

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS

TESIS PROFESIONAL

MARKETING DIGITAL SOBRE PRODUCTOS
ALIMENTICIOS ELABORADOS A PARTIR DE LA
MILPA DE BACHAJÓN, CHILÓN, CHIAPAS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

PRESENTA

ELVIA MINNELLI JIMÉNEZ LÓPEZ

DIRECTORA

DRA. SUSANA DEL CARMEN BOLOM MARTÍNEZ

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

OCTUBRE, 2025





UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
SECRETARÍA GENERAL

DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR
AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN

Lugar: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
Fecha: 27 de octubre de 2025

C. Elvia Minnelli Jiménez López

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Marketing digital sobre productos alimenticios elaborados a partir de la milpa de Bachajón,

Chilón, Chiapas

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Dra. Lurline Álvarez Rateike

Dra. Gabriela Palacios Pola

Dra. Susana del Carmen Bolom Martínez



COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN

Firmas:

[Handwritten signatures]

Ccp. Expediente



AGRADECIMIENTOS

A MI FAMILIA

Agradezco profundamente a mis padres, a mi abuela y a mis hermanos, cuyo amor incondicional, guía y apoyo han sido pilares fundamentales en cada etapa de mi vida. Su confianza en mí, sus consejos sabios y su esfuerzo constante me han brindado la fortaleza necesaria para recorrer este camino.

El cariño, la comprensión y la motivación que me han brindado han sido esenciales para fortalecer mi carácter y mi determinación, convirtiéndose en un soporte constante que ha dado sentido a este proceso de formación académica.

A cada uno de ustedes que ha dejado una huella invaluable en mi trayecto, inspirándome a seguir adelante con compromiso y gratitud.

A DIOS

A Dios, por ser la luz que ha guiado cada uno de mis pasos y la fuerza que ha sostenido mi esfuerzo constante, su presencia me ha otorgado claridad en la toma de decisiones, paciencia frente a los desafíos y confianza para perseverar incluso en los momentos de dificultad. Todo gracias a él.

A MI ASESORA DE TESIS

Expreso mi sincero agradecimiento a la Dra. Susana Del Carmen Bolom Martínez por su orientación, paciencia y apoyo constante a lo largo de este trabajo. Su conocimiento, experiencia y dedicación han sido fundamentales para la realización de este proyecto, así como para mi crecimiento académico y profesional.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
OBJETIVOS.....	5
GENERAL.....	5
ESPECÍFICOS.....	5
MARCO TEÓRICO.....	6
HISTORIA DE LA MILPA	6
MILPA EN MÉXICO.....	7
LA MILPA.....	9
MAÍZ	11
Tipos de maíz y sus características	12
Razas de maíz de México	14
El maíz en Chiapas	15
Otros usos del maíz	17
FRIJOL.....	18
Tipos de frijol	19
CALABAZA.....	20
Tipos de calabaza.....	22
CHILE	24
Tipos de chiles	25
OTROS ALIMENTOS DE LA MILPA.....	27
Quelites	27
Hongos comestibles.....	28
Insectos comestibles	29
BACHAJÓN, CHIAPAS.....	32
HISTORIA DEL MARKETING DIGITAL	36
MARKETING DIGITAL	37
Marketing digital sin venta	38
Marketing de contenidos.....	38
Leads	40

METODOLOGÍA	42
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	42
POBLACIÓN	42
MUESTRA.....	42
PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN.....	43
INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	44
MATERIAL Y EQUIPO	44
PROCEDIMIENTOS DE ANÁLISIS DE DATOS	45
CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	45
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	46
HISTORIA Y MODO DE VIDA DE BACHAJÓN.....	46
VESTIMENTA	47
CARNAVAL/ LO´IL K´IN	49
LA TRADICIÓN MILPERA EN BACHAJÓN Y SUS TRANSFORMACIONES	53
COCINERAS TRADICIONALES	54
SABERES CULINARIOS Y PLATILLOS TRADICIONALES.....	57
PRÁCTICAS AGRÍCOLAS Y AUTOABASTECIMIENTO.....	58
CELEBRACIONES Y TRANSFORMACIONES CULTURALES	58
DOCUMENTACIÓN DE RECETAS TRADICIONALES DE BACHAJÓN	59
EQUIVALENCIA DE CANTIDADES A UNIDADES DE KILOGRAMOS Y LITROS.....	82
PLANTAS DE PATIO	83
EQUIPO Y UTENSILIOS	90
PÁGINAS DE REDES SOCIALES	95
ALCANCE DE REDES SOCIALES.....	98
ENCUESTA DE CONSUMO.....	101
CONCLUSIÓN.....	107
REFERENCIAS DOCUMENTALES	109
ANEXOS	115
ANEXO 1.....	116
ANEXO 2	118
ANEXO 3	119
ANEXO 4	120
ANEXO 5	122

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Regiones de producción de maíz.....	8
Figura 2.	Razas de maíz.....	15
Figura 3.	Siembra de maíz en Chiapas	16
Figura 4.	Quelites	28
Figura 5.	Ubicación geográfica de Bachajón, Chilon, Chiapas.....	33
Figura 6.	Mapa del pueblo de Bachajón, Chilon, Chiapas	33
Figura 7.	Sra. Melchoria Saragos Moreno.....	48
Figura 8.	Sr. Esteban Jiménez	48
Figura 9.	Sombrero de paja (<i>pixjol</i>).....	49
Figura 10.	Elaboración de guiso	50
Figura 11.	Capitán del carnaval.....	51
Figura 12.	Baile regional	52
Figura 13.	Melchoria Saragos Moreno	54
Figura 14.	Sebastiana Moreno	55
Figura 15.	Juana Estrada Saragos	55
Figura 16.	Juana Lopez Saragos	56
Figura 17.	Teresa Estrada Saragos	56
Figura 18.	Manuela Moreno	57
Figura 19.	Tortillas de maíz.....	61
Figura 20.	Atole agrio.....	63
Figura 21.	Tostadas de manteca	66
Figura 22.	Huevo en hoja de plátano	68
Figura 23.	Dulce de yuca.....	69
Figura 24.	Mostaza en caldo.....	71
Figura 25.	Huevo con Cebollín.....	73
Figura 26.	Tamales de elote.....	75
Figura 27.	Caldo de pepita de calabaza	77
Figura 28.	Tortillas de frijol cocido.....	79
Figura 29.	Tostadas de frijol.....	81
Figura 30.	Orégano/ <i>Origanum vulgare</i>	83
Figura 31.	Toropin o cilantro cimarrón/ <i>Eryngium foetidum</i>	84
Figura 32.	Canela/ <i>Cinnamomum verum</i>	84

Figura 33.	Pacaya /homa/ <i>Chamaedorea tepejilote</i>	85
Figura 34.	Hierbabuena/ <i>Mentha spicata</i>	85
Figura 35.	Zacate limón/té de limón/ <i>Limón ak/ Cymbopogon Citratus</i>	86
Figura 36.	Cebollín/ <i>tush ak/ Allium schoenoprasum</i>	86
Figura 37.	Hierba santa / <i>mumún/ Piper auritum</i>	87
Figura 38.	Ruda/ <i>lura/ Ruta graveolens</i>	87
Figura 39.	Menta/ <i>Mentha piperita</i>	88
Figura 40.	Planta con frutos de cacao/ <i>Theobroma cacao</i>	88
Figura 41.	Chile/ <i>Ich/Capsicum annuum var</i>	89
Figura 42.	Comal/ <i>samet</i>	90
Figura 43.	Cuenco de barro/ <i>samet yu'un lum</i>	91
Figura 44.	Cazuela de barro/ <i>oshom</i>	91
Figura 45.	Jícara/ <i>tsima'</i>	92
Figura 46.	Canasta de yute/ <i>moch</i>	92
Figura 47.	Cuenco de calabaza/ <i>ja'i</i>	93
Figura 48.	Molcajete.....	93
Figura 49.	Molino manual	94
Figura 50.	Foto de perfil	95
Figura 51.	Eslogan.....	96
Figura 52.	Instagram.....	96
Figura 53.	Facebook	97
Figura 54.	Tik tok	97
Figura 55.	Instagram.....	98
Figura 56.	Facebook	99
Figura 57.	Tik Tok.....	99
Figura 58.	Instagram.....	100
Figura 59.	Facebook	101
Figura 60.	Tik Tok.....	101
Figura 61.	Conocimiento de productos alimenticios derivados de la milpa.....	102
Figura 62.	Calificación de productos de la milpa	103
Figura 63.	Frecuencia de compra	104
Figura 64.	Lugar de compra	104
Figura 65.	Red social de frecuencia.....	105
Figura 66.	Contenido de preferencia	105

INTRODUCCIÓN

El sistema milpa es la base de la agricultura tradicional en Mesoamérica. Se basa en un policultivo de maíz (*Zea mays* L.), frijol (*Phaseolus spp.*) y calabaza (*Cucurbita spp.*) y se asocia con una gran diversidad de cultivos y especies silvestres, utilizado en América, especialmente en México y Centroamérica (Fonteyne et al., 2023).

De acuerdo con Verdegen (2024) “estos cultivos complementan sus necesidades nutricionales y también ayudan a mantener el suelo fértil y protegido de la erosión. El maíz generalmente es el cultivo principal en una milpa, los frijoles y las calabazas crecen junto a él”

La milpa mexicana es un sistema agrícola que juega un papel crucial en la historia, cultura y alimentación de México. Este antiguo método de cultivo, que tiene sus raíces en la época prehispánica, no solo proporciona alimentos, sino que también está entrelazado con la identidad cultural de las comunidades que lo practican (Histomex, 2025), como lo es en Bachajón, municipio de Chilón, que se ubica en el norte del estado de Chiapas, México.

Bachajón es conocido por varias características distintivas, es habitado principalmente por comunidades indígenas tseltales, la población local conserva sus tradiciones, cultura y lengua propia, contribuyendo a la riqueza cultural de la región, se ubica en la Selva Lacandona, caracterizada por su exuberante vegetación, ríos, cascadas y biodiversidad, y es un área de gran importancia ecológica y cultural.

Bachajón ha sido escenario de movimientos sociales y políticos, particularmente en relación con la defensa de los derechos de las comunidades indígenas y la tierra, se han dado luchas y resistencias por la defensa de sus territorios y recursos naturales.

Cuenta con importantes atractivos turísticos, que tienen la particularidad de ser comunitario, la belleza natural de la región, junto con la cultura y las tradiciones locales, ha llevado al desarrollo de iniciativas de turismo comunitario en Bachajón como las fiestas patronales que se realizan dos veces por año, una en enero (San Sebastián Mártir) y una en septiembre (San Jerónimo), la cual cada una tiene una duración de 9 días, la de enero se celebra en conjunto con el carnaval de cada año, la cual tiene una duración de cinco días.

Por ello se considera muy importante que los productos alimentarios sean conocidos en otros escenarios, tanto local como nacional y la estrategia que esta investigación utilizó fue marketing digital que consiste en un conjunto de estrategias y tácticas diseñadas para promocionar productos, servicios o marcas en el entorno digital.

El proyecto promociona los productos de la milpa de Bachajón, resaltando el valor cultural, social, y económico de la región, sin perder la esencia tseltal conectando con la audiencia y creando reconocimiento de marca de la localidad.

Se tradujo del tseltal al español las entrevistas realizadas a agricultores activos e inactivos y la documentación de recetas que las cocineras tradicionales dieron en su lengua materna, de este modo se recabaron y obtuvieron los saberes tradicionales del pueblo, visibilizando la importancia de la milpa, resaltando cómo sus productos están presentes en la gastronomía, las festividades y la economía familiar.

JUSTIFICACIÓN

La milpa, un sistema agrícola ancestral arraigado en la cultura indígena de Mesoamérica, ha sido durante siglos la columna vertebral de la alimentación y la identidad de comunidades como la de Bachajón, Chiapas en México.

La integración de los cultivos en el sistema milpa, es resultado de la observación durante siglos, y tal vez milenios, del comportamiento de cada uno de los elementos que la integran, es resultado del conocimiento empírico de campesinos e indígenas que probablemente practicaron a través del ensayo y error.

La milpa trasciende su función como sistema de cultivo para convertirse en una expresión integral de la cosmovisión mesoamericana y un medio fundamental para la conservación y transmisión de conocimientos tradicionales relacionados con la domesticación de especies vegetales, constituyendo un patrimonio biocultural invaluable que conecta el pasado con el presente (Barbosa, 2025), pero en la investigación se destaca la importancia que tiene para el ecosistema y la biodiversidad alimentaria que alberga.

Los productos cultivados de manera tradicional en armonía con la naturaleza, no solo representan un patrimonio cultural invaluable, sino que también ofrecen beneficios nutricionales superiores y contribuyen a la conservación de la biodiversidad, tomando en cuenta los valores culturales y tradicionales que tienen de la milpa los bachajontecos.

Por lo que se considera que la difusión de los productos alimenticios de la milpa de Bachajón es fundamental para promover la preservación de esta cultura indígena, el desarrollo económico sostenible y la seguridad alimentaria en la región, y así favorecer a las personas de esta localidad.

La estrategia utilizada es marketing digital sin venta, utilizando como herramienta las redes sociales como Instagram, Facebook, Twitter y Tik Tok, ya que son las más conocidas y utilizadas en la actualidad y permiten llegar a una mayor cantidad de personas de distintas latitudes. Se promueve y fortalece la identidad cultural de la comunidad de Bachajón y dando a conocer a las personas sobre la existencia de los productos locales, destacando la calidad y la singularidad de estos alimentos, su promoción podría abrir puertas a mercados más amplios.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El cambio en los hábitos alimenticios en la comunidad de Bachajón es influenciado por una variedad de factores sociales, económicos, culturales y ambientales, pese al crecimiento de la población es posible que la comunidad de Bachajón esté experimentando una mayor exposición a alimentos procesados, productos importados y comidas rápidas, esto es lo que podría estar cambiando gradualmente sus preferencias alimenticias hacia opciones menos saludables, desplazando los productos locales como los de la milpa, incluso algunos campesinos realizan cambios en la agricultura local. Por ellos muchas familias optan por el acceso a supermercados, ya que influye como una alternativa que es accesible, lo que genera el consumo de productos no saludables.

Así también la influencia de los medios de comunicación y la publicidad de alimentos pueden influir en las decisiones alimenticias de la comunidad, promoviendo alimentos procesados y bebidas azucaradas como opciones atractivas, por ello la comunidad está expuesta a mensajes publicitarios que promueven estos productos, que probablemente estén influyendo en sus elecciones alimenticias.

Tiene mucho que ver también el estilo de vida de cada familia, ya que la comunidad está en constante cambio debido a la urbanización, así como a una transición de trabajos agrícolas a trabajos sedentarios, por ello al estar ocupados en este tipo de vida pueden llevarlos a una mayor dependencia de alimentos rápidos y procesados.

Considerando también la economía de las familias, respecto al ingreso que tienen, optan cada vez más por productos de abarrotes como; embutidos, arroz, frijoles, huevos, enlatados, conservas, salsas y aderezos, debido a que se ofrecen y se promueven la facilidad de adquirirlos.

La educación del consumidor ha cambiado radicalmente, viendo los contras de los productos de la milpa, es que está sujeto a los cambios climáticos, y aunque los productos de la milpa son ricos en ciertos nutrientes, como carbohidratos, proteínas y fibras. La dieta basada únicamente en productos de la milpa podría no proporcionar todos los nutrientes necesarios para una salud óptima, por ello la comunidad elige consumir alimentos ultra procesados por la comodidad. Por ello que mediante este proyecto se difunden los productos de la milpa para un mayor consumo, apoyando la economía local.

OBJETIVOS

GENERAL

- Desarrollar una estrategia de marketing digital sin venta, en la que se destaquen los productos alimentarios de Bachajón utilizando imágenes, narrativas y símbolos que evocan la identidad y el patrimonio cultural.

ESPECÍFICOS

- Dar a conocer la historia, el valor cultural y tradicional de los productos de la milpa, narrando sus orígenes, técnicas de cultivo ancestrales, y su papel en la cultura y la identidad de la región.
- Documentar la elaboración de diferentes productos alimentarios más tradicionales derivados de la milpa de Bachajón.
- Sintetizar las recetas de los productos alimentarios dadas por cocineras tradicionales.
- Difundir mediante Facebook, Instagram y Tik Tok los productos alimentarios más importantes de Bachajón.

MARCO TEÓRICO

HISTORIA DE LA MILPA

La palabra milpa deriva del náhuatl y significa literalmente “lo que se siembra encima de la parcela” (Zavala, 2020).

Para comprender qué es la milpa, Cisneros (2019) señala que:

La milpa es un sistema agrícola que se creó en Mesoamérica, esto sucedió durante la época precolombina y surgió gracias a los elevados conocimientos que las etnias aborígenes tenían sobre la agricultura. Fue así como, en una misma parcela o espacio, sembraron diversas especies de plantas que se enriquecían mutuamente igual que a la tierra. Es decir, los pueblos originarios crearon un policultivo y con ello generaron pequeños ecosistemas donde, además de complementarse, las especies utilizaban recursos naturales como agua, luz y suelo de manera conjunta. De esta forma, los grupos originarios disfrutaban de diversos productos al mismo tiempo y sin agotar rápidamente la fertilidad de sus tierras. (párr. 3-4).

La llamada triada mesoamericana está compuesta por maíz, frijol y calabaza, se complementa con el chile en algunas regiones (Alvarado, 2024).

La integración de esta triada como el fundamento de la milpa ocurrió según hallazgos arqueo-botánicos por allá de hace más de 2500 años. Aparentemente el primer miembro de esta triada, fue la calabaza, la cual fue domesticada más de 5000 años antes de Cristo, aparentemente unos 2000 años después se inició el cultivo del maíz que rápidamente se añadió al equipo, pero aún eran una triada de dos hasta que finalmente se les incorporó el frijol en los años 500 después de Cristo (Zavala, 2021, párr. 5-6).

La agricultura fue un pilar fundamental de la civilización maya, y su desarrollo y perfeccionamiento a lo largo de los siglos fueron clave para el florecimiento de esta cultura en la región de Mesoamérica.

Los mayas lograron adaptarse a entornos diversos, desde las tierras altas hasta las zonas bajas y húmedas, gracias a su profundo conocimiento del suelo, el clima y las prácticas agrícolas. Xtiansan (2024) menciona que:

Una de las características más notables de la agricultura maya es el papel central del maíz. Este grano no solo era la base de su dieta, sino que también tenía un profundo significado religioso y cultural. Los mayas consideraban al maíz como un regalo de los dioses, y sus mitos de creación giraban en torno a este alimento. Como resultado, el cultivo de maíz no era solo una cuestión de sustento, sino también de identidad. (párr. 3)

El proceso de cultivo del maíz se realizaba a través de un sistema conocido como "milpas". Este método implicaba la rotación de tierras, donde los agricultores establecen campos temporales en áreas de selva despejada, permitiendo que el suelo recuperara su fertilidad. Este enfoque sostenible aseguraba una producción constante, al tiempo que preservaba los recursos naturales. El maíz era cosechado en diversas etapas de madurez, lo que permitía a los mayas tener una dieta variada y adaptada a sus necesidades (Xtiansan, 2024, párr. 4).

Los orígenes de la agricultura maya se remontan a miles de años atrás, con la domesticación de cultivos como el maíz, el frijol y la calabaza, que se convirtieron en los pilares de la dieta de esta civilización. A través de la observación de los ciclos naturales, la experimentación con técnicas de cultivo y el intercambio de conocimientos con otras culturas, los mayas desarrollaron un sistema agrícola altamente eficiente y sustentable.

MILPA EN MÉXICO

La milpa se interpreta como lo que se siembra encima de la parcela o como sembradío o lugar de cultivo.

Dentro de ella se permite el crecimiento natural de varios productos además de los alimentos de la triada mesoamericana, crecen quelites, tomates, chiles y ciertas verduras o plantas medicinales. También es posible encontrar a la orilla de las milpas, árboles frutales, magueyes o nopales que la gente utiliza para bordear sus campos de cultivo (Salvador, 2014).

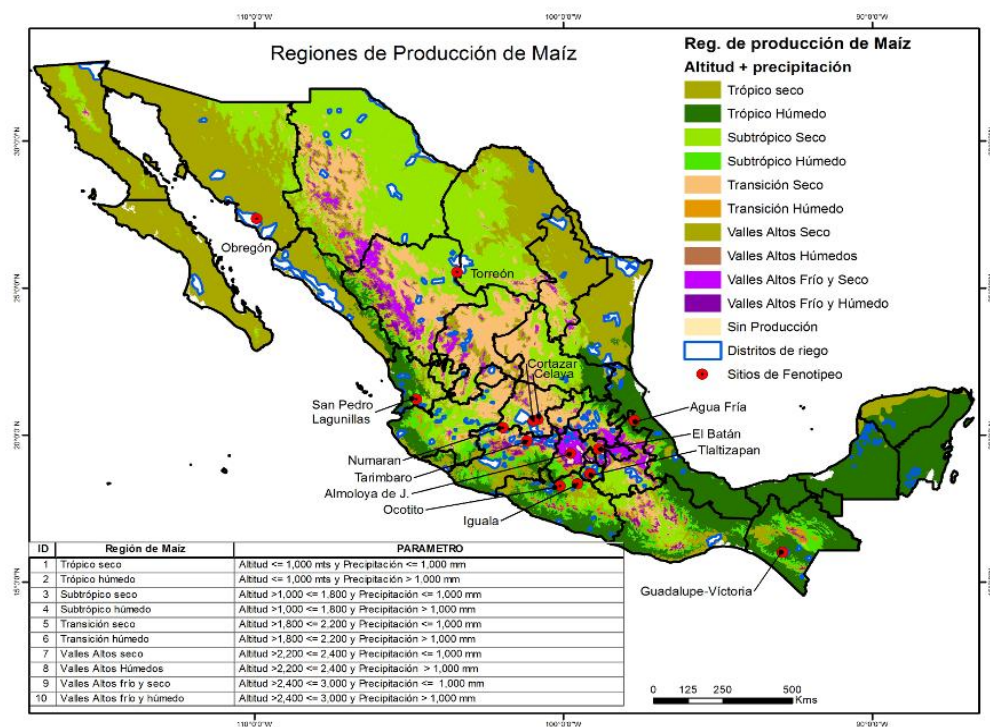
Sin embargo, el producto insignia de cada milpa es el maíz, ya que cuenta con gran importancia histórica, social y cultural al haber sido la base de la alimentación de los pueblos prehispánicos que lo domesticaron en Mesoamérica; en conjunto con el jitomate y el chile, dichos productos

conforman la esencia de la cocina tradicional mexicana. Desde el punto de vista ecológico, la conservación de las diferentes razas o variedades de maíces criollos endémicos ha sido posible gracias a este sistema de cultivo.

