



# Saberes, relatos y adversidades de la panadería artesanal

## Un homenaje a ellas

• Jorge Alberto Esponda Pérez • Sergio Mario Galindo Ramírez  
• Roger Manuel Hernández García





# Saberes, relatos y adversidades de la panadería artesanal. Un homenaje a ellas

Autores

Jorge Alberto Esponda-Pérez  
Sergio Mario Galindo Ramírez  
Roger Manuel Hernández García



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

2023

**Colección  
Montebello**



**UNICACH**

Esta colección, cuyo nombre es un tributo a las famosas lagunas de Montebello, concentra los títulos procedentes de las ciencias de la salud impartidas dentro de la oferta educativa de la universidad, tales como Odontología, Psicología —en el ámbito clínico— y Nutrición.

Primera edición: 2023

D. R. ©2023. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas  
1ª Avenida Sur Poniente número 1460  
C. P. 29000, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México.  
[www.unicach.mx](http://www.unicach.mx)  
[editorial@unicach.mx](mailto:editorial@unicach.mx)

ISBN: 978-607-543-206-9

Diseño de la colección: Manuel Cunjamá  
Diseño de portada: Manuel Cunjamá

Impreso en México

# Saberes, relatos y adversidades de la panadería artesanal. Un homenaje a ellas

Autores

Jorge Alberto Esponda-Pérez  
Sergio Mario Galindo Ramírez  
Roger Manuel Hernández García

**Colección  
Montebello**



UNICACH



# Índice

Introducción .....	9
Capítulo 1. Saberes sustentables.....	12
Las panaderías, pan y panaderas.....	12
Tipos de panes.....	14
El pan artesanal de Ocozocoautla y Berriozábal.....	15
El pan artesanal .....	19
Componentes y proceso de elaboración del pan artesanal.....	22
El rol del agua en la panadería .....	25
Levadura.....	27
Sal.....	29
Grasa: manteca o aceite .....	29
Azúcar .....	30
Leche .....	31
Huevo .....	32
Principales elementos de la panadería artesanal.....	32
Estandarización .....	37
La leña.....	38
La barredora.....	39
La pala.....	40
Las charolas y los moldes.....	41
Capítulo 2. Relatos de la panadería artesanal.....	44

Capítulo 3. Adversidades de la mujer panadera .....	54
Infancia.....	55
Derecho a la educación .....	55
La mujer como cabeza del hogar.....	56
Autoempleo y empleabilidad.....	57
Superación. ....	59
Discriminación laboral.....	60
Enfermedades .....	61
Inflación y Coronovirus.....	62
Globalización y modernidad.....	64
 Capítulo 4. Catálogo de panes artesanales de los Municipios de Berriozábal y Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas .....	67
 Referencias .....	93

## Introducción

El trabajo artesanal poco reconocido por hombres y mujeres es aquel que se realiza con fines comerciales, creativos, artísticos, los cuales cuentan con destrezas, habilidades y conocimientos, permitiendo preservar procesos y herramientas que se utilizan para la elaboración de diferentes productos, en este sentido, en el sector alimentario.

La panadería artesanal posee diferentes elementos distintivos y específicos, siendo un parteaguas para las nuevas tendencias, ya que sus saberes y técnicas de procesos ancestrales, consideran al pan realizado con las manos como una obra de arte en la cultura alimentaria de México.

La panadería artesanal realizada por mujeres en la zona zoque de Chiapas, en específico de los municipios de Berriozábal y Ocozocoautla, posee rasgos particulares y únicos, por ser un oficio minucioso y detallista. El cual ha sido transmitido de generación en generación, realizado en talleres o pequeños espacios denominados “panaderías”, creando diseños con el trabajo sustentable de diferentes mujeres, quienes se han dedicado durante años a esta noble labor.

No obstante, este documento pretende difundir los conocimientos obtenidos sobre la panadería artesanal y al mismo tiempo las adversidades a las que se han enfrentado las panaderas, al dedicarse a un trabajo emblemático y poco reconocido, incluso demeritado, ya que detrás de la vida de cada una de ellas hay una historia que contar, describiendo las razones por cuales decidieron inclinarse a esta actividad, así como el papel clave que ha representado para ellas, la producción del pan artesanal a nivel económico, familiar y personal.

Por último, se considera de vital importancia reconocer y posicionar la labor de toda mujer, quien brega día a día, ante diferentes circunstancias, a través de su esfuerzo y entusiasmo por crecer a nivel personal, contrarrestando la vulnerabilidad a la que en algún momento muchas se han visto expuestas.

# Capítulo 1.

## Saberes sustentables



## Capítulo 1. Saberes sustentables

### Las panaderías, pan y panaderas

El pan en México a lo largo de los años ha formado parte de la gran cultura y tradición de este, sin duda alguna es uno de los países con más variedad de este producto en el mundo, esto se debe a que somos una gran fusión de culturas, especialmente la indígena y europea, por ejemplo la española o francesa, por lo tanto, cada región en México, por más escondido que este va a tener una gran variedad de panes, elaborados principalmente para consumirse en fechas importantes como la rosca de reyes o el pan de muerto. (Quiroz, 2019)

Este alimento se considera uno de los más antiguos, el cual se continúa preservándose por su proceso elaboración artesanal, formas de consumo e incluso distribución y comercio, su manufacturación es valorado como la mayor herencia para muchas mujeres, quienes se dedican realizar en demasía o minoría, sin perder la esencia y significaciones de la panadería.

Las panaderías en la Ciudad de México durante el Porfiriato eran arcaicas y precapitalistas, durante esta época el pan era considerada una mano de obra mexicana que aumento con la llegada de los españoles, a pesar de que esta era uno de los sectores urbanos más atrasados de México, las panaderías exigían poca inversión inicial, puesto que los negocios eran pequeños y la mano de obra era barata. Estas siempre han requerido una fuente considerable de mano de obra tanto para el amasijo, el cual se considera un trabajo duro, como para el despacho ya sea a través de su comercio en minoría o mayoría (Weis, 2008).

El pan está contemplado como un sustituto en la alimentación y otros componentes, adaptable a la dieta urbana actual, por su configu-

ración territorial heterogénea en la distribución y formas de consumo. Actualmente existen panaderías tradicionales ubicadas en amplias zonas populares, las cuales se encuentran en una lucha constante ante el mercado, adaptando estrategias de reconversión. (Torres Torres, 2007)

Las panaderías artesanales en los municipios de Ocozacoautla de Espinosa y Berriozábal, se consideran pequeñas empresas, las cuales forman parte del desarrollo económico y continúan en una lucha constante contra los grandes distribuidores como supermercados, quienes ofrecen este alimento con un menor valor nutricional.

El pan blanco o simplemente pan es un producto obtenido a partir de la harina de trigo. Conocido desde las primeras épocas de la civilización, empleando otras harinas, además del agregado de otros productos alimenticios, según las culturas, tales como los huevos, leche, azúcar, miel, especias. (Aristazábal, 1999)

“Los Gallos” fue la primera panadería en el Porfiriato convirtiéndose en un lugar elite donde la elite porfiriana concurría para mojar sus bizcochos en tazas de fino chocolate. (Weis, 2008)

La producción panadera se caracterizó, hasta entrado el siglo XX, por su impronta manufacturera, en estos ámbitos primaba el trabajo asalariado y la cooperación o división del trabajo, la fabricación del pan siguió manteniendo un carácter eminentemente manual. El dueño de la panadería era quien invertía el capital necesario para el establecimiento. (Gutiérrez, 2006)

El consumo del pan en el siglo XVIII constituía ya un producto básico en la dieta del poblador urbano. Existían dos tipos de panes para dos tipos de consumidores, el floreado elaborado con harina de calidad y el pan común realizado con harina de baja calidad. Este alimento jugaba un papel de primera importancia por ser un producto básico y el volumen del mercado que cubría. (García Acosta, 1989)

Estudios realizados como el de (Torres Torres, 2007) indican que el 75.4% de las panaderías se encuentran en barrios, conjuntos habitacionales y colonias populares. Entre sus características destaca un solo propietario. Poco más de 59% son empresas que no tienen sucursales y solo el 16% corresponde a dueños que cuentan con al menos dos establecimientos.

Durante el trabajo de campo realizado en búsqueda de diferentes opiniones con las panaderas artesanales en estos dos municipios, nos percatamos que ellas son ubicadas y conocidas por su nombre o por el barrio en donde tienen su punto de venta, ellas son las que realizan y ofrecen sus panes, el cual es realizado desde la mañana, ofreciéndolo “caliente y recién salido del horno”.

El oficio de la panadería es muy antiguo desde la República Romana, la cual heredó tradiciones griegas aprendidas en Asia, de elaborar pan, alcanzando gran prestigio. (García Acosta, 1989)

Lo que actualmente hay es un patrón heterogéneo, con un claro predominio de la ubicación de las panaderías tradicionales en las colonias correspondientes con un proceso de sedimentación histórica de los establecimientos, el cual pide fuerza competitiva en el mercado, manteniéndose en canales de distribución establecidos. (Torres Torres, 2007)

El consumo del pan artesanal ha disminuido en los últimos años, derivado de diferentes factores, una de ellas podría ser por las dietas hipocalóricas, la intolerancia de gluten, calidad y empleo de aditivos que ya no son óptimos para el consumo, las prácticas alimentarias relacionadas a la alimentación cultural, deben de ser rescatadas y difundidas, con la finalidad de salvaguardar y apoyar al comercio local.

## Tipos de panes

La reglamentación sanitaria indica que, el pan es un producto perecedero resultado de la obtención de una masa obtenida por la mezcla de harina de trigo, sal comestible y agua potable. (Díaz Ramiro, 2010)

El pan es un alimento elaborado de diferentes formas y con diferentes nombres, dependiendo del tipo, proceso de elaboración e historia, en la panadería los más conocidos son:

- Salados: pertenecientes al grupo de los panes franceses, baguette, ciabatta, labranza y roseta. Estos panes se caracterizan por tener una característica rústica, de corteza crocante, la miga se encuentra en un alveolo desigual y alargado, con aromas y sabores agradables, ya que se derivan de una masa madre.

