

Cultura alimentaria, soberanía y derecho humano a la alimentación: estudio de caso en la comisaría de Molas, Yucatán, México^{*}

Food culture, sovereignty and the human right to food:

A case study in Molas, Yucatán, Mexico

Cultura alimentar, soberania e direito humano à alimentação:

estudo de caso na localidade de Molas, Yucatán, México

MARÍA GUADALUPE SÁNCHEZ TRUJILLO^{**}

JORGE CARLOS RUIZ RUIZ^{***}

FECHA DE RECEPCIÓN: 3 DE ABRIL DE 2025. FECHA DE APROBACIÓN: 3 DE JUNIO DE 2025

Doi: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/sociojuridicos/a.15405>

Para citar este artículo: Sánchez, M., & Ruiz, G. (2025). Cultura alimentaria, soberanía y derecho humano a la alimentación: estudio de caso en la comisaría de Molas, Yucatán, México. *Estudios Socio-Jurídicos*, 27(2), 1-34. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/sociojuridicos/a.15405>

RESUMEN

Este estudio analiza la soberanía alimentaria, el derecho humano a la alimentación y los patrones alimentarios en la comunidad de Molas, Yucatán, México. A través de una metodología mixta —análisis documental y encuestas— se evaluaron variables

^{*} Investigación financiada por los autores.

^{**} Universidad Anáhuac Mayab. Doctora en Derecho por la Universidad Autónoma de Tlaxcala, doctora en Evaluación Educativa por la Universidad Anáhuac. Profesora de tiempo completo de la Universidad Anáhuac Mayab en Mérida, Yucatán, México. Integrante en el nivel 1 del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores de la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación de México. Líneas de investigación: derecho constitucional y derechos humanos, metodología de la investigación jurídica, enseñanza del derecho. Correo electrónico: maria.sanchezt@anahuac.mx. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9504-437X>.

^{***} Universidad Anáhuac Mayab. Doctor en Ciencias en Alimentos por la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas del Instituto Politécnico Nacional, maestro en Ciencias Humanas por la Universidad Anáhuac. Profesor de tiempo completo de las Escuelas de Biotecnología y de Nutrición de la Universidad Anáhuac Mayab en Mérida, Yucatán, México. Integrante en el nivel 2 del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores de la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación de México. Líneas de investigación: recursos alimentarios, soberanía y seguridad alimentarias, sostenibilidad e innovación alimentaria. Correo electrónico: jorge.ruizr@anahuac.mx. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8770-8180>.

demográficas, hábitos de consumo, acceso a alimentos y percepción sobre el derecho humano a la alimentación. El 79 % de los hogares depende completamente del comercio para adquirir sus alimentos, lo que evidencia una alta vulnerabilidad ante variaciones en precios o disponibilidad. Aunque el 95 % de las familias percibe que su alimentación es suficiente, la baja producción de alimentos autóctonos y la limitada diversidad dietética —particularmente en frutas y hortalizas— reflejan un riesgo potencial de seguridad alimentaria. Por otro lado, si bien el 57 % de los encuestados afirma conocer el derecho a la alimentación, no se profundizó en el nivel de comprensión sobre su alcance, lo que sugiere una posible falta de conciencia crítica respecto a este derecho y sus implicaciones. Los hallazgos destacan la necesidad de fortalecer estrategias comunitarias orientadas a mejorar la seguridad alimentaria, promover el conocimiento y la exigibilidad del derecho a la alimentación, y revalorar las prácticas alimentarias tradicionales como eje central de la soberanía alimentaria.

Palabras clave: derechos humanos; hábitos alimentarios; soberanía alimentaria; Yucatán.

ABSTRACT

This study examines food sovereignty, the human right to food, and dietary patterns in the community of Molas, Yucatán, Mexico. Using a mixed-methods approach—including documentary analysis and surveys—demographic variables, consumption habits, access to food, and perceptions of the human right to food. Seventy-nine percent of households rely entirely on market purchases to obtain their food, highlighting a high vulnerability to fluctuations in prices or availability. Although 95% of families perceive their food intake as sufficient, the low production of native foods and the limited dietary diversity—particularly in fruits and vegetables—indicate a potential risk to food security. Furthermore, while 57% of respondents report being aware of the right to food, the study did not explore the depth of their understanding, suggesting a possible lack of critical awareness regarding this right and its implications. The findings underscore the need to strengthen community-based strategies aimed at improving food security, promoting awareness and enforceability of the right to food, and revaluing traditional food practices as a central component of food sovereignty.

Keywords: human rights; food habits; food sovereignty; Yucatan.

RESUMO

Neste estudo, analisam-se a soberania alimentar, o direito humano à alimentação e os padrões alimentares na comunidade de Molas, Yucatán, México. Por meio de uma metodologia mista — análise documental e questionários —, avaliaram-se variáveis demográficas, hábitos de consumo, acesso a alimentos e percepção sobre o direito humano à alimentação. 79% das famílias dependem totalmente do comércio para adquirir seus alimentos, o que evidencia uma alta vulnerabilidade às variações de preços ou disponibilidade. Embora 95% dos domicílios considerem que sua alimentação é suficiente, a baixa produção de alimentos autóctones e a diversidade alimentar limitada — particularmente em frutas e hortalizas — refletem um risco potencial à segurança alimentar. Além disso, ainda que 57% dos entrevistados afirmem conhecer o direito à alimentação, não se aprofundou o nível de compreensão sobre seu alcance, o que sugere uma possível falta de consciência crítica sobre esse direito e suas implicações. Os resultados destacam a necessidade de fortalecer estratégias comunitárias voltadas para melhorar a segurança alimentar, promover o conhecimento e a exigibilidade

do direito à alimentação e revalorizar as práticas alimentares tradicionais como eixo central da soberania alimentar.

Palavras-chave: direitos humanos; hábitos alimentares; soberania alimentar; Yucatán.

1. Introducción

La Reserva Ecológica Cuxtal, ubicada en el sur del municipio de Mérida, Yucatán, es una zona designada para la conservación ecológica e histórica desde 1993. Este espacio, que abarca más de 10 000 hectáreas (más de 100 km²), es esencial para la preservación de la biodiversidad local y el suministro de recursos vitales, como el agua que abastece a la ciudad de Mérida. Dentro de este espacio se encuentra la comisaría de Molas, a una distancia de 16 kilómetros de la capital del Estado de Yucatán, la cual en 2020 contaba con 2401 habitantes (INEGI, 2020). La proximidad de esta comunidad a la ciudad de Mérida, ha favorecido una mayor interacción con instituciones educativas, gubernamentales y organizaciones de la sociedad civil que concentran sus actividades en los centros urbanos, lo que ha tenido un impacto en el acceso de sus habitantes al conocimiento sobre los derechos humanos, particularmente el derecho a la alimentación. A diferencia de comunidades más aisladas, Molas se encuentra dentro de una zona de transición entre lo rural y lo urbano, lo que permite una circulación más fluida de información, programas sociales y oportunidades de formación. Ejemplo de ello es la existencia del Centro de Capacitación y Educación Ambiental (CCEA), que ha servido como punto de encuentro comunitario y espacio para actividades de formación que incluyen temas relacionados con la sustentabilidad, la salud y los derechos humanos. Sin embargo, el acceso físico a esta información no garantiza necesariamente una apropiación crítica del conocimiento, ya que podrían persistir barreras socioculturales y educativas que limitan la comprensión profunda de estos derechos y su exigibilidad.

En este contexto, el entorno natural de Molas y su inserción en una zona ecológicamente valiosa refuerzan la necesidad de diseñar estrategias de educación en derechos humanos con un enfoque territorial y culturalmente pertinente. Aprovechar su ubicación estratégica y la

infraestructura disponible podría ser clave para fortalecer el empoderamiento comunitario y avanzar en la construcción de una ciudadanía informada y capaz de exigir sus derechos, comenzando por el derecho humano a una alimentación adecuada.

En tal sentido, el presente estudio se orientó hacia la caracterización de los hábitos alimenticios de la población de Molas, desde un enfoque de soberanía alimentaria para evaluar su concordancia con los principios del derecho humano a la alimentación, considerando factores económicos, culturales y de disponibilidad local de alimentos. Para ello, se diseñó y aplicó un instrumento diagnóstico semiestructurado, cuya validación constituyó una etapa central de la investigación, que fue documentada mediante un cuaderno de trabajo metodológico. Este cuaderno tuvo como objetivo principal asegurar la pertinencia, la confiabilidad y la validez de los ítems incluidos en el cuestionario, tanto desde el punto de vista técnico como contextual y sociocultural. El instrumento fue construido a partir de una revisión de literatura sobre patrones alimentarios, seguridad y soberanía alimentaria, y derechos humanos vinculados a la alimentación. Posteriormente, fue sometido a un proceso de validación por juicio de expertos en nutrición, derechos humanos y metodologías participativas.

