



La vida al centro. Soberanía alimentaria desde la experiencia feminista campesina de VIDA AC, México

Thelma Mendes Pontes¹, Gisela Illescas Palma², Denisse García Moreno³, Clara Palma Martínez⁴, Irma Moreno Calte⁴, Briseida Venegas Ramos⁵, Claudia Nallely Illescas Palma⁵, Mónica Severiano Hernández⁶, Juliana Merçon⁷, Helda Morales⁸, Citlalli López Binnquist⁹

Feminismo y soberanía alimentaria: diversidad y unidad

El sistema agrícola y alimentario hegemónico se mostró incapaz de garantizar la seguridad alimentaria de las comunidades y son las mujeres las que más sufren, porque a pesar de que producen entre 60 y 80% de los alimentos en los países del Sur global, son las que más padecen hambre (VIVAS, 2012). Como alternativa, desde 1996 el movimiento de campesinas y campesinos avanza en la construcción de la soberanía alimentaria, donde las mujeres juegan un papel importante en la incorporación de perspectivas de género, igualdad y posicionamientos feministas de ruptura con la lógica patriarcal (LA VÍA CAMPESINA, 1996; 2015; 2017).

Según Analía Zamorano (2021), en la resistencia por la soberanía alimentaria y en la identificación de las nuevas formas de sentipensares, la visibilización de la mujer como actora social es clave. Adicionalmente, varios estudios han demostrado que para resolver problemas complejos, como los vinculados a la soberanía alimentaria, se necesita crear conocimientos y acciones que involucren a diversos actores y actoras. Particularmente el trabajo de Scott Page

¹ Nieta de campesinas, agrónoma y ecóloga, madre feminista y aspirante al título de doctora en ecología tropical, Centro de Investigaciones Tropicales, Universidad Veracruzana, México.

² Mujer campesina, feminista, agroecóloga, gerente de Femcafe y activista por los derechos campesinos.

³ Campesina, guardina de abejas, feminista, directora de Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café - VIDA AC.

⁴ Co-fundadoras de VIDA AC, líderes campesinas y mujeres medicina.

⁵ Integrantes de la Red Internacional de Agroecología Comunitaria Joven y organizadas en VIDAAC.

⁶ Investigadora acompañante en VIDA AC.

⁷ Bisnieta de campesina, integrante de la Alianza de Mujeres en Agroecología, investigadora del Instituto de Investigaciones en Educación, Universidad Veracruzana, México.

⁸ Bisnieta de campesina, ecóloga, miembro de la Alianza de Mujeres en Agroecología, investigadora del grupo de agroecología de El Colegio de la Frontera Sur, San Cristóbal de Las Casas, Chiapas.

⁹ Maestra – investigadora del Centro de Investigaciones Tropicales, Universidad Veracruzana.

(2008) muestra que los grupos formados por personas diversas son más efectivos que los equipos de expertos trabajando con sus pares. Esto es algo que muchas veces se enfatiza en el discurso agroecológico, pero pocas veces se concreta. Con esto en mente, aquí colaboramos en la escritura de este artículo siete mujeres campesinas cafetaleras de la organización Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café (VIDA AC) y cuatro mujeres académicas. Algunas de nosotras participamos en el mundo rural y el académico, y algunas nos posicionamos solo en uno de estos dos mundos.

Las autoras somos mujeres feministas, que trabajamos en distintos campos, pero compartimos aspiraciones y esfuerzos en la promoción de la agroecología con énfasis en la soberanía alimentaria. En este ensayo enlazamos nuestras voces, buscando evitar la colonización de discursos para expresar la diversidad epistémica que encarnamos. La construcción de reflexiones comunes desde nuestras diferencias demuestra que otra academia - más dialógica, plural y comprometida con el cambio social - es posible.

En esta experiencia de co-escritura, a invitación y guía de la primera autora, las mujeres de VIDA AC compartimos nuestras maneras de comprender y vivir la soberanía alimentaria, la salud integral y la alimentación sana, particularmente a partir de los quelites.¹⁰ Asumimos una perspectiva feminista, buscando aportar a la noción de soberanía alimentaria y mostrar cómo las mujeres campesinas organizadas en VIDA AC somos agentes de cambio social. Las mujeres académicas integramos la noción de soberanía alimentaria propuesta por La Vía Campesina para reflexionar sobre los procesos de las mujeres de VIDA AC, y en la sección final, todas las autoras reflexionamos sobre esta experiencia de escritura colectiva y los principios que subyacen la visión y vivencia feminista de la soberanía alimentaria según VIDA AC.

