

EL DECRECIMIENTO EN LA PRÁCTICA: CONTRIBUCIONES DE LOS MERCADOS AGROECOLÓGICOS A LA SOBERANÍA ALIMENTARIA, EL CASO DEL MACJA, MÉXICO

Degrowth in practice: Contributions of agroecological markets to food sovereignty, the case of MACJA, Mexico

Edwin Gabriel Garduño de Jesús

Universidad Autónoma del Estado de México
<https://orcid.org/0000-0002-0096-784X>
gabriel.dsll@hotmail.com

Sergio Moctezuma Pérez

Universidad Autónoma del Estado de México
<https://orcid.org/0000-0002-0545-4218>
smoctezumap@uaemex.mx

Recibido: 27/5/2025 • Aprobado: 24/6/2025

Cómo citar: Garduño de Jesús, E. G., Moctezuma Pérez, S. (2025). El decrecimiento en la práctica: contribuciones de los mercados agroecológicos a la soberanía alimentaria, el caso del MACJA, México. *Ciencia y Sociedad*, 50(2), 9-24. <https://doi.org/10.22206/ciso.2025.v50i2.3543>

Resumen

Los procesos de producción, comercialización y adquisición y consumo de alimentos están correlacionados con impactos benéficos o perjudiciales a nivel socioambiental. La industria agroalimentaria, desde el conocimiento de los daños socioambientales que sus prácticas productivistas y consumistas generan, permanentemente busca ampliar su alcance; ante ello, el movimiento social de la soberanía alimentaria se opone mediante acciones concretas basadas en la reciprocidad socioambiental. Objetivo: argumentar los aportes del enfoque del decrecimiento en las cadenas agroalimentarias como una contribución a los procesos de la soberanía alimentaria, a través de la integración de aportes de oferentes de un mercado alternativo local, agroecológico y de comercio justo. Metodología: es una investigación cualitativa, implementada en dos fases: 1) realización de entrevistas semiestructuradas a ocho oferentes del Mercado Agroecológico de Comercio Justo Ahimsa (MACJA); en Toluca, México; de noviembre 2021 a marzo 2022; 2) desarrollo de un Ciclo de capacitación recíproca entre universidad y oferentes del MACJA, con una sesión mensual en octubre y noviembre de 2022, y enero y febrero de 2023. Resultados: los proyectos implementan en sus cadenas agroalimentarias prácticas acordes con el decrecimiento. Conclusiones: el decrecimiento representa una vía asequible para repensar,

Abstract

The processes of production, marketing, acquisition and consumption of food are correlated with beneficial or harmful socio-environmental impacts. The agri-food industry, from the knowledge of the socio-environmental damage that its productivism and consumerist practices generate, permanently seeks to expand its scope; in response to this, the social movement for food sovereignty opposes it through concrete actions based on socio-environmental reciprocity. Objective: to argue the contributions of degrowth in agrifood chains as a contribution to food sovereignty, through the integration of contributions from suppliers of a local, agroecological and fair-trade alternative market. Methodology: it is qualitative research, implemented in two phases: 1) application of a semi-structured interview to eight suppliers of the Ahimsa Agroecological Fair Trade Market (AAFTM); in Toluca, Mexico; from November 2021 to March 2022; 2) development of a reciprocal training cycle between the university and suppliers of AAFTM, with a monthly session in October and November 2022, and January and February 2023. Results: the projects are implementing practices in their agrifood chains that are in line with degrowth. Conclusions: the degrowth represents an affordable way to rethink, reevaluate and reorient



revalorar y reorientar los procesos en las cadenas agroalimentarias en aras de escalar la soberanía alimentaria.

Palabras clave: Soberanía alimentaria, decrecimiento, cadenas agroalimentarias, agroecología, mercado agroecológico.

Introducción

La alimentación es una de las principales necesidades de las sociedades humanas. En otras épocas, los procesos ligados a la producción, comercialización, adquisición y consumo de alimentos se caracterizaban por vínculos socioambientales de proximidad e intercambio local (Cattaneo y Bocchicchio, 2019). Actualmente las cadenas agroalimentarias han tenido cambios significativos, transitando de producciones de policultivos destinadas principalmente al autoconsumo, a ser extensiones de monocultivos comercializadas a gran escala y para generar productos alimentarios procesados y ultraprocesados. Así, dependiendo del tipo de prácticas empleadas, los impactos benefician o perjudican el entorno natural, la salud de las personas y los seres vivos.

Uno de los principales impulsores de los cambios es la industria agroalimentaria global, caracterizada por buscar obtener y acumular capital económico a costa de la biodiversidad y el planeta (Toledo, 2018), apropiándose por despojo de los bienes naturales como el agua y la tierra (La Vía Campesina, 2020); por ejemplo:

[...] en Brasil, cuando Nestlé concentra la leche y los productos lácteos, la tasa de ganancia es del 13% anual. Este es más o menos el valor medio del capitalismo mundial. Pero cuando Nestlé se apropia de agua potable, lo mismo que hace Coca Cola o Pepsi, la tasa de ganancias es hasta del 400%. (La Vía Campesina, 2020, s.p.)

La industria agroalimentaria ha promovido el ideal del “crecimiento” como algo idóneo a lo cual se debería

processes in agrifood chains in order to scale up food sovereignty.

Keywords: Food sovereignty, degrowth, agrifood chains, agroecology, alternative market.

aspirar (Doval, 2013), minimizando la riqueza de las prácticas agrícolas tradicionales, así como el valor de los alimentos que han sido cultivados bajo un manejo en armonía con el entorno natural (Pereira y Lizarraga, 2023). La industria agroalimentaria busca alterar la percepción de las personas para propiciar el consumo inconsciente de sus productos ofertados (Cabrera *et al*, 2019), empleando estrategias de marketing que generan un imaginario donde los productos procesados y ultraprocesados son percibidos como una vía de felicidad, éxito social y autorrealización;

Una percepción distorsionada conlleva a la generación y consumo de productos que propician daños a la salud (Schwartz, 2004) aumentando las posibilidades de padecer obesidad (Marti *et al*, 2021), enfermedades cardiovasculares, alteraciones en el sistema metabólico, y deterioro de las funciones cognitivas (Ekstrand *et al*, 2020; Gomes *et al*, 2023). Frente a este contexto, resulta pertinente la postura filosófica del decrecimiento que promueve el cuestionamiento de lo que el modelo económico productivista y consumista fomenta. A partir de un sentido de conciencia individual, colectiva y planetaria, se promueven estilos de vida más simples y sostenibles (Vargas, 2013; Vargas, 2021). El decrecimiento representa:

[...] una serie de opciones éticas que intentan revertir la situación actual a través de modos de vida basados en el respeto hacia la naturaleza, la convivencia armónica entre seres humanos, la búsqueda de justicia individual y social y la formación de un pensamiento crítico capaz de cuestionar el imaginario dominante [...] el decrecimiento se presenta como alternativa social en oposición al modo de vida actual establecido por

el desarrollo, caracterizado por el consumo excesivo de recursos naturales y la desigualdad en los estratos de la sociedad (Galicia, 2022, p. 36).

