

COMIDA Y SALUD: DIÁLOGO ENTRE LA ETNOGRAFÍA Y LA NUTRICIÓN CLÍNICA SOBRE UN SISTEMA ALIMENTARIO DE TRADICIÓN MESOAMERICANA

FOOD AND HEALTH: A MESOAMERICAN TRADITION FOOD SYSTEM FROM THE PERSPECTIVE OF CLINICAL NUTRITION

LAURA ELENA CORONA DE LA PEÑA*

RESUMEN

La doctora Catharine Good ha realizado una importante investigación de largo aliento sobre distintos aspectos culturales de los nahuas del Alto Balsas de Guerrero. A partir de sus textos y entrevistas a la autora, en este trabajo presento los tres sistemas de obtención de alimentos que ella misma ha identificado en estas poblaciones, y analizo la dieta tradicional de estos pueblos nahuas, tomando como modelo la propuesta denominada *dieta de la milpa*. Este análisis me ha permitido pensar críticamente el sistema alimentario nacional y repensar la definición de *bienestar*.

PALABRAS CLAVE: *Comida y salud, Alto Balsas de Guerrero, dieta tradicional.*

ABSTRACT

Ph. Dr. Catharine Good has conducted important long-term research on different cultural aspects of the Nahuas of the Guerrero Alto Balsas. Based on her texts and interviews with the author, in this work I present the three systems of obtaining food that Good has identified in these populations, and

* Profesora-Investigadora titular "C" de la Dirección de Etnología y Antropología Social del Instituto Nacional de Antropología e Historia. Etnóloga, maestra y doctora en Historia y Etnohistoria por la Escuela Nacional de Antropología e Historia, cuenta con una licenciatura en dietética y nutrición. Realiza investigaciones sobre las cocinas de México, la antropología de la comida y los pueblos de la Cuenca de México. Es autora de distintas publicaciones sobre dichos temas. Correo electrónico: laura_elena_corona@hotmail.com

I analyze the traditional diet of these Nahua peoples, taking as a model the proposal called “The milpa diet”. This analysis has allowed me to think critically about the national food system in Mexico and rethink the definition of “well-being”.

KEYWORDS: *Food and Health, Guerrero Alto Balsas, Traditional Diet.*

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este trabajo es analizar aspectos puntuales del sistema alimentario en México y reflexionar sobre una definición de *bienestar*, a partir del diálogo entre la etnografía y una propuesta para la dieta de la milpa desde la nutrición clínica. Busco contribuir a una serie de trabajos que tanto antropólogos como nutriólogos han realizado sobre los sistemas alimentarios de los pueblos indígenas de México,¹ a partir de características y problemáticas empíricas. Utilizo como fuente el estudio de caso de las prácticas alimentarias de un grupo de comunidades nahuas del Alto Balsas de

Guerrero.² La idea de este trabajo surgió de las numerosas conversaciones que he tenido con Catharine Good Eshelman como su alumna y colaboradora en los estudios etnográficos-históricos sobre la comida (Good y Corona, coord. 2011). Para desarrollar el presente artículo además de realizar la revisión de las publicaciones sobre esta región, realicé varias entrevistas con Catharine Good para explorar aspectos específicos y actualizar la información que ha publicado sobre la comida entre los nahuas. Durante las entrevistas la investigadora me brindó importantes observaciones y reflexiones sobre el sistema alimentario de los nahuas que ha estudiado en relación con los cambios que ha observado, mismas que podrían ser útiles para posibles proyectos a futuro en otras regiones.

Divido este texto en tres partes: en la primera, presento tres estrategias de origen prehispánico importantes para la obtención de alimentos que siguen vigentes entre los nahuas del Alto

1. Trabajos recientes que abordan este tema incluyen Bertran Vilá (2005, 2013); Magaña González y Sevilla García (2012); Guzmán Flores (2013); Adame Cerón (2013); Camou Healy (2013), Martínez-Almanza & Limón-Aguirre (2018); Gomez Delgado y Velázquez Rodríguez (2019).

2. Desde 2016 planeamos redactar un artículo en coautoría; para este número especial de *Mirada Antropológica* decidimos que esta autora retomaría el proyecto incorporando material de entrevistas a los datos de trabajos publicados. Good ha estudiado una región conformada por 22 pueblos nahua hablantes, que define como “la región etnográfica del Alto Balsas” en el estado de Guerrero, con énfasis especial en los pueblos de Ameyaltepec y San Agustín Oapan (1988). Mi primera formación como nutrióloga permitió que viera en esta etnografía de larga data y gran profundidad no solo alimentos, sino nutrimentos, balances energéticos, biodisponibilidad y otros temas comunes en la nutrición clínica.

Balsas de Guerrero. En la segunda parte, a partir del trabajo de campo de Catharine Good, y con base en la propuesta de la dieta de la milpa, presento en más detalle prácticas y características de la dieta de los nahuas y los variados alimentos que consumen. Finalmente, en la tercera parte de este artículo, a la luz de todo lo anterior, reflexiono sobre el sistema alimentario nacional en México y sobre posibles maneras de concebir y definir el *bienestar* en este contexto de acuerdo con los valores culturales locales.

