

# Alimentación y género en pandemia: el caso de mujeres rurales en México

Odet Lorena Alvarado Rodríguez<sup>1\*</sup> y Adriana Rodríguez Barraza<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Estudiante de Doctorado en Biología Integrativa. Universidad Veracruzana.

<sup>2</sup> Investigadora Tiempo Completo. Instituto Investigaciones Psicológicas. Universidad Veracruzana

\*Autor de correspondencia: odetlorena\_0612@hotmail.com

## Palabras clave:

alimentación, México, mujeres rurales, pandemia, género.

## Resumen

Se describe la relación del binomio alimentación-género en mujeres residentes de zonas rurales de México durante la pandemia para visibilizar la diferenciación en el acto alimentario de acuerdo al género y proporcionar datos sistematizados que sirvan en las estrategias y políticas públicas orientadas al bienestar integral de las mujeres. Esta investigación sugiere, con base en la revisión de trabajos publicados en 2020 al 2022, que la crisis sanitaria ha exacerbado la vulnerabilidad y la falta de certeza alimentaria en los hogares con jefatura de mujeres rurales al poner en evidencia las fallas del sistema patriarcal que multiplica las actividades a su cargo, aumenta los casos de violencia y pobreza multidimensional. Finalmente, se concluye que las mujeres se ven obligadas a sobrecargarse de actividades productivas (ya sean remuneradas o no) y encontrar alternativas económicas para solventar las situaciones adversas diversificando sus actividades productivas, sin descuidar las reproductivas.

## Introducción

En este apartado se abordará como primer punto la definición de alimentación y los hábitos alimentarios, siguiendo con la relación que existe entre alimentación, género, mujeres rurales en México, pandemia, economía femenina y, por último, la importancia de incluir perspectivas integrales en estos temas.

### ¿Qué es la alimentación?

De acuerdo con el glosario de términos de FAO (s.f.), la alimentación es un proceso consciente y voluntario que consiste en el

Enfoques Transdisciplinarios:  
Ciencia y Sociedad, 2(1), 97-109.  
ISSN. 3061-709X. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12786226>

Recibido: 09 octubre 2023  
Revisado: 09 enero 2024  
Aceptado: 15 enero 2024  
Publicado: 20 de enero 2024



Este artículo es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de la licencia CC BY-NC-SA 4.0. Para ver una copia de esta licencia visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer. Además, al ser un acto permeado principalmente por constructos culturales, histórico-sociales y de espacio-tiempo, en ella confluyen una diversidad de factores que condicionan la forma en que los individuos llevan a cabo la acción alimentaria desde la adquisición, compra de productos, hasta la preparación y actividades posteriores que incluyen, además: el manejo de los residuos, la limpieza de la cocina, las preferencias alimentarias, el comportamiento alimentario, entre otros factores que conforman el ciclo de la alimentación; actividades que desde la antigüedad está a cargo de las mujeres.

El comportamiento alimentario humano presenta una ambivalencia, por un lado, lo simbólico y por el otro las prácticas. Se destaca todo el sistema de creencias, opiniones, percepciones, los enfoques de género, las relaciones de poder, festividades y todo el conocimiento sobre la alimentación (Moreno & López-Espinosa, 2016).

México, al igual que otros países mesoamericanos, ha transitado cuatro etapas históricas cruciales en la alimentación (Román, Ojeda & Panduro, 2013):

- 1-Alimentación prehispánica: un sistema que tiene como base principal los cultivos de maíz, frijol, chile, calabaza, aguacate y tomate.
- 2-Alimentación colonial: caracterizada por un mestizaje alimentario gracias a la introducción de nuevos ingredientes de origen europeo y asiático.
- 3-Alimentación independiente: creación de platillos típicos regionales, por ejemplo: el mole.
- 4-Alimentación moderna: cambio de la dieta tradicional a una basada en alto consumo de alimentos industrializados.