El decrecimiento implica poner en marcha acciones concretas para mejorar las condiciones de existencia de la comunidad de vida y planetaria (Galicia, 2021). Uno de sus principales expositores es el economista francés Serge Latouche, quien desarrolló ocho pilares que sustentan el decrecimiento: 1) reevaluar, 2) reconceptualizar, 3) reestructurar, 4) redistribuir, 5) relocalizar, 6) reducir, 7) reutilizar y, 8) reciclar. Los pilares no son secuenciales, se interconectan y permiten estudiar la producción, comercialización y consumo de alimentos (Dos Santos, 2014). El decrecimiento pretende coadyuvar a emancipar a las sociedades dominadas por la economía del crecimiento causante de problemáticas socioambientales (Latouche, 2009).

El objetivo del presente artículo es reflexionar sobre los aportes de la perspectiva del decrecimiento al enfoque de la agroecología y de la soberanía alimentaria. Para lograr lo anterior, se utiliza como caso de estudio el Mercado Agroecológico de Comercio Justo Ahimsa (MACJA), que se instala de manera quincenal en el Instituto de Estudios sobre la Universidad (IESU), de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), en la ciudad de Toluca, Estado de México. Este mercado integra a 13 oferentes que participan en 11 proyectos productivos caracterizados por desarrollarse en el marco de la agroecología y el comercio justo.

El decrecimiento y su vínculo con la soberanía alimentaria

La alimentación como hecho recurrente no es sólo una necesidad humana que debe ser satisfecha para la reproducción de la vida, también es un acto político que puede orientarse hacia la búsqueda del bien común (La Vía Campesina, 2021). La toma de

conciencia sobre las implicaciones de la trazabilidad que los alimentos tienen en su etapa de producción, comercialización, adquisición y consumo, requiere ser complementada desde el actuar social, de lo personal a lo colectivo para abonar al cuidado de la vida, en lugar de ser parte de su destrucción (Jackson, 2011; Ceballos y Castillo, 2019; Friel *et al.*, 2023).

Ante este contexto, la perspectiva del decrecimiento en la alimentación resulta pertinente al promover un actuar social basado en la frugalidad, que busca reducir los procesos implicados en las cadenas agroalimentarias (Vargas y Collado, 2019). El origen de las problemáticas socioambientales no está en la satisfacción de las necesidades básicas, sino en las maneras en que se satisfacen (Vargas, 2018). Por ello, desde la postura del decrecimiento se busca la resignificación de la percepción de los procesos que se encuentran detrás de los alimentos (Dos Santos, 2014) idealmente para reivindicarles hacia un sentido de reciprocidad ambiental (La Vía Campesina, 2020).

A escala global el movimiento social de la soberanía alimentaria representa una forma de oposición directa a la agroindustria alimentaria y suma voluntades y acciones de población campesina, ONG's, academia y otros actores afines. El objetivo es pugnar por sistemas alimentarios libres, locales, nutritivos, viables, accesibles y sostenibles; contruidos y mantenidos con una base ética que procure el bienestar planetario (La Vía Campesina, 2021). La soberanía alimentaria destaca la importancia de conocer el origen y los efectos de los alimentos y, articulándose con la perspectiva del decrecimiento posibilita la replicabilidad y escalamiento de cadenas cortas agroalimentarias sostenibles, en este sentido:

Ser soberanos en la alimentación no implica consumir únicamente lo que la persona o familia produce. A esa utopía no se apuesta, es más viable fomentar la producción de lo que le sea más asequible a la familia o la comunidad, y

desde la producción agroecológica, a fin de que se puedan generar intercambios comerciales o trueques en especie entre diferentes personas o comunidades productoras, que permitan a ambas partes cubrir sus necesidades, complementando con compras mínimas, aquellos productos que sería imposible conseguir a nivel interno. (Garduño et al, 2023, p. 55)

La agroindustria alimentaria prioriza la acumulación de capital económico y el incremento de poder, mientras que, en contraparte, existen y van ganando mayor visibilidad aquellos conocimientos y prácticas encaminadas hacia la correspondencia socioambiental empática, como es el caso de la agroecología que emana de procesos emancipatorios (Giraldo y Rosset, 2021). La base de la soberanía alimentaria se encuentra en la reivindicación de la población productora, los conocimientos que poseen para cultivar de manera armónica con el ambiente y, el respeto hacia una cultura alimenticia local. Los procesos agroecológicos también permiten el rescate de las cocinas tradicionales (Guarneros y Torres, 2024).

El decrecimiento como alternativa revalorizadora

La agroindustria requiere monocultivos tecnificados, el uso de semillas transgénicas, insumos de síntesis química, agrotóxicos, maquinaria especializada (La Vía Campesina, 2020; Larrañaga y Fellow, 2023a), y uso de combustibles fósiles que generan emisiones contaminantes (Paneque et al, 2002). Este modelo de agricultura convencional aumenta los rendimientos productivos a corto plazo, pero a mediano y largo plazos resulta insostenible por los daños socioambientales que genera (Pereira y Lizarraga, 2023). Los agrotóxicos dañan a las personas que los aplican y sus efectos nocivos se extienden a los mantos acuíferos, tierras aledañas y población que habita esos territorios (Montes et al, 2023).

La perspectiva del decrecimiento aplicada a las cadenas agroalimentarias considera los efectos nocivos o benéficos en sus procesos como una cuestión mayor. Así, Shiva (2004) señala que al sustituir la relación de armonía entre el ser humano con su biodiversidad, clima y la generosidad de la tierra por una relación basada en la avaricia empresarial, se destruye la viabilidad de los agricultores de pequeña escala y sus sistemas productivos. Así, resulta conveniente valorar y retomar los conocimientos y prácticas que generan alimentos sostenibles, que cuidan y respetan la naturaleza, como sucede con la agroecología (Alberdi, 2017; La Vía Campesina, 2021).

De acuerdo con Marco (2013, p. 36) el proceso para generar una agroecología sostenible considera tres aspectos fundamentales: “(i) de qué forma gestionaremos los requerimientos energéticos y de reposición de nutrientes, (ii) cuáles son las consecuencias de esta gestión sobre el manejo del territorio, y (iii) de qué forma organizaremos los trabajos necesarios”; aspectos relacionados con los pilares del decrecimiento: reevaluar, reconceptualizar, reestructurar, redistribuir, relocalizar, reducir, reutilizar y reciclar (Paneque et al, 2002; Vargas, 2021). La agroecología promueve los policultivos, reducir gastos de bienes y recursos y, generar una corresponsabilidad sobre las implicaciones que acompañan a los alimentos (Shiva, 2004).

