina y/o para quién, y la tecnología de cocción).
- ▶ La fase de **consumo** consiste en reunir a los participantes, servir la comida, comer y recoger. En esta fase es importante analizar la distribución en el tiempo, quién come con quién (el grupo de consumo) y la tecnología de alimentación.

Es necesario ver los procesos desde la producción, distribución, preparación y consumo de los alimentos como un todo, como un conjunto.



## Producción

Para esta primera fase y con el fin de identificar las prácticas alimentarias, la disponibilidad de alimentos y la capacidad de autosuficiencia alimentaria en la región, proponemos la elaboración de un calendario que nos permita reconocer la disponibilidad de alimentos (Trujillo, 2023; Barriga, 2023).

El calendario nos permite visualizar lo que las familias producen en sus traspatios o parcelas, así como los meses que se cosecha, compra o colecta. Este calendario sirve para ver cuando las familias tienen periodos de cosecha o escasez.

Para esta actividad, sugerimos poner los meses del año, y que los participantes digan que ingredientes (frijol, maíz, plantas comestibles, entre otros) se puede encontrar en diversas fechas, se sugiere al centro colocar todos aquellos alimentos que se encuentran todo el año.

Este calendario anual representa variedad de productos alimenticios que se encuentran en cada temporada para las familias y los productos que se tienen todo el año.

Para ello es necesario al menos los siguientes materiales:

- ▶ Papelógrafos
- ▶ Cinta adhesiva
- ▶ Plumones
- ▶ Hojas cortadas en pedazos pequeños, tarjetas blancas o post-it

Pasos por seguir en la actividad:

Dibujar en un papelógrafo un círculo pequeño para poner ahí las plantas o elementos que se tienen durante todo el año, luego dibujar otro círculo grande, el cual se divide en los 12 meses del año, para ir anotando con plumones o en las tarjetas los elementos que se pueden encontrar por temporada.

Es necesario colocar el papelógrafo en un lugar visible para todas(os). En el centro del círculo colocamos las plantas alimenticias que se dan todo el año. Luego debemos preguntar por cada uno de los meses qué plantas comestibles o yerbitas se dan en los cafetales, milpa, huerto o sitio. También es



## Calendario agrícola de la milpa en la Sierra Madre de Chiapas



Fuente: Barriga, 2023.

Una vez que tenemos claridad de los alimentos por los meses del año, podemos hacer la siguiente pregunta detonadora:

### ¿Qué meses del año les cuesta más conseguir alimentos?

Lo anterior sirve a la persona que facilita la reunión poner marcas en los meses correspondientes y poder identificar estos periodos de tiempo. En esta etapa si queremos seguir indagando un poco más, podemos hacer las siguientes preguntas:

- ▶ ¿De dónde provienen sus alimentos: huerto, milpa, cafetal, monte, tienda?
- ▶ ¿Quién lo produce?
- ▶ ¿Cómo participan los hombres y las mujeres?
- ▶ ¿Los niños y niñas tienen alguna participación?
- ▶ ¿Y los adultos mayores también participan?

Lo anterior nos ayudará a tener un panorama más amplio de lo que sucede en el sitio y si estamos trabajando bajo la perspectiva de género, al iden-

tificar la participación de los hombres y mujeres nos puede ayudar a ver la organización de la familia para la alimentación. Finalmente, si queremos ver el tema intergeneracional y los nuevos gustos o transformaciones en la alimentación, las últimas preguntas nos pueden ayudar a determinar cuál es la labor de cada uno de ellos y ellas.

El ejercicio previo nos permite reconocer lo que sucede en la parcela, en la milpa, en el cafetal, en cualquier cultivo, respecto a lo que se produce ahí, sin embargo, hay variados alimentos o ingredientes que no podemos obtener del campo, para ello proponemos el siguiente ejercicio.

“Los ingredientes que compramos”, es un ejercicio que nos ayuda a recabar la información respecto al origen y el tipo de alimentos que compramos.

A continuación, presentamos una tabla de base para el ejercicio.

## Los ingredientes que compramos

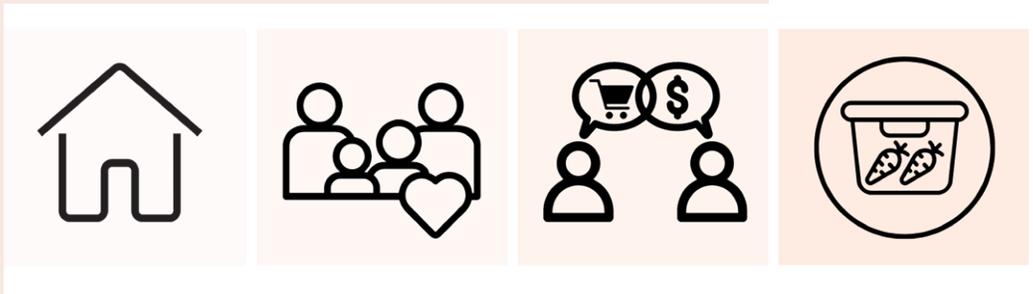
Origen	Nombre del alimento	¿Dónde lo compramos?
 Animal		
 Vegetal		
 Granos, enlatados y empacados		
 Comidas preparadas		
 Comida Chatarra (sabritas, refrescos embotellados, dulces, etc.)		

