

International Journal of Human Sciences Research

Acceptance date: 23/01/2025

CAFETERÍA ECOLÓGICA UNIVERSITARIA, UN DISEÑO DESDE LOS BUENOS VIVIRES LATINOS Y SOSTENIBILIDAD OCCIDENTAL

Hilda C. Vargas-Cancino

David E. Velázquez Muñoz

All content in this magazine is licensed under a Creative Commons Attribution License. Attribution-Non-Commercial-Non-Derivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).



Resumen: El artículo que se presenta propone un modelo físico y funcional de una cafetería ecológica universitaria, basado en los buenos vivires latinos y occidentales, diseñando una cafetería piloto para el Instituto de Estudios Sobre la Universidad (IESU), de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMex). La primera fase de investigación teórica fundamenta la pertinencia de una alimentación sana, digna, culturalmente apropiada y sostenible, enmarcada desde los buenos vivires occidentales (Lagom sueco; Hygge, danés, y el decrecimiento) y no occidentales latinos [Sumak Kawsay (quechua), Suma Qamaña (aymara), Comunalidad (Pueblos originarios sierra norte de Oaxaca), Lekil Kuxlejal (maya Tsotsil y Tzeltal)]. El apartado metodológico presenta una fase de recolección de datos en cafeterías sostenibles ajenas a la UAEMex, que sirvieron de base para la solicitud del diseño arquitectónico de un modelo piloto de cafetería sostenible, incluyendo los indicadores de los buenos vivires resultantes de la investigación teórica. En el apartado de resultados Fase I, se desarrollan los aspectos más representativos de las propuestas teóricas de los Buenos Vivires abordados; en la fase II se incluye una síntesis de la visita a la Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad, de la Universidad Veracruzana, México. En la última fase se presenta el proceso de construcción del diseño arquitectónico entre los consultores externos y las/los integrantes del proyecto, así como los aspectos más sobresalientes de la propuesta arquitectónica. Final-

mente se integra un apartado de conclusiones. **Palabras-clave:** Cafeterías universitarias ecológicas; Lagom y Hygge; Comunalidad; Sumak kawsay; Lekil Kuxlejal.

INTRODUCCIÓN

La crisis civilizatoria o caos sistémico que experimenta el planeta, muestra el agotamiento de los bienes naturales, la hiper-transformación de los mismos y la devuelta de ellos en equipos electrónicos caducos de obsolescencia programada, ropa de un solo uso, elevado desperdicio de alimentos perecederos e inundación de los supermercados con comida ultra-procesada; además de caos vial por exceso de vehículos, elevada contaminación atmosférica, visual y sonora, injusticia social y ambiental, agravada por incendios, sequías e inundaciones, que a su vez generan migraciones, elevando la vulnerabilidad de la gente, que da pie a estallidos sociales mundiales en la búsqueda de un freno al colapso.

El artículo que se presenta es producto de una investigación¹ que recupera y da seguimiento a un proyecto sobre Cafeterías universitarias sostenibles², proponiendo un modelo físico y funcional basado en los buenos vivires latinos y occidentales, diseñando una cafetería ecológica piloto para el Instituto de Estudios Sobre la Universidad (IESU), de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMex).

La primera fase de investigación teórica fundamenta la pertinencia de una alimentación sana, digna, culturalmente apropiada y

1. Proyecto desde la Red RITEISA “Vivires sostenibles y alimentación digna. Un modelo de cafetería universitaria soberana”. Responsable: Dra. Hilda Carmen Vargas Cancino, corresponsable: Dr. David Eduardo Velázquez Muñoz, colaboradores: Dr. Emilio Gerardo Arriaga Álvarez, Dra. Virginia Pilar Panchi Vanegas, Dra. Lucía Collado Medina, Dra. Guadalupe Nancy Gómez, Dra. Rosalba Romero Coahuila, Dra. Emma González Carmona Lic. José Antonio Suárez Ríos; Dra. Yazmin A. Pérez H; Dra. A. Gabriela Cabrera, Dra. M. del Rosario Guzmán. A. y Psic. Misael Reyes A. Vigencia 1º enero 2024 a 1º 2025, registro 7017/2024CIC.

2. Proyecto desde la Red RITEISA “Cafeterías universitarias como promotoras de soberanía alimentaria. Alternativas desde la responsabilidad social y los buenos vivires”. Responsable: Dra. Hilda Carmen Vargas Cancino, corresponsable: Dra. Virginia Pilar Panchi Vanegas, colaboradores: Dra. María Cristina Chávez Mejía, Dr. Sergio Moctezuma, Dra. Angélica Espinoza-Ortega, Dr. Sergio González López; Dr. Francisco Herrera Tapia; Dra. Lucía Collado Medina, Mtro. Alexander Vásquez Colorado, Dra. Alma Ávila Sámano, Dra. Nancy Nava Gómez. Vigencia 1º julio 2022 al 1º jul 2023, registro SIEA: 6646/2022SF. Los resultados pueden consultarse en Vargas y Panchi (2023).

sostenible, enmarcada desde los buenos vivires occidentales (Lagom sueco; Hygge, danés, y el decrecimiento) y no occidentales latinos [Sumak Kawsay (quechua), Suma Qamaña (aymara), Comunalidad (Pueblos originarios sierra norte de Oaxaca), Lekil Kuxlejal (maya Tsotsil y Tzeltal)]. En el apartado metodológico se presenta una fase de recolección de datos en cafeterías sostenibles ajenas a la UAEMéx, que sirvieron de base para la solicitud del diseño arquitectónico de un modelo piloto de cafetería sostenible, incluyendo los indicadores de los buenos vivires resultantes de la investigación teórica. En el apartado de resultados Fase I, se desarrollan los aspectos más representativos de las propuestas de los Buenos Vivires abordados, aplicables para una cafetería universitario sostenible; en la fase II se incluye una síntesis de la visita a la Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad, de la Universidad Veracruzana, México. En la fase III se muestran los platillos propuestos por las productoras y oferentes agroecológicas, la sociedad civil y académica, que también participó. La Fase IV, presenta el proceso de construcción del diseño arquitectónico entre los consultores externos y las/los integrantes del proyecto, así como los aspectos más sobresalientes de la propuesta arquitectónica. Hubo una fase última que incluyó el pilotaje de los platillos sostenibles propuestos, que no se reporta dentro del presente artículo. Finalmente se integra un apartado de conclusiones.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La población estudiantil de la universidad pública, enfrenta una situación económica vulnerable, y por ser joven y con actividad alta, requiere una ingesta de alimentos elevada, que pueda ser saciante, económica, apetecible, nutritiva y agroecológica. Asimismo, el IESU cuenta con más de un 60% de personal académico mayor de los sesenta años, mismo

que requiere una dieta diferente en cantidades de carbohidratos, grasas, proteínas y vitaminas, y que, por carecer de las enzimas de edades tempranas, se le dificulta la digestión de los menús término medio de las cafeterías, los cuales impactan más en las enfermedades degenerativas, propias de la edad, aunado a los niveles de estrés elevado tanto del alumnado como del personal docente y administrativo de las universidades, que complica el cuadro.

Por lo que, la pregunta de investigación plantea ¿Es posible generar estrategias para el diseño sostenible de un modelo de cafetería piloto que cuente con platillos u opciones alimentarias para jóvenes estudiantes que sean saciantes, apetecibles, nutritivas, culturalmente afines, económicas y de origen agroecológico?

METODOLOGIA

OBJETIVO GENERAL

Identificar desde propuestas teóricas de buenos vivires latinos y occidentales, las bases para generar una propuesta alimentaria dentro de la UAEMéx, a través de una cafetería modelo, que contribuya a los ODS: hambre cero; salud y bienestar, reducción de las desigualdades; producción y consumo responsable, y alianzas para lograr objetivos (ONU, 2015); así como, desde diálogo con expertos académicos en cafeterías sostenibles y asesores arquitectónicos.

TIPO DE ESTUDIO

Este estudio, es de carácter descriptivo y observacional (Veiga, et al., 2008, p.83)

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Fase I: Investigación teórica (investigación teórica desde los buenos vivires occidentales y no occidentales)

Fase II Estancia corta de investigación en la Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad, de la Universidad Veracruzana con expertos en cafeterías sostenibles.

Fase III Levantamiento de datos de campo con productores y productoras locales y agroecológicas: Propuestas de platillos saciantes, nutritivos, agroecológicos y económicos para jóvenes y platillos moderados, nutritivos, y agroecológicos para necesidades nutricionales de personal académico de la tercera edad.

Fase IV Diálogos con profesionales en arquitectura sostenible para el diseño de una cafetería universitaria ecológica piloto. Generación por parte de los profesionales, del diseño y los planos respectivos, con presupuesto aproximado.