TRES SISTEMAS COMPLEMENTARIOS DE ORIGEN MESOAMERICANO VIGENTES EN LA ALIMENTACIÓN DE NAHUAS DE GUERRERO

Este apartado presenta un breve resumen de productos agrícolas y recursos aprovechados desde hace mucho tiempo entre grupos indígenas en México; incorpora información publicada por Good Eshelman (1988; 2005a; 2005b; 2013; 2019) o materiales presentados en diferentes seminarios y foros académicos sobre la agricultura y los usos de la ecología en la región nahua que ha estudiado. A continuación, resumo las tres estrategias más importantes que han desarrollado los nahuas para obtener alimentos directamente de su entorno: recolección, milpa y policultivo, huertos de humedad. En la segunda parte comento con más detalle los alimentos específicos y formas de preparación que conforman un ciclo de alimentación anual dentro de los pueblos de esta re-

gión, y lo comparo con las recomendaciones de la dieta de la milpa (Almaguer González, et al, 2016).

Recolección

Good refiere que esta actividad se realiza en los cerros, en las barrancas, y en el río. En la época de lluvias, que generalmente inicia en abril y mayo, las familias recolectan distintas hojas silvestres como *chipilli*, pápalo y *xihuitl*, además en las milpas pueden encontrar verdolagas. También en temporada de lluvias obtienen dos importantes alimentos: el *tepetomatl*, tomate silvestre que a través de un proceso de secado al sol puede ser consumido el resto del año; y los insectos, como chapulines y jumiles. En la época de secas, a partir de enero, recolectan en el monte el *xocotl* o ciruelo agrio, pitayas, guamúchil dulce y agrio,³ y también obtienen vainas de semillas de árboles de guaje rojo y verde que se comen crudas o secas. Algunos alimentos que se recolectan en diferentes periodos del año son varios tipos de camotes silvestres, miel de abeja, avispas y hormigas.

Como parte del sistema de recolección, Good menciona otros alimentos que históricamente los pobladores han obtenido a través de la cacería, en los cerros y en las barrancas como venado, ardillas, conejos, diferentes tipos de aves,

3. Esta fruta se come fresca o deshidratada.

iguanas y armadillos; entre otros animales terrestres. A estos alimentos se suman distintos tipos de peces que pescan en el río Balsas y que consumen frescos o secos, al respecto es importante mencionar que en los últimos cuarenta años la variedad de especies se ha reducido notablemente.

Milpa y policultivo

Catharine Good (2019, p. 67) refiere que, no obstante, la reducción de actividad agrícola en los últimos veinte años por distintas circunstancias entre ellos los rendimientos inciertos y muy variables, “la milpa y sus productos siguen siendo la base de la alimentación” nahua, así que este patrón alimentario mesoamericano continúa vigente. Las milpas en la región son pequeñas parcelas esparcidas en el campo que se van rotando para ser usadas cada tres años, en estas parcelas se siembra maíz, frijol, calabaza, chile, melones y flores. La siembra es de temporal y depende de las lluvias que se han vuelto muy escasas, desde la segunda mitad del siglo xx las personas le comentaban a la investigadora sobre los cambios en el clima y en las lluvias; en los últimos años esta situación se ha agravado por lo que la región se ha vuelto cada vez más árida, y se ha llegado a un punto crítico para poder sostener la milpa. Un factor muy importante que ha generado estos cambios es la deforestación local y regional. En este contexto las familias siguen

aprovechando los productos de la milpa en las distintas etapas de su ciclo, aun cuando los adquieren en pueblos vecinos. En septiembre se cosechan elotes, ejotes, flor de calabaza y calabaza tierna; mientras que en noviembre y diciembre cosechan las mazorcas, el frijol seco, y la calabaza madura. Las personas almacenan estos alimentos para consumirlos el resto del año.

Huertos de humedad

Existe otra forma de cultivo entre los nahuas, en la época seca, desde enero hasta principios de junio en las orillas del río Balsas: huertos de humedad para aprovechar los sedimentos depositados por el cambiante nivel del Balsas y sus tributarios entre la temporada de lluvias y la época de sequía. Estos huertos que “consisten en terrazas planas, rectangulares construidas desde la orilla del agua hacia arriba” (Good, 2019, p. 68), los nahuas cultivan melón, sandía, flores, y a veces matas de maíz para obtener elote. En los huertos se pueden ver plantas intercaladas de hierbas de olor como cilantro, epazote, cebolla y hierbabuena. También cultivan en ellos dos tipos de amaranto, camotes blancos, amarillos y morados, además de ejotes, frijol *chino*, distintos tipos de chile, dos tipos de calabaza (*ayutli* y *tamalayutli*), tomates, jitomates y diferentes hojas verdes. Entre ellas se destaca el quelite conocido como chipilín que es muy apreciado y que también se come en Morelos; este

quelite se prepara hervido con muy poca agua, se adereza con limón y sal para comerse acompañado de tortillas y salsa. Todos los productos de las huertas son para autoconsumo, intercambio, y en ocasiones una parte se vende en pueblos vecinos.

LOS ALIMENTOS VARIADOS ENTRE NAHUAS DE GUERRERO HOY, DESDE LA PERSPECTIVA DE LA DIETA DE LA MILPA

A partir de analizar los sistemas alimentarios de tradición mesoamericana se elaboró la propuesta de orientación nutricional denominada “La Dieta de la Milpa. Modelo de Alimentación Mesoamericana Saludable y Culturalmente Pertinente” (Almaguer González, et al, 2016). En ella los autores proponen el consumo de alimentos culturalmente pertinentes y aclaran que, además de la información científica actualizada, tomaron en cuenta el entorno regional concreto y rescatan muchas de nuestras tradiciones culinarias y modo de vida. En esta propuesta sus autores recuperan, sistematizan y ordenan los aportes de dietas de tradición mesoamericana, para presentarlos como un modelo coherente e integral que pueda ser aplicarlo en beneficio de la salud de la población mexicana. La propuesta fue elaborada por la Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural,⁴ y se define

4. De acuerdo con la página web de la Secretaría de Salud del Gobierno de México (<https://>

como un modelo saludable de alimentación de origen mesoamericano, que incluye alimentos externos adoptados por la cocina tradicional mexicana, combinados de forma saludable. El resumen gráfico de la propuesta se muestra en la figura 1.