El decrecimiento en la comercialización y adquisición de alimentos provenientes de intercambios locales e interdependientes

La oferta de productos de la industria alimentaria busca ser asequible en sus precios, aprovechando el limitado acceso a la información de la población e invisibiliza, minimiza e ignora las deficiencias nutrimentales de sus productos a favor de incrementar sus ganancias económicas (Friel *et al*, 2023). El posicionamiento de sus productos es

reforzado por estrategias de marketing diseñadas para llegar al inconsciente, fomentando que no se cuestione lo que se adquiere (Bargh, 2023), promoviendo productos procesados y ultraprocesados como si no fuesen dañinos cuando en realidad lo son (Monteiro *et al*, 2017; Ceballos y Castillo, 2019; Elizabeth *et al*, 2020).

Una de las fortalezas de la agroindustria alimentaria es su logística de distribución que aumenta la disponibilidad de productos (Doval, 2013). Desde la perspectiva del decrecimiento, una vía para hacer frente a ello se encuentra en los mercados alternativos para fortalecer las vías de intercambio de proximidad y de base justa (Salgado y Castro, 2016; Bustamante, *et al*, 2021). La comercialización y adquisición de alimentos por medio de canales cortos coadyuva a que las personas productoras y comercializadoras tengan mayor margen de ganancia, mientras que las personas consumidoras obtienen alimentos frescos, de temporada y de calidad (Salgado y Castro, 2016).

Los costes socioambientales que generan los alimentos industrializados son excesivamente altos (Galicia, 2022; Friel *et al*, 2023; Larrañaga y Fellow, 2023a; Larrañaga y Fellow, 2023b), en contraste con los alimentos de la agroecología (Marco, 2013; Batis *et al*, 2021). Reducir los productos alimentarios industrializados evita gastos energéticos de producción, transporte y almacenamiento (Clark *et al*, 2021) y, minimiza costos de embalajes desechables y contaminantes (Larrañaga y Fellow, 2023b). Los pilares del decrecimiento apuntan hacia un cambio en el comportamiento para “transitar del hiperconsumo al consumo consciente, crítico y disminuido, limitado hacia lo necesario” (Vargas, 2021, p. 88).

Del consumismo al consumo consciente: vínculos entre la oferta y demanda

El consumo de productos alimentarios ultraprocesados es perjudicial por ser nutrimentalmente

deficientes (Organización Panamericana de la Salud, 2015). En el proceso de transformación se les adicionan ingredientes sintéticos como conservadores, colorantes y saborizantes hechos para agradar al paladar y generar adicción (Salgado y Castro, 2016; Quevedo 2019); sin embargo, desde el conocimiento de causa, la industria alimentaria continúa ofertando productos dañinos (Guarnizo, 2022). El consumo de productos ultraprocesados, usualmente altos en sodio, endulzantes, carbohidratos refinados, y grasas trans y saturadas genera sobrepeso, obesidad, así como otras enfermedades crónico-degenerativas (Monteiro *et al*, 2017; Meza *et al*, 2018; Elizabeth *et al*, 2020).

Por lo anterior, una medida para prevenir enfermedades es evitar o disminuir el consumo de productos ultraprocesados (Meza *et al*, 2018, Cabrera *et al*, 2019) y en su lugar optar por alimentos frescos de temporada (Pereira y Lizarraga, 2023) e idealmente producidos a partir de procesos agroecológicos. Si bien la agroindustria alimentaria permanentemente busca orientar las percepciones y decisiones que las personas toman, la capacidad de cuestionamiento sobre el origen e impactos de lo que se consume tiene especial relevancia no solo para alimentarse, sino también para cuestiones ligadas a la contaminación ambiental, los ecodidios y el empobrecimiento de comunidades.

La preferencia por la ingesta de productos ultraprocesados es una conducta adquirida y tiene correlación con el incremento en su consumo (Organización Panamericana de la Salud, 2015; Monteiro *et al*, 2017; Elizabeth *et al*, 2020); sin embargo, es conveniente regresar a una alimentación más natural sustentada en semillas, frutas, vegetales y cereales integrales, contribuyendo al apropiado funcionamiento cognitivo y más procesos relacionados con un adecuado estado de salud (Ekstrand *et al*, 2020). En ambos contextos, resultan útiles los procesos de reeducación y

resignificación acerca de los impactos benéficos que tienen las producciones y el consumo de base ética y consciente.

Alimentarse adecuadamente trae consigo diversos beneficios que pueden verse materializados a nivel de la salud física, mental y emocional (Vargas y Collado, 2019). Si a lo anterior se integran los procesos de producción agroecológica, entonces se contribuye a la consecución de cuidados que trascienden hacia la biosfera (Ávila *et al.*, 2021). La valoración y el cuidado propio del entorno y de otras especies, a través de los procesos ligados a la alimentación, trascienden las cuestiones individuales al abonar el tránsito hacia una sociedad sostenible (Galicia, 2021).

Metodología

El presente artículo se deriva de una investigación cualitativa que se desarrolló en el Mercado Agroecológico de Comercio Justo Ahimsa (MACJA)¹. Este mercado se realiza cada 15 días en las instalaciones del Instituto de Estudios Sobre la Universidad (IESU), ubicado en la ciudad de Toluca, en el Estado de México, México. En este artículo, se utiliza información obtenida mediante entrevistas a 13 oferentes² de 11 proyectos productivos colaboradores del MACJA³; quienes realizan actividades que van desde la producción agroecológica de vegetales, frutas, granos y cereales, plantas medicinales, huevo de libre pastoreo o miel pura de abeja,

hasta la transformación de alimentos como quesos de leche de vacas de libre pastoreo, pan de masa madre, conservas, comida tradicional, entre otros. Se utilizó como guion de entrevista el propuesto por Garduño y Vargas (2023) sobre actores sociales de mercados agroecológicos. Aunado a lo anterior, se diseñó y desarrollo un ciclo de capacitación recíproca con integrantes de la universidad y los oferentes del MACJA.

En las entrevistas y el ciclo de capacitación se abordaron los temas de soberanía alimentaria, agroecología, comercio justo y solidario y, consumo ético. Además, en el ciclo de capacitación se expuso la perspectiva teórica sobre dichos temas por parte de un equipo multidisciplinario de cinco investigadores y, se complementó con los conocimientos empíricos, las percepciones, experiencias y sentires de las personas oferentes asistentes. Las entrevistas fueron transcritas y los testimonios de los oferentes se clasificaron en las dimensiones de producción agroecológica, comercialización y adquisición de alimentos y, consumo consciente. Los testimonios se contrastaron con las participaciones de los mismos oferentes durante el desarrollo del ciclo de capacitación para asegurar la coherencia y continuidad de los argumentos durante ambas etapas.

Resultados

Los datos que a continuación se presentan fueron analizados detalladamente a través de un proceso de

¹ Espacio de vinculación entre personas productoras y consumidoras, promotor de la soberanía alimentaria, la agroecología, el comercio justo y solidario, el veganismo, la No- violencia y el consumo ético. Su origen y continuidad tiene más de una década; promovido por el Instituto de Estudios Sobre la Universidad (IESU) de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx).

