

# ALIMENTACIÓN TRADICIONAL INDÍGENA Y NUTRICIÓN. UN ESTUDIO DE CASO

## TRADITIONAL INDIGENOUS DIET AND NUTRITION. A CASE STUDY

YURIBIA VELÁZQUEZ GALINDO\*  
TANIA CITLALLI GABRIEL PERALTA\*\*

### RESUMEN

El objetivo de este escrito es mostrar que la existencia de patrones alimentarios generacionales en la localidad de estudio puede ser explicada como una fractura en la transmisión de la cultura alimentaria causada por la discriminación epistémica al modelo de alimentación indígena local que ha sido valorado con baja calidad nutritiva. Con base en la aplicación de la metodología etnográfica para el registro de las dietas locales buscamos demostrar que la dieta que consumen los ancianos corresponde a un modelo de alimentación saludable y sostenible que debe ser conservada y promovida.

**PALABRAS CLAVE:** *Alimentación indígena, epistemologías subalternas, nutrición.*

### ABSTRACT

The objective of this paper is to show that the existence of different generational eating patterns in the locality studied can be explained by a rupture in the transmission of food culture; this is due to discrimination toward the local indigenous dietary model, deemed to be of low nutritional quality. Using ethnographic methodology for documenting generational differences in local diets, we seek to demonstrate that the diet

\* Antropóloga social y doctora en Historia y Etnohistoria, realizó una estancia posdoctoral en la Universidad Iberoamericana. Actualmente es Investigadora adscrita al Instituto de Antropología y docente de la Facultad de Antropología de la Universidad Veracruzana donde desarrolla la LGAC Dinámicas alimentarias en población de origen indígena. Es miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel 1. Correo electrónico: yuvelazquez@uv.mx

\*\* Licenciada en nutrición por la Facultad de Nutrición de la Universidad Veracruzana, campus Boca del Río. Ha colaborado en proyectos de investigación en el Instituto de Ciencias médicas y Nutrición, actualmente es becaria del Instituto de Antropología y colabora en los proyectos de la LGAC Dinámicas alimentarias en población de origen indígena coordinada por la Dra. Yuribia Velázquez Galindo.

consumed by the elderly corresponds to a model of healthy and environmentally sustainable eating that should be preserved and promoted.

**KEYWORDS:** *Indigenous Feeding, Subaltern Epistemologies, Nutrition.*

El objetivo de este trabajo es mostrar que la existencia de patrones alimentarios diferenciados entre abuelos, hijos y nietos en la localidad de San Marcos Atexquilpan, Naolinco Veracruz, puede ser explicada como una fractura en la transmisión intergeneracional de la cultura alimentaria causada por la discriminación epistémica imperante hacia los saberes subalternos que han construido como carente en términos nutricionales al modelo de alimentación que consumen los adultos mayores. A lo largo del escrito nos interesa resaltar que esta dieta puede ser valorada como un modelo de alimentación saludable y sostenible.

Los datos etnográficos que sustentan este trabajo forman parte de un proyecto más amplio enfocado en analizar las dinámicas alimentarias en población de origen indígena,<sup>1</sup> iniciado en 2017.

A través de tres visitas exploratorias, observación participante y doce entrevistas antropológicas aplicadas a personas entre 40 y 90 años en la localidad de San Marcos Atexquilpan, Naolinco, Ver., fue posible documentar la existencia de patrones de alimentación distintos entre diferentes generaciones. Este primer resultado fue validado mediante la aplicación de talleres bajo el formato IAP (Investigación-Acción-Participativa) a 260 madres de familia originarias de la localidad de estudio<sup>2</sup> y con 18 entrevistas antropológicas a adultos mayores.

Este escrito se encuentra organizado en tres apartados, en el primero definimos algunos prejuicios generados en el marco de las relaciones de poder hacia la alimentación de origen indígena y la problemática del hambre, asimismo definimos algunos conceptos generales desde los estudios de nutrición; en el segundo, presentamos información general sobre la zona de estudio y sobre las personas con quienes hemos trabajado; en el tercero, presentamos y analizamos la información etnográfica sobre la dieta de los ancianos y finalmente integramos algunas reflexiones y propuestas, a manera de conclusiones.

1. El Proyecto se realiza en el Instituto de Antropología coordinado por la Dra. Yuribia Velázquez Galindo. Agradecemos profundamente a las madres de familia de San Marcos Atexquilpan, Naolinco, Ver., su participación e interés en esta investigación y a los estudiantes de la Facultad de Antropología Iris del Rosario Jiménez Serrano y Eduardo José Rodríguez Noltenius, prestadores de servicio social su apoyo en el registro y procesamiento de información.

2. Los talleres se realizaron desde diciembre del 2018 hasta mayo del 2019 y fueron impartidos en el Centro de Salud comunitario de Naolinco.

## LA ALIMENTACIÓN INDÍGENA, DISCRIMINACIÓN EPISTÉMICA Y GLOBALIZACIÓN

Los antiguos habitantes de México fueron profundos conocedores de su ambiente, si bien a partir del año 7000 a.C. inicia el cultivo de la milpa como sistema agrícola –policultivo en un mismo terreno de maíz, frijol, calabaza y chile– es necesario señalar que, para la llegada de los europeos a América, los antiguos mexicanos habían encontrado en estos cultivos una impresionante plasticidad y adaptación a diferentes entornos ecológicos por lo que era la base de la alimentación indígena.

Su dieta era muy variada y se complementaba con otros cultivos que dependían más de las condiciones ambientales como el chayote, el nopal, el amaranto, el camote y, por supuesto de hongos, hierbas, plantas, frutos de recolección, así como de animales e insectos silvestres asociados a los entornos ecológicos locales.

