

# El proceso de empoderamiento de las cocineras tradicionales de la región de Pátzcuaro, Michoacán. Práctica desde la economía social solidaria

Gabriela CervantesTrejo<sup>1</sup>  
gcervantestrejo@ugto.mx

Rocío Rosas Vargas<sup>2</sup>  
rociolv@ugto.mx

Aurelia Flores Hernández<sup>3</sup>  
aure7011@yahoo.com

Marilú León Andrade<sup>4</sup>  
marilu@ugto.mx

## Resumen

En este artículo se reflexiona acerca del proceso que las mujeres indígenas de la región lacustre de Pátzcuaro, Michoacán, México han iniciado al practicar la cocina tradicional como un oficio del cual ellas viven. Todo ello desde la perspectiva de la Economía Social Solidaria (ESS). Se recurrió al método etnográfico y se aplicaron algunas herramientas cualitativas a mujeres indígenas dedicadas a la cocina tradicional. En los resultados se destaca que la cocina tradicional les ha permitido a las mujeres indígenas iniciar su proceso de empoderamiento, el trabajo de las cocineras tradicionales se relaciona con la Economía Social Solidaria porque, las relaciones de trabajo se desarrollan en términos no capitalistas, se maneja el intercambio justo, la libertad de adhesión, el respeto y el cuidado del medio ambiente, no existe un contrato laboral, sino que se trata de una colaboración retributiva entre familiares. Asimismo, las relaciones que se establecen entre las cocineras tradicionales son horizontales, transparentes, solidarias, democráticas y autónomas. Las mujeres recurren al uso de los saberes ancestrales y a los productos naturales y agrícolas que tienen a su alcance en la región como una estrategia solidaria que escapa a las normas del mercado capitalista.

Palabras Clave: proceso de empoderamiento, cocineras tradicionales, mujeres indígenas, economía social solidaria, trabajo autónomo.

**The empowerment process of traditional cooks from the region of Pátzcuaro, Michoacán. Practice from the social solidarity economy**

## Abstract

This article reflects about the process that indigenous women from the lake region of Pátzcuaro, Michoacán, México have initiated, by practicing traditional cuisine as an activity, from which they live. All from the perspective of the Social Solidarity Economy (SSE). The ethnographic method was used and some qualitative tools were applied to indigenous women engaged in traditional cuisine. The results highlight that traditional

---

<sup>1</sup> Estudiante del Doctorado Interinstitucional en Economía Social Solidaria de la Universidad de Guanajuato.

<sup>2</sup> Profesora de Tiempo Completo de la Universidad de Guanajuato, Departamento de Estudios Sociales.

<sup>3</sup> Profesora Investigadora de Tiempo Completo del Centro de Investigaciones Interdisciplinarias sobre Desarrollo Regional de la Universidad Autónoma de Tlaxcala.

<sup>4</sup> Profesora de Tiempo Completo de la Universidad de Guanajuato, Departamento de Estudios Sociales.

cuisine has allowed indigenous women to begin their empowerment process, the work of traditional cooks is related to the Social Solidarity Economy because, relationship labor are developed in non-capitalist terms, in addition exchange is handled, freedom of adhesion, respect and care for the environment, there is no work contract, but it is a retributive collaboration between family members. Equally, relationships between traditional cooks are horizontally established, transparent, solidarity, democratic and autonomous. Woman draw on to ancestral knowledge, the natural and agricultural products that are available to them in the region as a solidarity strategy that escapes to the norms of the capitalist market.

Keywords: empowerment process, traditional cooks, indigenous women, solidarity social economy, autonomous work.

### **Introducción. Empoderamiento y Economía Social Solidaria**

En la actualidad, en la generalidad de las sociedades, las mujeres son las principales encargadas de las tareas de reproducción social, ya que en sus cuerpos se encarna la reproducción biológica. Por ello, se las destina a realizar trabajos de cuidados, los cuales no necesariamente apoyan los procesos de empoderamiento de las mujeres, ni su emancipación. Las mujeres, por el simple hecho de serlo, habitan en sociedad enfrentando fuertes dificultades en condiciones de maltrato, violencia y desigualdades; al respecto, Cano y Arroyave, indican que: “entre los obstáculos que encuentran para su empoderamiento están: las responsabilidades familiares, la escasa autonomía económica, la inequidad y la desautorización que se les hace a sus intervenciones en escenarios de participación” (2014: 99).

En este tenor, Rowlands (1998) afirma que hay factores que impulsan y otros que impiden el proceso de empoderamiento de las mujeres, entre los que juegan en contra están el escaso apoyo de sus parejas o, al contrario, el exceso de control, influye también el machismo en las comunidades, la dependencia de todo tipo, la falta de control del tiempo, la autonomía en la fertilidad, el dominio masculino del ingreso, la falta de bienes y patrimonio por parte de las mujeres, tal como la tierra, la falta de apoyo técnico, la violencia de género, entre otros.

En el caso de las mujeres indígenas, deben enfrentar diferentes niveles de discriminación que, con respecto a las mujeres no indígenas, las coloca en situaciones de mayor vulnerabilidad tanto en México como en América Latina. Se habla entonces de una feminización e indigenización de la pobreza, además en estos casos ellas tendrán limitado acceso a la justicia (Herrera y Duhaime, 2014).

Es decir, en México las mujeres indígenas son entre todas, las más pobres y vulnerables. Ellas enfrentan no solamente las crisis económicas, sino el rechazo social por su situación y, en ocasiones, por su condición monolingüe y la falta de dominio del idioma español. Por lo que optan por dedicarse a un oficio, como la elaboración de artesanías de su propia región, para evitar la migración y, en la mayoría de las veces, las mujeres indígenas se dedican a la cocina tradicional como fuente de trabajo, un oficio artesanal y un medio de subsistencia económico. Debido a lo anterior, se hace necesario visualizar sus experiencias para identificar su proceso de empoderamiento y la articulación con la cocina tradicional como una estrategia de la Economía Social Solidaria (ESS).

Sánchez et al., precisan que “el proceso de empoderamiento comienza con la adquisición de conciencia de la realidad en la que se vive y describe el proceso por el que pasan las personas sin poder para la obtención de un mayor control sobre sus decisiones y recursos” (2019: 218), mediante éste, ellas pueden tomar decisiones sobre sus propias vidas, adquirir capacidades, mayor autoconfianza e independencia y pueden influir positivamente en la vida de otras personas.

Este proceso no viene de modo exclusivo desde fuera, es decir, no puede ser promovido solamente por agentes externos a la propia persona, sino que debe ser generado por ella misma (Zapata y Flores, 2008), en este sentido, estas autoras retomando a Batliwala (1997) muestran que el proceso de empoderamiento implica dos asuntos, por un lado, demanda que las mujeres definan una toma de conciencia en el plano individual y en lo colectivo; por otro, es un proceso largo y difícil que insta de acciones concretas tanto para reforzar la autonomía como el liderazgo de las propias mujeres. Puntualizan Zapata y Flores (2008) que el empoderamiento supone avances y retrocesos, es un autocambio que puede generar transformaciones en la situación e incluso en la posición de las mujeres.

Siguiendo las afirmaciones de Rowlands (1998) existen tres niveles de empoderamiento: el personal, el grupal y el relacional (en donde se negocia); mientras Hidalgo (2002) identifica que en el proceso de empoderamiento pueden influir o no, la historia personal como el contexto de las mujeres.

Las dimensiones del empoderamiento definidas por Rowlands (1998) son tres: 1) la dimensión personal (en donde se encuentran la confianza, la autoestima, la dignidad, el incremento de habilidades para expresar sus ideas, entre otras); 2) la dimensión colectiva (en donde a través de la acción conjunta se logran mayores avances que de manera individual no se podrían; aquí se incluyen habilidades de negociación colectiva, organizar redes de apoyo, entre otras); y 3) la dimensión de las relaciones cercanas (se expresa con el control de circunstancias personales como el ingreso, si se tiene hijos o hijas o no, la movilidad, la libertad del uso del tiempo, entre otros).