La experiencia de Vida AC

Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café (VIDA AC) somos una organización campesina, ubicada en la Región de las Grandes Montañas, de Veracruz, México. Tenemos 30 años de trayectoria y contamos con participación de más de 800 familias campesinas. Producimos y comercializamos café agroecológico a través de relaciones socioeconómicas

¹⁰ Para **Irma Moreno Calte** "la palabra quelite viene del *náhuatl quilit*, que significa hierba comestible y que significa también riqueza y abundancia sobre todo para las familias campesinas" y para **Clara Palma Martínez** "es un taco, un taco que llena el estómago pero que también alimenta el espíritu y el alma, (...) es lo que la tierra nos produce y me va a dar fuerzas para seguir viviendo".

solidarias, sostenidas por relaciones de reciprocidad entre familias y en armonía con la naturaleza.

VIDA AC surge como movimiento campesino en 1990 a raíz del desmantelamiento por parte del estado del Instituto Mexicano de Café (INMECAFE) con lo que los programas para mantener precios garantizados, independientemente del precio internacional y los subsidios hacia los productores de café acabaron. En esos años nos organizamos para defender nuestros derechos y alzar la voz campesina, para mejorar los precios del café generando estrategias para el abasto alimentario local, el acceso a la salud y a los servicios básicos como energía eléctrica y agua. A partir de estos años hemos caminado por varios procesos de transición agroecológica, de salvaguarda de la herbolaria tradicional, estrategias de economía solidaria, feminismo y soberanía alimentaria para la sostenibilidad de la vida.

Nuestras acciones fomentan el arraigo campesino, favorecen la producción de alimentos locales, la salud de los ecosistemas y el autocuidado. Contamos con una política de género que visibiliza el aporte de las mujeres en todas las esferas de trabajo a nivel familiar y organizativo. Así mismo, se impulsa el liderazgo juvenil para fortalecer la vinculación intergeneracional que se refleja en la participación de los cuadros de liderazgo organizativo y en las diversas actividades productivas a nivel familiar, principalmente aquellas relacionadas con el café.

En el modelo económico capitalista, el café es visto como un sistema productivo regulado por las fluctuaciones de los mercados neoliberales, generando en las regiones productoras de café condiciones de vulnerabilidad donde el campesinado y la Madre Tierra no se valoran ni se respetan. Por esta razón, el vínculo con la agroecología surge como una vía para dignificar nuestra vida campesina, comenzando con prácticas a nivel de parcelas y posteriormente realizando una apropiación social del sistema alimentario desde la producción hasta el consumo, integrando diversas iniciativas sociales, políticas, culturales, ambientales y económicas para la sostenibilidad de la vida a nivel familiar y organizativo.

La agroecología para VIDA AC comenzó con incorporar prácticas a nivel parcela mediante el estudio de zonificación agroecológica en 2002. Posteriormente, se fortaleció con la convergencia con los movimientos sociales entre 2007 y 2008. Luego, se impulsó el liderazgo juvenil para la soberanía alimentaria en 2010, reflexiones colectivas desde el ecofeminismo en 2013 y a partir de 2015 generamos redes de consumo a través de marcas colectivas que son **Café Femcafe**, para reconocer y hacer visible el trabajo de las mujeres en los cafetales. También se

creó la marca **Mujer que Sana**, basada en la medicina herbolaria, para reconocer a nuestras médicas tradicionales y su aporte al curarnos con amor y dedicación. Se decidió que el registro quedaría a nombre de VIDA AC, por lo tanto todas las personas que estamos en la asociación civil somos las dueñas.

Así mismo, nuestro vínculo con la agroecología se sostiene en nuestra identidad colectiva con el cafetal comestible¹¹, donde encontramos plantas alimenticias, medicinales, melíferas y ornamentales que nos permiten ir generando diversas estrategias de vida. Entre las plantas alimentarias que encontramos en el cafetal están los quelites, que fortalecen nuestra identidad campesina y nos conectan con nuestras abuelas y abuelos.

Es así cómo el café junto con el resto de las plantas alimentarias representan también un instrumento de lucha para defender nuestro derecho a alimentarnos. Sembrar nuestros alimentos ha contribuido a conservar semillas, salvaguardar nuestra cultura gastronómica y fortalecer nuestras formas de intercambio (truequear).

A través de la agroecología se ha ido dignificando la vida campesina, donde la alimentación es un pilar relevante que da identidad, fortalece la cultura e historia, permite la vinculación intergeneracional, une a las familias y conserva el territorio a través del resguardo de las semillas, del agua y biodiversidad.

Para las familias de VIDA AC la agroecología representa una forma de vida, reflejada tanto en la forma de cultivar como la de actuar para asegurar la reproducción social en el medio rural. La agroecología es una forma de nombrar nuestra forma de producir, de elaborar nuestros propios abonos, de alimentarnos de acuerdo con nuestra cultura, de compartir y de cuidarnos entre familias y como comunidades y de luchar por nuestra soberanía.