## Distribución

En este apartado la principal interrogante es identificar

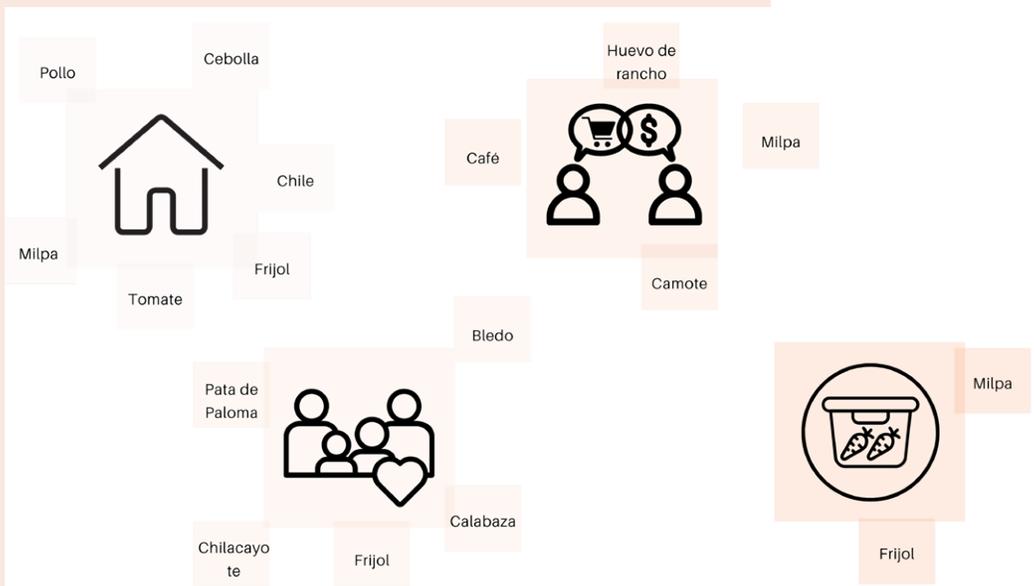
¿Qué hacen con lo que producen en la parcela o en el sitio o traspasio?

Para ello proponemos la siguiente actividad. Colocar los nombres de los cultivos identificados en la parte de la producción en tarjetas u hojas pequeñas. En otras tarjetas u hojas, se coloca una imagen en referencia a la **casa**, otra para el resto de los integrantes de la **familia** (que en ese momento no viven en la casa, por migración o por otra causa), otra para la **venta** (de aquellos productos que se venden localmente o en la región, ejemplo, frutas) y finalmente otra tarjeta para el **almacenamiento** (ejemplo, el maíz, frijol, café).



12

Colocamos al centro las imágenes, dando un espacio entre ellas y alrededor de estas vamos pegando las tarjetas con los cultivos que identificamos en la primera fase y vamos agregando también aquellos que compramos.



Después podemos separar cada una de las actividades y preguntar:

- ▶ ¿Quiénes intervienen en esta actividad?, por ejemplo, papá y mamá son los que llevan los alimentos a la casa y se envían a los integrantes que en ese momento no viven en la casa, en la venta puede ser que sean los o las jefas del hogar que se encarguen de llevar los alimentos para realizar la transacción y en el caso del almacenamiento, puede que contribuya toda la familia.
- ▶ ¿Quiénes son los beneficiarios de estos alimentos?
- ▶ En el caso de la casa e integrantes de la familia que en ese momento no vivan en la casa, ¿Qué alimento(s) es el más consumido?
- ▶ En el caso de la venta, ¿Qué alimento(s) genera más ganancias?
- ▶ En el caso del almacenamiento, ¿Qué alimento(s) son los más duraderos?

	Casa	Integrantes fuera de casa	Venta	Almacenamiento
¿Quiénes intervienen en esta actividad?				
¿Quiénes son los beneficiarios de estos alimentos?				
En el caso de la casa y familia extensa, ¿Qué alimento(s) es el más consumido?				
En el caso de la venta, ¿Qué alimento(s) genera más ganancias?				
En el caso del almacenamiento, ¿Qué alimento(s) son los más duraderos?				

Después de este punto, el facilitador(a), puede indagar un poco más, por ejemplo, la venta al menudeo (vecinos, comunidad), el trueque o intercambio de productos, la venta al por mayor (coyote). Todo dependerá del objetivo como facilitador(a).

También se puede pensar en una perspectiva de género, tomando en cuenta la división de las actividades, en donde participan más los hombres y las mujeres, también puede tener un corte intergeneracional, para conocer la participación de las personas mayores, niños y niñas y las y los jóvenes.

## Preparación

Previo a presentar la actividad sugerida, nos gustaría plantear algunos puntos que la Organización Mundial de la Salud (2024), toma en cuenta como errores comunes en el momento de la preparación de los alimentos y que se pueden tomar en cuenta para comentarlo con las comunidades locales.

Errores comunes incluyen:

- ▶ La preparación de alimentos para varias horas antes de su consumo, junto con su almacenamiento a temperaturas que favorecen el crecimiento de bacterias patógenas y/o formación de toxinas;
- ▶ Cocinando insuficiente o recalentamiento de los alimentos para reducir o eliminar los agentes patógenos;
- ▶ La contaminación cruzada, y
- ▶ Las personas con mala higiene personal de manipulación de alimentos.
- ▶ Las Diez Reglas de Oro según la OMS (2024), busca responder a estos errores y reducir el riesgo de los patógenos de los alimentos.