² Por las características de la población, sin distinción alguna posteriormente se emplean los términos de oferente, productor o comercializador, como equivalentes, teniendo presente que la totalidad de personas participantes realizan el conjunto de estas actividades.

³ Lulú Cocinera Tradicional, Quesos artesanales Rancho el Ocotil, Sabe Tierra Huerto, Casa Espora, Tierra Otomí (Hermanas Damián) -dos oferentes-, Huerto Pachamama, Grupo Zarframex, Gamadi, Deju, Eselote -dos oferentes- y Tamales Orgánicos Nico

codificación de contenido. Las entrevistas fueron transcritas íntegramente y sometidas a un análisis inductivo, identificando unidades temáticas relevantes en relación con los pilares del decrecimiento y la agroecología. A partir de este proceso surgieron las categorías y subcategorías analíticas presentadas a continuación, las cuales reflejan dimensiones clave de las prácticas agroecológicas en las cadenas de valor estudiadas, por ejemplo: producción agroecológica, comercialización y adquisición de alimentos agroecológicos, consumo consciente.

Asimismo, el análisis de los testimonios adopta una mirada crítica: los relatos de los oferentes no se presentan únicamente en su dimensión descriptiva, sino que son sometidos a interpretación en su contexto, considerando las implicaciones socioambientales, culturales y organizacionales de sus prácticas. Este enfoque permite evidenciar no solo las acciones concretas sino también los valores y significados subyacentes que orientan las prácticas agroecológicas en el marco del decrecimiento.

En MACJA participan 12 oferentes mujeres y un hombre. Los 11 proyectos se ubican en el Estado de México y uno vincula sus actividades en el estado de Michoacán. Todos los proyectos incorporan el trabajo familiar y algunos ocasionalmente contratan personas de sus localidades. Los 13 oferentes transmiten sus conocimientos a sus consanguíneos y a otras personas fuera de sus núcleos familiares. A continuación, se presenta la información de campo relacionada con la perspectiva del decrecimiento por medio de categorías de análisis de producción agroecológica, comercialización, adquisición de alimentos agroecológicos y, consumo consciente, integrando las voces de oferentes del MACJA.

Producción agroecológica

El decrecimiento en los procesos productivos de los proyectos agroecológicos del MACJA tiene distintas

aplicaciones. Una constante en todos ellos es que cuentan por lo menos con un espacio productivo próximo a su casa-habitación. En dicho espacio se cultivan verduras, semillas y frutas, según sea el caso, característica afín al pilar del decrecimiento reducir, al vincular directamente sus actividades productivas con el autoconsumo, minimizando gastos energéticos y de bienes. Así mismo, al respetar los ritmos y procesos naturales de los ecosistemas se promueve el pilar de reconceptualización, en lugar de llevar a cabo prácticas del modelo de la agrícola convencional.

De forma complementaria, en cuanto a la conservación de semillas, la totalidad de oferentes aplica el pilar de reducir, al excluir la compra de insumos como los agrotóxicos ofertados por la agroindustria; optando por el cultivo de especies de la región y el uso de abonos orgánicos manejados por ellos mismos u obtenidos de forma local. Este mismo pilar también se ve materializado en el uso consciente y medido de bienes naturales como el agua.

En añadidura y en relación al pilar de reestructurar, los 13 oferentes implementan prácticas productivas ecológicas, variadas y adaptables de acuerdo a cada proyecto en específico, es decir, no tienen una estructura determinada, los agroecosistemas son gestionados de acuerdo a las condiciones y el contexto particular. Algunos puntos de convergencia, los expone Ileri Origel del proyecto Sabe Tierra Huerto, quien integra aspectos con los que más oferentes concuerdan:

La agroecología más allá del movimiento social y la búsqueda de la producción de alimentos, también busca dignificar los valores. La producción de campo es para dos cosas: el autoconsumo y la venta, por eso los sistemas agroecológicos tienen estos dos aspectos [...] hay un respeto mayor para el entorno o ecosistema en general [...], dentro de la agroecología,

están las prácticas de bajo mantenimiento, que implican que a mediano o largo plazo las intervenciones sean lo menos posible, el [huerto] solo se regula, pero, sí se cosecha, se deshierba y se abona, más o menos así funciona el mío [...] se trata de demostrar que otra forma de sembrar es posible y que nosotros podemos empezar a difundir esta idea sobre todo a baja escala, aunque creo que también es posible a gran escala. (I. Origel).

En relación a las prácticas agroecológicas implementadas por las personas productoras, la totalidad de ellas expresó hacer uso de semillas naturales, priorizando las locales e integrando algunas externas en caso de requerirlo. Al respecto Angelina y Amada Damián del proyecto Tierra Otomí (Hermanas Damián) y Lilia Rodríguez del colectivo Casa Espora, respectivamente comentaron:

Nuestros papás de herencia nos dejaron las semillas y saber cómo sembrar otras cosas como papa [*Solanum tuberosum*], frijoles [*Phaseolus vulgaris*] o calabaza [*Cucurbita*] [...] ya casi no compramos [semillas], sembramos de las que tenemos o si nos regalan plántulas son bienvenidas [...] También hemos intercambiado [con distintas personas] nos han dado cale [*Brassica oleracea* var. *Sabellica*], acelga arcoíris [*Beta vulgaris* var. *cicla*, *Beta vulgaris* var. *Rainbow*], alcachofa [*Cynara scolymus* L.], arúgula [*Eruca vesicaria* ssp. *Sativa*] y amaranto [*Amaranthus*] [...], y nosotras también les hemos dado las semillas que nos piden. (A. Damián).

Así mismo, en el caso de los abonos, los 11 proyectos manifestaron hacer uso de los autogestionados y de procedencia natural, principalmente los generados en compostas y en el procesamiento de estiércoles animales, aplicando así el pilar de reciclar, al darle un uso productivo a los residuos orgánicos de las plantas y animales, excluyendo los agrotóxicos.

Sobre esto último, Miguel Rodríguez del proyecto Grupo Zarframex, comentó:

[...] nuestros enemigos son las personas que siembran papa [*Solanum tuberosum*], porque la papa tiene una plaga que se llama gusano dorado [*Globodera rostochiensis*] y para que no afecte esa plaga utilizan pesticidas. (M. Rodríguez).