Es importante mencionar que, además de los textos de la Catharine Good citados aquí, para este apartado ha sido necesario completar la información con algunas fuentes secundarias y principalmente con varias entrevistas realizadas con ella en septiembre, octubre y diciembre de 2019.⁵ A continuación, parto de las categorías de la propuesta de la Dieta de la Milpa y lo que recomienda para cada uno de los aspectos que incorpora; comparo estas consideraciones con la información sobre como cubren en su alimentación los nahuas.

www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/medicina-tradicional-y-desarrollo-intercultural), esta dirección fue creada en agosto de 2002 en el contexto al reconocimiento a la diversidad cultural y su trabajo ha sido: “definir e impulsar la política intercultural en la oferta de los servicios institucionales, con una visión acorde con las expectativas de la sociedad en un marco de respeto y promoción de los derechos humanos, la perspectiva de género y una visión innovadora que promueve la interrelación con la medicina tradicional mexicana y las denominadas Medicinas Complementarias, presentes en la preferencias de la sociedad”. Uno de sus programas es Atención a la Salud de los Pueblos Indígenas.

5. Agradezco a la Dra. Good las entrevistas, la lectura de los borradores de este texto y todas las sugerencias que hizo para mejorarlo.



Figura 1. Imagen gráfica de la dieta de la milpa (Almaguer González J. A., et al, 2019, p. 40).

Aporte de proteínas:

1. Dieta de la milpa. En esta dieta las principales fuentes de proteínas son alimentos de origen vegetal, en especial leguminosas y oleaginosas, las fuentes de origen animal son complementarias e incluyen carne de mamíferos terrestres, peces, aves, mariscos, huevo, algunos lácteos e insectos. La recomendación de la propuesta es comer diariamente leguminosas o semillas de oleaginosas en combinación con cereales, como puede ser maíz-frijol, esto es para mejorar la calidad

de las proteínas en términos de aminoácidos indispensables para los humanos.

La cantidad de leguminosas y oleaginosas que se recomienda consumir depende de si son o no la única fuente de proteínas, y en el caso del maíz, además se menciona que debe ser nixtamalizado. En cuanto a las fuentes de proteínas de origen animal, se recomienda consumirlas 3 a 4 veces por semana, en cantidades moderadas y preferir los alimentos sin procesos industriales, además, en lo posible, deben ser animales de traspatio o de origen

local o regional que no hayan sido alimentados con productos industriales. En el caso de los lácteos, pueden consumirse dos veces por semana o menos, evitando los industrializados. Finalmente, se menciona que debe evitarse la carne roja y no consumir embutidos.

2. Comida entre los Nahuas. El maíz y el frijol son alimentos centrales en su dieta, además, consumen amaranto y semillas de guaje. Ellos prefieren el maíz criollo, tanto para la alimentación humana como de sus animales aun cuando necesitan comprar maíz híbrido de Sinaloa; en las tortillas como en otras preparaciones el maíz se consume nixtamalizado y cada familia las elabora en casa. De las fuentes de origen animal, los nahuas incluyen en su dieta distintos tipos de carnes como cerdo, pollo y res, además de pescados frescos y secos, aunque se han reducido las variedades disponibles. A los nahuas de esta región les gusta el pescado seco, antes lo traían de la Costa Chica de Guerrero a donde viajaban como comerciantes de sal; también secaban al sol y con sal pescados grandes que obtenían del río Balsas, mismos que han ido desapareciendo desde la década de 1970. Guardaban el pescado seco hasta un año en costales de yute en sus casas, y otras veces colgados de las vigas del techo en cadenas de palma, para evitar que perros, gatos o ratones se lo co-

mieran. Aun hoy compran a veces pescado salado en los mercados del estado de Guerrero que preparan en caldo de chile rojo, en mole verde de semilla, o asado en las brasas. Ahora hay menos pescado y de menos variedades en el río, actualmente encuentran sobre todo mojarras que preparan en caldo de chile con cilantro y limón.

En cuanto a alimentos de origen animal, tradicionalmente la carne que consumían era la de los animales que criaban: aves de corral como las gallinas, en algunos pueblos había patos hasta finales del siglo pasado, y aún crían guajolotes para consumo ceremonial. Otra importante fuente de proteínas eran los cerdos; todas las familias tenían varias marranas y crías en sus patios antes de la epidemia de cólera a principio de la década de 1990. Mataban a los cerdos para uso familiar o redistribuciones en ocasiones importantes como fiestas, rituales, bodas, bautizos, construcción de casas o regalos de ropa. Una vez a la semana alguna familia mataba un cerdo para vender una parte de la carne y la manteca. Las familias que viven en las orillas de los pueblos todavía crían marranos que utilizan para consumo ritual, y otras familias crían chivos que empiezan a sustituir a los puercos. Eventualmente matan una res, que se procesa de la misma forma que siempre: secan la carne al sol con

sal; este tipo de carne no es cecina, los trozos se reconstituyen preparándolos en caldo, también se preparan asados o a las brasas. La cecina se introdujo en los años setenta y ochenta, proviene principalmente de la zona ganadera alrededor de Iguala que junto con la longaniza son las principales carnes que compran para consumo en el pueblo.