## DIEZ REGLAS DE ORO

OMS, 2024

ELEGIR LOS ALIMENTOS TRATADOS CON FINES HIGIÉNICOS 	EVITAR EL CONTACTO ENTRE LOS ALIMENTOS CRUDOS Y LOS COCINADOS 
COCINAR BIEN LOS ALIMENTOS 	LAVARSE LAS MANOS A MENUDO 
CONSUMIR INMEDIATAMENTE LOS ALIMENTOS COCINADOS 	MANTENER ESCRUPULOSAMENTE LIMPIAS TODAS LAS SUPERFICIES DE LA COCINA 
GUARDAR CUIDADOSAMENTE LOS ALIMENTOS COCINADOS 	MANTENER LOS ALIMENTOS FUERA DEL ALCANCE DE LOS INSECTOS, ROEDORES Y OTROS ANIMALES 
RECALENTAR BIEN LOS ALIMENTOS COCINADOS 	UTILIZAR AGUA PURA 

A partir de estas reglas de Oro, el facilitador(a) puede iniciar con un ejercicio, colocando al centro el diagrama, dando la explicación de cada una y preguntarles cuáles son las que actualmente conocen y hacen e ir marcándolas, con el fin de reconocer las buenas prácticas y en cuáles se pueden

mejorar. Con una estrella pueden marcar aquellos que hacen todo el tiempo y con media estrella, aquellos que no se hacen completamente.

## DIEZ REGLAS DE ORO

OMS, 2024

ELEGIR LOS ALIMENTOS TRATADOS CON FINES HIGIÉNICOS 	EVITAR EL CONTACTO ENTRE LOS ALIMENTOS CRUDOS Y LOS COCINADOS 
 COCINAS BIEN LOS ALIMENTOS 	LAVARSE LAS MANOS A MENUDO 
 CONSUMIR INMEDIATAMENTE LOS ALIMENTOS COCINADOS 	MANTENER ESCRUPULOSAMENTE LIMPIAS TODAS LAS SUPERFICIES DE LA COCINA 
 GUARDAR CUIDADOSAMENTE LOS ALIMENTOS COCINADOS 	MANTENER LOS ALIMENTOS FUERA DEL ALCANCE DE LOS INSECTOS, ROEDORES Y OTROS ANIMALES 
RECALENTAR BIEN LOS ALIMENTOS COCINADOS 	UTILIZAS AGUA PURA 

Con la información obtenida el facilitador(a), puede hacer recomendaciones de aquellos que no se realizan actualmente y como se puede ir haciendo poco a poco, con el fin de mejorar la preparación de los alimentos.

A partir de reconocer lo anterior, ahora podemos identificar quienes están involucrados en la preparación de los alimentos, esta actividad la podemos pensar de tres formas, aquellos alimentos que se preparan como la comida diaria, la fiesta y aquellos que se preparan para la venta.

Y podemos hacer las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Quiénes intervienen en la preparación de alimentos?
- ▶ ¿Quiénes son los beneficiarios de estos alimentos?
- ▶ ¿Quiénes se encargan de servir los alimentos?
- ▶ ¿Quiénes preparan la comida del diario?
- ▶ ¿Quiénes preparan las comidas de fiesta?
- ▶ ¿Qué utensilios o trastes utilizan?
- ▶ ¿Quiénes se encargan de lavar los trastes?
- ▶ En el caso de la venta, ¿Quiénes se encargan de administrar el dinero?

	Comida diaria	Venta	Fiesta
¿Quiénes intervienen en la preparación de alimentos?			
¿Quiénes son los beneficiarios de estos alimentos?			
¿Quiénes se encargan de servir los alimentos?			
¿Quiénes se encargan de lavar los trastes?			
¿Quiénes preparan la comida del diario?			
¿Quiénes preparan las comidas de fiesta?			

Finalmente, al igual que los ejercicios anteriores, podemos definir otros objetivos e indagar más al respecto, también podemos hablar de la perspectiva de género, tratando de reconocer la participación de los hombres y las mujeres y el tiempo que se dedica a la elaboración de los alimentos, en este punto, debemos recordar que la elaboración de alimentos también incluye la elaboración de las tortillas a mano. Lo mismo podemos hacer desde la perspectiva intergeneracional.

## Consumo

**La adopción de una buena alimentación en las diferentes etapas de la vida favorece una buena calidad de vida.** Por ejemplo, los hábitos alimentarios saludables en las niña(os) son básicos para favorecer su crecimiento y desarrollo, así como para evitar enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes entre otras en la edad adulta.

Si una niña(o) se encuentra bien alimentada, tendrá mayor rendimiento escolar y más energía para realizar actividad física en la escuela. Es por ello, que **la familia y la escuela juegan un papel importante en la educación alimentaria de los niño(as).**

La mejor alimentación para un niño(a) es una alimentación variada, con los grupos de alimentos: Verduras y frutas, Cereales y Leguminosas y alimentos de origen animal. Se debe procurar que los niños(as) disminuyan el

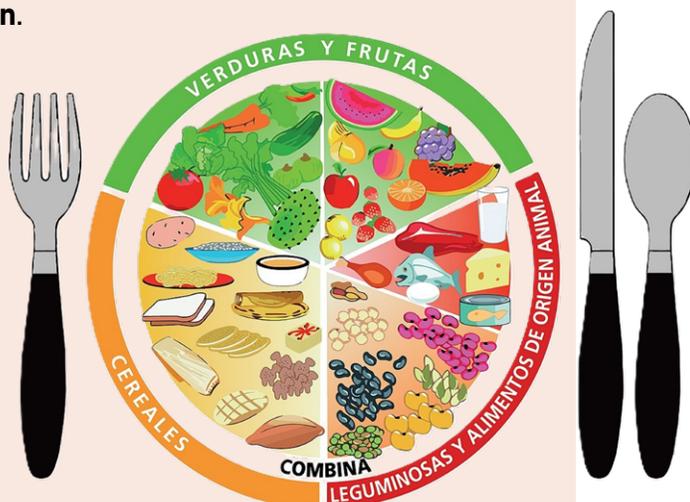
consumo de ciertos alimentos, como refrescos, comida chatarra (papas fritas, embutidos). Sumado a una buena alimentación, es muy importante estimular el ejercicio físico en los niños, que aprendan la importancia de una vida activa, siempre con el ejemplo de sus mayores.