En México el maíz es por mucho el cultivo agrícola más importante desde el punto de vista alimentario, industrial, político y social. Según Ruiz (2018), “el maíz se produce en dos ciclos productivos: primavera-verano y otoño-invierno, bajo las más diversas condiciones agroclimáticas, de humedad, temporal y riego” (párr. 2).

Esto en base a la función de factores relacionados con el clima como; latitud, altitud, temperatura y precipitación, pueden establecerse diferentes regiones, que son determinantes en cuanto al germoplasma de maíz o los tipos genéticos que se adaptan y funcionan bien en cada ambiente.

Figura 1
Regiones de producción de maíz



Nota: Producción de maíz de acuerdo a la altitud y precipitación de las regiones de México.

Fuente: Ruiz (2018).

LA MILPA

La milpa es un sistema agrícola tradicional de América Latina que consiste en el cultivo simultáneo de varios cultivos, como maíz, frijoles, calabaza y chiles, en un mismo terreno. Este sistema promueve la biodiversidad, la sostenibilidad agrícola, la seguridad alimentaria y la resiliencia ante el cambio climático, es una práctica arraigada en la cultura e identidad de muchas comunidades indígenas. Según Agro Cultura Mexicana (2016), “La palabra milpa, deriva del náhuatl milli que significa parcela sembrada y de pan que se traduce como encima de” (párr.4).

La milpa es un agro-sistema productivo alimentario basado en el policultivo que puede incluir distintos vegetales según la región, aunque generalmente se refiere a la triada maíz, frijol y calabaza. Incluye y ordena otras actividades asociadas como la cacería, la agricultura de otras especies, la recolección de otras plantas y frutos comestibles, medicinales e insectos, así como la ganadería de monte. La milpa se vuelve el eje organizador de la producción. Se complementa con el cultivo de hortalizas, árboles frutales y hierbas medicinales en el solar, y actividades artesanales y servicios varios, como el pequeño comercio o la atención tradicional de la salud (Alvarado, 2022, párr. 3).

La eco fisiología de cultivos estudia la manera en que diferentes especies cultivadas interactúan entre sí a través de modificaciones en su entorno y cómo estas interacciones influyen en sus funciones vitales, su crecimiento y su reproducción. La eco fisiología de cultivos permite explicar cómo, a diferencia de la producción de un solo cultivo, varias plantas cultivadas comparten el mismo espacio, por al menos una parte de su ciclo de vida, por lo que la utilización de los recursos necesarios para su crecimiento (luz, agua, nutrientes) es más eficiente (La Jornada del Campo, 2018, párr. 5).

En la agricultura la milpa es multifuncional, ya que además de producir alimentos, crea productos como el forraje y plantas medicinales, de tal forma que el sistema de milpa beneficia a los productores, de pequeña escala principalmente, ya que les permite asegurar algún tipo de producción (aunque no sean alimentos) en momentos de crisis ambiental o económica.

Actualmente, la milpa es una fuente de inspiración para el desarrollo de sistemas de producción de cultivos más sustentables, así como un sistema que contribuye a la soberanía alimentaria, debido a que se prioriza la producción agrícola local para alimentar a la población.

Tomando en cuenta a Baltazar (2014):

En las parcelas de las milpas y huertas que configuran el paisaje de comunidades campesinas, se distinguen plantas que difieren en su forma de crecimiento: las hay de tallo subterráneo, herbáceas anuales y perennes, así como formas arbustivas y arbóreas. Cada especie capta de forma diferenciada recursos indispensables como luz, agua y nutrientes del suelo, características que facilitan la presencia de alta biodiversidad.

La milpa es diversa desde su inicio, ya que en su largo proceso de diversificación se han domesticado plantas y adaptado técnicas de cultivo para facilitar la coexistencia múltiple e incluso simbiótica entre plantas, por ello la diversidad en la milpa es una de sus características distintivas y señaladas como uno de los mayores logros de las culturas mesoamericanas, siendo sus descendientes actuales quienes dan continuidad al proceso de diversificación biológica ligada a su reproducción cultural. (párr. 2-3)

Los cambios más radicales en la riqueza y abundancia de especies ocurren con la temporada de lluvia, debido a que con su inicio se detona la sucesión de una multitud de plantas herbáceas de las que se consumen sus tallos tiernos.

Según Baltazar (2014):

Dicha diferenciación temporal se da entre las razas más tardías -de entre seis y nueve meses-, sembradas previamente o al inicio de la temporada, y las variedades más precoces, de entre dos y tres meses, que son sembradas después, en regiones tropicales la posibilidad de sembrar dos ciclos implica la selección de variedades adaptadas para el temporal y otras con el potencial de aprovechar mejor la humedad residual para el ciclo de invierno. (párr. 5)

Esto indica que una parte importante de la diversidad total ocurre en las parcelas en las que hay vegetación porque se han dejado de sembrar por uno a varios años. En dichos periodos tiene

lugar la sucesión natural y con ella la regeneración de especies silvestres que paulatinamente conlleva la recuperación de la fertilidad; dependiendo del tiempo de descanso, crecen especies herbáceas, muchas de ellas medicinales, y arbustos.

MAÍZ

El maíz, conocido científicamente como “*Zea mays*”, tiene sus raíces en el continente americano. Su domesticación comenzó hace aproximadamente 10,000 años en lo que hoy es México. Los pueblos indígenas cultivaron y seleccionaron las variedades de maíz que mejor se adaptaban a su entorno y necesidades dietéticas, resultando en el grano que conocemos hoy. Inicialmente, el maíz se cultivaba a partir de una planta silvestre conocida como teocintle, que es un antecesor directo del maíz moderno (Nueva Escuela Mexicana, 2025).

El maíz es una planta que pertenece al género de las gramíneas. Tomando en cuenta a Herboralia (2025) las partes de la planta son:

- Raíces. Presenta dos tipos de raíz: las primarias y fibrosas que van bajo tierra, y las adventicias que brotan del primer nudo de la planta son superficiales. Ambas permiten que se mantenga erguido el largo tallo.
- Tallo. Compuesto a su vez por tres capas: una epidermis impermeable y transparente, una pared vegetal por la que circula la savia y una médula de tejido esponjoso y blanco en donde se almacenan los azúcares.
- Hojas. Generalmente lanceoladas, largas y finas, alcanzando los 120 centímetros de longitud y los 9 centímetros de ancho.
- Inflorescencias. Se trata de las “flores” de la planta, distintas según el sexo de la misma.
- Masculinas. Llamada panícula, panoja, espiga o *miabuatl*, consisten en un eje central y ramas laterales, en donde brotan florecillas que poseen tres estambres cada una, en donde se produce el polen necesario para fecundar a las hembras.
- Femeninas. Llamadas mazorcas, son espigas cilíndricas dotadas de flores en hileras paralelas, provistas de ovarios en los que el polen germina, produciéndose así las semillas o granos que, al estar maduros, adquieren una textura bulbosa y coloración uniforme, siendo comestibles.

- Grano de maíz: cada grano de maíz en una mazorca es un fruto totalmente independiente, inserto en un eje o raquis cilíndrico, conocido como olote, a estos granos se les llama carióspside y pueden variar en su número y dimensiones, según la especie, creciendo en hileras a lo largo de la mazorca, su color estándar una vez alcanzada la madurez oscila entre blanco y amarillo, pudiendo ser también violáceo o rojo en algunas especies. (párr. 2-11)

El maíz representa, junto con el trigo, uno de los alimentos más consumidos en todo el mundo. Entre sus beneficios y propiedades se encuentra que no posee gluten, lo que lo hace un alimento ideal para las personas celiacas. Es un alimento que aporta mucha energía, por lo que es ideal para ser consumido por los deportistas. Es el único cereal que contiene betacaroteno, además de hidrato de carbono y una gran cantidad de vitaminas del grupo A, B y E. El maíz ayuda a regular el metabolismo y mejora el tránsito intestinal. Está lleno de minerales como el hierro, cobre, magnesio y fósforo.

Con base a Corredor (2025) los valores nutricionales del maíz son los siguientes:

- 100 gramos de maíz aportan 86 kilocalorías.
- Hidratos de carbono: 18 gramos.
- Proteínas: 3,27 gramos.
- Fibras: 2 gramos.
- Almidón 5,7 gramos.

Por ello se considera que este cereal se caracteriza por ser un alimento muy energético.

Tipos de maíz y sus características

Rodríguez (2025) define los siguientes tipos de maíces y características:

- Maíz duro

Este maíz se caracteriza por tener una mazorca conformada por granos duros y redondos. Este grano está conformado mayoritariamente por almidón, su cultivo se realiza en climas fríos y húmedos, y se caracteriza por ser fuerte y resistente a plagas, por estas mismas características el mayor uso que se le da al maíz duro es en la alimentación tanto humana como animal, además, se utiliza para la elaboración de la maicena o fécula

de maíz como también se le suele llamar. Este tipo de maíz duro puede verse de distintos colores, dentro de esta clasificación de maíces duros y por la diversidad de colores se encuentran los tipos de maíces duros; morado, azul, rojo, verde, negro, duro amarillo, duro blanco, duro anaranjado, duro verde y crema.

- El maíz dulce

Tiene como característica principal que sus granos son relativamente blandos, ya que tienen un por cierto alto de humedad y con un elevado nivel de azúcares, por esta razón tiene sabor dulcecito. El proceso de cultivo es más susceptible a plagas, por esta razón no se cultiva en muchos países y esto hace que no sea tan común como el tipo de maíz duro.

- Maíz reventador

Este tipo de maíz reventador es muy parecido al maíz duro, ya que su grano se caracteriza por ser duro y redondo, también puede tener forma oblonga. Su uso principal y como más se le conoce es en las famosas rosetas o palomitas de maíz o cotufas como se le conoce en ciertas regiones. Cuando este grano se cocina, revienta y la parte del grano denominada endospermo sale y se convierte en lo que conocemos como palomitas de maíz.

- Maíz ceroso

El nombre de este tipo de maíz viene dado porque su grano tiene como característica que es ceroso y un poco opaco, y además blando por lo que en muchas regiones es utilizado como alimento. Al contrario de los tipos de maíz duro o los dentados, este tipo de maíz ceroso está constituido por amilopectina, muy útil para deportistas ya que es un elemento que el organismo humano absorbe rápido, evitando así molestias estomacales.

- Maíz opaco

Este tipo de maíz es el más nutritivo y el que más proteínas de calidad posee. Según estudios tiene aminoácidos esenciales, triptófano y lisina en cantidades superiores a los otros tipos de maíces, el grano es blando y tiene una textura yesosa y con color opaco. Al ser un grano tan blando, el cultivo se ve afectado por plagas.

Con el paso de los años se ha tratado de cruzar con otros tipos de maíces para lograr eliminar estas deficiencias en su cultivo y ganando en proteínas de calidad).

- Maíz usado para mazorcas verdes

Se le denomina así al tipo de maíz que es utilizado como alimento, y que se consume preferiblemente hervido o asado. Esta variedad ha sido adoptada en las regiones donde no es común ver los otros tipos de maíz como el duro o el dulce.

- Maíz baby

Este tipo de maíz es de los más exóticos, son mini mazorcas de color amarillo claro y que se ven en muchos supermercados. Para lograr estas mini mazorcas durante el cultivo del maíz específicamente antes del proceso de polinización, los frutos jóvenes son recogidos logrando así una mazorca pequeña. Estos frutos son conservados en envases y distribuidos para que puedan consumirse frescos. El cultivo de este tipo de maíz se da en zonas tropicales y durante todo el año. (párr. 8-20)

Razas de maíz de México

México tiene 64 razas de maíz, de las cuales 59 son nativas y cinco son procedentes del Caribe y se introdujeron a través de Centroamérica. (Saavedra, 2019)

Esas razas de maíz mexicanas se han agrupado en siete complejos raciales de acuerdo con sus caracteres morfológicos, de adaptación y genéticos. Tal como explica el sitio Biodiversidad Mexicana, los 7 grupos de maíz que existen en el país son: Cónicos, Maduración Tardía, Sierra de Chihuahua, Ocho Hileras, Tropicales precoces, Dentados tropicales y Chapalote.

Figura 2
Razas de maíz



Nota: Colores y formas de las razas de maíz en México. Fuente: Capello (2023).

El maíz en Chiapas

En Chiapas, existen más de 300 mil productores de maíz, en su mayoría pequeños agricultores y familias. El estado cuenta con 100 mil hectáreas dedicadas a este producto, las cuales son fundamentales para la seguridad alimentaria y la economía local. Sin embargo, este sector enfrenta una difícil situación debido a la caída del precio del grano y la degradación de los suelos cultivables. (García, 2025, párr. 1)

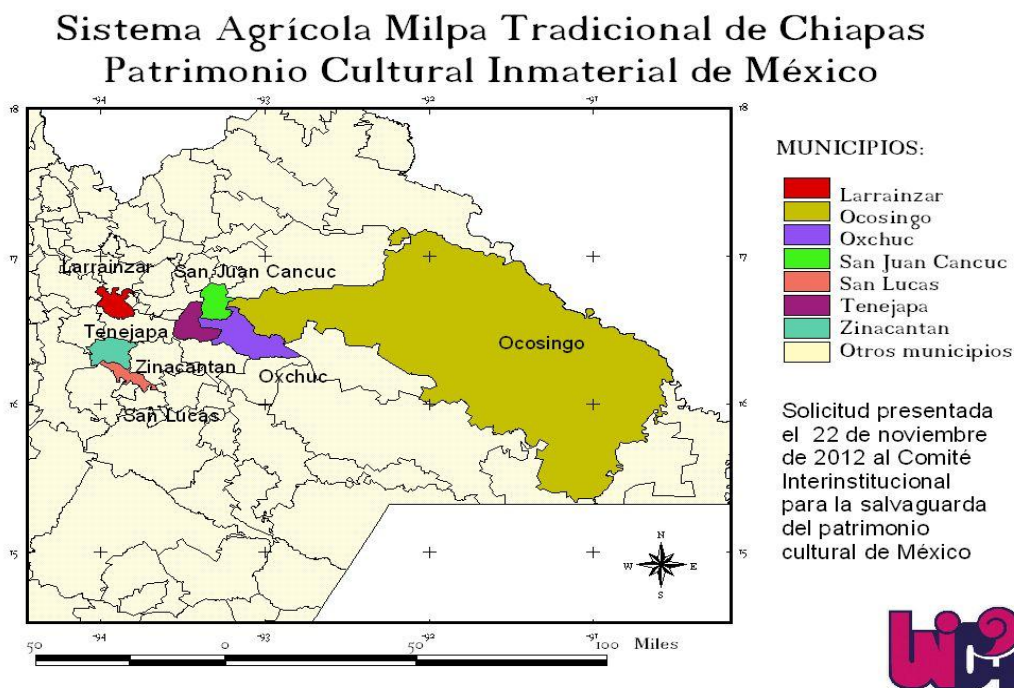
Desde tiempos antiguos el maíz ha sido uno de los productos básicos en la dieta de los chiapanecos y de todos los mexicanos, Cañada (2020) menciona que:

Durante 2024 Chiapas produjo 8 801 534 toneladas de productos agrícolas, por lo que se tuvo una variación de -5.1% con respecto a 2023, cuando se alcanzaron 9 277 161 toneladas. La superficie cosechada fue de 1 323 600 hectáreas, por lo que el rendimiento agrícola estatal promedio quedó en 6.6 toneladas por hectárea (solo considerando los cultivos cuya producción se mide en toneladas).

En cuanto al valor total de la producción agrícola, fue de 23 201.3 millones de pesos, lo que representó una variación de 0.7% con respecto al año previo. Esto según los datos oficiales de la Dirección General del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (DGSIA), la dependencia gubernamental encargada de generar estadística e información geográfica en materia agroalimentaria, de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER). El cultivo más importante de la entidad, en términos de producción obtenida, fue caña de azúcar, con 3 025 053 toneladas, es decir, el 34.4% del total estatal, al que le siguieron pastos y praderas, maíz grano, plátano, palma africana o de aceite y café cereza.

En cuanto a la superficie cosechada, maíz grano lideró con 687 363 toneladas, y en cuanto al rendimiento promedio, semilla de caña de azúcar lideró con 93.1 toneladas por hectárea. (párr. 1-3)

Figura 3
Siembra de maíz en Chiapas



Nota. Sistema agrícola de la milpa tradicional de Chiapas. Fuente: Red Maíz Criollo Chiapas (2012).

Otros usos del maíz

Huitlacoche

El huitlacoche es un hongo comestible que crece en las mazorcas del maíz, siendo considerado un alimento funcional por sus características nutricionales y beneficios para la salud, ayudando a reducir el colesterol y la presión arterial y mejorar el sistema inmunitario, ya que es posee compuestos antioxidantes y es rico en ácidos grasos esenciales, aminoácidos, vitaminas C y minerales (De Almeida, 2024, párr. 1).

Posee un alto contenido de aminoácidos esenciales, principalmente de lisina, ácidos grasos esenciales como el oléico y linoléico que son fuentes de Omega 3 y Omega 6, azúcares de fácil digestión, sustancias con propiedades antitumorales, inmonoestimulantes, antioxidantes y bajo contenido en grasas.

- Hojas de la milpa

Hoja de color verde oscuro que crece en la caña de la planta del maíz cuando está totalmente desarrollada. Tiene forma de espada angosta y alargada, es flexible y alcanza los 50 cm de largo y 8 cm de ancho. La hoja transmite un sabor delicado y suave a la masa de tamales (Larousse Cocina, 2021).

- Cabellos del elote

Son las hebras, de color generalmente dorado, café claro o en algunos casos negras, que se encuentran unidas a la espiga del maíz y crecen durante el desarrollo de los granos hasta la madurez de la mazorca. Estas son utilizadas en diferentes partes del mundo para tratar algunas enfermedades y problemas de salud, debido a que se le han atribuido algunas propiedades antisépticas y diuréticas entre otras (Ruiz, 2022).

- El tallo-abono

Pueden utilizarse principalmente como abono, para adornos o alimento para animales. Como abono, pueden ayudar a reponer el suelo con nutrientes que aseguran que no se vuelva estéril.

- Mazorca de maíz seco

Algunas personas lo usan para poder prender el fuego, ya que al estar seco este tiende a quemarse más fácil favoreciendo que la leña encienda más rápido.

FRIJOL

El frijol hace referencia a una planta herbácea y al fruto y a la semilla de ella. Según Porto (2021) “el nombre científico del frijol es *Phaselous vulgaris*”.

Es una vaina suavemente curvada y dehiscente, que quiere decir que se abre naturalmente cuando está madura. Su tamaño puede ser de los 10 a los 12 centímetros y suele ser de los colores verde, morado o casi negra, sus semillas suelen ser ovales, redondeadas u oblongas, esto depende de la variedad. Se encuentran poco comprimidas y su tonalidad varía entre café, negro o moteadas (Cuevas, 2023, párr. 8).

El frijol requiere constante supervisión para conocer el momento adecuado de cosechar, ya que, si las plantas permanecen demasiado tiempo en el campo, ocurren pérdidas por la apertura natural de las vainas.

El mejor momento de cosechar es cuando se secan las vainas de la parte inferior de la planta, procediendo a arrancarse y dejar secar en el campo el tiempo necesario, para posteriormente cosechar de forma manual o con maquinaria. Cuevas (2023), menciona que:

Entre los beneficios alimentarios que ofrece esta leguminosa, destaca que contienen carbohidratos complejos y aportan vitaminas como las del complejo B, tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico. Además, son una fuente importante de hierro, magnesio, potasio, zinc, calcio y fósforo. Esta leguminosa es un elemento crucial en la cocina mexicana por su gran sabor y su fuente de proteínas. En algunas regiones de México, las semillas son transformadas en polvo para dar vida a tamales que despiertan los sentidos. Pero la magia no se detiene ahí, pues el frijol, cual alquimista en la cocina, se convierte en protagonista de postres que endulzan paladares y celebran la versatilidad de este tesoro gastronómico. (párr. 16-18)

Propiedades y beneficios de los frijoles que se destacan según Fischer (2019):

Ayudan a adelgazar sin desmejorar tu salud. Aunque los frijoles contienen más de la mitad de su peso en almidón, motivo por el cual se considera que engordan, poseen poca

grasa y esta es saludable (1,5 % a 6,2% de lípidos) y entre 14-33 g de proteínas por cada 100 gramos de producto.

Benefician a personas diabéticas. Debido a su bajo índice glucémico y alto contenido nutricional, resulta un alimento perfecto para diabéticos a pesar de poseer un alto nivel de almidón y otros carbohidratos, pues no elevan excesivamente la glucosa (incluso combinado con ciertos alimentos).

Previenen la constipación. Gracias a su alto contenido en fibra, la cual contiene especialmente celulosa y hemicelulosa, favorece tanto al tracto digestivo como a generar un bajo índice glucémico.

Se le relaciona con una reducción en la síntesis de ácidos grasos en el organismo. Esto también podría relacionarse con una menor concentración de grasa corporal.

Proporcionan una proteína de excelente calidad si los combinas adecuadamente con otros alimentos. Si combinas los aminoácidos de la leguminosa (lisina) y los aminoácidos de la proteína del cereal (maíz o arroz), puedes compensar la carencia de aminoácidos azufrados (metionina+cistina) en los frijoles.

Contienen poderosos antioxidantes de la familia de los flavonoides. En la cáscara de los frijoles (particularmente aquellos con tonalidades intensas u oscuras) hay unos antioxidantes llamados antocianinas, que poseen cualidades anticancerígenas, antitumorales y antiinflamatorias, entre otras.

Contribuyen con el planeta por dos razones: los frijoles resultan una magnífica alternativa alimenticia ante el alto impacto ambiental que causa la ganadería altamente industrializada y sembrar frijoles recupera y mantiene terrenos pobres (difíciles de cultivar), lo cual también favorece la ecología. (párr. 6-12)

Tipos de frijol

Entre las principales variedades de frijol en México, Beatriz (2024) menciona las siguientes:

- **Frijol Negro**

El frijol negro es una de las variedades más populares en México, apreciada por su textura cremosa y su sabor terroso. Se utiliza en la preparación de platillos como los frijoles charros o las famosas enfrijoladas, aportando un toque distintivo a cada bocado.