La agroecología es un instrumento para articular con movimientos locales y globales que defienden los derechos humanos, los derechos campesinos, los derechos de las mujeres y los

¹¹ El sistema cafetalero es un agroecosistema agroalimentario (...) en donde se realizan prácticas agroecológicas a nivel de finca, traspato y milpa, en donde la viabilidad económica no solo está dada por los ingresos que genera el café sino por los beneficios que ofrece el estrato arbóreo tanto económicos como culturalmente, ya que las especies pueden ser utilizadas como alimento y/o medicina, como producto de valor económico (...) o como material para construcción y leña (VIDA AC et al., 2016, p.10). El cafetal comestible para las familias de VIDA AC representa vida, alimentación accesible, nutritiva y variada, familia, salud, cuidado y conservación de los ecosistemas, conexión con los ancestros, identidad, armonía, conexión con la Tierra, compartir, diversificación de ingresos, ahorro, trueque, autoconsumo y emociones como: tranquilidad, paz, felicidad y relajación. (Severiano Hernández, 2021, p.49)

derechos de las juventudes rurales. La agroecología también es reflexión y conciencia colectiva a través del diálogo de saberes que se reencuentra con la investigación acompañante que se hace junto con la academia.

Por su parte, la soberanía alimentaria representa un faro que nos guía y nos conecta a la Tierra a través de las semillas y los alimentos; representa dignidad, salud, libertad y el sueño de construir territorios sanos y vivos. La soberanía alimentaria va de la mano de producir, intercambiar y vender, reconociendo el trabajo de quienes producen alimentos sanos, soberanos y culturalmente apropiados que en su mayor parte se realiza desde el campesinado. Así mismo, reconoce la responsabilidad de todas y todos como consumidores y valora el arduo trabajo que se realiza día a día para alimentar. Este trabajo recae en su mayor caso en las mujeres.

Producir de manera agroecológica nuestros alimentos ha contribuido a un Buen Vivir que nos llena de alegría, fuerza, sabiduría y amor propio.

Incorporar el feminismo permitió colocar al centro la vida y hacer visible el trabajo de las mujeres por justicia social, ya que durante más de 20 años varias de las iniciativas organizativas en VIDA AC como ahorro solidario, herbolaria, ornamentales y alimentación, habían sido lideradas por las mujeres. Asimismo, se identificó que para generar procesos de largo plazo se tenía que hablar de familias y no de individuos, y dentro de las familias las mujeres no estaban accediendo a una distribución equitativa de los recursos.

El hecho de incorporar la perspectiva feminista nos permitió reconocer que las mujeres del café, sobre todo las que habitan en regiones rurales, sufren de mayores condiciones de vulnerabilidad porque no tienen tenencia de la tierra y presentan mayores desigualdades sociales como el acceso a la educación y los servicios financieros. En este sentido, para nosotras hacer visible el aporte de las mujeres ha sido necesario porque nos ha llevado a reconocer a quienes se han quedado como jefas de familias cuando los hombres han tenido que migrar por los bajos precios del café. De esta forma ha sido posible favorecer condiciones que contribuyan a la distribución equitativa del esfuerzo familiar, para que las mujeres puedan participar tanto en actividades reproductivas como productivas.

Actualmente, a través de una política de género que transversaliza todos los procesos organizativos y familiares, se refleja la participación de las mujeres en puestos de liderazgo, administrativos, procesamiento del café y cuidado de la familia, reconociendo que todas las

esferas de trabajo en las que participan las mujeres son igual de importantes porque abonan a construir realidades diferentes, más allá de la mirada capitalista, patriarcal y androcentrista.

El feminismo se vive en la agroecología para manifestarse en cada planta que sembramos, cocinamos e intercambiamos del huerto, la milpa y el cafetal, teniendo, así, un plato de comida sano, justo y soberano. Asimismo, las mujeres en la agroecología se han convertido en guardianas de semillas, donde la semilla es el punto de partida para la soberanía alimentaria. Defender a las mujeres, la agroecología y la soberanía alimentaria nos conecta con la vida, con la energía, con la alegría, con el amor, con el pasado y con el futuro.

Alimentación sana, quelites y salud integral: el cuidar y sanar nuestro cuerpo-territorio

Una alimentación sana para VIDA AC representa soberanía y salud en armonía con la naturaleza y el cuerpo. Esta alimentación se refleja en estados de ánimo positivos para las mujeres y nos da seguridad para preparar alimentos para nuestras familias. Una alimentación sana por lo tanto está libre de pesticidas, se produce localmente, genera beneficios nutricionales y proporciona satisfacción física y espiritual.

La alimentación sana parte de cuidar nuestro cafetal y de la libertad para elegir qué sembrar, intercambiar y transformar. Se refleja en la salvaguarda de las recetas y memorias de nuestras madres y abuelas, agradeciendo a la Madre Tierra por permitirnos cosechar frutos cargados de la energía del amor para generar un momento de convivencia con nuestras familias (Figura 1).



Figura 1. Galdina, Leonor y Briseida, mostrando los alimentos que cocinan con productos del trueque y cafetal agroecológico. Archivo fotográfico de VIDA AC. Fotógrafa: Celeste Laviani, 2021.

