

International Journal of Human Sciences Research

Acceptance date: 23/01/2025

INTEGRACIÓN DE LA DIETA DE LA MILPA EN CAFETERÍAS UNIVERSITARIAS, UNA PROPUESTA BASADA EN EL DIÁLOGO TRANSDISCIPLINARIO

María del Rosario Guzmán Alvirde

Emma González Carmona

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



Resumen: Se reconoce la problemática de salud por el consumo de la llamada *fast food*, comida rápida o comida chatarra, que son una muestra del consumo de alimentos en la sociedad; el desplazamiento de alimentos generados por una cultura milenaria de relación entre los procesos de domesticación, así como la evolución de los cultivos de las comunidades con su entorno natural y ecosistemas. El artículo tiene como objetivo exponer una alternativa de dieta de consumo, basada en la producción de la milpa, a través del diálogo transdisciplinario que muestre potencial de la dieta e incida en la salud de la comunidad universitaria. También se reconoce que falta integrar otros saberes de las comunidades productoras, pues éstas ejemplifican la sabiduría tradicional mexicana, que es el resultado de las relaciones y religaciones de la población con sus ecosistemas. Con ello, se reivindica y se propone la incorporación de la cocina tradicional mexicana a través del aporte de la dieta de la milpa, como opción saludable en las cafeterías universidades mexicanas. El trabajo está conformado por cuatro temáticas. La primera muestra el problema de salud en México ocasionado por la cultura de la *fast food*; el segundo, aborda papel de la universidad en la elaboración de alternativas de solución; el tercero pondera la dieta de la milpa como modelo alternativo de alimentación para la elaboración de menús en las cafeterías universitarias; finalmente se reconoce el deber ético de la comunidad universitaria para mejorar su calidad de vida en equilibrio con el entorno, pero también para sumarse y colaborar en el trabajo comunitario y restructurar formas del pensamiento que incidan en el sistema alimenticio del país.

Palabras-clave: Dieta de la milpa; cafeterías universitarias; diálogo transdisciplinario; alimentación tradicional sostenible.

INTRODUCCIÓN

El presente artículo expone una alternativa de dieta; cuyas raíces tradicionales se derivan de las expresiones de la milpa en los diversos ecosistemas, frente a una dieta basada en la cultura *fast food*. El marco de la propuesta se inscribe en las cafeterías universitarias, sobre todo, porque en éstas se identifica la coherencia del discurso y el actuar en las tareas sustantivas y adjetivas de la universidad, que se asume como institución socialmente responsable. Las premisas de partida, que detonan esta reflexión, reconocen: la problemática de salud por el consumo de la llamada *fast food*, comida rápida o comida chatarra, que son una muestra del consumo de alimentos en la sociedad; el desplazamiento de alimentos generados por una cultura milenaria de relación entre los procesos de domesticación, así como la evolución de los cultivos de las comunidades con su entorno natural y ecosistemas.

Desde este planteamiento, la reflexión tiene como objetivo exponer una alternativa de dieta de consumo, basada en la producción de la milpa, a través del diálogo transdisciplinario que muestre su potencial e incida en la salud de la comunidad universitaria. A la par, se reconoce que el aporte del conocimiento disciplinar generado en las universidades es fundamental, pero no suficiente para comprender, explicar e incidir en los cambios alimenticios de la población; ya que falta integrar otros saberes de las comunidades productoras, pues éstas ejemplifican la sabiduría tradicional mexicana, que es el resultado de las relaciones y religaciones de la población con sus ecosistemas. Con ello, se reivindica y se propone la incorporación de la cocina tradicional mexicana a través de su aporte de la *dieta de la milpa*, como opción saludable de consumo de alimentos en las tiendas escolares y cafeterías universidades mexicanas.

Así, este trabajo está conformado por cuatro incisos. El primero muestra la proble-

mática de salud en México ocasionada por la cultura de la *fast food* y los esfuerzos por combatirla; el segundo, se refiere al papel de la universidad en la elaboración de alternativas de solución; el tercero pondera la *dieta de la milpa* como modelo alternativo de alimentación para la elaboración de menús en las cafeterías universitarias; y, por último, se expresan las reflexiones finales.