Estos vastos sistemas de saberes conformados por teorías y prácticas específicas que normaban la relación con el ambiente y el aprovechamiento de los recursos se vieron reflejados en la multitud de productos que podían ser utilizados para la alimentación y, de los cuales, los primeros cronistas en sus amplias descripciones nos brindan solo una pequeña idea.

La alimentación prehispánica dependía de los ciclos estacionales tanto para la agricultura como para la recolección y estaban marcados por una gran cantidad

de actividades festivas por ello, a lo largo de su ciclo anual, los antiguos mexicanos consumían dos tipos principales de alimentos: la comida ceremonial y la comida cotidiana. Durante las festividades rituales se preparaban platillos muy elaborados, vinculados a las fechas de celebración, mientras que la comida del día a día se preparaba de forma más sencilla utilizando técnicas culinarias como el asado directo al fuego, el cocido o tostado sobre comal, el hervido, al vapor y también el cocido bajo tierra. No se utilizaba la técnica de freír los alimentos y, aunque el consumo de grasas era bajo, sí se utilizaban grasas animales o de ciertos vegetales –chía, cacahuete, pepita de calabaza– en la cocina.

Con la llegada de los europeos y dependiendo del contacto intercultural que los grupos originarios tuvieron con ellos, se fueron adaptando y adoptando nuevos ingredientes, técnicas, procedimientos e instrumentos en la cocina. Sin embargo, estos procesos ocurrieron en el marco de una sociedad altamente estratificada en cuya cúspide estaban los españoles quienes valoraban sus propias formas no solo como el modelo adecuado de alimentación, sino como un símbolo de estatus social y veían los modos de alimentación indígena como alimentos de categoría inferior por pertenecer a la “clase baja” (Pilcher, 2001, pp.16, 74-75).

Esta visión prejuiciada sobre la alimentación indígena se ha conservado hasta la actualidad a través de diferentes procesos. A finales del siglo XIX tuvo el

apoyo de la naciente ciencia de la nutrición, que brindó *sustento científico* a las ideas de inferioridad de la comida indígena ante el modelo europeo. En esta época se asumía, de manera acrítica, que las culturas que consumían trigo eran más evolucionadas que aquellas que consumían maíz, porque su valor nutritivo era inferior.

En 1899, Bulnes –uno de los primeros nutriólogos– llegó a afirmar que la causa del atraso intelectual de las personas indígenas radicaba en que consumían una dieta casi exclusivamente vegetariana, a diferencia de la alimentación europea y señaló que “sin carne el cerebro humano dejaba de funcionar y la civilización se volvía imposible” (en Pilcher, 2001, p. 127). Esta explicación supuestamente científica llevó al gobierno mexicano posrevolucionario a considerar prioritario para el desarrollo del país dos ejes fundamentales: la modificación de la dieta de las personas de clase baja y la educación.

Sin embargo, el prejuicio continuó durante toda la política indigenista, a pesar de que en 1947 los científicos del Instituto Nacional de Nutrición encontraron que el maíz tenía las mismas cualidades nutritivas que el trigo, dejando con ello claro que la desnutrición en zonas rurales e indígenas no estaba dada por la baja cantidad de nutrientes en la comida sino por otro tipo de factores, entre los que se incluyen aquellos derivados de contextos económicos y socio políticos que dificultan la producción y el acceso a los alimentos como el despo-

jo de territorios, la carencia de tierras de cultivo y la discriminación, entre otros.

Al término de la Segunda Guerra mundial, derivado del reconocimiento de la independencia de los países colonizados, se generaron instancias internacionales cuyo objetivo ha sido normar el tránsito de estos países –que fueron llamados subdesarrollados– hacia el capitalismo global. En 1955 Aguirre Beltrán (1980) propone retomar un modelo intercultural para comprender e incidir en las formas de alimentación indígena que incluyera factores ecológicos, biológicos y culturales. Sin embargo, en la última década del siglo xx, y derivado de la teoría del capitalismo dependiente, surge un nuevo estigma social sobre los pueblos indígenas, que no solo niega su agencia y sus saberes, sino que los define como personas en estado de carencia. Aspecto que es denunciado por Aguirre Beltrán, quien señala que cuando intelectuales, políticos y antropólogos asumen este modelo teórico dejan de lado el respeto hacia los pueblos con proyectos diversos de vida y “Los indios, consecuentemente, dejan de ser pueblos éticos, con cultura y personalidad propia para convertirse en marginados, pobres, expropiados y dependientes (1994, p. 169)

La construcción de los pueblos indígenas, a nivel mundial, como personas en estado de carencia, devaluó y continúa devaluando sus saberes al mantener y reafirmar procesos de subordinación cultural establecidos desde la época colonial. De Souza Santos ha llamado colonización del saber (2010, pp. 22-25) a

la activa construcción de los saberes no hegemónicos como productos de la ignorancia, antiguos, inadecuados, locales e improductivos, en pocas palabras como incapaces de ser vistos como alternativas viables para la resolución de problemas contemporáneos.

El fenómeno de la colonialidad del saber al mismo tiempo que invisibiliza los saberes de los pueblos subordinados sobrevalora y considera que son de aplicación universal los saberes generados por las sociedades dominantes, sin considerar que estos se encuentran cultural, espacial e históricamente situados y son válidos solo para sus contextos particulares. Volveremos a este tema más adelante, en tanto que nos interesa mostrar que la valoración negativa de los sistemas alimentarios de los pueblos indígenas ha influido en su desuso.