En este sentido, Gómez y Velásquez (2019) mencionan en su obra *Salud y cultura alimentaria en México* que estas tienen su origen en la época prehispánica y después de la Conquista se originó un mestizaje alimentario de constantes combinaciones, influencias e innovaciones que fusionan la cocina española e ingredientes asiáticos, pero siempre manteniendo como base: el maíz, frijol y chile. Asimismo, con la introducción de alimentos también se diversificaron las formas de cocción: mientras en España los alimentos se preparaban hervidos, asados, fritos en manteca o aceite de olivo; los nativos solamente asaban o hervían los alimentos, pues en su mayoría los consumían crudos.

Actualmente la alimentación se ha modificado y con la apertura comercial el país transitó hacia un ambiente alimentario “obsesogénico” debido al incremento en el consumo de jarabe de maíz, soya, azúcar, bocadillos y productos cárnicos (Clark *et al.*, 2012). La preferencia por los alimentos industrializados en lugar de los étnicos tradicionales y la migración del campo a la ciudad son efectos de la globalización que



han propiciado un cambio drástico en el estilo de vida de la población en general. Si bien ha disminuido la prevalencia de enfermedades infecciosas, se ha incrementado el índice de enfermedades crónico-degenerativas (Román *et al.*, 2013). En este sentido, son las mujeres, de acuerdo con Moreno (2020), las que sufren de enfermedades del corazón y diabetes mellitus; sin embargo, no hay campañas dirigidas a ellas para la prevención de estas patologías, en particular para la coronaria, misma que se considera todavía un padecimiento masculino. Por esta razón, la población femenina no se reconoce en riesgo de adquirirla y frecuentemente el personal médico tampoco lo considera así, motivo por el que muchas mueren prematuramente por dichas causas, además de que no atienden de forma oportuna sus problemas de salud por satisfacer primero las necesidades de los demás, porque son dependientes económicas y no disponen de recursos propios; muchas no tienen acceso a la seguridad social y algunas tienen condiciones de trabajo desfavorables.

### **Hábitos alimentarios**

Los hábitos alimentarios comienzan a instaurarse desde la infancia, se van consolidando durante la adolescencia y generalmente se mantienen en la edad adulta (Álvarez, 2020), y son reforzados por el núcleo familiar, la escuela y los medios de comunicación (FAO, 2015). Sin embargo, se considera que no son constantes y son maleables en función de factores externos sociales, culturales, económicos y de tiempo a la par del contexto donde se desarrolla el individuo.

Lo anterior resulta importante dado que el género es un elemento clave para poder comprender cómo los hábitos alimentarios son costumbres diferenciadas y constituyen la forma en que los individuos seleccionan, preparan y consumen los alimentos influidos por la disponibilidad, educación alimentaria y el acceso (Albito, 2015). Forman un elemento identificador de un grupo social y es una característica cultural que difícilmente se pierde; sin embargo, se forman y transforman a partir de experiencias de aprendizaje a lo largo de la vida y están sujetos a cambios cuyo origen es multidimensional.

### **Relación de alimentación y género**

El binomio alimentación-género no es reciente, se remonta a épocas muy antiguas donde ya existía una división sexual del trabajo; rememora la tradicional dualidad hombre-cazador versus mujer-recolectora. Según este modelo, la división sexual del trabajo se habría originado por diferencias biológicas típicamente asociadas al sexo, es decir, a características «naturales» propias de los machos o de las hembras (Martínez, 2016).

La alimentación distingue tareas diferentes para hombres y mujeres en el ámbito privado de la unidad familiar. Los hombres suelen ser quienes realizan el trabajo



productivo con el fin de proveer recursos económicos para alimentar el núcleo familiar. Por su parte, el trabajo alimentario propiamente dicho es predominantemente femenino. Con respecto al trabajo alimentario, las familias expresan la ideología de género basada en la división sexual del trabajo. La misma establece diferencias entre los responsables de las tareas, el reconocimiento o no de la misma y el acceso y decisión sobre los recursos alimentarios en la familia (López *et al.*, 2022).