En la dieta de los nahuas también han estado presentes distintas carnes de cacería, como la de ardilla, conejo, distintos tipos de aves, iguanas, armadillos; además de insectos como chapulines y jumiles. En esta zona las personas cazan güilotas y pichones; el venado era muy abundante en los años cuarenta y cincuenta del siglo xx, pero ya durante los años setenta empezaba a escasear.

En cuanto al consumo de lácteos, los nahuas preparaban queso fresco y algunos atoles. Tradicionalmente muchas familias tenían ganado vacuno que pastoreaba libremente, las crías nacían en mayo y eran alimentadas por las vacas hasta el 15 de agosto, fecha en que se celebra la fiesta de la Virgen de la Asunción e inicia la ordeña de las vacas y la época de consumir queso fresco; termina dos meses después por el 15 de octubre en la fiesta de San Lucas. En la fiesta se prepara un atole ritual con leche y piloncillo. También se preparan algunos atoles con leche para ofrendas.

Actualmente algunas personas que han salido del pueblo a alguna ciudad adquirieron el hábito de tomar leche industrializada con la que a veces preparan atoles o licuados. Desde los años setenta del siglo xx se ha reducido paulatinamente la cantidad de ganado en los pueblos, porque es robado más fácilmente por la construcción de carreteras y se pierdan cabezas por las sequías, y se consume la carne de res y la leche local casi exclusivamente en contextos rituales. Ahora la gente refiere al consumo de leche o queso de rancho como sinónimo de riqueza, lo mismo que tener mucho pescado seco, o pencas grandes de plátano colgados en la casa, otro recuerdo de los días del comercio de la sal.

Aporte de hidratos de carbono:

1. Dieta de la milpa. El documento aclara que, si “se proporciona el requerimiento calórico diario utilizando carbohidratos complejos integrales, leguminosas y granos, como los alimentos enteros de la milpa, lo cual contiene también una cantidad importante de proteínas” (Almaguer, 2019, p. 54).”. Las principales fuentes de hidratos de carbono en la dieta de la milpa son los cereales, seguidos de los tubérculos. La recomendación es consumir a diario cereales, prefe-

rentemente integrales sin azúcares ni grasas añadidos. Los tubérculos deben consumirse 2 a 4 veces por semana. El volumen recomendado, tanto de cereales como de tubérculos depende de la actividad física que realicen las personas.

2. Comida entre los Nahuas. El maíz es central en su dieta, los tubérculos que consumen son camotes blancos, amarillos y morados; no cultivan papas, pero sí las comen ocasionalmente preparándolas en salsa de jitomate con cebolla y chile.

Aporte de grasas:

1. Dieta de la milpa. El consumo de los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados de algunos alimentos de la dieta de la milpa, así como la disminución de alimentos con grasas saturadas presente en cárnicos, lácteos, panadería y productos industrializados, se afirma como un factor preventivo de enfermedades crónicas no transmisibles. La propuesta recomienda el consumo de aceites cardioprotectores como el aguacate.
2. Comida entre los Nahuas. Desde que Catharine Good llegó a Ameyaltepec en 1978, las personas criaban cerdos y les gustaba cocinar con manteca reducida de lonja de cerdo que debe ser blanca, obtenido cuando sacan el chicharrón o cocinan las vísceras. Después de la

epidemia de cólera que ocurrió en Ameyaltepec en los años noventa, las autoridades prohibieron que los cerdos siguieran deambulando libremente como acostumbraban, las personas no quisieron cambiar su forma de criarlos y prefirieron ya no criarlos en casa. En la actualidad solo algunas familias en las orillas de los pueblos los tienen, así que es un lujo matar cerdos y tener manteca para cocinar lo que se ofrece a los invitados. A los nahuas no les gusta comprar manteca en mercados urbanos porque no saben cómo alimentaron a los cerdos. Hoy en día utilizan más aceites vegetales, antes era y sigue siendo poco frecuente que consuman alimentos fritos o capeados, aunque algunas personas que han vivido fuera sí tienen a veces antojo de tacos fritos.

Aporte de micronutrientes:

1. Dieta de la milpa. Las vitaminas, minerales y fitoquímicos que necesita el cuerpo humano se obtienen en esta dieta a través del consumo de verduras, legumbres, frutas, cereales integrales y semillas oleaginosas. En la propuesta se establece que las verduras y hortalizas deben aportar el mayor volumen de la dieta, por lo que deben comerse a diario en la mayor cantidad posible, o en cada comida. En el caso de los frutos, estos deben comerse diario,

completos y según la actividad física, sin adición de azúcares.

2. Comida entre los Nahuas. Se comen en distintas temporadas verduras y hortalizas de la milpa, las huertas y la recolección como calabaza tierna y madura, flor de calabaza, hojas verdes silvestres (quelites), verdolagas, cilantro, epazote, hierbabuena, jitomate, tomate, chile y ejotes. En cuanto a los frutos, de acuerdo con la temporada, incluyen en su dieta ciruelo agrio (*xocotl*), pitayas, guamúchil dulce y agrio, el mamey, melón y sandía. Usan mucho el limón en caldos y para el consumo de quelites, y durante la época seca come mucho guaje; las familias en los pueblos cerca del río Balsas procuran tener árboles de limón y guaje en sus traspatios. En particular los niños nahuas todavía tienen gusto por las frutas que compran a comerciantes urbanos o ambulantes que llegan con camionetas a los pueblos; por lo regular consumen además de las frutas locales arriba mencionadas otras como plátano, mandarina, guayaba, naranja y más recientemente han incorporado el consumo de uva, muchos de estos últimos llegan desde afuera.