LA RELACIÓN ENTRE LA CULTURA FAST FOOD Y LOS PROBLEMAS DE LA SALUD EN MÉXICO

La alimentación, históricamente, ha sido el resultado de la evolución e interacción de la población con su entorno ambiental y, mediada por diversos procesos productivos de cultivo, pero también, por el dominio de una cultura sobre otra. Aquí se reconoce que los patrones alimentarios tradicionales de la dieta de la población mexicana están basados principalmente por el consumo de maíz, frijol, chile, tomate, calabaza y aguacate. Estos productos prehispánicos, a pesar del tiempo, siguen vigentes en el consumo regular de la población. También se identifican productos originarios de otros confines, que fueron introducidos por la conquista española, que derivó en un mestizaje alimentario con la integración de nuevos productos provenientes de Europa (trigo, carnes, lácteos, hortalizas,), Asia, (arroz, especias), África (ajonjolí), Oceanía (formas de producir azúcar). Esta mezcla cultural culinaria creó platillos típicos regionales que conforman actualmente la cocina tradicional mexicana (SIC México, 2021). Los ejemplos culinarios más emblemáticos de este mestizaje muestran la combinación de productos nativos e importados, ejemplo de estos son: el atole, tamales, mole, panes regionales, pozole, chiles en nogada, chilaquiles, enchiladas, sopa de arroz, barbacoa, etc.

La irrupción del consumo de alimentos tradicionales, por el consumo de la *fast food*, se in-

serta en el proceso económico de la globalización que, a través de la influencia y dominio de empresas transnacionales alimentarias, han roto, no solo la relación estrecha entre la población y su entorno natural, sino los hábitos de consumo de alimentos que mantenían saludable a la población. El análisis de las repercusiones de esta producción de alimentos es trascendental; no solo por la presión que ejercen las formas de producir en la naturaleza, si no por los efectos que tiene en la salud, evidentes por el aumento de enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes, por señalar algunas. De hecho, la *fast food* se reconoce como una manifestación de la globalización, que se extiende en formas de extracción, producción, consumo y desecho, insostenibles como prácticas del modelo económico capitalista, que se expresan, en el deterioro de la salud y contaminación del entorno natural, dependiendo de las particularidades del país y cultura.

También se reconoce que la adicción a la comida chatarra, por su déficit nutritivo y sus efectos en la salud, se ha convertido en uno de los problemas fundamentales de la población en México. Ante este contexto, se precisa cuestionar y reflexionar sobre la tendencia de consumo y de las posibles alternativas, construidas desde los diversos diálogos de saber. Al respecto, se plantea la interrogante: ¿Cómo se pueden enfrentar los estragos por el consumo desmedido de la comida rápida? Como respuesta se reconoce que actualmente el Estado Mexicano asume su responsabilidad del cuidado de la salud de la población y de los factores que la determinan, especialmente en acciones de consumo de alimentos. Además, se identifican algunos rasgos de la política pública federal que promueven hábitos de consumo alimenticios saludables, desarrollados en la educación formal en todos los niveles de formación, con esfuerzos y acciones que se integran desde las escuelas con el objetivo de trascender en la familia y la comunidad.

Pero, a la par, se reconoce que el fenómeno de cambio de consumo de la *fast food*, se reforza por la creciente integración de la mujer en el mercado laboral, la extensión de horas de trabajo, la lejanía de las zonas habitacionales a los centros de trabajo y el abandono del Estado para regular el actuar de las empresas de la alimentación. En conjunto, estas variables han generado nichos de proliferación de alimentos, también llamados chatarra. Este contexto explica el florecimiento de una industria alimentaria que determina la extracción, procesamiento, consumo y desecho, alejada de las formas y tiempos de una producción sustentable. En este modelo de consumo de alimentos, surgido en los Estados Unidos de Norteamérica, actúa con una lógica de mercado que privilegia las ganancias sobre el bienestar; además desarrolla y expande la idea de reducir el tiempo de alimentación a través de la compra de la comida rápida.