Muestra

- a) Tres investigadores y un investigador con experiencia en cafeterías sostenibles (Universidad Veracruzana)
- b) 7 proveedores locales agroecológicos para el diseño de los platillos

Descripción de las técnicas y procedimientos:

a) Diálogos de intercambio con académicos de la Coordinación Universitaria de Sustentabilidad, desde una estancia corta de investigación.

b) Diálogos entre académicos (profesionales de Nutrición, gastronomía psicología, filosofía y ética social) y profesionales de la Arquitectura para el diseño arquitectónico de una cafetería sostenible.

RESULTADOS

FASE I INVESTIGACIÓN TEÓRICA

BUENOS VIVIRES SOSTENIBLES DESDE OCCIDENTE Y LATINOS

La propuesta occidental de una vida más amigable con la misma humanidad y la naturaleza parece contradictoria o ingenua, donde posiblemente se podría homologar con la frase “querer tapar el sol con un dedo”; si bien existe una Agenda 2030 (ONU, 2015), que integra objetivos sostenibles para el planeta, donde se busca involucrar a las Universidades y a la sociedad civil mundial, parece que no incluye una solicitud directa al freno de la industria armamentista, a la producción descomunal de automóviles o al extractivismo del Norte Global sobre el Sur, o a la invasión de territorios indígenas con aguas sanas. Las repercusiones son variadas: ecocidios y genocidios desde gobiernos dictatoriales (Kowalska, 2023; Bartolomé y Ruiz, 2023; García-Jiménez, C. y Vargas-Rodríguez, Y., 2021), enfermedades inducidas desde el agronegocio industrial (Benavides, J. A. y Bahía, T.C., 2022; Wallace, et al., 2020; Popkin, 2020; Pérez et al., 2013), así como, una contaminación ambiental sin precedente, provocada por la proliferación industrial, vehicular y extractivista (Madrigal, 2023; Muñoz y Sotomayor, 2021; Nadal y Aguayo, 2020; Delgado, 2013).

Parece que, dada la complejidad de los problemas, no se vislumbra una puerta alternativa que permita salir de la codicia de los pocos que gobernan al mundo, la utopía de los ODS, está a unos años de mostrar su fracaso, y no porque en sí mismo, los objetivos no sean importantes, sino porque hay vacíos que, como fantasmas gigantes, ahuyentan el cumplimiento de los 17 objetivos: la carrera armamentista y las guerras son sus principales derroteros que impactan a la totalidad de ellos. Pérez y Medina (2023) afirman que los

defensores de la Agenda 2030 asumen “la posibilidad de cumplimiento, obnubilados ante un discurso que esgrime argumentos resaltando [su] carácter transformador, sostenible, inclusivo y civilizatorio” (s.p.); sin embargo, es necesario el involucramiento más profundo y comprometido, precisamente de las instituciones que la proponen.

Es posible que la crisis sistémica, de acuerdo con Grasfoguel (2016) esté afectando principalmente a las clases privilegiadas, dado que, en sus luchas internas de poder, se ven amenazadas con descender de su posición y bajar su nivel de privilegios; sin embargo, “Los pueblos colonizados, clasificados racialmente como ‘inferiores’, e incorporados como parte de la periferia a través de un proceso de violencia sistémica de muerte, han estado en crisis desde hace ya 525 años. [...] pueblos pauperizados, dominados, explotados e ‘inferiorizados’” (p. 167); cabe agregar, que estos pueblos son los principales afectados por cada nueva crisis, que impactan en agudizar sus malestares, y no por ello se asumirá que ya están acostumbrados, es necesario transitar hacia una justicia social para todas las poblaciones, iniciado por aspectos tan básicos como el alimento, el agua y el respeto al territorio, bienes comunes pilares de la existencia y de la soberanía alimentaria, siendo estos los principales tesoros a invadir en las diferentes guerras, aunado a la propuesta masiva de comida hiper-procesada que prolifera en los supermercados y merma la salud de la población, incluso escalando a enfermedades degenerativas (Martí, et al., 2021; Popkin, 2020; Talens, et al., 2020; Barruti, 2018; Fiolet et al., 2018; Pérez, et al., 2013; Gebauer y Laska, 2011), y también impactan en obesidad y malnutrición (Popkin, 2020).

Es precisamente, derivado de los antecedentes mencionados, que desde occidente se plantean movimientos que buscan recuperar, no solo la salud a través de la alimentación,

3. Cabe destacar que, en el caso de Suiza, las estadísticas de obesidad reflejaron en el 2019 un aproximado al 31% en adultos y 15% en infantes (Cifuentes, 2023).

sino la conexión con la naturaleza, la justicia social solidaria, desde la promoción del comercio justo, a continuación se destacan los pilares de una alimentación ecológica enmarcada desde los buenos vivires occidentales y latinos Lagom suizo; Hygge, danés, y Decrecimiento (Europa); así como [Sumak Kawsay (quechua), Suma Qamaña (aymara), comunaliad (Pueblos originarios sierra norte de Oaxaca), y Lekil Kuxlejal (maya Tsotsil y Tseltal)]

1.A Buenos Vivires occidentales

1.A.1 *Lagom suizo*: representa un estilo de vida nórdico que resalta “la explicación de la manera sueca de vivir, hecha de conciencia social, moderación y sostenibilidad” (Akersstrom, 2017, p. 11), es una palabra polisémica, que varía según los diferentes contextos (Ringblom, 2009), implica una mezcla de valores dirigidos a crear ambientes cálidos con bienestar percibido por sus integrantes, otro elemento importante, es la moderación o ausencia de protagonismo en las pláticas, donde no es necesario demostrar quien ha viajado, escrito, o destacado más en la vida. “Dentro del ecosistema de la mentalidad sueca [...] parece innecesario airear lo que [es] una obviedad”, (Akerstrom, 2017, p. 6), destaca un valor importante, la reciprocidad “el que se dé y se reciba a partes iguales, sin trastocar el equilibrio entre la individualidad y la dinámica de grupo” (Akerstrom, 2017, p. 7), lo que implica una conciencia social e individual elevada.

La cita anterior, recupera la esencia de lagom: el equilibrio³, donde lo individual y lo grupal se afectan; así, no sólo es importante evitar las pérdidas personales sino, mucho más profundo es la afectación que se genera en la totalidad de la cadena alimentaria, familiar o social.

En un esfuerzo por traducir lagom al español, sobresalen las ideas de: lo necesario, lo correcto, lo adecuado o lo justo, donde la moderación es importante, y las exageracio-

nes no caben, llámese comida, decoración, amabilidad, vestuario, etc. Sin embargo, “Los límites son diferentes en cada situación y para cada persona [...] Lagom siempre queda en el medio, sin exagerar en ninguna dirección” (Ringblom, 2009, p. 5).

Estos elementos anteriores, aplicados a la comida, igualmente tienen que adecuarse con el contexto, con la edad de los comensales o la época del año. Hablar de poder comer lo suficiente, es importante en el lagom, tanto para sobrevivir (que no sea demasiado poco) como para estar saludable y armónico, tanto en lo individual como en el contexto social; por ejemplo, que no se coma demasiado, dado que impactará en la salud, la imagen y la movilidad corporal, pero también está implícito, desde una reflexión más latina, que estos excesos no afecten a la comunidad, como dejar a otros sin alimento, o que las enfermedades por los abusos, trastoquen la vida de los y las cuidadoras, que llegado el momento requerirá la persona conforme su salud se vea deteriorada por la ingesta desbordada y acrítica de comida.

Culturalmente el lagom, como mentalidad colectiva⁴, defiende la cobertura de “las necesidades humanas básicas, como la atención sanitaria, la higiene y la vivienda [...] la educación, el acceso a la tecnología y la esperanza de vida” (Akerstrom, 2017, p. 26). Por, ello existen diferentes estrategias gubernamentales para equilibrar la vida de los habitantes suecos, que tienen que ver con la sinergia entre varios sectores que abonan a que Suecia sea actualmente uno de los países con mayores fortalezas en materia de salud, seguridad social y democracia, aspectos que impacta en su esperanza de vida y su bienestar, donde se

destaca como su detonador al: “El modelo de cuádruple hélice, con una fuerte colaboración entre el gobierno, la industria, la academia y la sociedad civil, para fomentar la innovación y la sustentabilidad [Así como] La inversión pública y privada en la investigación y el desarrollo.” (Thunborg, et al., 2020 p. 48). Cabe señalar que, en el Índice de Desarrollo Humano del 2022⁵, en lo que respecta a Esperanza de vida, Suecia ocupa el segundo lugar del mundo con una esperanza de 83.5 años, el primero lo ocupan Suiza y Hong Kong con 84.3 (Eustat-Instituto Vasco de Estadística, 2023).