- Frijol Pinto

Con su característico moteado, el frijol pinto es otra variedad emblemática en la cocina mexicana. Es el protagonista en la elaboración de platillos como los frijoles refritos o la clásica sopa de frijol, destacando por su suavidad y su capacidad de absorber los sabores de los ingredientes con los que se combina.

- Frijol Bayo

El frijol bayo se distingue por su piel color café claro y su interior mantecoso. Es una elección frecuente para preparar los tradicionales frijoles de la olla o como base en guisos y sopas, aportando una textura suave y un sabor reconfortante.

Variedades regionales de frijol en México:

- Frijol Flor de Mayo

Originario de Yucatán, el frijol Flor de Mayo es apreciado por su tamaño grande y su sabor suave. Es utilizado en platillos como la cochinita pibil y la sopa de lima, aportando un toque distintivo a la cocina de la región.

- Frijol Peruano

Proveniente de Oaxaca, el frijol peruano se destaca por su color rosado y su textura mantecosa. Es ideal para preparar platillos como el mole oaxaqueño y las tlayudas, añadiendo un sabor único a las recetas tradicionales de la zona. (párr. 4)

CALABAZA

Se denomina calabaza a la calabacera (una planta que pertenece a la familia de las cucurbitáceas) y a su fruto (que es comestible y puede tener diferentes dimensiones, formas y colores). Por lo general el concepto alude a la baya carnosa que puede consumirse de múltiples formas (Porto & Gardey, 2017).

Castro (2025) menciona las siguientes características:

- Flor: Las flores de la calabaza son grandes y de color amarillo brillante, con una forma acampanada o de embudo. Su ciclo de vida es breve: abren al amanecer y se cierran definitivamente antes del mediodía. Al ser una planta monóica, presenta flores masculinas y femeninas en la misma planta. La polinización puede ser autofecundación, donde una flor femenina es fertilizada por el polen de una flor masculina de la misma planta, aunque predominan las polinizaciones cruzadas, en las que el polen proviene de

otras plantas de la misma o distinta variedad. La fertilización exitosa de la flor femenina da lugar al desarrollo del fruto; si no ocurre, la flor se marchita y cae.

- Fruto: Los frutos de la calabaza varían considerablemente en tamaño, desde pequeñas calabacitas hasta ejemplares que superan los 20 kilogramos. Su forma puede ser esférica, aplanada o ligeramente curva, y presentan superficies lisas o rugosas, con colores que van del verde al amarillo intenso. La pulpa es firme y de un característico color naranja, mientras que las semillas son planas, claras y miden aproximadamente 1 cm de longitud. Los frutos y semillas tienen múltiples usos: se consumen como alimento humano, se emplean como forraje para animales domésticos, poseen propiedades medicinales reconocidas en diversas culturas, y también se utilizan con fines decorativos, especialmente durante festividades. Históricamente, las semillas de calabaza se tostaban y consumían ampliamente antes de que las pipas de girasol ganaran popularidad en el comercio.
- Tallo: La planta presenta un tallo semileñoso que puede crecer de manera rastrera o trepadora. Dispone de zarcillos que se enroscan alrededor de soportes cercanos, facilitando su ascenso y expansión en el entorno.
- Hojas: Las hojas de la calabaza son grandes, con forma de corazón y bordes profundamente lobulados. Su textura es áspera al tacto, y el color verde intenso contribuye a una amplia superficie foliar que favorece la fotosíntesis y el desarrollo de la planta. (párr. 5-8)

La calabaza es una fruta de muchas propiedades, gracias a su alto contenido de carotenos, que le atribuyen su color, y a su cantidad de vitaminas. Según Roths Schuh (2025), “las vitaminas de la calabaza por cada porción de 100 gramos son las siguientes:

Vitamina E: 1,06 mg

Vitamina A: 160 µg

Vitamina B1: 0,05 mg

Vitamina B6: 0,061 mg”.

Tipos de calabaza

Así también Rothschuh (2024) menciona los siguientes tipos de calabaza:

- Chilacayote (*Cucurbita ficifolia*)

Esta es una de las calabazas más usadas en América para la alimentación. Son grandes, de aproximadamente 30 centímetros de largo, y la cáscara es verde moteada con blanco. Se consume como verdura, pero también se prepara con azúcar para postres o dulces típicos. Crece bien en zonas donde no hay heladas. Produce grandes flores de color amarillo, que también son consumidas. Estas se abren durante el día y tienen forma de campana, que atrae a numerosos polinizadores.

- Calabaza gigante (*Cucurbita pepo*)

Esta es la calabaza que más se usa para fines comerciales y decorativos, razón por la que a partir de ella se han creado muchos cultivares para acentuar ciertas características. Jack O'Lantern es color naranja encendido, con cáscara lisa y estrías verticales. Es esta variedad es la que se usa típicamente para Halloween, además de que es usada para preparar pasteles. Pero C. pepo también incluye a otras variedades como, por ejemplo, el zucchini que es en forma de cilindro y de color verde que se consume cuando está inmadura. Aunque proviene de América, este zucchini fue domesticado y creado la variedad en Milán, Italia.

- Ayote o calabaza de Castilla (*Cucurbita moschata*)

Es originaria de América, desde México hasta Perú, y es una de las más usadas en dicha región para consumo, tanto la pulpa como las semillas.

En México fue domesticada para poder aprovecharla para la alimentación, y de ahí fue llevada a Europa, en donde se bautizó como calabaza de Castilla. Es la calabaza que se da en zonas tropicales, y ahora se cultiva ampliamente en todas las zonas tropicales del mundo

- Zapallo gigante (*Cucurbita maxima*)

Es una calabaza originaria de la América de clima templado, específicamente de Sudamérica. Como el nombre de la especie lo indica, sus frutos son los más grandes entre todas las calabazas y además de ser comestibles, también se usan para concursos. Algunas incluso llegan a pesar una tonelada. A partir de ella se han creado muchísimos cultivares, en donde hay inmensa variedad de formas y colores. Si tienes un huerto, puedes cultivarla. Aquí puedes ver el precio de sus semillas.

- Pipián (*Cucurbita argyrosperma*)

Es originaria de Mesoamérica. Esta es la variedad de calabaza que principalmente se usa para obtención de las semillas que se usan como fruto seco o botana. Este pipián se usa también para preparar el mole verde, un tipo de salsa mexicana fabricado con algunos ingredientes más. También se consumen las flores y la pulpa, pero de todas las variedades domesticadas, es la menos popular fuera de América. El fruto tiene franjas verdes alternadas con blanco. Puedes conocer el precio de sus semillas para cultivo en este botón.

- Mate o guaje (*Lagenaria siceraria*)

Es originaria de zonas templadas de América, que comprenden algunas zonas de Estados Unidos, y al sur en Uruguay y Argentina. Es una calabaza comestible, pero es más conocida porque de ella se preparan los recipientes para tomar la típica bebida del Cono Sur llamada mate. La calabaza tiene forma más gruesa abajo y delgada arriba, y el mate se hace solamente con la parte de abajo. Es importante recalcar que a partir de la calabaza no se prepara la bebida, sino solamente el recipiente.

En México, también se deja secar la calabaza y se utiliza como botella de agua, a lo que se le llama guaje. Aquí se usa la calabaza completa, y se quita solamente una pequeña parte de arriba en donde se usa un elote seco a forma de corcho o un corcho en sí. Finalmente, cuando se corta por la mitad para usarse como bandeja, se le llama jícara. Se diferencia de otras calabazas por pertenecer al género *Lagenaria*, en donde las flores son blancas y abren solamente de noche.

Puedes consultar el precio de estas semillas aquí para plantarlas en tu huerto y cultivar mate o guaje.

- Calabaza silvestre oaxaqueña (*Cucurbita galeottii*)

La mayoría de las especies presentadas son domesticadas, pero este es un ejemplo de calabaza silvestre. Es originaria de Oaxaca, estado perteneciente a México. Las hojas son consumidas por los locales, y este tipo de brotes variados que se recolectan pero no se cultivan se denominan quelites, una importante parte de la alimentación de habitantes de zonas rurales.

- Calabaza china (*Benincasa hispida*)

Para muchos puede no ser considerada una calabaza, pues tiene aspecto de melón o de pepino. Por esta razón se le llama también se le llama melón de invierno. No es americana, sino que es nativa de China, y por este origen es que no se parezca tanto a las típicas calabazas americanas. La cáscara es verde claro y la pulpa también. Es peculiar porque tiene un recubrimiento ceroso que sirve como preservador natural, con el que pueden llegar a durar hasta un año. Este fruto mide de 50 a 80 centímetros de largo. Si te apetece cultivarlas en casa, aquí puedes conocer el precio de sus semillas. (párr. 3-10)

CHILE

Fruto picante originario de América, de la familia de las solanáceas del género *Capsicum*, del que existen variedades de muchos tamaños, formas y colores. De las especies que existen, en México se utilizan *Capsicum annuum*, *Capsicum chinense* y *Capsicum pubescens*. Es un ingrediente indispensable en los guisos de México; se dice que es el chile el que define, caracteriza y hace único el sabor de la cocina mexicana. Por ello, es también llamado el rey de la cocina mexicana. Se consumen frescos o secos y, dependiendo de su preparación, se emplean como verdura o condimento con usos gastronómicos notablemente diferentes; frescos tienen un nombre y secos otro (Larousse Cocina, 2018).

Tipos de chiles

El chile se puede consumir fresco, seco, en polvo, en pasta o en forma de salsa. Se utiliza en una amplia variedad de platos, desde salsas, adobos y guisos hasta ensaladas, marinadas y platos principales. Según Aguirre y Muñoz (2015) los principales chiles cultivados en México con las variedades de *Capsicum annuum* están:

- Jalapeño.

Es el chile más popular a nivel nacional e internacional. En fresco se conoce como jalapeño o cuaresmeño. El 60% de la producción se utiliza en la industria de encurtidos, 20% se consume fresco y el resto, en estado maduro, se procesa por seco y ahumado para obtener el chile que conocemos como chipotle. Los principales estados productores son: Chihuahua, Veracruz y Oaxaca.

- Chile serrano

Es la segunda variedad más producida en México. Se ocupa poco en estado seco; fresco es usado para la elaboración de salsas y picado en cualquier platillo. Se cultiva en 25 estados y las principales zonas productoras son: San Luis Potosí, Nayarit, Hidalgo, Tamaulipas, Veracruz, Puebla, Nuevo León, Coahuila, Jalisco y Sinaloa.

- Poblano

Fresco se llama poblano, y al seco se le denomina ancho o mulato. En estado seco se usa como ingrediente del mole mexicano y de colorantes; verde es la base de los chiles en nogada. Zonas productoras: Guanajuato, San Luis Potosí, Durango, Aguascalientes, Zacatecas, Sinaloa, Nayarit, Jalisco y Puebla.

- Chile de árbol

En fresco y seco se le da el mismo nombre y es uno de los tipos de chile que se utilizan indistintamente en estado verde o seco. Es muy picante, por lo que es la variedad más utilizada para la elaboración de salsas. Estados productores: Jalisco, Nayarit, Aguascalientes, Zacatecas, Chihuahua y Guanajuato.

- Chilaca

En fresco es chilaca y en seco, pasilla. Se trata de otra de las especies de chile más utilizadas en México. Aunque también se consume fresco, se le prefiere en estado seco. Tiene moderado picor y es uno de los ingredientes básicos de moles y

adobos, y además con él se elabora un sinnúmero de salsas. Zonas productoras: Aguascalientes, Jalisco, Guanajuato, Querétaro, Zacatecas, San Luis Potosí, Michoacán, Nayarit y Oaxaca. n Mirasol. Cuando se seca cambia el nombre a guajillo. Es un chile que se utiliza sobre todo en estado seco para elaborar moles, adobos y salsas. Es poco picoso. Productores: Aguascalientes, Zacatecas, San Luis Potosí y Durango. En fresco se conoce como güero o húngaro caribe, en seco es chilhuacle. Es uno de los chiles menos picantes que se consumen en México. Pimiento morrón

Nombrado pimentón cuando está seco. Este chile no pica, tiene un sabor dulzón y mayormente se ocupa en estado fresco. En México se utiliza en varios platillos por su diversidad de colores (amarillos, naranjas, rojos y verdes). Estados productores: Sinaloa y Sonora.

- Piquín

El chile piquín es una planta silvestre de uso común en comunidades indígenas que realizan su recolección y lo comercializan, lo que resulta en una fuente importante de generación de recursos económicos. Es una especie sumamente picante y utilizada principalmente en la elaboración de salsas. Seco y molido es condimento para frutas frescas.

- Habanero (*C. chinense*)

Es originario de Sudamérica y se cree que fue introducido a la península de Yucatán vía Cuba. Es característico por sus colores amarillo, rojo y naranja brillantes. Se trata del chile más picante de cuantos se cultivan en México. Se distingue por su apariencia, sabor, aroma y grado de picor. Zonas productoras: Península de Yucatán, Baja California Sur, San Luis Potosí, Chiapas, Sonora, Tabasco y Veracruz.

- Manzano (*C. pubescens*).

Se le conoce también como perón y ciruelo. Es originario de los Andes de América del Sur y en México se cultiva en pequeña escala. Se distingue del resto de los chiles por tener semillas negras. Este chile no se puede secar o deshidratar, por lo que únicamente se consume fresco. Sus colores son rojos o amarillos. Se

produce sólo en localidades ubicadas por encima de los 2000 msnm: la Sierra de Puebla, Veracruz, Chiapas y en algunas regiones de Michoacán. (p. 20-21)

OTROS ALIMENTOS DE LA MILPA

Quelites

El quelite, una palabra de origen náhuatl *quilitl* que significa “hierba comestible”, es un ingrediente ancestral que ha sido parte fundamental de la alimentación en México desde tiempos prehispánicos (Apv 2024). Debido a una alimentación basada principalmente en la milpa, existe un vínculo de los pueblos indígenas con la recolección y uso de los quelites.

Las partes utilizadas como quelites pueden ser la planta completa (sin la raíz), plántulas, ramas o retoños jóvenes, hojas tiernas, hojas sin nervaduras, pecíolos y tallos. Los quelites son plantas de uso en la cocina tradicional que, en general, por desconocimiento son poco valoradas y utilizadas.

Los quelites continúan siendo parte sumamente importante de la cultura culinaria mexicana actual, ya que se consumen en todo el territorio nacional, formando parte de las preparaciones de distintos platillos tradicionales en diferentes regiones (Ramírez 2024). Aportan una variedad de sabores, olores y texturas a la dieta mexicana basada en maíz, frijol, calabaza y chile.

Las partes utilizadas de esta planta pueden ser sus ramas, plántulas, retoños, hojas, pecíolos y sus tallos, y dependiendo de su variedad. De Almeida (2025) menciona, “El quintonil, pápalo, quelite cenizo, romerito, hoja santa y la verdolaga” como los más conocidos en México

Figura 4
Quelites



Nota: Tipos de quelites. Fuente: Histomex (2025).

Hongos comestibles

Los hongos comestibles son aquellos que se pueden ingerir sin causar daño o envenenamiento a los seres humanos. Estos organismos, que pertenecen al Reino Fungi, son valorados tanto por su sabor único como por su riqueza nutricional (Vela, 2025).

Son un producto de temporada que florece en zonas húmedas durante la época de lluvias. Gutiérrez (2023) menciona los más conocidos en México:

- Huitlacoche: también conocido como la trufa mexicana, este hongo crece en las mazorcas de maíz y se utiliza en la cocina mexicana para dar sabor y textura a varios platos, como las quesadillas. Apreciado por sus notas de sabor marcadas y el particular color que posee.
- Setas de cardo: estas setas, conocidas localmente como "hongo de cardo" o "hongo ostra", son ampliamente consumidas en México. Tienen un sabor suave y son versátiles en la cocina.

- Champiñones: aunque no son originarios de México, los champiñones son de los más comunes en la cocina mexicana y se utilizan en una variedad de platillos, como tacos, sopas y guisos.
- Ajonjolí: este hongo, también conocido como "yamabushitake" o "melena de león", es apreciado por su sabor y textura única. A menudo se consume en guisos y salteados.
- Tlapanecatli: conocido como "tlapanecatli" en náhuatl, es una especie de amanita y es comestible. Sin embargo, se debe tener precaución al recolectarlo, ya que puede confundirse con especies venenosas.
- Hongo morchella: las morchellas, conocidas como "morillas" en español, son hongos delicados y altamente apreciados en la gastronomía. Se utilizan en guisos, salsas y platillos gourmet.
- Hongo de tejido: este hongo, conocido como "hongo de tejido" o "armillaria", es comestible y se utiliza en diversas preparaciones culinarias, incluyendo sopas y estofados.
- Hongo de chaca: los hongos de chaca son comunes en México y se utilizan en guisos y salsas debido a su sabor umami y su distintiva forma de copa.
- Hongo de pino: estos hongos se encuentran en los bosques de pino y se utilizan en platillos mexicanos, como tamales y salsas. (párr. 7-16)

Insectos comestibles

La práctica de comer insectos, conocida como entomofagia, desde hace miles de años se han consumido insectos en México, y en el mundo realmente, aunque en un principio el consumo se hacía a partir de un instinto de supervivencia y que se fue adaptando a sabores y preparaciones (Narváez, 2021).

Las civilizaciones precolombinas de toda América, tomaban la entomofagia como una práctica de gran valor, pues era una de las fuentes nutricionales más poderosas de la naturaleza.

Formó parte de la cultura alimentaria de la mayoría de las comunidades indígenas del país. Con la llegada de los españoles, esta práctica empezó a cuestionarse e inclusive se estigmatizó por muchos años (Rangel, 2024).

Entre los insectos más conocidos en México, de acuerdo a Histomex (2025) son los siguientes:

- Chapulines

Los chapulines, o saltamontes, son uno de los insectos más conocidos y apreciados en México, particularmente en Oaxaca. Estos insectos son recolectados durante la temporada de lluvias y son considerados un manjar en la cocina oaxaqueña, a menudo servidos como botana con limón y sal.

Los chapulines se caracterizan por su sabor a nuez, y su preparación incluye secado al sol y una ligera tostación. Su popularidad ha trascendido fronteras, encontrando su lugar en la gastronomía internacional.

- Escamoles

Los escamoles, conocidos comúnmente como «caviar de insecto», son larvas de hormiga que se cosechan en el suelo y son un ingrediente muy apreciado en la gastronomía mexicana. Su sabor es único, con una textura que recuerda a la mantequilla, lo que los hace muy versátiles en la cocina.

Su recolección es delicada, ya que se realiza en la primavera, en donde se encuentran los nidos de las hormigas. Este plato es también un símbolo de la diversidad en la dieta mexicana, resaltando el ingenio culinario que incorpora ingredientes autóctonos en recetas tradicionales.

- Hormigas culonas

En los Llanos, las hormigas culonas son una delicia muy buscada, especialmente en la región de Ocosingo en Chiapas. Se recolectan durante la temporada de lluvias y se reconocen por su gran tamaño y su característico sabor ahumado.

- Cosijoes

Los cosijoes, también conocidos como «gusanitos», son larvas de mariposa que se encuentran en el estado de Puebla y son otro ejemplo de insectos comestibles en México. Su consumo está asociado a celebraciones y festividades, convirtiéndose en una delicia que acompaña a otras comidas.

- Grillos

Los grillos son considerados una de las mejores fuentes de proteína en el mundo. En México, su uso ha comenzado a ganar popularidad y se están produciendo métodos de cría para satisfacer la demanda. Estos insectos son ricos en nutrientes y pueden ser incorporados en diversas formas, desde botanas hasta barras energéticas.

Los grillos se pueden consumir enteros o en polvo, y son muy versátiles en la cocina. Se pueden añadir a batidos, sopas o incluso postres, ofreciendo una manera innovadora de integrar proteínas de alta calidad a la dieta.

La tendencia hacia el consumo de grillos está en aumento, impulsada por la necesidad de alimentos sostenibles y nutritivos, lo que posiciona a este insecto como un verdadero aliado en la lucha contra la inseguridad alimentaria.

- Gusanos de maguey

Los gusanos de maguey, o «gusanos del mezcal», son larvas que habitan en las plantas de agave. Su inclusión en las botellas de mezcal es más que un atractivo visual; es una tradición que ha perdurado por generaciones. Estos gusanos ofrecen un sabor particular, cuya interpretación varía dependiendo de la preparación y el tipo de mezcal.

El consumo de gusanos de maguey no solo celebra la biodiversidad mexicana, sino que también refleja la creatividad culinaria que integra diferentes ingredientes en la celebración de las tradiciones.

- Tzicuil

El tzicuil, también conocido como gusanito, es un insecto más pequeño que los anteriores, pero igual de significativo en varias culturas del centro y sureste de México. Predominantemente consumido en taquitos o como botana, su sabor es suave y delicado. Este insecto es recolectado de forma salvaje y preparado con especias locales. Su uso refleja la adaptación de los pueblos a su entorno y el aprovechamiento de todos los recursos disponibles para la alimentación.

El tzicuil, aunque menos comercializado que otros insectos, representa una opción nutritiva y sabrosa que puede diversificar aún más la dieta moderna.

- Larvas de escarabajo

Las larvas de escarabajo son otro tipo de insecto que tiene un lugar en la dieta mexicana. Estas larvas, conocidas por su alto contenido en proteínas y grasas saludables, son consumidas en diversas regiones y se pueden cocinar de múltiples maneras.

- Xochicol

El xochicol es el nombre que recibe el insecto conocido como «gusano de los cactus». Este insecto es un ingrediente fugaz en la cocina mexicana, dependiendo de la temporalidad de la recolección de cactáceas. Su sabor es levemente dulce y su textura ofrece un interesante contraste en recetas tradicionales.

La recolección tradicional y el consumo del xochicol reflejan la necesidad de cuidar y respetar los ecosistemas, asegurando que los recursos estén disponibles para las futuras generaciones.