- Suaves: pertenecientes al grupo de coliza, hamburguesas, yema, brioche y de leche. Estos panes son de corteza y miga suaves con alveolos y homogéneos, con sabores y aromas detonantes y llevan ingredientes como azúcar, leche, huevo y grasas, estos no deben llevar ningún tipo de colorante y saborizante.
- Sucedáneos: pertenecientes al grupo de integrales, maíz, soya, quinoa, avena, camote y papa. Estos panes se caracterizan por ser elaborado mediante el uso de otro tipo de harina de distinta procedencia con un porcentaje no máximo de 20%, además de tener suavidad.
- Embolsados: elaborados a la venta de escala industrial y con mayor duración. Los panes pertenecientes son de caja, chalaco, panetonne y panes industriales en general. Contienen pre-fermentos y utilizan para su elaboración químicos sólidos o líquidos, los cuales les otorgan aroma, sabor volumen y son empacados en plásticos o cajas.
- Saborizados: durante el proceso de preparación se les incluye algún tipo de hierba aromática como tomillo, albahaca y romero. Otorgándoles un sabor diferente y se sirven como acompañamiento de otros platillos con la finalidad de compensar su sabor, tales como la focaccia, pan de campo y panes de especias.
- Panes regionales denominados de esta forma, porque tienen su origen en una región, ciudad o municipio específico, además de que se caracterizan por su tipo de elaboración. Se utilizan ingredientes naturales y cuentan con significaciones culturales, tales como la cemita, baguette, pan de muerto, rosca de reyes, cachanga y conchas.
- Panes especiales: se caracterizan por ser elaborados con harinas, leche, huevo, gluten, salvado y no lleven fermentados añadidos. (Díaz Ramiro, 2010)

## El pan artesanal de Ocozocoautla y Berriozábal

Los productos alimenticios artesanales han sido ampliamente estudiados por sus características y potencialidades. Se conceptualiza de esta

forma, porque son realizados hechos a mano, no toman en cuenta el sistema de regulaciones, con parámetros específicos, que un producto alimenticio debe cumplir para ser comercializado. Los productos artesanales cuentan con valores culturales, saludables, con sabor y textura, aunado a su potencial para constituirse como una estrategia factible de desarrollo rural, aunado a ello cuenta con métodos tradicionales. (Domínguez-López *et al.*, 2011)

Para el caso de las panaderías de Ocozocoautla de Espinosa y Berriozábal, Chiapas, es un trabajo pesado y de gran esfuerzo, ya que las panaderas elaboran con las manos todo proceso que conlleva al manejo de las masas, y posteriormente la elaboración, diseño y horneado de los diferentes tipos de panes que comercializan día a día, sin ayuda de ninguna maquinaria y uso de elementos químicos.

El pan artesanal es un producto que forma parte de la canasta básica familiar. Por esta razón, su comercialización es un primer plano, es indiferente al estrato social o ubicación geográfica en la que se desarrolle. Los consumidores día a día buscan proveerse de pan, principalmente por familias de clase social media, media alta y alta, el pan artesanal se caracteriza por ser un producto fresco, recién salido del horno y entregado a la puerta de su casa, lo cual cubre una necesidad insatisfecha generada en este sector. (Arteaga Cordero *et al.*, 2010)

El consumo de productos o alimentos artesanales en los últimos años es el resultado de la mezcla de la nutrición con las últimas tendencias, por lo que el retorno primordial por retomar estos productos se deriva a la protección de las tradiciones locales, incentivando al consumo de productos orgánicos relacionados con temas de protección medioambiental, salud, bienestar animal, seguridad, calidad, sabor y apoyo a productores locales. (Domínguez-López *et al.*, 2011)

Los productos artesanales y tradicionales han aumentado su popularidad y producción a pesar de las diferentes circunstancias por las que ha pasado el País, pues son una estrategia de desarrollo en los municipios rurales en los diferentes Estados. El término artesanal se aplica al producto alimenticio, pero generalmente al análisis de estos se enfoca desde una perspectiva cultural, económica y social. (Domínguez-López *et al.*, 2011)



Ilustración 1. Producción panadera artesanal local de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

La producción artesanal en México es un objeto de estudio para muchos investigadores desde el área de la antropología, estadística, abordado desde diferentes perspectivas. Los autores refieren la complejidad de las relaciones de producción en grupos domésticos indígenas, hasta estudios que proponen taxonomías, sin olvidar los dedicados a la observación e interpretación de las relaciones sociales construidas en torno a la producción artesanal. (Mejía Lozada, 2004)

Autores definen a la *artesanalidad* como una cualidad inherente a un objeto, que abarca diferentes aristas de las ciencias sociales y las humanidades, abordando temas desde un aspecto económico, político, cultural, ético y estético. Lo artesanal es producto del trabajo que, como actividad humana, construye la realidad y constituye un modo de vida sintetizado a la cultura de una sociedad.

El comercio artesanal forma parte del desarrollo económico y sustancial para enfrentar a la pobreza que ha incrementado mayormente en los municipios del estado; sin embargo, cerca del 95% de las entrevistadas, desconocen sobre mercadeo, redes sociales y muy pocas han participado en exposiciones o ferias comerciales, permitiéndoles una mejora en su subsistencia. Lo artesanal nos habla de una forma de pro-

ducir que tiene una acción de producir teniendo una lógica distinta la maximización de utilidades; representando una estrategia que ha tenido como intención sustentar la vida de las unidades familiares que la realizan. (Camacho Vera *et al.*, 2019)

La panadería artesanal ha sido poco estudiada desde el aspecto cultural y social, particularmente solo se analizan desde el ámbito económico y gastronómico; sin embargo, es importante correlacionar, mediante un estudio interdisciplinario en donde se convergen los temas relacionados al trabajo artesanal de las panaderas y las problemáticas a las que se han enfrentado al dedicarse a esta actividad.

El término *artesanal* procede de una larga historia con una complejidad que lo vuelve polisémico, el concepto de alimento artesanal continuara siendo un tema de debate. Algunos artesanos alimenticios son considerados a aquellos que participan en ferias y mercados de la ciudad. Los conceptos de *artesanal*, *casero*, *natural* y *saludable* integran un mismo campo semántico, y emergen con distintivos del producto que se ofrecen, en el contexto de que algunos productos van perdiendo el sentido social positivo, generando nuevos consensos. (Sánchez, 2021)

El pan artesanal o identificado como casero, se caracteriza por su proceso de elaboración, así como los ingredientes, técnicas de amasado y utensilios utilizados, los cuales no dejan de ser parte de la alimentación cultural.

La soberanía alimentaria está relacionada con temas de alimentación comunitaria y producción artesanal, permitiendo un desarrollo sustentable tal como lo se menciona en una investigación realizada por (Sigcho Poma, 2015) quien expresa que las redes de alimentación y producción artesanal, son un contexto de fortalecimiento de las comunidades indígenas y campesinas a través de la comercialización, intercambio, transformación y consumo de alimentos, que la población mantiene de manera tradicional y ancestral bajo los principios de equidad, reciprocidad y solidaridad. La mayoría de las comunidades cuentan con similitud de valores culturales, aunque ante la globalización y modernización se vayan perdiendo los valores locales.

Ocozacoatlá de Espinosa y Berriozábal, son dos municipios zoques del estado de Chiapas conocidos por sus diferentes tradiciones religiosas, culturales y bioculturales como el Carnaval Zoque, baño de zapoyol

y prácticas alimentarias mediante la aplicación de técnicas de cocción heredadas o por su producción artesanal siendo el caso de Berriozábal a través de la elaboración de las hamacas (Caballero Chanona *et al.*, 2022). La producción artesanal de pan no se puede quedar a un lado, ya que ambos municipios son reconocidos a nivel local y estatal por esta actividad, la cual ha sido sustentable para muchas mujeres quienes se han dedicado desde varios años a la elaboración este alimento.

## El pan artesanal

Existe en el mundo demasiada desigualdad durante la adquisición de la materia prima a través de la producción de alimentos, ocasionando pobreza, inseguridad alimentaria e inestabilidad social. En diferentes ciudades y municipios la alimentación es influenciada por tradiciones, costumbres y el saber-hacer; aspectos que benefician a la producción de alimentos traduciéndolo en un desarrollo rural. El pan es un producto realizado con recetas, nombres, identidades tradicionales de orden popular y ritual. (Vásquez González, 2017)



Ilustración 2. Pan artesanal de Berriozábal, Chiapas.



Ilustración 3. Producción de pan artesanal en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

Calificar un producto de excelente calidad significa normalmente que el consumidor-comprador considera que este producto es mejor que el de las competencias, debido a sus atributos funcionales o técnico a su aspecto exterior. Para el pan artesanal se hace referencia a sus cualidades como: sabor, textura, consistencia, tamaño, precio y otros elementos provenientes de la forma de elaboración. (Mandujano Sandoval y del Carpio Ovando, 2019)

Las panaderías artesanales de estos municipios se distinguen, por la sencillez en la que comercializan y ofrecen un alimento base para la humanidad inocuo, con sabor, aromas intensos, con una crujiente corteza y costra gruesa, realizado con las manos, respetando los tiempos de fermentación y los ingredientes naturales básicos.



Ilustración 4. Comercialización de pan en Berriozábal, Chiapas.

La panadería artesanal en la región zoque de Chiapas ha evolucionado conforme al tiempo sin perder sus orígenes, manteniendo vivo el proceso y consumo del productos, pese a los temas de transculturalidad, las panaderas antaño de esta región conservan ingredientes básicos a pesar del esfuerzo constante por parte de las industrias transnacionales en fabricar de manera rápida el pan comercial basada en un alto contenido de azúcares y conservadores, aun así los habitantes de los municipios zoques tienen en claro que el pan de regional o casero continua siendo más rico y nutritivo. (Fiallo Mancilla, 2018)

## Componentes y proceso de elaboración del pan artesanal

El pan de esta zona realizado por las señoras entrevistadas, indican que para que sea artesanal o se le llame así, debe estar hecho con harina, agua y sal (básicamente).

