

Dr. en E. S. Emilio Gerardo Arriaga González
Director del Instituto de Estudios Sobre la Universidad, IESU

Dra. en E. B. Guadalupe Nancy Nava Gómez
Subdirectora Académica del Instituto de Estudios Sobre la
Universidad, IESU

Mtra. Karen Ramos Bernal
Subdirectora Administrativa del Instituto de Estudios Sobre la
Universidad, IESU

Dra. en H. Hilda Carmen Vargas Cancino
Coordinadora de la RITEISA y del Programa de Estudio,
Promoción y Divulgación de la No-violencia

Dra. en H. Yazmin Araceli Pérez Hernández
Encargada del diseño y contenido parcial del Boletín bimestral
de la RITEISA

Dirección: Av. Paseo Tollocan 1402 (2,46 km)
50110 Toluca de Lerdo, Estado de México,
México

Tel: 722 2145351

Correo:
riteisa2020@gmail.com



Red de Soberanía Alimentaria



www.riteisa.org



Universidad Autónoma
del Estado de México

Instituto de Estudios Sobre la Universidad - UAEMEX y la Red Internacional
Transdisciplinaria para la Educación e Investigación en Soberanía Alimentaria. Diálogos
entre la Universidad y la Comunidad

BOLETÍN BIMESTRAL RITEISA-AHIMSA



**Experiencias en la Cocina Lacustre
Mexiquense y sus aportaciones alimentarias
a la comunidad**

**Sabores ancestrales y prácticas
sostenibles: una fusión para nutrir
el cuerpo y la tierra**

**Día Internacional de la Alimentación y su
relación con la alimentación basada en
plantas**

**El plato del bien comer: sin consideración
ética, no hay justicia en el menú**

**Día Mundial de la Alimentación y
Guías Alimentarias para transformar la
alimentación del futuro**

Año 2
Número especial
octubre-noviembre 2025



Contenido

Presentación

.....4

Hilda C. Vargas Cancino

Experiencias en la Cocina Lacustre
Mexiquense y sus
aportaciones alimentarias
a la comunidad

.....6

Humberto Thomé Ortiz

Sabores ancestrales y prácticas
sostenibles: una fusión para nutrir
el cuerpo y la tierra

.....10

Eufrasia Gómez Pérez

El Día Internacional de la Alimentación y
su relación con la alimentación basada
en plantas

.....12

Yazmin Araceli Pérez Hernández

El plato del bien comer: sin consideración
ética, no hay justicia en el menú

.....14

Nancy Caballero Reynaga

Día Internacional de la Alimentación y
Guías Alimentarias para transformar la
alimentación del futuro

.....18

Ana Gabriela Cabrera Rebollo

Presentación

El presente boletín se gesta en torno al 16 de octubre, Día Internacional de la Alimentación, conmemorado a través del Instituto de Ciencias Agropecuarias y Rurales (ICAR) desde el año 2013, en el Centro Cultural Universitario, Casa de las Diligencias, cuya belleza del espacio armoniza con la presencia comprometida de todo el personal del ICAR y de la Facultad de Turismo y Gastronomía, como invitada principal de cada año, donde de acuerdo a una temática elegida se ofrecen platillos que, además de tener como ingrediente protagonista el alusivo a la temática de la celebración, cambiante cada año, se busca el menor impacto ambiental y el arreglo de las mesas degustativas con el sentir cultural mexiquense.

En esta ocasión la temática a abordar fue la Comida Lacustre mexiquense, cuyo inicio fue marcado por tres discursos de apertura, de los cuales compartimos dos en el presente boletín, uno a cargo de la Lic. Eufrasia Gómez Pérez, Directora del Centro de Actividades Culturales de la Universidad Autónoma del Estado de México, como representante de la Dra. Martha Patricia Zarza Delgado, Rectora de nuestra universidad, y el segundo corresponde al anfitrión del evento, el Dr. Humberto Thomé Ortiz, Director del Instituto de Ciencias Agropecuarias y Rurales (ICAR). Cabe señalar que ambos discursos además de los elementos culturales y gastronómicos de la comida lacustre, resaltaron otros aspectos vinculados con el sentido social, familiar y ecológico, de este tipo de comida, y es por la riqueza del contenido abordado en las dos intervenciones, que se incluyen en el boletín bimestral *Riteisa-Ahimsa*.