En relación con la comida, el lagom promueve, de nueva cuenta la conciencia social, el bien común, así como comer de manera sostenible, enfocados en lo local y en lo que sea correcto para la salud personal y ambiental; evitando los excesos y el desperdicio de alimento, Los desayunos suecos requieren escasa preparación “en este paradigma de ‘menos es más’ a la hora del desayuno, centrándonos en una alimentación esencial que satisfaga nuestras necesidades a la vez que elimina una capa de estrés mientras nos preparamos para la jornada” (Akerstrom, 2017, p. 45).

Es importante mencionar, que precisamente en la cita anterior, se menciona la necesidad de disminuir el estrés durante los momentos de la alimentación, como un acto de recuperación o restauración emocional, a la par que se consumen los alimentos, uno de los aspectos que también se pretende atender en las cafeterías universitarias, no sólo se trata en el acto de comer per se.

Finalmente, se destacan en la propuesta sueca de un buen vivir: la conciencia del prójimo, la armonía, la moderación, el equilibrio

4. Parte de su población no comparte los valores del lagom, como la moderación, que más que un valore lo pueden vivir como una carga que “puede asfixiar la creatividad y la ambición [propia del mundo occidental] y que rehuir los extremos nos mantiene en burbujas de complacencia y de mediocridad que en ningún momento nos desafían a experimentar y crecer de los errores” (Akerstrom, 2017, p. 28).

5. En el reporte Global del Índice de Desarrollo Humano (que integra: Esperanza de vida; años esperados de escolaridad; años promedio de escolaridad, y Renta Nacional bruta per cápita), el primer lugar corresponde a Suiza con 0.967, le sigue Noriega con 0. 966, Islandia 0.951, Hong Kong 0.956, Dinamarca y Suecia con 0.952; en el caso de México, ocupa la posición 77 con 0.781 (Eustat-Instituto Vasco de Estadística, 2023)

entre el bienestar individual y la conciencia grupal, en donde se hace énfasis en la atención a las necesidades de los desfavorecidos, de tal forma que se provoque un bienestar equilibrado para toda la población, así como, la procuración de un bienestar interior, donde se contemple la atención a las emociones y sentimientos, haciendo pausas para contrarrestar el estrés de la vida.

1. A. 2 Hygge, danés

Una de las coincidencias en la literatura sobre la Hygge, es el gusto por lugares acogedores, y en este sentido dan particular atención al uso de velas en todos los espacios, de acuerdo con la Sociedad Europea de Fabricante de Velas, “Cada danés quema alrededor de seis kilos de cera al año. [...] El consumo de velas es un récord europeo. En realidad, Dinamarca quema casi el doble de cera que el segundo país, Austria” (Wiking, 2016, p.12). ¿Cuáles pueden ser las implicaciones ambientales y de salud?, la intoxicación de los espacios; ya la United States Environmental Protection Agency (EPA,2001) del Gobierno de Estados Unidos, advertía la posibilidad de que las velas liberen tóxicos químicos y hollín, con impactos negativos en las vías respiratorias. Lo que podría ser un punto en contra en esta práctica elevada de encendido de velas; sin embargo, Wiking (2016), afirma que en Dinamarca es común solo elegir velas sin aromas químicos añadidos y solo con productos orgánicos, Asimismo, agrega el autor, que como se busca la creación de ambientes acogedores, también es normal la presencia de abundantes las lámparas de bajo consumo, con luz suave y difusa.

Una connotación que se relaciona al Hygge es al abrazo, por lo que afirma que Hayden (2020), que también representa esa unión emocional con familiares y amigos cercanos, en el mismo sentido la comida –como acto social- debe favorecer a ese abrazo emocional entre seres queridos, sea en casa o en una cafe-

tería, por otra parte cabe señalar que el Hygge, en sí mismo no está asociado a “saludable” en relación con la comida, ya que está más vinculado a tener pequeños momentos de consentimiento con algún postre en un lugar muy confortable y acogedor, sin embargo, si hace referencia al cuidado personal y ambiental, a la comodidad y a la convivencia.

¿Cuáles son los principales valores del hygge?

El contar con tiempo para saborear pequeños momentos, en especial los de la comida, que cuenta como una opción para aminorar el estrés cotidiano (al igual que en el Lagom sueco), a través del cuidado propio y del otro, envueltos en entornos reconfortantes, relajantes y a la vez de celebración, donde todos los sentidos estén atendidos, especialmente en los momentos de comida; una comida visualmente atractiva, en un entorno cálido y acogedor, donde la diversión también sea posible. Las actividades al aire libre también son valoradas: bicicleta y caminatas en bosques o parques, colocar alimentos para aves o animalitos externos, hacer lecturas en casa, de autores que se disfruten, cocinar en familia, o realizar cualquier actividad que conecte con el propio interior “Asegúrate no olvidarte de mirar hacia el claro cielo nocturno, valorar el presente (gratitud) y soñar con el futuro” (Hayden, 2020, pos.1220). Es una filosofía integral, que integra el disfrute de la vida, incluyendo alimentos, que en sentido estricto no sería saludables (como la bollería), pero que pueden permitirse desde la celebración y la integración social. En la cotidianidad, es característico del hygge consumir alimentos frescos con granjeros locales, y cocinar recetas muy tradicionales de su país. (Hayden, 2020)

Si enlazamos las propuestas del hygge con una cafetería universitaria, ésta forma parte del ambiente académico, lo que hace oportunuo considerar la visión de Larsen (2019),

quién lo defiende como una alternativa ética al enfoque competitivo, individualista, optando con espacios que promuevan “entornos seguros y bellos para participar en debates amistosos, relajados e informales. [...] que ofrece a los académicos la esperanza de resistir la alienación asociada con el neoliberalismo y proporcionar un ethos alternativo para relaciones sociales cercanas, cálidas y seguras” (p. 71).

Desde la investigación de Larsen (2019) sobre el hyggen, la autora lo recupera como esperanza para la educación superior, concluye que se requiere replantear el trabajo académico universitario “de investigación, enseñanza y servicio en un mundo que, la mayoría de las veces, privilegia la competencia sobre la colaboración, al individuo sobre la comunidad y las ganancias económicas futuras sobre las agradables simplicidades presentes de la vida” (p.87), aspectos que desde la propuesta del presente artículo, podrían recuperarse de los espacios de las cafeterías universitarias y extenderse a la vida académica en general, siendo crucial su impacto en la docencia y la investigación. Donde pueda ser palpable la fluidez y frescura de ideas, en ambientes más cohesivos y conscientes de las necesidades propias y de los demás, se agrega que esa conciencia debe integrar –en el caso de las cafeterías- a quienes son sus proveedores- desde una justicia social que reconoce su aportación como productores agroecológicos, locales y artesanales, que favorecen, desde un peldaño más elevando, a una alimentación más sana, con su respectiva contribución al planeta.

1. A. 3 El Decrecimiento

En la Declaración de la Conferencia de Decrecimiento Económico para la Sostenibilidad Ecológica y Equidad Social, que se realizó en París (CDESEES) en 2008, el decrecimiento se definió como “una transición voluntaria a través de una sociedad justa, participativa y ecológicamente sostenible [cuyos objetivos] son

encontrar las necesidades básicas humanas y asegurar una alta calidad de vida, mientras se reduce el impacto medioambiental de la economía global” (CDESEES, 2008, s.n.), en tanto se reduce el consumo y el desperdicio.

El decrecimiento es un movimiento más práctico que teórico, enfocado a trascender la búsqueda ilimitada del crecimiento económico, que propone una visión considerada *tamaño conveniente*, tanto de las economías locales, nacionales como las globales, en donde:

1. “A nivel global, el “tamaño conveniente” significa reducir la huella ecológica [...] a un nivel sostenible.
2. En países donde la huella per cápita es mayor a la sostenible a nivel global, el tamaño conveniente implica una reducción en este nivel dentro de un marco temporal razonable.
3. En países [de] extrema pobreza, el tamaño conveniente implica aumentar el consumo, con la mayor brevedad posible y de manera sostenible, de aquellos que se encuentran en situación de pobreza. El objetivo es alcanzar a un nivel adecuado para una vida decente, siguiendo sendas de reducción de pobreza localmente determinadas, en vez de ser impuestas externamente por políticas de desarrollo.”

(CDESEES, 2008, s.n.)

Como es de esperarse, este movimiento tiene muchas posturas en contra, porque implica dejar las ventajas comodinas de la parte de la sociedad que puede sobre-consumir, mientras que hay otra parte que no logra consumir el mínimo necesario para alimentarse, que permanecen en extrema pobreza, de ahí la relevancia del principio de *tamaño conveniente*, defendido por el decrecimiento.