Este concepto, de comida rápida, se ha identificado como una de las expresiones más emblemáticas del capitalismo contemporáneo y como resultado de nuevas formas de producción y comercialización: la *fast food* (Flores, 2007: 119). En el apogeo industrial del gigante capitalista,

la industria de la comida rápida nació a mediados de los 50 del siglo pasado en los Estados Unidos. Con el paso de los años, surgieron varias empresas que se especializaron en diferentes variedades de comida, principalmente en las hamburguesas, dicha industria se ha vuelto una de las más rentables y de gran crecimiento, tanto en Estados Unidos como a nivel global. La empresa de comida rápida, McDonald's, es actualmente la empresa líder [...] (Sarabia *et al.* 2022:75).

Esto explica la adopción de nuevos platillos de la cultura de la *fast food* (hamburguesas, pizza, *hot dogs*, papas fritas, pollo, refrescos, etc.), presentes en la ingesta nacional y, como resultado de la gran mercantilización de negocios transnacionales que los ofertan como

parte de un menú cotidiano. Esto ha provocado que los restaurantes nacionales ofrezcan y sustituyan, de igual manera, alimentos de la cultura culinaria mexicana. Cabe señalar que pequeños negocios informales de comida han basado su oferta en esta nueva cultura y su venta ha sido exitosa. Sin olvidar, que también se complementa con comida rápida tradicional como las tortas, pambazos, chilaquiles, enchiladas, tacos tostados y tacos callejeros, que generalmente tienen altos contenidos de sodio y grasas, sumándose como parte de una comida rápida de gran consumo por la población mexicana, influidos también por un bajo costo y agrado al paladar.

Los conocidos antojitos, forman parte de la cultura gastronómica mexicana; cuyo aumento en su ingesta no se puede negar, ya que utilizan estrategias de presentación, de uso de saborizantes, colorantes y de productos muy elaborados de refinación, llamados artículos ultra procesados. Al respecto, García *et al.*, señala que un producto ultra procesado es aquel que “es transformados mediante procesos industriales, con químicos añadidos para transformar su estructura, textura, consistencia, olor, color y temperatura” (2024: 7). En esta muestra de alimentos se encuentran los lácteos, yogures, quesos, cereales, carnes procesadas, salchichas y harinas refinadas; cuyos contenidos adictivos se relacionan con la alta cantidad de saborizantes, colorantes y conservadores, al igual que la comida estadunidense.

Este consumo es una muestra de la internalización del modelo económico capitalista, que se ha extendido globalmente, aumentando con ello, el índice de enfermedades crónico-degenerativas como: obesidad, diabetes, cáncer y malestares cardiovasculares, entre otros. Esta problemática se agrava con los cambios laborales y culturales que han reducido considerablemente la actividad física, aumentado el sedentarismo y la conexión con el ciberspacio; lo cual ha generado una dependencia

y enfermedades emergentes de la mente. Es de preocupar la adicción que surge desde la niñez y adolescencia a cierto consumo de alimentos. Explicable, pues el Estado Mexicano, en la época neoliberal, cedió la regulación y el manejo del mercado alimentario a la iniciativa privada. Este comportamiento se evidenciaba con la venta de productos, también llamados chatarra (galletas, jugos, dulces y friterías, entre otros), en las cafeterías universitarias.

De acuerdo con Aloi en Rojas- Jara *et al.*

La adicción a la comida (AaC) es definida como el consumo incontrolable, y en exceso, de alimentos con alto contenido de azúcares, grasas y calorías que conduce a un deterioro o malestar clínicamente significativo en diferentes áreas del funcionamiento (2020: 145).