Comercialización y adquisición de alimentos agroecológicos

La totalidad de proyectos genera intercambios de bienes con personas de su entorno inmediato, ya sea para complementar su alimentación o también para integrarlos como parte de los insumos requeridos en la producción de sus alimentos ofertados. De este modo la aplicación del pilar del decrecimiento de redistribuir se valida al excluir lo que la agroindustria promueve, eligiendo la adquisición o comercialización de sus alimentos en sus entornos próximos, fomentando en ellos el flujo de bienes, como los económicos; tres ejemplos, los expresaron Lilia Rodríguez de Casa Espora, Lourdes Faustino del proyecto Lulú Cocinera Tradicional y Victoria Villanueva del colectivo Quesos artesanales Rancho el Ocotal:

Las mermeladas, como la de higo [*Ficus carica* L.] nosotros tenemos la materia prima, la de pera [*Pyrus communis*] con lavanda [*Lavandula angustifolia*] yo no tengo ni pera ni lavanda, pero Ireri [hija] sí, la de zarzamora [*Rubus ulmifolius*] y la de guayaba rosa [*Psidium guajava*] se la compramos a la señora Elodia que es la que lleva la fruta que le traen de Zitácuaro [estado de Michoacán] en nuestro mercadito [en Casa Espora ...]; también hago una mezcla de chilacayote [*Cucurbita ficifolia*] con piña [*Ananas comosus*], la piña pues no se da aquí pero el chilacayote sí, cuando se puede utilizamos lo que producimos, por época a veces hacemos mermelada de manzana [*Malus domestica*], de

guayaba, de pera [*Pyrus communis*] o de durazno [*Prunus pérsica*]. Para nuestras sales, la que lleva chile manzano [*Capsicum pubescens*] y epazote [*Dysphania ambrosioides*], la sal se trae de una cooperativa del estado de Guerrero, a otra Ileri le pone hierbas finas, ajo [*Allium sativum*] y cebolla [*Allium cepa*], ocupamos cosas que tenemos en el huerto para los productos que procesamos. (L. Rodríguez, comunicación personal, Toluca, México, 26 de noviembre de 2021).

Estos oferentes también ofrecen tacos con la comida de temporada, por ejemplo, con quelites⁴. Así lo realiza Faustino, quien utiliza lo que se produce en su localidad sin el uso de químicos. De acuerdo con él, “los quelites salen solos, igual que los hongos [*Fungi*], nadie los siembra solo vas al cerro y ahí los puedes recolectar. (L. Faustino). Los oferentes en su totalidad coinciden en que los intercambios directos desde el diálogo ético entre personas productoras y consumidoras generan beneficios para ambas partes. Lo anterior es coherente con el pilar de reconceptualizar, al procurar que las transacciones sean desde la valoración y el cuidado recíproco de las partes involucradas y no desde la visión mercantilista que reduce los intercambios a cuestiones económicas.

Sobre ello, Ileri Origel de Sabe Tierra Huerto, Leticia Palma del proyecto Huerto Pachamama, Miguel Rodríguez de grupo Zarframex y Victoria Villanueva de Quesos artesanales Rancho el Ocoatl, respectivamente expresaron:

[...] defendiendo mucho la venta directa para así establecer estos diálogos que tanto necesitamos donde se empatice y se entiendan ambas situaciones [de productores y consumidores], eso solo se logra cuando uno se abre a conocer el mundo de la otra persona. (I. Origel).

Antes le vendíamos a una persona nuestra producción, nos la pagaba muy baja pero después nos dijo que ya no nos iba a comprar, tuvimos que elegir entre seguir adelante o dejarlo, pero mi hermana empezó a tocar puertas y ahora vendemos directo al consumidor, eso lo empodera a uno porque el trabajo que uno realiza es valorado y nos lo pagan mejor porque saben que se trata de un producto de calidad. (L. Palma).

[...] nos gusta hablar con la verdad, para que si yo te digo que mi producto es agroecológico tu tengas la seguridad de que son otras características [...] que las grandes empresas no te dan (M. Rodríguez).

Nuestro procedimiento es natural, no lleva químicos ni conservadores. En una ocasión nos ofrecieron la oportunidad de comercializar nuestros quesos en una cadena de supermercados, pero no aceptamos porque teníamos que agregarle conservadores químicos para aumentar el tiempo de vida de anaquel. (V. Villanueva).

De forma complementaria, en el caso del embalaje los 13 oferentes coinciden y se ocupan por minimizar su uso, o hacerlo mediante formas que sean ecológicas, acción afín al pilar de reducir. Así mismo, desde el MACJA se busca incentivar el uso de bolsas y recipientes reutilizables y propios de las personas consumidoras. Algunos proyectos fomentan el pilar de reutilizar, al realizar un descuento en el precio de sus productos cuando las personas consumidoras regresan o llevan su propio envase de vidrio o plástico.

Una oportunidad de mejora en la cual concuerda la totalidad de oferentes, está en incrementar la difusión de los impactos benéficos de los alimentos agroecológicos, así como las particularidades de cada alimento ofertado, de cada proyecto y del propio mercado,

⁴ La palabra quelite deriva del náhuatl “quilit”, que es el término genérico para designar las plantas cuyo follaje es comestible, usado como verdura [...] (Basurto *et al*, 1998, p. 50).

aspectos relacionados con el pilar de relocalizar, al procurar que su oferta de productos y los canales en los que participan sean visibilizados y estén al alcance de más personas, promoviendo la relocalización de los espacios de provisión de alimentos.

Consumo consciente

Todas las personas productoras habitualmente destinan una parte de los alimentos generados para el consumo familiar, considerando su ingesta como un aspecto importante dentro de sus dietas. Esta característica es acorde a los pilares de reevaluar, reconceptualizar y redistribuir, al ser conscientes del sentido por el cual y el cómo realizan sus actividades. Al respecto Lourdes Faustino, Leticia Palma y Angelina Damián, expresaron:

[...] mi mamá decía, “siembra y no pasarás hambre” porque tienes maíz [*Zea mays*], y ya tienes tortillas y aunque sea una tortilla con sal, o un atolito de pinole⁵, unos sopos, unos tlacoyos o lo que gustes, pero teniendo maíz, porque si no siembras, no tienes ni dinero para ir a comprar maíz o tortillas, que diario las comemos. El huevo [*Gallus Gallus*] [*de sus gallinas*] lo comemos como dos veces a la semana, nos gusta cocido en el comal sin grasa ni nada [*también comemos*] nopalitos [*Opuntia ficus-indica*] o quelites. Como cada ocho días preparo sopita de habas [*Vicia faba*]. Los frijoles [*Phaseolus vulgaris*] también los comemos como una vez por semana, los preparo con epazote [*Dysphania ambrosioides*] y unos chilitos [*Capsicum annuum*] o con jitomate [*Solanum lycopersicum*] y cebolla [*Allium cepa*]. Los hongos también se deshidratan igual que los quelites y ya cuando no es temporada se pueden cocer y comer. (L. Faustino).

Cuando tenemos jitomate [*Solanum lycopersicum* var. *Cerasiforme*], que va de julio a enero o febrero, consumimos diario, hasta en jugo. En los meses [*después de*] febrero ya no tenemos producción, pero aún conservamos jitomates de la cosecha pasada. (L. Palma).

Toda la semana, cocino con lo que tengo y vamos rotándole, por ejemplo, si tengo lechugas [*Lactuca sativa*] pues hago unas enchiladas o si tengo nopales [*Opuntia ficus-indica*] pues hago algo con ellos o comemos las verduras asadas. (A. Damián).