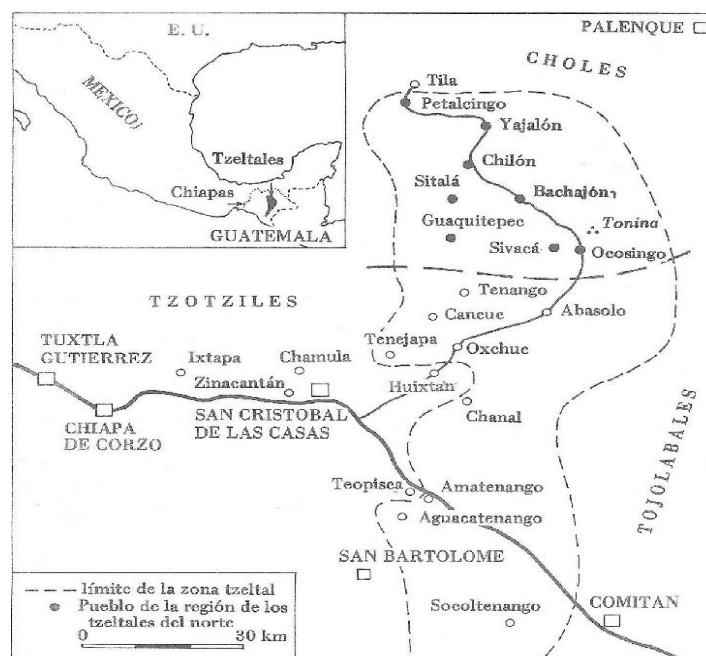
- Saltamontes

El saltamontes es uno de los insectos más comunes consumidos en México. Su textura crujiente y sabor salado lo convierten en una popular botana. Se pueden encontrar en diferentes regiones del país, especialmente en Oaxaca, donde los saltamontes son asados y sazonados para disfrutar como una merienda. Los saltamontes son ricos en proteínas y pueden ofrecer un sabor distintivo que encanta a muchos.

BACHAJÓN, CHIAPAS

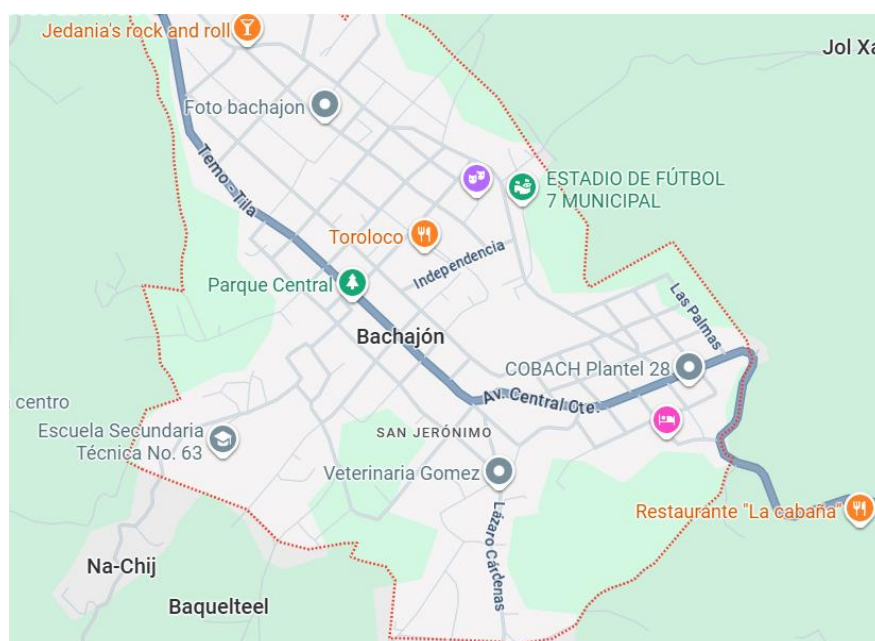
Bachajón municipio de Chilón, Chiapas es una comunidad que cuenta con 6,677 habitantes, dentro de todos los pueblos del municipio, ocupa el número 2 en cuanto a número de habitantes. El pueblo de Bachajón está situado a 11.6 kilómetros de Chilón, que es la localidad más poblada del municipio, en dirección Noreste (México Pueblos América, 2024).

Figura 5
Ubicación geográfica de Bachajón, Chilón, Chiapas



Nota: Ubicación de la comunidad tseltal de Bachajón. Fuente: Sheseña (2021).

Figura 6
Mapa del pueblo de Bachajón, Chilón, Chiapas



Nota: elaborado a partir de Google maps (2025).

Bachajón tiene origen colonial y su población es de habla tseltal (lengua perteneciente a la familia maya), se compone de dos barrios: San Sebastián, al norte, y San Jerónimo, al sur, cada uno de los cuales cuenta con sus propias tierras, autoridades municipales y ejidales.

Los bachajontecos llaman el centro urbano de la localidad Jlumaltik “Nuestro Pueblo”, este sitio constituye el centro comercial de los dos ejidos, a donde muchos tseltales de origen lejano llegan para vender sus productos, se trata del punto de mayor concentración humana dentro de los ejidos (Indígenas. 2025).

Bachajón fue una zona que a los españoles les costó mucho trabajo conquistar, finalmente, quien logró pacificar a los tseltales de la selva fue Fray Pedro Lorenzo de la Nada, como parte de esta pacificación logró fundar al pueblo de Bachajón con la congregación de tres asentamientos prehispánicos tseltales (Aprender Datos Sobre Bachajón Para Niños, 2025)

El pueblo tseltal pertenece a la familia maya. Actualmente son el grupo indígena más numeroso en Chiapas, 34% de los habitantes del estado piensan la vida en tseltal. Los tseltales se definen a sí mismos como los “Bats’il Winiquetic”, los hombres verdaderos, o bien “Pas C’altic Winiquetic”, los hombres que hacen milpa ya que la vida comunitaria y familiar está organizada alrededor de la siembra del maíz.

Al igual que muchos de los pueblos indígenas de México, y del mundo, las comunidades tseltales han sido históricamente sometidas a estructuras de dominación y empobrecimiento por lo que, a lo largo de los años, han tenido que organizarse para resistir y recuperar la propiedad y destino de su territorio.

Para estas comunidades la actividad más importante es la pequeña agricultura familiar diversificada: producen maíz, frijol, calabaza, chile e incluyen cultivos comerciales como el café. Al igual que muchas familias campesinas, los esquemas de producción son para el autoconsumo, por lo que la diversidad de cultivos es fundamental para asegurar la riqueza en el alimento y evitar depender de un solo producto.

El sistema de la milpa fomenta la biodiversidad y la regeneración del suelo. CONABIO (2016) menciona que plantar diferentes especies juntas, se promueve la complementariedad entre ellas, lo que ayuda a prevenir enfermedades, plagas y la erosión del suelo, además, la rotación de

cultivos contribuye a mantener la fertilidad de la tierra a largo plazo, el uso de abonos orgánicos, la rotación de cultivos y la conservación de la biodiversidad promueven la salud del suelo, la calidad del agua y la resiliencia de los ecosistemas, lo que a su vez garantiza la disponibilidad continua de alimentos saludables y seguros.

La milpa mexicana representa más que un simple método de cultivo; es un modelo agroecológico en el que las interacciones entre las especies de plantas, el suelo y el clima resultan en un sistema productivo y sostenible (Histomex, 2025).

La milpa se caracteriza por el cultivo simultáneo de una variedad de cultivos, como maíz, frijol, calabaza, chile y más, esta diversidad de cultivos actúa como un seguro natural contra los impactos negativos del cambio climático, así el cambio climático afecta directamente al sistema alimentario, reduciendo la disponibilidad de alimentos e incrementando la desigualdad del acceso a sectores desfavorecidos de la población ya que diferentes cultivos tienen diferentes tolerancias a las condiciones climáticas extremas (CONABIO, 2019).

Por lo tanto, si un cultivo sufre debido a una sequía o inundación, es probable que otros cultivos en la milpa prosperen, por ello la práctica de rotación de cultivos en la milpa ayuda a mejorar la salud del suelo y a mitigar los efectos negativos del cambio climático, al alternar diferentes tipos de cultivos en una misma parcela de tierra, se reducen los riesgos de agotamiento del suelo y enfermedades, lo que aumenta la resiliencia del sistema agrícola ante condiciones climáticas variables.

En el mundo moderno, la milpa mexicana enfrenta diversos desafíos que amenazan su existencia y su práctica. La urbanización, los cambios en los patrones de consumo y la industrialización de la agricultura han puesto en peligro este valioso sistema agropecuario.

Por ello las comunidades como Bachajón que cuentan con conocimientos tradicionales, les permite ajustar sus prácticas agrícolas de manera oportuna y efectiva en respuesta a cambios en el clima, como períodos de lluvia irregular o aumento de la temperatura, lo que mejora la resiliencia del sistema agrícola.

Bachajón practica la agricultura tradicional de la milpa, un sistema agroecológico que aprovecha la biodiversidad de cultivos y técnicas de manejo sostenible del suelo, lo cual les permite producir una variedad de alimentos nutritivos, como maíz, frijol, calabaza, chile y otros productos agrícolas complementarios, que son la base de su dieta y seguridad alimentaria, así fomentan la conservación de variedades locales y tradicionales de cultivos, así como de especies vegetales y animales nativas.

En este sentido, la seguridad alimentaria de las generaciones futuras depende crucialmente de la diversidad genética agrícola, adicionalmente, otros elementos de igual relevancia como el libre acceso, mejora nutricional, educación cultural, enfoque de género, sostenibilidad alimentaria y el derecho a la alimentación contribuyen a su papel, ya que contribuye a preservar la diversidad genética agrícola y a proteger el patrimonio biocultural de las comunidades indígenas, por ello

Bachajón promueve la preservación y el intercambio de semillas criollas, que son variedades de cultivos adaptadas al entorno local y desarrolladas a lo largo de generaciones por los agricultores locales.

A lo largo de los siglos, la milpa ha demostrado ser un sistema resiliente y sostenible. Por ello la conveniencia del uso de la milpa puede servir como un medio para transferir conocimientos de generación en generación, preservando y compartiendo sabiduría local.

HISTORIA DEL MARKETING DIGITAL

La historia del marketing digital reúne todos los elementos trascendentales. De acuerdo al artículo Crehana, Flores (2021) redacta la historia del marketing digital:

Los inicios del marketing datan desde el siglo XV, cuando se creó la imprenta, la cual transformó la forma de divulgar información. Luego de este invento, a través de libros y revistas, se hace posible la comunicación masiva.

Años más tarde, durante la revolución industrial, surge la capacidad de fabricar productos en masa y se crean leyes antimonopolio. Esto genera que las empresas tengan la necesidad de diferenciarse entre sí, a pesar de tener productos similares.

Como parte de la línea del tiempo del marketing digital, es importante destacar que, en 1902, el profesor de la Universidad de Michigan, E.D. Jones, utiliza por primera vez el término marketing, el cual, según el experto, hace referencia exclusivamente al producto, a su producción y a su distribución.

En 1911, el marketing se vuelve una disciplina independiente y se empiezan a impartir cursos del tema. Luego, en 1922, Fred E. Clark describió el concepto de marketing en su libro “Principios del Marketing”, que lo consagró como un pionero de la disciplina. Más adelante, se convertiría en el primer presidente de la American Marketing Association.

Para potenciar el origen del marketing, los expertos deciden utilizar disciplinas como la psicología, las ciencias sociales y la administración de empresas. Luego de ello, surgen los primeros estudios sobre el comportamiento del consumidor y el simbolismo de marcas, que hoy conocemos como Branding.

En 1967, ocurre uno de los eventos más importantes dentro de los antecedentes del marketing digital. El autor conocido como el padre del marketing, Phillip Kotler publicó uno de los libros más importantes de teoría del marketing: Dirección de Marketing: Análisis, Planificación y Control.

En él, se establece un nuevo enfoque de negocios para el marketing y el autor establece que este debería ser el centro de la estrategia de todas las empresas. A partir de ahí, el marketing se redefiniría a sí mismo junto a los avances tecnológicos para alinearse a las necesidades de las empresas. (párr. 6-12)

MARKETING DIGITAL

El marketing digital como conjunto de acciones, estrategias y recursos que contribuyen al posicionamiento y la promoción de una marca, un producto o un servicio a través de Internet (Porto, 2024).

El marketing digital es una de las herramientas más importantes de que disponen las empresas hoy en día, ya que es una forma eficiente y eficaz de conectar con los clientes.

Le permite llegar a una gran audiencia de forma rápida y sencilla, y le da la posibilidad de seguir los resultados y ajustar sus campañas en consecuencia.

Además, el marketing digital puede utilizarse para generar confianza y credibilidad entre los clientes

Según Fanego (2025) el marketing digital debe:

- Comprender el mercado en el que compite y detectar oportunidades de crecimiento.
- Definir, posicionar y evolucionar sus productos y servicios, alineándolos con las necesidades cambiantes del entorno y los distintos públicos objetivos.
- Identificar, atraer, convertir, fidelizar y activar a sus clientes a lo largo de todo el ciclo de vida.
- Seleccionar y orquestar un ecosistema de canales y puntos de contacto (pagados, propios y ganados), que asegure la llegada efectiva al público objetivo (go-to-market). (párr. 8- 11)

Marketing digital sin venta

El marketing digital sin venta se refiere a las estrategias y tácticas de promoción y comercialización de productos o servicios utilizando medios digitales, pero sin un enfoque directo en la venta inmediata de un producto o servicio. En lugar de eso, el objetivo principal puede ser construir relaciones con los clientes, aumentar el conocimiento de la marca, generar leads o prospectos, o proporcionar valor y contenido relevante a la audiencia.

Es decir, el marketing digital sin venta se centra en la construcción de una presencia en línea sólida, el compromiso con la audiencia y el establecimiento de confianza y credibilidad, con la esperanza de que esto eventualmente conduzca a conversiones y ventas en el futuro.

Marketing de contenidos

El marketing de contenidos se centra en crear contenido valioso para atraer, informar y convertir a los usuarios. Team (2025) menciona los siguientes formatos populares:

- Artículos del blog
- Infografía
- Videos
- Libros electrónicos
- Podcasts

Así también en base a la revista Team (2025) plantea que el Marketing en redes sociales:

El marketing en redes sociales es el proceso de utilizar plataformas online como Facebook, Twitter y LinkedIn para establecer relaciones e interactuar con clientes potenciales y actuales. Creando y compartiendo contenidos atractivos, las empresas pueden atraer nuevos clientes potenciales, impulsar el tráfico del sitio web y aumentar las ventas.

Cuando se hace correctamente, el marketing en las redes sociales puede ser una forma extremadamente eficaz de hacer crecer su negocio, cada plataforma de medios sociales se monetiza a través de anuncios publicitarios. Las empresas pueden utilizar las campañas de marketing digital en esas plataformas para promover un mensaje principalmente con una estrategia de marketing móvil. (párr. 49-51)

Facebook es una de las plataformas publicitarias más populares, ya que sus canales digitales también incluyen anuncios en Instagram y WhatsApp. Los anuncios de Facebook pueden considerarse una de las soluciones de marketing en redes sociales más baratas y eficaces para publicitar tu negocio en línea, además de ofrecer un área de análisis para saber exactamente cómo están funcionando los anuncios.

Además, los medios sociales han creado la imagen del influencer. La revista Team (2025) define que un influencer será una cuenta que tenga gran cantidad de seguidores que interactúen y se comprometan. El marketing de influencers también se ha convertido en una táctica efectiva de marketing digital que las empresas están utilizando, ya que algunas cuentas de influencers sí tienen mayores tasas de engagement que un anuncio social normal, Se puede considerar como un tipo de marketing boca a boca, ya que los seguidores se fían más de las personas en las que realmente confían.

Leads

Son potenciales clientes y contactos que han mostrado interés en una marca, producto o servicio, convirtiéndose en una oportunidad de venta. Por ello, atraer y gestionar leads es vital para optimizar estrategias de ventas y mejorar la conversión de clientes. Captar leads de calidad permite a las empresas segmentar mejor su audiencia y personalizar sus campañas. Además, es importante conocer las tendencias en generación de leads para adaptar las estrategias y tener resultados más efectivos (Romero 2025).

Los leads pueden obtenerse de varias maneras, como a través de formularios de contacto en un sitio web, registros en eventos o conferencias, descargas de contenido, suscripciones a boletines informativos, interacciones en redes sociales, entre otros.

Cohen (2025) plantea que una vez que se obtiene un lead, se convierte en un contacto valioso, y el objetivo es nutrirlo a través de diferentes estrategias de marketing. La gestión de leads es un proceso importante en el marketing y, que implica seguir y clasificar los leads, calificar su interés y su nivel de intención de compra, y luego implementar estrategias específicas para convertir esos leads en clientes. La creciente popularidad de internet ha propiciado que en apenas un par de décadas ninguna empresa estuviera presente en el medio online a contarse con cuentagotas aquellas que no lo están.

Según Inigo (2023) los tipos de marketing son:

1. Leads de marketing: Estos son los leads que han mostrado interés en nuestro producto o servicio a través de alguna forma de marketing, como una campaña de correo electrónico o una publicidad en línea.
2. Leads de ventas: Estos son los leads que han expresado un interés directo en nuestro producto o servicio y están listos para ser contactados por un representante de ventas.

3. Leads de referencia: Estos son los leads que han sido recomendados por otros clientes o socios comerciales. (párr. 7-9)

METODOLOGÍA

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Este estudio de corte cualitativo, se basa en un enfoque descriptivo para conocer la percepción de los consumidores de productos de la milpa, uso, importancia, valor tradicional, y el tipo de canal de marketing digital para la publicidad de las mismas sin venta, así también para comprender las estrategias, retos y oportunidades que enfrentan los pequeños productores de Bachajón al vender sus productos.

Esta investigación retoma ampliamente las estrategias claves para lograr mayores vistas en redes, una estrategia de Marketing enfocada en atraer clientes potenciales de una manera natural, a partir de contenidos relevantes que se distribuyen en los distintos medios digitales en los que está la audiencia.

POBLACIÓN

El área de estudio seleccionada es Bachajón que está situada en una región poco conocida, es una comunidad de Chiapas con una larga tradición de la agricultura en productos de la milpa, principalmente maíz, frijol y calabaza, por ende, el tipo de muestreo es intencional por parte de las encuestas y entrevistas a realizar a agricultores, consumidores, cocineras, conocedores de la historia de Bachajón, así también un tipo de muestreo aleatorio simple por parte mayormente a personas que usan regularmente un teléfono móvil.

MUESTRA

La muestra de esta investigación es de personas de diferentes edades, quienes a través de las encuestas facilitaron la información necesaria para el desarrollo de la misma.

Para encuestas de consumidores de productos regionales de Bachajón de, entre 20 a 40 años, entrevistas dirigidas a agricultores activos e inactivos de 45 a 80 años, cocineras (señoras con conocimiento sobre la elaboración de los productos seleccionados para la documentación de la investigación) de 45 a 75 años y a señores mayores de 45 años de edad (con conocimiento sobre historia y tradiciones de Bachajón).

PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

Se realizaron encuestas durante 1 mes y entrevistas a agricultores durante 2 meses, a cocineras tradicionales en un periodo de septiembre del 2024 a abril del 2025, a la par del periodo de inicio se desarrollaron tres diferentes tipos de redes sociales, (Facebook, Instagram y Tik Tok).

Se abordó el uso de marketing digital para conseguir seguidores, por ende, obtener mayores vistas a lo largo de otros 4 meses, dentro del cual al paso de este tiempo se hará una comparación en grafica de pastel respecto al número de personas que interactuaron con las diferentes redes en cierto tiempo (en la apertura de las páginas, a los 2 meses y a los 4 meses).

Se recopiló toda la información que se obtuvieron de las diferentes encuestas, se registraron las gráficas de barras para evaluar el tipo de consumo y red social más usado, en cuanto a las entrevistas recaudar la información más importante que los participantes dieron y se adaptaron los textos con algunas imágenes que se tomaron, respecto a la documentación de las recetas que dieron las cocineras, se hizo una elección de las diferentes fotos que se lograron tomar durante el procedimiento de las recetas, realizar una pequeño recetario, tal como ellas nos brindaron la información, respetando la fidelidad de sus voces, así también se realizó la traducción del tseltal al español de forma estandarizada y/o sintetizada para tener un corte más profesional, así también se hizo la traducción de varias palabras que proporcionaron en su lengua materna, colocadas en un glosario de palabras.

Respecto al marketing digital, después de haber realizado las publicaciones pertinentes, fotografías con texto en Facebook e Instagram, reels en Instagram, videos en Tik Tok, en el tiempo establecido, primero se logró ver el impacto de la publicación de los productos en las personas y la interacción que tuvieron al tener contacto con el tipo de publicaciones, ya que se hicieron de 4 a 5 publicaciones a por mes en las diferentes redes, para conocer el alcance que tuvo en determinado tiempo, considerando 3 tiempos (en la apertura de las páginas, a los 2 meses, y a los 4 meses), después de ello realizó un análisis de los resultados obtenidos.

Después de este tiempo se seguirán monitoreando las redes, haciendo de 1 a 2 publicaciones a la por mes, para así mantenerla activa, subiendo información corta pero entendible sobre la milpa, cultura, tradiciones, comida, música de Bachajón, entre otros.

Se documentó la elaboración de los productos alimenticios seleccionados que consiste en tres dos tipos de tortillas, dos tipos de tostadas, cuatro platillos tradicionales elaborados con ingredientes de la milpa, dos postres y una bebida tradicional, tomando en cuenta que se hicieron

en tseltal, por ende, se llevó a cabo la traducción al español al plasmarlos en el documento, sintetizando las recetas de las mismas.

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recopilación de los datos, el valor cultural, tradicional e historia de Bachajón, así como la documentación de los productos alimentarios más importantes de la comunidad tseltal se aplicó una encuesta dirigido a 20 consumidores locales de Bachajón (Anexo 1), tres tipos de entrevista semiestructurada a los 4 agricultores (Anexo 2), y 6 cocineras tradicionales (Anexo 3), y a 2 señores con conocimiento de la historia (Anexo 4) que se documentó mediante el uso de la grabadora de voz.

Cabe señalar que las entrevistas realizadas fueron en tseltal, por lo cual las hojas de anexos sirvieron como guías entrevistadoras, ya que posterior a la documentación se realizó una interpretación al español.

Para documentar la elaboración de los diferentes productos se hizo uso de memoria fotográfica y videos, así como del diario de campo, ya que en este caso se pidió a las cocineras permitir observar en el momento de la elaboración.

Para determinar el alcance de la información sobre la importancia de los productos alimentarios tradicionales de Bachajón, se crearon tres tipos de redes sociales, que a su vez cuentan con un sistema de concentrado de datos o estadística que arrojan de manera automática.