Asimismo, Assadourian afirma que “La opinión generalizada de que el crecimiento universal en un planeta sobreexplotado sigue siendo un objetivo deseable hace que estos problemas sean cada vez mayores y más inminentes” (2012, 67), así como, no reconocidos ni visibilizados, y más aún, ridiculizados.

Al conjuntar diversos aspectos inherentes al movimiento decrecentista, se tiene que: aboga por un consumo responsable incluyendo el alimento, especialmente en occidente, lograr consumos individuales y colectivos prudentes, dado el impacto ecológico de la comida, se incluye también el transporte como un punto crucial para decrecer (Assadourian 2012, p. 70), dando especial atención a los a promover consumos de producción local; especialmente el decrecimiento es un llamado urgente a los países del Norte global, para “apresurar soluciones que se basen en la responsabilidad tanto histórica como actual de los países, las empresas, las élites” que han provocado y reproducido las desigualdades y los ecocidios (Reyes 2021, p.1).

Asimismo, integra otros movimientos que complementan la visión de lograr un planeta sostenible para la naturaleza⁶ y para la humanidad desde una justicia social, tales como promoción de vías para ciclistas y peatones, a las vez que los automóviles se van omitiendo; defensa de la agroecología; la energía solar y las monedas locales (Demaria, et al., 2018), reconocimiento de los ecofeminismo, así como de la vida en plenitud desde una simplicidad voluntaria, incluyendo a los movimiento de alimentación lenta: “el movimiento Slow Food se esfuerza por reorientar las normas dietéticas de una alimentación poco saludable, basada en elevados consumos de carne muy procesada y ecológicamente destructiva, hacia el disfrute de la preparación” (Assadourian 2012, p. 75,) más artesanal, agroecológica y desde la cultura local. En conjunto el decrecimiento promueve más un disfrutar de la vida que en la cantidad de consumo, integra la autorreflexión, la creatividad, el fomento a la diversidad y a flexibilidad, la generosidad, así como una habitabilidad digna comprometida con la comunidad social y natural.

6. Desde el decrecimiento se da un énfasis en la recuperación del respecto a la naturaleza “conduce al enfoque de *res communis* (Bayon et al. 2010), que sugiere que los bienes ambientales son atendidos comúnmente y compartidos para evitar la apropiación por un solo individuo (a diferencia de un enfoque *res nullius* donde los recursos no pertenecen a nadie y pueden ser libremente destruidos y robados)” (Demaria, et al., 2018, p. 151)

1.B BUENOS VIVIRES LATINOS

1.B.1 Sumak Kawsay (quechua) y Suma Qamaña (aymara)

Después del 2008, cuando académicos y académicas de las universidades de Ecuador, hicieron visibles cosmovisiones de sus pueblos indígenas en respuesta al capitalismo y el extractivismo letal, el mundo académico a nivel mundial volteó su mirada a otras formas de vivir, más armoniosas y justas no solo con la humanidad, sino con la misma naturaleza, o la Pachamama, que implica el desaprendizaje de la barbarie sufrida o cometida. Las aportaciones andino-amazónicas del Sumak Kawsay – Suma Qamaña (Buen Vivir) surgen como propuesta práctica y epistemológica indígena, ante un sistema ecocida (Dávalos, 2014), que arriesga a la totalidad de la vida. El Buen Vivir, no es una propuesta acabada, quienes la recuperan, la asumen en continua co-construcción, es un planteamiento holístico, que integra “el conocimiento, los códigos de conducta ética y espiritual en la relación con el entorno, los valores humanos, la visión de futuro, entre otros” (Acosta, 2014, p. 37).

Desde la perspectiva de Huanacuni, el Suma Qamaña (en aymara Bolivia), dividido en sus significados, implica una vida en plenitud, un vivir bien, es un paradigma comunitario, donde todo lo integra, “la montaña, [...] el Padre Sol, [...] las hormigas, los árboles, los animales, las plantas, las piedras y el ser humano, todo es parte de la comunidad. Incluso los ancestros forman parte de la comunidad” (2010, p.8).

Así como es importante entender que los Buenos Vivires, no son solo propuestos desde los Andes, dado que cuentan con importante influencia de la Amazonía, también es impor-

tante entender que la complejidad de esta propuesta en construcción, es bastante amplia, para motivos del presente artículo, las aportaciones de concentrarán en su alimentación.

Dada las prácticas nocivas en la agricultura convencional y sus impactos en la salud de las personas y los territorios, los pueblos andinos, han recuperado un sistema de producción llamado la chakra “bajo la concepción de que todo cuanto existe tiene vida y está en armonía [...] es un pequeño sembrío de diferentes cultivos como el maíz, fréjol, zapallo, zambo, quínoa, chochos, tubérculos [...] hortalizas y plantas medicinales, realizado con el propósito de [...] conservar el suelo y las semillas nativas” (Ulcuango y del Cisne, 2022, p. 133), además de contar con alimento variado en diferentes momentos. Y al igual que muchos pueblos indígenas, su producción se basa en el calendario agrícola lunar y solar, asimismo, como el taita Humberto Totanquimba resalta que la chakra es también una oportunidad de colaboración comunitaria que integra los aspectos políticos, sociales y familiares. (en Ulcuango y del Cisne, 2022).

Finalmente, se consideran algunas prácticas comunitarias ancestrales que fortalecen los buenos vivires: a) TAMPÚ es la defensa y práctica de espacios comunes donde se almacenan y comparten alimentos o bienes para que todos cubran sus necesidades; b) TUMPA es una manera de organizarse que propicia que todas y todos asuman la responsabilidad de cuidarse mutuamente,); c) MUYTA hace referencia a la rotación de esa responsabilidad, haciéndola cíclica continua pero por turnos; d) KUSQA, es el seguimiento y atención continua a las necesidades, permitiendo el abasto en equilibrio; y e) WAJTA, son las ceremonias que permiten reconectar a los integrantes de la comunidad con las fuerzas ancestrales, son importantes, básicas y necesarias para el inicio de “cualquier actividad productiva, económica, social. [...] tenemos que emerger desde

nuestra visión espiritual, un momento de silencio, para poder emprender con respeto; y no solamente sufriendo porque sufrir es vivir mal y vamos a hacer sufrir a otras personas más” (Huanacuni, 2010, p. 32).

Igual como las cosmovisiones occidentales alternativas mencionan, los buenos vivires no se limitan a comer bien, la paz interior y el ver por los demás, también es crucial.

1.B.2 Comunalidad (Pueblos originarios sierra norte de Oaxaca)

Oaxaca, como muchas regiones y poblaciones latinas, ha vivido momentos muy intensos de injusticia y violencia desde diferentes plataformas, más internas que externas. En ese transitar de luchas, organización, gestión y sobrevivencia, es que nace el término de *Comunalidad*, gestado desde diálogos diversos, especialmente Nava (2018) reconoce a Jaime Martínez Luna y Floriberto Díaz, como aquellos que integraron configuraron la noción de la communalidad, que en sus inicios, destacaron a la comunicación, la festividad, la educación y desde luego, el territorio (Nava, 2018), asimismo, hace referencia a la vida cotidiana de algunas regiones de Oaxaca “Es la experiencia [...] es el conocimiento y la acción colectiva de los pueblos que nacen de la resistencia [...] Una respuesta desde la resistencia de este mundo vernáculo a la imposición de la era del desarrollo” (Guerrero, 2013, p. 39).

Integra cuatro aspectos comunales fundamentales: *poder* (ejercicio local del poder a través de asambleas y ejercicio de cargos), *trabajo* (es fundamentalmente el tequio, trabajo gratuito que la comunidad aporta para obras comunitarias) *fiesta* (festividades patronales y religiosas que promueve el apoyo mutuo en aspectos como danza, música, vestido y gastronomía) y *territorio* (Además de la tierra, incluye la presencia sagrada y sobrenatural) (Nava, 2018; Rendón, 2004).

En relación al territorio, Nava hace referencia a que los aspectos sobrenaturales siempre serán parte del territorio natural, por lo que los humanos deben mostrar respeto, por ello la práctica “de rituales, que establecen una relación de reciprocidad: al dueño del rayo se le dan ofrendas para que en reciprocidad haga llover cuando es necesario” (Nava, 2018, p. 160).