Al hablar de una técnica artesanal, se define como tal por los ingredientes básicos utilizados. Algunos procesos incluyen fermentación y reposo de masa madre, logran que esta produzca ácido láctico, facilitando la digestión y absorción de minerales como potasio, brindando a los panes un mayor valor nutricional, con mayor textura y sabor. (Lache Macahuachi, *et al.*,2020)



Ilustración 5. Proceso de elaboración del pan en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

La harina juega un papel importante en la panadería, pues es el producto finamente triturado, obtenido del grano de trigo madurado industrialmente limpio y en buen estado. La harina de trigo la cual es la más utilizada, funciona por el gluten aportándole proteína y elasticidad al pan, al momento de mezclarlo con agua. (Fiallo Mancilla, 2018)



Ilustración 6. Mezcla de la harina para el amasado.

El amasado en la panadería artesanal se realiza manualmente, las señoras panaderas de esta zona están acostumbradas a realizarlo sobre una mesa de madera, con la finalidad de que la masa se hidrate de forma correcta. Durante este proceso se le va integrando agua o harina hasta conseguir el punto deseado, es decir, la masa durante el proceso de elaboración se puede corregir.



Ilustración 7. Proceso de amasado en mesa de madera.



Ilustración 8. Proceso de elaboración del pan en mesa de madera.

La harina de trigo durante el amasado se caracteriza por ser suave al tacto, al manipularla con las manos, sin conglomerados, con la finalidad de que tome la humedad adecuada. Esta no debe tener mohos o con características organolépticas en mal estado, de lo contrario puede perturbar a todo el proceso, provocando que la materia prima tienda a perderse. (Fiallo Mancilla, 2018)

Cada célula del ser humano necesita energía para vivir, provista por los alimentos, las harinas son sustancias importantes que componen los alimentos, los cuales se pueden decir que son el combustible por excelencia del metabolismo. Los cereales cuentan con un alto valor nutrimental, íntimamente ligado a los hidratos de carbono, proteínas, grasas y vitaminas. La harina es el polvo fino de color blanco o crema, resultado de la molienda de semillas, en los últimos años han aumentado el polvo con base en leguminosas y oleaginosas. (Aristazábal, 1999)

Un estudio realizado por (Elichalt *et al.*, 2017) indican que la harina de trigo y los alimentos panificados proporcionan nutrientes, relacionadas con enfermedades crónicas no transmisibles, tales como cardiovasculares, obesidad y el cáncer de alta prevalencia.

Los cereales aparecieron aproximadamente hace 10,000 años descubierto por el hombre, los granos de cereales podían cultivarse, ser cosechados y mejorarse, siendo un desarrollo importante para el desarrollo de la humanidad por la aportación significativa de nutrimentos a la sociedad. El trigo es uno de los más importantes y utilizados como base para la alimentación constituyendo la principal fuente de energía. (Rosado *et al.*, 1999)



Ilustración 9. Uso y mezcla de la harina en la panadería artesanal.

El trigo es producido a nivel mundial y tendencia en Estados Unidos por ser el primer exportador en las últimas décadas, la producción en México ha reducido casi 1.1 millones de hectáreas. El ciclo de producción de trigo para México es en otoño-invierno en regiones del noroeste y Bajío, por tener mayor disponibilidad de agua para riego y en primavera-verano es complementaria por la escases de lluvia. (Villaseñor Mir *et al.*, 2014)

El trigo se cultivó por primera vez en las tierras fértiles del este del mar Mediterráneo; produciéndose en diferentes regiones del planeta, mayormente en el continente americano, Europa, Australia, China y Rusia. Cereal más cultivado y utilizado en el mundo, derivado a su larga vida de anaquel, sabor, estabilidad y alto contenido de gluten para la producción panadera. (Rosado *et al.*, 1999)

## El rol del agua en la panadería

Ingrediente básico de gran importancia por la humectación que proporciona la masa, el cual juega un rol importante desde la antigüedad,

así como también ha sido sustituido por la levadura fresca o seca, con la finalidad de acelerar la producción.

Desde los orígenes de la humanidad el agua y los cereales son ingredientes básicos en la alimentación del hombre. La harina de trigo durante el proceso de panificación funciona por el gluten y este a la vez surge cuando se mezcla con el agua. Es importante que durante el proceso de amasado el agua sea absorbido al máximo, sin alterar la formulación de la masa para obtener como resultado una buena hidratación y un alimento de calidad. (Fiallo Mancilla, 2018)



Ilustración 10. Panificación en Berriozábal,

Al realizar la mezcla de harina, trigo, sal y agua con ayuda de la fermentación panaria conocida como *Saccharomyces cerevisiae*, se genera un alimento perecedero, el agua es el segundo componente mayoritario de la masa, realizando posible el llamado amasado, proporcionando características plásticas como la cohesión, tenacidad o nervio. La fermentación del pan se debe a la presencia del agua favoreciendo el desarrollo de las levaduras. (Mesas y Alegrer, 2002)

El agua es una molécula compuesta por átomos de oxígeno y dos de hidrogeno, en la formación de la masa, una tercera parte de la cantidad se conforma de harina y el agua depende la cantidad final que a esta se le incorpore. (Fiallo Mancilla, 2018)



Ilustración II. Masa formada para espolvoreas con azúcar.

## Levadura

En el siglo XIX las levaduras se sustituyeron por procedentes de las destilerías de alcohol de cereales. En este mismo siglo se genera un nuevo método de producción de levaduras de panadería (*Saccharomyces cerevisiae*). La levadura en el mercado panadero se le llama componente microbiano aportado

a la masa con el fin de hacerla fermentar produciendo etanol y  $\text{CO}_2$ , quedando atrapado en la masa la cual se esponja y aumenta de volumen a este proceso se le llama levantamiento de masa. (Mesas y Alegrer, 2002)

La mayor parte de las panaderas indican que los panes pesados, como ellas le denominan, planos o tortas, los elaboran sin necesidad de usar levadura.

Los panes sin levadura son llamados ácidos o cenzeños, los más simples y antiguos, por su composición básicamente de agua y harina. En las premasas se utiliza 100% de agua, 100% de harina y 1 g de levadura, dependiendo del tiempo de fermentación, por ejemplo, para 4 horas se utiliza 30 g de levaduras y para 7 horas 10 g+ (Lache Macahuachi *et al.*, 2020)



Ilustración 12. Proceso de fermentación en la panadería artesanal.

Las levaduras actúan durante el proceso de fermentación al momento de subir la masa, según el tipo de harina el contenido de microorganismos es variable y su contenido en salvado.



Ilustración 13. Masa en reposo.

## Sal

La sal en la panadería artesanal es usada en cantidad menor, su función es añadir o balancear el sabor, gran parte de los panes no son salados, en la fermentación la sal tiene gran influencia controlado por el sabor. Esta ejerce presión osmótica sobre las células de la levadura, por lo tanto, entre más sal menor la tasa de fermentación. En la elasticidad de la masa, la sal genera un efecto de reforzamiento o endurecimiento del gluten aportando mayor tenacidad. Las masas sin sal tienden a ser suaves y pegajosas. En ocasiones se integra la sal más tarde durante el proceso de mezcla, dando lugar a un tiempo de mezcla más corto y una temperatura ligeramente fría. (O'Donnell, 2016)

La sal común utilizada por las panaderas en esta zona, indican que es utilizada para panes que realmente lo requieran, tomando en cuenta que su uso es necesario, sin abusar de su integración, de lo contrario se pierde el origen del pan artesanal, buscando únicamente resaltar sabor en la masa.

## Grasa: manteca o aceite

La manteca se define como una sustancia de olor neutro de origen animal o vegetal proporcionando al organismo el mayor número de calorías. Además de formar parte de los mejoradores de masas, esta es un ingrediente que se utiliza para hacer más tierno el producto. (Estrada Pichardo, 2014)

La grasa es un elemento utilizado en la panadería, las más utilizadas para esta actividad son la manteca, aceite y margarina. La manteca es un producto refinado, semisólido y constituida por una grasa comestible. Las grasas otorgan al pan sabor, textura y riqueza de producto final.

Las grasas solididad ayudan al crecimiento de la masa ya que atrapan burbujas aire, que se expanden cuando se someten al calor del horno, además de que ayuda a los productos horneados a mantener la humedad y resistir el endurecimiento, aumentando su vida útil. (Suquillo Choez, 2016)



Ilustración 13. Masa en reposo.

La industria panadera del país, hace uso de distintos glicéridos para la elaboración de panes, tales como la manteca, la grasa de cerdo, de vaca y margarina. Siendo esta última la que se es sustituida por la manteca.

## Azúcar

Las panaderas argumentan que la azúcar en algunos casos sirve para decoración espolvoreado por encima, para saborizar o simple y sencillamente porque la forma o la receta del pan culturalmente debe llevar este ingrediente.

Otras funciones de la azúcar son:

- Dar color a la corteza, ya que todos endulzantes entran en la reacción de caramelización con suficiente exposición al color.
- Control de la viscosidad: los batidos son formulados con suficiente agua para disolver el azúcar. Para masas leudadas con levadura, el incremento de azúcar aportara más flujo a la masa.
- Control de humedad y textura: el azúcar es higroscópico, es decir, atrae y retiene humedad, por lo que algunos panes contraen mayor humedad después de horneado.
- Control de fermentación: Los azucares forman de las levaduras. (O'Donnell, 2016)

En este proyecto de investigación publicado por (Estrada Pichardo, 2014) refiere a que la azúcar son cristales blancos o morenos de sabor dulce, extraído de la caña de azúcar y de la remolacha y sirven para:

- Alimentar la levadura.
- Controlan la fermentación.
- Dan cuerpo y favorecen la textura.
- Prolongan la vida útil del producto.

Clasificada por su naturaleza y calidad, siendo la sacarosa una de las más utilizadas para la panadería artesanal.



## Leche

En la panadería artesanal existen mezclas que llevan como ingrediente primordial leche, incluso gran parte de ellos llevan por nombre “pan de leche” este ingrediente realza el sabor durante el proceso de amasamiento.