Uno de las plantas que recolectamos y comemos son los quelites, esta plantas son vida que nos provee la naturaleza por cuidarla. Se encuentran en nuestras caminatas al cafetal y nos acompañan en el bastimento, la cena y la alimentación cotidiana, fortaleciendo así la identidad con el territorio. Tenemos diversidad de quelites de acuerdo con las temporadas y con ellos preparamos recetas que fortalecen nuestro cuerpo y nos conectan al territorio.

Los quelites nos recuerdan las bondades de la Madre Tierra, porque así como la conservamos nos provee de alimentos, donde, entre mayor biodiversidad, salud y cuidado de los ecosistemas, más diversidad de alimentos habrá. Los quelites nos dan identidad alimentaria, y como mujeres nos identificamos con ellos porque son fuertes, perseverantes y amorosos.

Los quelites aparecen en la época de lluvia durante el período que llamamos “La Guayaba”, cuando no hay cosecha de café y el dinero escasea, pero que gracias a la diversidad de plantas en el cafetal la comida abunda, tanto por lo que producimos como por lo que

intercambiamos. A su vez, los quelites nos han ayudado en la recuperación de enfermedades y después de parir.

La salud integral se manifiesta en la soberanía alimentaria y en cada planta que transformamos en medicina, para beneficios físicos, espirituales y emocionales individuales y colectivos. También se refleja en las relaciones armónicas y de amor con la naturaleza, con las otras y otros, y entre familias. La salud es vivir plenamente cada etapa de nuestras vidas con amor, dignidad y plenitud, porque cuando estamos sanas podemos respirar, caminar y sentir la energía de la tierra bajo nuestros pies.

La salud integral es vivir el presente, comer saludable, dormir bien, hacer cosas con amor, tener un corazón alegre y vivir en armonía con todo lo que nos rodea, tanto con los sistemas naturales como con las personas.

La salud integral comienza con el autocuidado que nos alimenta para tener fuerza y energía para seguirnos movilizando, así como tener resiliencia para afrontar las condiciones que nos generan vulnerabilidad, a través del valor, fuerza y amor que se genera desde un bienestar propio en conexión con lo colectivo. Así mismo, es reconocer la ciclicidad de la vida y la importancia del cuidado familiar.

El feminismo es un posicionamiento político necesario en este momento en que reconocemos las brechas de desigualdad de las mujeres en torno al acceso a la tenencia de la tierra, a la salud, a las semillas y la soberanía alimentaria. También identificamos que las políticas agroalimentarias (cuyo fin es la producción de alimentos) no han tenido la participación de las mujeres, por lo que emprender una lucha a favor de la vida es hacerlo a la par de cuidar nuestro primer territorio que es el cuerpo y nuestro territorio colectivo que es la Madre Tierra.

Somos feministas de la Tierra, porque “Sin feminismo no puede haber agroecología y sin agroecología no puede haber soberanía”. Por ello defendemos a las mujeres, a las familias, los árboles, las abejas, el agua, las semillas, tierra y la organización comunitaria, priorizando el amor propio, el contacto con la naturaleza, la unión del hogar y la generación de redes con otras mujeres basadas en la sororidad y *affidamento*.

Cabe decir, que el feminismo rural o campesino, que es como se reconoce en VIDA AC, ha permitido que las mujeres seamos felices, que tomemos decisiones, que vivamos nuestros derechos en plenitud, que podamos soñar y construir esos sueños por generaciones y entre las

familias para la construcción de mundos justos donde todas, todos y todes quepamos y vivamos plenamente en armonía, equilibrio y amor.

Siete principios de la soberanía alimentaria desde una experiencia feminista campesina

Desde nuestra escucha atenta al relato sobre VIDA AC, las co-autoras académicas percibimos que su vivencia y pensamiento nos permite construir un diálogo fructífero en torno a la noción de soberanía alimentaria propuesta por La Vía Campesina. Este “diálogo” nos invita a reflexionar sobre la importancia de este concepto, los puntos en común que son fortalecidos y qué se identifica como complementario desde la experiencia de las mujeres de VIDAAC.

El concepto de soberanía alimentaria planteado por La Vía Campesina se ha modificado a lo largo del tiempo y avanzado con la incorporación de la perspectiva feminista. En 1996, por ejemplo, las mujeres aportaron significativamente al concepto al incluir, entre otros elementos, la valoración de la producción local y la dimensión de la salud humana a las prácticas agrícolas sostenibles (VIVAS, 2012).

Para conceptualizar la soberanía alimentaria, utilizaremos la Declaración de Nyéléni¹², un documento considerado un hito crucial para la La Vía Campesina (FORO PARA LA SOBERANÍA ALIMENTARIA, 2007) y para las mujeres que, en el Foro, “señalaron al sistema capitalista y patriarcal como responsable de las violaciones de los derechos de las mujeres, a la vez que reafirmaron su compromiso para transformarlo” (VIVAS, 2012, p. 9).