Asimismo, se realizaron pruebas piloto en campo con miembros de la comunidad de Molas, lo que permitió ajustar el lenguaje, la estructura y la relevancia de las preguntas para garantizar su comprensión y adecuación al contexto local. El cuestionario final incluyó secciones sobre características demográficas, consumo y acceso a alimentos, conocimientos sobre prácticas alimentarias tradicionales y percepción del derecho humano a la alimentación. Su aplicación se realizó de manera presencial mediante entrevistas, en un espacio comunitario proporcionado por el CCEA, lo que facilitó la participación de mujeres de diferentes rangos de edad y niveles educativos, que son las que más acuden al CCEA.

Los resultados preliminares obtenidos a través de este instrumento y documentados en el cuaderno de trabajo proporcionan una visión integral sobre la situación alimentaria de la comisaría de Molas. Estos hallazgos no solo fortalecen la validez del instrumento para futuras aplicaciones en otros municipios del estado de Yucatán, sino que también

ofrecen insumos valiosos para diseñar políticas públicas y estrategias comunitarias orientadas a mejorar la seguridad alimentaria y promover el derecho a la alimentación en contextos rurales, contribuyendo así al bienestar integral de sus habitantes.

La pregunta de investigación que orientó el desarrollo de este artículo de investigación científica fue: ¿En qué medida los hábitos alimenticios, las prácticas de producción y recolección de alimentos de la comisaría de Molas en el estado de Yucatán constituyen soberanía alimentaria y reflejan el ejercicio del derecho humano a la alimentación?

Fundamento teórico y contexto alimentario

Definición y alcance del derecho humano a la alimentación

En México, según el Panorama Regional de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición de América Latina y el Caribe 2023, entre 2020 y 2022, menos del 2,5 % de la población presentó hambre y subalimentación; sin embargo, el 3,6 % experimentó inseguridad alimentaria grave y el 27,6 % inseguridad alimentaria moderada o grave. Además, en 2016, el 28,9 % de la población adulta sufría obesidad, y en 2021, el 20,2 % no pudo acceder a una alimentación saludable. En 2022, el 12,6 % de los menores de cinco años presentaban retraso en el crecimiento, y el 6,9 % tenía sobrepeso.

Frente a la realidad planteada, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (CPEUM) establece la protección del derecho a la alimentación en dos artículos clave. Por una parte, en el artículo 2º, se indica la obligación del Estado mexicano de “garantizar el derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad con pertinencia cultural, en especial para la población infantil” (fracción VI del Apdo. B) de los pueblos y comunidades indígenas. Por otra parte, el artículo 4º señala que es responsabilidad del Estado asegurar el derecho de toda persona a una “alimentación nutritiva, suficiente y de calidad” (párrafo tercero). Además, este mismo artículo reitera el derecho a la alimentación al abordar los derechos de los niños.

Entre las iniciativas más recientes, destaca la reforma constitucional de 2011, que incluyó el reconocimiento explícito del derecho a la alimentación en el artículo 4° de la Constitución, lo que supuso un hito importante para instaurar este derecho como un deber del Estado mexicano (González-Nolasco & Cordero-Torres, 2019; Jusidman-Rapoport, 2014). Posteriormente, se han implementado diversas leyes y programas para garantizar la efectividad de este derecho. Uno de los cambios más relevantes ha sido la adopción de la Ley de Desarrollo Rural Sustentable en 2001 y la Ley General de Desarrollo Social en 2004, que fortalecen la implementación de políticas públicas enfocadas en proteger la seguridad alimentaria, mejorar las condiciones de vida de las zonas rurales y promover la producción agroecológica local.

En la primera de las leyes se definió la seguridad alimentaria como el “abasto oportuno, suficiente e incluyente de alimentos a la población” (fracción XXVIII, artículo 3°). Y soberanía alimentaria como “la libre determinación del país en materia de producción, abasto y acceso de alimentos a toda la población, basada fundamentalmente en la producción nacional” (fracción XXXIII, artículo 3°). De igual manera, se incluyeron disposiciones para el acceso equitativo a los recursos productivos, así como para la sostenibilidad ambiental, con el objetivo de mejorar la disponibilidad de alimentos a nivel nacional (Urquía-Fernández, 2014). Otra modificación importante se dio en la Ley General de Salud en 2020, la cual introdujo el etiquetado frontal de advertencia en alimentos y bebidas no alcohólicas, con el fin de informar a los consumidores sobre productos altos en azúcar, grasas saturadas, sodio y calorías. Esta medida buscó reducir los altos índices de obesidad y malnutrición en México, y contribuir a que las personas no solo tuvieran acceso a alimentos, sino que estos fueran nutritivos y saludables (Tolentino-Mayo et al., 2020).

Además, el gobierno mexicano ha promovido reformas orientadas a desarrollar la producción sostenible de alimentos, mediante incentivos a la agricultura familiar y local, con el fin de proteger la soberanía alimentaria y reducir la dependencia de importaciones. Programas enfocados en productos básicos han sido implementados para apoyar a pequeños productores y asegurar que las comunidades rurales tengan acceso a medios para producir sus propios alimentos (Mariscal-Méndez et al., 2017).

El 17 de abril de 2024 se promulgó la Ley General de la Alimentación Adecuada y Sostenible, cuyo objetivo principal es “fortalecer la autosuficiencia, la soberanía y la seguridad alimentaria del país” (fracción V del artículo 1º). Esta ley define el derecho a la alimentación adecuada como

disponer de alimentos para su consumo diario, así como el acceso físico y económico para una alimentación inocua, de calidad nutricional y en cantidad suficiente para satisfacer sus necesidades fisiológicas en todas las etapas de su ciclo vital, que le posibilite su desarrollo integral y una vida digna, de acuerdo con su contexto cultural y sus necesidades específicas, sin poner en riesgo la satisfacción de las otras necesidades básicas y sin que ello dificulte el goce de otros derechos humanos. (artículo 3º)

La implementación de esta ley representa un desafío significativo para los gobiernos mexicanos, ya que requiere garantizar el acceso a alimentos de calidad y en cantidades suficientes para quienes no pueden satisfacer sus necesidades alimentarias por sí mismos. Esto implica acciones de solidaridad e incluso subsidios, que respeten los ingredientes y tradiciones de la cocina local. Estas iniciativas y reformas demuestran un compromiso creciente del Estado mexicano para garantizar el derecho humano a la alimentación, no solo en términos de acceso y disponibilidad, sino también en la calidad y sostenibilidad del sistema alimentario nacional. Sin embargo, el reto continúa en la implementación efectiva de estas leyes a nivel local y en la reducción de las desigualdades sociales que aún persisten en el acceso a alimentos nutritivos, especialmente en comunidades rurales y marginadas (González-Nolasco & Cordero-Torres, 2019).

El derecho humano a la alimentación también está reconocido en diversos instrumentos internacionales, como el artículo 25 de la Declaración Universal de Derechos Humanos, el artículo 11 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, y la Observación General 12 del Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, que establece el derecho a una alimentación adecuada (artículo 11). Otros instrumentos internacionales que promueven este

derecho incluyen: la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (1979), la Convención de los Derechos del Niño (1989), la Convención sobre el Estatuto de los Refugiados (1951), la Convención sobre el Derecho de las Personas con Discapacidad (2006), la Declaración de Roma de la Seguridad Alimentaria Mundial (1996) y las Directrices voluntarias de la FAO en apoyo de la realización progresiva del derecho humano a la alimentación en el contexto de la seguridad alimentaria nacional (2004).