De forma complementaria, las 13 personas oferentes expresaron valorar la calidad de sus alimentos producidos, así como los impactos positivos para ellos mismos, sus familias y sus compradores. Por ejemplo, Lourdes Faustino, Leticia Palma e Ireri Origel, respectivamente comentaron:

[Sembramos] maíz [*Zea mays*], frijol [*Phaseolus vulgaris*], cale [*Brassica oleracea* var. *Sabellica*] lechuga [*Lactuca sativa*], haba [*Vicia faba*], acelga [*Beta vulgaris*], perejil [*Petroselinum crispum*], pero eso solo es para auto-consumo, porque ya aprendí que todo lo que se siembra es muy bueno, nosotros siempre habíamos comido [...] puras cosas nutritivas. Por ejemplo, en esto de la pandemia nos ha ayudado mucho, algunos vecinos se han enfermado, pero como tienen buenas defensas por comer maíz criollo, quelites, hongos, charales [*Chirostoma*] con papas [*Solanum tuberosum*] y puras cosas así, salieron rápido, por lo mismo que tienen las defensas qué necesitan; si se comen muchas cosas enlatadas, embutidos o todo eso, pues se está débil porque no tiene nutrientes. (L. Faustino).

⁵ El pinole es un alimento de origen prehispánico que se obtiene principalmente a partir del tostado de los granos enteros de maíz y su posterior molienda. Este polvo de maíz tostado puede ser adicionado con diferentes ingredientes que le confieren distintas características de sabor y aroma, así como propiedades nutricionales, fisicoquímicas, entre otras (Sánchez et al. 2022, p. 1).

[...] como de unos 5 años para acá, ya como que la gente se preocupa por qué comer, tampoco les podemos tachar de negligentes porque las actividades son el trabajo y los hijos, y ... ¿a qué hora queda tiempo para consumir productos sanos?, ¿a qué hora los buscan? ... pero con esto de la pandemia se abrieron los mercados [*con ventas*] en línea y entonces, las personas ya solo se ocupan de investigar de dónde viene, cuánto cuestan y ver si conviene o no ... pero ¿cuánto cuesta la salud? no podemos medir el costo de la salud, si se puede hacer algo para estar sano, no tiene precio. (L. Palma).

[...] a ninguno de nuestros productos le ponemos conservadores sintéticos, utilizamos conservadores naturales como aceites, miel [*Apis mellífera*], azúcar, sal o, en el caso de productos líquidos como las mermeladas, los escabeches o el almíbar, los hacemos conservándolos al vacío para que su tiempo de vida sea más largo, sin embargo, también esa es la diferencia entre un producto ultraprocesado, que, aunque llevemos a cabo este tipo de procesos, nuestros productos van a durar menos. Las conservas al vacío, sin abrir y sin refrigerar, llegan a durar hasta 2 años, pero ya abiertas y en refrigeración tienen de 15 a 20 días de vida. (I. Origel, comunicación personal, Toluca, México, 15 de febrero de 2022).

Por otra parte, una oferente se identifica como vegana y el resto como omnívoros. Aunado a lo anterior, el total de oferentes expresaron percibir a los alimentos procesados y ultraprocesados como dañinos, coincidiendo en que procuran evitar tanto su ingesta como su uso en las preparaciones alimentarias que comercializan, aplicando el pilar de reevaluar en sus decisiones de compra y consumo.

Discusión

La industria agroalimentaria lejos de buscar el beneficio socioambiental, continúa procurando su expansión en aras de incrementar su dominio en

los procesos de las cadenas agroalimentarias globales (Shiva, 2004; Doval 2013). Destaca la perspectiva del decrecimiento dentro del posicionamiento de la soberanía alimentaria, al fomentar intercambios y relaciones de proximidad entre personas y su ambiente, basadas en la reciprocidad y el bien común (Dos Santos, 2014; Galicia, 2021; Vargas, 2021). Las experiencias locales que desde acciones concretas abonan a este último cometido, representan una oportunidad para visibilizar, socializar y revalorizar las prácticas y conocimientos que les han permitido mantenerse vigentes.

Las prácticas agroecológicas muestran una tendencia hacia la sostenibilidad (Alberdi, 2017; La Vía Campesina, 2020) y una afinidad con el enfoque del decrecimiento (Shiva, 2004; Latouche, 2009; Jackson, 2011) características que en diferentes formas corroboran las y los oferentes del MACJA a través de sus actividades productivas, de comercialización- adquisición, y consumo, que les brindan alimentos para su autoabasto o intercambio, aspectos relevantes que contribuyen a su permanencia (Marco, 2013; Pereira y Lizarraga, 2023) y que, desde el testimonio de los oferentes, son complementarias para el sustento.

El decrecimiento aplicado en la soberanía alimentaria, implica procesos complejos que pueden materializarse en acciones cotidianas (Latouche, 2009; Vargas, 2021). La producción agroecológica, los intercambios de proximidad y el consumo consciente, son procesos correlacionados que hacen frente a los ideales promovidos por la agroindustria alimentaria (Shiva, 2004; Vargas, 2018; La Vía Campesina, 2021; Vargas, 2021; Pereira y Lizarraga, 2023). La difusión de los impactos socioambientales benéficos que los alimentos agroecológicos tienen desde su producción hasta su consumo, es un campo de oportunidad para aumentar la masa crítica de una población que cuestione y elija conscientemente sus alimentos. Aspectos en los que, tanto a nivel del MACJA como en cada proyecto

participe, intencionalmente se contribuye de forma práctica y continua.

El testimonio de las personas oferentes del MACJA, da cuenta de la pertinencia de la perspectiva del decrecimiento en la consecución de la soberanía alimentaria, donde al concebir a la alimentación como un acto de incidencia socioambiental y desde acciones concretas, idealmente se trascienda hacia cambios en los estilos de vida basados en la frugalidad (Vargas y Collado, 2019). El cuidado de la biosfera requiere atenciones urgentes para garantizar su permanencia (Jackson, 2011; Toledo, 2018; La Vía Campesina, 2020; La Vía Campesina 2021), donde el papel de personas productoras, comercializadoras y consumidoras guarda una corresponsabilidad en el tránsito hacia sistemas alimentarios asequibles, sostenibles, libres, agroecológicos, locales y éticos.

Conclusiones

Un aspecto relevante en la alimentación es reconocerla y promoverla como una serie de actos con efectos e incidencia en diferentes escalas socioambientales. Es necesario promover el estudio y divulgación de las causas que han dado origen al contexto problemático descrito en la alimentación, para acto seguido, ejercer la capacidad de elección consciente en cuanto que se produce y que se consume; proceso en el cual, el enfoque del decrecimiento es conveniente al contribuir a la continuidad de la vida y a la escalabilidad de la soberanía alimentaria.

Los hallazgos de este estudio contribuyen a la consolidación empírica del decrecimiento como enfoque operativo en contextos agroecológicos, especialmente en mercados alternativos de pequeña escala. Al evidenciar prácticas concretas que articulan sostenibilidad, comercio justo y soberanía alimentaria, este trabajo ofrece resultados que pueden ser útiles para iniciativas similares en otros territorios que busquen fortalecer la transición agroecológica desde

una perspectiva ética y contextualizada, abonando al diálogo entre experiencias locales y marcos conceptuales críticos sobre el sistema agroalimentario global.