En este documento, el concepto de soberanía alimentaria incluye: i. el derecho de los pueblos a una alimentación nutritiva, culturalmente adecuada y accesible; ii. el derecho a decidir sobre su propio sistema alimentario y productivo y gestionarlo considerando la producción, la distribución y el consumo como la base de la sostenibilidad medioambiental, social y económica; iii. la importancia de priorizar las economías locales, el comercio justo y transparente; iv. el derecho de los consumidores para controlar su propia alimentación y nutrición; v. la garantía de los derechos de acceso a la tierra, al territorio y a los recursos por las personas que se dedican a producir alimentos; vi. la defensa de “nuevas relaciones sociales libres de opresión y

¹² “El hecho de que los foros sobre *Soberanía Alimentaria* que han impulsado el movimiento campesino lleven el nombre de *Nyéléni* no es casual (...). Según la historia, Nyéléni fue una mujer de Mali que puso como su prioridad a la agricultura, que era considerada *una tarea de hombres*, y que logró superarlos en todas las competencias agrícolas en donde la enfrentaron. Además logró domesticar cultivos como el fonio y el samio, venciendo la aridez del territorio, y alimentando a toda la población de Mali”. Boletín Nyéléni. **Las mujeres y la Soberanía Alimentaria**, 2011, p. 2. Disponible en <https://nyeleni.org>. Acceso 28 de enero de 2021.

desigualdades” y de los intereses de las futuras generaciones (FORO PARA LA SOBERANÍA ALIMENTARIA, 2007, p. 1).

Las ideas contenidas en la noción de soberanía alimentaria planteada por La Vía Campesina encuentran eco en el pensamiento, aspiración y experiencia de múltiples familias y comunidades vinculadas a VIDA AC. En el relato presentado previamente, identificamos al menos siete principios que caracterizan la noción de soberanía alimentaria para las mujeres de VIDA AC: 1. Libertad de elegir. 2. Alimentación sana. 3. Salud integral. 4. Agroecología. 5. Feminismo. 6. Reconocimiento e igualdad. 7. Organización y trabajo colectivo (Figura 2, Cuadro 1). A continuación discutiremos cada uno de estos principios y sus conexiones con el concepto de soberanía alimentaria de La Vía Campesina, identificando afinidades y complementariedades.

El primer principio, la libertad de elegir, está enmarcado en el relato de las mujeres de VIDA AC en relación con la elección de sus sistemas productivos y alimentarios, de qué vender y cómo. Esta libertad de elegir la forma de sembrar los alimentos y el libre acceso a los alimentos que son recolectados, además de fortalecer su modo tradicional de intercambio solidario (el trueque), les ha permitido conservar semillas y salvaguardar su cultura gastronómica.

Este principio también favorece una alimentación sana, a partir de alimentos nutritivos, inocuos, producidos y recolectados localmente. La alimentación sana como principio también inspira a cuidar el primer territorio: el cuerpo en “armonía con la naturaleza”, proporcionando “satisfacción física y espiritual”. Este cuidado holístico corresponde al tercer principio: la salud integral. Ésta se basa en el autocuidado y cuidado colectivo por medio de relaciones armónicas, la alimentación sana y el uso de la medicina de las plantas para beneficios físicos, espirituales y emocionales.

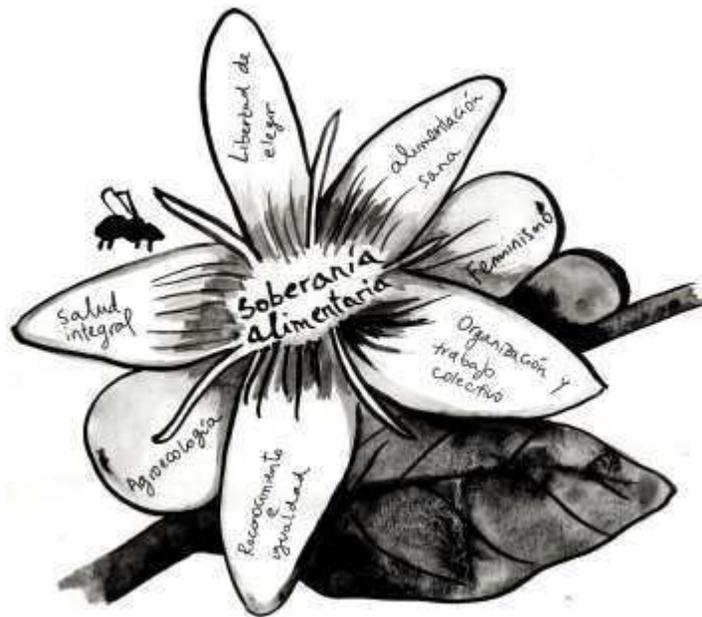


Figura 2. Los siete principios de la soberanía alimentaria para las mujeres de VIDA AC. Elaboración propia con ilustración de la flor del café por Florencia Rothschild.