Soberanía alimentaria

El concepto de soberanía alimentaria surge como una propuesta impulsada por el movimiento mundial de campesinos organizados bajo Vía Campesina, presentada durante la Cumbre Mundial de la Alimentación en Roma en 1996. La Red de Soberanía Alimentaria de los Pueblos definió este término como

el derecho de los pueblos a definir su propia alimentación y agricultura; a proteger y regular la producción y comercialización nacional con el fin de lograr objetivos de desarrollo sostenibles; a determinar la medida en que quieran ser autosuficientes; a restringir el denominado dumping, práctica comercial desleal en la que se exportan productos a precios inferiores al costo de producción o al precio de venta en el mercado interno del país exportador; y a proporcionar a las comunidades de pescadores artesanales la prioridad en la administración del uso de recursos acuáticos y los derechos sobre los mismos. La soberanía alimentaria no invalida el comercio, sino que fomenta políticas y prácticas comerciales que respeten los derechos de los pueblos a la alimentación y a la producción inocua, sana y ecológicamente sostenible. (Windfuhr & Jonsén, 2005, p. 3)

En esta definición se destaca el rechazo a la discriminación de precios que afecta a los productores que luchan por subsistir, así como la inclusión de los derechos de los pescadores artesanales para integrarlos en el desarrollo sostenible. El Comité Internacional de Planificación de ONG/OSC (CIP), también definió la soberanía alimentaria como

el derecho de los pueblos, comunidades y países a definir sus propias políticas agrícolas, laborales, pesqueras, alimentarias y de tierra de forma que sean ecológica, social, económica y culturalmente apropiadas a sus circunstancias únicas. Esto incluye el verdadero derecho a la alimentación y a la producción de alimentos, lo que significa que todos los pueblos tienen derecho a una alimentación inocua, nutritiva y culturalmente apropiada, así como a los recursos necesarios para producir alimentos y la capacidad de mantenerse a sí mismos y, a sus sociedades. (Windfuhr & Jonsén, 2005, p. 14)

Lo anterior subraya la importancia de considerar los contextos particulares y únicos de cada país y población, al definir sus necesidades alimentarias y las políticas públicas correspondientes. Además, pone en cuestión el impacto de la globalización, que frecuentemente ignora estas especificidades. De acuerdo con la Ley General de la Alimentación Adecuada y Sostenible, la soberanía alimentaria se define como

la capacidad del pueblo de México para establecer libremente las prioridades del país en materia de producción, abasto y acceso a alimentos adecuados para toda la población, con base en la producción nacional e incluyendo la elección de las técnicas y tecnologías que resulten óptimas para garantizar el bienestar de las personas. (fracción XXIII, artículo 2º)

La soberanía alimentaria implica respetar el derecho humano a obtener los alimentos necesarios para sí mismo y su familia de forma integral, preservando los lazos de unión y solidaridad que este proceso conlleva. Es obligación de los Estados fomentar la agricultura familiar, frecuentemente relegada por la agricultura industrial. La agricultura familiar no persigue márgenes elevados de ganancia, sino que prioriza las necesidades alimentarias de las comunidades para fortalecer su autonomía y bienestar.

Desarrollo territorial y soberanía alimentaria

A través del cultivo de plantas, el manejo de animales y el conocimiento tradicional sobre la biodiversidad local, las comunidades han

logrado asegurar su sustento alimenticio y mantener una conexión profunda con su entorno natural. Este modelo de subsistencia basado en el autoabastecimiento —que incluye la producción, recolección, caza y pesca— ha permitido a los hogares responder de manera autónoma a sus necesidades alimentarias, en función de las condiciones ecológicas, sociales y culturales de cada territorio (Pacheco citado por Morayta & Saldaña, 2014, pp. 47-48). En el contexto del presente estudio, esta perspectiva adquiere especial relevancia. Los resultados evidencian que, en la comunidad de Molas, la producción de alimentos en traspatios y milpas es limitada, mientras que la recolección de especies vegetales en el entorno natural es una práctica más extendida.

Esta situación sugiere que, si bien existe conocimiento y disponibilidad de recursos, no se ha logrado consolidar un sistema de autoabastecimiento robusto que contribuya a reducir la dependencia del mercado. Fortalecer la relación entre la comunidad y su territorio mediante prácticas de producción local sostenibles, no solo mejoraría la seguridad alimentaria, sino que también reforzaría la soberanía alimentaria, al permitir que las familias definieran y gestionaran sus sistemas alimentarios con base en sus propios recursos, cultura y conocimientos. En este sentido, el acceso y uso adecuado de la tierra se presenta como un recurso productivo, y como un derecho y un componente estratégico en la garantía de una alimentación digna, suficiente y culturalmente pertinente.

Breve exploración de la cultura alimentaria local como expresión de identidad, biodiversidad y soberanía alimentaria

Hacia finales del siglo XIX, Francisco Bulnes afirmó:

Para descubrir el porvenir probable de una nación, hay que resolver de preferencia el gran problema de la alimentación de su pueblo, respecto a la calidad de los alimentos y de su cantidad, para conocer a qué cifra máxima puede ascender la población. (Bulnes, 1899, p. 147)

Como diputado federal, Bulnes defendía la polémica idea de que la dieta del mexicano, basada en el maíz, era un reflejo de su supuesta

inferioridad, atraso intelectual y razón por la que la “raza del trigo” (los españoles) lo había vencido y sometido siglos atrás. Sin embargo, el maíz es una fuente rica en nutrientes. Aunque su componente principal es el almidón, también contiene proteínas, ácidos grasos, fibra dietética, minerales y vitaminas, entre otros elementos esenciales (FAO, 1993).

Actualmente, a pesar de la occidentalización, la industrialización y el creciente consumo de productos ultraprocesados en nuestra dieta, el maíz mexicano continúa siendo un pilar fundamental de la cultura alimentaria del país, representado por 59 variedades nativas de esta gramínea (Barrera-Guzmán et al., 2020). La cocina mexicana está profundamente vinculada al consumo de maíz. Las preparaciones directas de este grano, consideradas auténticamente indígenas, incluyen alimentos como las tortillas, los tamales y los esquites. Por otro lado, las preparaciones indirectas, a partir de la adaptación de la cocina española a los recursos locales, son notablemente variadas. Estas recetas, que destacan por su uso de salsas elaboradas principalmente con chile, reflejan una riqueza culinaria que enriquece nuestra gastronomía y resalta su carácter único (Pedroza, 2023).

Por mucho tiempo, la ciudad de Mérida en el estado de Yucatán se nutrió de las frutas, legumbres, huevos, aves, cerdos, manteca, miel y tortillas de las comisarías que la rodean. Está documentado que desde el siglo XIX se tenía por costumbre comer puchero en tres variedades: (1) de res y jamón, (2) de gallina y (3) de gallina y cerdo. Dentro de las comidas tradicionales yucatecas se encuentran, además: la cochinita pibil, los papadzules, el frijol con puerco, el relleno blanco y el relleno negro. Un platillo que siempre saca del apuro a cualquiera y no solo en Yucatán, es la combinación de huevos con frijoles acompañados de tortillas (Campos-García, 2021, p. 107). En la cocina yucateca actual, todos esos deliciosos platillos se siguen sirviendo en las mesas de las familias nativas del estado.

La cocina tradicional mexicana combina elementos saludables con una cultura alimentaria profundamente arraigada en prácticas agrarias, el conocimiento de la flora y fauna local, técnicas culinarias ancestrales y costumbres transmitidas de generación en generación (Unesco, s. f.). A pesar de la fuerte influencia de tradiciones alimentarias extranjeras, muchos aspectos de la cultura alimentaria mexicana se han mantenido,

lo que refleja la estrecha relación de las comunidades de distintas regiones con su biodiversidad y su entorno natural.

Contexto cultural y tradiciones alimentarias en comunidades rurales de Yucatán

El contexto cultural y las tradiciones alimentarias en las comunidades rurales de Yucatán están profundamente arraigadas a la herencia maya y reflejan una estrecha relación con su entorno natural. A lo largo de generaciones, las comunidades rurales han mantenido prácticas alimentarias basadas en ingredientes locales, técnicas ancestrales de cultivo y preparación de alimentos, y rituales que destacan el respeto por la tierra y los recursos naturales. Esta cosmovisión plantea una soberanía alimentaria congruente con el derecho humano a la alimentación, pero desafortunadamente, la influencia de la ciudad capital Mérida ha puesto en jaque su pervivencia.

Las principales características del contexto cultural y tradiciones alimentarias son:

- a) Herencia maya. La dieta de las comunidades rurales de Yucatán está fuertemente influenciada por la cocina maya tradicional. Los alimentos básicos como el maíz, los frijoles, la calabaza y el chile siguen siendo esenciales en la comida diaria, herencia de los antiguos mayas. Las técnicas de preparación como el nixtamal, son fundamentales para la preparación de tortillas y otros productos a base de maíz. Este proceso también tiene una fuerte connotación cultural y simbólica (Pinkus-Rendón et al., 2011).
- b) Cultura de la milpa. El sistema de cultivo de la milpa es una práctica tradicional que combina el cultivo simultáneo de maíz, frijol y calabaza. Este no solo satisface necesidades alimentarias, sino que también refuerza la sostenibilidad y la diversidad del ecosistema. Las familias en las comunidades rurales dependen de estos cultivos agrícolas para su subsistencia y, en algunos casos, para la venta en mercados locales (Salazar-Barrientos & Magaña-Magaña, 2016).
- c) Preparación de alimentos tradicionales. Platos como el pib (tamales cocidos bajo tierra en un horno de leña), la cochinita pibil, y el

poc chuc (carne de cerdo asada) son emblemáticos de las festividades y rituales de la región. Durante celebraciones religiosas, como el Hanal Pixán (Día de Muertos), se preparan alimentos específicos para honrar a los difuntos, lo que muestra la conexión entre la comida y las tradiciones espirituales (Campos-García, 2021).