En el caso de México, si bien Bertrán (2006, p. 168) ha señalado que en una sociedad estratificada el cambio alimentario se vuelve un indicativo importante de la identidad que señala “el deseo de dejar de ser indígena y pertenecer a la sociedad”. Nos inclinamos por la propuesta crítica de Bonfil (1972) sobre el contenido mismo de la categoría indígena y del cambio identitario:

... la categoría indio o indígena es una categoría analítica que nos permite entender la posición que ocupa el sector de la población así designado dentro del sistema social mayor del que forma parte: define al grupo sometido a una relación de dominio colonial y, en consecuencia, es una categoría capaz de dar

cuenta de un proceso (el proceso colonial) y no sólo de una situación estática (p. 110)

Desde este marco, Bonfil (1991, p. 42) explica que el proceso de cambio identitario o desindianización es resultado del ejercicio de fuerzas etnocidas que impiden la continuidad histórica de un pueblo como unidad social y culturalmente diferenciada. Las fuerzas etnocidas, son las variadas formas de expresión de la ideología de las clases –y sistemas económicos– dominantes que ven a los modelos civilizatorios no occidentales como obstáculos para lograr el desarrollo de su proyecto histórico. Y señala que, al hacer creer a los miembros de los grupos indígenas que solo tienen futuro a condición de dejar de ser ellos mismos, la sociedad dominante ejerce un sistema de control cultural que limita la capacidad de decisión de los pueblos subordinados sobre sus propios elementos culturales: su lengua, sus saberes, sus formas de alimentación, entre otros (p. 43).

Si bien, los pueblos indígenas en México han tenido una resistencia cultural encomiable que les permite, después de más de 500 años, mantenerse como unidades diferenciadas, la invisibilización de sus formas de alimentación, como alternativas viables a las problemáticas alimentarias mundiales, ha tenido una influencia determinante en el cambio alimentario contemporáneo que se rige por patrones normados por la búsqueda de la acumulación y en detrimento de calidad nutritiva.

Actualmente, a pesar de que la dieta de la mayoría de los mexicanos tiene su base en la dieta de la milpa (Almaguer, *et al*, 2016), se han incorporado una gran cantidad de productos industrializados. El caso de la dieta de los pueblos indígenas no es la excepción, los productos industrializados están sustituyendo paulatinamente alimentos que formaban parte de una tradición culinaria propia más vinculada al tipo de ecosistemas en que las poblaciones habitan y a sus condiciones ambientales.

Este proceso es resultado de diversos fenómenos de alcance mundial que han sido resumidos en la categoría de globalización, que puede ser vista, a nivel simbólico, como el proceso paulatino de expansión e integración –en la población de los países subordinados– de los modelos, valores y significados de la modernidad que rigen el pensamiento de los países dominantes y que brinda fundamento ideológico al modelo de un mercado mundial único (Good y Corona, 2011). Este modelo pugna por alcanzar una mayor producción capitalista, una mejor distribución mercantil y un sistema de acuerdos multinacionales que permita la competencia transnacional entre países productores.

Actualmente, la manera en que las personas se apropian de los modelos globales se encuentra mediada por los medios de comunicación masiva y arraigada en las políticas públicas de las naciones subordinadas que buscan eliminar la brecha diferencial con los países

hegemónicos, siguiendo –muchas veces de manera acrítica– los lineamientos que estos le marcan y que están diseñados para actualizar y perpetuar las relaciones de poder entre países dominantes y países dominados (Quijano, 2000).

En el ámbito de la alimentación, por ejemplo, ha sido posible identificar que los países dominantes ofertan alimentos industrializados baratos y de baja calidad nutritiva a los países consumidores, mientras que –a cambio– exigen alimentos orgánicos de alta calidad para su importación, dejando en clara desventaja nutricional a los países subordinados.

Como parte de las políticas implementadas por la FAO, a finales del siglo XX, promovió como saludable y adecuado para toda la población mundial el modelo de alimentación europeo expresado en el plato del buen comer que se ha promovido globalmente como la forma adecuada de alimentarse, en detrimento de otros modelos.

Messer (2006, p. 31), estudiosa de las problemáticas alimentarias a nivel mundial, en 1994 cuestionó el modelo de alimentación dominante que era tomado como base para establecer los parámetros del problema mundial del hambre. Y señaló que el modelo dominante que promueve la OMS tiene su base proteínica en los alimentos de origen animal –leche, carne y huevo– cuya producción genera mayores huellas hídricas y ecológicas,<sup>3</sup> que lo vuelve insostenible a

3. Como ejemplo, la huella hídrica de la produc-

largo plazo. Sin embargo, existen otros modelos de alimentación cuya base proteínica descansa en alimentos de origen vegetal que generan una huella hídrica y ecológica mucho menor, por ello, como afirma Messer (2006) las características del modelo que es elegido como base es fundamental para establecer los parámetros de escasez.

Como es posible observar, los criterios de crisis están establecidos y diseñados para poner en riesgo *una* forma de alimentación que se ha impuesto como dominante a través de múltiples vías. Sin embargo, existen otros modelos de alimentación que, si bien no son hegemónicos, también son saludables y que pueden ser vistos como alternativas viables para enfrentar las problemáticas actuales, no solo porque cumplen con las características de la dieta correcta, sino porque forman parte de formas de producción sostenibles<sup>4</sup> como son los modelos de alimentación que, históricamente, tienen su base en alimentos de origen vegetal.

Este es el caso de la alimentación de los pueblos indígenas mexicanos, actualmente gran parte de los saberes ancestrales sobre el aprovechamiento de

los recursos alimentarios, así como las técnicas para aprovecharlos, han desaparecido y otros se encuentran en riesgo de desaparecer al haber caído en desuso; algunos otros son conservados y continúan siendo puestos en práctica.