Además de los macronutrientes y los micronutrientes de los que acabo de hablar, es importante mencionar otros elementos importantes en la alimentación que son de la propuesta de la dieta de la milpa:

Aporte de agua:

1. Dieta de la milpa. El agua ya no se contempla como vehículo o complemento, sino como parte importante de las necesidades nutricionales humanas. Existe en México un grave problema por la calidad variable del agua potable entubado o de pozo. En este punto retomamos la propuesta de la Secretaría de Salud denominada “la jarra del buen beber” (Gobierno de México, 2019), de acuerdo con la cual se hacen recomendaciones puntuales en cuanto al consumo de las diferentes bebidas más comunes (figura 2).

Aquí incluimos también lo que la dieta de la milpa denomina *bebidas saludables* cuyo consumo no debe sustituir al agua y debe ser moderado por su contenido de azúcares y grasas, en específico se mencionan el aguamiel de maguey, el pozol, el chocolate y el tesgüino. No se mencionan en la dieta de la milpa, ni en la jarra del buen beber las bebidas alcohólicas; sin embargo, me parece importante hablar de ellas porque se han consumido en prácticamente todas las culturas y en algunas tienen funciones sociales o rituales.

2. Comida entre los Nahuas. En los años setenta como no había caminos el refresco era un lujo que tenían que traer a lomo de burro, en ese entonces las personas tomaban aguas frescas de limón o tamarindo

que endulzaban con azúcar de caña especialmente en las fiestas. A fines de los años setenta abrieron la brecha para poner el camino y los primeros en llegar a estos pueblos fueron los camiones de refrescos, el consumo de estos productos se disparó durante la década de 1980, pero se niveló en los años noventa por la introducción de agua embotellada y porque la diabetes ya empezaba a detectarse y es un problema de salud en toda la zona. En las visitas más recientes de la investigadora, a fines del 2019, supo de varias personas de alrededor de 50 años, que habían fallecido recientemente a causa de esta enfermedad, y me comentó que en general no está controlado en la región, aunque todo el mundo se preocupa por sus efectos.

Actualmente el consumo de refresco sigue siendo elevado, pero no se han introducido refrescos sin azúcar, aunque los nahuas los conocen porque los han visto en las ciudades.⁶ Algunos de los diabéticos, preocupados por su situación, cuando les ofrecen refrescos en alguna visita, boda o fiesta, piden que mejor les den agua simple.

La mayor parte del agua que toman actualmente las personas es de garrafón y ya no de los pozos, este cambio se dio por la epidemia de cólera que ocurrió a principios de 1990, momento que aprovecharon las compañías refresqueras para introducir la venta de agua embotellada que finalmente desplazó al agua de pozo. Algo importante que Good ha observado es que en los rituales el agua embotellada de medio litro puede sustituir a los refrescos. Recientemente varias familias están retomando el consumo de agua de pozo porque les gusta el sabor, y durante fiestas y rituales o en las ofrendas se ha disminuido la presencia de refresco y cerveza.

En el caso de esta región los originarios no consumen aguamiel ni pulque, en la zona no hay magueyes. En su dieta es importante mencionar bebidas como el chocolate –especialmente en las bodas y ofrendas para los difuntos– y los atoles, estos últimos pueden ser dulces o salados. Los atoles se consumen principalmente en época de lluvias vinculados al trabajo agrícola y se preparan con masa y agua.

Son pocos los atoles que incluyen fruta. Hay uno, por ejemplo, que solo se prepara con agua y maíz de preferencia azul, cuando se toma este atole se acompaña de pedacitos de piloncillo que se ponen en la boca para endulzar el atole que se va bebiendo. Un atole ri-

6. Si bien los refrescos dietéticos reducen el consumo de azúcares sencillos que son el principal problema para las personas diabéticas, dependiendo de la cantidad consumida podrían ocasionar otros problemas como daño al esmalte dental, problemas en el metabolismo del calcio y otros más por sus componentes químicos y acidez

tual que mencionó Catharine Good y que también es considerado de lujo es el *ixquilt* que se prepara con agua y pinole, este pinole también se emplea para la preparación de tamales. Pocos atoles incluyen un poco de leche como el que se prepara para la fiesta de San Lucas y para ofrendas dedicadas a difuntos. Entre los atoles salados está el que se prepara con frijol quebrado al que se le agrega frijol negro o blanco. También hay un atole de elote y otro atole simple con sal al que se le pueden revolver salsas rojas o verdes. En cuanto al chocolate, este se prepara con agua, su uso es ceremonial y también se ofrece en bodas, rituales agrícolas y acompañado de pan para los difuntos. Es importante mencionar que no ha observado el uso de fécula de maíz (maicena).

No se ha encontrado consumo de pulque ni tesguino en esta zona, ni tampoco ha observado alguna otra bebida fermentada local, pero Good me comentó que sí toman el mezcal y aguardiente que se producen en algunos lugares de la sierra, aunque prefieren tomar cerveza porque dicen que su borrachera es menos fuerte. La cerveza llegó junto con los refrescos desde los años setenta porque los mismos repartidores entregan a casa refrescos y cerveza. Con la carretera, el consumo de cerveza se incrementó mucho, pero en los últimos 20 años

se ha reducido por la preocupación que tienen las personas por la diabetes. También influye la llegada a la zona de los Testigos de Jehová y de un grupo católico llamado “Movimiento de la Renovación en el Espíritu Santo”, ambos grupos están en contra del consumo de bebidas alcohólicas.



Figura 2. Imagen gráfica de la jarra del buen beber (Gobierno de México, 2019).