Hidalgo (2002) parte de los tres niveles de Rowlands (1998) pero asimismo reconoce ciertos factores de inhibición o impulsores, y añade el factor de conflictos, resaltando que lo importante es que al identificarlos se da un paso para solucionarlos o disminuirlos, esta autora también incluye a las negociaciones y las compensaciones. Por su parte, Cossio y Nieto (2018) afirman que este proceso toma en cuenta seis dimensiones: económica, política, social, jurídica, educativa y psicológica; así como, los efectos que produce dicho proceso en las mujeres, en los grupos familiares, a nivel comunitario y en la sociedad.

A nivel nacional han existido varios intentos de grupos de mujeres organizadas para incrementar su poder de decisión, leamos algunos ejemplos. En el año 1976, en los Altos de Chiapas, México se formó el Sna' Jolobil (Casa del Tejido), un espacio para promover, capacitar y financiar la producción artesanal, contando con el apoyo del Fondo Nacional para el Fomento de las Artesanías y de Promotores Extranjeros. En el año 1984 se creó la Cooperativa J'pas Joloviletik (Las que hacen tejido), organización que:

Llegó a reunir un número de 800 artesanas de 23 comunidades y de nueve municipios de la región. El modelo de funcionamiento de esta cooperativa impulsada por el Instituto Nacional Indigenista fue retomado por innumerables grupos de artesanas de todos los municipios de los Altos para formar sus cooperativas que en muchos de los casos han tenido la figura jurídica de Sociedad de Solidaridad Social. (Ramos, 2004: 59)

La organización para la producción ha sido central en la revitalización económica de los grupos femeninos y apoya su empoderamiento, pero también, entre las mujeres indígenas, la salud es otra de las dimensiones de este proceso. La capacidad de agencia la adquieren al ser conscientes del cuidado de su salud, de la toma de decisiones sobre su cuerpo y su capacidad reproductiva –tener o no hijos o hijas, cuántos y cuándo– con la finalidad de disminuir el tiempo dedicado a los cuidados y trabajo doméstico familiar para poder dedicar tiempo para sí mismas.

En un proyecto de investigación denominado Empoderamiento de la mujer indígena, experiencia de investigación comunitaria:

uno de los logros más significativos fue disminuir el porcentaje de mujeres indígenas (de San Antonio, San Luis Potosí) que no usaron algún método anticonceptivo en su última relación sexual, el cual pasó del 44.7 por ciento antes de la intervención a 23.5 por ciento después [las académicas que realizaron estas intervenciones se sintieron con] la obligación de generar un beneficio para las personas que participan, que no se quede en un abstracto servicio a la ciencia. (Cossio y Nieto, 2018: 31)

Dicha incidencia consistió en un taller de educación sexual para mujeres indígenas, en el que participaron biólogas, médicas y enfermeras en las comunidades de dicho municipio. El resultado fue que muchas de las mujeres aprendieron a decir no a sus maridos, a utilizar anticonceptivos, a planificar el número de hijos o hijas y el espaciamiento entre cada parto.

Otra experiencia ocurrida en el centro del país, en la región de Tepeaca-Tecamachalco del estado de Puebla indica que, ante conflictos de amenaza por despojo territorial, la Unión Campesina Emiliano Zapata Vive (UCEZV) realizó movilizaciones para la defensa del territorio, en reacción a la intromisión e imposición del gobierno para poner en marcha el proyecto de desarrollo regional Milenium<sup>5</sup> (Hernández y Martínez, 2006).

Esta agrupación mostró su fortaleza en los momentos muy adversos; si bien el proyecto estaba orientado a empoderar a hombres y mujeres del pueblo, por tratarse de sectores marginados, al final resultó que, según sus propios testimonios, las esposas y madres de los participantes resultaron más empoderadas que antes, pues adquirieron mayores habilidades que los hombres. Las mujeres que han participado en las movilizaciones de la UCEZV han ampliado sus capacidades: salen junto con los hombres a pedir servicios para sus comunidades, se relacionaron con mujeres de otras localidades

---

<sup>5</sup> Había un plan gubernamental para el año 2000 que consideraba construir un tramo carretero en dicha región, una autopista y parques industriales, esto afectaría a más de 18 comunidades dedicadas a la agricultura, pues se comprometían sus terrenos “para un área de extracción minera, la consolidación de superficies de cultivo de mediana y alta productividad, el establecimiento de usos de suelo campestre y residencial en zonas amplias y la construcción de grandes complejos turísticos, recreativos y ecológicos” (Hernández y Martínez, 2006: 119).

intercambiando experiencias y conocimientos, incluso salen solas, intervienen en las asambleas y “han adquirido habilidades y capacidades de negociación que trasladan al ámbito doméstico” (Hernández y Martínez, 2006: 134), aunque ese tránsito no ha sido nada fácil, pues si bien son escuchadas y valoradas en su colectivo, algunas se han encontrado con resistencias en sus hogares. Sin embargo, la mayoría percibe un empoderamiento tanto individual como colectivo.

Otro proyecto con resultados favorables para alcanzar la capacidad de agencia de un grupo de mujeres indígenas, es el promovido por la organización artesanas “*Generación de poder*”, del estado de Puebla. Esta iniciativa comunitaria inició con el fin de disminuir los índices de pobreza en el ámbito rural, que han resultado a raíz de las prácticas neoliberales y la ausencia del Estado para atender distintas y cada vez más multiplicadas problemáticas sociales que derivan de la pobreza y el desempleo.

La intención también fue promover la producción artesanal realizada por las mujeres indígenas como una estrategia de reproducción. Esto las ha llevado a organizarse, reproducir sus saberes y técnicas ancestrales en la elaboración de sus artesanías, desarrollando su creatividad, en consecuencia, refuerzan su identidad; sin embargo, la colaboración de las mujeres en este tipo de organizaciones las enfrenta a “diversos retos ya que son transgresores de la división tradicional de ser mujer en sus comunidades de origen, la cual se asocia a construcciones sociales de género y etnia” (Figuroa, Martínez y Álvarez, 2014: 103).

La experiencia de estas mujeres les ha permitido comunicarse y tejer redes con otras artesanas que elaboran productos diferentes, creando una tienda-galería para la comercialización, han adquirido aprendizajes y desarrollado capacidades útiles para su vida personal, además resuelven problemas en conjunto, de este modo, “la pertenencia y participación en colectivos favorece el empoderamiento tanto individual como colectivo y es una estrategia para la construcción de identidades colectivas” (Martínez, 2000; citada en Figuroa et al., 2014: 108). Con ello adquieren habilidades para aumentar la calidad de sus productos, así como incrementar su promoción y ventas. Lo que ya es una expresión del empoderamiento, porque logran autonomía económica y movilidad social.

Ahora bien, para seguir contribuyendo a la exploración de estas experiencias y analizar cómo se ha dado el proceso de empoderamiento por parte de las mujeres indígenas de la región de Pátzcuaro, Michoacán, en este artículo se reflexiona acerca de dicho proceso al practicar la cocina tradicional, como una actividad generadora de ingresos, en la que uno de los principios de la Economía Social Solidaria es puesto en marcha: las relaciones sociales de reciprocidad, entre participantes socialmente iguales, en términos de no explotación, pues no existe un salario ni un contrato laboral, esto significa que se establecen relaciones de respeto mutuo y reciprocidad entre estos grupos sociales y la naturaleza, de la que se forma parte; lo que les permite a las mujeres adquirir cierto poder, en muchos sentidos.