- d) Ingredientes locales. La dieta se basa en ingredientes autóctonos y subutilizados, como la chaya (una planta rica en nutrientes), el achiote y el xpelón (una especie de frijol endémico). Los productos del mar, como el pescado y los mariscos, también forman parte importante de la dieta, especialmente en las comunidades cercanas a la costa (Becerril, 2013).
- e) Conocimiento ancestral y roles comunitarios. En las comunidades rurales, el conocimiento sobre la producción y preparación de alimentos se transmite a través de generaciones. Las mujeres suelen desempeñar un papel central en la preservación de estas tradiciones culinarias. La cocina no es solo un medio para alimentarse, sino también una expresión de identidad cultural y cohesión comunitaria, ya que muchas recetas y técnicas de preparación se enseñan y comparten en contextos familiares (Luna et al., 2023; Robinson-Trápaga et al., 2019).
- f) Ritualidad y simbolismo de la comida. La comida en las comunidades rurales de Yucatán no solo tiene un valor nutritivo, sino también un significado ritual. Las ofrendas alimentarias durante las ceremonias agrícolas, las fiestas patronales y las prácticas religiosas como el Hanal Pixán subrayan la importancia de la comida como un puente entre lo terrenal y lo espiritual (Luna et al., 2023).
- g) Desafíos contemporáneos. A pesar de la riqueza cultural, las comunidades rurales enfrentan desafíos como la migración, el acceso limitado a recursos y los cambios en el entorno natural, lo que puede poner en riesgo la continuidad de las tradiciones alimentarias. La modernización y la globalización también han introducido cambios en las dietas, con la incorporación de alimentos procesados, que a veces pueden desplazar la tradición alimentaria local (Dzib-Hau et al., 2019).

Este contexto alimentario en las comunidades rurales de Yucatán refleja una rica interacción entre los conocimientos ancestrales, los recursos naturales y la vida comunitaria. Sin embargo, también se enfrenta al reto de adaptarse a los cambios sociales y ambientales del siglo XXI.

Indicadores sociales y culturales del derecho a la alimentación

Hábitos alimenticios saludables como indicadores del cumplimiento del derecho humano a la alimentación

Los hábitos alimenticios saludables son fundamentales para las poblaciones rurales en México, ya que influyen directamente en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas. Estas comunidades, que a menudo enfrentan desafíos relacionados con el acceso a alimentos nutritivos, la educación alimentaria y las condiciones socioeconómicas, requieren especial atención para mejorar sus patrones alimenticios y combatir problemas de malnutrición, obesidad y enfermedades relacionadas con la dieta (Calderón-Martínez et al., 2017). En el contexto rural, los hábitos alimenticios saludables tienen una importancia crítica por varias razones:

- a) **Prevención de enfermedades crónicas.** Las poblaciones rurales en México han visto un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes tipo 2, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares; en parte, debido a cambios en los patrones alimenticios hacia dietas más ricas en alimentos ultraprocesados y altos en azúcar, grasas y sodio. Promover hábitos alimenticios saludables, basados en alimentos frescos y naturales, es clave para prevenir estas enfermedades y mejorar la salud general de estas comunidades (Ávila et al., 2020).
- b) **Reducción de la malnutrición.** Las áreas rurales de México enfrentan una doble carga de malnutrición, que incluye tanto la desnutrición como el sobrepeso y la obesidad. En particular, los niños en estas zonas son más vulnerables a la desnutrición, lo que puede afectar

su crecimiento y desarrollo y, a su vez, perpetuar el ciclo de pobreza. Mejorar los hábitos alimenticios en estas comunidades puede ayudar a asegurar una ingesta adecuada de nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales y proteínas, contribuyendo al desarrollo saludable de los niños y al bienestar de los adultos (Velasco-Torres et al., 2020).

- c) Fortalecimiento de la seguridad alimentaria. En las zonas rurales muchos habitantes dependen de la producción local de alimentos. El fomento de hábitos alimenticios saludables, que incluyan productos agrícolas locales puede fortalecer la seguridad alimentaria, reduciendo la dependencia de alimentos industrializados que a menudo son más costosos y menos nutritivos. Promover la producción y el consumo de alimentos tradicionales, como frutas, verduras, legumbres y maíz, no solo mejora la salud, sino que también impulsa la economía local y la sostenibilidad ambiental (Fuentes, 2021).
- d) Impacto en la economía familiar. En las comunidades rurales, las limitaciones económicas influyen en las decisiones alimentarias. Optar por alimentos ultraprocesados o de baja calidad, a menudo percibidos como más asequibles, puede llevar a un deterioro en la salud a largo plazo y aumentar los costos asociados a la atención médica. La educación sobre hábitos alimenticios saludables puede enseñar a las familias a hacer elecciones más nutritivas y económicas, aprovechando los recursos locales y adoptando prácticas sostenibles como el cultivo propio de alimentos (Flores-Vaquirio & Luna-Contreras, 2018).
- e) Preservación de la cultura alimentaria. Los hábitos alimenticios saludables en las zonas rurales también están estrechamente ligados a la preservación de la cultura alimentaria tradicional. Muchos de los alimentos autóctonos y técnicas culinarias ancestrales son inherentemente saludables, pero se han ido desplazando debido a la globalización y la industrialización de la alimentación. Reforzar la importancia de estos hábitos tradicionales puede contribuir a la revalorización de la identidad cultural y a la adopción de prácticas alimenticias más equilibradas y sostenibles (Calderón-Martínez et al., 2017).

- f) Mejora del rendimiento físico y mental. Una dieta equilibrada y adecuada no solo beneficia la salud física, sino que también tiene un impacto positivo en el rendimiento mental y la productividad. En las comunidades rurales, donde la actividad física relacionada con el trabajo agrícola es común, los hábitos alimenticios saludables son esenciales para proporcionar la energía y los nutrientes necesarios para mantener la actividad física diaria y mejorar la capacidad cognitiva, cruciales para el desarrollo educativo y laboral (Ballester-Martínez et al., 2022).
- g) Indicadores del cumplimiento del derecho humano a la alimentación suficiente, nutritiva y de calidad. Los hábitos alimenticios se adquieren a temprana edad y son resultado del entorno familiar, comunitario y cultural en el que se vive. La calidad de los hábitos alimenticios es un indicador importante para determinar la concreción del derecho humano a la alimentación adecuada, asegurando el ejercicio de la soberanía alimentaria en las comunidades.

Relevancia del conocimiento sobre el derecho humano a la alimentación en el contexto comunitario

El conocimiento y la apropiación del derecho humano a la alimentación en el escenario comunitario, ayuda en la construcción de la soberanía alimentaria desde el núcleo de la sociedad. El acceso a la información, programas sociales y capacitación es esencial, por lo que el CCEA en la comisaría de Molas es una gran oportunidad para el empoderamiento de sus habitantes como sociedad instruida y al mando de la toma de las decisiones que le atañen.

Los enfoques desde los cuales la población de Molas puede articular su conocimiento y sus derechos son:

- a) Empoderamiento comunitario. Conocer el derecho a la alimentación permite que los habitantes de una comunidad comprendan que no es solo un privilegio o una situación de acceso fortuito, sino un derecho fundamental garantizado por la Constitución mexicana. Este conocimiento empodera a los ciudadanos para exigir políticas públicas y programas que mejoren su seguridad alimentaria y

nutricional, y les permite tomar un rol activo en la mejora de su bienestar, reclamando su derecho ante las autoridades cuando sea necesario (Robinson-Trápaga et al., 2019).