**En la etapa del envejecimiento**, al igual que en la niñez, se considera una etapa de la vida donde la **alimentación juega un papel importante, debido al riesgo de desnutrición que las personas mayores poseen.**

Una persona mayor puede y debe comer una gran variedad de alimentos, cuidando las grasas saturadas (carnes rojas), la sal y el alcohol, y si existen problemas de masticación, la consistencia de algunos alimentos.

El calcio, la vitamina D, la fibra y las grasas saludables (del pescado y del aceite de oliva por ejemplo) son algunos de los nutrientes que no deben faltar en la dieta de los adultos mayores. Sumado a ello, es indispensable una actividad física regular para prevenir el sobrepeso, la osteoporosis y para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria.

Para ello, se propone la actividad denominada **“El plato de la buena alimentación”**, la cual tiene sus ajustes a la frontera sur de nuestro país. Al conformar junto con las personas el plato de la buena alimentación se busca que todos los grupos de alimentos estén representados, esto es: frutas, verduras, semillas y bebidas. Que, además se conforme con las especies de la región o locales, para que se reconozcan y valoren los productos alimenticios cultivados y silvestres que se encuentren en las comunidades. Al mismo tiempo se puede reconocer **la agrobiodiversidad local aprovechada para la alimentación.**





Para concluir, el Plato de la buena salud o del bien comer y la Jarra del buen beber son herramientas como guías para cuidar nuestra alimentación, hay que recordar que la cantidad de alimento y agua es diferente para cada persona y en cada etapa de su vida, ya que se debe considerar la edad, género, actividad física, antecedentes familiares, gustos y necesidades.

A continuación, se ponen algunos ejemplos del plato de la buena alimentación adaptados a condiciones locales o regionales.

### Plato de la Buena Alimentación



## PLATO DE LA BUENA ALIMENTACIÓN.

Comunidades de la Concordia, Chiapas.



 **Café**  
 **Pozol**  
 **Té**



**Manteca**

**Aguacate**

**Cacao**

**Grasas saludables:** manteca, aguacate, cacao, coco, almendras, ajonjolí

**Azúcar saludable:**  
miel, frutas y panela



**Agua naturales:** maracuyá, carambola, guanábana, piña, mango, pepino.

**Té:** manzanilla, limón, hierbabuena.

**Café, pozol, tepache.**

Verduras	Proteína	Energía	Frutas	Bebidas				
Calabaza	Betabel	Nabo	Frijol	Maiz	Cacao	Tomate de árbol	Mandarina	Café
Colinabo	Tomate	Verdolaga	Satz	Aguate	Manteca	Limón	Guineo	Té Zacate limón
Bledo	Mostaza	Mozote	Chicatana	Arroz	Pepita de calabaza	Guayaba	Lima	Tepache
Tomate silvestre	Acelga	Chicoria	Orejita	Yuca	Cacahuete	Nanche	Sandia	Té manzanilla
Chile silvestre	Chayote	Hoja de trajo	Chalum	Cueza chayote	Coco	Papaya	Durazno	Té limón
Chile serrano	Brocoli	Quixtan	Chapulines	Pan casero	Almendras	Chincuya		Té hierbanuena
Chile paloma	Ajo	Rábano	Caspiral o carnicul	papa	Ajonjolí	Papaya		Tamarindo
Chiltepin	Apio	Cañotío	Paterna	avena		Nispero		Piña
Mostaza	Tomillo	Tzul	Tuza	Malanga		Zarzamora		Jamílaca
Nopal	Repollo	Cilantro	Huitlacoche	Elote		Naranja		Carambola
Chillilo	Chilacayote	Chaya	Lentejas	Tortilla		guanábana		Maracuyá
Epazote	Zanahoria	lengua de toro	Pollo	Yuca		Mango		Guanabana
Bordon de viejo	Coliflor	Lechuga	Queso	Cueza		Zapote		Agua de frutas sin azúcar

Contribuciones de: \*Cooperativa Comon Yaj Noptic. \*Grupo Metik. \*Estefania Barriga Fernández. \*Taller de alimentación saludable de 24-26 de agosto de 2022. \*Dra. Lorena Soto. Colegio de la Frontera Sur.

Elaboró: Paulina Sánchez Gallegos

## Ejemplos de platillos en los territorios cafetaleros

A continuación, revisaremos algunos de los platillos preparados con los ingredientes que se cultivan en la zona alta y media del soconusco en Chiapas, México. A partir de estos ejemplos, podemos preguntar y reflexionar con las y los participantes ¿conocemos el origen de la receta? ¿Qué recuerdos nos vienen a la memoria cuando vemos los siguientes platillos? ¿Reconocemos los ingredientes?, ¿dónde se cultivan los principales ingredientes?

Esta muestra de platillos también permite invitar a los actores locales a desarrollar su propio recetario. Algunos elementos por tomar en cuenta:

- ▶ Nombre del platillo
- ▶ Origen o historia del platillo
- ▶ Ingredientes con las cantidades aproximadas
- ▶ Tiempo de preparación
- ▶ Cantidad de personas
- ▶ Procedimiento
- ▶ Sugerencia de acompañamiento

### Recado de Kishtán

Culinaria Local en Cacahoatán, Chiapas

## RECADO DE KISHTÁN

30-40 min.  
Rinde: 8 raciones  
Equipo mayor: Fogón o estufa  
Equipo menor: Cacerola de Aluminio  
Se come en: cualquier temporada

**Ingredientes:**

- 1 bola de masa
- ½ cebolla
- 6 hojas de laurel
- 1 rama de tomillo
- 1 ajo
- Achiote
- 3 papas
- 2 pacayas
- Kishtán
- Sal al gusto
- Malher (condimento)

**Procedimiento:**

1. Se asan el ajo, la cebolla, el laurel, el tomate y el tomillo.
2. Mientras se asan los ingredientes anteriores, se ponen a cocer las papas y las pacayas.
3. Cuando las papas y las pacayas estén precocidas se dejan caer, licuados, los ingredientes que fueron previamente asados.
4. Para espesar se le deja caer la masa licuada con achiote.
5. Después se sazona con malher y sal al gusto.
6. Por último se deja caer el kishatán para que se cueza con el resto de los ingredientes.