El enfoque del decrecimiento demanda una congruencia entre la razón, el sentir y el actuar; al nutrir el ser con alimentos que han sido cultivados bajo prácticas que cuidan el ambiente natural, se generan también impactos positivos a nivel personal que se expanden a otros semejantes y más especies. La satisfacción de la necesidad alimentaria humana abordada desde la postura del decrecimiento, representa una vía que promueve el cuestionamiento de las dañinas e insostenibles prácticas agroalimentarias, al mismo tiempo que integra la consideración de las implicaciones que las elecciones y consumo de los mismos generan, por ello, la importancia de favorecer e impulsar aquellas iniciativas que implementan prácticas que procuran la vida, como es el caso del MACJA y de sus proyectos colaboradores.

Agradecimientos

A las personas oferentes del Mercado Agroecológico de Comercio Justo Ahimsa (MACJA) por su apoyo y entusiasmo por compartir sus saberes y sentipensares; a la Dra. Hilda C. Vargas Cancino, fundadora y promotora del MACJA, por su mentoría y vinculación con las y los oferentes. A la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) por la beca de investigación otorgada al primer autor.

Referencias

Alberdi, J. (2017). Agricultura ecológica y de proximidad como herramienta para el desarrollo rural: el ejemplo de San Sebastián. *Revista de Estudios sobre Despoblación y Desarrollo Rural*, (24), 191-224. <https://doi.org/10.4422/ager.2017.09>

- Ávila, L., Cordero, E., Ledezma, J., Galvis, A., & Ávila, A. (2021). La agroecología como alternativa: movimiento, ciencia y práctica para la justicia y soberanía alimentaria. *Interdisciplina*, 7(19), 195-218. <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2019.19.70293>
- Bargh, J. (2023). *Sin darte cuenta. El poder del inconsciente para descubrir por qué hacemos lo que hacemos*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Basurto, F., Martínez, M., & Villalobos, G. (1998). Los quelites de la Sierra Norte de Puebla, México: Inventario y formas de preparación. *Boletín de la Sociedad Botánica de México*, (62), 49-62. <https://doi.org/10.17129/botsoci.1550>
- Batis, C., Marrón, J., Stern, D., Vandevijvere, S., Barquera, S., & Rivera, J. (2021). Adoption of healthy and sustainable diets in Mexico does not imply higher expenditure on food. *Nat Food*, 2(10), 792-801. <https://doi.org/10.1038/s43016-021-00359-w>
- Bustamante, T., Schwentesius, R., & Carrera, B. (2021). Tianguis y mercados orgánicos en el centro y sur de México. En S. Moctezuma y D. Sandoval (Comps.). *Mercados y tianguis en el siglo XXI. Repensando sus problemáticas* (pp. 81-98). Universidad Autónoma del Estado de México. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/467098975.pdf>
- Cabrera, A., Hernández, O., Zizumbo, L., & Arriaga, E. (2019). Régimen alimentario y biopolítica: problematizando las dietas. *Revista Mexicana de Sociología*, 81(2), 417-441. <https://mexicanadesociologia.unam.mx/index.php/v81n2/324-v81n2a7>
- Cattaneo, C., & Bocchicchio, A. (2019). Dinámica sociorganizacional en el sistema agroalimentario. *Revista Mexicana de Sociología*, 81(1), 7-35. <https://mexicanadesociologia.unam.mx/docs/vol81/num1/v81n1a1.pdf>
- Ceballos, S., & Castillo, K. (2019). La influencia de la industria alimentaria en la ética del nutriólogo. ¿a quién le conviene qué? *Revista Salud Pública y Nutrición*, 18(4), 17-22. <https://doi.org/10.29105/respyn18.4-3>
- Clark, P., Mendoza, C., Montiel, D., Denova, E., López, D., Montero, L., & Reyes, A. (2021). A Healthy Diet Is Not More Expensive than Less Healthy Options: Cost-Analysis of Different Dietary Patterns in Mexican Children and Adolescents. *Nutrients*, 13(11), 1-15. <https://doi.org/10.3390/nu13113871>
- Dos Santos, F. (2014). *Decrecimiento: un camino para superar el desarrollismo y repensar formas de vida* [Tesis de Maestría, Flacso Ecuador]. Flacso Andes. Biblioteca Digital de Vanguardia para la investigación en Ciencias Sociales. <https://www.flacsoandes.edu.ec/agora/62875-decrecimiento-un-camino-para-superar-el-desarrollismo-y-repensar-formas-de-vida>
- Doval, H. (2013). Introducción al nuevo sistema mundial de alimentación: ¿Nosotros elegimos los alimentos o los alimentos nos eligen a nosotros? *Revista Argentina de Cardiología*, 81(3), 280-288. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305328735018>
- Ekstrand, B., Scheers, N., Rasmussen, M., Young, J., Ross, A., & Landberg, R. (2020). Brain foods - the role of diet in brain performance and health. *Nutrition Reviews*, 79, 693-708. <http://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa091>
- Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P., & Lawrence, M. (2020). Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients*, 12(7), 1995 <https://doi.org/10.3390/nu12071955>
- Friel, S., Collin, J., Daube, M., Depoux, A., Freudenberg, N., & Gilmore, A. (2023). Commercial determinants of health: future directions. *The Lancet*, 401(10383), 1229-1240. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)00011-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)00011-9)