Uno de los aspectos más importantes ofrecidos por las mujeres en la ejecución de estas tareas es el servicio: “las mujeres acostumbran a servir, y los hombres a ser servidos” (Gracia-Arnaiz, 2014). Es sobre las mujeres que recaen las actividades de cuidado que han sido ampliamente subvaloradas, entre otras razones, porque se han concebido como tareas reservadas a las categorías sociales subalternas y como parte constitutiva de lo que las define como tales. El trabajo de cuidados está estrechamente relacionado con el principio simbólico del género; todo lo relacionado a las ideas y creencias que definen qué es lo masculino y lo femenino (Palomar, 2005).

### **Mujeres rurales y pandemia**

De acuerdo con el Instituto Colombiano Agropecuario (ICA) (2023), se considera mujer rural a toda aquella que sin distinción de ninguna naturaleza e independientemente del lugar donde viva, su actividad productiva está relacionada directamente con lo rural, incluso si dicha actividad no es reconocida por los sistemas de información y medición del Estado o no es remunerada.

En el año 2020 en México, existían 64.5 millones de mujeres, el 21%, es decir 13.6 millones, habitaban en localidades rurales. Además, de los 11.4 millones de hogares que son jefaturados o encabezados por una mujer en el país, el 16% se ubica en una zona rural. Por grupos de edad se encontró que el 30% son niñas y adolescentes de 0 a 14 años, el 24% jóvenes entre 15 y 29 años, el 19% adultas de 30 a 44 años, 18% de 45 a 64 años y el 9% son de 65 años y más (INEGI, 2020). Sin duda alguna, la pandemia ha agravado la situación; pues a pesar de que las mujeres cuenten con algún grado de estudios, el sistema de cuidados es un ejemplo de responsabilidad que recae sobre ellas y se suma y se asume como una tarea propia de género. Una de las consecuencias que la pandemia trajo consigo es la triple jornada laboral de las mujeres en el mundo (CNDH, 2021).

### **Economía femenina**

De acuerdo con el Centro Internacional de Mejoramiento de Maíz y Trigo (CIMMYT) (2022), en México 70% de hombres y 76% de mujeres vieron disminuidos sus ingresos (ingresos de un trabajo remunerado); 43% de hombres y 40% de mujeres experimentaron dificultad para acceder a productos alimenticios o víveres; y 44%



de hombres y 48% de mujeres vieron un aumento en el tiempo dedicado al trabajo doméstico y de cuidados no remunerado, entre lo que se incluyen: enseñanza a los niños, ayuda con las tareas escolares, ayudar a personas adultas mayores, enfermos o con discapacidad.

Las mujeres tienen un menor acceso a la educación, a la información, a los servicios públicos de protección social y a los mercados. Asimismo, se ha evidenciado la importancia que tiene el trabajo femenino en la economía familiar campesina y los retos que las mujeres han desafiado para lograr la soberanía alimentaria. Sin embargo, pese a que «el trabajo femenino se da en las diversas esferas productivas: en la milpa, cría de traspatio, producción de hortalizas y comercio» (Rosas & Rico, 2017), a las mujeres campesinas se les limita el acceso a los apoyos y subsidios para el campo, por lo cual prevalecen aún situaciones de desigualdad y de feminización de la pobreza.

### **Perspectivas integrales**

La integración de la perspectiva de género (o *mainstreaming*) es una estrategia para hacer que las preocupaciones y experiencias de las mujeres, los hombres y las personas con diversas identidades de género sean una dimensión integral del diseño, la aplicación, el seguimiento y la evaluación de las políticas y los programas (ONU, 2023). Esto se hace para que todas las personas puedan beneficiarse por igual, para que no se perpetúe la desigualdad.

Los esfuerzos para mejorar la nutrición de las mujeres podrán ser más poderosos si se emprenden en conjunto con estrategias, políticas y programas públicos integrales que ataquen las desigualdades de género desde el conocimiento del territorio, de su población y de sus prácticas culturales y sociales. También se requiere de educación nutricional sensible al género para mantener buenas prácticas de alimentación, tal como lo manifiesta el Programa conjunto sobre enfoques de género transformadores para lograr la seguridad alimentaria y la nutrición en Ecuador y Malawi (FAO, 2023).