Como antecedente de esta intención, las Secretarías de Educación Pública y de Salud, desde el 2010, a través del Programa de Acción en el Contexto Escolar, crearon una propuesta de intervención con la idea de atender “los objetivos, las metas y los compromisos establecidos en el Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria. Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad (ANSA), 2010” (SEP, 2010: 8); cuyas tácticas, a través de la educación, se centraron en promover buena salud, fomentar el ejercicio y acceder a productos sanos. Con ello, se iniciaba la regulación del consumo de comida chatarra en las escuelas, consideradas como centros de cooptación de potenciales consumidores. No obstante, en 2020, el gobierno de la Cuarta Transformación¹ implementó el uso del etiquetado de alimentos y bebidas ultra procesadas, con la finalidad de informar y advertir el exceso de calorías, azúcares, sodio, grasas transgénicas y saturadas (Trejo *et al.* 2021).

Con esta acción de etiquetado, se reconocen los esfuerzos por combatir el problema; sin embargo, todavía se difunden alimentos industrializados y chatarra por medios pu-

blicitarios en plataformas virtuales y televisivas que fomentan su consumo. Los nuevos proyectos del gobierno mexicano tienen como objetivo disminuir la ingesta de estos productos para reducir la obesidad. Al respecto, el secretario actual de educación en México, Mario Delgado, anunció que en marzo del 2025 entrará en vigor un acuerdo para prohibir la venta de productos con sellos de advertencia, con la finalidad de restringirlos y, a la par, mejorar la educación alimentaria de la población (Escobar, 2024).

A esta acción de etiquetado se suma la decisión de reducir estos productos nocivos que afectan la salud. Ante ello, es preciso destacar que no basta con prohibirlos, ni señalar los excedentes calóricos o de grasas saturadas; es necesario ir más allá de la propuesta del plato del buen comer a fin de que la niñez de México desarrolle un pensamiento crítico y tomen conciencia de lo que pueden o no ingerir. Por otro lado, al tener como objetivo la soberanía alimentaria en la Cuarta Transformación (4T), es necesario, por lo tanto, crear huertos y hortalizas en las escuelas a fin de contribuir al cuidado de la naturaleza y la salud de la población. De igual manera, es importante adherir la preparación de platillos saludables; los cuales pueden ser retomados de la comunidad y rescatados de la cocina tradicional mexicana sostenible. Estas opciones tendrían que ser consideradas por el gobierno para fomentar un consumo responsable y consciente de la ciudadanía y reducir de manera efectiva los estragos alimentarios producidos por un sistema capitalista a través de la cultura de la *fast food*.

1. La Cuarta Transformación se refiere a la visión política implementada por el partido morenista. Ideológicamente se opone a los modelos mercantilistas hegemónicos de capitalización y depredación del poder y, defiende la soberanía, incluida alimentaria, del pueblo mexicano.

EL QUEHACER DE LA UNIVERSIDAD EN LA GENERACIÓN DE ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN

La universidad pública, como institución socialmente responsable, se concibe como una institución comprometida con su propio desarrollo y con las necesidades de la sociedad y su entorno. Entonces ¿cuál es el papel de la universidad para mejorar la oferta de alimentos sanos en sus cafeterías? ¿De qué manera se pueden integrar y ofrecer menús variados y nutritivos en las cafeterías universitarias mexicanas? ¿Cómo se pueden integrar los saberes de la comunidad universitaria y de las comunidades productoras vecinas para elaborar menús nutritivos y variados?

Una de las características de la universidad pública es el deber que tiene con identificar, comprender, explicar e incidir en los problemas de su entorno; sean sociales, ambientales económicos y culturales entre otros. En este caso, se destaca la urgencia de mejorar la alimentación, a través de alternativas que se erigen del diálogo interdisciplinario y transdisciplinario, con la idea de recuperar los lazos con la naturaleza, que se exemplifican con las prácticas de las comunidades tradicionales del entorno inmediato, a través de la milpa otomí, matlazinca y mazahua, por ejemplo.