Los quelites presentes en los cafetales comestibles son símbolos materiales de estos tres principios. Por la diversidad culinaria que proveen los quelites, estas plantas representan un instrumento de lucha para defender sus derechos a la alimentación sana y a la salud integral, además de fortalecer la identidad campesina, alimentaria y con el territorio. Los quelites son, casi en su totalidad, recolectados en diversos ambientes de la parcela (milpa, huerto, cafetal) y son importantes en el trueque. Además de prevenir contra la vulnerabilidad en época de escasez, contribuyen al cuidado a la salud integral y proporcionan una alimentación sana que fortalece el vínculo familiar, en conexión con ancestras y ancestros, con la espiritualidad y en reciprocidad con la Madre Tierra.

El cuarto principio se refiere a la agroecología como una forma de nombrar la manera cómo producen y viven. La agroecología ha fortalecido la identidad, dignidad y el arraigo campesino, la vinculación intergeneracional, la unión familiar y la conservación del territorio. El diálogo con perspectivas académicas y políticas de la agroecología también han favorecido la salud del ecosistema, la producción local de alimentos, la economía solidaria y la articulación con movimientos locales y globales.

La agroecología en conjunto con el quinto principio, el feminismo, ha fortalecido la organización, el autocuidado y las redes colectivas de cuidados: entre mujeres, entre familias y

entre comunidades. El feminismo campesino también contribuye a visibilizar el aporte de las mujeres en todas las esferas de trabajo a nivel familiar y organizativo, así como las problemáticas que enfrentan las mujeres rurales en México, como la migración, la no tenencia de la tierra y las desigualdades sociales. Asimismo, el feminismo campesino, bien como las otras corrientes feministas, enfatiza que el trabajo de cuidado y los recursos en los hogares han de ser distribuidos equitativamente.

El sexto principio, reconocimiento e igualdad, se refiere a la necesidad de reconocer el trabajo “de quienes producen alimentos sanos, soberanos y culturalmente apropiados”. Este trabajo lo realizan principalmente las mujeres, quienes, en esta lucha por la igualdad, también buscan ampliar y fortalecer la participación de las y los jóvenes en la organización y en el proceso productivo. Estas luchas se suman al reconocimiento de las responsabilidades “de todas y todos como consumidores”.

Con el séptimo principio, organización y trabajo colectivo, las mujeres de VIDA AC muestran cómo la organización colectiva de mujeres y familias campesinas es clave para la defensa de los derechos campesinos y la soberanía alimentaria. Mediante la organización y trabajo colectivo se busca contar con un adecuado suministro de servicios públicos, garantizar a las mujeres sus derechos de acceso a la tierra y a bienes comunes como el agua, y construir relaciones sociales libres de opresión y desigualdades.

La definición de soberanía alimentaria de las campesinas y campesinos que conforman La Vía Campesina y el relato de las mujeres de VIDA AC son complementarios en términos generales y, en particular, en lo que concierne i. a los derechos a decidir y gestionar su propio sistema alimentario y productivo, y ii. a la priorización de las economías locales y el comercio justo y transparente. Las mujeres de VIDA AC complementan esta última idea con el énfasis en formas de comercialización no centradas en el dinero sino basadas en sistemas de intercambio o trueque.

Otras contribuciones valiosas de las mujeres de VIDA AC se refieren al derecho a la alimentación nutritiva, culturalmente adecuada y accesible, así como a la importancia destinada a los alimentos recolectados y el derecho a la salud integral en sus dimensiones física, emocional y espiritual. Asimismo, en el punto de la garantía de los derechos de las y los consumidores, las mujeres de VIDA AC llaman la atención a la responsabilidad colectiva que todas y todos tenemos, incluyendo y expandiendo las responsabilidades tanto a las poblaciones urbanas como a

rurales. También señalan la necesidad de visibilizar y garantizar los derechos de las mujeres y de la juventud rural a acceder a la tierra, al territorio, a los recursos y a condiciones de igualdad. La agroecología, el feminismo campesino y el trabajo colectivo y organizativo son considerados clave en la efectivización de estos derechos.

Las mujeres de VIDA AC nos enseñan que el trabajo colectivo de las mujeres, el trueque, la recolección de quelites, la alimentación sana, la salud integral y su dimensión espiritual contribuyen a alcanzar, mantener y fortalecer la soberanía alimentaria. Pese a que se trata de una experiencia particular, sospechamos que muchas mujeres organizadas en sus territorios tienen visiones y prácticas similares. Resaltar los elementos que componen su concepción y vivencia de la soberanía alimentaria nos permite visibilizar y fortalecer aspectos no abordados en discusiones clave que orientan los movimientos sociales.

Cuadro 1. Síntesis de los significados de la soberanía alimentaria según las mujeres cafetaleras de VIDA AC.