La leche aporta nutrientes superiores al trigo, en específico a los productos de la panadería, gracias a la proteína láctea, otorga un extra al producto horneado, resultando un volumen ligeramente mayor con una estructura de miga más uniforme, y con ello aporta una coloración más oscura, algunas panaderías por el costo utilizan sustituto de leche o suero. (O'Donnell, 2016)

Los panes con leche también llamados de moldes, son elaborados a partir de la harina de trigo enriquecida con leche. Horneándose en moldes por sus características particulares. (Delgado González y Sánchez-Lafuente, 2012)

## Huevo

El huevo cuenta con múltiples funciones en la panadería, como el de dar color (barnizado) y apoyar al pegado a la decoración del pan, hidratar la masa, al mismo tiempo aporta estructura al pan con ayuda de las proteínas con el que cuenta.

## Principales elementos de la panadería artesanal

### El horno de barro y sus características



Ilustración 16. Horno de barro.

El elemento principal de trabajo para las mujeres que han dedicado toda su vida a la panadería artesanal es el histórico y antiguo horno de barro, pues gracias a este, el pan de la zona zoque en específico de Ocozacoautla y Berriozábal es auténtico por su característica organo-léptica que toma al someterse a esta técnica de cocción.

Pues la mayoría de ellas nacieron entre leñas y ladrillos, ya que indican que el dedicarse a esta actividad, ha sido transmitido de generación en generación, desde las bisabuelas hasta las madres, quienes se han dedicado a hacer pan por diferentes razones.

El sabor y cocción a través de la leña que aporta el horno de barro en las preparaciones culinarias es indescriptible. Este artefacto no solo cumplía con la función de cocer los alimentos, sino también para ahumados y deshidratados.

Son pocas las personas quienes tienen conocimiento sobre la construcción de un horno de barro también conocido como horno de leña, incluso pocas familias consideran la importancia de tener uno en el hogar, ya sea por el espacio físico o simple y sencillamente por desconocimiento.

Los datos precisos sobre el nacimiento y usos gastronómicos culinarios en horno de barro, se pierde en la historia de la humanidad. Remontándose a Egipto (4,000 años a.C.) en la media luna formada por los ríos Tigris y Éufrates, lugar con reconocido por la calidad de arcilla, dureza y aislamiento, conservando el calor mucho mejor que otros barro o tierras arcillosas. (Guallichico Morales, 2015)

Las panaderas indican que ellas han construido su horno o les han pedido a sus esposos que se los realicen, algunos han sido heredados por sus ancestros, el horno de barro se conforma de:

El contorno del horno se realiza de adobe chiquito, en esta zona le denominan adobe de cola de pato y la base del horno (mesa) se le agrega adobe grande relleno con escombro, otorgándole mayor firmeza, la altura del horno de barro es aproximadamente de 2 metros y el piso se conforma de ladrillos (Victoria García Rodríguez, 2022).

El horno de barro representa una fuente de trabajo para ellas, ya que argumentan que cuando la producción panadera disminuye, utilizan este elemento para realizar y comercializar comidas tradicionales como el el cochito horneado o pollo horneado, el cual es consumido los domingos familiares, o sobre encargo para diferentes fiestas del pueblo, ya que argumentan que son buscadas por su sazón inigualable y excelente manejo de la técnica.



Ilustración 17. Sra. María del Carmen Ramírez horneando.

La construcción del horno de barro puede ser tedioso por el tipo de materiales como cascajo o piedra de pómez, vidrios, chatarra, arena fina, ladrillo o adobe, pegados con barro pero no imposible para las mujeres que están acostumbradas a trabajar entre leñas, harina y charolas.

Los conocimientos de los profesionales en gastronomía con relación a los beneficios provenientes del horno barro, ha causado falta de aprecio y desinterés para realizar preparaciones tradicionales, acudiendo a las tecnologías alimentarias dejando el olvido a las recetas tradicionales. (Guallichico Morales, 2015)



Ilustración 18. Horno de barro, principal herramienta de la panadería artesanal.

Los hornos son construidos en el patio de las casas, permitiéndoles trabajar, sin la necesidad de abandonar a la familia, por lo que, para ellas, es una gran bendición el poder tener conocimientos empíricos que les permita tener un sustento para la familia.

El techo del horno se le llama cielo y suelo la parte de abajo, un buen horno debe de estar construido con barro rojo, que ayude a tener una buena compactación y resista a temperaturas altas, de lo contrario tiende a agrietarse (Victoria García Rodríguez, 2022).

El horno de barro para cocinar todo tipo de alimento no debe ser alto, esto no permite que el pan tenga la cocción rápida y adecuada, y con ello permite ahorrar leña.

En Ocozocoautla existen hornos de barro, hechos a base de excrementos de res con pasto triturado (previamente esterilizado), este pasto se encuentra en las laderas del municipio, y en la parte de abajo para que soporte el calor, adentro del horno se le coloca cristal triturado, arena lavada, encima se le colocan los ladrillos y se sella con el barro. Cabe mencionar que las abuelitas nos enseñaron a agregarle sal a la mezcla, para que el horno mantenga el calor al máximo (Teresa de Jesús Jiménez López, 2022).



Ilustración 19. Horno de barro en Berriozábal, Chiapas.

A pesar de que utilizamos ingredientes sencillos, la panadería requiere de gusto y paciencia para permanecer trabajando de pie por mucho tiempo. El horno de barro permite que el pan salga dorado, liviano y no pesado, debe hornearse a puerta abierta, hasta que el calor disminuya, los panes de azúcar deben de introducirse al final, al momento de que la intensidad del calor sea menos, para que estos no se quemem (Teresa de Jesús Jiménez López, 2022).

El pan en conjunto con la carne constituía un alimento principal familiar, en ocasiones era el único, su consumo inició con base en panes de centeno y en los años cincuenta se empezaron a degustar de trigo. El amasado era una labor de la mujer con experiencia, afabilidad y buena conversación, con ayuda del hijo o del esposo. (Simón Martínez, 2017)

Un buen amasado se denota en la calidad del pan, debe ser esponjosa, suave y bonita. La panadería no es un trabajo exclusivo femenino, sin embargo, en estas zonas es muy raro que un hombre se dedique a esta actividad (Marina Gómez Moreno, 2022).

(...)

Mi abuela nos comentaba que cuando realizáramos pan, nos enfocáramos en el proceso de elaboración, evitando distraernos, de ser posible que trabajáramos solas, sin que nadie más estuviera mirando la masa durante el proceso de elaboración, la mirada es muy caliente y puede afectar al proceso de fermentación de la masa.

(...)

Mi madre nos indicaba que, en los años 50, un hombre realizando pan o amasando era mal visto, era muy raro ver a un hombre (Marina Gómez Moreno, 2022).

## Estandarización

El proceso de estandarización comprende la realización de toma de tiempos y registro de datos, con la finalidad de tener un control, durante un proceso productivo, también comprende la elaboración de fichas técnicas, registro de producción y procedimientos de materias primas.

La estandarización da pie al estudio de tiempos para medir el trabajo, registrando tiempos y ritmos correspondientes a una tarea definida. (Giraldo Ramírez, 2006). Sin embargo, para las panaderas tradicionales, quienes no pierden los saberes heredados por sus seres queridos más preciados indican que la estandarización para ellas no existe.

Aprendí a nivel empírico, al tanteo, no nos enseñaron sobre medidas, costos y comercialización, nuestros ancestros nos guiaban tomando como patrón de medida el puño de la mano, o no perdíamos de vista cada proceso de elaboración, sin la necesidad de documentar (Gloria Espinosa Galdámez, 2022).

## La leña

Es un elemento energético mayormente utilizado en zonas rurales de México, por campesinas tradicionales, usado no solamente en la panadería, si no también, para cocinar en trastes de barro otros alimentos.

Investigaciones indican que el horno de leña era llamado Tatacua que significa tata: fuego-cua: cueva (cueva de fuego) o Pacua (hueco de fuego). La leña que se utilizaba era de eucalipto esto debido a su fácil forma de conseguir y abundancia. Considerada por ser una de las mejores para ser quemadas. El carbón seguirá siendo hasta hoy en día, el derivado del fuego y la leña, técnicas que han ido desapareciendo con la globalización.

Se denomina leña al conjunto de ramas, matas y trozos de tronco destinado a hacer fuego. Los hornos de barro utilizan la chamiza como primera leña, las cuales son ramas secas caídas a causa de los vientos en verano, aportando sabor a las preparaciones. (Guallichico Morales, 2015)

La leña adecuada que debe utilizarse para los procesos de panificación en horno de barro es la de quebracho, la leña debe ser de buena calidad y no debe estar bojo (Teresa de Jesús Jiménez López, 2022).



Ilustración 20. Leña de quebracho.

### La barredora

Se le llama así al instrumento cultural, el cual es un ramillete de hojas de candox o cuchunuc, el cual sirve para limpiar o esparcir la ceniza, las señoras indican “barrer” por dentro el horno.

Se colocan siete leños aproximadamente, cuando estos terminan de arder, se le da reposo desde 15 hasta 20 minutos, posterior a esto se procede a barrer la brasa con ayuda de las hojas, extendiéndolo por todas las orillas del horno, para mantenerlo caliente, si la barredora no se quema en su totalidad, significa que el horno se encuentra en perfectas condiciones (manso), para ingresar el pan a hornear (Victoria García Rodríguez, 2022)

Para que el horno adquiera una excelente temperatura debe tener en el interior un buen fuego, es importante controlar la entrada del oxígeno tratando de no estar abriendo la puerta a cada rato, ya que esto hace que baje la temperatura de este, procediendo a hornear o cocinar ya de que se encuentren los rescoldos de brasas, no se utiliza ningún tipo de termómetro, la puerta del horno debe ser metálica y estar hecha a la medida (Teresa de Jesús Jiménez López, 2022).

## La pala



Ilustración 21. Pala utilizada para la panadería artesanal.

Este instrumento ayuda a las panaderas a evitar quemaduras y debe ser de un tamaño adecuado, permitiendo soportar e ingresar las charolas y los moldes de panes al horno.

La pala debe ser larga cubierta con la punta de latón, resistente a temperaturas altas, debe tener un buen sostén y grosor, con la finalidad de que el insumo no se caiga (María del Carmen Ramírez Pérez, 2022).

## Las charolas y los moldes



Ilustración 22. Charolas y moldes.