MATERIAL Y EQUIPO

Cámara

Grabadora de voz

Cronograma de actividades

Libreta

Editor de videos (Cap Cut y Canva)

PROCEDIMIENTOS DE ANÁLISIS DE DATOS

Se hizo uso de estadística descriptiva para evaluar el alcance de las redes sociales. Después de aperturar las redes, se incluyó la información y se difundió en un plazo de 4 meses, se realizó un análisis de los resultados obtenidos mediante Excel, para conocer el impacto que tuvo en la población respecto a la interacción de las personas y en la economía, importancia que llega a tener en redes, reacciones e interacciones que se tuvieron de las diferentes redes (Facebook, Instagram y Tik Tok) y se realizaron gráficas, donde se registran todos los datos recolectados, respecto al impacto que tuvieron en cada una.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

Los participantes recibieron información clara y comprensible sobre el propósito de la investigación, los procedimientos, cuidando los derechos de autor, y beneficios para la comunidad, el uso debido de los datos recolectados, así mismo fueron seleccionados de manera justa, sin discriminación y sin excluir injustificadamente a ciertos grupos.

Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes, asegurando su comprensión y acuerdo sobre el propósito del estudio y la confidencialidad de sus respuestas.

Al igual tienen acceso a la información, los resultados de la investigación fueron compartidos con los participantes y la comunidad, asegurando que se comprendan las implicaciones y beneficios de estas.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación, se presentan en cuatro etapas los resultados obtenidos mediante esta investigación sobre el desarrollo de una estrategia de marketing digital sin venta, en la que se destacan los productos alimentarios de Bachajón utilizando imágenes, narrativas y símbolos que evocan la identidad y el patrimonio cultural.

- Historia, cultura, y tradiciones de Bachajón, Chilón, Chiapas.
- Documentación de recetas mediante entrevistas a cocineras tradicionales.
- Recetas tradicionales sintetizadas.
- Marketing digital

HISTORIA Y MODO DE VIDA DE BACHAJÓN

De acuerdo a las entrevistas realizadas al señor Ernesto López Gómez (54 años) y el profesor Isaías Jiménez Sánchez (49 años) narran que hace muchos años hubo una guerra entre dos grupos étnicos, tseltales (cahbinales) y lacandones (caribios), en la que los caribios estaban abarcando gran parte de territorios en distintos lugares del estado, entonces surgió una guerra contra los tseltales (cahbinales) que hace referencia a caníbales, de esta manera los cahbinales se enteraron que los caribios estaban cerca del territorio de ellos, por ende ellos armaron un plan para derrotarlos, había un brujo que era la persona mayor de la localidad quien fue el que planeó una palabra que es lo'il k'op (broma) en español, de esta manera para llamar la atención y las personas se acercaran y les llamara la atención el banquete que se les había preparado, en el que había; bebidas alcohólicas comida, entre mujeres y niños como muestra de que se los podían comer, aunque realmente no era cierto, por ello el significado de la palabra lo'il k'op.

Entonces las personas se fueron acercando, engañados por el brujo, ofreciéndoles su propia vida, pero la única condición era que, si se lo comían, sus huesos los dejaran, ya que sus huesos se levantarían y los llevaría a aquel lugar.

Tal cual así sucedió, fueron guiados por el brujo, se quedaron dormidos después de tanta comida y trago que les ofrecieron, entonces uno de los cahbinales le hizo una señal a sus demás compañeros para que ejecutaran el plan de matarlos a los tseltales, afortunadamente los tseltales

se dieron cuenta del atentado comenzó un enfrentamiento en el que salieron victoriosos, después de que eso sucediera, al pasar de los días las personas muertas empezaron a tener un olor fétido, y ya nadie pasaba por ahí, el camino ya lo rodeaban, por lo cual hay una comunidad cerca de Bachajón que le llamaron Joybe (rodear el camino) en español, nadie más quería vivir en ese lugar, por lo cual decidieron salir de ahí y asentarse en otro lugar que fue Bachajón.

Recibe el nombre de Bachajón por las personas comerciantes, ya que en aquel entonces había mucho bejuco (ch'ajan), y estaba en la superficie del suelo, por ello en la lengua tseltal lo llamaron bah que significa “encima” y ch'ajan es “bejuco” y junto se escucha como Bahch'ajan y lo castellanizaron como Bachajón.

VESTIMENTA

Se muestran en las siguientes imágenes la vestimenta que usan actualmente algunos hombres y mujeres de Bachajón, obtenidas de la señora Melchoria Saragos Moreno, actualmente consiste en una nahua de color azul marino con listones de colores, una blusa blanca con un bordado de flores de colores y una faja de colores y el señor Esteban Jimenez Cruz, la cual consiste en un pantalón de cualquier color, una camisa blanca, botas de hule y sombrero de paja, tomando en cuenta que anteriormente era camisa y pantalón de manta, huaraches y sombrero.

Figura 7
Sra. Melchoria Saragos Moreno



Nota: Muestra de la vestimenta típica de las mujeres de Bachajón, Chiapas. Fuente: Jiménez (2025).

Figura 8
Sr. Esteban Jiménez



Nota: Muestra de la vestimenta típica de los hombres de Bachajón, Chiapas. Fuente: Jiménez (2025).

Figura 9
Sombrero de paja/ pixjol



Nota: Muestra del sombrero de paja que elaboran las personas de Bachajón, Chiapas. Fuente: Jiménez (2025).

CARNAVAL/ LO'IL K'IN

De acuerdo a la entrevista realizada al profesor Isaías Jiménez Sánchez de 49 años y al señor Esteban Jiménez Cruz (69 años) cuentan que el carnaval tradicional de Bachajón es una festividad que se celebra año tras años entre los meses de febrero y marzo, donde es conmemorada la historia de la fundación del pueblo, al mismo tiempo también se transmite la tradición y la cultura.

Esta fiesta de carnaval está llena de alegría y lo más importante es que también representa la identidad del pueblo de Bachajón en la que se rememora la batalla y los sufrimientos de todos los antepasados que lucharon por la fundación del pueblo.

El carnaval tiene una duración de tres días, en la que se elige a dos capitanes que tienen que ser familia, en la que su casa se convierte en el punto de reunión donde las mujeres cocinan y los hombres se encargan de conseguir todos los ingredientes a usar.

Figura 10
Elaboración de guiso



Nota: Cocinera tradicional en el carnaval 2025 de Bachajón, Chiapas. Fuente: Jiménez (2025).

Los llamados caribios (cahbinales) van a la montaña dos semanas antes del carnaval a cazar animales, en la que traen monos, ardillas, tigres, tortugas, entre otros, como símbolo de la guerra que los tseltales ganaron contra los caribios. El capitán se viste con un traje rojo, un sombrero de paja con listones junto con una bandera roja que simboliza el color de la sangre.

Figura 11
Capitán del carnaval



Nota: Capitanes con su traje rojo recorriendo la cancha central, Bachajón, Chiapas. Fuente: Jiménez (2025).

Recorren el pueblo junto con los caribios y principales que son señores mayores, ya que en varias calles hay una cruz en la que hace oraciones, hasta llegar a la cancha central, posteriormente representan el enfrentamiento que hubo entre caribios y tseltales, nombran a los borrachos como “maruchas”, los hacen correr y por detrás los cahbinales con los animales junto con los capitanes. Durante estos días los capitanes son acompañados de varias niñas llamadas “bailarinas” que bailan con los caribios y capitanes, así también recorren la cancha del pueblo durante la representación del enfrentamiento.

Para bailar se centran dentro del terreno del capitán en una choza nombrada “yax na” (casa verde), como un lugar de descanso muy fresco, en la que beben posh y pozol recién hecho.

Figura 12
Baile regional



Nota: Capitanes bailando con niñas en el centro del techo llamado “yax na” (casa verde).

Fuente: Jiménez (2025).

- SAN JERÓNIMO (22 al 30 de septiembre)
- SAN SEBASTIÁN MÁRTIR (12 al 20 de enero)

Durante estos días de fiesta las personas se reúnen en la iglesia central del pueblo para apoyar en la preparación de alimentos y bebidas que se sirven a las diferentes personas que les corresponde llevar flores y velas al santo patrono durante los nueve días de fiesta.

En el día hay dos misas, a las 11:00 am y 5:00 pm durante los nueve días, en la que posterior a ella pasan a la cocina de la iglesia a comer.

Los últimos tres días de fiesta son los más importantes ya que en ellos después de la misa queman el tradicional toro de fuego y la torre pirotécnica, seguido de un baile regional con música tradicional en la que las mujeres portan el traje típico.

LA TRADICIÓN MILPERA EN BACHAJÓN Y SUS TRANSFORMACIONES

Se entrevistó a cuatro agricultores tseltales originarios de Bachajón entre las edades de 43 a 63 años de edad, de estos se les preguntó sobre su experiencia como agricultores a lo largo de su vida, sobre cómo aprendieron a cultivar distintos tipos de cultivos, cuáles son sus retos, área de oportunidad, alegrías, disgustos, creencias, etc. Como la modernidad ha intervenido en las prácticas agrícolas ancestrales.

Las entrevistas revelan tanto la continuidad de las tradiciones agrícolas como los desafíos y transformaciones que enfrentan actualmente.

Desde edades tempranas, los agricultores aprenden a trabajar la tierra acompañando a sus padres y abuelos, proceso que no solo implica la enseñanza técnica, sino una profunda conexión con la naturaleza y el legado comunitario. Miguel Hernández Gómez (63 años) y Pedro Jiménez Deara (56 años) coinciden en que su aprendizaje comenzó en la infancia, como parte de una tradición heredada.

La siembra de maíz y frijol se realiza dos veces al año, generalmente en mayo y noviembre, y la cosecha ocurre entre cuatro y seis meses después. Los cultivos se complementan con productos como calabaza, chayote, frutas, quelites y café, destinados tanto al autoconsumo como, ocasionalmente, a la venta directa a los vecinos, a precios accesibles.

A pesar del arraigo cultural, las prácticas milperas no están exentas de dificultades. Los agricultores enfrentan problemas económicos, plagas y la necesidad de adquirir insumos como fertilizantes e insecticidas, lo que implica un gasto adicional. Algunos, como Esteban Jiménez Cruz (63 años), lamentan la pérdida de rituales tradicionales que antaño protegían las cosechas, sustituidos ahora por productos químicos.

El acceso a los terrenos, las condiciones climáticas adversas y la escasez de recursos económicos son obstáculos frecuentes. Los agricultores recurren a empleos complementarios o al uso de moto taxis para transportar productos, lo que incrementa los costos. Sin embargo, persiste la valoración de la milpa como fuente de seguridad alimentaria, salud y autonomía, resaltando la importancia de consumir lo que se produce localmente.

El testimonio de estos agricultores refleja la resistencia y adaptabilidad de la tradición milpera en Bachajón, así como su transformación ante los desafíos modernos. Si bien se incorporan tecnologías y productos comerciales, el cultivo sigue siendo un pilar identitario, vinculado tanto a la economía familiar como a la cultura tseltal.

Algunas de las problemáticas que se le presentan es la distancia de su terreno y de que a veces no siempre cuenta con el dinero suficiente para estar pagando la moto taxi, por ello don Miguel dice a que a veces trabaja para otras personas para así ganar dinero y solventar esa necesidad. Comenta que siempre es mejor tener su propia milpa y consumir los productos que se obtienen de ella misma, porque en ocasiones no se cuenta con el dinero suficiente.

COCINERAS TRADICIONALES

Se realizaron entrevistas a seis mujeres tseltales de Bachajón, Chiapas, quienes revelan la riqueza culinaria, las prácticas agrícolas, las tradiciones festivas y las transformaciones alimentarias que se han preservado y adaptado en la comunidad. Las señoras:

Figura 13

Melchoria Saragos Moreno



Nota: Elaboración de tortillas de maíz. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 14
Sebastiana Moreno



Nota: Elaboración de tostadas de manteca. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 15
Juana Estrada Saragos



Nota: Molido de pepita de calabaza. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 16
Juana López Saragos



Nota: Corte de mostaza (quelite). Fuente: Jiménez (2024).

Figura 17
Teresa Estrada Saragos



Nota: Corte de yuca para la elaboración de dulce típico. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 18
Manuela Moreno



Nota: Elaboración de tortillas con frijol. Fuente: Jiménez (2024).

Mediante su experiencia de vida cuentan cómo la cocina tradicional se mantiene como parte central de la identidad cultural, aunque no exenta de cambios impulsados por la globalización y la modernización.

SABERES CULINARIOS Y PLATILLOS TRADICIONALES

Las cocineras entrevistadas comparten conocimientos transmitidos de generación en generación, como la elaboración de tortillas de maíz, tortillas de frijol, tostadas, tamales de diversos tipos, atoles, pozol, pinole y caldos tradicionales. Destacan preparaciones como el mush waj (tortilla sin cal), tsijihb (tortilla de elote), tamales de mole, de chipilín y de elote, además de bebidas como el pozol blanco y el pozol de cacao, fundamentales en la alimentación cotidiana.

Productos locales como el maíz, el frijol, los quelites, los chayotes, las calabazas, y frutas como plátano, zapote y anona, son protagonistas tanto de la dieta como de las celebraciones. Los tamales de calabaza, la pepita de calabaza en caldo y el pinole representan preparaciones emblemáticas ligadas a la Semana Santa y otras festividades.

PRÁCTICAS AGRÍCOLAS Y AUTOABASTECIMIENTO

Varias de las cocineras poseen milpas o huertos familiares donde cultivan productos básicos como maíz, frijol, café, calabaza, chayotes, hierbas medicinales y quelites. Estas prácticas de autoabastecimiento no solo garantizan el acceso a alimentos frescos y saludables, sino que representan una forma de resistencia cultural ante los cambios económicos y sociales.

A pesar de la importancia de estos cultivos, algunas mujeres señalan que, por factores como la urbanización o el limitado acceso a tierra, muchas personas dependen más de los mercados para obtener alimentos. Sin embargo, se mantiene el hábito de vender productos de la milpa o elaborados en casa, como tortillas, pepita tostada o tamales, aunque las cocineras coinciden en que los precios justos no siempre son reconocidos por los compradores.

CELEBRACIONES Y TRANSFORMACIONES CULTURALES

Las entrevistas revelan el papel central de la gastronomía en las festividades religiosas y comunitarias, como el Carnaval, la celebración de San Sebastián y San Jerónimo, el Día de Muertos y la Navidad. En estos eventos se preparan alimentos en grandes cantidades, organizados por la comunidad mediante cooperaciones y trabajo colectivo, utilizando insumos locales o adquiridos en el mercado campesino.

Asimismo, se observan transformaciones en los ingredientes y utensilios utilizados: mientras antes predominaba el trabajo manual y los productos de la propia milpa, hoy en día es común el uso de molinos eléctricos, ingredientes industriales como margarina y la compra de insumos externos. Las cocineras perciben estas transformaciones como una respuesta a la urbanización y la facilidad de acceso a productos, pero también advierten que se han perdido algunas prácticas tradicionales.

Las entrevistas muestran que, pese a los cambios sociales y económicos, las cocineras tradicionales de Bachajón preservan saberes ancestrales que articulan agricultura, cocina y cultura. La gastronomía no solo cumple una función alimentaria, sino que refuerza los lazos comunitarios, las festividades religiosas y la identidad tseltal. Sin embargo, también enfrentan desafíos relacionados con la desvalorización de sus productos, los cambios en los sistemas de producción y la amenaza de que estas prácticas ancestrales se diluyen ante la modernización.

DOCUMENTACIÓN DE RECETAS TRADICIONALES DE BACHAJÓN

En el siguiente apartado se muestran recetas textualizadas dadas por las cocineras tradicionales de Bachajón, en la que se redacta el procedimiento de cada una de ellas, evidenciadas con fotografías el resultado de los productos obtenidos.

Para la elaboración de tortillas de maíz la señora Melchoria Saragos Moreno de 67 años de edad originaria de Bachajón ofreció amablemente su casa para esta actividad, cuenta que estas tortillas tienen mucha importancia en el pueblo de Bachajón, ya que es el acompañamiento para los alimentos de las familias, entre los tipos o colores de maíz tienen el amarillo, blanco y morado, en esta ocasión elaboró tortillas amarillas.

Para la elaboración una noche antes coció el maíz, puso cuatro tazas de maíz, una cucharada grande de cal, cuatro litros de agua por una hora y media, dice que si el agua se consume mientras hierve se le pueda agregar más, al día siguiente por la mañana lava el nixtamal, con abundante agua hasta que quede completamente sin impurezas, posteriormente ella va al molino para que muelan el maíz, nos comentó que la pasan dos veces para que la masa salga fina y así las tortillas salgan suaves, la primera le llaman kiwel en la lengua tseltal, y la segunda noyel. Hace el fuego con leña en el fogón, le pone un puño de cal al comal salpicando con agua a modo de que distribuya uniformemente, y lo coloca en el fuego ardiente, cuando el comal ya está caliente comienza a hacer pequeñas bolitas de masa y hace las tortillas con ayuda de una prensa y la pone en el comal, cuando empieza a secarse o se puede despegar le da la vuelta, aproximadamente un minuto después vuelve a darle otra vuelta y la tortilla comienza a inflarse, cuando la pancita esté ligeramente quemada la retira del comal y la coloca en su vasija de calabaza.

TORTILLAS DE MAÍZ
RENDIMIENTO: 60 PZ

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Maíz	4.000	Kg
Agua	8.000	L
Cal de grado alimenticio p/ maíz	0.040	Kg
Cal de grado alimenticio p/ comal	0.030	Kg
Leñas secas	10.00	Pz

PROCEDIMIENTO:

NIXTAMALIZACIÓN

1. Una noche antes lavar los granos de maíz con abundante agua para retirar cualquier impureza.
2. Colocar en una olla los granos de maíz previamente lavados, agregar 4 litros de agua y la cal de grado alimenticio, mezclar hasta que se disuelva completamente.
3. Hacer fuego con leñas secas en el fogón.
4. Colocar la olla con los granos de maíz y dejarla hervir destapada hasta que el grano esté suave y se desprenda la piel fácilmente, si el agua se consume mientras hierve, agregar más.
5. Retirar del fuego y dejarlo reposar por una noche (min 6 horas).
6. Lavar con abundante agua, frotando los granos entre sí con las dos manos para retirar cualquier residuo de cal, hasta que el agua salga completamente transparente y escurrir.
7. Moler los granos previamente limpios, ya sea con molino manual o eléctrico, con ayuda de agua para facilitar la molienda, de ser necesario pasarlo dos veces, hasta que la masa esté suave.
8. Amasar para asegurar una buena textura.

TORTILLAS

9. Hacer fuego con leñas secas.
10. Poner cal al comal salpicando con agua para que se distribuya de manera uniforme.
11. Hacer bolitas de masa de 20 gramos y aplanar con una prensa.
12. Colocarla en el comal y cuando empiece a secarse darle la vuelta, después darle otra vuelta hasta que se infle la parte central y se note ligeramente quemada y retirarla del comal.

Figura 19
Tortillas de maíz



Nota: Receta elaborada por la señora Melchoria Saragos, Bachajón, Chiapas. Fuente: Jiménez (2024).

ATOLE AGRIO
RENDIMIENTO: 6 LITROS

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Elote	12	Pz
Agua	5.000	L
Panela	0.250	Kg

PROCEDIMIENTO:

1. Desgranar la mazorca de elote y lavar con abundante agua para retirar cualquier impureza.
2. Dejar los granos de elote remojando en agua limpia por al menos una hora y colar.
3. Moler, ya sea en molino manual o eléctrico ayudándose de agua (1 litro) para facilitar la molienda, hasta obtener una masa fina semilíquida.
4. Batir con la mano y agregar 2 litros de agua, dejar reposar una noche (12 horas).
5. Hacer fuego con leñas secas en el fogón.
6. Posteriormente sin mezclar, separar el líquido superior del asiento de la masa reposada, obteniendo así, dos líquidos uno transparente y uno blanco.
7. Colocar el líquido transparente en una olla junto con el piloncillo y llevar a ebullición.
8. por aparte Pasar por un colador fino el líquido blanco y desechar los sólidos restantes.
9. Con el líquido transparente en punto de ebullición agregar el agua previamente colada que servirá como espesante.
10. Agregar el resto de agua de manera paulatina y rectificar punto de dulzor con el azúcar, dejar hervir hasta obtener una consistencia espesa y retirar del fuego.

Figura 20
Atole agrio



Nota: Receta elaborada por la señora Melchoria Saragos, Bachajón, Chiapas. Fuente: Jiménez (2024).

La señora Sebastiana Moreno de 59 años de edad originaria de Bachajón, elaboró tostadas de manteca, conocidas en la lengua tseltal como manteca woch', la cual contó que tiene un significado muy importante en la comunidad, ya que es un tipo de tostada que se consume como tradición durante la gran fiesta del pueblo que es el carnaval, festejado entre los meses de febrero o marzo, las y los señores pasan repartiendo a los invitados una tostada de manteca con un tipo de fruta caramelizado, conocido en la lengua tseltal como uhchum.

Cuenta que la tostada tradicional no se le agregan huevos, pero ella por experiencia considera que se le agregan para tener una tostada más crujiente y duradera.

La receta que compartió fue; poner a cocer una taza de maíz con medio puño de cal y un litro y medio de agua por 40 minutos una noche antes, al día siguiente lavar el nixtamal con abundante agua, llevar al molino el nixtamal, cuando la masa ya estaba fina agregó tres huevos, un chorrito de agua caliente, dos cucharadas medianas de manteca de cerdo, y un vaso pequeño de azúcar, amasó hasta que todo se integrara y agregó un poco de maseca para que no quedara semilíquida y le diera consistencia a la masa, posteriormente untó con suficiente manteca el comal y lo colocó en el fuego de leña, hizo pequeñas bolitas de la masa y las prensó, las colocó en el comal dejando que se secara un poco, luego las retiraba y las colocaba encima de una parrilla con carbón previamente encendido y dejó dorar las tostadas hasta que tomaran un color más oscuro y crujiente, las retiró y las colocó en su recipiente de aluminio.

TOSTADAS DE MANTECA

RENDIMIENTO: 40 PZ

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Masa de maíz nixtamalizado	1.000	Kg
Cal	0.020	Kg
Agua	1.000	L
Huevos	3.000	Pz
Manteca	0.030	Kg
Azúcar	0.030	Kg
Harina de maíz nixtamalizado	0.020	Kg
Carbón	C/S	

PROCEDIMIENTO:

1. Amasar la masa de maíz.
2. Amasar, agregar huevos, agua caliente, manteca y azúcar, si la masa queda muy semilíquida agregar harina de maíz.
3. Hacer fuego con leña en el fogón y atizar el carbón por aparte.
4. Untar con manteca el comal y colocarla al fuego, y colocar una parrilla encima del carbón.
5. Hacer bolitas de la masa de 40 gramos y aplanar entre dos pedazos de bolsa de plástico con una prensa, colocar en el comal caliente, hasta que empiece a levantarse las orillas pasarla a la parrilla con carbón, Y voltearlas constantemente hasta que se doren y retirarlas.