Otras consideraciones sobre las dietas

1. Dieta de la milpa. Además de los alimentos que son fuente de macronutrientes, micronutrientes o del agua, la dieta menciona tres endulzantes naturales, la miel de abeja *melipona*, la miel de maguey y el piloncillo, además de dar un sabor dulce proporcionan pequeñas cantidades de vitaminas, minerales y

compuestos bioactivos. Estos endulzantes se utilizan también con fines curativos. La recomendación de la dieta de la milpa es no consumirlos más de dos veces por semana y aclara que deben evitarse los endulzantes refinados, artificiales, refrescos, panadería y alimentos industrializados.

- Entre los nahuas. Los únicos endulzantes tradicionales que menciona Good en sus textos son la miel de abeja o el piloncillo, ella me comentó que en general en los años setenta los nahuas del Alto Balsas no tenían mucho gusto por el dulce. Actualmente su consumo de azúcares ha aumentado, pero aun prefieren el piloncillo o el azúcar estándar –no les gusta azúcar blanca – para endulzar el café o en aguas frescas de limón o tamarindo que preparan para evitar los refrescos, pero siguen siendo bebidas muy dulces. Usan el piloncillo para preparaciones como dulce de calabaza, también en el atole o chocolate de una ofrenda o boda. El chocolate de preferencia se prepara con agua, piloncillo y canela, algunas familias usan chocolate industrializado de distintas marcas, pero otras siguen moliendo en casa el cacao que compran en Iguala y que viene de zonas productoras de la costa que combinado con piloncillo forma una pasta muy aromática y apreciada especialmente en rituales.

Mencionaré aquí otro aspecto considerado en la propuesta de la dieta de la milpa: la actividad física. Esta propuesta retoma la idea de la Organización Mundial de la Salud, de que más que hablar de ejercicio en cuestiones de salud se debe pensar en la actividad física, entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. En el documento de la dieta de la milpa se indican recomendaciones específicas de tiempo y tipo de actividad física para cada grupo de edad, y se menciona a la inactividad como un factor de riesgo en la diabetes, algunos tipos de cáncer y otras enfermedades.

En los últimos años han cambiado el tipo y tiempo de actividad física que realizan los nahuas debido a distintas circunstancias. Menciono entre ellas: a consecuencia de las sequías, no están sembrando las milpas tan activamente como lo hacían antes, esto ha reducido no solo las propias labores en el campo, sino las caminatas que tenían que hacer hacia las tierras de cultivo; el consumo de agua embotellada, entubada y comprado a camiones pipas ha evitado que los niños y los jóvenes caminen hacia el pozo y el río para acarrear agua como solían hacer varias horas cada día; los hombres jóvenes y mayores iban a cortar leña dos o tres veces por semana, pero ahora se usan estufas de gas para la comida cotidiana, y solo cortan leña para comida en las fiestas, ofrendas y bodas; este cambio permite la recuperación del bosque tropical seco alrededor de los pueblos pero ha disminuido la actividad

física de su población; en el caso de las mujeres por la instalación de sistemas de agua entubada en los últimos 8 o 10 años, ya no van en grupo al río o a los manantiales para lavar ropa y dar agua a los animales. Así que ya no hacen esas caminatas y han perdido este importante espacio de convivencia que genera cierto aislamiento.

EL SISTEMA ALIMENTARIO EN MÉXICO HOY Y EL BIENESTAR: REFLEXIONES FINALES

Después de caracterizar el sistema alimentario de los nahuas del Alto Balsas de Guerrero a partir de un trabajo etnográfico profundo realizado durante décadas, puedo afirmar que por la diversidad de alimentos que incluye es mucho más variada que las dietas de la mayoría de las personas que vivimos en zonas urbanas. Además, si se analizan a nivel químico y biológico estos alimentos de producción o recolección locales, son una fuente de nutrimentos de alta biodisponibilidad a diferencia de los alimentos industrializados o de aquellos que en su proceso producción incluyen insumos industriales. A pesar de introducir algunos agroquímicos, principalmente fertilizantes, en general los nahuas valoran mucho los alimentos cultivados o animales criados de manera tradicional, especialmente para usos rituales y festivos. Se trata también, sin duda, de un caso del sistema alimentario mesoamericano más sustentable en los que recientemente han incidido largos años de políticas

económicas y sociales enfocadas hacia el *progreso* entendido como *lo moderno, urbano e industrial* sobre todo cuando las personas salen del pueblo y se quedan en los centros urbanos para trabajar o vender productos artesanales.

Como lo explica Good, para los nahuas del Alto Balsas de Guerrero, la comida nutre en un sentido más extenso que incluye aspectos energéticos, no en términos calóricos, sino espirituales, se trata de la energía vital y en este sentido están involucrados los sentimientos y las relaciones sociales:

La eficacia de la ofrenda depende del uso de bienes que consideran manifestaciones físicas del trabajo, el sudor, y el esfuerzo, de las personas que los presentan. El tamal elaborado con maíz y frijol de la milpa familiar transmite la energía vital plasmada en producirlo; de la misma manera las comidas preparadas contienen el trabajo de las mujeres y las doncellas que las elaboraron (2013, p. 4).

Las gallinas para las ofrendas a los muertos y en el culto agrícola, y los puercos y las aves que se dan en los matrimonios, tienen que criarse con maíz. No son aceptables animales que consumieron alimentos comerciales porque el valor en estos momentos se debe a su "limpieza" ya que su carne es "puro maíz, puro maíz," generada de los alimentos naturales que comieron en sus vidas (p. 6).

Al analizar los procesos de producción y recolección que realizan los nahuas

para la obtención de sus alimentos nos refiere Good que muy recientemente han incorporado a pequeña escala insumos industriales y químicos, de manera que hasta hace poco tiempo sus alimentos de origen local no contenían elementos químicos añadidos, ni durante los cultivos o crianza de animales, esta situación había permitido evitar el consumo de estas sustancias que se ha comprobado como tóxicas y de esta manera han sido menores los factores de riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con ellos como es el cáncer.