Por otra parte, en el presente número se incluyen dos temáticas relacionadas con la alimentación basada en plantas, una a cargo de la Dra. Yazmin Araceli Pérez Hernández y otra a cargo de la Dra. Nancy Caballero Reynaga. Asimismo, se integra una última aportación, sobre Guías alimentarias saludables y sostenibles, presentada por la Dra. Ana Gabriela Cabrera Rebollo.

Les invitamos a nuestras lectoras y lectores a saborear estas líneas que integran el sentir de la academia y de la comunidad.

Hilda C. Vargas Cancino*

Experiencias en la Cocina Lacustre Mexiquense y sus aportaciones alimentarias a la comunidad

Humberto Thomé Ortiz*

El Día Mundial de la Alimentación es una fecha que invita, no sólo a pensar en los alimentos que se consumen, sino también a cuestionarse de dónde vienen, cómo se producen y qué historias contiene cada alimento que llega a la mesa.

En ese tenor, el Festival Gastronómico y de Productos de la Tierra, impulsado por el Instituto de Ciencias Agropecuarias y Rurales (ICAR), no es un mero escaparate culinario, sino una acción educativa y social profundamente comprometida con su tiempo. Aquí, la gastronomía no se entiende como espectáculo, sino como acto de memoria, justicia social y pertenencia territorial.

Desde su origen, este festival nació con la convicción de que la educación agroalimentaria y ambiental no puede quedarse en las aulas ni en los laboratorios: debe tener rostro, voz, sabor y territorio. A lo largo de los años, esta actividad se ha consolidado como un espacio de encuentro entre saberes académicos y saberes campesinos, entre el laboratorio y la milpa, entre la ciencia y la tradición. Este año 2025, bajo la temática de “La cocina lacustre mexiquense”, se renueva esa promesa de diálogo, comunión y aprendizaje mutuo.

Hablar de cocina lacustre es hablar de la memoria del agua; de las culturas que aprendieron a vivir con el lago, no contra él; de esos pueblos que construyeron su mundo entre el barro y el tule, entre la carpa y el ahuate, entre el lirio y el ajolote. Es reconocer que el agua, antes que recurso, fue principio de civilización.

Las cocinas lacustres son los últimos vestigios de un modo de habitar anfibio, donde la tierra y el agua se confunden en una misma identidad. Del origen profundo de la nación mexicana. En este sentido, la cocina lacustre del Estado de México forma parte de ese patrimonio biocultural que, como un tejido fino, enlaza los conocimientos, las prácticas y las creencias —el corpus, la praxis y el cosmos— que los pueblos han construido colectivamente a lo largo de siglos.

En ella convergen las plantas nativas, los animales de ribera, los utensilios de barro, los tiempos de siembra y de pesca, y sobre todo, una mirada del mundo que entiende que alimentarse es un acto de reciprocidad con la naturaleza. La cocina lacustre es, en ese tenor, un dispositivo adaptativo cultural. No sólo un repertorio de recetas, sino un sistema de conocimientos ecológicos tradicionales que permitió a las comunidades sobrevivir, adaptarse y recrearse en un entorno cambiante.



*Doctor en Ciencias Agrarias por la Universidad Autónoma Chapingo. Investigador de Tiempo Completo y actual Director del Instituto de Ciencias Agropecuarias y Rurales (ICAR) de la

Universidad Autónoma del Estado de México. Especialista en Estudios Agroalimentarios y Turismo Agroalimentario, es fundador y ha sido presidente de la Asociación Mexicana de Turismo Rural.

Donde otros veían pantano, los pueblos vieron fertilidad. Donde otros vieron límite, ellos encontraron sustento. Esa sabiduría —transmitida en los patios, en los tianguis, en las fiestas patronales y en las cocinas de adobe— representa una forma de resiliencia colectiva, una pedagogía silenciosa del agua y del barro. Pero hablar de cocina lacustre en el Estado de México es también hablar de complejidad y diversidad.