Principios de la soberanía alimentaria	Descripción	Relatos de y sobre VIDA AC
Libertad de elegir	Libertad de elegir sus propios sistemas productivos y alimentarios, y de elegir qué vender y cómo.	"Libertad para elegir qué sembrar, intercambiar y transformar. Se refleja en la salvaguarda de las recetas y memorias de nuestras madres y abuelas, agradeciendo a la Madre Tierra". "Sembrar nuestros alimentos ha contribuido a conservar semillas, salvaguardar nuestra cultura gastronómica y fortalecer nuestras formas de intercambio [truequear]".
Alimentación sana	Acceso a alimentos nutritivos, inocuos y producidos localmente para cuidar el cuerpo en armonía con la naturaleza.	"La alimentación sana representa soberanía y salud en armonía con la naturaleza y el cuerpo". "La alimentación sana está libre de pesticidas, se produce localmente, genera beneficios nutricionales y proporciona satisfacción física y espiritual". "Los quelites nos recuerdan las bondades de la Madre Tierra [...], donde, entre mayor biodiversidad, salud y cuidado de los ecosistemas, más diversidad de alimentos habrá."
Salud integral	El autocuidado y cuidado colectivo por medio de relaciones armónicas y la alimentación sana para beneficios físicos, espirituales y emocionales.	"La salud integral se manifiesta en la soberanía alimentaria y en cada planta que transformamos en medicina, para beneficios físicos, espirituales y emocionales individuales y colectivos". "En relaciones armónicas y de amor con la naturaleza, con las otras y otros, y entre familia". "En el autocuidado [...], en tener resiliencia para afrontar las condiciones que nos generan vulnerabilidad, [...] es reconocer la ciclicidad de la vida y la importancia del cuidado familiar."
Agroecología	Forma de nombrar la manera cómo producen y viven, lo que ha fortalecido la identidad, dignidad y la conservación del territorio. Se favorece el cuidado, la producción local de alimentos, la economía solidaria y la articulación con movimientos locales y globales.	"La agroecología es una vía para dignificar nuestra vida campesina [...] una apropiación social del sistema alimentario desde la producción hasta el consumo". "Un instrumento de lucha para defender nuestro derecho a alimentarnos". "Permite la vinculación intergeneracional, une a las familias y conserva el territorio a través del resguardo de las semillas, del agua y biodiversidad". "Es un instrumento para articular con movimientos locales y globales". "Es reflexión y conciencia colectiva a través del diálogo de saberes."
Feminismo	Reconocimiento del trabajo campesino, de las mujeres, de la juventud y de las responsabilidades como consumidores.	"Impulsa el liderazgo juvenil para fortalecer la vinculación intergeneracional que se refleja en la participación de los cuadros de liderazgo organizativo y en las diversas actividades productivas". "Reconoce el trabajo de quienes producen alimentos sanos, soberanos y culturalmente apropiados que en su mayor parte se realiza desde el campesinado". "La responsabilidad de todas y todos como consumidores". "El arduo trabajo que se realiza día a día para alimentar [...] recae en su mayor caso en las mujeres". "Las mujeres sufren de mayores condiciones de vulnerabilidad y las esferas de trabajo en las que participan las mujeres son igual de importantes porque abonan a construir realidades diferentes, más allá de la mirada capitalista, patriarcal y androcentrista."
Organización y trabajo colectivo	Promoción del cuidado colectivo, la defensa de los derechos y la promoción de relaciones sociales libres de opresión y desigualdades.	"Nos organizamos para defender nuestros derechos y alzar la voz campesina, para mejorar los precios del café generando estrategias para el abasto alimentario local, el acceso a la salud y a los servicios básicos". "Nuestras acciones fomentan el arraigo campesino, favorecen la producción de alimentos locales, la salud de los ecosistemas y el autocuidado."

Caminando juntas: feminismo, agroecología y soberanía alimentaria

Como autoras aliadas en esta escritura colectiva y como parte de nuestro compromiso político hacia la transformación social, reivindicamos la importancia del diálogo y de la diversidad por medio del feminismo, la interculturalidad y la intergeneracionalidad para pensar en libertad y construir igualdad.

Tenemos una lucha en común y además de esta voluntad de luchar, somos mujeres que nos movemos y por esto estamos buscando conectar con otras y acompañarnos en esta lucha. En el movimiento feminista, estamos caminando y es importante ir documentando y tejiendo las palabras, porque la lucha es la misma, las condiciones son diferentes pero la voluntad de hacer un cambio en las cosas es la misma. Además que el reflexionar en colectivo, cambia la forma como una piensa, a medida que se va colectivizando el pensamiento y la lucha, se va resignificando el sentir y el pensar.

Así que, esta experiencia de co-escritura fue una oportunidad para conocernos y reconocernos como sujetas generadoras de conocimientos, a partir de nuestros sentipensares afines. Pudimos compartir saberes y emociones provenientes de nuestras historias y vivencias cotidianas. Como mujeres cafetaleras este ejercicio representó una oportunidad para tejer la palabra en favor de la soberanía alimentaria, hacerlo desde el corazón y la vivencia. También significó ejercer nuestro derecho como mujeres campesinas a hablar por nosotras mismas y entablar un diálogo horizontal con mujeres de la academia y entre todas construir formas armónicas para seguir visibilizándonos como mujeres en la agroecología.