Además, vale la pena mencionar que el estilo de vida que llevaban los nahuas, hasta hace poco, les permitía mantener una actividad física que en general era adecuada para mantener un buen estado de salud, sumado al respeto a sus ciclos de sueño y otros aspectos que desde la medicina occidental se consideran necesarios para mantener la salud.

Es importante mencionar que la actividad física forma parte de lo que los nahuas definen como *trabajo* y, por lo tanto, no solo es una forma de *gastar calorías*, sino una manera de transmitir la energía vital y el amor con lo que se establecen y mantienen los vínculos sociales. En términos clínicos la actividad física, entre otras cosas, permite conservar en forma la masa muscular corporal y genera neurotransmisores como las endorfinas que da una sensación de bienestar.

La propuesta y recomendaciones que hace la nutrición clínica, tanto para los individuos como para los grupos pobla-

cionales, gira en torno a una perspectiva que plantea que el organismo humano requiere incorporar y producir un mínimo de compuestos químicos para mantener sus funciones y permitir en su caso su crecimiento y desarrollo. La nutrición clínica parte de los principios de la medicina alópata occidental, y si bien ha ido incorporando aspectos psicológicos, ambientales y sociales en sus propuestas y recomendaciones, continúa manteniendo una visión del individuo autónomo que decide su consumo, y una visión de la salud que busca mantener lo más posible la juventud y la funcionalidad del organismo, a través de distintas estrategias incluida la medicación.

A diferencia de la visión en la que se enmarca la nutrición clínica, los nahuas del Alto Balsas de Guerrero, al igual que otros pueblos de tradición cultural mesoamericana, tienen conceptos diferentes sobre el trabajo, la comida y el bienestar. En este sistema de pensamiento, estudiado a profundidad por esta investigadora (2005) el trabajo es el mecanismo por el cual personas, plantas, animales y otras entidades interdependientes interactúan y contribuyen al equilibrio del universo, permiten y propician el flujo de la energía vital que mantiene la vida corporal, y el amor que mantiene la vida social. Este flujo se da a través de innumerables actas de reciprocidad en un complejo sistema de intercambios directos e indirectos, que no siguen los parámetros cualitativos y cuantitativos del sistema comercial capitalista. Sin embargo, los cambios inducidos por el proceso de moderni-

zación y empobrecimiento económico impuesto por el neoliberalismo ponen en riesgo estos sistemas de alimentación, en específico algunas de las características que mencionamos a continuación.

1. El profundo conocimiento de los recursos naturales que implica la interacción en sistemas productivos entre los que la milpa tiene un papel central, y al que se suman las huertas de humedad y la recolección.
2. La gran creatividad para desarrollar mecanismos de aprovechamiento sustentable de dichos recursos, tanto los directamente alimentarios como los que tienen que ver con la producción, preparación y consumo de la comida.
3. Existencia de sistemas de transmisión de conocimientos a través de recursos verbales, gustativos y de la experiencia, tanto los relacionados con la obtención de recursos alimenticios como los que tienen que ver con su preparación, forma de compartirlos y sus distintos usos sociales –potenciadores de relaciones, ofrendas, recursos de la memoria, curativos y otros– así como los que se refieren al manejo de sobrantes y desechos.
4. Preferencia por los alimentos frescos de los que se conoce todo el proceso y en los que en el mejor de los casos se ha participado directamente y no se han utilizado agroquímicos.
5. Preferencia y aprecio por la comida recién preparada artesanalmente, con ingredientes de temporada y variedades muy locales que no han pasado por procesos industriales, ni se les ha añadido algún químico.
6. Uso sostenible de métodos de conservación.
7. Existencia de especialistas, cocineros y cocineras que actúan como depositarios, generadores y transmisores de conocimientos.
8. Generación de respuestas creativas a los procesos de industrialización y globalización, así como a los procesos de imposición de patrones de producción y consumo alimentario característicos de la modernidad, entendida como referente de la dimensión cultural e ideológica del capitalismo actual.

Estos y otros trabajos seguirán aportando más elementos que nos permitan conocer con mayor profundidad la cultura alimentaria tradicional de los pueblos en México y los cambios que se han dado a partir de la proliferación de productos procesados industrialmente.

Este caso nos hace reflexionar sobre nuestra forma de alimentarnos y las implicaciones que tiene, no solamente en nuestra salud sino como sociedad en la sostenibilidad de la vida humana en nuestro planeta. Muchos de nuestros patrones de consumo nos están enfermando y además ocasionan trastornos ecológicos que podrían ser irreversibles. La propuesta de la Dieta de la Milpa es un

esfuerzo importante que debe seguirse trabajando y al que deben sumarse otros.

Desde hace varios años organismos internacionales como la FAO (Food and Agriculture Organization de la ONU), o nacionales como la Secretaría de Salud o la CONABIO, han reconocido la importancia del contexto rural para la sostenibilidad de la vida humana en nuestro planeta. Sistemas de alimentación como el nahua y otros, tanto de tradición mesoamericana, como de otras culturas fuera de la lógica moderna occidental, conservan elementos importantes para enfrentar los cambios ambientales actuales. Por lo anterior, es necesario analizar críticamente los sistemas de alimentación y consumo que predominan en México, en los que se ha impulsado la imposición de modelos de alimentos industriales claramente no sustentables.