En México, tanto estos sistemas de conocimientos como los recursos naturales asociados al territorio indígena, que se conservan gracias a su aplicación, integran el patrimonio biocultural de los pueblos indígenas que incluye tanto a los agroecosistemas tradicionales como a la diversidad biológica domesticada, con sus respectivos recursos fitogenéticos desarrollados y/o adaptados localmente (Boege, 2008).

Gracias a la resistencia cultural de estos pueblos, el valioso y sustentable sistema de milpa se ha conservado a pesar de las políticas gubernamentales emprendidas durante la década de 1980, cuando de manera radical se prohibía sembrar mediante este policultivo a riesgo de no recibir apoyos para la producción. Finalmente, la milpa ha sido validada científicamente como un agroecosistema tradicional con grandes ventajas productivas que permiten potenciar el rendimiento y generar resiliencia de los cultivos ante perturbaciones externas (Ebel, R. Pozas-Cárdenas, J.C. et al, 2017, p. 49-60). Y no solo ello, sino que genera las condiciones adecuadas para la aparición, en ella, de otro tipo de plantas comestibles, como los quelites.

---

ción de un vaso de leche es de 200 litros de agua, para producir un huevo es de 135 litros y para producir un trozo de carne de res (bife) es de 7000 litros. Tomado de <http://www.fao.org/assets/infographics/FAO-Infographic-Virtual-Water-es.pdf>

4. La producción sostenible es aquella que se puede mantener por largo tiempo sin agotar los recursos naturales o causar grave daño al medio ambiente por tener un bajo impacto hídrico y ecológico.

Este mismo reconocimiento tardío ha ocurrido con el maíz criollo<sup>5</sup> y la técnica tradicional utilizada para su consumo: la nixtamalización que permite la conservación del contenido de proteínas aumenta el contenido de calcio y la biodisponibilidad de distintas vitaminas (Paredes-López, O. Guevara-Lara, F. Bello-Pérez, L., 2009, pp.50-60). Asimismo, se ha demostrado que la combinación de maíz nixtamalizado<sup>6</sup> y frijol cocido, incrementa la calidad de las proteínas que se consumen ofreciendo beneficios semejantes a la proteína animal.<sup>7</sup>

Desde los estudios de nutrición, la dieta correcta<sup>8</sup> es el conjunto de alimentos que es consumida diariamente que, además de llenar los requisitos del paladar y la satisfacción, deben proporcionar energía y nutrientes necesarios para que el cuerpo humano pueda llevar

a cabo sus funciones de crecimiento y desarrollo. Para que una alimentación sea considerada saludable debe ser: completa, que contenga todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para su buen funcionamiento y crecimiento (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua); equilibrada, los nutrientes deben cumplir con los rangos recomendados para cada persona; inocua, libre de microorganismos dañinos, toxinas o contaminantes; suficiente, cumplir las necesidades de cada persona para una buena nutrición; variada, que contenga alimentos, de cada grupo de alimentos (frutas y verduras, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal); adecuada, al gusto y a la cultura, la edad, el género, el peso, la talla, el nivel de actividad física, si existe o no alguna enfermedad, entre otras características.

Si bien, los pueblos indígenas han establecido parámetros propios para valorar lo que ellos consideran “buena comida” (Velázquez, 2011, pp. 225-250), a lo largo del trabajo que se presenta, buscamos demostrar que la dieta de los ancianos sanmarqueños cumple con las características de la alimentación saludable desde la perspectiva de la nutrición.

## LA ALIMENTACIÓN DE LOS SANMARQUEÑOS

El municipio de Naolinco se sitúa en la zona central del estado de Veracruz, en-

5. Existen más de sesenta variedades de maíz y cada una posee características nutricionales propias. Por ejemplo, el maíz azul contiene antocianinas, potentes antioxidantes.

6. Es importante señalar que la nixtamalización es el procedimiento adecuado para la preparación del maíz, pues el consumo de harinas de maíz industrializadas tratadas con otros procedimientos provoca una disminución radical de nutrientes.

7. Dra. Nimbe Torres y Torres, M.C. Claudia Márquez Mota, M.C. Azalia Ávila Nava Departamento de Fisiología de la Nutrición, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, Los beneficios de combinar maíz y frijol. Consultado en línea el 3 de mayo del 2019 en: <https://hablemosclaro.org/los-beneficios-de-combinar-maiz-y-frijol/>

8. NOM-043-SSA2-2012 Servicios Básicos de Salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria.



tre los 19 grados 39' de latitud norte y los 96 grados 51' de longitud oeste; ocupa una extensión territorial de 123.38 km en las estribaciones de la Sierra de Chiconquiaco entre el Eje Neovolcánico transversal y la Sierra madre Oriental. Las principales elevaciones del municipio son: Naollintepec, el cerro Esquimite, el cerro del Platero y Loma Alta, su topografía está compuesta por lomeríos con laderas pronunciadas de 30 a 40 grados, y barrancas con una inclinación de 50 a 70 grados.

El clima es templado húmedo con lluvias todo el año, con una temperatura media anual de 18 grados y una precipitación media de 1 640 mm. La vegetación predominante —actualmente solo en zonas de difícil acceso— es el bosque mesófilo de montaña o bosque de niebla. El municipio pertenece a la cuenca del río Actopan. El río Naolinco, afluente del río Actopan, lo recorre de noroeste a sureste, formando las cascadas conocidas como “la Cueva”, “la Cazuela” y “el Salto de la plata”. Durante las épocas de mayor precipitación fluvial, entre los meses de junio a septiembre, es posible observar arroyos y riachuelos temporales.