En este sentido, esta institución tiene el deber de participar en la transformación de hábitos y paradigmas que atañen al cuidado y bienestar de la sociedad en su conjunto. Este desafío puede responderse con alternativas basadas en el diálogo de saberes como herramienta central para tejer soluciones conjuntas a los problemas sociales de alimentación vividos. Luengo (2012), pondera la transdisciplinariedad, que se entiende como un proceso de construcción de saberes, derivado de la apertura de enfoques teóricos y empíricos y, la heterogeneidad de realidades. Por ello “La transdisciplina está relacionada con el cruce de fronteras disciplinarias y de otro tipo de saberes en la construcción del conocimiento” (Nicolescu, 1996: 39).

El peso del diálogo de saberes, en la caracterización de la problemática, como lo señala Guzmán “representa un horizonte en el que se permite tejer una amplia gama de oportunidades, construyendo un saber diferente como fruto de la experiencia de pensar, sentir y comprenderse desde diferentes cosmovisiones” (2021: 132). Con ello, el diálogo permite el encuentro entre pensamientos y sentires diferentes, los cuales deben mediarse para tratar de comprender y complementar perspectivas y enfoques, con la finalidad de generar un conocimiento más integral de la compleja realidad. Así, la noción de complementariedad en el diálogo de saberes se vuelve fundamental, pues construye un conocimiento más enriquecedor.

En este contexto, las universidades, a través de sus múltiples áreas disciplinarias de formación como medicina, nutrición, gastronomía, economía, psicología, pedagogía, ingeniería, química, economía, etc., deben reunirse para trabajar por un bien común social, en la identificación, caracterización, análisis y construcción de alternativas de solución a los problemas de alimentación que tiene la sociedad mexicana. A partir de ello, crear un proyecto transdisciplinario, como instrumento para integrar otros saberes no disciplinarios, como el conocimiento de las diferentes comunidades. En este caso, la incorporación y confluencia de los saberes populares, a través de las y los cocineros mexicanos, poseedores de un bagaje cultural gastronómico regional y quienes preservan la cocina tradicional. Así, se reconocería la construcción de un saber integral basado en el diálogo de saberes transdisciplinarios para generar y ofertar menús alternativos nutritivos en las cafeterías universitarias del país.

Con el reconocimiento del potencial culinario de la cocina tradicional mexicana parece pertinente rescatar los fundamentos de la comida saludable a fin de corregir la ingesta calórica y de carbohidratos de los antojitos mexicanos; por ejemplo, para transformarla en una alimentación más completa y balan-

ceada con otros productos. En el caso de la dieta basada en la milpa mexicana, se podrían elaborar y promover menús variados y deliciosos al paladar, con el uso de ingredientes de temporada, orgánicos y libres de tóxicos. Otra muestra alternativa, la ejemplifica la panadería y repostería saludable, a través de la reducción de azúcares y eliminación de gluten y conservadores. Esta orientación consensuada con los productores puede disminuir el uso de agroquímicos en la producción e incluye la labor de concienciar a comerciantes y consumidores en la adopción de prácticas de comercio justo, de producción sustentable y de un actuar responsable y ético de cuidado.

Las contribuciones disciplinarias y comunitarias a los menús alternativos de consumo en las instituciones de educación pública, por principio, serían expresiones de la mezcla del potencial de saberes de la comunidad y de la generación y confluencia de conocimientos producidos por las diversas áreas disciplinarias. Los aportes serían significativos, ya que se fundamentarían en el cuidado y relación que tienen las comunidades productoras con la naturaleza, así como de la elaboración de alimentos saludables y balanceados que respaldarían profesionales egresados de nutriología, gastronomía, agronomía, veterinaria, química, psicología, pedagogía, filosofía, economía y medicina, entre otras disciplinas participantes.