Guerrero enfatiza que el territorio se hace visible cuando es defendido por la comunidad “desde lo cotidiano en el Nosotros, el territorio es revoloteo de esperanzas, apertura a la posibilidad” (2013, p. 45). Es importante entender el término de communalidad desde un compromiso mutuo, requiere que sus integrantes en su totalidad aporten un servicio, por lo que, cuando se pertenece a una comunidad y “no se participa de la vida comunal [...] la communalidad se vuelve una pesada y odiosa fuente de conflictos y disgustos para los que quieren sentirse parte de la comunidad pero sin servirla como ella exige” (Maldonado, 2016, p. 23), lo que implica, más que una responsabilidad autogestiva, es una *cogestiva*, donde se requiere aprender a trabajar con las y los otros, a ceder o a defender las ideas, trascendiendo el protagonismo y abogando desde argumentos que beneficien a la comunidad, lo cual requiere mucho trabajo de madurez emocional, tanto individual como de grupo.

Desde la visión anterior, la responsabilidad es uno de los principios más destacados de la communalidad, misma que se va formando y puliendo en las diferentes interacciones, así como en sus resultados donde la “irresponsabilidad individual se castiga con severidad. La alta responsabilidad de todos para atender la vida comunitaria da a la gente la fuerza moral para exigir que la unidad no se rompa y que todos formen parte de la vida comunal” (Maldonado, 2013, p. 25), visto desde afuera, es uno los principios que más hacen falta en la familia occidental, donde las y los integrantes, con frecuencia dejan caer toda la responsabili-

dad en una sola persona; los mismo sucede en algunas instituciones académicas, donde una parte de sus integrantes, no se asumen dentro de ella, ni siquiera para sus responsabilidades individuales.

Finalmente, en el tema que nos ocupa, las dificultades climáticas y políticas que afectan al campo, también son un problema gigante en la Sierra de Oaxaca, dado que ser soberanos en su alimentación los enfrenta arriesgar su inversión en la siembra, porque existen muchos factores que pueden hacer que no se logre la cosecha, y en caso de que se logre, como en el caso del maíz:

En Yalalag ser autosuficiente en nuestros alimentos no es una cosa sencilla, es muy difícil decidirse a sembrar, porque cuando tú siembras, metes un capital, pero no sabes si lo vas recuperar, no sabes cómo va a estar el tiempo, si va a llover, si no va a llover. Entonces te preguntas: ¿Perderé mi capital o no lo perderé? Además, tú sabes de antemano que el maíz que vas a producir va a ser tres o cuatro veces más caro que el que viene de fuera, que viene de Estados Unidos. Por eso, son pocos los que van a tomar ese riesgo (Yalalag, entrevista, 2005). (Jesús Jaime en Aquino, 2013, p. 17)

Aun, con múltiples problemáticas, la población campesina sobrevive y resiste, siendo la communalidad una estructura clave. Las Universidades pueden sumarse, y de hecho lo hacen, a través de la investigación y la divulgación; sin embargo, otra alternativa es a través de promover los productos del campo en las cafeterías universitarias de la región, así como su gastronomía; es una forma de fomentar la communalidad desde el exterior, a través del impulso de espacios para oferentes locales y su cultura en instalaciones universitarias.

1.B.3 Lekil Kuxlejal (maya Tsotsil y Tseltal)]

Es en el comer donde finalmente se ve reflejada una cosmovisión del Buen Vivir, en la comunidad de los tseltaletik, se afirma que existe un esfuerzo continuo de formación en el ekil kuxinel o “buen vivir en la madre tierra” (Ch'ijk', 2024, p. 89), como un complemento de la propia siembra de aquello que se consume en armonía y respeto con el entorno:

En la plegaria se les pide a los dueños del ch'ul balmilal (sagrada tierra) y al kajwal-tik (Dios) que las semillas germinen bien, crezcan sanos los cultivos y no sean comidos por el xanich' (hormiga) o los animales del monte, que no les haga daño el k'olom (gallina ciega) para que no falte el ch'ul we'lletik (sagrado alimento) que calma el winal (hambre) y el takin ti'il (sed) de los hijos. También se suplica que el ja'al (lluvia) y el k'aal (sol, calor, día) no se prolonguen para que puedan enraizar y enverdecer las milpas. Conocer la historia de los alimentos que han dejado los ancestros en cada pueblo indígena, es esencial para los tseltaletik. (Ch'ijk', 2024, p. 89).

Así como los términos antes revisados sobre buenos vivires, han resultado polisémicos, también es el caso del Lekil Kuxlejal, cuyas raíces son antiguas en las poblaciones mayas de Chiapas, Schlittler (2012), en un intento por definir el concepto, con los elementos más apagados a su cosmovisión originaria, entrevistó al abuelo Antonio, de la comunidad de Nuevo Yibeljoj (Chiapas, México), quien compartió las siguientes ideas sobre el Lekil Kuxlejal:

Me doy cuenta que cuando no entendemos qué es Lekil Kuxlejal, las mujeres venden los huevos que producen y compran comida que dicen que se llama sopa “nissin”, que parece que ya es muy rápido de preparar ya sólo se calienta el agua y ya está la comida, pero no tiene fuerza (nutrientes) Pero la vida buena de los ancianos es por la fuerza de las plantas y las hierbas, así como mi mamá [...]

no compraban medicinas, sino lo sacaban de las raíces de plantas, pero ahora las personas que se enferman toman medicinas, reciben cirugías, inyecciones, eso quiere decir que ya están débiles, por eso ahora ya no hay Lekil Kuxlejal.

Yo estoy triste porque cada vez inventan químicos, antes [...] los ancianos le deban descanso a la tierra, hasta que vuelva a recuperar su fertilidad uno o dos años, pero ahora ya no se le deja descansar [...] He visto que en los arroyos se ven recipientes de agroquímicos, y ahí tomamos esa agua, por eso ya no vivimos tanto tiempo como antes. Yo digo que tenemos que hacer conciencia, en cada familia, no generar basuras, producir nuestros propios alimentos, para que nos enfermemos cada rato, para que haya Lekil Kuxlejal. (Abuelo Antonio en Schlittler, 2012, p. 44-45)

Los buenos vivires Lekil Kuxlejal, implican la conexión con la tierra, con la naturaleza, con la sabiduría de las abuelas y los abuelos, y con los valores del respeto o ich' el ta muk, la moderación, la vida social y la espiritual, donde el rezo y la oración también son importantes para una buena vida (Schlittler, 2012).

Los elementos anteriores siguen vivos para varias comunidades, cuya comida sale de sus huertos caseros y del monte, especialmente verduras, frutos silvestres y animales de campo, “pero, donde se ejerce el lekil kuxlejal-buen vivir, uno debe pedir permiso a la madre tierra antes de salir de caza o al llegar al bosque y solo atrapar lo más necesario” (Ch'ijk', 2024, p. 91).

El “solo atrapar lo más necesario” marca una gran diferencia con la vida occidental, caracterizada por sociedad de hiperconsumo y desperdicio, que ha llevado al planeta, entre otros factores, a la crisis ambiental y la competencia con alta violencia social. (Salvador y Vargas, 2021).

Fase II Estancia corta de investigación en la Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad, de la Universidad Veracruzana, México.

- Se sostuvieron Diálogos sobre la trayectoria, retos y resultados de la Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad con su titular⁷ y con los responsables de las áreas: Eje Ecosalud⁸, Eje VInculación⁹ y Eje de Gestión¹⁰, quienes aportaron sus experiencias y sus contribuciones¹¹ para transformar el concepto de cafeterías tradicionales a cafeterías sustentables, cuyo distintivo integra a cinco rubros: Alimentación, Agua y energía, Residuos, Responsabilidad social y Prevención de riesgos:

- Son 26 aspectos a evaluar para obtener el distintivo de cafetería sustentable, integra la autoevaluación del arrendatario de la cafetería, a continuación, se desglosan los rubros:

Rubro 1 Alimentación (1. Menú o platillo bajo en calorías y equilibrado nutricionalmente 2. Menú o platillo vegetariano 3. Opción de medias porciones de platos y/o menús 4. Opción de bebidas sin azúcar añadida 5. Vaso de agua simple gratuito para clientes 6. Origen de los insumos 7. Aceites y grasas)

Rubro 2 Agua y Energía (8. Instalaciones de agua 9. Grifos ahorreadores 10. Purificación de agua 11. Interruptores independientes o separados)

Rubro 3 Residuos (13. Disposición de grasas y aceite usado 14. Insumos de limpieza 15. Desechables 16. Gestión de residuos sólidos 17. Bolsas 18. Servilletas)

Rubro 4 Responsabilidad social (19. Control de humo y olores 20. Botiquín básico

21. Extinguidor 22. Señalización de salidas de emergencia)

Rubro 5 Prevención de riesgos (23. Asistencia a los talleres de capacitación en sustentabilidad 24. Atención al cliente 25. Horarios laborales 26. Medios de trabajo) (Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad, de la Universidad, 2022, pp. 10-11).