**Sugerencia:**  
Acompañar con aguas frescas



23

Culinaria Local en Cacahoatán, Chiapas



Recado de Kishtán  
Proporcionada por:  
Regina Agustín Pérez

22

## Pacayas baldadas

Culinaria Local en Cacahoatán, Chiapas



Pacayas Baldadas  
Proporcionada por:  
Rosa Julia Roblero

25

Culinaria Local en Cacahoatán, Chiapas

## PACAYA BALDADA

🕒 60 min.

Rinde: 8 raciones

Equipo mayor: Fogón o estufa

Equipo menor: Sartén

Se come en: Temporada de Pacayas

### Ingredientes:

- 5 Huevos
- Sal al gusto
- 1000 ml de Agua
- 400 ml de Aceite
- 8 Pacayas



### Procedimiento:

1. En 1000 ml de agua poner a hervir las pacayas (agregarles sal).
2. Esperar su cocción. Sugerencia: Cuando lleguen al punto de ebullición, esperar 10 minutos, vaciar el agua y volverle a agregar la misma cantidad de agua hasta que vuelva a hervir (esto para que desaparezca el sabor amargo de las pacayas).
3. Batir las claras a punto de turrón y agregarle las yemas.
4. Agregar en el sartén con aceite precalentado.
5. Voltear y esperar la cocción.



Guarnición: Arroz Dorado

Sugerencia:  
Acompañar con agua de jamaica



24

Fuente: Estrada Lugo, E.I.J. y Bello B.E. 2017.

## Reflexiones finales

Cuando hablamos de alimentación, prácticas alimentarias y culinaria local, es fundamental el conocimiento del campesinado quienes históricamente incorporan a su sistema alimentario la biodiversidad local (Solís y Estrada, 2014). En este sentido reconocer y visibilizar los saberes locales es una alternativa de vida y reivindicación de su cultura e identidad que son la fortaleza contra el modelo de alimentación dominante que estandariza hábitos y preferencias de consumo.

Es importante reconocer el papel primordial de las mujeres en la sostenibilidad de las prácticas alimentarias y de la sostenibilidad de la vida en los territorios cafetaleros. Son las mujeres quienes mediante la preparación de las recetas aprendidas de las madres y abuelas comparten los conocimientos a las nuevas generaciones.

# Bibliografía

- Barriga Fernández, E. (2023). Milpa y autosuficiencia alimentaria en zonas cafetaleras de la Sierra Madre de Chiapas: miradas desde el ecofeminismo. Tesis de Maestría. ECOSUR.
- Carcamo Vargas, G. & Mena Bastías, C. (2006). Alimentación Saludable. Horizontes Educativos. Vol.11, No. 1. Universidad del Bío Bío. Chillán, Chile.
- Diario Oficial. Secretaria de Salud. (2013). NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- Escobar-Colmenares, S., Soto-Pinto, M.L., Estrada, E.I.J., Ishiki, M. (2020). Agroecosistemas y alimentación de grupos domésticos cafetaleros en una comunidad de la Sierra Madre de Chiapas. Moreno C.A.I., Soto Pinto M.L., Cariño O.M.M., Palma G. J. M. Moctezuma P. S., Rosales A. J. J. Montañez E. P.I. Sosa F. V. Ruenes M. R. López, M. W. Los sistemas agroforestales de México: Avances, experiencias, acciones y temas emergentes. Ciudad de México. Universidad Nacional Autónoma de México. pp. 20
- Estrada Lugo, Erin I.J. y Bello Baltazar E.(coordinadores y editores) (2017). Recetario. Culinaria Local en Cacahoatán. Chiapas. Por la sabiduría local para la mejora de la alimentación y la nutrición de las familias del ejido El Águila. ECOSUR.
- Food and Agriculture Organization (FAO). (2011). Seguridad Alimentaria y Nutricional. Conceptos Básicos. Programa Especial para la Seguridad Alimentaria-PESA-Centroamérica. Recuperado el 9 de marzo. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/f1bb882a-b059-4368-9022-c70840d77ce5/content>
- Gómez-Baggethun, E. (2009). Perspectivas del conocimiento ecológico local ante el proceso de globalización. Papeles, (107), 57-67. Recuperado de <http://navarro.orgfree.com/Docencia/FSC/ConocimientoEcologicoLocalGlobalizacion.pdf>
- Hernández Cruz, R. E., Thankappan, S., & University of York. (2019). Food culture in the Soconusco region in Chiapas, Mexico [Dissertation, University of York]. <https://theses.whiterose.ac.uk/28551/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS), (2024). "Reglas de Oro" de la OMS para la preparación higiénica de los alimentos. Emergencias en salud de la Organización Mundial de la Salud región de las Américas. Recuperado 8 de marzo. <https://www.paho.org/es/emergencias-salud/reglas-oro-oms-para-preparacion-higienica-alimentos>
- Rodríguez, A. & L.M. Arias. (2014). La milpa y el maizal: retos al desarrollo rural en México y Perú. Etnobiología 12: 76-89.
- Soto Pinto M. Lorena, Escobar C. Sandra, López-Cruz Angelita, Benítez K. Marina. (2022). Contribución de las milpas con árboles, cacaotales, cafetales y huertos familiares en la alimentación. In: Ruan S.F., Guerrero M. F., Cano Contreras E., Contreras C. U. (Coord.). Bioculturalidad de Chiapas: diversidad y patrimonio. Pp. 275-298. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.
- Trujillo Gómez, Alejandra. 2023. Prácticas agrícolas en huertos de mujeres organizadas cafetaleras de la Sierra Madre de Chiapas ante el COVID-19: una mirada ecofeminista. Tesis, Maestría. ECOSUR.

