



Mujeres y genealogía en la cocina tradicional



Ciencia al Instante

Detrás de cada platillo tradicional hay una historia que viaja de abuelas a nietas. En las comunidades de Laguna Guerrero y Raudales, en Quintana Roo, un grupo de investigadoras y mujeres cocineras rescataron 35 recetas locales y 33 historias familiares, demostrando que la cocina es mucho más que alimento. Es memoria, identidad y un puente entre generaciones. Esta herencia gastronómica impulsan la economía local y contribuyen al cuidado del planeta. Reconocer los saberes es también reconocer el valor de quienes, día con día, mantienen vivas nuestras raíces desde el fogón.

Mujeres y genealogía en la cocina tradicional

La genealogía en la cocina tradicional de las mujeres es una forma de aprender que no viene de escuelas o libros, sino de la vida diaria. Se construye a través de la práctica, la experiencia y el reconocimiento dentro de la comunidad, y se mantiene viva gracias a las personas que la continúan y la comparten con otras generaciones.

Cómo citar este artículo: Medina-Argueta GS, González-Vera MA, Cruz-Pacheco FY. 2026. Mujeres y genealogía en la cocina tradicional. Revista Ciencia y Naturaleza (1248).



La genealogía de las mujeres en la cocina tradicional

La genealogía estudia la historia de las familias y las formas de vida entre sus integrantes a lo largo de las generaciones (Fig. 1). Gracias a ella podemos entender quiénes son nuestros antepasados, de dónde venimos y cómo se han transmitido las costumbres, conocimientos y tradiciones, aunque con el paso del tiempo algunos recuerdos o datos puedan perderse o cambiar [1].

Conocer la historia de las mujeres, incluso aquella que parece haberse perdido, nos ayuda a entender mejor quiénes son, cómo han vivido y cómo han encontrado formas de expresar sus ideas y compartir lo que saben [2].

En este sentido, cuando una mujer cocina, no solo está preparando comida, también está compartiendo historias, recuerdos y conocimientos que vienen de su familia, de su comunidad y del lugar donde vive. Cada receta tiene un porqué: el maíz que se prepara de cierta forma, las hierbas que se recolectan en el monte, la manera de envolver un tamal o incluso cómo medir los ingredientes sin usar báscula. Todo eso se aprende con el tiempo y se transmite de generación en generación.



Figura 1. Madres, hijas y nietas de familias de Laguna Guerrero, Quintana Roo, México.

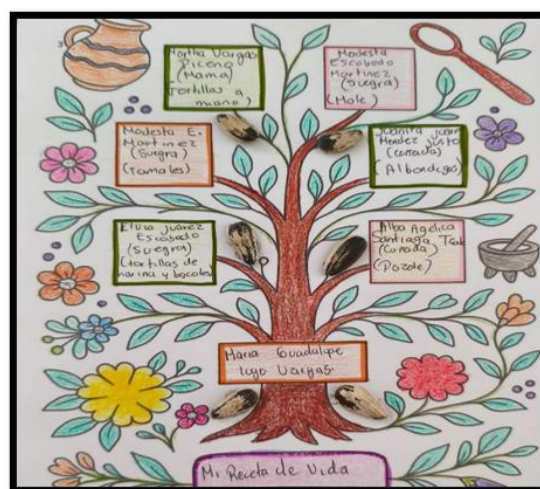


Figura 2. Ejemplo de un árbol genealógico gastronómico.



Todo eso se aprende con el tiempo y se transmite de generación en generación. A esta forma de heredar conocimientos a través de la cocina se le puede llamar genealogía [3] a través de la cocina tradicional, es decir, una historia familiar que se cuenta a través de los alimentos y puede escribirse en un libro o dibujarse por ejemplo en un árbol que en sus ramas se reconozca a quienes nos han enseñado a cocinar y heredado recetas (Fig. 2). Pero, sobre todo, cocinar es una forma de recordar a quienes ya no están y, al mismo tiempo, de enseñar a quienes vienen después.

Las mujeres y las recetas de cocina tradicional

Las recetas de cocina tradicional de mujeres son muy importantes para la conservación de la cultura en las comunidades (Figura 3). Diversas investigaciones han mostrado lo importante que es la relación entre las mujeres, su historia familiar y la cocina. Por ejemplo, los recetarios (cuadernos donde se escriben recetas) no solo sirven para cocinar, sino también para guardar y transmitir conocimientos de una generación a otra [4].