Asimismo, Pangestu (2022) propone cuatro prioridades para la comunidad internacional ante escenarios de crisis alimentaria que incluyen, en primer lugar, mantener el comercio de los alimentos; en segundo, apoyo a los consumidores y los hogares vulnerables a través de redes de protección social. Es imprescindible mantener o ampliar los programas sociales que ayudan a proteger a los consumidores. No solo la disponibilidad de alimentos, sino la asequibilidad una preocupación especialmente en los países de ingreso bajo y mediano. Como tercer punto, apoyar a los agricultores haciendo énfasis en la protección de cosechas de la próxima temporada y, por último, trabajar para transformar los sistemas alimentarios para convertirse en la piedra angular del desarrollo verde, resiliente e inclusivo, y promover la salud de las personas, las economías y el planeta.



No es imposible construir otros modelos del buen comer y de emancipación de género, etnia y clase a través de la vida privada, la reproducción, la cotidianidad y desde abajo, es decir, atendiendo su origen. Se debe reconocer que el género no debe ser un factor que condicione las actividades domésticas entre hombres y mujeres; mucho menos que sobrecargue de responsabilidades a las mujeres y cree escenarios donde se limite su capacidad productiva, laboral y social.

Abordar la pandemia desde cualquier perspectiva cobra relevancia y vigencia, pues desde su aparición los efectos e impactos generados dejan ver los distintos niveles de vulnerabilidad basados en el género, la etnicidad, nivel socioeconómico y el acceso a apoyos que marcan las trayectorias de vida de las mujeres. El objetivo de este artículo es describir la relación del binomio alimentación-género en mujeres residentes de zonas rurales de México durante la pandemia de SARS-COV2 para visibilizar la diferenciación en el acto alimentario de acuerdo al género y proporcionar datos sistematizados que sirvan en las estrategias de políticas públicas orientadas al bienestar integral de las mujeres.

## Metodología

En este apartado se presenta la estructura de los elementos básicos que mediante la recopilación y análisis de datos pretende coadyuvar al cumplimiento del objetivo principal. En primer lugar, se realizó una búsqueda sistematizada y el análisis de investigaciones realizadas de diciembre 2020 a junio 2022 en las siguientes bases de datos: ResearchGate, Science Direct, SciELO, Google Académico y Dialnet en los idiomas inglés y español con los operadores booleanos: and, or, not y comillas y las palabras claves: alimentación, estilos de vida, COVID-19, confinamiento, mujeres mexicanas, rurales, *feeding, eating habits, mexican women*, rural. En total se encontraron 131 artículos en español correspondientes a las palabras claves; no obstante, no todos abordaban el tema específicamente.

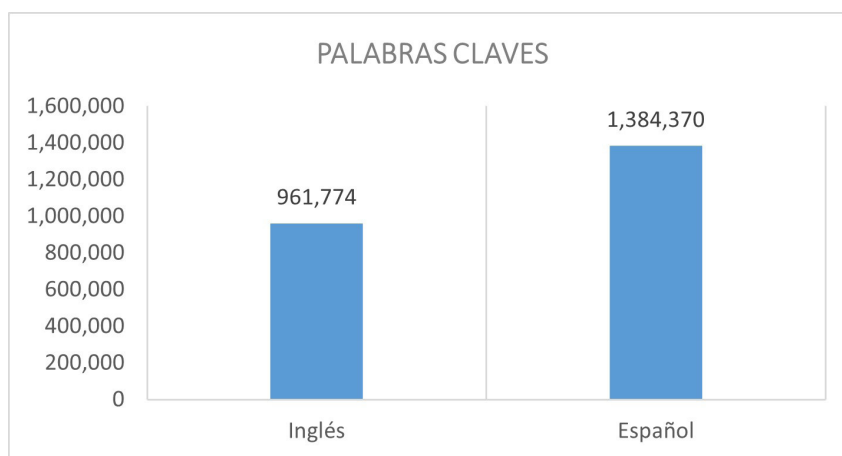
Se procedió a hacer una depuración y conservar sólo los artículos con estrecha relación con las palabras claves ya mencionadas para poner en manifiesto los trabajos recientes publicados hasta el momento sobre estos tópicos. El análisis de la información consistió en la evaluación del título e introducción del artículo, originalidad del estudio, población estudiada, diseño metodológico, resultados, conclusiones y seguimiento del estudio.