## **Economía Social Solidaria**

La Economía Social Solidaria (ESS) es una disciplina económica con enfoque social que parte de una crítica al actual sistema capitalista y al modelo neoliberal por no crear las suficientes fuentes de empleo para abatir el desempleo; además de fomentar la precarización del trabajo y poner en el centro de su atención al capital y sus ganancias y no a las personas. Por estas razones, tenemos que, por un lado, la ESS analiza las relaciones sociales de producción fuera de esta lógica capitalista, y promueve a la solidaridad, la ayuda mutua, y el cuidado del medio ambiente como bases centrales de estas relaciones, por otra parte, la Economía Feminista coloca el énfasis en la igualdad de género. Ambos enfoques priorizan a las personas como centro del mundo en condiciones de vida justas.

Uno de los principios o fundamentos de la ESS “es una búsqueda teórica y práctica de formas alternativas de hacer economía, basadas en la solidaridad y el trabajo” (Razeto, 2010: 47), esto supone la manifestación de una elevada solidaridad en las actividades económicas, así como en las organizaciones e instituciones enfocadas a ese ramo. En la práctica de la ESS “la economía y la sociedad van de la mano a través del trabajo comunitario, que es contributivo, retributivo y, en suma, solidario” (Collin, 2014: 11), e implica prácticas comunitarias tales como el trueque, las tareas comunitarias y el trabajo autónomo realizado tanto por hombres como por mujeres.

Actualmente, en las comunidades indígenas de la región de Pátzcuaro, Michoacán subyacen prácticas de relaciones solidarias y comunitarias como: la faena, el cuidado de los bosques y aguas comunales, la organización de las fiestas patronales, entre otras, las cuales constituyen hábitos cotidianos colectivos que muestran cómo se desarrolla la ESS en estos lugares.

La reflexión de este tipo de experiencias permite identificar las relaciones sociales que se originan en su interior y la potencialidad para construir comunidades no fundadas en un orden capitalista sino con bases forjadas en la reciprocidad, entendiendo a ésta “no sólo como una relación social establecida de manera simétrica entre sujetos socialmente iguales para dar y recibir trabajo y fuerza de trabajo, sino entendida como la obligación moral de dar, recibir y devolver” (Marañón, 2013: 35), lo que genera empatía con la otredad, o sea, confianza y amistad con el otro/otra, constituyendo un lazo social que crea una humanidad diferente, apenas manifestada en algunos grupos sociales, como los pueblos indígenas, mismos que en su cosmovisión no pretenden el dominio de la Naturaleza, sino que se consideran parte de ella: “De ahí que consideramos que no es propio llamar ‘recursos naturales’ a la Naturaleza, pues ella es nuestra madre, es la Pachamama, la Ajawn [...] La madre Naturaleza nos soporta, nos alimenta y nos protege” (Pocop, 2008: 40); es otra forma de concebir a la naturaleza y de relacionarse con ella con respeto.

Las cocineras tradicionales son conscientes de esta situación y lo manifiestan al obtener los productos que la naturaleza les provee y que son útiles para la pesca regional, para la agricultura de las comunidades vecinas, y para la producción en el huerto de traspatio. En el caso de las cocineras tradicionales de la región de Pátzcuaro, encontramos todas estas

manifestaciones de solidaridad, reciprocidad, convivencia pacífica con la naturaleza, pues al cocinar de manera artesanal no en serie, se cuida y protege el entorno natural y se establecen otras formas de relaciones sociales de producción, en donde no se produce más de lo que se necesita, además de que el salario o el contrato de trabajo son recursos. Así es como encontramos prácticas relacionadas con la economía social solidaria, la cual propone acciones de cuidado de la naturaleza “a la que se le extrae lo que se va a consumir (y no mucho más de lo necesario con el fin de acumular) o lo que es lo mismo, se produce en función de la demanda” (Collin, 2014: 116), puntualiza esta autora, y no desde la oferta como hace la lógica capitalista, que produce en escala ampliada; en cambio, produciendo a pequeña escala se conserva tiempo para realizar diversas actividades culturales y recreativas.

### **Orientación metodológica y región de estudio**

El método etnográfico se interesa en los modos de vida de una etnia o grupo de personas “mediante la observación y descripción de lo que la gente hace, cómo se comportan y cómo interactúan entre sí, para describir sus creencias, valores, motivaciones, perspectivas y cómo estos pueden variar en diferentes momentos y circunstancias” (Nolla, 1997: 108). Para esta investigación, esta propuesta resultó conveniente para comprender el estilo de vida, las tradiciones y costumbres de las mujeres indígenas dedicadas a la cocina tradicional así cómo éstas se ven reflejadas en sus relaciones con otras personas y con su entorno social-natural, al practicar su cocina tradicional.

En concreto, el objeto de estudio de esta investigación fue el proceso de empoderamiento de las cocineras tradicionales, en tanto, las mujeres indígenas dedicadas a la cocina tradicional son las sujetas cognoscentes-cognoscibles en ella. En perspectiva de la epistemología feminista entendemos que la condición de ser mujer es atravesada por otras dimensiones de diferenciación tales como “el género, en interacción con muchas otras categorías como raza, etnia, clase, edad y preferencia sexual es un organizador clave de la vida social” (Blázquez, 2012: 21).

La exploración fue de carácter mixto, se hizo investigación documental (revisión a la literatura y análisis de textos), y trabajo de campo, en este último, la entrevista, las visitas, la observación, el diario de campo y las fotografías fueron las técnicas principales utilizadas. El estudio al ser de corte cualitativo tomó en cuenta la percepción que las cocineras tienen de sí mismas, así como sus emociones, saberes, formas de pensar, pasiones y sus perspectivas.

Inicialmente, se aplicaron nueve entrevistas correspondientes a tres equipos de cocineras tradicionales, sin embargo, dos de las entrevistadas aportaron muy poca información argumentando que eran muy tímidas, por lo que se decidió buscar a otras dos cocineras de Tzintzuntzan, las cuales compartieron datos muy interesantes, y una mujer más de Janitzio que tiene su negocio en el muelle de Pátzcuaro. De este modo, las entrevistadas fueron tres cocineras de cada equipo, incluyendo la que las lidera y/o tiene nombramiento oficial de cocinera tradicional. Finalmente, se entrevistaron a un total once

cocineras tradicionales, a todas ellas agradecemos su tiempo y participación voluntaria en esta investigación. En la exposición de sus opiniones utilizamos los nombres verdaderos de las entrevistadas con su consentimiento, como una manera de reconocimiento público de su gran labor.

Las mujeres indígenas viven en la región de Pátzcuaro en tres comunidades diferentes: San Jerónimo Purechécuaro, Santa Fe de la Laguna y Tzintzuntzan. El caso de San Jerónimo Purechécuaro se trató del equipo uno, liderado por Rosalba Morales Bartolo, quien en 2010 recibió por parte del Gobierno del estado de Michoacán, el nombramiento Oficial de Cocinera Tradicional. El segundo grupo corresponde a las cocineras de Santa Fe de la Laguna, *Atesirhu es*, un grupo integrado inicialmente por once cocineras tradicionales encabezadas por Inés Dimas. El tercer grupo correspondiente a Santa Cruz Ojo de Agua, municipio de Tzintzuntzan, es liderado por Elvira Cornelio. Cada lideresa junto con su equipo de trabajo, se encargan del rescate, preservación, elaboración y difusión de la cocina tradicional, con lo que han iniciado un proceso de empoderamiento.

La cocina tradicional se considera una práctica que ayuda a mantener viva una de las culturas más importantes de la época prehispánica: la purépecha. Esta cocina, que es la más emblemática de Michoacán, es ejemplo de la gastronomía tradicional mexicana. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) “aceptó la propuesta de incluir a *la cocina tradicional mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva, el paradigma de Michoacán* en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad (PCI)” (Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad, 2021: s. p.), por ser una de las cocinas más ricas del mundo, por su variedad, olor, color y sabor.