La localidad de San Marcos Atexquilapan se encuentra a una altitud de 1 758 m, está a 15 km de la cabecera municipal de Naolinco y 30 km de la ciudad de Xalapa, poblaciones con las cuales se comunica a través de servicio de transporte colectivo. De acuerdo con los datos del INEGI para 2010 contaba con

1 616 habitantes.<sup>9</sup> La población está registrada con alto grado de marginación y se considera indígena,<sup>10</sup> sus habitantes —aunque han dejado de hablar la lengua totonaca— poseen una identidad propia que se expresa en sus celebraciones religiosas, en sus prácticas colectivas y en sus sistemas de toma de decisiones.

Hay un jardín de niños, escuela primaria, telesecundaria y telebachillerato que imparte sus clases en cabinas móviles. La mayoría de los jóvenes que deciden seguir sus estudios asisten al bachillerato en la cabecera municipal de Naolinco y siguen sus estudios profesionales en Xalapa.

La población se dedica a la agricultura de temporal<sup>11</sup> con base en el sistema de milpa que se efectúa de manera tradicional —utilizando la coa y el machete—, a la manufactura de calzado y, en algunos casos, a la engorda de ganado y a la prestación de servicios. También se emplean de manera temporal como trabajadores de la construcción en ciudades cercanas, muchos de ellos han migrado a la ciudad de México. Desde la última década, otros han migrado a algunas ciudades de los Estados Unidos, aunque este flujo migratorio se ha

9. INEGI, Resultados Censo 2010 Estado de Veracruz consultado el 8 de noviembre del 2017 en: <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/iter/default.aspx?ev=5>

10. INEGI, Catálogo de localidades indígenas 2010 consultado el 8 de noviembre del 2017 en <http://www.cdi.gob.mx/localidades2010-gobmx/>

11. Bajo el sistema de la milpa, la mayoría.

detenido en los últimos dos años debido a la inseguridad reinante.

La dinámica familiar sanmarqueña se desarrolla bajo el modelo mesoamericano. El grupo doméstico –en su gran mayoría– integra a varias generaciones, con distintos fogones dentro de un mismo terreno de uso colectivo, que sigue un patrón de residencia patrilineal conformado de la siguiente manera: la casa donde habitan los abuelos paternos y los hijos e hijas solteras, rodeada de los hogares de los hijos varones, sus respectivas esposas e hijos, quienes están a la espera de la oportunidad de independizarse y comprar un terreno para construir su casa propia. El modelo de herencia se rige por la norma de que el último hijo que se casa ya sea varón o mujer, cuida a los padres ancianos hasta que mueren y hereda la casa paterna (Robichaux, 2002, p.75).

Esta dinámica familiar permite que los padres ancianos –muchas veces, bisabuelos de la generación más joven– estén presentes en la vida de los miembros de la familia extensa y que se genere una convivencia cercana con ellos, lo que fortalecía la hipótesis de que la transmisión de la cultura alimentaria de la pareja fundadora fluyera, sin trabas, hacia las parejas más jóvenes. Sin embargo, en el caso concreto que se analiza no ocurre así.

Al iniciar las visitas exploratorias fue posible notar problemas de malnutrición<sup>12</sup> en adultos entre los 40 y 60 años.

12. El sobrepeso es una expresión de la malnutrición que era evidente en personas entre los

Sin embargo, fue llamativo observar que muchos de los ancianos de la localidad mayores a los 70 años, mantienen una estructura física delgada y saludable, así como una gran movilidad corporal lo que les permite continuar siendo productivos hasta edades muy avanzadas. Durante las primeras entrevistas se buscó identificar dietas comunes en la localidad que correspondieran a los distintos grupos familiares, sin embargo, cada vez fue más evidente que más bien existían dietas distintas que correspondían a los diferentes grupos generacionales.

Con base en la información obtenida a través de los talleres sobre cultura alimentaria podemos afirmar que la disponibilidad de alimentos se encuentra vinculada al cultivo de la milpa –maíz, frijol, calabaza, chile–, a otros cultivos locales como el haba y el chícharo y a sus variados productos según el desarrollo del ciclo agrícola.

Los interlocutores más ancianos –mayores de 70 años– señalaron que se consume la flor del maíz y el elote tierno antes de convertirse en mazorca y cosechar los granos, las guías y hojas tiernas así como la flor y la vaina tierna antes de cosechar el grano de frijol, se consumen las guías, hojas tiernas y la flor de la calabaza, sus frutos tiernos, maduros y sus semillas, el chile se consume tierno y seco; de las habas se consumen

---

40 y 60 años, a través de las entrevistas, algunas expresaron problemas de salud asociados como diabetes e hipertensión que son monitoreados por el centro de salud cercano.

las guías tiernas y las hojitas, las habas tiernas y secas, igual que el chícharo. Estos productos se consumen preferentemente hervidos, aunque los elotes, por ejemplo, pueden consumirse asados y la mayoría de las hierbas y flores pueden cocinarse con un poco de manteca de cerdo, cebollín silvestre, chile y sal.