Sin embargo, una de las limitantes es la continua emergencia de temas relacionados a la pandemia, por lo cual al cierre de este trabajo se encontrarán publicados cientos de artículos relacionados al tema desde entornos urbanos; no todos se relacionan directamente con la articulación de los ejes: alimentación, mujeres y pandemia.



## Resultados

En este apartado se presentan los resultados más significativos para este trabajo. En primer lugar, se muestra en la Figura 1 el resultado total de la búsqueda de las palabras claves en inglés y en español donde se ilustra la cantidad de recursos académicos disponibles de diciembre 2020 a junio de 2022 en ambos idiomas de búsqueda. Donde se observa que, de acuerdo a las palabras claves, la mayoría de los resultados se encuentran en español representando el 59% y el resto, el 41% en inglés.



**Figura 1.** Resultados totales de la búsqueda por palabras claves en español e inglés

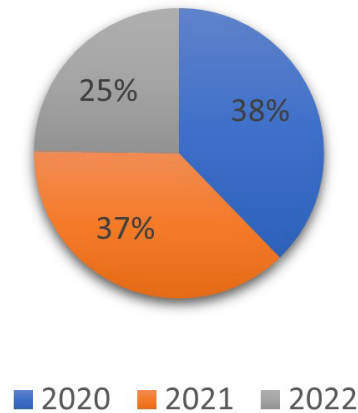
Asimismo, se muestran los resultados obtenidos de la búsqueda en las bases de datos ya citadas; por año: 2020, 2021 y 2022 y por tres temas principales relacionados a este estudio: Alimentación (Figura 2), confinamiento (Figura 3) y mujeres rurales (Figura 4) para así poder contrastar la producción de material académico generado en estos tres años y para ilustrar la cantidad de artículos, capítulos de libros y tesis relacionados a estos temas en los seis meses transcurridos del 2022.



**Figura 2.** Búsqueda de la palabra clave *alimentación* de marzo 2020 a junio 2022

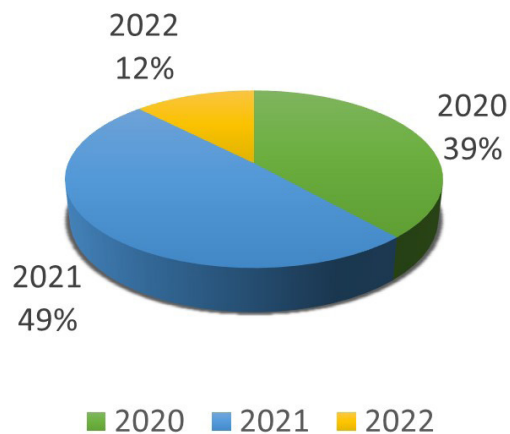


## Confinamiento



**Figura 3.** Búsqueda de la palabra clave *confinamiento* de marzo 2020 a junio 2022

## Mujeres rurales



**Figura 4.** Búsqueda de las palabras claves *mujeres rurales* de marzo 2020 a junio 2022

Posteriormente a la depuración del material académico, se conservaron sólo los artículos y publicaciones específicas a la temática, quedando 12 artículos, en su mayoría cuantitativos, con estudios en el norte del país y en la ciudad de México y dos tesis de doctorado con metodología mixta. A continuación, se describe de manera general el contexto en México sobre la crisis por pandemia y sus efectos sobre la vida de las mujeres rurales. Después se mencionan dos trabajos más afines a la temática señalada y que muestran algunas de las medidas exitosas que se han adoptado para mitigar los efectos de la pandemia por parte de mujeres rurales en México.