# Anexos

## Plantas comestibles del Sistema Agroforestal de Café, Sierra Madre de Chiapas

Familia	Nombre común	Nombre científico	Forma de vida	Parte (s) útil (es)
Actinidiaceae	Moquillo o xcabitze	<i>Saurauia oreophila Hemsl.</i>	Árbol	Fruto
Actinidiaceae	Moquillo	<i>Saurauia scabrida Hemsl.</i>	Árbol	Fruto
Anacardiaceae	Mango	<i>Mangifera indica L.</i>	Árbol	Fruto
Annonaceae	Guanábana	<i>Annona muricata</i>	Árbol	Fruto
Araceae	Quequeshte	<i>Xanthosoma robustum Schott</i>	Hierba	Hojas jóvenes
Arecaceae	Pacaya	<i>Chamaedorea sp.</i>	Hierba	Inflorescencias inmaduras
Asparagaceae	Winte	<i>Yucca sp.</i>	Arbusto	Flores
Asteraceae	Diente de león	<i>Sonchus oleraceus L.</i>	Hierba	Hojas y tallos jóvenes
Asteraceae	Hierba de macho	<i>Vernonia leiocarpa DC</i>	Hierba	Hojas
Cucurbitaceae	Chayote	<i>Sechium edule (Jacq.) Sw.</i>	Hierba	Fruto, hojas y tallos jóvenes, raíz (cueza)
Fabaceae	Chalum	<i>Inga oerstediana Benth. ex Seem.</i>	Árbol	Arilo
Fabaceae	Caspirol	<i>Inga punctata Willd.</i>	Árbol	Arilo
Lauraceae	Palo de aguacate	<i>Persea americana Mill.</i>	Árbol	Fruto
Musaceae	Guineo	<i>Musa paradisiaca L.</i>	Hierba	Fruto
Musaceae	Plátano de seda	<i>Musa sapientum L.</i>	Hierba	Fruto
Myrtaceae	Guayaba	<i>Psidium guajava L.</i>	Árbol	Fruto
Passifloraceae	Granadilla	<i>Passiflora ligularis Juss</i>	Hierba	Fruto
Piperaceae	Momon o zanahoria	<i>Piper sp.</i>	Arbusto	Tallos jóvenes y hojas
Poaceae	Caña	<i>Saccharum officinarum L.</i>	Hierba	Tallos
Primulaceae	Uva	<i>Parathesis chiapensis Fernald</i>	Arbusto	Fruto
Rosaceae	Durazno	<i>Prunus persica (L.) Batsch</i>	Árbol	Fruto
Rubiaceae	Café	<i>Coffea arabica L.</i>	Arbusto	Semilla
Rutaceae	Naranja	<i>Citrus sinensis (L.) Osbeck</i>	Árbol	Fruto
Rutaceae	Lima	<i>Citrus aurantiifolia (Christm.) Swingle</i>	Árbol	Fruto
Rutaceae	Limón persa	<i>Citrus × latifolia Tanaka ex Q. Jiménez</i>	Árbol	Fruto
Rutaceae	Limón	<i>Citrus × limon (L.) Osbeck</i>	Árbol	Fruto
Rutaceae	Limón mandarina	<i>Citrus × limonia (L.) Osbeck</i>	Árbol	Fruto
Solanaceae	Tomate de árbol	<i>Cyphomandra betacea (Cav.) Sendtn</i>	Arbusto	Fruto
Solanaceae	Chile tepe	<i>Capsicum annum L.</i>	Arbusto	Fruto
Solanaceae	Chile jalapeño	<i>Capsicum pubescens Ruiz y Pav</i>	Arbusto	Fruto
Solanaceae	Quishtán	<i>Solanum wendlandii Hook. f.</i>	Hierba	Hojas, flores y tallos jóvenes
Solanaceae	Correlón	<i>Solanum appendiculatum Dunal</i>	Hierba	Hojas y tallos jóvenes
Vitaceae	Bejuco de agua	<i>Vitis sp.</i>	Hierba trepadora	Savia
	Bejuco de contuve	Sin identificar	Hierba trepadora	Frutos