Como académicas, la co-escritura con nuestras compañeras campesinas implicó sororizar nuestra práctica, escuchar y dialogar reflexiva y afectuosamente, buscar otras formas de hacer el trabajo académico y cuestionar las injusticias epistémicas. Para todas, esta experiencia representa una fuente de aprendizaje que no termina aquí y que nos convoca: a cuestionar los lugares que se suelen ocupar en la investigación; a sentipensar conectando saberes y lugares de enunciación variados; a escuchar diversas voces, sin imponer una visión a la otra; a affidarnos, visibilizarnos y reconocernos como personas completas, acercando nuestros mundos distintos mediante los principios que nos unen.

Además de los aprendizajes generados en el proceso de co-escritura, este ensayo nos ofrece reflexiones críticas clave sobre la noción de soberanía alimentaria desde una mirada feminista campesina y la noción de soberanía alimentaria propuesta por La Vía Campesina nos ayuda en esta reflexión, así como el comprender y sentir sobre plantas de gran valor como los quelites. Las mujeres de VIDA AC nos enseñan que los pueblos son libres para elegir, tienen el derecho a una alimentación sana y a la salud integral. Para producir sin violencia, sin opresión y

sin dañar a la vida, es necesario discutir la relación entre la soberanía alimentaria y las mujeres. Así, de la mano con el feminismo y la agroecología, podremos ampliar el reconocimiento de las mujeres y jóvenes como actores y actoras políticos y concretar procesos de mayor igualdad a partir de la organización y del trabajo colectivo.

Para fortalecer la soberanía alimentaria a partir del feminismo vivido por las mujeres cafetaleras es importante considerar la responsabilidad que todas y todos, pobladores urbanos y rurales, tenemos sobre el sistema alimentario. Esta responsabilidad se ejerce por medio de múltiples acciones, de las cuales resaltamos algunas: i. Promover redes de sororidad entre mujeres y solidaridad entre mujeres, hombres y otros géneros, ii. Fortalecer los vínculos de cuidado intergeneracionales, entre familias y entre comunidades, iii. Considerar la espiritualidad, la herbolaria tradicional y la recolección de plantas autóctonas comestibles, como son los quelites, iv. Luchar para que las mujeres rurales mexicanas accedan a la tenencia de la tierra, la igualdad social, la distribución equitativa de bienes y responsabilidades en el hogar, v. Nutrir formas de vida que no se rijan por las lógicas del capitalismo, patriarcado, colonialismo y androcentrismo, contribuyendo así a la construcción de un buen vivir en territorios vivos, sanos y soberanos.

Referencias

- ALIMENTARIA, FORO PARA LA SOBERANÍA. **Declaración de Nyéléni**. 2007. Nyéléni, Selingue, Mali. Disponible em: www.nyeleni.org/spip.php. Acceso em 17 de Mar. 2021.
- LA VÍA CAMPESINA. **Soberanía Alimentaria, un futuro sin hambre**, 1996. Disponible em: <https://nyeleni.org/spip.php?article38>. Acceso em 1 fev. 2021.
- LA VÍA CAMPESINA. **Foro Internacional de Agroecología**, 2015. Disponible em: <https://viacampesina.org/es/declaracion-del-foro-internacional-de-agroecologia/>. Acceso em 17 set. 2020.
- LA VÍA CAMPESINA. **VII Conferencia Internacional de La Vía Campesina: Declaración de Euskal Herria**, 2017. Disponible em: <https://viacampesina.org/es/vii-conferencia-internacional-la-via-campesina-declaracion-euskal-herria/>. Acceso em 21 jan. 2021.
- PAGE, Scott E. Uncertainty, difficulty, and complexity. **Journal of Theoretical Politics**, 2008, vol. 20, no 2, p. 115-149.
- SEVERIANO HERNÁNDEZ, Mónica, et al. *Agroecología y sostenibilidad de la vida. Una mirada desde la organización campesina cafetalera VIDA en las altas montañas de Veracruz, México*. 2021. Tesis de Maestría. Disponible em: <https://hdl.handle.net/20.500.12371/11805>
- VIDA. Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café, Conecta Tierra y A-Paso. **Resiliencia**

del sistema cafetalero agroecológico en la biorregión Jamapa-Antigua del estado de Veracruz, México: Sembrando café... cosechando identidad. 68p. 2016.

VIVAS, Esther. Soberanía alimentaria, una perspectiva feminista. **El viejo topo**, v. 288, p. 46-55, 2012.

ZAMORANO, Analía. **El rol de las mujeres en la Soberanía Alimentaria**, 2021. Disponível em:

<http://www.biodiversidadla.org/Recomendamos/El-rol-de-las-mujeres-en-la-Soberania-Alimentaria>. Acesso em 25 fev. 2021.