En el contexto actual de nuestro país, vale la pena pensar en otro concepto de bienestar que sustente las políticas públicas, este concepto no puede seguir centrandose en el individuo y en parámetros clínicos, alópatas, necesariamente tiene que ser un concepto colectivo y dinámico, con versiones locales construidas en colaboración con las personas, tal como se está trabajando el modelo de la dieta de la milpa. Además, el bienestar debe contemplarse como resultado de un conjunto de circunstancias en distintos ámbitos, y por lo tanto, las políticas públicas y específicamente las encaminadas a la alimentación no pueden ser meramente paliativas y puntuales, sino tener una visión ética, integral, y de largo plazo.

El progreso y el desarrollo de acuerdo a indicadores económicos reducidos, no pueden seguir siendo los objetivos nacionales centrales, es necesario hacer un análisis crítico de las políticas públicas y evaluarlas continuamente en términos de impactos sociales y culturales a largo plazo.

REFERENCIAS

- Almaguer González, J. A., García Ramírez, H. J., & Padilla Mirazo, M. (2016). *Fortalecimiento de la Salud con Comida, Ejercicio y Buen Humor*. Recuperado el 17 de septiembre de 2019, de <https://alianzasalud.org.mx/wp-content/uploads/2017/03/la-dieta-de-la-milpa-16-12-15-final-almaguer.pdf>
- Almaguer González, J. A., García Ramírez, H. J., Vargas Vite, V., & Padilla Mirazo, M. (2020). *Secretaría de Salud/Gobierno de México*, mayo 2020 Recuperado el 22 de noviembre de 2020, de La Dieta de la Milpa. Modelo de Alimentación Mesoamericana Saludable y Culturalmente Pertinente.: https://drive.google.com/file/d/1n05pSVGY09F1-zW91Rt8IZk_6J-KIPRJT/view
- Adame Cerón, M. (2013). *Alimentación en México, ensayos de antropología e historia, México*. México: Ediciones Navarra.
- Bertran Vilá, M. (2005). *Cambio alimentario e identidad de los indígenas mexicano*. México: Publicaciones y

- Fomento Industrial, UNAM-Centro de Investigaciones Multidisciplinarias en Ciencias y Humanidades, y México Nación Multicultural-Programa Universitario.
- Bertran Vilá, M. (2013). La alimentación indígena de México como rasgo de identidad. En M. Adame Cerón, *Alimentación en México: ensayos de antropología e historia* (pp. 61-76). México: Navarra.
- Camou Healy, E. (2013). Nutrir la persona, nutrir la identidad. Reflexiones filosóficas sobre antropología y cultura alimentaria. En S. Sandoval Godoy, & J. Meléndez Torres, *Cultura y seguridad alimentaria. Enfoques conceptuales, contexto global y experiencias locales* (pp. 19-35). México: Plaza y Valdés.
- Gobierno de México. (2019). *Blog del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado*. Recuperado en enero de 2020, de Beneficios de la jarra del buen beber: <https://www.gob.mx/issste/articulos/beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>
- Gomez Delgado, Y., & Velázquez Rodríguez, E. (enero-febrero de 2019). Salud y cultura alimentaria en México. *Revista Digital Universitaria*, 20 (1).
- Good Eshelman, C. (1988). *Haciendo la lucha, Arte y Comercio Nahuas de Guerrero*. Mexico: Fondo de Cultura Económica.
- Good Eshelman, C. (2005). Ejes conceptuales entre los Nahuas de Guerrero: Expresión de un Modelo Fenomenológico Mesoamericano. *Estudios de Cultura Náhuatl*, 36, pp. 87-113.
- Good Eshelman, C. (2005). Traditional Gardening Techniques among Nahuatl Indians: 'Huertos de humedad' in the balsas river valley, Mexico. (IIA-UNAM, Ed.) *Anales de Antropología*, 39 (1), PP. 111-129.
- Good Eshelman, C. (2013). Usos de la comida ritual entre nahuas de Guerrero. *Amérique Latine Histoire et Mémoire. Les Cahiers ALHIM*, 25, pp.1-10.
- Good Eshelman, C. (5 de Diciembre de 2019). La alimentación de los nahuas del Alto Balsas de Guerrero. (L. E. Corona de la Peña, Entrevistador) Ciudad de México, México.
- Good Eshelman, C. (8 de octubre de 2019). La alimentación de los nahuas del Alto Balsas de Guerrero. (L. E. Corona de la Peña, Entrevistador) Ciudad de México.
- Good Eshelman, C. (23 de septiembre de 2019). La alimentación de los nahuas del Alto Balsas de Guerrero. (L. E. Corona de la Peña, Entrevistador) Ciudad de México.
- Good Eshelman, C. (abril-junio de 2019). Estrategias en la alimentación tradicional entre nahuas del Alto Balsas, Guerrero. Perspectivas desde la antropología de la comida. *En el Volcán Insurgente. Corriente Crítica de Trabajadores de la Cultura* (57), pp. 64-73.
- Guzmán Flores, J. (2013). *Caracterización de los sistemas alimentarios*

de los pueblos indígenas de México.

México D.F: Centro de Estudios para el Desarrollo Rural Sustentable y la Soberanía Alimentaria. Cámara de Diputados LXII legislatura.

Magaña González, C. R., & Sevilla García, Y. L. (2012). La alimentación indígena mexicana: reflexiones antropológicas para el estudio del comportamiento alimentario. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, (4) pp. 10-21.

Martínez-Almanza, L. & Limón-Aguirre, F. (2018). Prácticas alimentarias del pueblo maya-chuj: entre la “comida de pobre” y la “comida de rico”. *Alteridades*, 28 (55) pp. 113-124.