- b) Acceso a programas de apoyo alimentario. Las comunidades rurales a menudo enfrentan barreras para acceder a programas gubernamentales de apoyo alimentario, ya sea por falta de información o por dificultades logísticas. El conocimiento sobre el derecho a la alimentación puede facilitar el acceso a estos programas, al enterar a los habitantes sobre los recursos y las ayudas disponibles, como subsidios alimentarios, programas de desarrollo rural o proyectos de educación nutricional, que pueden mejorar significativamente su calidad de vida (Tamez-González et al., 2019).
- c) Mejora de la nutrición y la salud. El conocimiento de este derecho está directamente vinculado con el incremento de los hábitos alimenticios y la salud en general. Al estar informados sobre la importancia de una dieta equilibrada y los estándares mínimos de calidad alimentaria que deberían tener garantizados, los habitantes de Molas pueden tomar decisiones más conscientes respecto a su alimentación, buscando no solo la cantidad, sino también la calidad de los alimentos que consumen. Esto es particularmente importante en una comunidad donde la dieta tradicional podría estar en riesgo de ser desplazada por alimentos procesados menos nutritivos (Romero et al., 2019).
- d) Reducción de la vulnerabilidad alimentaria. El derecho a la alimentación también implica el derecho a no sufrir hambre, desnutrición o malnutrición. En una comunidad que depende en gran medida de los recursos locales, como la agricultura familiar y la producción de alimentos en pequeña escala, el conocimiento de este derecho puede ayudar a reducir la vulnerabilidad alimentaria. Lo cual puede manifestarse en un mejor aprovechamiento de los recursos naturales disponibles, así como en la promoción de la soberanía alimentaria, donde los habitantes son capaces de producir, acceder y consumir alimentos de manera sostenible (Romero et al., 2019).
- e) Desarrollo sostenible y protección de los recursos locales. Dado que las comunidades se encuentran cerca o insertas en reservas territoriales, fuentes importantes de recursos naturales, el conocimiento

- del derecho a la alimentación también se relaciona con la gestión sostenible de estos recursos. Promover una cultura de respeto y protección del entorno natural, en combinación con el derecho a una alimentación adecuada, puede conducir a prácticas agrícolas y alimentarias más sostenibles, lo que garantiza no solo la seguridad alimentaria actual, sino también la de las futuras generaciones (García-Sandoval et al., 2020).
- f) Fomento de la equidad y la justicia social. En un contexto rural, la equidad en el acceso a alimentos de calidad no siempre está garantizada, especialmente en comparación con las áreas urbanas. El conocimiento sobre el derecho a la alimentación refuerza la idea de que todos, independientemente de su ubicación geográfica o condición socioeconómica, deben tener acceso a alimentos suficientes y nutritivos. Esto puede ser un catalizador para la implementación de políticas de distribución más equitativas de los recursos y la mejora de la infraestructura en áreas rurales (García-Sandoval et al., 2020; Robinson-Trápaga et al., 2019).

Estudio de caso. Comisaría de Molas, Yucatán

Descripción demográfica y socioeconómica de la población

Como se asentó al inicio del estudio, la comisaría de Molas está localizada a 16 kilómetros de Mérida, ciudad a la que pertenece. Se encuentra ubicada dentro de la Reserva Ecológica Cuxtal y tiene las siguientes colindancias: al norte con San Ignacio Tesip, al sur con Yaxnic, al sureste con Dzoyaxché y al oriente con San José Tzal. Fue en 1993 que se publicó en el Diario Oficial del Gobierno del estado de Yucatán el decreto de creación del área natural protegida en la modalidad de Zona sujeta a conservación ecológica, a la que se le denominó Reserva Cuxtal (Diario Oficial del Gobierno del Estado de Yucatán, 2004). De acuerdo con el Censo de Población y Vivienda 2020, Molas cuenta con 2401 habitantes, 755 viviendas y 107 hectáreas (INEGI, 2020).

En 2022 se inauguró el Centro de Capacitación y Educación Ambiental (CCEA), lugar de reunión de la población en donde además de

aprender tienen la oportunidad de socializar. Gracias a la administración de la Reserva Cuxtal, es que en junio de 2023 pudimos conocer la forma en que trabajan en el Centro, y se nos permitió aplicar el instrumento diagnóstico semiestructurado mencionado al inicio, a las personas presentes al momento de la visita. Interactuamos con 21 mujeres que se encontraban en dos grupos: el primero en clase de elaboración de manualidades en crochet y el segundo en curso de estimulación temprana (acompañadas de sus niños). El acercamiento a las personas se hizo a través de un saludo inicial, indicando el nombre completo, institución de procedencia y finalidad de la entrevista, se hizo hincapié en que al momento en que lo desearan se podía dar por concluida la aplicación del instrumento. Los resultados reflejaron la diversidad de edades, niveles educativos y ocupaciones de las participantes, lo cual brindó un panorama sobre sus perfiles y actividades (tabla 1).

Tabla 1. Perfil sociodemográfico de las mujeres encuestadas en el Centro de Capacitación y Educación Ambiental de la Reserva Ecológica Cuxtal

<i>Parámetro</i>	<i>Número de respuestas</i>	<i>Porcentaje</i>
Edad (años)		
0–17	1	5
18–25	9	43
26–35	3	14
36–55	7	33
56–100	1	5
Grado de estudios		
Sin respuesta	1	5
Primaria	2	10
Secundaria	8	38
Preparatoria/Bachillerato	9	43
Licenciatura	1	5
Ocupación		
Sin respuesta	2	10
Labores en hogar	13	62
Empleo informal	3	14

<i>Parámetro</i>	<i>Número de respuestas</i>	<i>Porcentaje</i>
Estudiante	2	10
Instructor	1	5
Habitantes por casa		
1-2 integrantes	0	0
3-4 integrantes	10	48
5-6 integrantes	9	43
+6 integrantes	2	9

En términos de edad, las encuestadas tenían entre 17 y 56 años, con la mayor concentración en el rango de 18 a 25 años (42,9 %), seguido del grupo de 36 a 55 años (33,3 %). Solo una de las participantes es menor de 18 años, y otra se encuentra en el grupo de 56 años o más, representando cada una el 4,8 % del total del grupo de estudio. Respecto al nivel educativo, la mayoría de las mujeres encuestadas han cursado secundaria (38,1 %) o preparatoria/bachillerato (42,9 %), mientras que un menor porcentaje cuenta con estudios de licenciatura (4,8 %). Un 9,5 % alcanzó únicamente el nivel de primaria y un 4,8 % no respondió a esta pregunta. En cuanto a la ocupación, un alto porcentaje de las participantes (61,9 %) se dedica a labores del hogar, atendiendo tanto las tareas domésticas como el cuidado de los hijos. Muchas de ellas aprovechan los cursos y capacitaciones que ofrece el CCEA para adquirir nuevas habilidades. Además, un 14,3 % trabaja en el sector informal, mientras que el 9,5 % son estudiantes y un 4,8 % se desempeña como instructora dentro del centro. Finalmente, un 9,5 % de las encuestadas no respondió sobre su ocupación. Estos datos permiten comprender mejor el perfil de las mujeres que asisten al CCEA, destacando la importancia del centro como un espacio de formación y capacitación para quienes buscan mejorar sus conocimientos y habilidades en beneficio de su entorno y comunidad.

En cuanto al número de habitantes por vivienda, la mayoría de las mujeres encuestadas residen en hogares conformados por 3 a 4 integrantes (47,6 %), seguido de aquellos con 5 a 6 personas (42,9 %). Un menor porcentaje (9,5 %) habita en viviendas con más de 6 integrantes, lo que podría reflejar la presencia de familias extensas o núcleos

familiares intergeneracionales en la comunidad. No se registraron casos de hogares con solo 1 o 2 integrantes. Estos datos sugieren que las dinámicas familiares en la comisaría de Molas tienden a involucrar estructuras familiares de tamaño mediano a grande, lo que podría influir en la distribución de responsabilidades dentro del hogar y en la participación de las mujeres en las actividades del Centro de Capacitación y Educación Ambiental.

Hábitos alimentarios de la población de Molas

Los hábitos alimentarios corresponden al conjunto de costumbres que determinan la selección, la preparación y el consumo de los alimentos. En su mayoría, estos hábitos se adquieren en el núcleo familiar y se transmiten de generación en generación. No obstante, diversas influencias moldean las decisiones alimentarias de las personas, entre ellas, la economía familiar, la publicidad, el entorno escolar y social, entre otros factores (Barriguete et al., 2017).

Los resultados de la encuesta reflejan las condiciones y hábitos relacionados con la preparación de alimentos y el uso de electrodomésticos en los hogares de las mujeres encuestadas en la comisaría de Molas, Mérida, Yucatán (tabla 2).

Tabla 2. Métodos de cocción y uso de electrodomésticos en los hogares de las mujeres encuestadas en la comisaría de Molas, Mérida, Yucatán

<i>Parámetro</i>	<i>Porcentaje</i>
Cocina con gas	35
Cocina con leña	65
Cocina con gas y leña	25
Estufa y horno	53
Horno de microondas	58
Licuada	90
Refrigerador	100

En cuanto al tipo de cocina utilizada, el 65 % de las participantes cocinan con leña, mientras que el 35 % usa gas. Además, un 25 % combina

ambos métodos, lo que sugiere que, si bien el gas está presente en algunos hogares, la leña sigue siendo un recurso ampliamente empleado, posiblemente por razones económicas, culturales o de disponibilidad de recursos naturales en la región.