Figura 21
Tostadas de manteca



Nota: receta elaborada por la señora Sebastiana Moreno, Bachajón, Chiapas. Fuente: Jiménez (2024).

Así también la señora Sebastiana preparó un platillo muy tradicional conocido como tomut tan pimil, traducido al español como huevo en hoja de plátano, su preparación es muy fácil, el sabor y aroma son muy ricos, primero en su patio fue a cortar una hoja de plátano y la lavo con agua, colocó un sartén en el fuego de leña, encima puso la hoja de plátano doblada, agregó dos huevos de rancho que recogió del corral de sus pollos, le agregó una pizca de sal, cebollín picado, mezcló y la envolvió con la hoja, la dejó por cinco minutos y le dio la vuelta y la dejó por cinco minutos más a fuego bajo, la retiró del fuego y sirvió en un plato.

HUEVO EN HOJA DE PLÁTANO

RENDIMIENTO. 1 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Hoja de plátano	0.500	Pz
Huevo	2.000	Pz
Cebollín	0.010	Kg
Sal	C/S	

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar la hoja de plátano con abundante agua y deshojarla.
2. Hacer fuego con leñas secas en el fogón.
2. Colocar un sartén en el fuego de leña, encima colocar la hoja de plátano doblada a la mitad.
3. Romper los huevos directamente encima de la hoja, agregar una pizca de sal, cebollín previamente picado, mezclar, tapar con la misma hoja y dejarla cocer por cinco minutos
4. Darle la vuelta y cocer por otros cinco minutos y retirarla del fuego.

Figura 22

Huevo en hoja de plátano



Nota: receta elaborada por la señora Sebastiana Moreno, Bachajón, Chiapas. Fuente: Jiménez (2024).

La señora Teresa Estrada Saragos de 44 años de edad originaria de Bachajón, elaboró el dulce de yuca que es muy típico, conocido como cha'bubtesbil ts'inteh, ya que es muy conocido en el pueblo y consumido en las rancherías cercanas, ya que el principal ingrediente se obtiene de la milpa, cuenta que las señoras que venden en el mercado campesino las venden muy bien, ya que es algo natural.

Para su elaboración primero lavó una yuca mediana con abundante agua, la peló y cortó en trozos, los colocó en una olla con media taza de agua y medio kilo de azúcar, la llevó a fuego de leña medio y la dejó cocer por 40 minutos, moviéndola constantemente para que no se pegara, la retiró del fuego y sirvió en una taza.

DULCE DE YUCA
RENDIMIENTO: 10 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Yuca	0.500	Kg
Agua	0.150	L
Azúcar	0.500	Kg

PROCEDIMIENTO.

1. Lavar la yuca con abundante agua.
2. Pelar la yuca, cortar en trozos y lavar nuevamente.
3. Poner a cocer en una olla con agua y azúcar, por 40 minutos (mover constantemente hasta que se caramelize).
4. Retirar del fuego.

Figura 23
Dulce de yuca



Nota: receta elaborada por la señora Teresa Estrada, Bachajón, Chiapas, Fuente: Jiménez (2025).

La señora Juana López Saragos de 52 años de edad, preparó dos platillos tradicionales muy consumidos en el pueblo, y representa a los campesinos, ya que es la comida que les mandan a los agricultores para merendar en un descanso. Uno es un quelite llamado mostaza y el otro huevo con cebollín.

Receta 1. Mostaza en caldo

Para ésta preparación lavó un mano grande de hojas de mostaza con abundante agua, picó las hojas en trozos medianos, puso a cocer con un litro de agua y un poco de sal, dejó cocer en el fuego de leña por 25 minutos y retiró, sirvió en un plato.

Dice que suele ser acompañado con pozol blanco, también dice que, para otro sabor, es exprimir bien la mostaza y freír con un poco de aceite y sal, de ésta manera se come en un taco.

MOSTAZA EN CALDO (QUELITE)

RENDIMIENTO: 5 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Mostaza	1.000	Manejo
Agua	1.000	L
Sal	C/S	

PROCEDIMIENTO.

1. Lavar el manejo de mostaza con abundante agua, hasta retirar cualquier impureza.
2. Cortar en trozos medianos las hojas, poner a cocer con agua y sal por 25 minutos.
3. Retirar del fuego y servir.

NOTA: Puede ser acompañado con pozol blanco.

Figura 24

Mostaza en caldo



Nota: receta elaborada por la señora Juana López, Bachajón, Chiapas, Fuente: Jiménez (2025).

Receta 2. Huevo con cebollín

Para esta preparación, picó un pequeño manojo de cebollín recién cortado de su huerto, batió dos huevos de rancho que tomó del corral de sus gallinas, agregó una pizca de sal, el cebollín y mezcló hasta que todo se integrara, puso un sartén al fuego de leña agregó un chorrillo de aceite y añadió el huevo batido, dejó cocer por tres minutos, le dió la vuelta, dejó por tres minutos más y sirvió en un plato.

Dice que regularmente es un acompañante del frijol con caldo o frito, y suele ser también hecho en tacos con el frijol frito.

HUEVO CON CEBOLLÍN

RENDIMIENTO: 1 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Huevo	2.000	Pz
Cebollín	0.020	Kg
Sal	C/S	

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar el cebollín y picar, reservar,
2. En un plato batir los huevos, agregar sal, el cebollín previamente picado y mezclar.
3. Colocar un sartén en el fuego, agregar un poco de aceite, añadir el huevo mezclado, cocer por tres minutos, darle la vuelta y dejar por tres minutos más.
4. Cuando ya esté cocido retirar y servir en un plato.

Figura 25

Huevo con Cebollín



Nota: receta elaborada por la señora Juana López, Bachajón, Chiapas, Fuente: Jiménez (2025).

TAMALES DE ELOTE
RENDIMIENTO: 30 PZ

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Elote	0.020	Pz
Canela	0.015	Kg
Azúcar	0.015	Pz
Hoja de elote	0.025	Pz
Leche	0.050	L
Aceite	0.020	L

PROCEDIMIENTO:

1. Desgranar el elote
2. Moler los granos de elote junto con la canela, ya sea en molino eléctrico, manual o licuadora, de ser necesario pasarla dos veces, hasta obtener una masa fina.
3. En una vasija mezclar la masa obtenida con azúcar, leche y aceite hasta integrar todo y obtener una masa ligera.
4. Lavar las hojas de elote.
5. Preparar una olla vaporera con agua hasta un dedo antes de la línea indicada, encima colocar la rejilla y colocar 5 hojas de elote sobre la misma.
6. Para armar los tamales, sobre una hoja servir una cuchara de la mezcla (60 gramos), doblarla para cubrir la masa.
7. Colocar los tamales sobre la vaporera en posición vertical con el lado abierto hacia arriba para evitar que se derrame.
8. Cubrir los tamales con las hojas sobrantes y tapar.
9. Hacer fuego con leñas secas en el fogón, dejar cocer por 40 minutos a fuego alto y retirar.

10. Servir.

Figura 26
Tamales de elote



Nota: receta elaborada por la señora Juana López, Bachajón, Chiapas, Fuente: Jiménez (2025).

CALDO DE PEPITA DE CALABAZA

RENDIMIENTO: 8 PAX

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pepita de calabaza	0.200	Kg
Agua	1.000	L
Chayote	3.000	Pz
Masa de maíz	0.030	Kg
Cilantro	0.015	Kg
Sal	C/S	

PROCEDIMIENTO:

1. Tostar la pepita de calabaza en un comal o sartén a fuego bajo, hasta que se dore, retirar.
2. Lavar los chayotes, cortarlos en trozos y cocer con agua y un poco de sal por 25 minutos.
3. Moler la pepita hasta que quede fina, mezclar con la masa y un poco de agua.
4. Colocar la mezcla anterior en una cacerola al fuego.
5. Agregar agua y mover constantemente para evitar que se pegue.
6. Cuando rompa el hervor agregar sal, los chayotes previamente cocidos y cilantro previamente picado.
7. Retirar del fuego y servir.

Figura 27
Caldo de pepita de calabaza



Nota: receta elaborada por la señora Juana Estrada, Bachajón, Chiapas. Fuente: Jiménez (2025).

TORTILLAS CON FRIJOL COCIDO

RENDIMIENTO: 40 PZ

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Maíz	4.000	Kg
Agua p/maiz	8.000	Lt
Cal (grado alimenticio)	0.040	Kg
Frijol	1.000	Kg
Agua p/ frijol	2.000	Lt
Sal	C/S	

PROCEDIMIENTO:

1. Cocer el maíz con cal una noche antes por una hora.
2. Cocer el frijol con agua por una hora y 20 minutos y colar cuando ya esté frío.
3. Al día siguiente lavar el nixtamal con abundante agua, molerlos hasta que la masa quede fina.
4. Amasar con el frijol previamente cocido y agregar sal.
5. Hacer el fuego con ella, untar cal al comal y colocarlo en el fuego.
6. Hacer bolas de masa de 30 gramos y tortearlas en una superficie plana de 10 centímetros de diámetro, encima de un pedazo de bolsa para que se facilite retirarla.
7. Colocarla en el comal, darle la vuelta cuando ya se pueda despegar, voltearla constantemente hasta que esté cocida y retirar del fuego.

Figura 28
Tortillas de frijol cocido



Nota: receta elaborada por la señora Manuela Moreno, Bachajón, Chiapas, Fuente: Jiménez (2025).

TOSTADAS CON FRIJOL COCIDO

RENDIMIENTO: 40 PZ

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Maíz	4.000	Kg
Agua p/maíz	8.000	Lt
Cal (grado alimenticio)	0.040	Kg
Frijol	1.000	Kg
Agua p/ frijol	2.000	Lt
Sal	C/S	
Carbón	C/S	

PROCEDIMIENTO:

1. Cocer el maíz con cal una noche antes por una hora.
2. Cocer el frijol con agua por una hora y 20 minutos y colar cuando ya esté frío.
3. Colar el frijol y reservar.
4. Moler el maíz nixtamalizado junto con el frijol, agregar sal y amasar.
5. Untar cal al comal y colocarlo en el fuego.
6. Hacer bolitas de la masa de 40 gramos y aplanar entre dos pedazos de bolsa de plástico con una prensa, colocar en el comal caliente, hasta que empiece a levantarse las orillas pasarla a la parrilla con carbón y voltearlas constantemente hasta que se doren y retirarlas.

Figura 29
Tostadas de frijol



Nota: receta elaborada por la señora Manuela Moreno, Bachajón, Chiapas. Fuente: Jiménez (2025).

EQUIVALENCIA DE CANTIDADES A UNIDADES DE KILOGRAMOS Y LITROS

Se respetó la fidelidad de la información que las cocineras proporcionan, sin embargo, para ilustrar a las personas que no conocen esta región y desean saber aproximadamente las cantidades equivalentes se presenta la siguiente tabla:

CANTIDAD	NOMBRE	CANTIDAD	UNIDAD
1	Taza de maíz	1.000	Kg
1	Taza pequeña de frijol	0.500	Kg
1	Cucharada grande de cal	0.050	Kg
1	Puño de cal	0.040	Kg
1	Bolita de masa	0.050	Kg
1	Chorrito	0.010	L
1	Vaso pequeño	0.050	Kg
1	Huevo	0.050	Kg
1/4	Cebolla	0.030	Kg
1	Pieza de tomate	0.050	Kg

PLANTAS DE PATIO

A continuación, se presentan algunas imágenes de plantas tanto comestibles y medicinales tomadas del patio de la casa de la señora Elena Gómez Hernández de Bachajón. En la que se escribe el nombre en español, seguido del nombre que recibe en tseltal, así mismo el nombre científico que corresponde y el uso tanto alimenticio como medicinal que tiene en Bachajón.

Figura 30

Orégano/ Origanum vulgare



Nota: Usada para dar aroma y sabor a los guisos como barbacoa y caldos. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 31

Toropin o cilantro cimarrón/ Eryngium foetidum



Nota: Usada para dar aroma intenso al caldo de caracol y pescados, así también se le atribuye propiedades para tratar problemas digestivos. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 32

Canela/ Cinnamomum verum



Nota: Usada para dar aroma y sabor a guisos como barbacoa y bebidas como el café y arroz con leche, cumple también la función de aliviar la tos en el té. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 33

Pacaya /homa/ Chamaedorea tepejilote



Nota: Se consume normalmente asada al carbón con un poco de sal para acompañar a los frijoles cocidos. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 34

Hierbabuena/ Mentha spicata



Nota: Usada principalmente para dar sabor y aroma a las albóndigas en caldo. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 35

Zacate limón/té de limón/ Limón ak/ Cymbopogon Citratus)



Nota: Hierba usada como té. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 36

Cebollín/ tush ak/ Allium schoenoprasum)



Nota: Planta con aroma a cebolla que es usada para aromatizar caldo de gallina de rancho o para preparación con huevo. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 37

Hierba santa / mumún/ Piper auritum



Nota: Se usa principalmente solo el tallo para acompañar el pozol agrio con sal. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 38

Ruda/ lura/ Ruta graveolens



Nota: Usado comúnmente como planta medicinal, ya que alivia la fiebre. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 39
Menta/ Mentha piperita



Nota: Usado como planta medicinal ya que reduce la congestión nasal, la de la garganta y los pulmones. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 40
Planta con frutos de cacao/ Theobroma cacao



Nota: Comúnmente se usa para la elaboración de bebidas como el pozol con cacao o chocolate. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 41

Chile/ Ich/Capsicum annuum var



Nota: Se usa para la preparación de salsas de tomate picantes o para conservas. Fuente: Jiménez (2024).

EQUIPO Y UTENSILIOS

Se muestran imágenes de los utensilios básicos de las cocinas de las cocineras tradicionales del pueblo de Bachajón, se encuentran entre paréntesis () los nombres que tienen en la lengua tseltal, así como también el término del que viene, así como el uso que tienen cada una de ellas en las cocinas de Bachajón.

Figura 42
Comal/ samet



Nota: Utensilios en el que se puede cocinar tortillas, tostar semillas y asar chiles. Fuente: Jiménez (2025).

Figura 43

Cuenco de barro/ samet yu'un lum



Nota: Se usa principalmente para tostar café o semillas. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 44

Cazuela de barro/ oshom



Nota: Usada para la elaboración de distintas preparaciones como frijoles, guisos y frituras.

Fuente: Jiménez (2024).

Figura 45
Jícara/ tsima´



Nota: Es común ver el uso de ella en las fiestas patronales, ya que sirve para servir alimentos como caldos, o incluso para tomar bebidas como el pozol, atole y café. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 46
Canasta de yute/ moch



Nota: Usada comúnmente para almacenar cosas como, pan, plátanos, pozol, tortillas, frijol, café y maíz. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 47

Cuenco de calabaza/ ja'i



Nota: Usado para almacenar tortillas recién hechas, ya que conserva el calor por dentro y así mantiene la tortilla suave. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 48

Molcajete



Nota: Usada para la molienda de diferentes cosas como, pastas, guacamole y salsas. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 49
Molino manual



Nota: Utilizada para triturar granos, semillas, especias y otros alimentos secos. Fuente: Jiménez (2024).

PÁGINAS DE REDES SOCIALES

Uno de los principales resultados de esta investigación fue la creación de perfiles en redes sociales funcionales y optimizadas para dar a conocer la diversidad cultural y alimentaria, así como los principales productos de la milpa de Bachajón. El uso de estas plataformas tiene como intención permitir un acercamiento de las personas externas a la comunidad para conocer sobre la cultura, sepan qué productos y alimentos se producen, se transforman y se venden, por lo que se espera que las redes sociales son plataformas que permitan conectar a los comerciantes locales con los consumidores de distintas latitudes. La información presentada está pensada para captar a usuarios que desean conocer más sobre los productos agrícolas tradicionales y realizar visitas a la localidad.

Las páginas fueron creadas el 10 de septiembre del 2024, llevan por nombre “Lekil K’altic” el cual es una frase en tseltal de Bachajón, que traducido al español significa “Buena milpa”. Con esto se hace referencia a que los productos alimenticios que se elaboran en la comunidad son de muy buena calidad, ya que los ingredientes principales se obtienen de la milpa de la región.

Figura 50

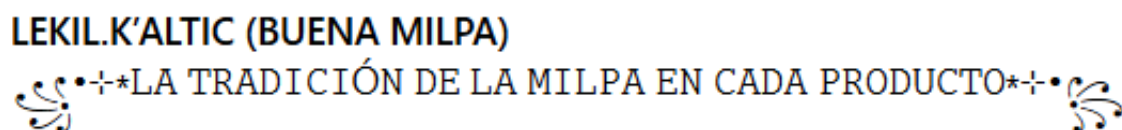
Foto de perfil



Nota: Foto perfil actual de las tres diferentes páginas de redes sociales. Fuente: Jiménez (2025).

Así también tienen un eslogan el cuál es "La tradición de la milpa en cada producto", lo que da a entender que es una forma poderosa de conectar con las raíces culturales, resaltar valores ancestrales y transmitir un mensaje de sostenibilidad y respeto por la naturaleza.

Figura 51
Eslogan

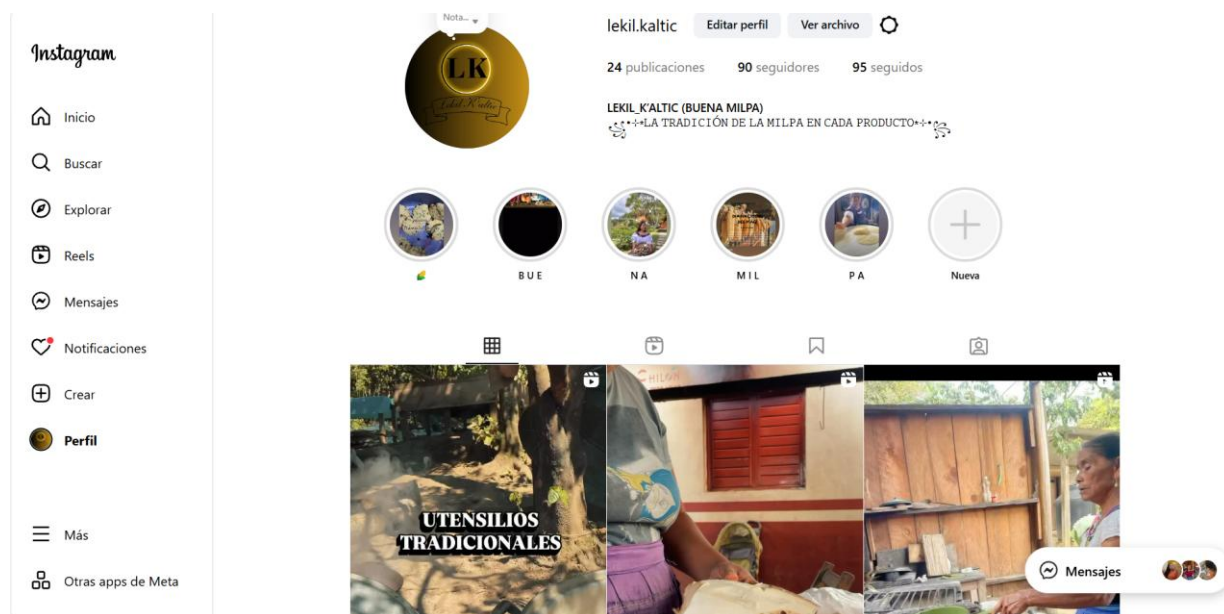


Nota: Se usa el mismo eslogan en las tres diferentes páginas de red social, Instagram, Facebook y Tik Tok. Fuente: Jiménez (2025).

A continuación, se presentan imágenes que ilustran el diseño y la estructura de las diferentes redes sociales, así como la foto de perfil con el logo, la gama de color que es el amarillo en representación del color del maíz amarillo y el eslogan.