Las charolas son bandejas metálicas cubiertas de teflón o esmalte, de diferentes formas y tamaños. En la panadería artesanal no existen lujos, ni modas, los panes se realizan mediante la transmisión de conocimientos tradicionales y culturales, conservando diseños y figuras, que como tal no tienen ningún significado, las charolas de aluminio latón son sencillas, resistentes al calor, los moldes varían dependiendo la forma, tipo de pan, modelo, ingredientes, por ejemplo, el pan de sardina, el cual lleva ese nombre debido a que la mezcla es colocada y horneada en la lata de sardina.

Los moldes y las charolas son engrasados con manteca, con la finalidad de que no se pegue al momento de desmoldar, estos son reutilizables, permitiendo no incrementar la inversión de las panaderías.

La masa madre es la antecesora del pan, aquel que es elaborado con otros ingredientes que no corresponden a lo tradicional no puede ser llamado “artesanal” o “casero”, se le llama así por los procesos de cocción, métodos, formas e ingredientes, el pan realizado en horno convencional no es igual, actualmente se han introducido nuevos tipos y mezclas de panes, anteponiendo a la modernidad gastronómica (Marina Gómez Moreno, 2022)

## **Capítulo 2.**

### **Relatos de la panadería artesanal**



## Capítulo 2. Relatos de la panadería artesanal

Las mujeres que se dedican a la comercialización y son cabeza de hogar adquieren en su vida diaria conocimientos comerciales por medio de experiencias propias, teniendo en mente el liderazgo por ser las responsables del sostenimiento de sus familias, a través del comercio, ellas consiguen un sustento y desarrollar habilidades para el negocio. (Cassab Martínez y Mayorca Beltrán, 2018)

El pequeño negocio del pan es inmenso y aventurado, las mujeres han buscado alternativas de venta, formas de crecer, generando ingresos propios, a través de la elaboración artesanal, permitiéndoles sentirse orgullosas de la forma en la que pueden contribuir al seno familiar, ya sea al menudeo o mayoreo, a nivel local distribuyéndolo en municipios aledaños o estatal, lo que ha sido un trabajo sustentable durante muchos años para ellas.

Desde hace quince años, decidí incursionar en el negocio del pan, la panadería es la mejor herencia que pudo dejarme mi madre, sin la necesidad de salir de casa, horneo pan desde muy temprano (4:00 a.m.) y abro los portones de mi casa todas las tardes, lo vendo en bolsas de plástico, la cantidad que el consumidor desee, el precio varía entre 1.00, 1.50 y 2.00 pesos. (Marcela Guadalupe Toledo Vázquez, 2022).



Ilustración 23. Estante de variedades de pan artesanal en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

En ambos municipios se acostumbra a tomar el café con pan por las tardes, actividad que como chiapaneco nos identifica, la cual viene siendo una tradición familiar y cultural.



Ilustración 24. Lidia Margarita Vázquez González panadera de Berriozábal

El negocio del pan artesanal ha sido tan noble, que la distribución al mayoreo, en ciudades aledañas, permitió que tuviera la oportunidad de crecer económicamente, y así abrir una pequeña cafetería en casa, permitiendo que el consumo de pan incrementara y posteriormente mi esposo se dedicara a la distribución y yo a la producción, permitiendo que después de la pandemia tuviéramos una alternativa más de trabajo (Lidia Margarita Vázquez González, 2022).

Las cafeterías en diferentes dimensiones y conceptos son una oportunidad de trabajo y crecimiento laboral, y sobre todo tomando en cuenta cuando el concepto es sustentable, lo que permite el desarrollo de comercial local.



Ilustración 25. Señora Gloria Espinosa Galdámez panadera artesanal de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

La panadería es un negocio que me ha permitido trabajar desde casa, llevo 40 años amasando, únicamente por encargo, todos los días entrego en cajas de cartón grandes, a los pequeños negocios del pueblo. Me he acostumbrado a entregar mi pan todas las tardes, sea mucho o poco lo importante es que cuento con el dinero para subsistir (Gloria Espinosa Galdámez, 2022).



Ilustración 26. Señora María del Carmen Ramírez Pérez panadera artesanal de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

Panadera artesanal desde los 16 años, ha dedicado toda su vida a la panadería, comercializando al menudeo en su casa, los puntos fuertes para ella es la venta al mayoreo en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, sin embargo, también le piden funerarias o en los tradicionales rezos.



Ilustración 27. Teresa de Jesús Jiménez López y su tía.

Esta labor es una herencia de las mujeres de casa, aprendí a hornear pan, gracias a mis tías, actualmente comercializo el pan y realizo comidas horneadas en barro para todo tipo de evento social, normalmente el pan que nos piden es por mayoreo, y cuando los pedidos son en demasía nos asociamos con mis tías para realizar de forma rápida la producción y las entregas (Teresa de Jesús Jiménez López, 2022).



Ilustración 28. Lourdes López Martínez panadera artesanal de Berriozábal, Chiapas.

Me dedico a la panadería desde los 15 años, esta actividad es una herencia y sustento familiar, llevo 20 años comercializando el pan en el mercado de Berriozábal, a través de un pequeño espacio con una mesa. Los habitantes identifican mi pan por las características inigualables con las que cuenta

El hornear y vender pan ha pasado a formar parte de mi cotidianidad, para esta actividad uno debe tener paciencia y esmero, no cualquiera cuenta con habilidades para ofrecer, incluso para tratar, el trabajo de una panadera es pesado todos los días, sin embargo, cuando lo haces con gusto, el cansancio pasa a segundo plano (Lourdes López Martínez, 2022).



Ilustración 29. Señoras Amaydee Moreno Avendaño y Marina Gómez Moreno

Somos pequeñas empresarias gracias a la panadería artesanal, a mi madre y a las abuelas, hemos incursionado y evolucionado en la panadería local y estatal, a través de las diferentes presentaciones que hemos ideado, domos en variedades de tamaños y para obsequiar, el ofrecer a nuestros clientes un vaso de café en la panadería que fundamos ha sido un plus, lo que mayor impacto ha tenido es el mini-pan, el cual no deja de ser artesanal lo único que ha cambiado es el tamaño (Amaydee Moreno Avendaño y Marina Gómez Moreno, 2022).



Ilustración 30. Señora Mercedes Hernández Gutiérrez panadera artesanal de Berriozábal, Chiapas.

Locataria del mercado de Berriozábal, lugar donde comercializo su pan durante 50 años, ya que mi madre hizo que aprendiera esta labor tan noble, empezando a vender a 15 x 1.00. Inicié vendiendo pan en la Avenida Central y posteriormente compré un local en el mercado, no tuve hijas que siguieran los pasos de la panadería, pero afortunadamente mis nueras permitieron que les enseñara a realizar el pan casero (Mercedes Hernández Gutiérrez, 2022).



Ilustración 31. María Luz Sarmiento Espinosa panadera tradicional de Berriozábal, Chiapas.

Afortunadamente el trabajo ha llegado a la puerta de la casa, durante cuarenta años he vendido pan menudo todos los días, llegan y me preguntan si hay pan y lo despacho en bolsa, abriendo la puerta de mi casa desde las 14:00 p.m. y a las 18:00 p.m. el pan se ha terminado.

Me siento feliz cuando mi pan se acaba y al mismo tiempo me da tristeza ver cómo han querido cambiar algunos ingredientes, que denigra nuestro trabajo y al pan artesanal (María Luz Sarmiento Espinosa, 2022).



Ilustración 32. Señora María Victoria García Rodríguez panadera tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

Me coloco una manta enrollada en el cabeza llamado yahual y sobre esta el canasto de pan, de esta formal salgo a vender de casa en casa preguntando ¿van a querer pan?, lo cual es muy tradicional en el pueblo. Mi madre me formo como panadera, me enseñó a encender el horno y a vender, ella lo comercializaba de esta manera, si corro con suerte en una hora regreso la canasta vacía, y si la temporada esta baja, me tardo de dos a tres horas recorriendo las calles (Victoria García Rodríguez, 2022).



Ilustración 33. Señora Maribel Martínez Pérez panadera artesanal de Berriozábal, Chiapas.

Después de la tempestad vino la calma, y es que si no hubiese sido por mi suegra quien fue la que me enseñó, no hubiese tenido otra alternativa de trabajo. He conservado los saberes y conocimientos empíricos, procesos de elaboración y los panes tradicionales que ella realizó por años. Todas las semanas horneo, ya que afortunadamente me compran en Tuxtla Gutiérrez y para reventa aquí en Berriozábal, construí el horno en el patio de mi casa y desde hace 8 años decidí darle un cambio a mi vida a través de la comercialización del pan (Maribel Martínez Pérez, 2022).

# Capítulo 3.

## Adversidades de la mujer panadera



### Capítulo 3. Adversidades de la mujer panadera

**A**utora como (Santos, 2013) indican que superar la adversidad y resiliencia se trata de afrontar la vida de una forma positiva, controlando emociones para ser, los dueños de nuestro presente y futuro, garantizando nuestro éxito. Las estadísticas indican que sufriremos dos o tres acontecimientos que nos dejaran huella a lo largo de nuestra vida. El ser humano, por naturaleza, cuenta con un resorte de supervivencia que, ante desgracias que pueden parecer insalvables, desarrolla comportamientos ejemplares para no quedarse estancado en ese insoportable dolor y salir airoso de lo que a priori parece irreversible. Es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límites y sobreponerse a ellas.

Este proyecto de investigación reconoce el trabajo arduo de las mujeres panaderas, quienes se han enfrentado a diferentes obstáculos, luchando día a día contra un mundo cambiante, cada una de ellas tiene una historia diferente de vida, una historia que contar, rodeada de harinas, fuego, leña, comercio, esfuerzo y porque no decirlo diferentes problemáticas personales, lo cual les ha permitido caerse y levantarse, haciendo que puedan crecer como mujeres en diferentes ámbitos.

Las significaciones de la panadería artesanal no solo se rodean a través de su historia, si no también, por el trabajo que existe para poder conservar sus procesos y con ello lo redituable y sustentable que ha sido para muchas mujeres, permitiendo ganarse la vida de una manera honrada e indemne.