De los productos del huerto, el chayote es el más versátil pues también se consumen las guías y hojas tiernas, los frutos tiernos, los frutos maduros y la raíz. También están disponibles –por intercambio o venta– las frutas de temporada como el durazno, manzana y berenjena, así como diversas hortalizas. Los productos de recolección como los quelites y hongos están disponibles durante la temporada de lluvias, también se consumen guisados, hervidos o asados. En el monte se encuentran disponibles para la caza las ardillas, conejos, liebres y armadillos, estos animales son consumidos asados y ahumados o en adobo. La carne que se compra es la de pollo y cerdo. Las personas mayores prefieren criar los pollos que consumen, aunque refieren que cada vez es más difícil por la gripe aviar, para ellos los alimentos básicos son el maíz, el frijol y el chile con esa base, pueden hacerse muchas combinaciones sabrosas de *buena comida*. En festividades religiosas se preparan y consumen, en colectividad, una gran variedad de tamales y de guisados que incluyen salsas con carne –pollo y cerdo–. Las personas entrevistadas refirieron su gusto por participar y consumir esos alimentos, pero *sin excesos*.

A mí me gusta mucho ir a ayudar a casa de los encargados de la fiesta... así es, pues me invitan... y qué remedio. Pero me llena mucho estar cerca de la comida, allí me como un platito nomás, me dicen “coma usted otro plato”, pero no puedo. Lo que me regalan me lo traigo en una ollita y lo comparto con la familia. Si me gusta, pero la carne me cae pesada, así aprendí a comer poquita carne nomás y de preferencia acompañada... con algo fuerte [bebida alcohólica] para que ayude a la digestión (mujer anciana, 75 años, casada, bisabuela).

Por su parte, al trabajar a través de talleres con personas pertenecientes al grupo etario entre los 60 y 40 años, encontramos que si bien consume alimentos agrícolas de temporada porque “así aprendimos a comer cuando éramos niños”, reportan que, desde hace veinte años, cuando se terminó el camino y hubo más dinero para comprar alimentos, el consumo de productos industrializados se volvió cotidiano. Actualmente los refrescos se han vuelto indispensables a la hora de la comida, al igual que aceites, saborizantes –como el consomé en polvo–, azúcar, café instantáneo, enlatados –atún, sardina, chiles encurtidos, pan dulce empaquetado y galletas, sopa de pasta y sopa instantánea, gelatinas–. La comida que preparan generalmente incluye el uso de aceite vegetal para preparar alimentos como los frijoles, el huevo, la sopa de pasta y el arroz.

La técnica de freído se utiliza de manera recurrente para elaborar tacos dorados, chiles rellenos capeados, tortillas

tostadas en aceite y algunos antojitos como las empanadas de maíz rellenas y las *tapaditas* de frijol o papa. La carne que consumen en los guisados es, principalmente, pollo de granja que llevan diariamente a vender a la localidad y carne de cerdo. Esta generación es la más afectada por la malnutrición expresada en sobrepeso y enfermedades asociadas. Al dialogar con las madres de familia, nos contaban sus estrategias para hacer cambios en la alimentación que les permitiera recuperar la salud o, al menos, mantener controladas sus enfermedades.

Por su parte, el grupo etario de personas menores de 40 y hasta los 25 años si bien continúan consumiendo maíz y frijol como base de la alimentación, han incluido a sus dietas el refresco, aunque lo toman con moderación –pues han visto las consecuencias en sus padres– buscan alimentar a sus hijos con nuevas recetas como la soya, ensaladas de verdura y frutas, pero también forma parte de su consumo diario muchos alimentos industrializados como el aceite vegetal, margarinas, yogures, dulces, jugos azucarados, leche y cereales azucarados que se venden *en cajita*, frituras, mayonesas, enlatados como atún, sardina, chiles encurtidos; hay un gran consumo de embutidos como salchicha y jamón que se consume con pan de caja industrializado; pan dulce empaquetado y galletas, sopa de pasta e instantánea y gelatinas. Estas familias no acostumbran a dar a los niños alimentos como hongos o quelites, pues afirman que “no les gustan” y que es un problema incluir verduras en sus dietas.

Fue muy interesante notar que en este segundo grupo etario las madres jóvenes daban preferencia a los alimentos adicionados –artificialmente– con vitaminas, calcio y hierro sobre los alimentos frescos y naturales, a los que consideraban menos nutritivos:

Me dicen en la casa, los mayores, que no está bien que los niños tomen leche de caja, porque es pura agua con saborizante, pero yo pienso que es buena porque dice la etiqueta que tiene vitaminas y calcio. Además, si no fuera buena el gobierno no dejaría que la anunciaran en la tele (mujer, 30 años, madre de hijos pequeños).

Como parte del trabajo posterior y ya con apoyo en entrevistas antropológicas<sup>13</sup> propusimos indagar un poco más sobre la forma de alimentación de las personas mayores y cuestionar porqué los grupos etarios identificados no consumían los mismos alimentos que las personas más ancianas. Al hacer la primera pregunta una interlocutora del primer grupo respondió lo siguiente:

...mis abuelitos ya son bien grandes tienen más de ochenta años, pero están muy fuertes. Ellos comen lo que siembran: maíz, frijol, calabaza, chayote y chile, y los preparan cocidos al vapor, hervidos, asados o crudos no les gusta lo frito. Yo pienso que a ningún abuelito

13. La información que citamos como producto de las entrevistas ha sido elegida porque representa el pensamiento general del grupo etario entrevistado.

le gusta lo frito, porque luego le ofrezco a mi suegro, que también ya está grande, “coma usted un chilito relleno” y no lo acepta, dice que es por la grasa, que no está acostumbrado y que no le gusta. Lo que si le gusta mucho es comer sus tortillas de maíz criollo recién hechas a mano acompañadas de frijoles, nomás hervidos y con poca sal. Ah, pero eso sí ¡con una buena salsa de molcajete! (mujer 45 años, casada, con hijos mayores de edad y nietos pequeños).