## Ejemplos de especies vegetales con diversos usos, Sierra Madre de Chiapas

Familia	Nombre común	Nombre científico	Forma de vida	Usos
Adoxaceae	Sauco	<i>Sambucus nigra L.</i>	Arbusto	Medicinal
Amaranthaceae	Epazote	<i>Dysphania ambrosioides (L.) Mosyakin y Clemants</i>	Hierba	Comestible
Amaryllidaceae	Cebollín	<i>Allium schoenoprasum L.</i>	Hierba	Comestible
Amaryllidaceae	Ajo	<i>Allium sativum L.</i>	Hierba	Comestible
Anacardiaceae	Mango	<i>Mangifera indica L.</i>	Árbol	Comestible
Apiaceae	Hinojo	<i>Foeniculum vulgare Mill.</i>	Hierba	Medicinal
Araceae	Camote de china	<i>Colocasia esculenta (L.) Schott</i>	Hierba	Comestible, barrera viva
Araceae	Quequeshte	<i>Xanthosoma robustum Schott</i>	Hierba	Comestible
Araceae	Camote de montón	<i>Xanthosoma violaceum Schott</i>	Hierba	Comestible
Arecaceae	Pacaya	<i>Chamaedorea sp.</i>	Hierba	Comestible
Asparagaceae	Winte	<i>Yucca sp.</i>	Arbusto	Comestible, barrera viva
Asparagaceae	Mala madre	<i>Chlorophytum comosum (Thunb.) Jacques</i>	Hierba	Ornamental
Balsaminaceae	Indita	<i>Impatiens sp.</i>	Hierba	Ornamental
Begoniaceae	Begonia	<i>Begonia sp.</i>	Hierba	Ornamental
Cactaceae	Nopal	<i>Opuntia sp.</i>	Arbusto	Comestible
Commelinaceae		<i>Commelina sp.</i>	Hierba	Ornamental
Commelinaceae	Maguey morado	<i>Rhoeo discolor (L'Hér.) Hance ex Walp.</i>	Hierba	Medicinal
Cucurbitaceae	Chayote	<i>Sechium edule (Jacq.) Sw.</i>	Hierba	Comestible
Cupresaceae	Ciprés	<i>Cupressus sp.</i>	Árbol	-
Dennstaedtiaceae	Chipe	<i>Pteridium sp.</i>	Hierba	Sombra
Ericaceae	Azalea	<i>Loiseleuria sp.</i>	Hierba	Ornamental
Euphorbiaceae	Chaya	<i>Cnidioscolus chayamansa McVaugh</i>	Arbusto	Comestible
Euphorbiaceae	Corona de cristo	<i>Euphorbia sp.</i>	Arbusto	Ornamenta
Fabaceae	Chalum	<i>Inga sp.</i>	Árbol	Comestible, envoltura para tamales, leña, sombra
Fabaceae	Guash	<i>Leucaena sp.</i>	Árbol	Comestible
Fabaceae	Chipilín	<i>Crotalaria sp.</i>	Hierba	Comestible
Geraniaceae	Geranio	<i>Pelargonium sp.</i>	Hierba	Ornamental
Hydrangeaceae	Hortensia	<i>Hydrangea sp.</i>	Hierba	Ornamental
Lamiaceae	Orégano	<i>Origanum vulgare L.</i>	Hierba	Comestible
Lamiaceae	Hierbabuena	<i>Mentha spicata L.</i>	Hierba	Medicinal
Lamiaceae	Tomillo	<i>Thymus sp.</i>	Hierba	Comestible
Lamiaceae	Aguacate	<i>Persea americana Mill.</i>	Árbol	Comestible
Malpighiaceae	Nance	<i>Byrsonima crassifolia (L.) Kunth</i>	Árbol	Comestible
Malvaceae	Malva	<i>Malva sp.</i>	Hierba	Medicinal
Marantaceae	Hoja blanca	<i>Calathea sp.</i>	Hierba	Envoltura para tamales
Musaceae	Guineo morado	<i>Musa acuminata Colla</i>	Hierba	Comestible y envoltura para tamal

Musaceae	Guineo blanco	<i>Musa paradisiaca L.</i>	Hierba	Comestible y envoltura para tamal
Myrtaceae	Escobillo	<i>Eugenia acapulcensis Steud.</i>	Árbol	Comestible
Myrtaceae	Guayaba	<i>Psidium guajava L.</i>	Árbol	Comestible
Orchidaceae	Orquídea	sin identificar	Epífita	Ornamental
Poaceae	Caña	<i>Saccharum officinarum L.</i>	Hierba	Comestible
Poaceae	Té limón	<i>Cymbopogon citratus (DC.) Stapf</i>	Hierba	Comestible
Rhamnaceae	Capulín	<i>Rhamnus grandifolia Fisch. y C.A. Mey. ex Ledeb.</i>	Árbol	Leña
Rosaceae	Níspero	<i>Eriobotrya japonica (Thunb.) Lindl.</i>	Árbol	Comestible
Rosaceae	Durazno	<i>Prunus persica (L.) Batsch</i>	Árbol	Comestible
Rosaceae	Rosa	<i>Rosa sp.</i>	Arbusto	Ornamental
Rosaceae	Mora	<i>Rubus sp.</i>	Hierba	Comestible
Rubiaceae	Café	<i>Coffea arabica L.</i>	Arbusto	Comestible
Rutaceae	Matasano	<i>Casimiroa edulis La Llave</i>	Árbol	Comestible
Rutaceae	Naranja	<i>Citrus sinensis (L.) Osbeck</i>	Árbol	Comestible
Rutaceae	Limón	<i>Citrus x limon (L.) Osbeck</i>	Árbol	Comestible
Rutaceae	Limón mandarina	<i>Citrus aurantifolia Swingle</i>	Árbol	Comestible
Rutaceae	Ruda	<i>Ruta graveolens L.</i>	Hierba	Medicinal
Solanaceae	Chile tepe o tepenchile	<i>Capsicum annuum var. glabriusculum (Dunal) Heiser y Pickersgill</i>	Arbusto	Comestible
Solanaceae	Tomate de árbol	<i>Cyphomandra betacea (Cav.) Sendtn.</i>	Arbusto	Comestible
Solanaceae	Tabaco	<i>Nicotiana tabacum L.</i>	Arbusto	Medicinal
Solanaceae	Chile jalapeño	<i>Capsicum pubescens Ruiz y Pav.</i>	Arbusto	Comestible
Solanaceae	Tomate	<i>Solanum lycopersicum L.</i>	Hierba	Comestible
Solanaceae	Chile	<i>Capsicum annuum L.</i>	Hierba	Comestible
Solanaceae	Tomate de bolsa	<i>Lycopersicon esculentum var. leptophyllum (Dunal) D'Arcy</i>	Hierba	Comestible
Solanaceae	Papa	<i>Solanum tuberosum L.</i>	Hierba	Comestible
Solanaceae	Hierbamora	<i>Solanum sp.</i>	Hierba	Comestible
Verbenaceae	Verbena	<i>Verbena officinalis L.</i>	Hierba	Medicinal
	Flor de pava	Sin identificar	Arbusto	Barrera viva
	Alpiste	Sin identificar	Hierba	Alimento para aves

Fuente: Escobar-Colmenares *et al*, 2020.