Figura 3. Documentación de una receta tradicional en la comunidad de Raudales, Quintana Roo, México.

De manera similar, estos recetarios funcionan como una especie de memoria, ya que en ellos se conservan recuerdos, historias y experiencias de vida [5]. Por ello, la cocina y los recetarios no solo hablan de comida, sino también de identidad, historia y de la voz de las mujeres a lo largo del tiempo.



¿De qué manera la cocina tradicional de las mujeres es un eje de identidad y patrimonio cultural?

Como se muestra en la figura 4, la cocina tradicional de las mujeres es un eje de identidad y patrimonio cultural, en la que podemos identificar cuatro pilares importantes más allá de las recetas o ingredientes:



la expresión cultural, el vínculo generacional, el potencial turístico y la construcción de la identidad.

Figura 4. Pilares de la cocina tradicional de las mujeres como eje de identidad y patrimonio cultural.

La participación de las mujeres en la conservación cultural a través de la cocina tradicional

A lo largo del tiempo, han sido principalmente las mujeres quienes han cuidado, enseñado y transformado la cocina tradicional. Gracias a ellas, muchas recetas y formas de preparar los alimentos han pasado de una generación a otra. Sin embargo, este trabajo no siempre ha sido reconocido. Durante muchos años, la cocina fue vista como algo cotidiano y poco importante, por lo que no aparecía en los libros ni en los estudios académicos. Hoy sabemos que todo esto es muy importante para mantener una alimentación saludable.



Obstáculos para el reconocimiento de las mujeres cocineras

A pesar de su gran importancia en la preparación de alimentos tradicionales, muchas mujeres enfrentan desafíos. Además, muchas veces no existen espacios donde puedan vender sus productos de manera justa.

Además, muchas de ellas tienen que combinar varias responsabilidades y compromisos al mismo tiempo: cocinar, trabajar, cuidar a sus familias y participar en su comunidad (colaborar en la organización de fiestas tradicionales, participar en reuniones comunitarias, apoyar en actividades escolares, religiosas o ejidales, e incluso cuidar a personas mayores o familiares enfermos). Esto hace más difícil que puedan desarrollar todo su potencial, por ejemplo, en proyectos turísticos o culturales.



Oportunidades de las mujeres cocineras tradicionales en el turismo

Las mujeres cocineras tradicionales tienen un papel muy importante en el turismo como una oportunidad para fortalecer la cultura, la economía y el bienestar de sus comunidades. Sus recetas, ingredientes y formas de cocinar pueden convertirse en experiencias para visitantes interesados en conocer la cultura del lugar donde ellas viven.

Por ejemplo, pueden participar en ferias gastronómicas, festivales culturales, talleres de cocina tradicional, recorridos turísticos, muestras de alimentos típicos o en la organización de fiestas y celebraciones donde sus recetas sean lo más importante. Estas actividades permiten obtener ingresos y al mismo tiempo compartir sus saberes, conservar las tradiciones y enseñar el valor de su patrimonio gastronómico.



La contribución de las mujeres a los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 a través de la cocina tradicional sostenible.

Se pueden destacar tres formas importantes en las que la cocina tradicional de las mujeres contribuye a la sociedad y al cuidado del planeta, en línea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible que se muestran en la figura 5 [7]:

La cocina como forma de cuidar la cultura. La cocina tradicional ayuda a que las costumbres y formas de vida de las comunidades no se pierdan con el tiempo. También enseña a usar alimentos de la región y de temporada, a aprovechar mejor lo que tenemos y a no tirar comida innecesariamente. Todo esto ayuda a cuidar los recursos y a usarlos de manera responsable (ODS 12).

Oportunidades para las mujeres. Para muchas mujeres, la cocina es una forma de ganar dinero y mejorar su vida (ODS 1). A través de actividades como cocinas comunitarias, grupos de trabajo o proyectos de turismo gastronómico, también pueden tener un trabajo justo y estable (ODS 8). Además, estas experiencias les permiten participar más, tomar decisiones y ser líderes, ayudando a que haya más igualdad entre mujeres y hombres (ODS 5).

Alimentación y cuidado del medio ambiente. Las cocineras tradicionales cuidan y comparten recetas variadas y nutritivas, muchas veces hechas con ingredientes de su propia región (ODS 2). Esto ayuda a que las personas se alimenten mejor y también a cuidar la naturaleza, ya que se daña menos el entorno, se apoya la lucha contra el cambio climático (ODS 13) y se protegen lugares importantes como las selvas y los manglares (ODS 15).