Al cuestionar si ella, su esposo y sus hijos consumían o habían consumido las mismas cosas que los abuelitos respondió lo siguiente:

...tortillas y frijol sí comimos y seguimos comiendo, pero no les gustaba ni a mis hijos ni a mi esposo que estén nomás cocidos, más bien los comían guisados, pero si aprendieron a comerlos con xococholes o con “orejitas” de masa de maíz. Calabacitas, chayotes y otras verduras si se las comían, pero acompañando guisados con huevo, carne o con pipianes, nunca solas porque su sabor es simple” (mujer 45 años, casada, con hijos mayores de edad y nietos pequeños).

Al cuestionar a otra interlocutora del mismo grupo etario sobre la comida que consumen las personas mayores ella señaló:

No, de veras, no les gusta lo grasoso ni lo frito. Tampoco les gusta la leche, es que ellos siguen comiendo lo que comían de niños: sus frijoles hervidos, sus quelites, sus chayotes, elotes, calabaci-

tas, ejotes, chayotestle, guías de chayote y hongos. Y lo comen preparado en guisados sencillos, pero bien sabrosos, como molitos, pipianes o encacahuatados. ¿Sabe qué? tampoco les gusta el azúcar, beben atolitos de masa de maíz endulzados con un poco de piloncillo o atolitos con sal, frijoles y picante. A mí me mandaba a volar mi abuelita – que en paz descansa– cuando le daba el café muy azucarado hasta que entendí que nomás le gustaba con muy poquito dulce (mujer 49 años, casada, con hijos mayores de edad y nietos pequeños).

Al cuestionar si ella todavía preparaba los platillos que consumían sus abuelos, cuando era niña, señaló que algunas cosas sí, como los pipianes, moles y encacahuatados, también los atolitos de masa, pero siempre azucarados pues: “...ya no nos gustan las cosas de sabor simple”, pero que otras cosas como los atoles de sal o los atoles agrios nunca los había preparado, de hecho, señaló “¿sabe qué? le voy a preguntar a mi mamá, ahora que todavía está con nosotros, cómo se hacen” (mujer 49 años, casada, con hijos mayores de edad y nietos pequeños).

Al cuestionar sobre el tipo de alimentos de origen animal que los ancianos consumen, una interlocutora del segundo grupo etario señaló:

Mis abuelitos si comen tamales con carne de cochino o de pollo, pero son bien delicados, no les gusta como sabe la carne de animales que no engordaron con maíz. Luego, luego dice mi abuela “este es de granja, no está sabroso” ¡Yo

no entiendo cómo es que se da cuenta! Mi abuelo, por ejemplo, todavía se va al monte y pone trampas, luego llega con su conejo o una ardilla o un armadillo, allí mismo lo destaza y lo ahúma, y se lo trae. Él dice que es carne limpia, que no tiene químicos de engorda ni nada de eso, pero esa carne tiene sabor como más fuerte, nomás a él y a mi abuelita le gusta, nadie más quiere comer (mujer 25 años, casada, con hijos pequeños).

Finalmente, al cuestionar sobre el consumo de los embutidos y alimentos enlatados, por parte de los ancianos, otra interlocutora entrevistada indicó que, en su caso, su abuela se había negado rotundamente a consumirlos:

Una vez, cuando yo tenía como quince años, estaba preparando ensalada de atún enlatado con mayonesa, chícharos y zanahorias y le dije a mi abuelita, que ya en paz descanse, –pruebe usted, está bueno, es pescado– me respondió: –No, me da asco, no sé cuánto (tiempo) tenga allí en el bote y qué (tipo de) veneno le han de haber puesto para que no le crezcan los gusanos. No deberías de comer porquerías, porque te va a hacer daño (mujer 28 años, casada, con hijos pequeños).

La *buena comida*, para las personas mayores de San Marcos es aquella que se prepara con ingredientes naturales y frescos, que *vienen de la tierra* y no están contaminados con químicos o para que se conserven más tiempo, lo que incluye a todos alimentos o insumos empaquetados, refrigerados o industrializa-

dos. Como es posible notar, a partir de la información obtenida, podemos afirmar que la dieta que mantienen los pobladores más ancianos sigue vinculada al cultivo de la milpa y a los ciclos estacionales, utilizando métodos de siembra, producción y recolección amigables con el ambiente, pues los ancianos se niegan a utilizar químicos en sus cultivos ya que afirman que terminarán comiéndolos. Integra productos de origen animal ya sea de caza como conejos, ardillas y armadillos o de animales domésticos como el cerdo y el pollo alimentados con maíz.

Sostenemos que es una forma de alimentación saludable, porque integra poca grasa, azúcares, harinas y sal; excluye el uso de aceites industrializados y en sus técnicas de preparación prioriza el cocido, asado, hervido y ahumado de los alimentos. Como parte de la investigación y con apoyo de las madres de familia logramos la recuperación de más de cuarenta recetas de los abuelos y al realizar el análisis de las dietas encontramos que cumplen con los estándares de dieta correcta señaladas por la oms.

Por razones de espacio solo señalaremos el caso de los tamales de frijol gordo, cuyo relleno se elabora con frijol gordo cocido, calabacita tierna picada, cilantro de monte y semilla de pepita de calabaza molida con un poco de chile para darle sabor picante. El relleno se coloca sobre la masa de maíz nixtamalizada con sal y se envuelve en hoja de maíz. Este platillo cumple con las características de una dieta saludable. En

él encontramos carbohidratos complejos, vitaminas, minerales, fibra, grasas y proteínas de origen vegetal. El maíz nixtamalizado es un cereal rico en fibra, proteína y tiene altas concentraciones de leucina, ácido fólico, minerales como el potasio, magnesio, hierro, fósforo y zinc, especialmente rico en manganeso, selenio y calcio. Tiene también vitaminas del complejo B, como la B1 (tiamina), B7 (biotina), así como vitamina A. La calidad biológica de las proteínas de origen vegetal se potencia con las diversas mezclas, que en este caso incluyen las que se puede obtener a partir del maíz, el frijol y la pepita de calabaza.