A partir del estudio de casos en México se hace evidente cómo la pandemia de COVID-19 ha afectado a las localidades rurales e indígenas, específicamente a las mujeres. Sin embargo, es preciso resaltar que las mujeres han desplegado estrategias que muestran su capacidad de organización, liderazgo y resiliencia. Estas estrategias van desde la recuperación de los saberes ancestrales en el ámbito de la producción de alimentos y de la medicina tradicional, hasta la implementación de mecanismos como el trueque. De igual forma, se ha resaltado la importancia de las prácticas agroecológicas, que fortalecen los sistemas alimentarios locales y la soberanía alimentaria dentro de sus territorios.

Actualmente, se ha identificado que las dinámicas culturales de las mujeres no son tan estrictas. Las mujeres participan en diversas labores, se mueven en ámbitos que se suponía estaban asignados a los varones. Ellas trabajan e ingresan en labores más diversas que las aceptadas por los hombres. Las mujeres, entonces, están transformando su contexto. Ahora fomentan y promueven en sus hijas una participación diversificada en las esferas domésticas, económicas y escolares. Por otra parte, en la nueva ruralidad la contribución de las mujeres cobra relevancia dentro de las economías regionales y familiares; las mujeres se han visto en la necesidad de salir a buscar el sustento de sus familias. Es precisamente esta necesidad que orilla a las mujeres a buscar incursionar en más espacios y asumir más tareas pese a los altos costos para la salud, el bienestar y la vida de ellas mismas.

En este tenor, las mujeres a cargo de actividades productivas agropecuarias son trabajadoras que aceptan labores que no son remuneradas probablemente en las parcelas familiares, mientras los hombres trabajan fuera; sin embargo, ellas no son consideradas productoras por cuenta propia puesto que la titularidad de la tierra es de sus cónyuges. Las mujeres se han integrado masivamente al mercado laboral rural y de otros sectores, especialmente del terciario, empleándose en el comercio y restaurantes: “espacios que genéricamente han sido asignados a ellas, porque representan una continuidad de sus labores domésticas y de cuidado” (Ayala *et al.*, 2021).

De acuerdo con el Centro Internacional de Mejoramiento de Maíz y Trigo [CIMMYT] (2022), los aportes que las mujeres han realizado a la economía familiar en el medio rural cada vez son más visibles, no sólo por las multitareas en que se ocupan, sino por el tiempo que dedican a ellas. Las mujeres se han enfrentado a una serie de obstáculos adicionales asociados a las interrupciones de las cadenas de valor agroalimentarias. Las productoras que vendían sus excedentes en mercados locales para captar ingresos que les permitieran complementar la dieta fueron particularmente afectadas, sin embargo, se desarrollan proyectos que impulsan el empoderamiento económico de las mujeres mediante la incorporación de cultivos alternativos como el girasol vendiendo como flor de corte y como productos elaborados como: jabones, cremas, tinturas de propóleo, polen, jarabes para la tos y otros productos



Asimismo, en San Pedro Arriba, municipio de Temoaya, Estado de México, se ha conformado un grupo de mujeres dedicadas a la comercialización de cultivos y productos agroecológicos, quienes mediante la agricultura tradicional transmitida por generaciones anteriores cultivan para autoconsumo y para venta en un tianguis itinerante llamado “Bosque de agua”, utilizando prácticas sustentables como el uso eficiente de agua, la siembra y rotación de policultivos, aplicación de compostas y manejo integral de plagas. En este ejemplo se puede apreciar el rol que desempeña la transmisión de conocimiento tradicional (Garduño *et al.*, 2021).

Hasta el momento, la publicación de estudios que articulen el binomio alimentación-género de mujeres rurales en un contexto de pandemia es escasa y, por lo general, se ha orientado actualmente al análisis de poblaciones generales urbanas, visibilizando lo que sucede en este contexto, pero dejando de lado lo que acontece en escenarios sumergidos en la marginación, pobreza y abandono. Sin embargo, la crisis sanitaria ha mostrado dos vertientes, la primera, como ya se ha mencionado, es potenciar los impactos negativos que reciben las mujeres rurales que han sumado no sólo costos económicos, sino sociales y de salud. Por otro lado, representa un área de oportunidad que, mediante la resiliencia, permite explorar e incluso construir diversos escenarios para reformar el tejido económico y social que las mujeres necesitan desde el empoderamiento y la capacitación, objetivos que sin duda impactan en la calidad de vida de cada una de ellas.