Desde las riberas del Lago de Zumpango hasta los antiguos humedales de Texcoco, desde las lagunas de Almoloya hasta las aguas que alguna vez bañaron los valles de Lerma, se encuentra un mosaico de culturas anfibias que supieron domesticar la humedad y construir chinampas. Cocinas que hablan náhuatl y mazahua, pero también español, y que expresan en sus platillos la mezcla profunda de Mesoamérica y modernidad, de lago y metrópoli.

Para el antropólogo Claude Lévi-Strauss la cocina es un lenguaje en el que cada sociedad traduce su estructura. En ese sentido, la cocina lacustre mexiquense habla de una sociedad en diálogo permanente con su entorno, que ha aprendido a traducir el paisaje en alimento y el

alimento en identidad. Hoy, más que nunca, esa memoria lacustre ofrece una lección contemporánea.

En un mundo amenazado por el cambio climático, la pérdida de biodiversidad y la crisis alimentaria global, las cocinas tradicionales son archivos vivos de sostenibilidad. Son el testimonio de que es posible producir y consumir con respeto, con medida, con sentido de comunidad.

En cada platillo lacustre hay una pedagogía ambiental implícita: el reconocimiento de los ciclos naturales, la valoración de la temporalidad, el uso integral de los recursos, la cocina de aprovechamiento, el no desperdicio. Porque comer bien no es sólo un derecho: es una responsabilidad colectiva.

Hoy, al celebrar el Día Mundial de la Alimentación, se hace un llamado a reconectar con la tierra y con el agua, a reaprender a mirar los lagos como matriz de vida, y a honrar la labor de quienes mantienen viva esta herencia lacustre.



**Festival Gastronómico y de Productos de la Tierra:
La Cocina Lacustre Mexiquense, 16 de octubre de 2025.**

Sabores ancestrales y prácticas sostenibles: una fusión para nutrir el cuerpo y la tierra

Eufrasia Gómez Pérez*

En el Día Internacional de la Alimentación no solo se celebra la abundancia de alimentos, sino también, es una invitación a reflexionar sobre los desafíos críticos que enfrenta el sistema alimentario. Es un momento para reconocer la importancia de garantizar que todas y todos tengan acceso a una alimentación nutritiva y suficiente. En este contexto, la comida lacustre y los productos agroecológicos cobran una relevancia aún mayor.

La comida lacustre, con sus raíces profundas en la historia y cultura mexiquense, representa un tesoro culinario que se debe proteger y promover; más allá de su exquisito sabor, nos recuerda la importancia de preservar los bienes naturales.

En este tenor, es crucial destacar la importancia de la agroecología y el invaluable trabajo de las y los campesinos. Es gracias a sus manos que la tierra sigue viva, transmitiendo de generación en generación los saberes ancestrales que les permiten cultivar alimentos de calidad, respetando los ciclos naturales y promoviendo la biodiversidad.

Asimismo, los pueblos originarios siempre han vivido en armonía con la naturaleza, consumiendo solo lo necesario y cuidando de ella con profundo respeto. Piden permiso a la tierra para sembrar y cosechar, entendiendo que debe existir un equilibrio sagrado entre el ser humano y su entorno; y si este se rompe, el ciclo de transformación de la tierra sufre alteraciones que producen un desequilibrio ecológico que afecta a todos sus habitantes.

Las nuevas generaciones son el presente y el futuro de nuestra sociedad. Tienen en sus manos la capacidad de transformar el mundo a través de sus decisiones y acciones. Por ello, se les invita a ser agentes de cambio, promoviendo el consumo responsable, apoyando la producción agroecológica y difundiendo el conocimiento sobre la importancia de una alimentación saludable y sostenible. Además de reflexionar sobre el impacto de las decisiones alimentarias. Cada vez que se eligen productos agroecológicos, se apoya a los pequeños productores locales y contribuyendo a la construcción de un sistema alimentario más justo y equitativo.

Que esta conmemoración sea una inspiración para renovar el compromiso con un futuro alimentario justo, saludable y sostenible para todas y todos.