La estancia integró otras actividades diseñadas por los y las investigadoras receptoras¹²: Visita de observación a entornos alimentarios de zona UV; Comida en comedor universitario Ajuayak Tlakualli, Facultad de Biología; Presentación de resultados de visitas prácticas de estudiantes a los entornos alimentarios UV, región Xalapa, diálogos con especialistas en nutrición; visita a huerto-escuela universitario de la Facultad de Biología; Visita a AgroBosque Kana; Diálogos con: Coordinador del programa de Voluntariado; estudiantes vinculados a investigaciones en la materia y, sus asesoras.

Cierre del encuentro: Ventanas de oportunidad de colaboración con UV-Cosustenta

Fase III Integración de los platillos propuestos por las productoras y oferentes agroecológicas, la sociedad civil y académica.

En total se contó con un total 20 platillos, propuestos por: seis alumnos/alumnas; ocho por productoras locales, una de la sociedad civil, y cinco por personal académico. El formato para el registro de la receta, diseñado por el comité interdisciplinario, integró aspectos tales como: datos generales; nombre de la receta; historia o inspiración de la misma; tiempo de preparación; porciones; costo apro-

7. Dra. Laura Odila Bello Benavides, Coordinadora de Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad, de la Universidad Veracruzana, México.

8. Dra. Ariadna Tercero Pérez. Responsable del área de Ecosalud

9. Mtro. José Antonio Pensado Fernández, responsable del área de Vinculación

10. Mtra. Paulina Arcelia Virues Contreras, Responsable del área de gestión

11. Una de las múltiples contribuciones, está representada por su Reglamento para la Gestión de la Sustentabilidad, Universidad Veracruzana (2015), documento importante para cualquier universidad, cuentan con las actualizaciones, que se encuentran pendientes de subirse en línea.

12. Especialmente la Dra. Ariadna Tercero, realizó el acompañamiento continuo con el equipo de la UAEMex.

ximado; utensilios y materiales especiales para su preparación y emplatado; ingredientes y cantidades; así como una autoevaluación del 1 al 4 (donde 4 es el más satisfactorio) en los siguientes rubros: Saciante__ Nutritiva__ Económica__ Fomenta la gastronomía tradicional__ y fácil de elaborar__.

El 100% de los platillos elegidos cumplieron con los criterios que aparecen al final del formato, solo dos de los 20 no se ajustaron al rubro económico, lo cual es un aspecto fundamental porque principalmente va dirigido a alumnas y alumnos con bajo poder adquisitivo. En general por platillo, los precios oscilaron entre \$20 y \$30, precio conveniente, en virtud de que solo un tlacoyo les sale en \$25.00 a un estudiante.

Fase IV Presenta el proceso de construcción del diseño arquitectónico entre los consultores externos y las/los integrantes del proyecto, así como los aspectos más sobresalientes de la propuesta arquitectónica.

El periodo de diálogos entre el equipo investigador y el equipo consultor duró del 25 de febrero hasta el 1 de agosto, que se entregó el proyecto arquitectónico completo, las actividades en el periodo incluyeron:

- Entrevista inicial para compartir expectativas sobre la cafetería a diseñar.
- Visita al terrero para tomar medidas y consideraciones de espacios, como posibilidades para: captación de agua de lluvias, área de composta, área de aromáticas, área de hortaliza, área de aguas grises.
- Visita por parte de los Arquitectos a nuestro mercado quincenal de oferentes de productos agroecológicos (quienes potencialmente serán los proveedores), con el fin de visibilizar los productos y diseñar las zonas de exhibición.

- Entrevista de los Arquitectos con una integrante del comité que es gastrónoma y profesora¹³ formadora de Licenciados en Gastronomía, a fin de identificar las necesidades de espacio y funcionalidad del área de cocina.
- Visita a una etnococina ubicada en una comunidad Matlatzinca del Estado de México (A fin de identificar aspectos que se puedan recuperar en la cafetería universitaria).
- Revisión inicial de las propuestas, retroalimentación y ajustes.
- Presentación ante autoridades universitarias responsables de cafeterías, de la versión final, la cual fue retroalimentada favorablemente, pero se hicieron unos ajustes en cuestiones de integrar un lavamanos dentro de la cafetería, crear una zona de aseo de jergas (en el área exterior) y proponer un mobiliario más ecológico (de recicle).
- Se entregaron 7 planos, que correspondieron a las diferentes instalaciones, se justificaron las zonas de apoyo al comercio local con exhibidores protagónicos, se enfatizó la funcionalidad y el confort desde los buenos vivires, así como las zonas ecológicas de mayor relevancia como: captación de agua de lluvias; energía solar; recicle de residuos orgánicos en el compostero, espacios para recolección y tratado de aguas residuales de los lavabos, lavaderos y fregaderos; espacios para el cultivo de aromáticas y hortalizas que servirán de insumos para la cocina, entre otros aspectos, además de estar la cafetería proyectada para edificarse directamente en una zona verde boscosa, aprovechando el entorno para generar los espacios relajantes desde los buenos vivires; así como todas las medidas eco-

13. Dra. Ana Gabriela Cabrera, integrante del comité de evaluación de platillos

Entrada:

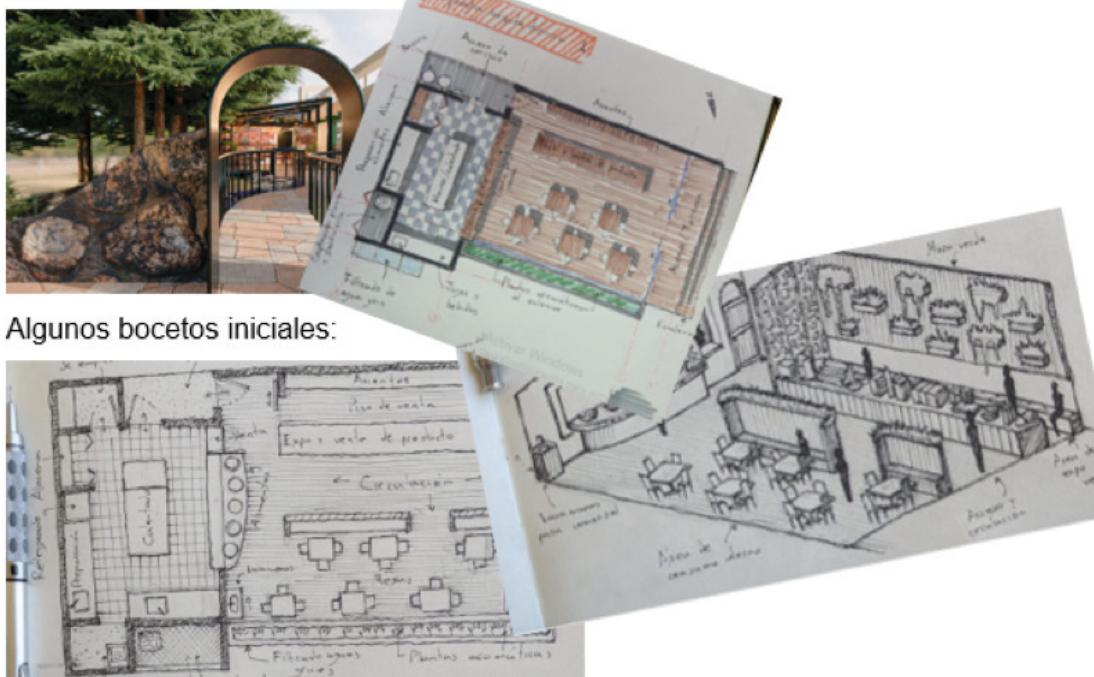


Figura 1. Entrada y bocetos

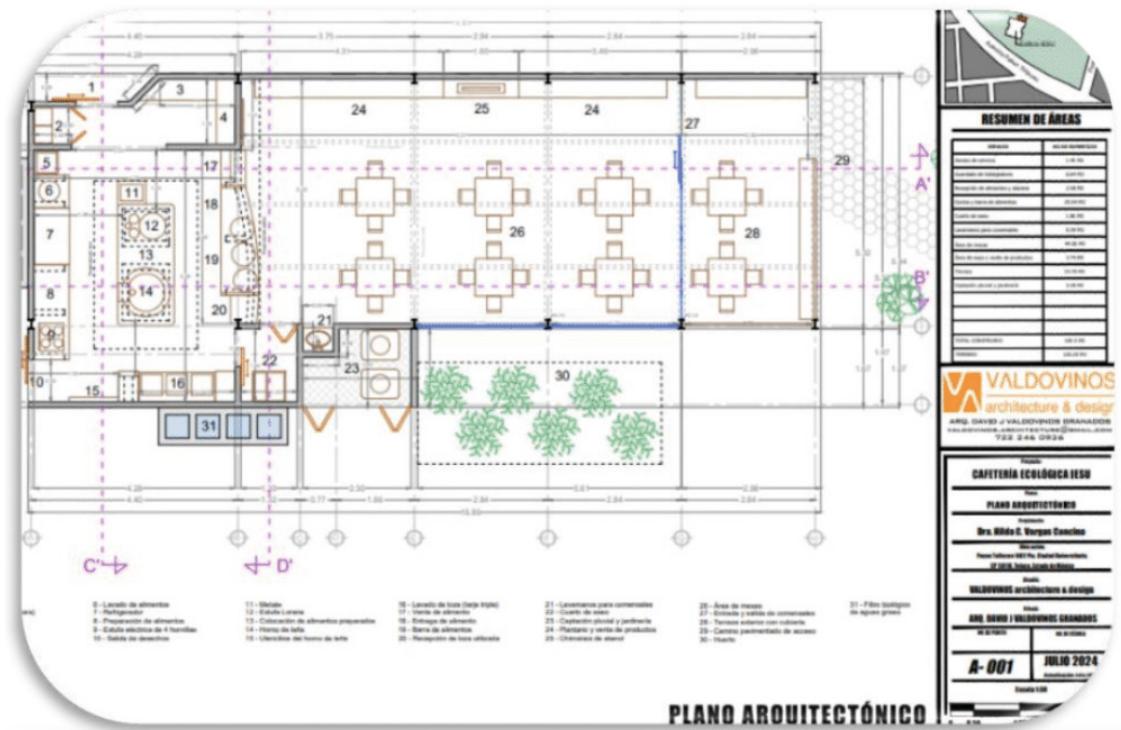


Figura 2. Plano arquitectónico

lógicas derivadas de ellos. A continuación, se comparten algunas imágenes de los productos entregados por el equipo arquitectónico, en la figura 1 se observan algunos bocetos iniciales y el diseño de la entrada a la cafetería, en la figura 2 se muestra uno de los planos entregados por el titular del despacho consultor.

CONCLUSIONES

Los aspectos principales que el equipo arquitectónico recuperó de los diálogos con el equipo investigador, en relación a los buenos vivires, fueron:

Armonía con la naturaleza (un diseño orgánico dentro de un espacio de bosque), *fomento a la salud individual y planetaria* (producción agroecológica desde la misma cafetería, compra de insumos con proveedoras agroecológicas, rescate y tratamiento de aguas grises, captación de agua de lluvia, energía solar); *Bienestar integral* (menús y platos nutritivos, saciantes, sanos, económicos y visualmente atractivos); *Equidad y justicia social* (fomento de compras éticas a proveedoras (os) locales, agroecológicos y artesanales; fomento de una tienda interna en la cafetería que promueva diversos productos procesados artesanalmente y de producción local, como galletas, mermeladas, conservas, pasteles, snack saludables, etc.). Aspectos que impactarán en los ODS: Hambre cero, Salud y bienestar, Agua limpia y saneamiento, Energía asequible y no contaminante; Ciudades y comunidades

sostenibles, Acciones por el clima, Producción y Consumo responsables, así como Alianzas para lograr los objetivos.

Asimismo, se rescató el *interculturalismo y la inclusión*, (que fomente la gastronomía local y respete otras gastronomías); *Conciencia y conexión*, aprovechando los espacios de la naturaleza con los que cuenta el instituto, además de fomentar pláticas, prácticas y talleres que promueva una vida saludable desde la misma cafetería.

Todos los anteriores son elementos considerados por los buenos vivires revisados en la fase teórica; sin embargo, queda pendiente generar propuestas corresponsables para el manejo de las cafeterías, donde estudiantes, académicos (as) y personal administrativo, se sientan parte de la cafetería, con responsabilidades para su mantenimiento y con derechos para su disfrute integral, que, desde la aportación de la Comunalidad de la Sierra de Oaxaca, nos queda como desafío para trabajar en ello.

Se logró contar con 20 platillos, la expectativa inicial fue de 10, y la idea es socializarlos a través de la página de la Red Internacional Transdisciplinaria de Educación e Investigación para la Soberanía Alimentaria (Riteisa 2025), donde ya se cuenta con un recetario inicial con platillos basados en plantas.

Asimismo, se plantea seguir los vínculos con la Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad, de la Universidad Veracruzana, dado el nivel de experiencia y avance con el que cuentan en materia de cafeterías universitarias sustentables.

REFERENCIAS

- Acosta, A. (2014). El Buen Vivir, más allá del desarrollo. En G.C. Delgado (Coord) *Buena Vida, Buen Vivir: imaginarios alternativos para el bien común de la humanidad*. UNAM
- Akerstrom, L. (2017). *El secreto sueco de la Buena vida*. Ediciones Urano.
- Aquino, A. (2013). La comunalidad como epistemología del Sur. Aportes y retos. *Cuadernos del Sur*. 18 (34), 7-19.
- Assadourian, E. (2012). La senda hacia el decrecimiento en los países sobredesarrollados, en Assadourian, Erik y Michael Renner (dirs.), Hacia una prosperidad sostenible. La Situación del Mundo 2012. FUHEM Ecosocial, Icaria, 65-91, 380-385.

Barruti, S., (2018). Mala Leche ¿Por qué la comida ultraprocesada nos enferma desde chicos? Planeta.

Bartolomé, C. M. y Ruiz, M. (2023). El ecocidio, la matabilidad inimputable de la vida y el dispositivo biopolítico de la excepción. Nuevas fronteras para el derecho como obligación. *Universitas Philosophica*, 40(80), 43-64. doi: 10.11144/Javeriana.uph40-80.emiv

Bayon, D., F. Flipo, F. Schneider (2010). *La décroissance, 10 questions pour comprendre et en débattre*. La Découverte.

Benavides, J. A. y Bahía, T.C. (2022). Agrotóxicos ya agroindustrias: discursos para una vida tóxica. Análisis desde la determinación social de la salud. *Ciencia & Salud Colectiva*. 27 (09) en línea. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022279.01882022>

Ch'íjk', E.M. (2024) El buen comer de la familia tseltal Ch'íjk' Mulex de Oxchujk', Chiapas. *Revista Tlatelolco. Dossier especial Lenguabuelas, Conocimiento, Herencia y Resistencia*. (08) 80-97. https://puedjs.unam.mx/revista_tlatelolco/wp-content/uploads/2024/08/REVISTA-TLATELOLCO_Dossier-especial-Lenguabuelas-Conocimiento-herencia-y-resistencia_08.pdf

CDESEES (2008). Declaración de la Conferencia de Decrecimiento Económico para la Sostenibilidad Ecológica y Equidad Social, que se realizó en París (18 y 19 de abril, 2008). <http://decreixement.net/grup/rd-recerca-i-decreixement/wiki/declaracion-conferencia-de-decrecimiento-economico-para-la-soste>

Cifuentes, P. y Poblete, M. (2023). Sobrepeso y obesidad. Políticas para su prevención y tratamiento en Suiza. *Asesoría Técnica Parlamentaria. Num. Sup. 139640*.

Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad (2022). *Guía para la implementación del Procedimiento Distintivo de cafetería Sustentable UV*. <https://www.uv.mx/sustentable/files/2023/08/Cafeterias-Sustentables.pdf>

Dávalos, P. (2014). El Sumak Kawsay-Suma Qamaña y el acontecimiento indígena: una crítica desde la ontología política de la resistencia. En: Composto, C. y Navarro, L. (Comp.). *Despojo capitalista, luchas en defensa de los bienes comunes naturales y alternativas emancipatorias para América Latina*. Bajo Tierra Ediciones. 357-375.

Delgado, J.C. (Coord.) (2013). *Ecología política del extractivismo en América Latina : casos de resistencia y justicia socioambiental*. Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales (CLACSO). <https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/posgrados/20131218030905/EcologiaPolitica.pdf>

Demaria, F., Schneider, F., Sekulova, F. y Martínez-Alier, J (2018). ¿Qué es el decrecimiento? De un lema activista a un movimiento social. *Revista Economía Crítica* (25), 147-169. <https://revistaeconomiacritica.org/index.php/rec/article/view/185>

EPA (United States Environmental Protection Agency) (2001). *Candles and incense as potential sources of indoor air pollution: market analysis and literature review*, National Risk Management Research Laboratory Research Triangle Park. https://nepis.epa.gov/Adobe/PDF/P1009BZL.pdf?_ga=2.166867133.223328137.1737145218-390409575.1737145218

Eustat-Instituto Vasco de Estadística (2023). *Índice de desarrollo humano por indicadores según países* . https://www.eustat.eus/elementos/ele0013500/ti_indice-de-desarrollo-humano-por-indicadores-segun-paises-2019/tbl0013566_c.html

Fiolet, T., Srour, B., Sellem, L., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Deschamps, M., Fassier, Ph., Latino-Martel, P., Hercberg, S., Lavalette, C., Julia, Ch., & Touvier, M. (2018). Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *BMJ*, 360:k322. <https://doi.org/10.1136/bmj.k322>

García-Jiménez, C. y Vargas-Rodríguez, Y. (2021), Passive government, organized crime, and massive deforestation: The case of western Mexico. *Conservation, Science and Practice*. 3 (12) e562 1-7. <https://conbio.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/csp.2.562>

Gebauer, H., y Laska, M. N. (2011). Convenience Stores Surrounding Urban Schools: An Assessment of Healthy Food Availability, Advertising, and Product Placement. *Journal of Urban Health*, 88(4), 616-622. doi:10.1007/s11524- 011-9576-3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21491151/>

Grasfoguel, R. (2016) Caos sistémico, crisis civilizatoria y proyectos descoloniales: pensar más allá del proceso civilizatorio de la modernidad/colonialidad. *Tabula Rasa*. 25 153-174, julio-diciembre. <http://www.scielo.org.co/pdf/tara/n25/1794-2489-tara-25-00153.pdf>.