Figura 5. Objetivos del Desarrollo Sostenible relacionados con la cocina tradicional



Grandes avances y logros

A pesar de estos retos, también hay noticias positivas. En México existen ejemplos muy inspiradores de mujeres que han logrado fortalecer y dar valor a la cocina tradicional. Por ejemplo, las cocineras tradicionales de Michoacán han sido reconocidas por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [6], por su importante labor cultural. También hay redes de mujeres mayas en Yucatán que trabajan para cuidar su alimentación y sus tradiciones. En lugares como Oaxaca y Chiapas, la cocina se ha convertido en una forma de compartir la cultura con visitantes, creando experiencias que conectan a las personas con la historia, las tradiciones y la vida de las comunidades.

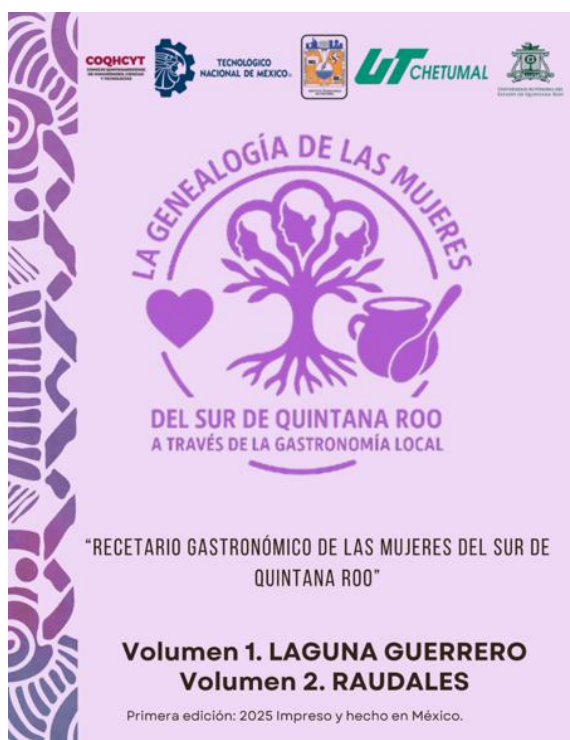


Figura 6. Recetario comunitario Laguna Guerrero y Raudales.

Raudales y Laguna Guerrero Quintana Roo, experiencia genealógica de mujeres a través de la gastronomía local

En la Figura 6 se presenta como ejemplo de trabajo colaborativo entre diferentes actores e instituciones el proyecto “La genealogía de las mujeres del sur de Quintana Roo a través de la gastronomía local”, desarrollado de julio a diciembre de 2025 en las comunidades de Laguna Guerrero y Raudales, pertenecientes al municipio de Othón P. Blanco, Quintana Roo, México.



En el proyecto participaron 3 investigadoras, 4 estudiantes universitarias y 33 mujeres de las comunidades. Su objetivo fue conocer, documentar y dar valor a los conocimientos de cocina de estas mujeres, reconociéndolas como portadoras de historia, identidad y cultura, es decir conocer la genealogía de las mujeres a través de la gastronomía local. Para lograrlo, se realizaron entrevistas, talleres y actividades donde las mujeres compartieron sus historias y recetas.

Cada platillo fue acompañado de un relato sencillo sobre su origen, su significado en la familia y su importancia en la vida diaria. Como resultado, se elaboraron dos recetarios con 35 recetas locales, así como 33 infografías genealógicas que cuentan la historia de cada una de las mujeres participantes (Fig. 7).



Figura 7. Presentación de recetarios e infografías genealógicas.



Figura 8. Guardianas gastronómicas de Laguna Guerrero y Raudales, Quintana Roo, México, en la presentación de resultados del proyecto.



Este proyecto muestra que la gastronomía local es mucho más que comida: es una red de recuerdos, conocimientos y tradiciones que se han transmitido de generación en generación. Las mujeres, en este sentido, son guardianas de este patrimonio (Fig. 8). Además, sus saberes culinarios pueden ayudar a fortalecer la identidad de las comunidades, atraer turismo cultural y dar mayor valor a los conocimientos locales.