El municipio Pátzcuaro está ubicado en la región centro-norte de Michoacán, México, posee el segundo lago más grande del estado, con varias islas, rodeado de frondosos bosques, formando un paisaje de una belleza inigualable y con una gran variedad de peces, incluso algunas que son endémicas. En el lago de Pátzcuaro se producen diversas variedades de peces, siendo el pescado blanco la especie endémica, junto con el achoque o ajolote de Patzcuaro (*Ambystoma dumerilii*). Las principales actividades económicas en la región son la elaboración de alimentos, industria textil, muebles, juguetes de madera y productos tejidos de tule. La agricultura que practican las comunidades indígenas de México, entre los que se cuenta a los purépecha, se funda en el sistema de la milpa, que gira en torno al maíz, al que se le agrega frijol, calabaza, jitomate y chile; y en la que de manera natural crecen quelites y verdolagas, ocasionalmente se cultivaban habas, chayotes y camotes, la milpa sigue proveyendo a la cocina tradicional (Ojeda y Dávila, 2015), también se producen algunas frutas en los huertos de traspatio –pera, durazno, manzana, perón y membrillo–, en el monte se pueden encontrar una diversidad de frutas: tuna, capulín y tejocote. En cuanto a la ganadería, se dedican, en menor medida, a la cría de ganado vacuno, equino y porcino, y en su mayoría a la crianza de aves de corral.

La región lacustre de Pátzcuaro comprende a todos los pueblos de la rivera del lago, entre los que sobresalen: Pátzcuaro, Xarácuaro, Erongarícuaro, Oponguio, San Jerónimo



Purenchécuaro, Santa Fe de la Laguna, Quiroga y Tzintzuntzan; así como islas al interior (Janitzio, la Pacanda y Yunuén, entre otras); todos ellos comprendidos en cuatro municipios, que son: Erongarícuaro, Pátzcuaro, Quiroga y Tzintzuntzan.

### **La cocina y las cocineras tradicionales en la región de Pátzcuaro**

La cocina tradicional es aquella que la población de una región reconoce como propia de su pueblo, con la que se siente identificada y la remite a la infancia, al sabor de la abuela. Pernasetti acota que la cocina tradicional “Se trasmite como valioso legado de una generación a otra y alrededor de la cual se generan opiniones ya que es objeto de reflexión y de control, a través de su aprobación o desaprobación” (2011: 3), dependiendo si el platillo conserva el sabor y apariencia original reconocido y avalado por la comunidad.

En las visitas que se realizaron en las comunidades indígenas de la región de Pátzcuaro, se observó que las cocineras tradicionales para la preparación de cada platillo usan instrumentos de origen prehispánico, como el metate, el molcajete de piedra, ollas y cazuelas de barro. Para cocinar recurren a fogones alimentados por leña, en lugar de estufas de gas, tal como la cocina casera, diariamente se generan alimentos diferentes, de manera que su producción no se lleva a cabo en serie, ni en porciones masivas. Los ingredientes son naturales, extraídos de la región, con preferencia por aquellos orgánicos, y muchos de ellos se obtienen de sus propios huertos. Asimismo, su técnica culinaria se integra de recetas, rituales y procedimientos ancestrales, los cuales se han mantenido de generación en generación (Ojeda y Dávila, 2015). Además, se sostienen algunas prácticas de cuidado del medio ambiente, por lo que la cocina tradicional, aparte de ser más sana, es también sustentable.

Se define como cocinera tradicional a “aquella mujer mexicana que ha dedicado su vida desde muy pequeña a cocinar los platillos típicos de su localidad, sin alterar la tradición, son mujeres que aprendieron tras el fogón de sus casas, bajo la tutela de sus madres y abuelas” (Gutiérrez, 2020: s. p.). Cabe mencionar que las cocineras tradicionales de la región de Pátzcuaro, lo son todas por la práctica cotidiana de la cocina tradicional, pero algunas de ellas, debido a sus conocimientos y fama por su buen sazón, fueron invitadas por instancias gubernamentales a ser parte de un programa estatal para recibir el nombramiento oficial de Cocineras Tradicionales: *La cocina tradicional mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva, el paradigma de Michoacán*, previa participación en capacitaciones en temas de ventas, desinfección de alimentos y habilidades para ser buenas anfitrionas. Posterior al reconocimiento, las cocineras tradicionales han sido nombradas como encargadas de rescatar, preservar y difundir la comida tradicional de Michoacán en los negocios que instalaron en sus propias casas, así como en los encuentros de cocineras tradicionales que se organizan a nivel estatal o nacional.

La cocina tradicional mexicana fue postulada ante la UNESCO para recibir el título de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Además, se ha constituido en una de las manifestaciones más vivas de la cultura y es una de las expresiones “de lo que se ha

denominado el patrimonio intangible de las sociedades y de las comunidades. Dicho patrimonio intangible u oral se distingue por su capacidad de evocar valores, sabores, modos, estilos, sazones que en cada ocasión se materializan” (Padilla, 2006: 1) sea en una receta o en un platillo elaborado artesanalmente, no sólo para satisfacer el apetito, sino para satisfacer una necesidad del espíritu humano.

Las cocineras tradicionales se constituyen en un elemento fundamental del desarrollo regional, es indiscutible que la comercialización de su comida favorece el mejoramiento económico regional o local (Meléndez y Cañéz, 2009). La cocina tradicional y la sazón como sello de las cocineras se convierten en atractivos turísticos para promocionar ésta, no solo a nivel local sino nacional o internacional y así impulsar la economía regional.

## **Resultados y discusión**

### **La casa como espacio de poder “desde dentro y hacia fuera”**

Mientras que para algunas mujeres la casa supone un lugar de restricciones, limitantes y creador de impedimentos, para las cocineras tradicionales la casa es el lugar donde se gesta su empoderamiento, “la casa también puede ser un lugar donde se ejerza el poder” (Towsend, 2002: 99), ellas al decidir al hogar como espacio donde se desarrollen como cocineras tradicionales, están ejerciendo su poder de decidir con libertad, donde quieren desenvolverse como mujeres trabajadoras, tal vez para la mayoría de las cocineras no exista otra opción, por las condiciones económicas, también en ese caso están ejerciendo su poder de dar el primer paso, así como el poder en las relaciones personales, ellas convencen al marido y a la familia de colocar ahí su cocina, de comenzar a trabajar y alejarse de la pobreza.

Lo que me gusta de tener mi cocina en mi casa es que, cuando voy a los eventos a Morelia, puedo dejar a las muchachas que me ayudan a recibir a mis clientes y puedo ir con mi hijo a atender el evento a Morelia y así no se descuida nada (Elvira Cornelio, Santa Cruz, Tzintzuntzan). A mí lo que me gusta de ser cocinera tradicional es que no tengo que salir a trabajar, pues aquí los clientes llegan y estoy muy a gusto de poderlos atender en mi casa (Guadalupe Tomás, Santa Fe de la Laguna). Es un trabajo que me gusta mucho porque puedo hacerlo en casa, con mi familia y ahijadas y sobrinas, se están rotando según puedan venir. (Inés Dimas, Santa Fe de la Laguna)

También lo dijo la siguiente cocinera con experiencia en el trabajo agrícola y con experiencia migratoria:

Me gusta trabajar en mi cocina, porque yo trabajé en Estados Unidos en el campo y aquí le ayudé a mi papá de soltera en el campo y es muy duro, yo amo la cocina, prefiero mil veces atender mi cocina. (Ana Miguel, Santa Cruz, Tzintzuntzan)

Los locales de comida tradicional que han puesto en sus propias casas, se convierten en un espacio de trabajo, donde se construye el patrimonio familiar, pero también la convivencia entre anfitriones y comensales, de interrelación con vecinos y proveedores, además de que se estrechan los lazos entre los miembros de la propia familia y con otros

integrantes de las comunidades. Así lo constatamos en las visitas a las cocineras tradicionales a sus centros de trabajo, incluso se asistió a la inauguración de una cocina en San Jerónimo Purenchécuaro. En todo México y, particularmente en Michoacán, se ha observado que:

Las cocinas tradicionales muestran la vasta diversidad del entorno natural y cultural, la creatividad de las comunidades así como formas elementales de organización que además de ser prácticas cotidianas de vida son también expresiones que refuerzan los lazos de cohesión social y pueden convertirse en un medio, construido e identificado por la misma comunidad para generar dinámicas de producción de alimentos y de producciones culturales con base a las cocinas que se construyen en razón y motivo de generación de ingresos. (Padilla, 2006: 2)

Siendo esta contribución económica la que permite a las cocineras tradicionales aprender herramientas que las conducen al empoderamiento, el cual se ve reflejado en el deseo de estimular la educación de hijos e hijas, en beneficios para la familia en general y para la comunidad, pues las mujeres saben bien que si sus familias están bien, entonces pueden favorecer el desarrollo local, por ejemplo, gestionando servicios públicos –pavimentación, drenaje, alumbrado– o contribuyendo en las fiestas patronales, que dan vida y sentido comunitario.