## Conclusiones

Se da cuenta, desde el contexto de pandemia, lo que sucede con el binomio alimentación-género desde la ruralidad en México. Asimismo, se muestra la diferenciación en el acto alimentario, como también en el reparto de actividades domésticas y de cuidado que se enmarca dentro de un régimen patriarcal. Resulta imprescindible resaltar que el acto alimentario ha estado y sigue a cargo de mujeres. Desde su concepción biológica, histórica, social y cultural se le ha asignado el rol de ser la responsable del cuidado y salvaguarda de los integrantes de su hogar y esto desde luego incluye velar por su alimentación. Sin embargo, pese a construir una de las redes principales que dan sustento a la vida, esta labor ha sido relegada y considerada menor y escasamente remunerada o ejecutada de manera gratuita y si se le suma la falta de certeza alimentaria ocasionada por la pandemia, es de esperarse que las mujeres modifiquen sus hábitos alimentarios.

Aunado a ello, se tiene que las mujeres que perdieron a sus esposos y buscaron la manera de mantener a sus familias se enfrentaron a los escasos o nulos apoyos que existen, sobre todo si se trata de la producción de cultivos en sus tierras. Lo anterior se debe a que actualmente no se considera a la mujer en el papel principal



de productora, por ende, los apoyos a los cuales podría acceder muchas veces son limitados o escasamente distribuidos en este sector.

Si bien es cierto que no se puede responsabilizar por completo a la crisis sanitaria que aún se enfrenta, con el surgimiento de ella se pusieron en evidencia, aún más, todas las desigualdades sociales que existen y, sobre todo, se hace visible la enorme brecha entre las localidades rurales y las urbanas. Es preciso focalizar la atención en el estudio de las localidades rurales desde adentro (desde el interior de los hogares, desde la dinámica familiar), para así poder comprender lo que viven las mujeres, las situaciones que la ponen en línea de fuego, los eventos que modifican su alimentación y estilos de vida, la falta de certeza alimentaria y las acciones que implementan para hacerle frente a estas condiciones adversas.

Existen evidencias de que las políticas públicas de seguridad alimentaria deben orientarse hacia enfoques integrales que atiendan el origen estructural de la pobreza extrema y el hambre, dejando de lado la visión asistencialista que ha imperado en los programas y que ha tenido escasos o nulos resultados. Si bien es cierto que las políticas públicas han abordado el problema de la alimentación primero desde un enfoque unidimensional y actualmente desde un enfoque multidimensional, es preciso subrayar que no es ni será posible “erradicar el hambre ni la pobreza” con la implementación de los mismos mecanismos para un territorio tan heterogéneo como lo es México, ya que en el aspecto de los alimentos es necesario tomar en consideración la cultura alimentaria de la población, el contexto en el que se desenvuelve y el apego a los productos locales.

Es necesario tener en consideración los elementos descritos para así proponer iniciativas y políticas públicas que puedan coadyuvar al bienestar de las mujeres. Se espera que la sociedad transite hacia modelos más igualitarios; donde la división de tareas domésticas y afines sea una actividad compartida por los géneros y que no sea resultado del uso de alimentos rápidos, enlatados, congelados y precocinados, ni tampoco de la utilización de tecnología y sus avances en electrodomésticos y utensilios, tampoco del resultado de la prestación de servicios domésticos. Es necesario fortalecer la participación y el liderazgo siguiendo el modelo de empoderamiento local de los ejemplos mostrados en este texto con un foco en las mujeres rurales jornaleras, para así contribuir a un verdadero desarrollo integral e incluyente que repercute en el bienestar de toda la población en su conjunto.