## Infancia

Desde los 8 años me enseñaron a hacer pan, los padres de antes no te preguntaban si querías, debías de hacerlo, mi madre nos indicaba que si no trabajábamos no había comida, no había gasto para ir a la escuela, tenía tanto miedo encender el horno, pero este se me quitó a punta de regaños, si echábamos a perder la masa, nos pegaban, ya que era desperdicio para mantener los cerdos que criábamos (Victoria García Rodríguez, 2022).

El trabajo infantil continúa siendo una necesidad de parte de las familias en comunidades o de bajos recursos, sean niñas o niños, estos continúan desempeñándose en las calles de municipios y ciudades comercializando artículos, alimentos, bebidas, etcétera.

Estudios antropológicos como el de (Leyra Fatou, 2012) indica que el trabajo infantil en niñas depende de las personas encargadas de la planificación urbana, subordinando su propia autonomía y empoderamiento, tomando decisiones sobre la vida de estas a pesar de la complejidad estructural que les rodea. El trabajo infantil se conceptualiza como toda actividad que realizan niños o niñas en el campo de la producción, comercialización o servicio, incluyendo tareas domésticas.

Terminando de hornear mi madre colocaba en la canasta el pan y salíamos a vender todas las tardes en la calle, esperando que nos fuera bien, regresábamos con el dinero y lo entregábamos, si vendíamos, al siguiente día teníamos el derecho a ir a la escuela.

Recuerdo que mi madre nos decía: Trabajen, aprendan a ser mujeres, una buena mujer sabe hacer pan, para que no le pida dinero al marido (Victoria García Rodríguez, 2022).

## Derecho a la educación

Estudie hasta el 3er grado de primaria, la costumbre era que los hombres se iban a la milpa y las mujeres se quedaban realizando

tareas del hogar, cocinando y haciendo pan, estos ideales son con los que crecimos, la educación no era prioridad para los hijos (María del Carmen Ramírez Espinosa, 2022).

Considerando la expansión masiva de la cobertura a la educación primaria, seguida del crecimiento continuo de la educación básica, se presenta la hipótesis de que la igualdad de género es fundamental en la educación básica, obteniendo como resultado una orientación explícita hacia los grupos más desfavorecidos (en términos de pertenencia étnica, localización y estrato socioeconómico). La participación de las niñas en este ámbito forma parte de los cambios en la sociedad, nuevas imágenes acerca de lo que son las mujeres y sus derechos y el valor asignado desde las familias a la educación. (Messina, 2001)

Mis padres indicaban que no tenía ningún valor que las mujeres estudiáramos, ¿para qué? si la mejor herencia que nos dejaban eran los ranchos, la milpa, los terrenos y el enseñarnos a trabajar, no se necesitaba tener conocimientos para poder desarrollarse como una verdadera mujer en el hogar, además de que significaba un gasto el pagar los estudios (Victoria García Rodríguez, 2022).

No tuve acceso a la educación, no sé leer, no se escribir, no soy una mujer estudiada, sin embargo, se hacer pan, y es la única fuente de trabajo que mi madre me enseñó (Mercedes Hernández Gutiérrez, 2022).

## La mujer como cabeza del hogar

Las mujeres panaderas de esta zona se han visto en la necesidad de tomar el rol de padre y madre, quienes indican que han tenido que tomar las riendas del hogar, derivado a diferentes problemáticas de pareja, como el desempleo, la viudez, el alcoholismo, la separación y economía del país.

El tomar dos roles a la vez no es fácil, ya que si no trabajo y no vendo, simple y sencillamente no tengo para comer, mi familia y yo vamos al día, lo que gano, lo vuelvo a invertir (Victoria García Rodríguez, 2022).

La mujer rural contemporánea cumple múltiples roles en la sociedad donde se desenvuelve, pero estos son más complejos en un importante sector de las mujeres denominadas como madres cabeza de hogar a quienes les corresponde equilibrar y racionalizar sus roles de persona, madre y laboral. Derivados de la aparición, en las últimas décadas del siglo XX, los hogares maternos filiales por desintegración familiar, madres solteras o ausencia temporal o definitivamente del padre.

La mujer siempre ha buscado el reconocimiento como persona, madre y profesional, cosechando frutos desde los puestos del mercado de trabajo en condiciones dignas. “Se reconocen distintos roles de la mujer en el grupo doméstico: hija, esposa, nuera, suegra y abuela, siendo protagonista en varias actividades convirtiéndola en una líder del trabajo social, permitiéndole tener nuevas posibilidades. (Ramírez Novoa, 2015)

Ser mujer viuda no es fácil, recuerdo que cuando iba a vender pan a las calles, mis hijos estaban pequeños, y para no dejarlos solo en casa, los llevaba a caminar todo Coita, hasta que vendíamos la última pieza, no importaba si estuvieran enfermos o el clima, pero debía salir a vender para pagar los gastos básicos (Gloria Espinosa Galdámez, 2022).

## Autoempleo y empleabilidad

La panadería ha sido un trabajo tan noble para todas, que les ha permitido desarrollarse como emprendedoras y poder emplear a otras señoras, para quienes también esta actividad es un saber-hacer, permitiéndoles tener un ingreso a través de la empleabilidad en las pequeñas empresas llamadas panaderías o casas panaderas, argumentando que, por no tener estudios, o por su edad es complicado tener acceso al mercado laboral.

Esta actividad para todas ellas ha sido una forma de poder crecer económicamente, pues las acciones emprendidas sin importar su finalidad son realizadas de acuerdo con las habilidades poseídas por cada uno, las cuales permiten que un individuo descubra oportunidades, persiga iniciativas que generen ingresos propios procurando el desarrollo de una sociedad entre otros. (Cassab Martínez y Mayorca Beltrán, 2018)



Ilustración 34. Panadería Avendaño de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

La panadería Avendaño tiene una historia tradicional de más de 50 años, iniciando la comercialización de manera tradicional en la puerta de la casa de la abuela y posteriormente de la mamá, actualmente la dueña doña Amaydee Moreno, quien ha sido una de las grandes emprendedoras estableciendo y extendiendo a nivel estatal una pequeña empresa reconocida como “La panadería Avendaño”, este negocio ha sido una tradición familiar, el cual sus hijos a través de los conocimientos obtenidos durante su trayectoria académica, decidieron registrar la marca e iniciar la exportación de pan a diversos negocios.

Actualmente ella emplea alrededor desde 10 hasta 15 mujeres, quienes se dedican a producir el pan desde las 6:00 a.m. terminando su jornada laboral hasta las 14:00 p.m. por lo que doña Amaydee se siente muy orgullosa de que su pequeño negocio ha crecido con el apoyo de sus hijos, y que, mediante este, pueda emplear a otras mujeres.

La relación de la mujer con los alimentos a aumentado a nivel nacional e internacional, el cual se establece a través de un conjunto de acciones dirigidas no solo a reconocer el significativo papel de ellas a través de la seguridad alimentaria y sostenibilidad del medio ambiente, si no a enfrentar barreras para desempeñar tan relevante papel.

Las mujeres juegan un papel significativo en la producción alimentaria, constituyendo más de la mitad de la fuerza laboral agrícola, realizando la mayor parte de la producción de alimentos de los hogares, países de bajos ingresos y con déficit de alimentos.

Las mujeres que se dedican a la producción de alimentos se ponen en evidencia a través de las actividades de comercialización de productos orgánicos y la necesidad de abrirse espacios para producir y vender productos sustentables. (López-Velázquez *et al.*, 2013)

### Superación.

El deseo de superación en las mujeres más jóvenes, quienes han empezado a incursionar en la panadería artesanal, es muy amplio, algunas han tomado cursos teóricos y prácticos de emprendimiento, panadería y repostería, deseando que a la larga puedan incursionar como empresarias en otros rubros. Actualmente, tener un negocio propio significa poder otorgar un nivel básico de vida a sus hijos, ante los tiempos tan críticos por lo que atraviesa el país.



Ilustración 35. Isabel Reymundo Morales joven panadera de Berriozábal, Chiapas.

Mediante este oficio pude darles estudios a mis hijos, afortunadamente ellos ya se desempeñan en el ámbito laboral, ya que ellos me ayudaban a vender, por lo que considero que esta noble labor les permitió valorar lo que cuesta subsistir en la vida (Mercedes Hernández Gutiérrez, 2022).

Las pequeñas empresas dirigidas por mujeres se consideran importantes para el tejido social de los países en vías de desarrollo, ya que las mujeres tienden a destinar sus ingresos a la educación, la salud y el bienestar de sus familias y comunidades. Sin embargo, no gozan de una participación igualitaria dentro del conjunto del empresariado, y sus empresas tienden a ser más pequeñas y a crecer a un ritmo más lento que la de los hombres. La literatura que explora los factores que promueven la empresariedad por parte de las mujeres y las limitaciones enfrentan al momento de iniciar y desarrollar sus emprendimientos comerciales.

Las limitantes con las que se encuentran las mujeres son falta de acceso a los productos y servicios financieros, la aversión al riesgo, las convenciones sociales, las responsabilidades familiares, la educación, la capacitación y la tecnología. (Jennifer Powers y Magnoni, 2010)

## Discriminación laboral

He sido mal vista por ser una vendedora ambulante, pero considero que el trabajo de una panadera es digno como cualquier otro trabajo que te permita desarrollar las habilidades aprendidas sin tener una carrera profesional (Lourdes López Martínez, 2022).

Un estudio presentado por (Hernández-Peña *et al.*, 1999) indican que las mujeres ambulantes realizan un trabajo superior a 48 horas semanales, careciendo de seguridad social y no cuentan con estudios no mayores de primaria, teniendo a la larga diferentes complicaciones de salud, por su larga jornada laboral, posturas mantenidas por tiempo prolongado, esfuerzo físico, estrés, y algunos elementos de la exposición ambiental.

Se siente feo cuando ofreces el pan y de una forma despectiva te responden, gracias, desafortunadamente vivimos en un país, donde la discriminación y la distinción entre pobres y ricos no terminara, las mujeres que vendemos en la calle, somos mal miradas, criticadas, marginadas y excluidas (Victoria García Rodríguez, 2022).