Precisamente, una de las principales características del empoderamiento es la participación de la mujer indígena en la economía, al organizarse para trabajar con otras mujeres, forman grupos de trabajo con los que establecen relaciones dentro del mismo grupo y con personas externas –funcionarios de gobierno, capacitadores, proveedores y clientes– con lo que establecen redes sociales que se traducen en oportunidades y beneficio social. Las cocineras tradicionales se han convertido en protagonistas de su vida económica al constituirse con sus ayudantes en grupos de mujeres productivas que están generando recursos para sí mismas y para sus familias (Zapata y Mercado, 1996).

El empoderamiento, en las cocineras tradicionales de la región de Pátzcuaro, se manifiesta en cuanto comienzan a experimentar considerables cambios; por ejemplo, en el aspecto económico perciben sus propios ingresos y dejan de depender exclusivamente del ingreso del marido –cuando lo tienen–; entre la mayoría de las cocineras es tanto el reconocimiento de su cocina y la demanda de sus platillos, que atraen a su actividad productiva a los demás miembros de su familia, como el marido, hijos (as), yernos, nueras y nietos (as), lo que conduce a colaboración al interior del grupo familiar, esto que podría identificarse como una práctica que conviene a los principios de la ESS, y es muy propio de las comunidades indígenas.

Las cocineras tradicionales desempeñan su trabajo en relaciones más horizontales, tomando decisiones en procesos más participativos, “Pasar del yo al nosotras. Sentir placer por estar juntas, colectivizar experiencias. Disfrutar de nuevos conocimientos, construir alternativas propositivas. Perder el miedo de actuar en el nivel individual, familiar, comunitario, regional, y nacional” (Zapata, 2002: 135), lo que se reconoce como el “poder con”.

Pero el empoderamiento que estas mujeres experimentaron, va más allá del aspecto económico. Algunas cocineras tradicionales de la región de Pátzcuaro manifestaron que antes de dedicarse a la cocina tradicional eran tímidas y solo se dedicaban a labores relacionadas con el hogar y su familia, y poco a poco fueron ganando confianza en sí mismas.

Dentro de los elementos que ayuda a transformar durante el proceso de empoderamiento, por medio de la cocina tradicional, se encuentran el aumento de la confianza y la autoestima, factores psicológicos que proporciona cualquier otro trabajo y que disminuyen cuando se cae en el desempleo (Mora, Fernández y Troncoso, 2019), en este caso se trató de mujeres indígenas que trabajan en la cocina tradicional, lo que les ha generado importantes cambios sociales, psicológicos y culturales. En este sentido, las cocineras tradicionales se han permitido avanzar de una situación de vulnerabilidad (desempoderamiento) “hacia el desarrollo de capacidades que les permitan ser agentes de sus propias vidas en un proceso continuo, donde surgen permanentemente nuevos horizontes” (Mora et al., 2019: 818).

Además de los logros económicos, las mujeres obtienen independencia como mujeres y como esposas, logran aflojar ese fuerte lazo de sujeción de parte del marido y del hogar: “Desde que yo trabajo y gano mi dinero, mi esposo cambió mucho, porque sabe que traigo dinero a la casa, discutimos menos, puedo atender mis compromisos de trabajo y no le pido permiso, sólo le aviso que voy a salir, antes entrábamos en crisis cuando él sabía que me tocaba salir” (María Tzintzun, Santa Fe de la Laguna).

En el aspecto político podemos mencionar que, con la práctica de la cocina tradicional, estas mujeres indígenas han logrado un reconocimiento social de tal modo que se han convertido en agentes de desarrollo regional; obtienen un mayor poder personal que se manifiesta en la autonomía, en la toma de decisiones, su actividad las lleva necesariamente a desarrollar una movilidad física tanto para la adquisición de insumos como en la difusión de la cocina tradicional en encuentros de cocineras a nivel estatal o nacional e incluso a nivel internacional.

### **Economía social solidaria y cocina tradicional**

El vínculo entre la Economía Social Solidaria y la cocina tradicional elaborada por las mujeres indígenas de la región de Pátzcuaro, permite centrar la atención en ciertas prácticas solidarias, especialmente, en los apoyos que se reproducen al interior de las familias, pero también tiene impacto en el plano comunitario, identifiquemos cómo ocurre.

En el caso de la cocinera Rosalba Morales, su padre de actividad pescador es quien le provee el pescado, incluso ella le acompañaba a pescar, además ella realiza la compra de maíz o frijol a campesinos de la región, sus hijos e hijas colaboran en la preparación de alimentos cuando ella tiene alguna muestra gastronómica o debe participar en encuentros de cocineras tradicionales. Al preguntarle si considera que su comunidad era beneficiada con los ingresos que ella percibe, respondió lo siguiente:

¡Claro que sí!, porque les compro a los del pescado, a los del charal, a los de las verduras en el mercado, luego a los del maíz, les compro por hanega,<sup>6</sup> la del molino, la tienda de los hielos cuando no los hacemos, la gente de los hongos, compro mucho hongo, le da gusto a la señora de los hongos porque le compro tres cubetas, le da gusto a la señora de la raíz porque le compro cinco o seis kilos de raíz de chayote y son señoras de aquí, son de la comunidad y aparte es una economía grande que entra para las otras familias. (Rosalba Morales, San Jerónimo Purenchécuaro)

En este sentido, la venta de alimentos tradicionales “forma parte fundamental de las economías regionales y locales y su conservación y aprecio posibilitan estimular su potencial e impacto sobre otras vertientes de la vida material y simbólica de cada lugar” (Padilla, 2006: 1). Queda de manifiesto que el empoderamiento de las mujeres, en muchos casos, no sólo les fortalece la autonomía económica, sino que también su capacidad de agencia en el plano político, social y cultural.

Sin embargo, esta situación no se da por igual en todas las cocineras tradicionales, pues en las comunidades indígenas existen diversas instituciones, que ha establecido el patriarcado y condicionan este proceso, como el machismo, los usos y costumbres, prevalece una cultura misógina en dependencias gubernamentales, la religión y las leyes sobre asuntos indígenas, todas ellas han contribuido a preservar estructuras de poder y opresión, control y violencia de género en contra de las mujeres, lo que Palacios y Bayard (2017) llaman *el continuum de la violencia*.

El hombre indígena por lo general es machista, egoísta, conservador, autoritario y empecinado, además de que en las localidades indígenas predomina el alcoholismo, lo que conlleva a la violencia entre hombres, como de ellos hacia las mujeres. Por añadidura, mujeres, niñas y niños y, en ocasiones, los hombres, como bien lo indica Silvia Federici (2018: 85) realizan “trabajos en el campo, las cocinas, los dormitorios o las calles [que] produce y reproduce la fuerza de trabajo diariamente” solo que sabemos que, la mayor carga del trabajo de cuidados recae en las mujeres, en forma de trabajo no remunerado y no reconocido socialmente, lo cual puede ser un factor que inhiba o retarde el proceso de empoderamiento debido a la escasa participación de los varones en los hogares y el exceso de trabajo para las mujeres.