## Referencias

- Aguilar P, P. (2014). Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana. *Anales de Antropología*, 48(1), 11-31. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/antropologia/article/view/44185/pdf>



- Álvarez, C. F. C. (2020). *Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de la Facultad de Ciencias - Pontificia Universidad Javeriana* [Trabajo de grado, Pontificia, Universidad Javeriana]. Recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/51991/Trabajo%20de%20grado%20final%20correcciones%20sustentacion-2-2%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ayala C, Maria del Rosario. Zapata M. E & Pérez F. M do M. (2021). Género y trabajo: mujeres rurales en México. *Conference: XVII Congreso de Historia Agraria. Despoblación rural, desequilibrio territorial y sostenibilidad At: Salamanca.*
- Centro Internacional de Mejoramiento de Maíz y Trigo. (2022). *Mujeres, agricultura y pandemia*. <https://www.cimmyt.org/es/noticias/mujeres-agricultura-y-pandemia/>
- García-Arnaiz, M. (2014). Alimentación, trabajo y género. De cocinas, cocineras y otras tareas domésticas. *Panorama Social, 19*, 25-36.
- Garduño de Jesús, E.G. Moctezuma P, S. Espinoza O, A & Juan P, J.I. (2021). Comercialización de cultivos y productos agroecológicos como aporte al sostenimiento de las unidades domésticas. El caso del grupo “Mujeres Cosechando”, México. *Sociedad y ambiente* (24).
- Gómez D. Y& Velásquez R. E B. (2019). Salud y cultura alimentaria en México. *Revista Digital Universitaria (RDU)*. 20(1) doi: <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2019.v20n1.a6>
- Instituto Colombiano Agropecuario. (2023). *Mujer rural ICA*. <https://www.ica.gov.co/mujer-rural>
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. (2020). *Censo de Población y Vivienda 2020. Presentación de resultados. Estados Unidos Mexicanos*. [https://inegi.org.mx/contenidos/programas/ccpv/2020/doc/Censo2020\\_Principales\\_resultados\\_EUM.pdf](https://inegi.org.mx/contenidos/programas/ccpv/2020/doc/Censo2020_Principales_resultados_EUM.pdf)
- López, M. Acerbo, F. Y. & Lema, R. (2022). Roles de género en la distribución de tareas domésticas vinculadas a la alimentación. *Revista de Salud pública*, 27(1), 88-103. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/download/36202/38576/140977>
- Martínez Moreno, A. G., & López-Espinoza, A. (2016). La transición del comportamiento alimentario: una explicación desde la teoría de la conducta. *Universitas Psychologica, 15*(4). <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-4.tcae>
- Martínez, C. (2016). Un pasado que ilustra con perspectiva de género: el debate sobre la división sexual del trabajo. *Mujeres con ciencia*. <https://mujeresconciencia.com/2016/10/17/pasado-ilustra-perspectiva-genero-debate-la-division-sexual-del-trabajo/>



- Organización de las Naciones Unidas. (2023). *Integración del género*. <https://www.ohchr.org/es/women/gender-integration>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2023). *Programa conjunto sobre enfoques de género transformadores para lograr la seguridad alimentaria, la mejora de la nutrición y la agricultura sostenible*. <https://www.fao.org/3/cb7065es/cb7065es.pdf>
- Palomar Vereá, C. (2005). Maternidad: Historia y Cultura. *Revista de Estudios de Género. La ventana*, 22, 35-67. ISSN: 1405-9436. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=88402204>
- Pangestu, M. E. (2022). *Cuatro vías para responder a la crisis del precio de los alimentos*. <https://blogs.worldbank.org/es/voices/cuatro-vias-para-responder-la-crisis-del-precio-de-los-alimentos>
- Ramírez, E. (2020). Enfermedades crónicas no transmisibles en mujeres mexicanas. *Gaceta. Facultad de Medicina*. <https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2020/01/27/enfermedades-cronicas-no-transmisibles-en-mujeres-mexicanas/>
- Román, S., Ojeda, C. & Panduro, A. (2013). Genética y evolución de la alimentación de la población en México. *Revista de Endocrinología y Nutrición*, 20(1), 42-51.
- Rosas & Rico. (2017). El papel de las mujeres en la construcción de la soberanía alimentaria. *Revista de Investigación y divulgación sobre estudios de género*, 21(21), 95-118.