## Principales alimentos y bebidas en una comunidad de la zona alta del volcán Tacaná.

Alimentos principales	Fuente de los ingredientes
Caldos de Yerbamora	Milpa, cafetal
Caldo de Colisnabo	Milpa
Bledo en caldo o al vapor	Milpa, cafetal
Pata de paloma guisada o en caldo	Milpa
Recadito de Quishtan o caldo de quisthtan	Huerto, cafetal
Caldo de Gallina	Huerto
Repollo en caldo o en ensalada	Milpa
Huevos de rancho en diferentes presentaciones	Huerto
Caldo de Berro de río	Milpa
Sopa de Pasta	Tienda
Caldo de Correlon	Milpa
Cesil en caldo, guisado o en tamales	Milpa, cafetales
Caldo de Mostaza	Milpa
Caldo de Frijol de vara con chayotes	Milpa
Caldo de Frijol isiche con chilacayotes	Milpa
Frijol isiche con epazote y papas	Milpa
Recadito de Chilacayote	Milpa
Recadito de Chayote ( <i>sechium edule</i> )	Milpa, huerto
Recado de Frijol isiche	Milpa
Pacaya en recadito, o capeada ( <i>chamaedorea</i> ) tepejilote	Coffee groves
Recadito de Chapay-Tepejilote	Coffee groves
Recadito de Papas (potatoes)	Milpa
Recadito de Quishtan con chayote	Milpa, huerto
Tamales de frijol tierno	Milpa
Tamales de verduras	Milpa
Tamales de masa de maíz	Milpa
Tamales de pollo	Milpa, huerto
Tamales de cesil	Milpa
Tamales de elote	Milpa
Tamales de frijol con yerbasanta	Milpa
Tamales de masa con la verdurita de pata de paloma	Milpa y huerto
Papas guisadas con tomate	Milpa
Sopa de arroz	Tienda

Flor de guinte con huevo (yucca)	Cafetal y huerto
Calabacita guisadita con tomate	Milpa
Quesadillas	Milpa, y mercado
Caldo de res	Mercado
Mole de pato o de gallina	Mercado y Huerto
Barbacoa de res o de borrego	Mercado
7 hongos diferentes: Hongo colorado, cresta de gallo, hongo quemado, rechun, xcabilaj, hongo blanco, hongo olote. Preparados en caldo, asados o en recaditos	Bosque, milpa
Tlacuache en recadito (oposum)	Cafetales
Ardilla con pasta	Milpa, cafetales y huerto
Tuza en recaditos	Milpa, cafetales
Salsa de tomate de huevo duro	Milpa
Salsa de tomate de árbol	Milpa
Salsa de tomate con guisnay. <i>Spathiphyllum phrynifolium Schott</i>	Milpa
Salsa de tomate rojo y chile serrano	Milpa
Chayote en dulce	Milpa y cafetales
Calabacita picadita con azucar	Milpa
Atole de elote	Milpa
Atole de Maíz	Milpa
Atole de Platano	Cafetales y huerto
Pinole de maiz tostado	Milpa
Atole de avena Avena	Shop
Atoles de guineo de seda	Cafetales y huerto

Fuente: Rosa E Hernández Cruz. 2021.

*Aprendiendo de la alimentación en los territorios cafetaleros.  
Manual práctico para facilitadores(as) con actores comunitarios*

Redacción de textos: Erin I.J. Estrada Lugo<sup>1</sup>, Gloria Mariel Suárez Gutiérrez<sup>2</sup>, Rosa Elba Hernández Cruz<sup>3</sup> con la colaboración de la Cooperativa Café Metik<sup>4</sup>, la Cooperativa Comon Yaj Noptic<sup>5</sup> y Centro Ecoturístico Pak'al Tsix'a<sup>6</sup>.

Responsable del proyecto: María Lorena Soto Pinto.  
Coordinación editorial: Eduardo Bello Baltazar  
Cuidado editorial: Fátima del Carmen García Salinas.  
Fotografías: Griselda Pérez Miguel, Rosa Elba Hernández Cruz,  
Gloria Mariel Suárez Gutiérrez.  
Gráficas: Gloria Mariel Suárez Gutiérrez.  
Diseño: Rina Pellizzari Raddatz.

El Colegio de la Frontera Sur  
San Cristóbal de Las Casas  
Chiapas, 2024.

<sup>1</sup>El Colegio de la Frontera Sur (eestrada@ecosur.mx)

<sup>2</sup>El Colegio de la Frontera Sur (gsuarez@ecosur.edu.mx)

<sup>3</sup>El Colegio de la Frontera Sur (rhernandez@ecosur.mx)

<sup>4</sup><https://cafemetik.com/en/home-en/>

<sup>5</sup><https://comonyajnoptic.org.mx/>

<sup>6</sup><https://www.facebook.com/pakal.tsixa?mibextid=ZbWKwL>



ECOSUR



Coordinadora Mexicana de  
Pequeños Productores  
de Comercio Justo