Los mercados informales son instituciones reproductoras de las discriminaciones de género. Es increíble el grado de hostilidad hacia las mujeres que trabajan en la calle, considerando las necesidades por las cuales permanecen en la venta informal, enfrentándose a las amenazas contra sí mismas.

La participación económica de las mujeres en la esfera pública a través del sector informal no necesariamente implica “empoderamiento” o desafía las prescripciones patriarcales sobre a quién le corresponde ser la reproductora o el que gana el sustento. (Hasemann Lara, 2009)

Es un trabajo digno del cual no me avergüenzo, hemos sufrido bajo la lluvia mojándonos mientras que ofrecemos pan, asoleadas, con hambre, bajo la incertidumbre de que pueda pasarnos algo, rogando que se termine la venta del día, aquí estoy entera para poder continuar trabajando (Lourdes López Martínez, 2022).

## Enfermedades

La panadería es un arte, es un trabajo redituable, sin embargo, requiere de gran esfuerzo para una mujer, el amasado tiende a dar dolor muscular, mi abuela nos comentaba que después de hornear no me bañara, que durante el horneado nos cubriéramos la cabeza con algún trapo (Teresa de Jesús Jiménez López, 2022).



Ilustración 36. Señora María del Carmen protegiéndose del calor con un trapo en la cabeza.

(Ramos Guevara, 2018) indica que las enfermedades de las personas que se dedican a hornear son: trastornos sistémicos, como la deshidratación, lipotimia, erupción por el calor, miliaria, irritación de la piel, síncope por el calor, calambres, golpe de calor entre otras, todas relacionadas a la exposición de las altas temperaturas, derivado a la acumulación de calor en el cuerpo.

Las personas del área de horneado se someten durante mucho tiempo y sin ninguna protección a la acción del calor generado por el horno, tienden a tener problemas de salud como el aparcamiento y evolución de patologías crónicas de tipo cardiovasculares, respiratorias, renales, entre otras.

Cuando eres joven no escuchas consejos, el tiempo y la edad te cobran factura, me duelen las canillas, los manos me hormiguean y en ocasiones me da un dolor de espalda y cabeza insoportable, son las consecuencias de estar entre lo caliente y lo frío (Teresa de Jesús Jiménez López, 2022).

## Inflación y Coronavirus

María Victoria García Rodríguez (2022) indica: En ocasiones lo hago por gusto, la panadería ya no es un negocio, a los clientes les gusta la mano de obra barata.

Es evidente la situación económica que afecta a México, ante la insuficiencia de empleos, gran parte del consumo de productos básicos (maíz, trigo, arroz), los cambios de la estructura del poder económico, lo que ha impactado sobre los precios de bienes básicos.

Para el caso de los alimentos es especialmente grave, dada la reorientación de la agricultura hacia cultivos de exportación y la producción de bioenergéticos, desdeñando la producción básicos para consumo humano. (Román y Olvera, 2008)

Al pan ya no se le gana como antes, el precio de los insumos ha aumentado desmesuradamente, el precio de la manteca oscila entre 800.00 pesos y el de la harina en 600.00, la leña aumento de precio,

para muchas ya no es un trabajo redituable, al contrario, muy desgastante (María Victoria García Rodríguez, 2022).

Los sistemas alimentarios resistieron al impacto del Covid-19 sobre todo en la producción de alimentos. Cambios en el patrón del consumo ante el creciente desempleo y pobreza, enfrentándonos a una crisis social y económica, con la pandemia se pusieron en jaque los sistemas de salud detonando una crisis económica de gran calado, siendo el sector gastronómico y turístico el más afectado. (Fernández, 2020)



Ilustración 37. Puesto de pan artesanal en el mercado de Berriozábal, Chiapas.

Durante la pandemia regresaba con el canasto lleno, las personas no se asomaban a la ventana de su casa a comprar pan, era tanto el pánico que tenían al contagiarse a través de la compra de alimentos ofrecidos en la calle, tuve que buscar otra alternativa de trabajo, estuve a punto de caer en depresión al ver que, por más de 20 años, nunca había regresado el pan que horneaba. Todo lo pedían a domicilio o lo vendían por redes sociales, no se manejar un celular y tampoco tengo conocimientos sobre ellas (Gloria Espinosa Galdámez, 2022).

## Globalización y modernidad



Ilustración 38. Producción panadera Berriozábal, Chiapas.

Las nuevas generaciones han perdido el interés por la alimentación cultural, a mis hijas no les parecía que me dedicara a la panadería, ellas nunca quisieron mancharse las manos, menos salir a vender, a pesar de que no quisieron estudiar, una decidió ser madre y la otra ser empleada de mostrador (Mercedes Hernández Gutiérrez, 2022).



Ilustración 39. Señora Marcela Guadalupe Toledo Vázquez panadera artesanal de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

No cuento con la economía suficiente para poder comprar hornos industrializados, mucho menos con los conocimientos para realizar panes que ahora venden rellenos y con otros tipos de masas o procesos, si los hago dejaría de ser artesanal (Marcela Guadalupe Toledo Vázquez, 2022).

La alimentación industrial es el principal eje de diferenciación, el contraste con “otro” que se materializa en la producción industrial de alimentos, en el cual se integra una nueva concepción de alimentos, distinguiéndose un producto en contra posición de la industria a través del contraste manualmente mecanizado y procesado. (Sánchez, 2021)

En estos tiempos las personas prefieren consumir panes rellenos qué denigran a lo artesanal, además de ser dañinos para la salud (Isabel Raymundo Morales, 2022).

Los sistemas alimentarios a nivel mundial se concentran en la producción de mercancías para los mercados nacionales e internacionales, la modernidad alimentaria se caracteriza por el dominio de la ciencia sobre los procesos de producción y transformación de los alimentos, a través de los laboratorios y plantas que han sustituido a las cocinas de los hogares. Para la industria moderna, las ciudades son únicamente mercados y los habitantes consumidores persistentes, alejando a sus alimentos de su naturaleza de manifestaciones culturales y nutricionales, convirtiéndose en ganancia, contribuyendo a la expansión del capital. (Camacho Vera *et al.*, 2019)

La competencia más fuerte para nosotras son las panaderías industriales y los supermercados, sin embargo, esto ha sido el sustento y fuente de trabajo de la familia, el pan artesanal de cualquier región cuenta con historia y cultura, a diferencia de lo industrializado (Isabel Reymundo Morales, 2022).

No dejaré de hacer pan hasta que la vida me lo permita, de lo contrario no me sentiría útil (María Luz Sarmiento Espinosa, 2022).

## **Capítulo 4.**

### **Catálogo de panes artesanales de los municipios de Berriozábal y Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas**





# **Yemas azucaradas**

Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

**Panadería Avendaño**

Señora Amyade Moreno Avendaño



# **Choricito de queso**

Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

**Panadería Avendaño**

Señora Amyade Moreno Avendaño



**Rosquillas matizada y azucarada**  
Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

Señora María del Carmen Ramírez



# **Cuernito azucarado**

Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

**Panadería Avendaño**

Señora Amyade Moreno Avendaño



# **Yema y Pan Francés**

Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

**Panadería Avendaño**

Señora Amyade Moreno Avendaño





## **Bien me sabe azucarado**

Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

Señora María del Carmen Ramírez



# **Conchita**

Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

## **Panadería Avendaño**

Señora Amyade Moreno Avendaño



# **Nuégados**

Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

## **Panadería Avendaño**

Señora Amyade Moreno Avendaño



# **Azucarada**

**Berriozábal, Chiapas**

**Señora Lourdes López Martínez**



# **Panquecitos**

Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

## **Panadería Avendaño**

Señora Amyade Moreno Avendaño



# Cazueleja de queso

Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

**Panadería Avendaño**

Señora Amyade Moreno Avendaño



# **Rosquilla dulce y salada**

**Berriozábal, Chiapas**

Señora Lourdes López Martínez



# **Pan de queso**

Berriozábal, Chiapas

Señora Lourdes López Martínez



# **Pan de mantequilla lavada**

**Berriozábal, Chiapas**

Señora Lourdes López Martínez



# **Esquinada**

**Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas**

**Señora María del Carmen Ramírez**





# **Repulgada**

Berriozábal, Chiapas

Señora Lourdes López Martínez



# **Blanquito**

**Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas**

**Señora María del Carmen Ramírez**



# **Sisote azucarado**

**Berriozábal, Chiapas**

Señora Lourdes López Martínez



**Rosquilla matizada,  
yema grande azucarada  
y simple**



# **Micro pan embolsado**

Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

**Panadería Avendaño**

Señora Amyade Moreno Avendaño



# Ocho

Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

**Panadería Avendaño**

Señora Amyade Moreno Avendaño



# Turrón de piquito

Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

**Panadería Avendaño**

Señora Amyade Moreno Avendaño



Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

**Panadería Avendaño**

Señora Amyade Moreno Avendaño



# Turrón de piquito

Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

**Panadería Avendaño**

Señora Amyade Moreno Avendaño



# Empanadas de manjar

Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

**Panadería Avendaño**

Señora Amyade Moreno Avendaño

## Referencias

- Aristazábal, D. (1999). *Secretos de la panadería casera*. Buenos Aires-República Argentina: Albatros.
- Arteaga Cordero, A. J., Guzmán Peralta, E. C., y Velásquez González, J. G. (2010). *Comercialización de pan artesanal en la vía a sanborondon (Bachelor's thesis)*. Guayaquil-Ecuador: Escuela Superior Politécnica del Litoral.
- Bernabé Marqués, C., Llin Albiñana, M., y Pérez Lacueva, C. (2007). La masa madre: el secreto del pan. *Alimentaria*, 380, 51-62.
- Caballero Chanona, A. L., Esponda Pérez, J. A., y Vela Gutiérrez, G. (2022). *Alimentación y costumbres zoques de los municipios de Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez, San Fernando y Ocozacoautla*. Tuxtla Gutiérrez: UNICACH.
- Camacho Vera, J. H., Cervantes Escoto, F., Cesín Vargas, A., y Palacios Rangel, M. I. (2019). Los alimentos artesanales y la modernidad alimentaria. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 29(53). <https://doi.org/https://doi.org/10.24836/es.v29i53.700>
- Cassab Martínez, P. M., y Mayorca Beltrán, D. Y. (2018). Habilidades gerenciales en mujeres comerciantes cabeza de hogar y economía familiar. *Revista Escuela de Administración de Negocios*(84), 153-166. [https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.21158/01208160.n84.2018.1922](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.21158/01208160.n84.2018.1922)
- Delgado González, F., y Sánchez-Lafuente, A. C. (2012). *Elaboración de productos de panadería*. INAF0108. IC Editorial.
- Díaz Ramiro, F. (2010). “Los panes y productos de panadería”. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*.