Fuente de la imagen: <https://revistanosotros.com.mx/2022/06/25/la-cocina-tradicional-lacustre-de-tlahuac-en-un-recetario/>

El Día Internacional de la Alimentación y su relación con la alimentación basada en plantas

Yazmin Araceli Pérez Hernández*

El Día Internacional de la Alimentación celebrado cada año el 16 de octubre, tiene como fin visibilizar las problemáticas relacionadas con el hambre (desnutrición y malnutrición), la seguridad alimentaria y la construcción de sistemas alimentarios sostenibles (FAO, 2025).

Diversos organismos internacionales han advertido que la ganadería industrial constituye uno de los sectores con mayor impacto ecológico. De acuerdo con un informe de la FAO (2019), esta es responsable de aproximadamente el 14.5% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero y contribuye significativamente a la deforestación, la pérdida de biodiversidad y el uso intensivo de agua y suelo.

Frente a este escenario, la ONU a través de agencias como la FAO y el PNUMA ha hecho un llamado a transitar hacia sistemas alimentarios más sostenibles que contribuyan a reducir el calentamiento global y la huella ecológica (ONU, 2020). En este tenor, la alimentación basada en plantas es una propuesta para abordar los desafíos ambientales, sociales, de salud y éticos que caracterizan al sistema alimentario global. Un nuevo paradigma alimentario que implica un cambio profundo en la forma de producir y consumir los alimentos; sin embargo, no se trata solo de una tendencia dietética, es una transformación estructural que cuestiona los sistemas alimentarios dominantes y propone alternativas más sostenibles, éticas y justas, de ahí su vínculo con los objetivos del Día Internacional de la Alimentación y con la soberanía alimentaria.

La alimentación basada en plantas al priorizar el consumo de alimentos de origen vegetal, es una alternativa con una menor huella ecológica al reducir las emisiones, el uso de tierra y los impactos sobre el agua, lo que posiciona este tipo de alimentación como una herramienta concreta para la mitigación del cambio climático (ONU, 2020).

Por otra parte, la alimentación basada en plantas se alinea con los objetivos del Día Internacional de la Alimentación, al promover hábitos saludables que pueden prevenir enfermedades relacionadas con dietas hipercalóricas y altamente procesadas (Hernández, 2021).

Finalmente, se encuentra la dimensión ética vinculada con la relación humano–animal que cuestiona al sistema alimentario industrializado, (ganadería industrial) que genera sufrimiento a los animales que se crían intensivamente. Desde esta perspectiva, el Día Internacional de la Alimentación puede interpretarse como una oportunidad para reflexionar no solo sobre el derecho humano a la alimentación, sino también sobre la responsabilidad ética hacia otras especies.

Por tanto, incorporar la pertinencia de la alimentación basada en plantas dentro de las reflexiones que promueve el Día Internacional de la Alimentación, enfatiza la importancia de avanzar hacia sistemas alimentarios sostenibles, nutritivos, justos y respetuosos con los animales y el ambiente.

Referencias:

- *FAO. (2019). *Tackling climate change through livestock: A global assessment of emissions and mitigation opportunities*. Food and Agriculture Organization of the United Nations. <https://www.fao.org/4/i3437e/i3437e00.htm>
- *FAO (16 de octubre de 2025). *Día Mundial de la Alimentación 2025*. <https://www.fao.org/world-food-day/es>
- *Hernández, K. (2021, 1 de abril). *Alimentación basada en plantas, beneficios y consecuencias*. <https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/202204/21/alimentación-basada-en-plantas-beneficios-y-consecuencias/>
- *Organización de las Naciones Unidas [ONU] (1 de septiembre 2020). *Comer menos carne y reducir el desperdicio de alimentos, dos estrategias contra el cambio climático ignoradas por los países*. <https://news.un.org/es/story/2020/09/14798>

El plato del bien comer: sin consideración ética, no hay justicia en el menú

Nancy Caballero Reynaga*

La literatura, como otras expresiones artísticas y humanísticas, es una herramienta poderosa que funge como un espejo para mostrar las tensiones éticas en las que se deben tomar decisiones en el día a día. Bazterrica (2025) plantea algunas preguntas cuando de alimentación se trata: ¿Cuáles son las fronteras morales que la sociedad está dispuesta a cruzar para llenar el plato del bien comer? ¿Es justa la alimentación humana, cuando ignora la dignidad de los seres sintientes que se incluyen en ella?