LA DIETA DE LA MILPA COMO MODELO PARA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS EN LAS TIENDAS ESCOLARES Y CAFETERÍAS UNIVERSITARIAS

En los últimos años ha crecido el interés por cuestionar y reflexionar sobre el modelo de consumo alimentario basado en la *fast food*;

2. “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” (Gobierno de México, Secretaría de salud, 2024)

ya que su adopción ha traído un sinnúmero de problemas, que se expresan en la salud, deterioro de los ecosistemas y cambios culturales que inciden en la identidad de la sociedad mexicana. Desde esta perspectiva, es preciso preguntar si es posible generar platillos variados y nutritivos desde el concepto del consumo de antojitos mexicanos como expresión tradicional de la gastronomía mexicana²; ya que se han desplazado hábitos alimenticios tradicionales, como el de la dieta de la milpa, y estos han sido sustituidos por el consumo de productos ultra procesados, provenientes de una cultura de la inmediatez y satisfacción instantánea, inmersa en una vorágine de consumo y afectaciones a la Naturaleza y población.

Con respecto a la salud, se identifica un crecimiento de enfermedades degenerativas causadas por la mala alimentación. Estudios de nutrición examinan la importancia de la comida regional saludable y culturalmente pertinente llamada *dieta de la milpa*² como un modelo biológico, sociable, cultural, pedagógico y sustentable; esto significa que:

La dieta de la milpa es un modelo de alimentación regional nutritivo, saludable, variado y sabroso, sustentado en la amplia diversidad biológica, cultural y social de nuestro país, así como en los sabores y saberes de nuestra población, herencia milenaria de nuestros pueblos. Esta dieta rescata, promueve y clasifica los alimentos de origen mexicano, la cultura gastronómica regional y la producción local (García *et al.*, 2024: 6).

Asimismo, García *et al.* (2024) mencionan que la *dieta de la Milpa* promueve la salud; ya que tiene una variedad y cantidad de nutrientes, además de preservar alimentos tradicionales que forman parte de la identidad mexicana como el maíz, frijol, chile, calabaza,

lo cual permite la promoción cultural de la riqueza gastronómica regional, así como de sus productos locales; este modelo se convierte en un proyecto también intercultural.

De esta manera, en contraposición con la comida rápida, *la dieta de la milpa*, a través de la combinación del consumo de sus productos, reduce la incidencia de enfermedades como la diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares. Su modelo saludable es la expresión de la domesticación milenaria de cultivos por los pueblos originarios, así como de las mezclas de estos en el balance, variedad de la dieta alimenticia y adecuado consumo de macronutrientes por el consumo de leguminosas, fibras vegetales, frutas, carnes magras, grasas vegetales, carbohidratos, proteínas, etc. (García *et al.*, 2024). Con base en este tipo de dieta, Biruete *et al.* (2024) precisan que este tipo de alimentación, al tener un patrón dominante vegetal pero también omnívoro, aporta grandes beneficios al cuerpo, gracias al consumo de verduras y frutas habitualmente cultivadas por los pueblos originarios; incluyen en esta dieta también, tomates, vegetales ricos en almidón, semillas integrales, legumbres, pescado y agua, así como el ejercicio diario. Al respecto, estos mismos autores, resaltan las ventajas del consumo de la *dieta de la milpa* ya que ayudan a mantener la función renal y promueven:

Alimentos formadores de bases que ayudan con el equilibrio ácido-base, la mejora del microbioma intestinal debido a una mayor cantidad y diversidad de fibra dietética, el consumo de fuentes de alimentos con fósforo menos bioaccesibles, [...] el consumo de alimentos con propiedades antiinflamatorias y el beneficio de ser un patrón dietético culturalmente apropiado para las personas de la región de Mesoamérica (Biruete *et al.* 2024:10).

El proyecto de la *dieta de la milpa* representa un trabajo integrador que analiza y revalora científicamente los aportes nutrimentales de los alimentos cultivados localmente por las

comunidades rurales de México, rescatando los saberes culinarios y formas de preparación prehispánicas mesoamericanas que aún persisten como parte de la tradición alimenticia mexicana. Estudios científicos muestran los aportes nutricionales de la milpa en una obra difundida por el Gobierno de México, a través de la Secretaría de Salud, llamada: *La dieta de la milpa: Corazón de la cocina. Alimentación regional mexicana saludable y culturalmente pertinente*, (2024). Resultado de un trabajo transdisciplinario en la integración de conocimientos científicos, saberes ancestrales y experiencias comunales. Este ejemplar contiene elementos teóricos nutricionales y rescata conceptos importantes, así como la evolución de la milpa.