### **Empoderamiento en las cocineras tradicionales**

Además de los cambios positivos que experimentan las mujeres indígenas de este estudio al practicar la cocina tradicional, también se destaca que en el terreno social, las cocineras tradicionales adquieren mayor seguridad en su desenvolvimiento como personas, dejando la timidez y el miedo a hablar y conducirse en público, ante los demás integrantes de su familia, de su comunidad o hacia las autoridades, ya que tienen la necesidad de relacionarse con

---

<sup>6</sup> En el diccionario de la Real Academia Española este vocablo proviene de la palabra fanega, que es una “Medida de capacidad para áridos que, según el marco de Castilla, tiene 12 celemines y equivale a 55,5 l, pero es muy variable según las diversas regiones de España”. <https://dle.rae.es/fanega#7eplaDB>

funcionariado de la Secretaría de Turismo o de la Comisión Estatal para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas, a nivel estatal y nacional; adquiriendo múltiples habilidades de comunicación, nuevos saberes, aprenden a administrar su tiempo y su dinero y se desarrollan con mayor confianza fuera de su casa: “Ahora soy menos tímida, desde que formo parte de este grupo de cocineras de San Jerónimo puedo hablar más y expresarme mejor, antes me daba mucha vergüenza hablar frente a más gente y ya no me da pena, ya atiendo a los turistas como si nada” (Yazmín Melchor, San Jerónimo Purenchécuaro).

Salir de casa, es considerado un gran logro entre ellas, “no es sólo un decir sino un verdadero acontecimiento, para estas mujeres indígenas de culturas muy diferentes” (Towsend, 2002: 101), al respecto María Tzintzun, cocinera indígena de Santa Fe de la Laguna comentó “viajar fue lo que nunca nos imaginamos antes que pudiéramos realizar solas”. La movilidad y la autonomía para transitar se convierte en acción, ponerse en marcha, en movimiento, lo cual es elemental para iniciar y seguir con su proceso de empoderamiento, las cocineras tienen que darse el tiempo para ir a Morelia, acudir a instituciones de gobierno donde han sido convocadas para sus capacitaciones, comprar insumos en establecimientos donde los consiguen más baratos, el “poder desde dentro” se activa en ellas:

De repente iba a Morelia seguido, teníamos compromisos que cumplir y seguir con las capacitaciones, nos enseñaron a cobrar bien y a vender nuestros productos bien vendidos, viajamos a los encuentros de cocineras a otros pueblos y comunidades y me dí cuenta que existen otros mundos. (Rosalba Morales, San Jerónimo Purenchécuaro)

Lo más importante es que descubrieron que ellas pueden tener vidas diferentes, que antes no hubieran imaginado. Esta nueva conciencia “es el poder inédito de las mujeres para darse cuenta de que son capaces de hacer cosas, de que cuentan con opciones y pueden dejar atrás los viejos temores” (Towsend, 2002: 90):

Para mí, independencia es que me doy cuenta de que puedo trabajar dentro de mi casa y fuera de ella, mi esposo comprende que no debo pedirle permiso, pues ya vio que todos nos beneficiamos de lo que traigo a la casa y ahora vivimos mejor, hemos comprado nuestras cositas para la casa y todos comemos de lo que se hace para vender, la comida no nos falta. (Ana Miguel, Santa Cruz, Tzintzuntzan)

Además, asistir a capacitarse les permite adquirir habilidades que más tarde ellas reproducen con otras mujeres y se convierten en maestras o gestoras de sus propios créditos, según lo dice Beatriz de la Cruz de Janitzio: “El gobierno pide muchos requisitos para los créditos, por lo que mejor pedimos en la caja popular del pueblo” y también lo comentó Rosalba:

Tengo un grupo de chefs que me pidieron cursos de nixtamalización, ellos quieren que les enseñe lo que sé y yo no quiero morirme con mis conocimientos, no me los quiero llevar, les doy clases y aparte me gano mi dinerito [...] Preferí tramitar un crédito en la Caja Popular Morelia-Valladolid, que atenerme a los apoyos del gobierno, fui, me prestaron y de ahí construí mi cocina. (Rosalba Morales, San Jerónimo Purenchécuaro)

Como parte de su empoderamiento, en el caso de las cocineras tradicionales, hemos observado que portan con mucho orgullo su traje regional, reivindicando así su origen étnico, en relación a ello, una cocinera tradicional de San Jerónimo Purenchécuaro comentó: “Cuando yo supe que me iba a dedicar a la cocina tradicional, me dije que siempre portaría con orgullo el traje típico de mi comunidad, para que la gente me reconozca por mi comida y mi vestuario” (Rosalba Morales, cocinera tradicional, San Jerónimo Purenchécuaro).

### **Entre premios y reconocimientos, acrecentando la confianza en sí mismas**

Las cocineras tradicionales han sido reconocidas y promovidas por instituciones del gobierno estatal, lo que las ha llevado a ganarse también el reconocimiento de la gente en sus comunidades. Ellas participan en múltiples eventos donde promueven y venden su comida, igualmente en muestras y concursos de comida tradicional, donde cocinan alimentos típicos de su región, lo que les permite desarrollar su capacidad creativa para traer a la mesa comidas que han caído en desuso en sus localidades; e incluso han tenido que innovar nuevos platillos y combinaciones, para presentar guisos auténticos con ingredientes de sus regiones de origen.

Esa creatividad ha sido reconocida en diferentes ocasiones. Casi todas las cocineras que entrevistamos han ganado premios que contribuyen a acrecentar su confianza en sí mismas y algo muy importante, dichos premios las proyectan aún más porque ganan fama y mayor cantidad de gente las busque para degustar sus platillos premiados, lo que se ve reflejado en ganancias económicas que como lo hemos indicado generan una derrama económica en la región.

En 2010, una cocinera ganó dos premios: uno por su receta de trucha y otro por la decoración y presentación de su puesto de comida:

Gané un premio en la categoría de mejor platillo de innovación, en 2010, obtuve el primer lugar con mi Mojarra en salsa estilo Purenchécuaro. Cuando gané ese premio empecé a dar conferencias y me fui abriendo camino (Rosalba Morales, San Jerónimo Purenchécuaro). Yo rescaté un platillo llamado Papákata, de origen prehispánico con el que gané el primer lugar del XIII Encuentro de Cocineras Tradicionales denominado “Platillo del Centenario de la UMSNH”, en 2017. (Beatriz de la Cruz, Janitzio)

Otras dos cocineras, de igual forma, obtuvieron premios, la primera en la categoría de rescate y la segunda al mejor atole en el Encuentro de Cocina Tradicional de 2017, estos reconocimientos les generan fama y con eso logran la afluencia de turismo en sus cocinas que llega a degustar sus platillos:

Me di a la tarea de rescatar un platillo que hacía mi abuela cuando era niña y las señoras grandes dejaron de prepararlo, me di a la tarea de investigar cómo se preparaba, qué se le ponía y cómo se hacía. Mi platillo ganó la categoría de rescate, mi platillo tiene el nombre de perachecua y es a base de las vísceras del pescado, la huevera del pescado, las aletas, las agallas, el tejido blandito que va dentro (branquias) y la colita, todo bien lavado y bien cocido (Rosalba Morales, San Jerónimo Purenchécuaro). Empecé a tener más y más gente en mi cocina y aunque fuera medio día y hora del calor yo vendía muy bien mi comida y mis atoles y hasta las muchachas que me ayudaban se iban más contentas, nos iba mejor a todas. (Elvira Cornelio, Santa Cruz, Tzintzuntzan)