Anualmente son sacrificados 70 mil millones de animales (FAO, 2025), los cuales, casi en todos los casos, viven sus cortas existencias en condiciones crueles y dolorosas en extremo (Igualdad Animal, 2019), además, debe sumarse el hecho de que el 45% de las áreas habitables en el mundo están ocupadas por la actividad ganadera (Igualdad Animal, 2019, B), siendo esta industria, también la responsable del 12% de emisiones de gases de efecto invernadero (GEI), causantes de la crisis climática (FAO, 2023).

Con motivo del Día Mundial de la Alimentación, la reflexión sobre la seguridad alimentaria, no solo debe centrarse en lograr nutrir dignamente a la población global, también debe preguntarse sobre los medios que se utilizan para dicho fin; la magnitud del dilema ético es innegable.

Pelluchon (2024) hace un llamado para encontrar, desde la consideración, una ética que le permita al mundo sanar las heridas que el modelo económico occidental ha infligido al planeta, con particular perversidad en contra de los seres sintientes no humanos.

El problema central que genera el afán de satisfacer las necesidades humanas, es que se ha partido desde el nihilismo y no desde la vulnerabilidad. En este sentido, la autora propone que las personas deben concebirse como seres interconectados e interdependientes de los otros (humanos), de los animales y de la naturaleza. Comprender que un plato del bien comer es incompatible con el sufrimiento animal, es el inicio para transformar los estilos de vida que perjudican al ambiente, a los seres sintientes y a la salud humana.

La comisión internacional EAT-Lancet (2019), propone un estilo de alimentación llamado *The Planetary Health Diet* (PHD, 2019), el cual consiste en aumentar la ingesta de granos y vegetales y disminuir a pequeñas porciones la ingesta de productos de origen animal; así, a menor demanda, menor producción y mayor control sobre las condiciones de los seres sintientes no humanos que nutrirán a las poblaciones, lo cual representa ya, un avance ético y ambiental.

Aun, cuando existen dietas como la PHD o la mediterránea, las cuales privilegian los vegetales y han comprobado ser de las más saludables (Kiani, et al., 2022), el paso crucial es hacer conciencia y considerar el sufrimiento que emana del fragmento de la alimentación, cuyo origen es producto de la matanza de animales. El bien comer desde una cultura de paz, exige una revisión profunda, a partir de la ética animal: una alimentación sana puede convertirse en un acto de paz solo si, parte de una ética de la consideración hacia los seres que, con su vida, aportan los nutrientes para alimentarnos.

Algunas alternativas a seguir, pueden ser: reducir la ingesta de productos de origen animal, promover el consumo responsable, es decir, verificar que se cumplan condiciones de dignidad en criaderos y durante el proceso de matanza; concientizar a la sociedad sobre los impactos positivos que tendría en la salud, en el ambiente, y especialmente, en los animales, el que estos cumplan su ciclo natural de vida.

Es urgente implementar en hogares, instituciones educativas e incluso en usos y costumbres, iniciativas que promuevan la soberanía alimentaria, el respeto a los derechos de los animales, así como la alineación de las acciones humanas para el logro de un futuro sostenible.