Figura 52
Instagram

<https://www.instagram.com/lekil.kaltic?igsh=ajNhbDc3MDA2anl3>

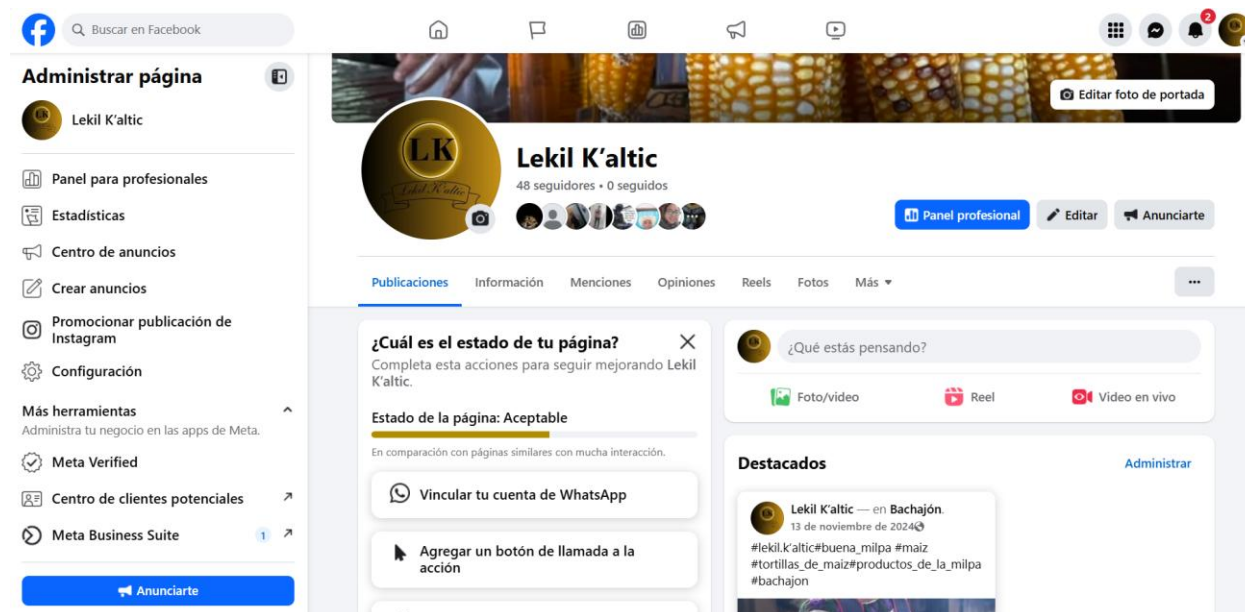


Nota. Vista del muro de la página de Instagram. Fuente: Jiménez (2025)

Figura 53

Facebook

<https://www.facebook.com/share/1Cfyg6GLLn/?mibextid=wwXIfr>

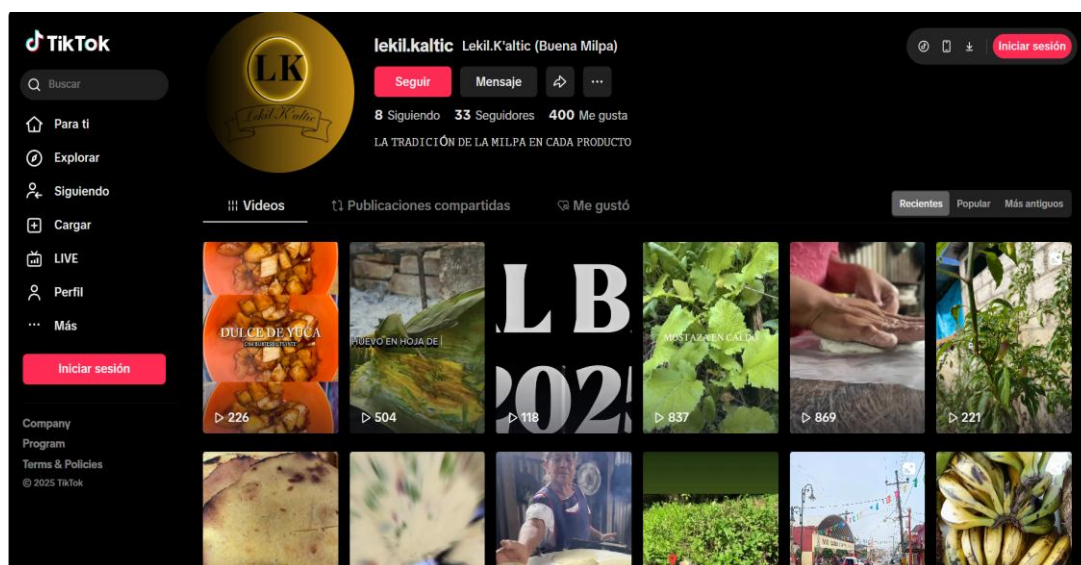


Nota: Vista biográfica de la página de Facebook. Fuente: Jiménez (2025)

Figura 54

Tik Tok

<https://www.tiktok.com/@lekil.kaltic? t=ZS-8yoJ2klUcwa& r=1>

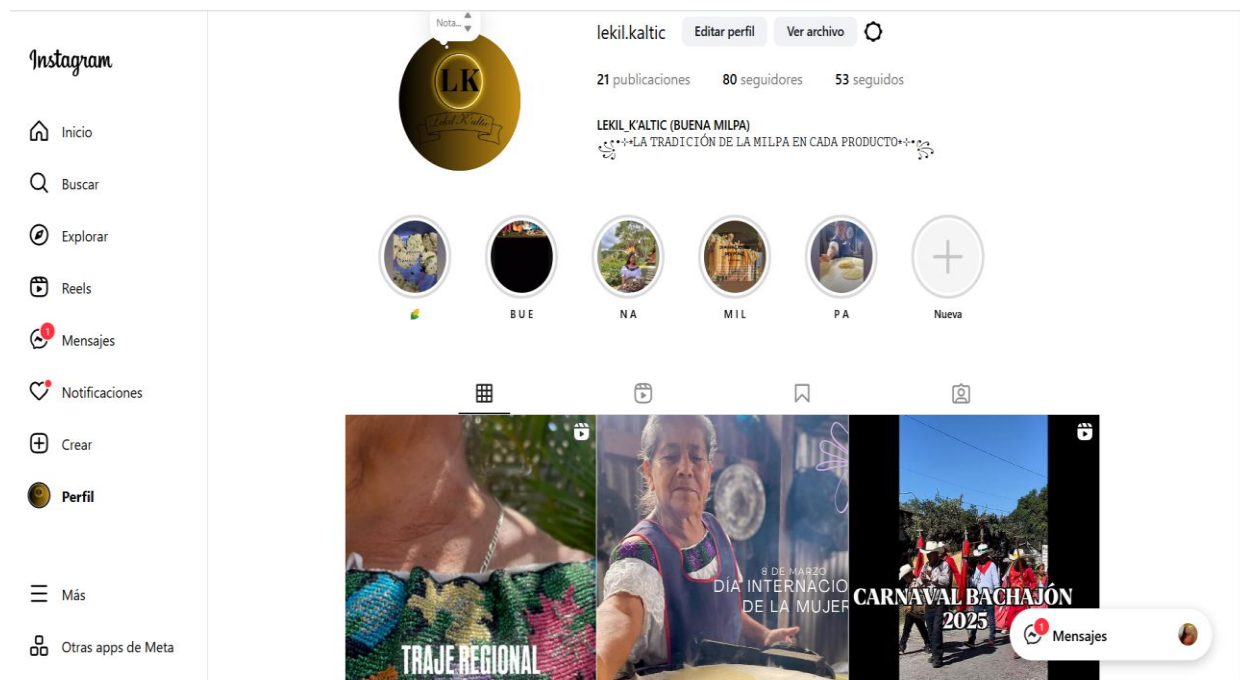


Nota: Vista del muro de la página de Tik Tok. Fuente: Jiménez (2025).

ALCANCE DE REDES SOCIALES

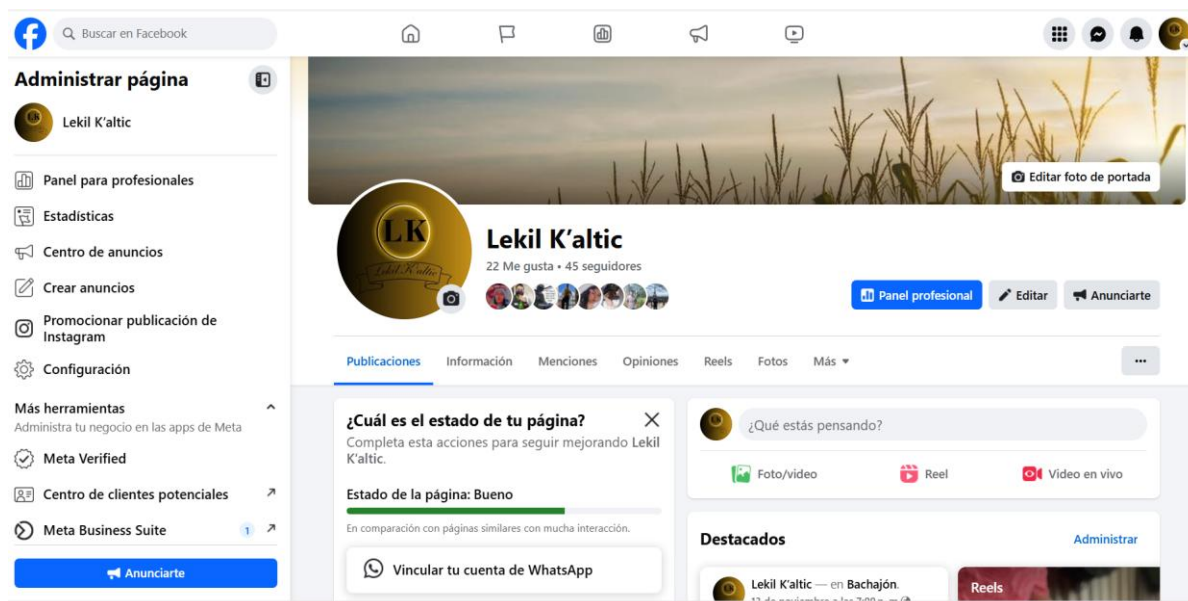
En el siguiente apartado se muestra el alcance que tuvieron las diferentes páginas creadas a lo largo de dos meses desde su apertura, en cuanto a seguidores que visualizan consecutivamente los videos, reels e imágenes con texto que se suben a las páginas.

Figura 55
Instagram



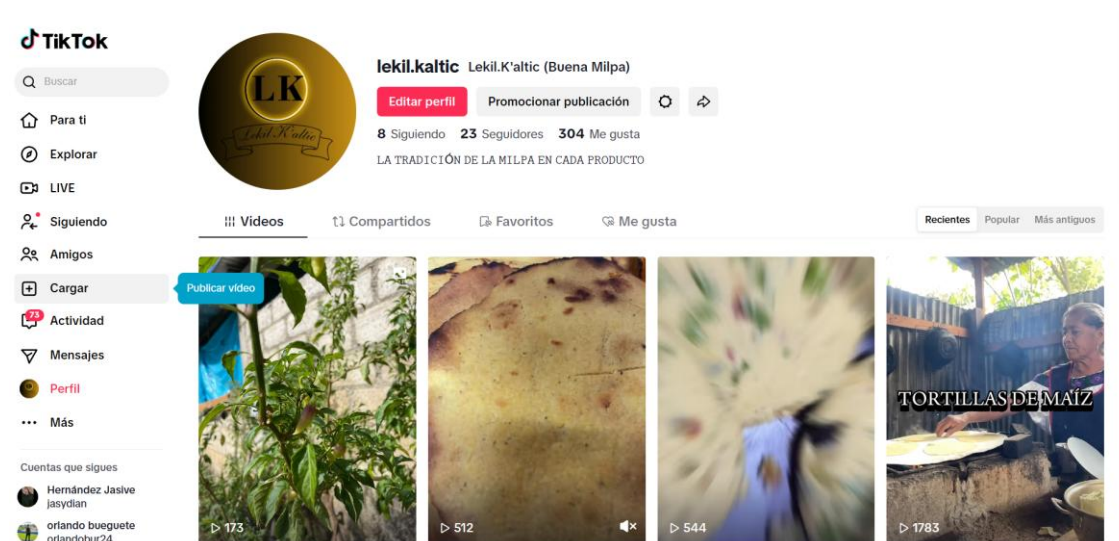
Nota: Después de dos meses llegó a 80 seguidores la página creada en Instagram. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 56
Facebook



Nota: Tuvo un alcance de 45 seguidores y 22 me gusta. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 57
Tik Tok



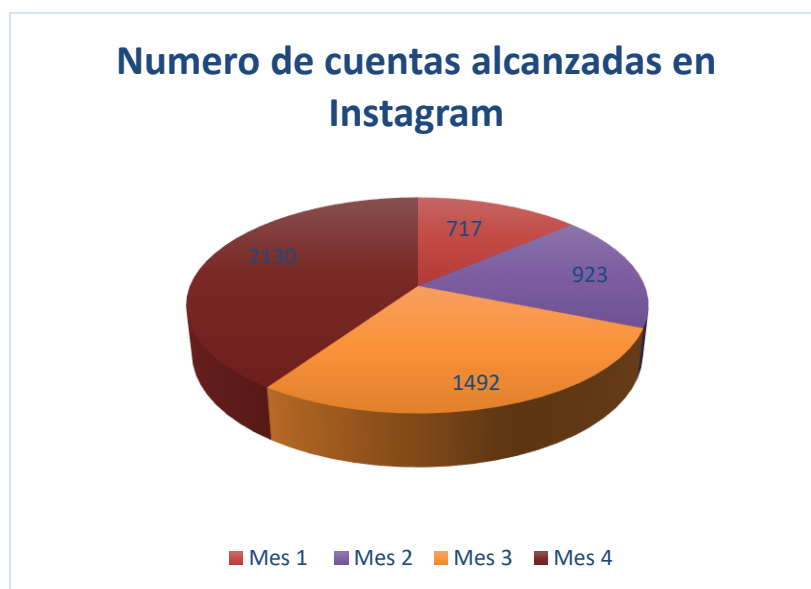
Nota: Tuvo un total de 23 de seguidores y 304 me gusta en total de todos los videos y fotografías que se subieron. Fuente: Jiménez (2025).

GRÁFICAS DE PASTEL DE IMPACTO EN REDES SOCIALES

A continuación, se muestran diferentes gráficas de pastel en las que se ilustran los distintos niveles de impacto que tuvieron las diferentes redes sociales (Facebook, Instagram y Tik Tok), en las que se observan que en el primer mes las tres páginas tuvieron pocas vistas, desde su creación. Hasta ahora han ido incrementando las vistas tanto de los videos e imágenes que se suben a las distintas redes.

Instagram es la página que más impacto ha tenido, ya que de acuerdo a las encuestas de frecuencia de redes tiene el 38.5% de interacción, en cambio Facebook alcanza un 36.5% de uso semanalmente y Tik Tok con 22.5%.

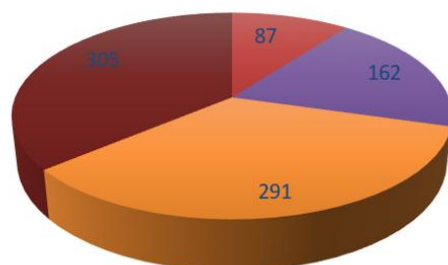
Figura 58
Instagram



Nota: número de personas alcanzadas en Instagram en diferentes meses. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 59
Facebook

Numero de cuentas alcanzadas en Facebook

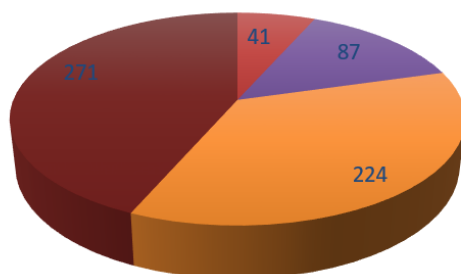


■ Mes 1 ■ Mes 2 ■ Mes 3 ■ Mes 4

Nota: número de personas alcanzadas en Facebook en diferentes meses. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 60
Tik Tok

Numero de cuentas alcanzadas en Tik Tok



■ Mes 1 ■ Mes 2 ■ Mes 3 ■ Mes 4

Nota: Tik Tok en diferentes meses. Fuente: Jiménez (2024).

ENCUESTA DE CONSUMO

Se realizaron encuestas a consumidores de Bachajón, de diversas edades entre 18 a 35 años, para conocer sus hábitos de compra y percepción sobre los productos de la milpa que se comercializan cómo; café molido, chayotes, chiles, cilantro, cebollín, calabaza, frijoles, hongos,

huevos de rancho, limones, mandarinas, mangos, masa para tortillas y atole, maracuyá, naranjas, pacaya, plátanos, pozol, quelites, tamales, tomate criollo, tortillas de maíz, tortillas de calabaza y de frijoles.

A partir de los datos recolectados, se elaboraron gráficas de columna que ilustran las tendencias observadas en el comportamiento de los consumidores.

De 20 encuestas realizadas se encontró que el 87.5% de los encuestados tienen conocimiento de los productos de la milpa (véase figura 60), cuando se les pidió que le asignaran un valor a lo que ellos califican en una escala del uno al cinco el 76.5% le asignó un valor de cinco, que significa que es de suma importancia el consumo de los productos de la milpa.

El 75% de los encuestados usa frecuentemente redes sociales como Instagram y Facebook, en el que prefieren ver contenido alimenticio como; fotos y videos.

Figura 61

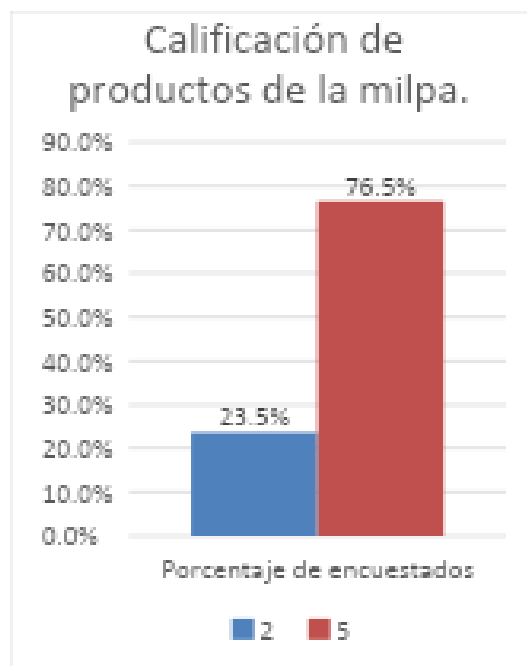
Conocimiento de productos alimenticios derivados de la milpa.



Nota: El 87% de las personas encuestadas tienen conocimiento de los productos derivados de la milpa, ya que es una fuente grande de alimentos y de cultura en muchas comunidades.

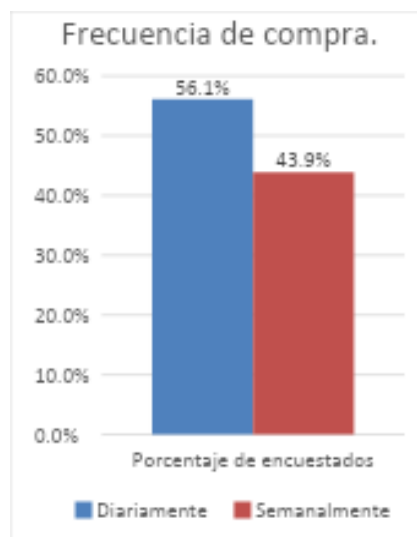
Fuente: Jiménez (2024).

Figura 62
Calificación de productos de la milpa



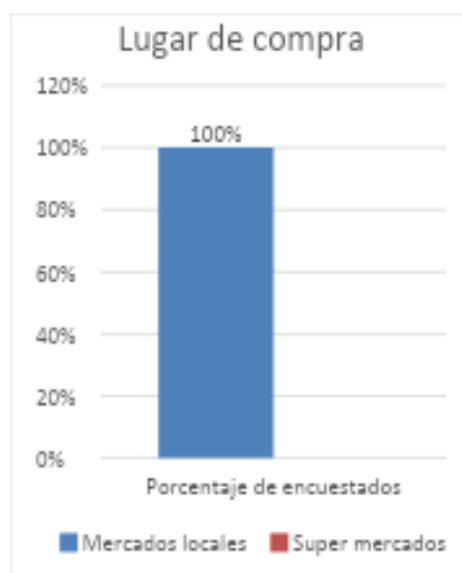
Nota: El 76.5% de los encuestados califican con un valor de 5 (valor máximo) los productos de la milpa como un factor que es apreciado por su equilibrio, economía y beneficios para la salud, además de su importancia cultural que se transmite por generaciones. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 63
Frecuencia de compra



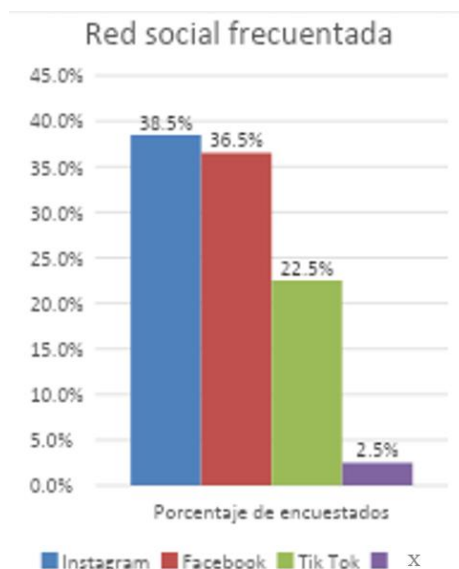
Nota: más del 50% de las personas encuestadas compran frecuentemente productos de la milpa debido a la calidad, sabor y beneficios a la salud que éste aporta. Además de apoyar a la economía local de los productores. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 64
Lugar de compra



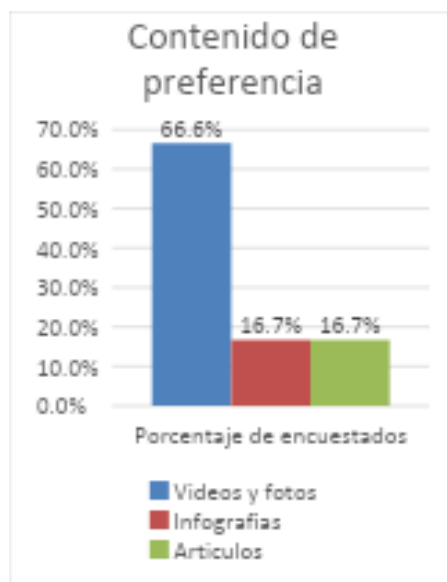
Nota: Todas las personas encuestadas realizan sus compras en mercados locales ya que prefieren consumir productos frescos y de esta manera contribuyen al comercio local, sin recurrir a algún supermercado. Fuente: Jiménez (2024).

Figura 65
Red social de frecuencia.



Nota: Entre el 36 y 38% de los encuestados frecuentan continuamente la red social como; Facebook e Instagram ya que en ella reciben información, mientras que el 22.5% usa Tik Tok para ver videos y el 2.5% usa X.

Figura 66
Contenido de preferencia



Nota: al menos en 66.65% de encuestados prefieren contenido como fotos y videos en sus redes sociales, ya que esto permite un consumo más accesible y genera mayor conexión

emocional, porque suelen ser más atractivos visualmente y ofrece una experiencia más dinámica, a diferencia de las infografías y artículos ya que éstos requieren de mayor esfuerzo para ser comprendidas.

CONCLUSIÓN

La investigación permitió comprender de manera profunda cómo el marketing digital puede servir como un puente entre la identidad cultural, la preservación de la tradición y la proyección comunicativa de los productos alimenticios elaborados a partir de la milpa en el pueblo de Bachajón, municipio de Chilón, Chiapas. En este contexto, la tecnología y la herencia cultural se entrelazan para generar una nueva forma de comunicación que respeta y visibiliza las raíces originarias del pueblo tseltal, convirtiéndose en una herramienta que contribuye no solo a la promoción gastronómica, sino también a la revalorización de la cultura y la lengua indígena.

Durante el desarrollo de esta investigación, se llevaron a cabo entrevistas en lengua tseltal con agricultores y cocineras tradicionales de la comunidad, quienes compartieron sus conocimientos, experiencias y percepciones sobre la milpa, los cultivos locales, la preparación de alimentos y utensilios principales. Las entrevistas fueron interpretadas posteriormente al español, respetando emociones y saberes que la lengua tseltal encierra, fortaleciendo así el valor de la investigación como testimonio de una voz comunitaria, con el propósito de conservar la esencia, el significado y el contexto cultural de sus palabras. Este proceso permitió acceder a una comprensión más profunda de la cosmovisión tseltal, en la cual la tierra, el trabajo agrícola, los alimentos y la espiritualidad conforman un sistema integral de vida.