## Viajes a otros estados y al extranjero

Las cocineras tradicionales hacen una importante labor de difusión de la cocina tradicional cuando han asistido a los Encuentros Estatales de Cocineras Tradicionales y viajan a otras ciudades (Uruapan, Morelia o Pátzcuaro o a otros estados, incluso al extranjero), por ejemplo, la señora Rosalba ha visitado Estados Unidos, Italia y España:

Chicago, fue mi primer viaje al extranjero como cocinera tradicional. La Secretaría de Turismo me dio una copia fiel del nombramiento de la UNESCO, para que nosotras acreditemos ser Cocineras Tradicionales. Estaba contenta de regresar a USA y entrar por la puerta grande, con pasaporte y visa. En Chicago, fui a la Casa Michoacán con el Programa “Con tu ayuda puedo ver y escuchar”, cociné, vendí y serví comida para atraer fondos para Ciudad Hidalgo (Michoacán), me aplaudieron. (Rosalba Morales Bartolo, San Jerónimo Purenchécuaro)

La misma cocinera también viajó a Roma en el año 2016 con recursos propios, como delegada por *Slow Food*, estuvo seis días en Turín, Italia, el gobierno del estado de Michoacán y su municipio no la apoyaron:

Algunos mezcaleros de la región me apoyaron, me dieron algunas botellas para que vendiera el mezcal y con ello me ayudé, además de que llevé algunas artesanías y costuras típicas de mi pueblo que yo elaboro, para ofrecer en Europa y vender allá, para pagarme los gastos. Yo iba a Europa con 5 dólares y con mil pesos que me donó un mezcalero a quien le vendo charales. Gané 400 euros con las ventas, con lo que subsistí en el viaje (Rosalba Morales Bartolo, San Jerónimo Purenchécuaro). He viajado a varios estados como a Jalisco, a Guanajuato y al estado de México, también fui a la Ciudad de México y siempre nos fue muy bien representando la comida de Michoacán. (Inés Dimas, Santa Fe de la Laguna)

## Conclusiones

Debido a las innovaciones tecnológicas que ha implementado el neoliberalismo en esta era de la globalización, aumentó aceleradamente el desempleo, afectando principalmente al sector femenino, por lo que las mujeres indígenas de la región de Pátzcuaro, han encontrado en la práctica de la cocina tradicional, un oficio que les ha ayudado a la generación de ingresos con los cuales ellas y sus familias se benefician, así como también, la comunidad, pues su práctica reactiva la economía local, la comercialización con productores y la generación de empleos.

De acuerdo a las dimensiones de Rowlands (1998) las cocineras de esta región presentan avances en las dimensiones para incrementar su proceso de empoderamiento, aunque aún falta mayor trabajo en este sentido, ya que existen inhibidores que van en su contra, tal como el machismo imperante en las comunidades. En el ámbito personal ellas sí tienen mayor nivel de autoestima y aprecio por lo que hacen; en la dimensión de las relaciones cercanas, algunas de ellas controlan el dinero que ganan y negocian con otras personas de la comunidad, tienen mayor movilidad pues han logrado viajar a otros estados de México, incluso a Europa.



Entendemos que el empoderamiento como proceso se va construyendo y adaptando en cada contexto y situación, pero para las mujeres muchos contextos y situaciones pueden ser negativas para su crecimiento personal y colectivo. Sin embargo, las cocineras del estudio con la práctica de la cocina tradicional han iniciado un proceso de empoderamiento, lo que les permite avanzar de una situación de vulnerabilidad hacia una situación de estabilidad, en la que desarrollan sus capacidades y habilidades que las potencia para ser dueñas de sus propias vidas, es un proceso donde surgen permanentemente nuevas oportunidades.

Entre las nuevas habilidades que las cocineras tradicionales adquirieron están: el tener mejor organización de su tiempo, generan y administran sus propios ingresos, logrando cierta independencia económica; socializan de manera más desenvuelta, invierten tiempo en ellas mismas, toman decisiones por sí solas lo que se traduce como autonomía política; son visibilizadas socialmente, interactúan fuera de su hogar, establecen redes sociales en su comunidad y fuera de ella lo que refuerza su empoderamiento social; se relacionan con funcionarios de gobierno para organizar los encuentros de cocineras, expresan con mayor facilidad sus ideas, aumenta su autoestima, adquieren sentido del ser y están muy contentas de ser cocineras tradicionales, lo que se traduce a una mayor confianza. Todos estos cambios van muy acordes con lo que Rowlands (1998) propone en su modelo.

Todo ello las hace ser muy diferentes, en todos los aspectos, a diferencia de antes de iniciar la práctica de la cocina tradicional, pues tienen independencia económica, autonomía política, reconocimiento social, desarrollo cultural y hasta más estabilidad psicológica, con lo que han alcanzado una mayor felicidad.

El trabajo de las cocineras tradicionales se relaciona con la Economía Social Solidaria porque, las relaciones de trabajo se desarrollan en términos no capitalistas, se maneja el intercambio justo, la libertad de adhesión, el respeto y el cuidado del medio ambiente, no existe un contrato laboral, sino que se trata de una colaboración retributiva entre familiares; asimismo, las relaciones que se establecen entre las cocineras tradicionales son horizontales, transparentes, solidarias, democráticas y autónomas. La cocina tradicional contribuye a que las mujeres indígenas que la practican y sus familias progresen en varios ámbitos, alejándolas de situaciones de discriminación, desempleo, migración y marginación.

Muchas personas no participan en la economía de mercado, como las cocineras tradicionales que hoy por hoy cubren las necesidades de su vida, haciendo uso de sus saberes ancestrales y de los productos naturales y agrícolas que tienen a su alcance en la región, además están logrando un crecimiento personal que contribuye a su proceso de empoderamiento. Pese al nivel de autonomía que implica para las cocineras dedicarse a la cocina tradicional, lo que les exige dedicación de tiempo completo. Además, ellas deben dedicar también tiempo a los trabajos domésticos y de cuidados, por lo que no siempre adquieren mayor poder personal en todas las áreas de su vida y siguen sujetas a las dobles o triples jornadas de trabajo.

Existen varios factores que impiden el pleno empoderamiento de las mujeres, como el machismo, la oposición de los hombres de la comunidad, la pobreza, problemas de salud, dependencia, entre otras. Los usos y costumbres de las comunidades limitan el

proceso de empoderamiento, por el arraigo a esquemas estereotipados de género y prácticas machistas en la cultura comunitaria, en donde parece ser que los hombres aún se niegan a dejar sus privilegios, pues por generaciones les han enseñado que hay asuntos que son exclusivos de mujeres.

## **Bibliografía**

- BLÁZQUEZ, G. N. (2012). “Epistemología feminista: temas centrales” en Blázquez Graf, N.; Flores Palacios, F. y M. Ríos Everardo (coords.), *Investigación feminista. Epistemología, Metodología y Representaciones sociales*. México, UNAM.
- BATLIWALA, S. (1983). “El significado del empoderamiento de las mujeres: nuevos conceptos desde la acción” en León, M. (coord.), *Poder y empoderamiento de las mujeres*. Colombia, TM editores.
- CANO, A. y O. Arroyave (2014). “Proceso de empoderamiento en mujeres: subjetivación y transformaciones en las relaciones de poder” en *Revista Virtual*. Número 42, mayo-agosto, Universidad Católica del Norte, pp. 94-110, disponible en: <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/497>
- COLLIN, L. (2014). *Economía solidaria, local y diversa*. México, El Colegio de Tlaxcala.
- COMISIÓN Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (2021). “La cocina tradicional mexicana” en *Biodiversidad Mexicana*. Disponible en: [www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/cocina-tradicionalmx](http://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/cocina-tradicionalmx) [acceso el 6 de septiembre de 2023]
- COSSIO, P. E. y A. Nieto (2018). “Empoderamiento de la mujer indígena, experiencia de investigación comunitaria” en *Revista Universitarios Potosinos*. Año 14, número 221, pp. 30-33.
- FEDERICI, S. (2018). *El patriarcado del Salario*. España, Traficantes de Sueños.
- FIGUEROA Rodríguez, M. R.; Martínez Corona, B. y F. Álvarez Gaxiola (2014). “Generación de poder en una organización de mujeres artesanas en Puebla, México” en *Ra Ximhai*. Volumen 10, número 7, julio-diciembre, pp. 101-116, disponible en: <http://www.raximhai.com.mx/Portal/index.php/ejemplares/7-ejemplares/35-volumen-10-num-7>
- GUTIÉRREZ, P. (2020). “¿Cuál es la diferencia entre mayora y cocinera tradicional? México son sus cocineras y mayores ¿pero conoces la diferencia?” en *Food and Wine*. Disponible en: <https://foodandwineespanol.com/cual-es-la-diferencia-entre-mayora-y-cocinera-tradicional/#:~:text=Una%20cocinera%20tradicional%2C%20es%20aquella,de%20sus%20madres%20y%20abuelas> [Accesado el 18 de septiembre de 2023).