Fuente de la imagen:
<https://igualdadanimal.mx/reportes/igualdad-animal-informe-de-impacto-otono-2023/>

Referencias:

EAT-Lancet Commission. (2019). *The Planetary Health Diet*. EAT Forum. <https://eatforum.org/eat-lancet/the-planetary-health-diet/>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2023). *La ganadería representa 12% de las emisiones de gases con efecto invernadero*. FAO en República Dominicana. <https://www.fao.org/republica-dominicana/noticias/detail-events/es/c/1675383/>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2025). *Faostat: Ganado vivo (QCL)* [Conjunto de datos]. <https://www.fao.org/faostat/es/#data/QCL>

Igualdad Animal. (2019, B). *Día Mundial de la Alimentación: Por un futuro sin crueldad*. Igualdad Animal México. <https://igualdadanimal.mx/blog/dia-mundial-de-la-alimentacion-por-un-futuro-sin-crueldad/>

Igualdad Animal. (2019). 8 horrores de la industria ganadera que preferirías no conocer. Igualdad Animal México. <https://igualdadanimal.mx/blog/8-horrores-de-la-industria-ganadera-que-preferirias-no-conocer/>

Kiani, A. K., Medori, M. C., Bonetti, G., Aquilanti, B., Velluti, V., Matera, G., Iaconelli, A., Stuppia, L., Connelly, S. T., Herbst, K. L., & Bertelli, M. (2022). *Modern vision of the Mediterranean diet*. *Journal of preventive medicine and hygiene*, 63(2 Suppl 3), E36–E43. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.2S3.2745>

Pelluchon C. (2024), *Ética de la consideración*, Herder, Barcelona.

Día Mundial de la Alimentación y Guías Alimentarias para transformar la alimentación del futuro

Ana Gabriela Cabrera Rebollo*

El día de la alimentación se conmemora el 16 de octubre y es una fecha que permite reflexionar sobre todas las manos, actores, territorios y las condiciones que permiten tener o no alimento en la mesa, especialmente ante las crisis ambientales, las desigualdades y las necesidades de la población, no sólo en el momento presente sino considerando las condiciones a futuro.

La celebración del Día Mundial de la Alimentación del 2025 fue además especial a nivel internacional pues se celebraron los 80 años de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, 2025), la organización que instituyó su conmemoración desde 1979 (FAO, 1979). En México, esta día fue el marco para la presentación de las nuevas Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la población mexicana (SSA, 2025).

Las guías tienen como fin motivar cambios en la alimentación de los mexicanos a través de recomendaciones relacionadas con porciones y grupos de alimentos a consumir, además de que fomentan el consumo de agua simple, la realización de actividad física y el comer juntos en familia (SSA, INSP y UNICEF, 2023; 2025).

De forma general, tratan de brindar información y concientizar sobre los problemas alimentarios en México, así como la relación que existe entre alimentos y ambiente, con recomendaciones generales sobre la disminución del consumo de productos cárnicos y ultraprocesados por sus implicaciones tanto en la salud de las personas como en la salud del planeta.

Entre los principales cambios de la guías en su edición 2025 se encuentra la incorporación de los productos lácteos a las recomendaciones indicando su consumo diario, así como el énfasis con la misma frecuencia de consumo para las leguminosas, en contraste con la disminución del consumo de productos de origen animal (SSA, INSP y UNICEF, 2025).

Aunque aún se requiere realizar un análisis a detalle del nuevo documento, también será importante monitorear su impacto en las decisiones alimentarias de los mexicanos, especialmente de las instituciones que impulsen su cumplimiento pues es el documento base de orientación alimentaria en el país hasta que exista una nueva edición.

Así el Día Mundial de la Alimentación y las Guías Alimentarias convergen no solo en una fecha, sino que tienen un objetivo compartido: fomentar una alimentación saludable, sostenible y accesible para todas las personas, articulando una visión global adaptada al contexto mexicano.

Referencias:

- Food and Agriculture Organization. (2025, 16 de octubre). World Food Day. <https://www.fao.org/world-food-day/en>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (1979). El estado mundial de la agricultura y la alimentación.
- Secretaría de Salud. (2025, 16 de octubre). México presenta Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles: llamado a una "revolución alimentaria" y a poner el hambre en el pasado. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/prensa/mexico-presenta-guias-alimentarias-saludables-y-sostenibles-llamado-a-una-revolucion-alimentaria-y-a-poner-el-hambre-en-el-pasado>
- Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2025). Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana (2ª ed.). México.
- Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023). Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.

*Doctora en Ciencias Ambientales. Posdoctorante SECIHTI en el Instituto de Estudios Sobre la Universidad (IESU), Universidad Autónoma del Estado de México.