Bachajón se distingue por su fuerte identidad colectiva, donde la agricultura, la gastronomía, la lengua y las costumbres son reflejo de una cosmovisión profundamente ligada a la naturaleza. La milpa, eje central de su economía y vida espiritual, no solo constituye un sistema de cultivo, sino también un modelo de conocimiento ancestral que articula sostenibilidad, reciprocidad y comunidad.

En ella se cultivan productos como el maíz, frijol, calabaza, chile, café, quelites, chayote, cebollín y otras especies nativas, que forman parte fundamental de su dieta y de su patrimonio cultural. Cada uno de estos ingredientes posee un significado simbólico y espiritual que se transmite en las prácticas culinarias, en los rituales agrícolas y en las celebraciones comunitarias.

El marketing digital, en este sentido, se concibe como una herramienta que permite difundir y dignificar los saberes locales mediante estrategias que combinan imagen, narrativa y testimonio oral. A través de contenidos en redes sociales como fotografías, videos, entrevistas y recetas

tradicionales, se puede visibilizar el trabajo de las cocineras y agricultores tseltales, preservando su lengua y su identidad. La inclusión de fragmentos en tseltal dentro de las piezas digitales constituye un acto simbólico de resistencia cultural y un reconocimiento al papel de la lengua como vehículo de memoria y transmisión del conocimiento.

El marketing digital con enfoque cultural no busca únicamente impulsar la visibilidad de los productos de la milpa, sino preservar la voz de la comunidad, que habla y piensa en tseltal. Difundir los contenidos en plataformas como Facebook, Instagram y Tik Tok, incorporando expresiones originales y traducciones fieles, permite construir una comunicación auténtica que refleje la riqueza del pensamiento tseltal y su conexión con la naturaleza. Por ello se diseñó una estrategia de marketing digital sin fines de venta, orientada a la difusión y valorización cultural de los productos alimentarios de Bachajón.

Finalmente, la integración del marketing digital con las tradiciones, la cultura y la gastronomía tradicional de Bachajón constituye una oportunidad invaluable para preservar la identidad, fortalecer la cultura, honrar la tradición, valorar la milpa y difundir la gastronomía regional. Este enfoque demuestra que la comunicación digital puede trascender su función comercial para convertirse en un medio de preservación lingüística, revitalización cultural y empoderamiento comunitario. Difundir a Bachajón desde lo digital y en su propia lengua es, en esencia, proyectar al mundo una forma de vida que respeta la tierra, honra la palabra y celebra la herencia viva del pueblo tseltal, afirmando su derecho a existir, a ser escuchado y a compartir su sabiduría ancestral con las nuevas generaciones.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

- Academia Lab. (2025). Milpa. Enciclopedia. Revisado el 2 de octubre del 2025.
<https://academia-lab.com/enciclopedia/milpa/>
- Agro Cultura mexicana. (2016). <https://www.agro-cultura.mx/>
- Aguirre Hernández, E., & Muñoz Ocotero, V. (2015). El chile como alimento. Ciencia, julio-septiembre de 2015.
https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/66_3/PDF/Chile.pdf
- Alvarado, A. (2022, 22 mayo). ¿Qué es la dieta de la milpa y qué significa? Serzen.
<https://serzen.mx/salud/2022/05/22/que-es-la-dieta-de-la-milpa-que-significa-27233.html>
- Alvarado, F. (2024, 6 noviembre). Una triada muy mexicana — Bien Comer®. Bien Comer®.
<https://www.biencomer.com.mx/news/2018/6/22/beneficios-del-maiz-frijol-calabaza>
- Aprender datos sobre Bachajón para niños. (2025). <https://ninos.kiddle.co/Bachaj%C3%B3n>
- Apv, R. A. /. (2024, 19 octubre). ¿Qué es el quelite y para qué sirve? Aristegui Noticias.
<https://aristeguinoticias.com/1910/kiosko/que-es-el-quelite-y-para-que-sirve/>
- Baltazar, I. H. (2014, 4 febrero). México: para mirar la milpa y sus diversidades. Biodiversidad En América Latina.
https://www.biodiversidadla.org/Noticias/Mexico_para_mirar_la_milpa_y_sus_diversidades
- Barbosa, L. (2025, 26 agosto). Milpa: el sistema agrícola sostenible de Mesoamérica que une cultura y nutrición. ELESPECTADOR.COM. <https://www.elespectador.com/la-huerta/como-implementar-una-milpa-el-sistema-agricola-sostenible-de-mesoamerica-que-une-cultura-y-nutricion/>

- Beatriz. (2024, 27 abril). Variedades de frijol en México: ¡conócelas todas! - Beatriz Arroyo. Beatriz Arroyo. <https://beatrizarroyo.es/variedades-de-frijol-en-mexico-conocelas-todas/>
- Becquelin-Monod, A., & Breton, A. (2013). El carnaval de Bachajón. Estudios de Cultura Maya, 12. <https://doi.org/10.19130/iifl.ecm.1979.12.528>
- Cañada, O. A. B. (2020, diciembre 18). Producción agrícola en el estado de Chiapas. Blog Agricultura. <https://blogagricultura.com/estadisticas-agricolas-estado-chiapas/>
- Capello, P. (2023, 6 marzo). Tipos de maíz en México: variedades más importantes | Aprende Institute. Aprende Institute. <https://aprende.com/blog/gastronomia/comida-mexicana/tipos-de-maiz-en-mexico/>
- Castro, L. (2025, 26 junio). Calabaza Propiedades, Variedades y Beneficios para la Salud. Flores. <https://www.flores.ninja/calabaza/>
- Cisneros, S. (2019, 24 julio). La milpa: un sistema milenario obra de la sabiduría de nuestros pueblos indígenas. México Desconocido. <https://www.mexicodesconocido.com.mx/la-milpa.html>
- Cohen, A. C. (2025, 19 agosto). Qué son los leads: tipos, diferencias y su importancia. Hubspot. <https://blog.hubspot.es/marketing/leads>
- Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO). (2019). La milpa: sistema agrícola de origen mesoamericano. Recuperado de La milpa | Biodiversidad Mexicana
- Conabio. (2016). La milpa | Biodiversidad Mexicana. Biodiversidad Mexicana. <https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/sistemas-productivos/milpa>
- Corredor, M. P. P. (2025, 9 septiembre). Maíz: beneficios, valores nutricionales y contraindicaciones. Mejor Con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/dieta/nutricion/maiz-beneficios-contraindicaciones/>

- Cuevas, A. (2023, 17 noviembre). El frijol, semilla de identidad en la cocina mexicana. México Desconocido. <https://www.mexicodesconocido.com.mx/frijol.html>
- De Almeida, A. (2023, abril 18). Huitlacoche: 10 beneficios y cómo se come (con recetas). Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/huitlacoche/>
- Fanego, I. (2025, 26 julio). Marketing digital sin humo (2025): definición, canales, IA y cómo empezar. Blog de SEO de Ahrefs. <https://ahrefs.com/blog/es/marketing-digital/>
- Fischer, E. (2019, 29 noviembre). Tipos de frijoles - Nombres, características y recetas. recetasgratis.net. <https://www.recetasgratis.net/articulo-tipos-de-frijoles-nombres-caracteristicas-y-recetas-73838.html>
- Flores, A. (2021, noviembre 18). Conoce la historia del marketing digital y su evolución hasta el día de hoy. <https://www.crehana.com>. <https://www.crehana.com/blog/transformacion-digital/historia-del-marketing-digital/>
- Fonteyne, S., Caamal, J. B. C., Lopez-Ridaura, S., Van Loon, J., Balbuena, J. E., Alcalá, L. O., Hernández, F. M., Odjo, S., & Verhulst, N. (2023). Review of agronomic research on the milpa, the traditional polyculture system of Mesoamerica. *Frontiers In Agronomy*, 5. <https://doi.org/10.3389/fagro.2023.1115490>
- García, T. (2025, febrero 7). La sequía y el bajo precio mantienen en crisis a los maiceros de Chiapas. El Heraldo de Chiapas | Noticias Locales, Policiacas, sobre México, Chiapas y el Mundo. <https://oem.com.mx/elheraldodechiapas/local/productores-de-maiz-en-chiapas-enfrentan-altos-costos-y-bajos-precios-del-grano-21576980>
- Gutierrez, E. (2023, 18 septiembre). Hongos mexicanos: conoce las variedades que son comestibles. CocinaDelirante. <https://www.cocinadelirante.com/hogar/hongos-mexicanos-conoce-las-variedades-que-son-comestibles>
- Hayes, M., & Downie, A. (2025, 11 junio). Marketing digital. Bussines operations. <https://www.ibm.com/mx-es/think/topics/digital-marketing>

- Herboralia. (2025, 19 enero). Las Partes de la Planta de Maíz: Estructura y Funciones Esenciales - Toda la información que necesitas en. Toda la información que necesitas en este Blog. <https://herboralia.es/partes-de-la-planta-de-maiz/>
- Histomex. (2025, 18 septiembre). Milpa Mexicana: descubre su impacto cultural. <https://histomex.org/milpa-mexicana/>
- Histomex. (2025b, septiembre 15). Imágenes de QUELITES: variedades y beneficios IMPACTANTES. <https://histomex.org/imagenes-de-quelites/>
- <https://www.crehana.com/blog/transformacion-digital/historia-del-marketing-digital/>
- Indígenas, P. (2025b, abril 17). Tzeltal de Bachajón: historia, fonología, revitalización y vocabulario. Pueblos Indígenas. <https://pueblosindigenas.es/lenguas/tzeltal-de-bachajon/>
- Inigo. (2023, 9 mayo). Qué son los leads, qué tipos hay y por qué importan en el marketing - Michel Miró. Michel Miró. <https://michelmiro.com/que-son-los-leads-que-tipos-hay-y-por-que-importan-en-el-marketing/>
- La jornada del campo. (2018, 17 febrero). <https://www.jornada.com.mx/2018/02/17/cam-secreto.html>
- Larousse Cocina. (2018, agosto 30). Chile ★ Larousse cocina. <https://laroussecocina.mx/palabra/chile/>
- Larousse Cocina. (2021, 15 marzo). Hoja de milpa ★ Larousse Cocina. <https://laroussecocina.mx/palabra/hoja-de-milpa/>
- México PueblosAmerica. (2024, mayo 29). Bachajón. mexico.PueblosAmerica.com. <https://mexico.pueblosamerica.com/i/bachajon/>
- Nueva Escuela Mexicana. (2025, 20 septiembre). Qué es el maíz y cuáles son su definición y concepto esencial. <https://nuevaescuelamexicana.org/que-es-un-maiz/>
- Porto, J. P. (2021, 23 julio). Frijol - Qué es, definición, características e importancia. Definición.de. <https://definicion.de/frijol/>

- Porto, J. P. (2024, 26 noviembre). Marketing digital - Qué es, origen, características e influencia. Definición.de. <https://definicion.de/marketing-digital/>
- Ramírez, A. A. (2024b, julio 19). ¿Qué son los quelites y por qué son importantes? Huertos En Casa | Huertos Urbanos. <https://elrincon-verde.com/que-son-los-quelites-y-por-que-son-importantes/>
- Red Maíz Criollo Chiapas: noviembre (2012. Bing. <https://sl.bing.net/f64PbJNww8a>
- Redacción, Redacción, & Redacción. (2019, 2 octubre). Los quelites, una guía completa: beneficios, variedades, propiedades y usos medicinales. Más de México -. <https://masdemx.com/los-quelites-una-guia-completa-beneficios-variedades-propiedades-y-usos-medicinales/>
- Rodriguez, M. (2025, 13 septiembre). ▷ ▷ Los diversos Tipos de Maíz o Variedades. delMaíz.info. <https://delmaiz.info/tipos-de-maiz/>
- Romero, A. (2025, 12 marzo). '¿Qué son los leads en marketing? Tipos y cómo generarlos' Periodico PublicidAD. <https://www.periodicopublicidad.com/articulo/estudios/que-son-leads-marketing/20250312102746154830.html#que-son-los-leads>
- Rothschuh, U. (2024, 14 noviembre). Tipos de calabazas. ecologiaverde.com. <https://www.ecologiaverde.com/tipos-de-calabazas-4615.html>
- Rothschuh, U. (2025, 5 septiembre). Calabaza: propiedades, calorías, beneficios, cómo comerla y contraindicaciones. ecologiaverde.com. <https://www.ecologiaverde.com/calabaza-propiedades-calorias-beneficios-como-comerla-y-contraindicaciones-5448.html>
- Ruiz, M. Á. (2018, 2 marzo). Regiones de producción de maíz en México. Unisem. <https://semillastodoterreno.com/2018/03/regiones-de-produccion-de-maiz-en-mexico/>
- Ruiz, R. (2022, 1 marzo). Para qué sirve el té de pelos de elote, usos y beneficios para la salud. Directo Al Paladar México. <https://www.directoalpaladar.com.mx/ingredientes-y-alimentos/sirve-te-pelos-elote-usos-beneficios-para-salud>

- Saavedra, T. A. (2019, 25 julio). Las 64 razas de maíz en México. México Desconocido.
<https://www.mexicodesconocido.com.mx/las-64-razas-de-maiz-en-mexico.html>
- Salvador, D. G. C. E. N. F. R. R. G. J. C. R. (2014-b). La milpa, tradición milenaria de agricultura familiar. Ciencia UNAM.
https://ciencia.unam.mx/leer/356/La_milpa_tradicion_milenaria_de_agricultura_familiar
- Team, R. (2025d, julio 24). ¿Qué es el marketing digital? Definición, tipos y cómo. Carlos Barraza. <https://barrazacarlos.com/es/que-es-el-marketing-digital/>
- Verdegen. (2024, 27 febrero). La milpa: Un cultivo de tradición. Generación Verde.
<https://generacionverde.com/la-milpa-un-cultivo-de-tradicion/>
- Xtiansan. (2024, 9 diciembre). La agricultura maya: Vida y desarrollo de la cultura maya. Encicloeconomía. <https://encicloeconomia.net/sociologia/agricultura-maya/>
- Zavala, J. F. (2020). La Milpa, origen y evolución – El oficio de historiar.
<https://eloficiodehistoriar.com.mx/?p=19881>

ANEXOS



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICION Y ALIMENTOS



Se presenta el siguiente cuestionario utilizado en el proyecto, con todas las preguntas que se hicieron a los consumidores (Anexo 1), agricultores (Anexo 2), cocineras tradicionales (Anexo 3), y a personas con conocimiento de la historia de Bachajón (Anexo 4).

ANEXO 1

Encuestas dirigidas a consumidores de productos regionales de 20 a 40 años de Bachajón, Chilón, Chiapas.

Nombre:

Edad:

1. ¿Cuál es su nivel educativo?
2. ¿Cuál es su ingreso mensual aproximado?
3. ¿Ha escuchado hablar de los productos alimenticios derivados de la milpa de Bachajón?
Si
No
4. ¿Cómo calificaría la calidad de estos productos?
(Escala de 1 a 5)
5. ¿Cuáles son los beneficios de consumir productos de la milpa?
6. ¿Con qué frecuencia compra productos derivados de la milpa de Bachajón?
Diariamente
Semanalmente
Mensualmente
Rara vez
Nunca
7. ¿Dónde suele comprar estos productos?
Tiendas físicas
Tiendas en línea
Mercados locales

Otros (especifique)

8. ¿Qué factores toma en cuenta usted al comprar estos productos?

Precio

Calidad

Origen orgánico

Marca

Otros (especifique)

9. ¿Cuáles redes sociales utiliza con mayor frecuencia?

Facebook

Instagram

X

Tik Tok

10. ¿Qué tipo de contenido digital prefiere ver sobre productos alimenticios?

Videos y fotos

Infografías

Artículos

Publicaciones en redes sociales

11. ¿Cómo prefiere recibir información sobre promociones y novedades de productos alimenticios?

Correos electrónicos

Publicaciones en redes sociales

Anuncios en línea

12. ¿Con qué frecuencia interactúa con contenido relacionado con productos alimenticios en redes sociales?

Diariamente

Semanalmente

Mensualmente

Rara vez

Nunca



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICION Y ALIMENTOS



ANEXO 2

Guión de la entrevista a agricultores encuestas dirigidas a agricultores activos e inactivos de 45 a 80 años de Bachajón, Chilón, Chiapas.

Nombre:

Edad:

1. ¿Podría contarme un poco sobre usted y su experiencia como agricultor?
2. ¿Cuánto tiempo lleva cultivando productos derivados de la milpa de Bachajón?
3. ¿Qué otro producto agrícola cultiva?
4. ¿Cuáles son los principales productos alimenticios que se producen a partir de la milpa de Bachajón?
5. ¿Podría describir el proceso de cultivo y producción de estos productos?
6. ¿Qué técnicas o prácticas agrícolas utiliza para mejorar la calidad y el rendimiento de su producción?
7. ¿Cuáles son los mayores desafíos que enfrenta en la producción de productos derivados de la milpa de Bachajón?
8. ¿Cómo maneja estos desafíos?
9. ¿Ha recibido algún tipo de apoyo o capacitación para mejorar sus técnicas de cultivo?
10. ¿Dónde y cómo vende actualmente sus productos derivados de la milpa de Bachajón?
(mercados locales, tiendas, en línea)
11. ¿Cómo determina los precios de sus productos?
12. ¿Cómo se comparan sus precios con los de la competencia?
13. ¿Qué factores considera que afectan más a la competitividad de sus productos en el mercado?



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICION Y ALIMENTOS



ANEXO 3

Guion de la entrevista realizada a cocineras tradicionales de 45 a 75 años.

Nombre:

Edad:

1. ¿Desde cuándo ha estado elaborando productos tradicionales de Bachajón?
2. ¿Cuáles son los productos tradicionales que elabora con mayor frecuencia?
3. ¿Podría compartir con nosotros alguna de sus recetas tradicionales?
4. ¿Cuáles son los ingredientes principales que utiliza en la elaboración de estos productos?
5. ¿Qué técnicas o métodos tradicionales emplea durante el proceso de elaboración?
6. ¿Cuál es la importancia cultural de los productos tradicionales de Bachajón en su comunidad?
7. ¿Existen rituales o celebraciones en los que estos productos desempeñen un papel importante?
8. ¿Qué significado tienen estos productos para usted y para la comunidad de Bachajón en general?
9. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta al elaborar y comercializar estos productos tradicionales?
10. ¿Cómo ha cambiado el proceso de elaboración o la demanda de estos productos con el tiempo?
11. ¿Qué obstáculos ha enfrentado al tratar de mantener vivas las tradiciones culinarias de Bachajón?
12. ¿Cómo comercializa sus productos tradicionales?
13. ¿Vende directamente a los consumidores o a través de intermediarios?



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICION Y ALIMENTOS

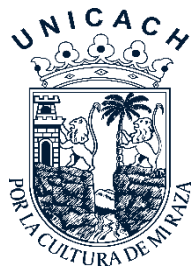


ANEXO 4

Guion de la entrevista realizada a señores mayores de 45 años con conocimiento sobre historia y tradiciones de Bachajón.

1. ¿Cuál es su nombre?
2. ¿Cuál es su edad?
3. ¿Cuál es su ocupación?
4. ¿De donde es originario?
5. ¿Cuál es la historia de Bachajón?
6. ¿A qué etnia pertenece Bachajón?
7. ¿Cuál es la principal actividad económica del municipio?
8. ¿Cuáles son las principales festividades del municipio?
9. ¿Cómo inicia la fiesta y las actividades que realizan por día?
10. ¿Qué platillos se sirven durante estos días?
11. ¿Cuál es proceso de elaboración de cada uno de ellos?
12. ¿En qué se sirven?
13. ¿Qué técnicas de cocción se utiliza en cada uno de ellos?
14. ¿Técnicas tradicionales que continúen utilizando?
15. ¿En qué se cocinan los alimentos tradicionales durante la festividad?
16. ¿Utiliza leña para preparaciones?
17. ¿Existen algunos personajes importantes en esta festividad?
18. ¿Quiénes son los organizadores de esta fiesta?
19. ¿Qué bebidas se sirven durante la festividad?
20. ¿Cómo se organizan las preparaciones para las festividades en términos de ingredientes, técnicas y personas involucradas?
21. ¿Qué ingredientes se cultivan en el municipio?
22. ¿Qué ingredientes tradicionales se utilizan en la alimentación diaria?

23. ¿En qué parte del municipio se adquieren los alimentos tradicionales?
24. ¿Qué alimentos tradicionales se encuentran en el mercado?
25. ¿Qué alimentos se cultivan en casa?
26. ¿Cómo ha cambiado la alimentación en Bachajón con el tiempo?
27. ¿Se han perdido o adaptado algunas recetas tradicionales?
28. ¿Cuáles son los utensilios tradicionales que aún continúa utilizando en casa?
29. ¿Cuáles son los principales desafíos para mantener vivas las tradiciones alimentarias y artesanales en Bachajón?
30. ¿Cómo ha afectado la modernización y globalización a las prácticas tradicionales?



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICION Y ALIMENTOS



ANEXO 5

PALABRAS EN TSELTAL TRADUCIDAS AL ESPAÑOL

Se muestra el siguiente cuadro de glosario de palabras en tseltal respetando la información y la escritura correcta que los participantes entrevistados dieron, traducidos al español para mayor entendimiento a personas que no conozcan de este dialecto.

TSELTAL	ESPAÑOL
Bah	Encima
Ch'ajan	Bejuco
Ch'umil waj	Tortilla de calabaza
Cha'bubtesbil ts'inteh	Dulce de yuca
Chuybil waj	Tamale de elote
Ich	Chile
Ja'i	Vasija o cuenco de calabazo
Limón ak	Té de limón
Lo'il k'op	Broma
Lura	Ruda
Mantecat woch'	Tostada de manteca
Moch	Canasta de yute
Mumún	Hierba santa
Oxom yu'un lum	Cazuela de barro
Posh	Alcohol de caña
Pixjol	Sombrero
Sakil	Pepita de calabaza tostada y molida
Samet	Comal
Samet yu'un lum	Comal de barro
Tsekel	Nahua
Tsimah	Jícara
Tush ak	Cebollín
Ul	Atole
Waj	Tortilla
Witstan	Alcohol de caña
Xuxil waj	Tortillas con frijol
Yax na'	Casa verde