- HERNÁNDEZ, A. J. y B. Martínez (2006). “Género, empoderamiento y movimientos sociales: La Unión Campesina Emiliano Zapata Vive, en la región de Tepeaca-Tecamachalco, Puebla” en *Región y Sociedad*. Volumen XVIII, año 36, mayo-agosto, pp. 107-146, disponible en: <https://regionysociedad.colson.edu.mx:8086/index.php/rys/article/view/586/643>
- HERRERA, C. y B. Duhaime (2014). “La pobreza de las mujeres indígenas en México. Una intersección de discriminaciones en las políticas de Estado” en *Debate Feminista*. Volumen 49, abril, pp. 263-285. Doi/10.1016/S0188-9478(16)30016-0
- HIDALGO, C. N. (2002). *Género, empoderamiento y microfinanzas. Un estudio de caso en el norte de México*. México, Instituto Nacional de las Mujeres.
- MARAÑÓN, B. (coord.) (2013). *La economía solidaria en México*. México, UNAM-Instituto de Investigaciones Económicas.
- MELÉNDEZ, J. y G. Cañéz (2009). “La comida regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro el Saucito, Sonora, México” en *Estudios Sociales*. Volumen 1, número especial, enero, pp. 181-204, disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41712087008>
- MORA Guerrero, G. M.; Fernández Darraz, M. C. y J. Troncoso (2019). “Mujeres rurales y acción productiva para la autonomía” en *Revista Mexicana de Sociología*. Volumen 81, número 4, octubre-diciembre, pp. 797-824, disponible en: <http://revistamexicanadesociologia.unam.mx/index.php/rms/article/view/57976/51271>
- NOLLA, C. N. (1997). “Etnografía: una alternativa más en la investigación pedagógica” en *Revista Cubana Educación Media Superior*. Volumen 11, número 2, diciembre, pp. 107-115, disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21411997000200005&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21411997000200005&lng=es&tlng=es)
- OJEDA, L. y C. A. Dávila (2015). “La cocina tradicional indígena de Michoacán” en *Diálogo*. Volumen 1, número 18, artículo 6, pp. 47-66, disponible en: <https://via.library.depaul.edu/dialogo/vol18/iss1/6/>
- PADILLA, C. (2006). “Las cocinas regionales, principio y fundamento etnográfico” ponencia presentada en el *VII Congreso Internacional de Sociología Rural*. Quito, Ecuador, 20-24 de noviembre, disponible en: [https://www.academia.edu/1938413/Las\\_cocinas\\_regionales\\_Principio\\_y\\_fundamento\\_etnogr%C3%A1fico](https://www.academia.edu/1938413/Las_cocinas_regionales_Principio_y_fundamento_etnogr%C3%A1fico)
- PALACIOS, A. y L. Bayard (2017). “Abusos y costumbres: Mujeres indígenas confrontando la violencia de género y resignificando el poder” en *Amerika*. Número 16, julio, disponible en: <https://journals.openedition.org/amerika/8165>

- PERNASETTI, C. (2011). “Comer y recordar, la cocina tradicional y la memoria colectiva” en Schmucler, H. (coord.), *Encuentro internacional Fecundidad de la memoria. Desafíos del presente a los usos del pasado en América Latina*. Córdoba, Programa de Estudios sobre la Memoria, CEA, UNC, disponible en: [https://www.academia.edu/18891702/Comer\\_y\\_recordar\\_La\\_cocina\\_tradicional\\_y\\_la\\_memoria\\_colectiva](https://www.academia.edu/18891702/Comer_y_recordar_La_cocina_tradicional_y_la_memoria_colectiva)
- POCOP, R. (2008). “La madre Naturaleza desde la cosmovisión Maya” en *Territorios y recursos naturales: el saqueo versus el buen vivir*. Quito, Editorial Alai, disponible en: <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/42744.pdf>
- RAMOS Maza, T. (2004). “Artesanas y artesanías: Indígenas y meztizas de Chiapas espacios de cambio” en *LiminaR. Estudios sociales y humanísticos*. Volumen II, número 1, enero-junio, pp. 50-71, disponible en: <https://liminar.cesmeca.mx/index.php/r1/article/view/143>
- RAZETO, L. (2010). “¿Qué es la Economía Solidaria?” en *Papeles de relaciones ecosociales y cambio global*. Número 110, pp. 47-52, disponible en: [https://www.fuhem.es/wp-content/uploads/2018/12/que\\_es\\_la\\_economia\\_solidaria\\_L.\\_RAZETO.pdf](https://www.fuhem.es/wp-content/uploads/2018/12/que_es_la_economia_solidaria_L._RAZETO.pdf)
- ROWLANDS, J. (1998). “Empoderamiento y mujeres rurales en Honduras: un modelo para el desarrollo” en León, M. (comp.), *Poder y empoderamiento de las mujeres*. Colombia, Tercer Mundo Editores.
- SÁNCHEZ Islas, Y. I. et al., (2019). “Organización y empoderamiento de mujeres en el Turismo Rural Comunitario: Red Ecoturística Calakmul, Campeche, México” en *Sociedad y Ambiente*. Número 19, abril, pp. 217-232, disponible en: <https://revistas.ecosur.mx/sociedadambiente/index.php/sya/article/view/1943/1776>
- TOWNSEND, J. (2002). “Poder desde dentro ¡salir de casa!” en Zapata Martelo, E.; Townsend, J. G.; Rowlands, J.; Alberti Manzanares, P. y M. Mercado González (coords.), *Las mujeres y el poder. Contra el patriarcado y la pobreza*. México, Colegio de Postgraduados, Especialidad Género: Mujer Rural / Plaza y Valdés.
- ZAPATA M., E. (2002). “Poder con: organizarse” en Zapata Martelo, E.; Townsend, J. G.; Rowlands, J.; Alberti Manzanares, P. y M. Mercado González (coords.), *Las mujeres y el poder. Contra el patriarcado y la pobreza*. México, Colegio de Postgraduados, Especialidad Género: Mujer Rural / Plaza y Valdés.
- ZAPATA M., E. y A. Flores (2008). “Desde la banca de desarrollo hacia las microfinanzas” en Zapata M., E.; Vázquez García, V.; Alberti Manzanares, P.; Pérez Nasser, E.; López Zavala, J.; Flores Hernández, A.; Hidalgo Celerié, N. y L. E. Garza Bueno (coords.), *Microfinanciamiento y empoderamiento de mujeres rurales. Las cajas de ahorro y crédito en México*. México, Colegio de Posgraduados / Plaza y Valdés.
- ZAPATA M., E. y M. Mercado G. (1996). “Del proyecto productivo a la empresa social de mujeres” en *Cuadernos Agrarios*. Volumen 6, número 3, enero-junio, pp. 104-128.