Respecto al equipamiento de la cocina, el 53 % de las encuestadas cuentan con estufa y horno, mientras que el 58 % dispone de un horno de microondas. Esto indica que, aunque hay una presencia significativa de electrodomésticos modernos, no todos los hogares cuentan con ellos. La licuadora es el electrodoméstico más común en los hogares, con un 90 % de presencia, lo que resalta su importancia en la preparación de alimentos y bebidas en la dieta cotidiana de las encuestadas. Por otro lado, el refrigerador está presente en el 100 % de los hogares, lo que refleja la necesidad de conservar los alimentos frescos y reducir la dependencia de compras diarias o almacenamiento de productos no perecederos; sobre todo, porque el clima que prevalece en la entidad es tropical cálido y húmedo, lo que obliga a las familias a esforzarse económicamente para tener refrigeradores y pagar puntualmente el consumo de electricidad.

Estos datos permiten comprender el acceso y las preferencias en la preparación de alimentos dentro de la comunidad. La alta prevalencia del uso de leña sugiere que persisten prácticas tradicionales de cocción, lo que podría estar relacionado con aspectos económicos o culturales. Sin embargo, la presencia generalizada de electrodomésticos como refrigeradores y licuadoras señala una adopción parcial de tecnologías modernas para facilitar la preparación y conservación de los alimentos.

En cuanto al acceso y suficiencia alimentaria (tabla 3), la mayoría de las participantes (79 %) compra todo lo que consume, lo que indica una fuerte dependencia del mercado para el abastecimiento de alimentos. Sin embargo, un alto porcentaje (80 %) señala que puede adquirir todos los alimentos que necesita, y el 75 % menciona contar con los recursos suficientes para hacerlo. Esto sugiere que, en términos generales, las familias encuestadas tienen acceso a los alimentos básicos requeridos para su alimentación. En lo que se refiere a la suficiencia de los alimentos dentro del hogar, el 95 % de las encuestadas afirma que la comida alcanza para todos los miembros de la familia, lo que indica que la inseguridad alimentaria severa no es un problema predominante

en la comunidad. Además, el 90 % de las participantes considera que su alimentación es saludable, lo que refleja una percepción positiva sobre su dieta y hábitos de consumo.

Tabla 3. Acceso, hábitos de consumo y patrones alimentarios en los hogares de las mujeres encuestadas en la comisaría de Molas, Mérida, Yucatán

<i>Parámetro</i>	<i>Porcentaje</i>
Compra todo lo que come	79
Puede comprar todos los alimentos que necesita	80
Cuenta con los recursos para comprar todo lo que necesita	75
La comida alcanza para todos en casa	95
Considera que se alimenta de manera saludable	90
Consumo de hortalizas	
1-2 especies	19
3-4 especies	69
5-6 especies	13
Más de 6 especies	0
Consumo de frutas	
1-2 especies	41
3-4 especies	47
5-6 especies	12
Más de 6 especies	0
Todos desayunan en casa	100
Todos comen en casa	95
Todos cenan en casa	95

Por su parte, el consumo de hortalizas varía entre las encuestadas, con un 69 % que incluye entre 3 y 4 especies en su dieta, mientras que un 19 % consume solo 1 o 2 especies. Solo un 13 % consume entre 5 y 6 especies, y ninguna persona reportó un consumo superior a 6 especies de hortalizas. Estos datos podrían sugerir una diversidad alimentaria limitada, posiblemente influenciada por la disponibilidad, el costo o los hábitos alimenticios de la comunidad. En cuanto al consumo de

frutas sigue una tendencia similar. La mayoría de las encuestadas (47 %) consume entre 3 y 4 especies de frutas, mientras que un 41 % reporta consumir solo 1 o 2 especies. Un menor porcentaje (12 %) consume entre 5 y 6 especies de frutas, y ninguna persona indicó consumir más de 6 especies. Esto sugiere que, si bien el consumo de frutas y hortalizas está presente en la dieta de las encuestadas, la variedad es relativamente limitada.

Un aspecto positivo a resaltar, es que el 100 % de las familias desayunan en casa, y el 95 % también almuerza y cena en el hogar. Esto indica que las comidas en el hogar son una práctica común en la comunidad, lo que podría estar asociado con la dinámica familiar y la preparación de alimentos en casa como actividad cotidiana. Los datos reflejan una comunidad con un acceso mayoritario a los alimentos necesarios y con una percepción positiva de su alimentación. Sin embargo, la limitada diversidad en el consumo de frutas y hortalizas podría sugerir oportunidades para fomentar una alimentación más variada y rica en micronutrientes. La fuerte dependencia del mercado para la adquisición de alimentos, también podría ser un área de interés para futuras iniciativas que promuevan la producción local o el autoconsumo de hortalizas y frutas en la comunidad. Esto fortalecería su soberanía alimentaria volviéndolos autosuficientes, capaces de aprovechar sus recursos de forma sostenible y conscientes de su contribución a las generaciones venideras.

Los datos sobre la producción y recolección de especies vegetales en los hogares de las mujeres encuestadas, permiten comprender el nivel de autosuficiencia alimentaria y el aprovechamiento de los recursos naturales en la comunidad (tabla 4).

Tabla 4. **Producción y recolección de especies vegetales en los hogares y entornos naturales de la comisaría de Molas, Mérida, Yucatán**

<i>Parámetro</i>	<i>Porcentaje</i>
Producción y recolección especies vegetales	
Producción traspatio/milpa	
0 especie	15
1-2 especies	46
3-4 especies	23

<i>Parámetro</i>	<i>Porcentaje</i>
5-6 especies	15
Más de 6 especies	0
Recolección traspato/reserva	
0 especie	12
1-2 especies	16
3-4 especies	26
5-6 especies	32
Más de 6 especies	5

En cuanto a la producción de especies vegetales en traspato y milpa, los resultados muestran que el 15 % de las encuestadas no produce ninguna especie vegetal, lo que indica una dependencia total del mercado para la obtención de productos vegetales. Sin embargo, la mayoría de las mujeres encuestadas cultiva al menos una especie vegetal: el 46 % produce entre 1 y 2 especies, el 23 % entre 3 y 4 especies, y el 15 % entre 5 y 6 especies. Ninguna encuestada reportó cultivar más de 6 especies. Estos datos sugieren que la producción agrícola en los hogares es limitada en términos de diversidad, aunque una proporción considerable de familias cultiva al menos ciertas especies. Esto podría estar relacionado con el espacio disponible, el conocimiento sobre el cultivo de especies vegetales o las condiciones climáticas y del suelo en la región. La ausencia de hogares que produzcan más de 6 especies indica que la diversificación agrícola en traspatios y milpas aún no es una práctica extendida en la comunidad.

Por otra parte, en términos de recolección de especies vegetales en traspatios de la población de Molas en la Reserva Ecológica Cuxtal, se observa una mayor participación en comparación con la producción agrícola. Solo el 12 % de las encuestadas no recolecta ninguna especie, mientras que el 16 % recolecta entre 1 y 2 especies. Un porcentaje mayor (26 %) recolecta entre 3 y 4 especies, seguido por un 32 % que recolecta entre 5 y 6 especies. Por último, un 5 % de las encuestadas recolecta más de 6 especies, lo que sugiere un mayor aprovechamiento de los recursos naturales en comparación con la producción agrícola en

traspacios y milpas. Estos datos reflejan que la recolección de especies en entornos naturales es una estrategia más común que el cultivo en traspacio o milpa, posiblemente debido a la disponibilidad de especies en la reserva y al conocimiento tradicional sobre su uso. La recolección puede desempeñar un papel importante en la alimentación y el aprovechamiento de recursos locales, lo que resalta la importancia de la conservación de la biodiversidad y el conocimiento ecológico en la comunidad.

Los resultados muestran que, si bien la producción de especies vegetales en traspacios y milpas es limitada en términos de diversidad, una parte significativa de la comunidad recolecta especies vegetales de su entorno. La recolección en la reserva y el traspacio es una práctica más extendida que la producción, lo que sugiere que los habitantes dependen en mayor medida de los recursos naturales disponibles, que del cultivo propio. Esto abre oportunidades para el fortalecimiento de prácticas agroecológicas y programas de educación sobre el cultivo de especies vegetales en traspacios, lo que podría mejorar la autosuficiencia alimentaria y la seguridad nutricional en la comunidad. Asimismo, resalta la necesidad de promover estrategias de manejo sostenible para garantizar la conservación de los recursos vegetales en la Reserva Ecológica Cuxtal y en los traspacios familiares.

Conocimiento del derecho humano a la alimentación en Molas

Como se ha mencionado, el derecho humano a la alimentación se sustenta en la dignidad humana por lo que se ejerce “cuando todo hombre, mujer o niño, ya sea solo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla” (Copredek, 2011, p. 1). De tal manera que tenga la seguridad de que siempre podrá gozar de una nutrición completa para tener una vida saludable. El derecho a la alimentación digna implica que las personas puedan colmar sus necesidades nutricionales a partir de un trabajo que le brinde los recursos necesarios para producir o comprar alimentos. Además, este derecho implica un conocimiento de que lo que se consume es beneficioso para la salud, que se encuentra

en buen estado, que es de calidad y que se puede balancear gracias al acceso a los diferentes grupos de alimentos.