- Domínguez-López, A., Villanueva-Carvajal, A., Arriaga-Jordán, C. M., y Espinoza-Ortega, A. (2011). Alimentos artesanales y tradicionales: el queso Oaxaca como un caso de estudio del centro de México. *Estudios sociales*, 19(38), 165-193.
- Elichalt, M., Russo, M., Vázquez, D., Suburú, G., Tihista, H., y Godiño, M. (2017). Lípidos, sodio y fibra dietética en harina de trigo y pan artesanal en Uruguay: aporte nutricional según recomendaciones para distintos grupos de población. *Revista Chilena de Nutrición*, 44(1), 71-78. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182017000100010>
- Estrada Pichardo, M. A. (2014). *Elaboración de manual de buenas prácticas de manufactura para la panadería "Gamez" del departamento de Chinandega municipio el Viejo en el periodo comprendido junio 2013-2014 (Doctoral dissertation)*. León: Universidad Autónoma de Nicaragua.
- Fernández, C. L. (2020). La pandemia del Covid-19: los sistemas y la seguridad alimentaria en América Latina/Covid-19 pandemic: systems and food security in Latin America. *Economíaunam*, 19(51), 168-179.
- Fiallo Mancilla, B. I. (2018). *Recopilación del pan artesanal del pan de Tecpatán (Tesis de licenciatura)*. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas: UNICACH.
- García Acosta, V. (1989). *Las panaderías, sus dueños y trabajadores. México, siglo XVIII. (Vol. 4)*. México: CIESAS.
- Giraldo Ramírez, O. (2006). *Estandarización y documentación de proceso y procedimientos- aplicados a la panadería Kutu*. Santiago de Cali: Universidad Autónoma de Occidente.
- Guallichico Morales, F. E. (2015). *El horno de barro y su influencia sobre las preparaciones culinarias del Valle de los Chillos. (Doctoral dissertation, UNIBE)*. Quito, Ecuador: Universidad Iberoamericana del Ecuador. Unib.E.
- Gutiérrez, F. (2006). De panaderos y panaderías. Condiciones de trabajo y conflictividad laboral a finales del siglo XIX en la ciudad de México. *Secuencia*, 63-64. <https://doi.org/https://doi.org/10.18234/secuencia.v0i66.979>
- Hasemann Lara, A. E. (2009). La discriminación institucional de vendedoras ambulantes: los retos de una «pobre» madre pobre trabajando en la calle. *Revista Pueblos y Fronteras Digital*, 4(8), 237-263. <https://doi.org/https://doi.org/10.22201/cimsur.18704115e.2009.8.177>

- Hernández-Peña, P., Kageyama, M. D., Coria, I., Hernández, B., y Harlow, S. (1999). Condiciones de trabajo, fatiga laboral y bajo peso al nacer en vendedoras ambulantes. *Salud pública de México*, 41(2), 101-109.
- Jennifer Powers, y Magnoni, B. (2010). *Dueña de tu propia empresa: Identificación, análisis y superación de las limitaciones a las pequeñas empresas de las mujeres en América Latina y el Caribe*. Washington, D.C.: Fondo Multilateral de Inversiones, BID.
- Lache Macahuachi, P. K., Levy Ruidías, J. A., Palomino Prado, A., y Paredes Castillo, K. P. (2020). *Elaboración de panes artesanales de conveniencia*. Lima-Perú: Universidad San Ignacio de Loyola.
- Leyra Fatou, B. (2012). Niñas trabajadoras en Ciudad de México: aproximaciones y reinterpretaciones conceptuales. *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, 19, 9-32.
- López-Velázquez, L. G., Zapata-Martelo, E., Vázquez-García, V., Garza-Bueno, L., y Schwentesius-Rinderman, R. (2013). Mujeres y autoempleo: experiencia de los tianguis orgánicos. En *Presentación I El modelo agroecológico maya Itzá y sus bases estratégicas* (pág. III). Universidades Autónoma de México.
- Mandujano Sandoval, C. D., y del Carpio Ovando, P. S. (2019). Tradición e innovación del pan artesanal de Acambaro, Guanajuato México. *FACE: Revista de Ciencias Económicas y Empresariales*, 19(2), 90-103.
- Mejía Lozada, D. I. (2004). *La artesanía de México: historia, mutación y adaptación de un concepto*. Zamora, Michoacán: El Colegio de Michoacán.
- Mesas, J. M., y Alegrer, M. T. (2002). El pan y su proceso de elaboración the bread and its processing o pan eo seu proceso de elaboración. *CYTA-Journal of Food*, 3(5), 307-313.
- Messina, G. (2001). Estado del arte de la igualdad de género en la educación básica de América Latina. <http://unesdoc.unesco.org/images/0016/001616/161666s.pdf>.
- O'Donnell, K. (2016). *Manual de producción de panadería*. Estados Unidos: Xlibris Corporation.
- Quiroz, I. (2019). *Panes mexicanos*. México D.F.: Larousse.
- Ramírez Novoa, L. (2015). Roles de género, mujeres rurales cabeza de hogar. *Aibi revista de investigación, administración e ingeniería*, 3(1), 37-41.

- Ramos Guevara, J. E. (2018). *El ambiente térmico laboral y los trastornos sistémicos por calor en los trabajadores del área de horneado de las panificadoras* (Master's thesis). Universidad Técnica de Ambato: Ambato-Ecuador.
- Román, L. I., y Olvera, A. (2008). La recesión y sus impactos en México. *Repositorio ITESO*, México D.F.
- Rosado, J. L., Camacho-Solís, R., y Bourges, H. (1999). Adición de vitaminas y minerales a harinas de maíz y de trigo en México. *Salud pública de México*, 130-137.
- Sánchez, S. C. (2021). Orientaciones hacia la agroecología en experiencias de elaboración alimentaria artesanal. In *XII Congreso Argentino de Antropología Social (CAAS)(La Plata, junio, julio y septiembre de 2021)*.
- Santos, R. (2013). *Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia*. Buenos Aires, Argentina: Conecta.
- Sigcho Poma, P. M. (2015). *Redes de alimentos y producción artesanal en la parroquia Saraguro, cantón Saraguro: Un aporte al análisis de la soberanía alimentaria* (Master's thesis). Quito: Universidad Politécnica Salesiana.
- Simón Martínez, M. (2017). Amasado del pan y matanza en Maragatería. *Argutorio: revista de la Asociación Cultural "Monte Irago"*, 19(38), 74-82.
- Suquillo Choez, V. E. (2016). *Adición de aceite de soja en la manteca de palma de uso panadero, para aumentar el tiempo de vida útil del pan artesanal* (Bachelor's thesis, Espol). Guayaquil-Ecuador: Escuela Superior Politécnica del Litoral.
- Torres Torres, F. (2007). Cambios en el patrón alimentario de la ciudad de México. *Problemas del desarrollo*, 38(151), 127-150.
- Vásquez González, A. Y. (2017). El pan artesanal de San Miguel Tecomatlán, México. *Revista Iberoamericana de Viticultura, Agroindustria y Ruralidad*, 4(11), 116-135.
- Villaseñor Mir, H. E., Espitia Rangel, E., Huerta Espino, J., Solís Moya, E., Ireta Moreno, J., Osorio Alcalá, L., y Pérez Herrera, P. (2014). Nana F2007, cultivar de trigo para siembras de temporal en México. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 5(SPE7), 1363-13668.
- Weis, R. (2008). Las panaderías en la Ciudad de México de Porfirio Díaz: los empresarios vasco-navarros y la movilización obrera. *Revista de Estudios Sociales*(29), 70-85. <https://doi.org/https://doi.org/10.7440/res29.2008.04>

# *Rectoría*

Mtro. Juan José Solórzano Marcial  
RECTOR

Dra. Magnolia Solís López  
SECRETARIA GENERAL

Mtro. Rafael de Jesús Araujo González  
SECRETARIO ACADÉMICO

Lic. Enrique Pérez López  
DIRECTOR GENERAL DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

Mtro. Sergio Mario Galindo Ramírez  
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

**Colección  
Montebello**



**UNICACH**

*Saberes, relatos y adversidades  
de la panadería artesanal: un homenaje a ellas*

El diseño tipográfico estuvo a cargo de Salvador López Hernández y la corrección de Luciano Villarreal Rodas. El cuidado de la edición fue supervisada por la Oficina Editorial de la UNICACH, durante el rectorado del Mtro. Juan Jose Solórzano Marcial



Las mujeres de este libro refieren al término artesanal, a todo lo realizado con las manos, y que conlleve un trabajo pesado, además de utilizar procesos ancestrales, que no alteren al producto.

El pan artesanal básicamente está integrado por harina, agua, sal y levadura, y con ellos estos, los conocimientos que permiten otorgarle la textura, sabor, olor y color característico e irremplazable de la leña y el calor con el que se cuece en el horno de barro.

A través de esta producción editorial se busca reconocer el trabajo de las mujeres dedicadas durante muchos años al manejo de masas y horneado en barro, esta investigación se realizó a través de del trabajo de campo en el año 2022, percatándonos de que la panadería es un trabajo sustentable para las mujeres de la región zoque, y que con ello existen diferentes vivencias las cuales son plasmadas en este documento.

La elaboración y comercialización del pan artesanal, ha decaído con el pasar del tiempo, provocando que gran parte de las mujeres productoras tomen la decisión de retirarse de esta noble labor, además de verse afectadas por las diferentes industrias panaderas que ofrecen una gama diferente, con la integración de ingredientes que afectan a la cultura alimentaria tradicional. Para que México tenga un mayor desarrollo económico, es importante apoyar, impulsar y difundir el comercio local.