El estudio referido es un ejemplo y antecedente, que se sugiere revisar, para la elaboración de propuestas de menús nutritivos en las cafeterías universitarias mexicanas; ya que propone ideas y orienta la evaluación de platillos saludables. La obra, entre líneas, promueve la soberanía alimentaria como una forma de resistencia ante las formas hegemónicas de la alimentación capitalista. De este planteamiento, surge el reto de ir más allá del cuidado del consumo de alimentos sanos *versus* la ingesta de comida rápida. Por su complejidad, este contraste de consumo trasciende en la valoración de los saberes tradicionales; en el cuestionamiento de las relaciones de cuidado y respeto a la naturaleza, expresada en la variedad de ecosistemas donde se desarrolla la milpa y; en el papel de la universidad para destacar y rescatar los saberes de las comunidades productoras y hacedoras de alimentos frente a contextos económicos, políticos culturales y ambientales en constante cambio.

REFLEXIONES FINALES

La importancia de mostrar la dieta de la milpa como alternativa de consumo en las cafeterías universitarias estriba, primero, en recuperar la relación virtuosa entre las prácticas de cultivo de la población y los ecosistemas, que se reflejan en los procesos de domesticación y producción de cultivos que se complementan y contribuyen al balance nutricional de la comida tradicional; segundo, en mostrar los efectos en la salud por el consumo de una dieta basada en la cultura de la *fast food*, impuesta por la lógica del modelo económico de dominación y contrapuesta por la dieta de la milpa; tercero, en recuperar, a través del diálogo, los saberes ancestrales y tradicionales de las comunidades productoras del entorno en la elaboración de alimentos; cuarta, en reconocer el papel de la universidad en la recuperación, integración, práctica y difusión de saberes que enriquezcan las alternativas de solución que demanda la sociedad y; quinta, en identificar el papel del estado mexicano para cambiar el modelo de la comida rápida por el modelo de la dieta de la milpa a través de la educación.

Grosso modo, se reconoce el papel del Estado para cuidar y asegurar a la población y al entorno natural en condiciones de dignidad y bienestar, aspectos que fueron relegados en el periodo en que las empresas alimenticias dictaban los procesos de extracción, producción consumo y desechos de los productos alimenticios hiper procesados y excedidos de azúcares, grasas, sodio y carbohidratos, pero también por los escenarios laborales y de movilidad que agravaron la salud de la población. Esta problemática de salud, por el consumo de comida

rápida y de la vida sedentaria, ha sido caracterizada desde el diálogo de saberes, que recupera los procesos y componentes de alternativas de comida basadas en la dieta de la milpa y toda la constelación de relaciones que contribuyen al cuidado y respeto a la vida humana y no humana.

Por último, se reconoce el deber ético de la comunidad universitaria para mejorar su calidad de vida en equilibrio con el entorno, pero también para sumarse y colaborar en el trabajo comunitario y restructuring formas del pensamiento que incidan en el sistema alimenticio del país. Un proyecto transdisciplinario puede ser el instrumento que integre los conocimientos y saberes de la academia y de las comunidades productoras y hacedoras de alimentos. En la práctica, se reconocen ejemplos de incorporación de formas de alimentación saludables como la dieta de la milpa, considerada como sana, balanceada y benéfica culturalmente para los ciudadanos mexicanos.