El 57 % de las personas encuestadas en Molas afirma conocer el derecho humano a la alimentación, mientras que el 43 % no tiene conocimiento de este (tabla 5).

Tabla 5. Conocimiento de la población de Molas sobre el derecho humano a la alimentación

<i>¿Sabe en qué consiste el derecho humano a la alimentación?</i>	<i>Número de personas</i>	<i>Porcentaje</i>
Sí	12	57
No	9	43

Estos resultados reflejan que, aunque la mayoría de la población ha escuchado sobre este derecho, existe una proporción significativa que no está familiarizada con su significado y alcance. No obstante, faltó indagar qué entendían por este derecho, por lo que no se tiene claridad sobre el alcance de su comprensión y si tienen indicios sobre sus implicaciones jurídicas y la responsabilidad del Estado frente al derecho en mención. Esto sugiere la necesidad de fortalecer estrategias de educación y difusión sobre la importancia de este derecho, sus implicaciones y los mecanismos para exigir su cumplimiento. Además, conocer el derecho a la alimentación podría fomentar una mayor participación de la comunidad en iniciativas orientadas a mejorar la seguridad y la soberanía alimentarias en la región.

Al preguntar a los encuestados si consideraban que su alimentación era saludable, el 90 % respondió afirmativamente, mientras que el 10 % indicó lo contrario. Sin embargo, no se profundizó en los criterios que cada persona emplea para definir una alimentación saludable, como el establecimiento de horarios regulares para las comidas, el equilibrio nutricional, el control de porciones o la calidad de los ingredientes. Es importante reconocer que la percepción de una alimentación saludable puede variar debido a factores como la cultura alimentaria y la influencia del entorno, entre otros. El derecho humano a la alimentación incluye el acceso a una alimentación saludable, tal como lo establece el artículo 4° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (CPEUM):

“Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad” (tercer párrafo).

Conclusiones

La presente investigación se desarrolló a partir de la pregunta: ¿En qué medida los hábitos alimenticios, las prácticas de producción y recolección de alimentos de la población de Molas en el Estado de Yucatán constituyen soberanía alimentaria y reflejan el ejercicio del derecho humano a la alimentación?

Al respecto, puede decirse que la población de Molas (79 %) sustenta sus hábitos alimenticios en la adquisición de la mayoría de los ingredientes de su comida, dejando atrás la práctica del consumo de alimentos de traspatio y milpa. Asimismo, se encontró poca variedad al momento de consumir frutas y hortalizas, por lo que se avista un área de oportunidad para fomentar en la población una alimentación más variada y rica en nutrientes. Se considera que la cercanía con la metrópoli (Mérida) ha ido mermando su soberanía alimentaria y vulnerado su derecho humano a la alimentación, volviéndose dependientes de lo que la ciudad pueda ofrecerles en materia de alimentos.

Uno de los hallazgos más relevantes de esta investigación, es que el 95 % de las personas encuestadas considera que la comida en su hogar es suficiente, lo que sugiere que no hay una inseguridad alimentaria severa en la comunidad. Los datos sobre la producción en traspatio reflejan un bajo nivel de autosuficiencia alimentaria, ya que solo el 15 % de las familias cultivan más de cuatro especies vegetales. En contraste, la recolección de especies vegetales comestibles en Molas, dentro de la Reserva Ecológica Cuxtal, es una estrategia más extendida con un 63 % de las encuestadas recolectando entre tres y más especies. Esto sugiere que la comunidad aún mantiene cierto grado de conexión con el entorno natural, aunque como ya se dijo, la dependencia del mercado sigue siendo el principal mecanismo de abastecimiento alimentario.

Los resultados subrayan la importancia de promover programas de fortalecimiento de la agricultura familiar y agroecológica, que no solo mejoren la seguridad alimentaria, sino que también reduzcan la

dependencia del mercado y fomenten prácticas sostenibles en el uso de los recursos naturales. Además, el uso predominante de la leña (65 %) sobre el gas, indica la persistencia de prácticas tradicionales que, si bien pueden ser una alternativa económica y culturalmente arraigada, también plantean retos ambientales y de salud pública, debido a la exposición al humo y al impacto en la deforestación local.

El 57 % de las personas encuestadas en la comunidad de Molas afirma conocer el derecho humano a la alimentación; sin embargo, no se indagó el nivel de comprensión de este concepto ni su interpretación en el contexto comunitario. Es probable que la noción de este derecho se limite a su dimensión más elemental —el acceso a alimentos— sin abarcar su carácter integral, que implica la responsabilidad del Estado, la participación de la ciudadanía, y su vinculación con la seguridad y la soberanía alimentarias. Este hallazgo es particularmente relevante, ya que una comprensión limitada del derecho a la alimentación puede obstaculizar su exigibilidad, debilitando la capacidad de la comunidad para incidir en la formulación o demanda de políticas públicas que garanticen una alimentación adecuada, suficiente, nutritiva y culturalmente pertinente.

En este sentido, el contexto de Molas —ubicada dentro de una reserva ecológica y con acceso a espacios de formación comunitaria como el Centro de Capacitación y Educación Ambiental—, representa una oportunidad estratégica para promover procesos educativos que fortalezcan la conciencia crítica sobre este derecho. Implementar talleres participativos sobre seguridad alimentaria, agroecología y derechos humanos relacionados con la alimentación podría fortalecer el empoderamiento comunitario, mejorar la gestión local de los recursos y aumentar la resiliencia ante factores de vulnerabilidad económica y ambiental. Aunque la comunidad no enfrenta una crisis generalizada de acceso a los alimentos —como lo demuestra el hecho de que el 95 % de las familias considera que la comida alcanza para todos los miembros del hogar—, persisten desafíos importantes en materia de diversidad alimentaria, autosuficiencia y apropiación del derecho a la alimentación. Estos factores limitan el avance hacia una soberanía alimentaria plena.

Los hallazgos sugieren que, aunque la comunidad de Molas no enfrenta una crisis de acceso a los alimentos, sí existen retos en términos

de diversidad alimentaria, autosuficiencia y conocimiento de los derechos alimentarios. Para abordar estos desafíos, se recomienda:

- i. Fomentar la producción local de alimentos mediante programas de huertas comunitarias o traspatios diversificados.
- ii. Fortalecer la educación sobre alimentación saludable y derecho a la alimentación, promoviendo la exigencia de políticas públicas favorables.
- iii. Impulsar prácticas agroecológicas que permitan aprovechar los recursos locales de manera sostenible.
- iv. Reducir la dependencia del mercado a través de estrategias de consumo local y autoconsumo.
- v. Promover la diversificación en la dieta, incentivando el acceso a una mayor variedad de frutas y hortalizas.

Finalmente, los datos indican que la comunidad de Molas constituye un caso ilustrativo del modo en que la interacción entre los sistemas alimentarios locales, el acceso al conocimiento y la preservación de la cultura alimentaria inciden directamente en la seguridad alimentaria y nutricional de las poblaciones rurales. Fortalecer estos tres componentes —la autosuficiencia alimentaria basada en recursos locales, la apropiación crítica del derecho a la alimentación y la valorización de las prácticas alimentarias tradicionales—, resulta esencial para mejorar el bienestar integral de la comunidad y avanzar hacia el cumplimiento efectivo del derecho humano a una alimentación adecuada, suficiente, nutritiva y culturalmente pertinente, así como en la concreción de su soberanía alimentaria.