- Galicia, E. (2021). Propuesta de vida altermundista: otra forma de vivir el consumo desde el decrecimiento. En J. Salvador y H. Vargas (Eds.), *Hiperconsumo occidental* (pp. 53-86). Torres Asociados.
- Galicia, E. (2022). *Decrecimiento como alternativa ética para frenar el deterioro de los socioecosistemas*. [Tesis de Maestría, Universidad Autónoma del Estado de México]. Repositorio Institucional- Universidad Autónoma del Estado de México. <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/137638/tesis%20Edgar%20Solalindez.pdf?sequence=1>
- Garduño, E., & Vargas, H. (2023). Soberanía alimentaria, una gestión colaborativa. Contribuciones de oferentes del mercado agroecológico de comercio justo AHIMSA, Toluca, México. *Revista Ciencias Sociales*, 182, 73-87. <https://doi.org/10.15517/rcs.v0i182.57825>
- Garduño, E., Vargas, H., & Moctezuma, S. (2023). *Soberanía alimentaria. Una reflexión educativa desde la transdisciplinariedad, la agroecología y los mercados alternativos*. Comunicación Científica. <https://doi.org/10.52501/cc.061>
- Giraldo, O., & Rosset, P. (2021). Principios sociales de las agroecologías emancipadoras. *Desenvolvimento e Meio Ambiente*, 58, 708-732. <https://doi.org/10.5380/dma.v58i0.77785>
- Gomes, N., Vidal, N., Khandpur, N., Martinez, E., Bertazzi, R., Lotufo, P., Bensenor, I., Carmelli, P., Alvim, S., Marchioni, D., & Kimie, C. (2023). Association Between Consumption of Ultraprocessed Foods and Cognitive Decline. *JAMA Neurology*, 80(2), 142-150. <https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2022.4397>
- Guarneros, H., & Torres, R. (2024). El rescate de la cocina tradicional mexicana como un puente hacia la agroecología y la protección del bien común. *Contraste Regional*, 12(23), 187-202. https://www.ciisder.mx/images/revista/contraste-regional-23/contraste-regional-23-no23_11-el-rescate-de-la-cocina-tradicional-mexicana-como-un-puente-hacia-la-agroecologia-y-la-proteccion-del-bien-comun.pdf
- Guarnizo, D. (2022). Publicidad para enfermar: restricciones al mercadeo de productos alimenticios ultraprocesados dirigido a niños y niñas en la Constitución colombiana. *Revista Derecho del Estado*, (51), 5-38. <https://doi.org/10.18601/01229893.n51.01>
- Jackson, T. (2011). *Prosperidad sin crecimiento. Economía para un planeta finito*. Editorial Icaria.
- La Vía Campesina (26 agosto 2020). *La Reforma Agraria en la actualidad y nuestros desafíos: "Nos hemos comprometido con la comida sana"*. La Vía Campesina. International Peasants Movement. <https://viacampesina.org/es/la-reforma-agraria-en-la-actualidad-y-nuestros-desafios-nos-hemos-comprometido-con-la-comida-sana/>
- La Vía Campesina (2021). *Soberanía alimentaria, un manifiesto por el futuro de nuestro planeta. Declaración oficial de la vía campesina por los 25 años de lucha colectiva por la soberanía alimentaria*. La Vía Campesina. <https://viacampesina.org/es/la-via-campesina-soberania-alimentaria-un-manifiesto-por-el-futuro-del-planeta/>
- Larrañaga, A., & Fellow, B. (2023a). *Bajo la mira: El control corporativo sobre los sistemas alimentarios en México. Caso 1 Producción: La agenda detrás del glifosato y los maíces transgénicos*. Editorial Bertha Challenge; El Poder del Consumidor A.C.
- Larrañaga, A., & Fellow, B. (2023b). *Bajo la mira: El control corporativo sobre los sistemas alimentarios en México. Caso 2 Procesamiento y empaquetado: Ahogándonos en plásticos*. Editorial Bertha Challenge; El Poder del Consumidor A.C.
- Latouche, S. (2009). *La apuesta por el decrecimiento ¿Cómo salir del imaginario dominante?* Editorial Icaria.

- Marco, I. (2013). Por una agricultura sostenible. Reflexiones desde la Economía Ecológica y la Historia Ambiental. *Encrucijadas. Revista Crítica de Ciencias Social*, 6, 30-38. <https://recyt.fecyt.es/index.php/encrucijadas/article/view/78904>
- Marti, A., Calvo, C., & Martínez, A. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 177-185. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03151>
- Meza, E., Elizabeth, B., & Maldonado, O. (2018). Evaluación de la composición nutricional de alimentos procesados y ultraprocesados de acuerdo al perfil de alimentos de la organización panamericana de la salud, con énfasis en nutrientes críticos. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 16(1), 54-63. [https://doi.org/10.18004/Mem.iics/1812-9528/2018.016\(01\)54-063](https://doi.org/10.18004/Mem.iics/1812-9528/2018.016(01)54-063)
- Monteiro, A., Cannon, G., Moubarac, J., Levy, R., Louzada, M., & Jaime, P. (2017). The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutrition*, 21(1), 5-17. <https://doi.org/10.1017/S1368980017000234>
- Montes, N., García, I., & Martínez, M. (2023). Sembrando peligro: plaguicidas en niños y niñas de las zonas agrícolas. *La Jornada ecológica. Derecho a la salud y futuro incierto de la niñez en las zonas rurales de México*, (269), 6. <https://cous.sdi.unam.mx/sites/default/files/2023-09/ecologica269.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud (2015). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*. Organización Panamericana de la Salud. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf
- Paneque, P., Fernandes, H., & Donizette, A. (2002). Comparación de cuatro sistemas de labranza/siembra en relación con su costo energético. *Revista Ciencias Técnicas Agropecuarias*, 11(2), 1-6. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=93211201>
- Pereira, J., & Lizarraga, P. (2023). *Soberanía Alimentaria para enfrentar el hambre*. Fundación Rosa Luxemburgo. <https://rosalux-ba.org/2023/04/21/soberania-alimentaria-para-enfrentar-el-hambre/>
- Quevedo, P. (2019). La malnutrición: más allá de las deficiencias nutricionales. *Trabajo Social*, 21(1), 219-239. <https://doi.org/10.15446/ts.v21n1.71425>
- Salgado, R., & Castro, A. (2016). Mercado el 100, experiencia de consumo participativo para favorecer la sustentabilidad de la agricultura y los sistemas alimentarios. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 13(1), 105-129. <https://doi.org/10.22231/asyd.v13i1.281>
- Sánchez Madrigal, M. Á., Quintero-Ramos, D. A., Tobías Espinoza, D. J. L., & Meléndez Pizarro, D. C. O. (2022). Pinole, un alimento tradicional mexicano con valor nutrimental. *TECNOCIENCIA Chihuahua*, 16(1), e897. <https://doi.org/10.54167/tecnociencia.v16i1.897>
- Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice: Why More is Less*. Editorial Ecco.
- Shiva, V. (2004). *The suicide economy of corporate globalization*. Z Net - The Spirit of Resistance Lives. <http://www.ask-force.org/web/Cotton/Shiva--Suicide-Economy-2004.pdf>
- Toledo, V. (2018). Modernidad y ecología: las múltiples dimensiones de la crisis planetaria. En M. Boada y V. Toledo (Coords.) *El planeta, nuestro cuerpo. La ecología, el ambientalismo y la crisis de la modernidad* (pp. 9-22). Fondo de Cultura Económica.

- Vargas, H. (2013). *La calidad de vida y los derechos humanos. Una alternativa desde las capacidades y el decrecimiento*. Editorial Torres Asociados.
- Vargas, H. (2018). *Consumo ético y socialmente solidario Una propuesta no-violenta desde la mirada de la Ecología Profunda*. Editorial Torres Asociados.
- Vargas, H. (2021). Des-consumo y autoproducción. Formación ética desde el Ahimsa, las economías solidarias y la soberanía alimentaria. En J. Salvador y H. Vargas (Coords.) *Hiperconsumo occidental. Reflexiones y alternativas éticas* (pp. 87-124). Torres Asociados.
- Vargas, H., & Collado, L. (2019). Educación universitaria en consumo ético no-violento y soberanía alimentaria. Hacia una calidad de vida planetaria. En D. Velázquez y H. Vargas (Coords.) *Educación en consumo ético y agroecológico. Hacia la soberanía alimentaria pro comunidad de la vida* (pp. 43-78). Dykinson.