Ante esta problemática, se plantea la necesidad de participación de algunas comunidades originarias vecinas, con la idea de reivindicar hábitos e ideas entre la población universitaria. Las propuestas están permeadas por los diálogos interdisciplinario y transdisciplinarios; ya que permiten pensar y sentir soluciones desde otras perspectivas más integrales. Queda pendiente el trabajo colegiado, no solo de diversos especialistas en la materia, sino de la participación de diversos sectores, incluyendo el Estado. Esta idea requiere ser trabajada en conjunto por las diversas instancias de gobierno, las universidades y la ciudadanía para poder impactar en el cuidado bienestar de la población.

REFERENCIAS

Biruete, Annabel, Leal, Gabriela, Espinosa, Angeles, Mojica, Luis, Kistler, Brandon (2024). Dieta de la Milpa: un plato alimentario basado en plantas y culturalmente concordante para personas hispanas/latinas con enfermedad renal crónica. *Nutrientes*, 16 (5), 574; <https://doi.org/10.3390/nu16050574>

Escobar, Dalila (2024, 21 de octubre). Comida chatarra quedará prohibida en la escuela a nivel nacional en marzo del 2025: Mario Delgado. *Proceso* <https://www.proceso.com.mx/nacional/politica/2024/10/21/comida-chatarra-quedara-prohibida-en-las-escuelas-nivel-nacional-en-marzo-de-2025-mario-delgado-338901.html>

García, José, González, José, Vargas Vicente, Padilla, Mauricio, Villalobos, Daniel, Mandujano, Elvira, Sánchez, Gabriela y González Mauricio (2024). *La dieta de la milpa: Corazón de la cocina. Alimentación regional mexicana saludable y culturalmente pertinente*. México. Secretaría de Salud.

Gobierno de México, Secretaría de salud (2024). *La dieta de la milpa*. <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-298617>

Guzmán, María del Rosario (2022). *Transculturalidad como puente para el diálogo de saberes. Identificación de elementos éticos afines, divergentes y emergentes*. UAEMéx. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/137534>

Luengo, Enrique (coord.) (2012), “La transdisciplinariedad y sus desafíos a la universidad”, Interdisciplina y transdisciplina: aportes desde la investigación y la intervención social universitaria, Guadalajara, ITESO. <https://formacionsocial.iteso.mx/documents/10901/0/D-200400-2.pdf/c25c322f-fd1e-47bf-be55-fa427f2cda6a>

Nicolescu, Basarab (1996). *La transdisciplinariedad. Manifiesto*, México, Multiversidad Mundo Real.

Rojas-Jara, Claudio, Polanco-Carrasco, Roberto, Montenegro, Catalina, Morales, Cristian, Rivano, Nicole, Retamal, Karla, Sepulveda, Javiera (2020). Adicción a la comida: Una revisión sobre el concepto, sus características y medición. *Cuadernos de neuropsicología*. VL. 14, 142-151 DO- 10.7714/CNPS/14.1.214, 1 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7485443>

Sarabia Orozco Carla Angelica, Rivera Rivera Javier, Ruiz Sosa Alejandra Patricia, Morales Betanzos Cuauhtzin Daniel (2022). ¿Por qué la industria de la comida rápida se volvió una parte fundamental de la sociedad estadounidense? El caso de MACDONAL'S en los años 50-80's. Universidad Autónoma Metropolitana División de Ciencias Sociales y Humanidades. <https://revistablock.uanl.mx/index.php/b/article/view/107>

Secretaría de Educación Pública (2010), *Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad. Programa de Acción en el Contexto Escolar*. https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/635/1/images/programadeaccion_sept.pdf

SIC MÉXICO (2021). Gastronomía. *Mestizaje gastronómico. Cocina mexicana e historia* https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=gastronomia&table_id=98

Trejo Osti, Luis Eduardo, Ramírez Moreno Esther, Ruvalcaba Ledezma Jesús Carlos (2021) . Efecto del etiquetado frontal de advertencia de alimentos y bebidas. La experiencia de otros países de América Latina. *JONNPR*. 2021;6(7):977-90. DOI: 10.19230/jonnpr.4176 <https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v6n7/2529-850X-jonnpr-6-07-977.pdf>