Referencias

- Ávila, G., Vega, M., Ruvalcaba, G., Barreto, M., Socorro, P., & Yam, A. (2020). Riesgo de diabetes de una comunidad rural en México: un estudio observacional. *Revista Cuidarte*, 11(3), e797. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.797>

- Ballester-Martínez, O., Baños, R., & Navarro-Mateu, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 62-84. <https://doi.org/10.6018/cpd.465781>
- Barrera-Guzmán, L., Legaria-Solano, J., & Ortega-Paczka, R. (2020). Diversidad genética en poblaciones de razas mexicanas de maíz. *Revista Fitotecnica Mexicana*, 43(1), 121-125. <https://doi.org/10.35196/rfm.2020.1.121>
- Barriguete, J., Vega, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Rojo-Moreno, L., Vázquez, A., & Murillo, J. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 23(1). https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._Conductas_alimentarias_en_adolescentes_de_Michoacan.pdf
- Becerril, J. (2013). Agrodiversidad y nutrición en Yucatán: una mirada al mundo maya rural. *Región y Sociedad*, 25(58), 123-163. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-39252013000300005&script=sci_abstract&tlng=pt
- Bulnes, F. (1899). *El porvenir de las naciones hispano americanas ante las conquistas recientes de Europa y los Estados Unidos*. Imprenta de Mariano Nava. <https://www.cervantesvirtual.com/nd/ark:/59851/bmcgx4f9>
- Calderón-Martínez, M. E., Taboada-Gaytán, O. R., Argumedo-Macías, A., Ortiz-Torres, E., López, P. A., & Jacinto-Hernández, C. (2017). Cultura alimentaria: clave para el diseño de estrategias de mejoramiento nutricional de poblaciones rurales. *Agricultura, Sociedad y Desarrollo*, 14(2), 303-320. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-54722017000200303&script=sci_arttext
- Cámara de Diputados del Honorable Congreso de la Unión. (1984). *Ley General de Salud*. Diario Oficial de la Federación. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGS.pdf>
- Cámara de Diputados del Honorable Congreso de la Unión. (2001). *Ley de Desarrollo Rural Sustentable*. Diario Oficial de la Federación. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LDRS.pdf>
- Cámara de Diputados del Honorable Congreso de la Unión. (2024). *Ley General de la Alimentación Adecuada y Sostenible*. Diario Oficial de la Federación. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAAS.pdf>
- Campos-García, M. (2021). Explorar y comer en la península de Yucatán, siglo XIX. *Península*, 16(1), 107-133. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-57662021000100107&script=sci_arttext

- Comisión Presidencial Coordinadora de la Política del Ejecutivo en Materia de Derechos Humanos (Copredehwi). (2011). *Derecho humano a la alimentación y a la seguridad alimentaria*. <https://www.corteidh.or.cr/tablas/r29521.pdf>
- Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. (1999). *Observación General 12: El derecho a una alimentación adecuada (art. 11 del Pacto)*. Naciones Unidas. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/IGUB/derecho-a-una-alimentacion-adecuada.pdf>
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. (1917). *Diario Oficial de la Federación*.
- Dzib-Hau, R. M., Gracia, M. A., García-Bustamante, R., Estrada-Lugo, E., & Horbath-Corredor, J. (2019). Significados de la cocina tradicional para los grupos domésticos Mayas Macehuales en Huay Max, Quintana Roo, México. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 29(53), e19692. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2395-91692019000100132&script=sci_arttext
- Flores-Vaquirio, N., & Luna-Contreras, M. (2018). Hogares rurales y estrategias familiares de vida en México. *Revista Latinoamericana de Población*, 12(23), 109-147. <https://doi.org/10.31406/n23a6>
- Fuentes, E. (2021). Agricultura familiar y seguridad alimentaria en el México rural. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 31(58), e211157. <https://doi.org/10.24836/es.v31i58.1157>
- García-Sandoval, J. R., Aldape-Ballesteros, L. A., & Alonso-Esquivel, F. (2020). Perspectivas del desarrollo social y rural en México. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(3), 45-55. <https://www.redalyc.org/journal/280/28063519011/28063519011.pdf>
- Gobierno del Estado de Yucatán. (2004, 4 de octubre). *Diario Oficial del Gobierno del Estado de Yucatán*. https://yucatan.gob.mx/docs/diario_oficial/diarios/2004/2004-10-04_2.pdf
- González-Nolasco, J. A., & Cordero-Torres, J. M. (2019). Políticas alimentarias y derechos humanos en México. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 29(53), e19657. <https://doi.org/10.24836/es.v29i53.657>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). *Censo de Población y Vivienda 2020*. <https://www.inegi.org.mx/app/cpv/2020/resultadosrapidos/default.html?texto=molas>
- Jusidman-Rapoport, C. (2014). El derecho a la alimentación como derecho humano. *Salud Pública de México*, 56(1), s86-s91. <https://www.scielosp.org/pdf/spm/2014.v56suppl1/s86-s91/es>

- Luna, U., Mijangos-Noh, J., Portoléz-Gorri, A., & Ibáñez-Etxeberria, A. (2023). Comunidades patrimoniales como articuladoras y conservadoras de la cultura maya: el Centro Comunitario Uj-Ja'Síjo'ob de Canicab (Yucatán, México). *Estudios de Cultura Maya*, 61, 257-280. <https://doi.org/10.19130/iifl.ecm/61.002x4856001sm9>
- Mariscal-Méndez, A., Ramírez-Miranda, C. A., & Pérez-Sánchez, A. (2017). Soberanía y Seguridad Alimentaria: propuestas políticas al problema alimentario. *Textual: Análisis del Medio Rural Latinoamericano*, (69), 9-26. <https://doi.org/10.5154/r.textual.2017.69.001>
- MetrópoliMid. (2023). *Estudio Demográfico y Territorial 2023. Crecimiento de la ciudad de Mérida: cuantificación y dimensionamiento de la periferia urbana*. <https://metropolimid.com.mx/wp-content/uploads/2023/09/Estudio-Demografico-y-Territorial-2023.pdf>
- Morayta, L., & Saldaña, A. (2014). El autoabasto en los patios de dos pueblos de tradición cultural indígena en el estado de Morelos. *Revista Etnobiología*, 12(1), 45-59. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5248324.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. <https://www.ohchr.org/sites/default/files/spn.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas. (1966). *Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales*. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/international-covenant-economic-social-and-cultural-rights>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (1993). *El maíz en la nutrición humana*. <https://www.fao.org/4/t0395s/t0395s00.htm>
- Pedroza Ortega, L. O. (2023). Alimento ancestral y de subsistencia: discurso y control del cultivo y consumo de maíz en México, 1937-1961. *Historia y Memoria*, (27), 135-175. <https://doi.org/10.19053/20275137.n27.2023.14812>
- Pinkus-Rendón, M. J., Pacheco-Castro, J., & Lugo-Pérez, J. (2011). Las poblaciones rurales de Mérida y sus relaciones interétnicas con esta ciudad capital de la entidad yucateca de México. *Revista Pueblos y Fronteras Digital*, 6(12), 236-267. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-41152011000200008&script=sci_arttext
- Robinson-Trápaga, D. G., Díaz-Carrión, I. A., & Cruz-Hernández, S. (2019). Empoderamiento de la mujer rural e indígena en México a través de grupos productivos y microempresas sociales. *Revista de Ciencias de la Administración y Economía*, 9(17) 91-108. <https://doi.org/10.17163/ret.n17.2019.06>

- Romero, M., Sangerman-Jarquín, N., Hernández-Juárez, D. M., León-Merino, M. A., Escalona, M., & Miguel, J. (2019). Vulnerabilidad alimentaria en hogares rurales y su relación con la política alimentaria en México. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 10(4), 935-945. <https://doi.org/10.29312/remexca.v10i4.1746>
- Salazar-Barrientos, L., & Magaña-Magaña, M. (2016). Aportación de la milpa y traspaso a la autosuficiencia alimentaria en comunidades mayas de Yucatán. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 24(47), 182-203. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-45572016000100182&script=sci_arttext
- Tamez-González, S., Ruiz-García, A. H., Ayala-Guzmán, C. I., & Ortiz-Hernández, L. (2019). Programas de asistencia alimentaria e inseguridad alimentaria en los hogares mexicanos pobres con menores de edad. *Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 29(53). <https://doi.org/10.24836/es.v29i53.615>
- Tolentino-Mayo, L., Sagaceta-Mejía, J., Cruz-Casarrubias, C., Ríos-Cortázar, V., Jauregui, A., & Barquera, S. (2020). Comprensión y uso del etiquetado frontal nutrimental Guías Diarias de Alimentación de alimentos y bebidas industrializados en México. *Salud Pública de México*, 62(6), 786-797. <https://doi.org/10.21149/11568>
- Unesco. (s. f.). *La cocina tradicional mexicana: una cultura comunitaria, ancestral y viva y el paradigma de Michoacán* (Expediente de candidatura n.º 00400). <https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-una-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-y-el-paradigma-de-michoacan-00400>
- Urquía-Fernández, N. (2014). La seguridad alimentaria en México. *Salud Pública de México*, 56(1), s92-s98. <https://www.scielosp.org/pdf/spm/2014.v56suppl1/s92-s98/es>
- Velasco-Torres, M., Cantellano-Rodríguez, H., & Carmona-Silva, J. L. (2020). Formas de malnutrición regional en México en el marco de un desarrollo sostenible. *Estudios sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 30(55), e20848. <https://doi.org/10.24836/es.v30i55.848>
- Windfuhr, M., & Jonsén, J. (2005). *Soberanía Alimentaria. Hacia la democracia en sistemas alimentarios locales*. FIAN-Internacional. https://www.fuhem.es/media/ecosocial/file/Boletin%20ECOS/ECOS%20CDV/Bolet%C3%ADn%204/FIAN_sob_alim.pdf