Guerrero, A. (2013). La Comunalidad como herramienta: una metáfora espiral. *Revista Cuadernos del Sur*. 18 (34). 39-56.

Hanacek, K., Roy, B., Ávila, S., Kallis, G. (2020). Ecological economics and degrowth: Proposing a future research agenda from margins. *Ecological Economics*. (169) 1-13. <https://www.uvm.edu/~jfarley/EEseminar/readings/Hanacek.pdf>

Hayden, B. (2020). *Hygge y Lagom. La guía definitiva del estilo de vida escandinav para vivir una vida equilibrada llena de bienestar y felicidad*. Kindle Edition.

Huanacuni, F. (2010). *Vivir bien / buen vivir: filosofía, políticas, estrategias y experiencias regionales*. Escuela de Gestión Pública Plurinacional – Ministerio de Educación Programa de Tele Educación Construyendo Un Nuevo Estado.

Kowalska, S. (2023). Ecocidio: una amenaza para el tejido biológico y la seguridad ecológica. *Veredas do Direito*, 20, (e202416) 1-5. <https://www.scielo.br/j/vd/a/8TKxx3NwXgtHFD7LTdkb6rb/?format=pdf&lang=es>

Larsen, M. (2019). Hygge, Hope and Higher Education: A Case Study of Denmark. In P. Gibbs & A. Peterson (Eds.) *Higher education and hope: institutional, pedagogical and personal possibilities*. Palgrave Macmillan. 71-89. https://www.researchgate.net/publication/332380730_Hygge_Hope_and_Higher_Education_A_Case_Study_of_Denmark

Madrigal, R. (2023). Tormentas, inundaciones, sequías... el cambio climático como un factor para la movilidad humana. *Movilidad en Corto*, 1, 1-5. https://portales.segob.gob.mx/work/models/PoliticaMigratoria/CEM/Publicaciones/Campa%C3%B1as/Mov_en_corto/Cambio_climatico.pdf

Maldonado, B. (2016). Perspectivas de la comunalidad en los pueblos indígenas de Oaxaca. *Bajo el Volcán*, 15, (23), septiembre 2015-febrero 2016. 151-169.

Maldonado, B. (2013). Comunalidad y responsabilidad autogestiva. *Cuadernos del Sur*. 18 (34), 21-27.

Marti, A; Calvo, C. y Martínez, A. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria* (38), 1, ene./feb, pp. 177-185.

Muñoz, S.; Salcedo, J., y Sotomayor, A. (2021). Contaminación ambiental producida por el tránsito vehicular y sus efectos en la salud humana: revisión de literatura. *Revista Inventum*, 16 (30) 20-33.

Nadal, A. y Aguayo, F. (2020). *Los motores de la degradación ambiental El modelo macroeconómico y la explotación de los recursos naturales en América Latina*. CEPAL /ONU. <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/b9bd1b40-e9dd-45e1-a2ce-a2a3f8276082/content>

Nava, E. (2018). La Comunalidad oaxaqueña: lucha y pensamiento indígena. En P. Canales y S. Vargas (Eds) *Pensamiento indígena en nuestramérica debates y propuestas en la mesa de hoy*. Ariadna Ediciones.

Nudelman, E. (2018). Los buenos vivires. Una aproximación a las corrientes teóricas del buen vivir. *De Raíz Diversa* 5, 9, enero-junio, 93-118, 2018. https://latinoamericanos.posgrado.unam.mx/wp-content/uploads/09_05.pdf

Organización de Naciones Unidas (ONU) (2015). La Asamblea General adopta la Agenda 2030 para el Desarrollo. Sostenible *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea-general-adopt-la-agenda-2030-para-el-desarrollo-sostenible/>

Pérez, O. y Medina, Z. (2023). ¿Neutralidad de los Objetivos de Desarrollo Sostenible? La crítica necesaria. *Economía y Desarrollo*, 167, 2, e1. <https://www.redalyc.org/journal/4255/425577778001/html/>

Pérez, M; Navarro, H.; Miranda, E. (2013). Residuos de plaguicidas en hortalizas: problemática y riesgo en México. *Revista Internacional de Contaminación Ambiental*, (29), septiembre, pp. 45-64. <https://www.redalyc.org/pdf/370/37028958003.pdf>

Popkin, B. (2020). El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/c363cb5d-a2d2-40ea-abf3-1c10988bd540/content>

Red Internacional Transdisciplinaria de Educación e Investigación para la Soberanía Alimentaria (Riteisa 2025). <https://riteisa.org/recetario.htm>

Rendón, J. J. (2004). *La comunalidad o modo de vida comunal de los pueblos indios. Tomo I.* Dirección General de Culturas Populares e Indígenas.

Reyes, E. (2021). *Decrecimiento para la justicia global. ¿Qué es el Decrecimiento?* Feminist Action Nexus.

Ringblom, K. (2009). ¿Cómo se traduce la palabra sueca Lagom al español? Göteborgs Universitet. https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/20829/gupea_2077_20829_1.pdf?sequence=1

Salvador, L. y Vargas, H., (Coords.) (2021). *Hiperconsumo occidental. Reflexiones y alternativas éticas* Ciudad de México, Editorial Torres Asociados.

Schlittler, J. (2012). ¿Lekil Kuxlejal como horizonte de lucha? Una reflexión colectiva sobre la autonomía en Chiapas. Tesis Maestría Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social de Chiapas. https://www.economiasolidaria.org/wp-content/uploads/2020/06/Lekil_Kuxlejal_como_horizonte_de_Lucha.pdf.pdf

Talens, P., Cámara, M., Daschner, A., López, E., Marín, S. y Martínez, J. A. (2020). Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre el impacto del consumo de alimentos “ultra-procesados” en la salud de los consumidores. *Revista del Comité Científico de la AESAN*, 31, 49-76. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/ULTRAPROCESADOS.pdf

Thunborg, A., González, K. y Grann, K. (2020) El sistema de Salud de Suecia. En Instituto Matías Romero, *Estado de bienestar en países nórdicos*. Secretaría de Relaciones Exteriores, Gobierno del Estado de México. 39-48.

Ulcuango, T. y del Cisne, K. (2023). Alimentación ancestral – Sumak Kawsay. Antropología Alimentaria, Publicaciones Editorial Grupo AEA Santo Domingo. 129 141. <https://www.editorialgrupo-aea.com/index.php/EditorialGrupoAEA/Indexacion>

Universidad Veracruzana (2015). *Reglamento para la Gestión de la Sustentabilidad*. <https://www.uv.mx/legislacion/files/2021/06/Reglamento-Gestion-Sustentabilidad-2021.pdf>

Vargas-Cancino, H.; Herrera, F. y Vásquez, J. (2023). “Cafeterías universitarias agroecológicas, locales y sostenibles” en Vargas, H. y Panchi, V. (coords.) (2023). *Cafeterías sostenibles y alimentación soberana desde la RSU*. Comunicación Científica. <https://comunicacion-cientifica.com/wp-content/uploads/2023/11/147.-PDF-Cafeterias-Sostenibles1-1.pdf>

Veiga, J. ; de la Fuente E. y Zimmerman, M. (2008) “Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño”, en *Med Segur Ta rab* 2008; Vol. LIV Nº 210: 81-88 (p. 83), <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v54n210/aula.pdf>

Wallace, R., Liebman, A., Bergmann, L., & Wallace, R. (2020). *Agribusiness vs. Public Health: Disease Control in Resource-Asymmetric Conflict*. (2020). HAL Open Science fffhal-02513883f. <https://hal.science/hal-02513883v1/document>

Wiking, M. (2016). Hygge- *La felicidad en las pequeñas cosas*. Libros Cúpula.