Reconocer el valor de la cocina tradicional es también reconocer a las mujeres que la mantienen viva día con día. En cada receta hay historia, cuidado y conocimiento que merece ser escuchado y respetado. Al acercarnos a estos saberes, aprendemos a cocinar, a valorar nuestras raíces, a cuidar la naturaleza y a construir un futuro más justo, donde la cultura y las personas que la sostienen ocupen el lugar que realmente merecen. 🍀

Para Consulta

1. Nordquist M. 2024. Genealogy, gender, and memory culture in late medieval Sweden: the chronicle of Anna Fickesdotter Bülow. *Scandinavian Journal of History* 49: 311-332. [\[Link\]](#)
2. Moctezuma P. 2002. Como agua para chocolate y Malena es un nombre de tango: en busca de una genealogía perdida. *América sin Nombre* 3: 62-70. [\[Link\]](#)
3. Huidobro JM. 2023. Investigación genealógica. *Revista Digital de ACTA*. [\[Link\]](#)
4. Samper MP. 1997. Los recetarios de mujeres y para mujeres. Sobre la conservación y transmisión de los saberes domésticos en la época moderna. *Cuadernos de Historia Moderna* 19: 121-154. [\[Link\]](#)
5. De Miguel VI. 2013. Letras en la cocina. El primer recetario femenino: el Libro de apuntaciones de guisos y dulces (c. 1740) de María Rosa Calvillo de Teruel. *Revista de Escritoras Ibéricas* 1: 31-50. [\[Link\]](#)
6. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. 2010. Decision of the Intergovernmental Committee: 5.COM 6.30. [\[Link\]](#)
7. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2019. El apoyo de la FAO para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible en América del Sur. *Panorama Actual*. [\[Link\]](#)



Agradecimientos

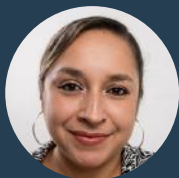
Se agradece al Consejo Quintanarroense de Humanidades, Ciencias y Tecnologías por el financiamiento del proyecto “La genealogía de las mujeres del sur de Quintana Roo a través de la gastronomía local” de la Convocatoria Programa Mujeres en la Ciencia 2025, del cual deriva este trabajo. Las autoras agradecen también a las mujeres de las comunidades de Raudales y Laguna Guerrero, en Quintana Roo, México, que comparten sus saberes culinarios y mantienen viva la tradición de la cocina local. Se agradece al CONAHCYT por el financiamiento de beca CVU 276318 de la Convocatoria de Estancias Posdoctorales por México 2022.

Crédito de imágenes en orden de aparición: Wikipedia [Link], Pexels, Getty Images, InstaStudio, Fernanda_AY, Pexels, Canva AI, shohag, Bin Phan, Getty Images, irasutoya, Creative Studio, Getty Images, Pravokrugulnik, Ali Raza.

Créditos de figuras: Proporcionadas por los autores, adaptado de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura 2019 y creadas con Canva. Los autores declaran que utilizaron ChatGPT como herramienta de apoyo durante la elaboración del manuscrito y que ningún párrafo fue generado íntegramente ni contiene más del 50 % de su contenido redactado mediante esta herramienta.

M.C. Eduardo Aguayo
Editor Asociado Revista CyN

Diseño de publicación: Sofia Paz



Georgina del Socorro Medina Argueta

Posdoctorante en el Instituto Tecnológico de Chetumal (ITCH) desde 2022. Doctora en Desarrollo Sostenible por la UQROO, SNI Nivel I. Docente e investigadora en la Licenciatura en Turismo del ITCH. Líneas de trabajo: sustentabilidad, turismo y desarrollo regional. Impulsa la formación estudiantil y la investigación aplicada.

contacto: georgina.ma@chetumal.tecnm.mx



María Angélica González Vera

Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo (UQROO). Dra. en Turismo, con experiencia en investigación científica, proyectos básicos y aplicados, publicaciones, docencia en licenciatura y posgrado. Adscrita al Departamento de Ciencias Ambientales, SNI y perfil PRODEP. Participa en líneas de desarrollo costero sostenible y métodos para el estudio territorial.

contacto: magv@uqroo.edu.mx



Francelia Yahaira Cruz Pacheco

Universidad Tecnológica de Chetumal (UTChetumal). Investigadora gastronómica, especialista en panadería mexicana y manejo higiénico de los alimentos. Su trayectoria combina la experiencia práctica en restaurantería con el rigor académico, aportando una visión integral que une la seguridad alimentaria, la gestión en el sector restaurantero y la enseñanza a los futuros profesionistas en Gastronomía.

contacto: francelia.cruz@utchetumal.edu.mx