La obtención de mezclas de diversas proteínas de origen vegetal es interesante porque existe una potenciación de su calidad y, al compararlas con los alimentos de origen animal, como lácteos y las carnes —que, si bien son importantes para una alimentación saludable— se ha reconocido que el consumo excesivo de estos alimentos puede provocar estados de hiperuricemia y dislipidemias, factores causantes de riesgo cardiovascular. En el caso que presentamos, además, son alimentos de temporada, con una gran calidad nutritiva que puede representar menos de la mitad o un tercio del costo de las proteínas de origen animal. Alimentos a bajo costo, con gran poder nutritivo, como ha señalado Santillán-Mancero (2018) en su estudio sobre la alimentación andina.

En virtud de lo anterior, el consumo de estas dietas saludables tiene como ventaja que son costo-efectivas de pro-

teínas biológicamente valiosas, aunado a esto su riqueza se vuelve mayor al representar cultivos tradicionales de las comunidades de origen indígena del país. Sin embargo, estos modelos alimentarios, aunque han sido conservados a través de generaciones y forman parte integral de una cultura alimentaria local y, a pesar de que han permitido conservar su salud a las personas mayores a los 75 años, está desapareciendo paulatinamente del patrón de consumo de las familias más jóvenes que optan por los alimentos industrializados.

## CONCLUSIONES

Las dietas y modelos tradicionales de alimentación son construcciones históricas de gran valor pues han probado empíricamente su potencialidad para construir cuerpos sanos y fuertes, es decir para ser valorados como *buena comida*.

El desprecio epistémico que estas formas de alimentación han tenido por parte de la sociedad dominante —a nivel nacional e internacional— al calificarlos como alimentos de menor calidad nutritiva, en función del papel que ocupan en la jerarquía social mundial les ha dejado en desventaja contra los alimentos industrializados, elaborados con harinas, azúcares y grasas refinadas, altos en sal y con saborizantes artificiales, colorantes y conservadores, que son promovidos por los medios de comunicación masiva como alimentos que brindan prestigio social.

Asumimos que para la conservación de las dietas tradicionales se requiere el trabajo interdisciplinario conjunto entre científicos, para valorar tanto los contenidos nutricionales como los saberes alimentarios locales y posteriormente generar políticas de apropiación de conocimiento que tengan como eje reforzar la identidad cultural alimentaria y el enorgullecimiento del resto de los mexicanos sobre sus saberes y raíces.

Por ello, vincular la antropología que analiza las formas locales de conocimiento y la nutriología que se encarga de estudiar los procesos de alimentación y nutrición, es clave para lograr la valoración científica de los saberes alimentarios y técnicas culinarias ancestrales que constituyen la base de la alimentación mexicana.

Vincular estas áreas nos permitirá entender los problemas nutricionales actuales que nos han llevado de la desnutrición a la malnutrición expresada en sobrepeso y obesidad como problemas de salud pública, que se encuentran relacionados con múltiples factores, entre ellos, la sobrevaloración del modelo de alimentación que sostiene su aporte proteínico en productos de origen animal.

Asimismo, esta vinculación podría aportar elementos para repensar las políticas públicas alimentarias que han dado prioridad a los alimentos fortificados sobre los alimentos frescos de temporada que son de mejor calidad nutricional, son más accesibles, tienen un menor precio y su consumo apoya las economías locales.

La importancia de reconocer el valor nutricional de los alimentos y dietas tradicionales implica la conservación de conocimientos que forman parte de un Patrimonio Cultural Inmaterial de México capaz de adaptarse a las formas de alimentación actuales necesarias mantener un estilo de vida saludable en el siglo XXI.

#### REFERENCIAS

- Aguirre Beltrán, G. (1980) [1955 1ª ed.]. *Programas de salud en la situación intercultural*. México, D. F.: Instituto Mexicano del Seguro Social-Colección Salud y Seguridad Social, Serie Manuales Básicos y Estudios
- Aguirre Beltrán, G. (1994). *El pensar y el quehacer antropológico*. México: UAP.
- Almaguer González, J. A.; García Ramírez, H.; Padilla Mirazo, M. (2016). *La dieta de la milpa. Modelo de alimentación mesoamericana saludable y culturalmente pertinente*, México: Secretaría de Salud.
- Bertrán Vilá, M. (2006). La alimentación indígena de México como rasgo de identidad. En Florencia Peña (coord.), et al. *Cambio social, antropología y salud*. México: CONACULTA / INAH / PROMEP.
- Bonfil Batalla, G. (1972). El concepto del indio en América. Una categoría de la situación colonial. *Anales de Antropología*, vol. 6. pp. 105-125.
- Bonfil Batalla, G. (1991) [1988 1ª ed.].



- La teoría del control cultural en el estudio de procesos étnicos. *Anuario Antropológico* No. 86 pp.13-53.
- Bonfil Batalla, G. (1994) [1987 1ª ed.] *El México Profundo, una civilización negada*. México: Editorial Grijalbo.
- Boege Schmidt, E. (2008). *El patrimonio biocultural de los pueblos indígenas de México. Hacia la conservación in situ de la biodiversidad y agrodiversidad en los territorios indígenas*. México: Instituto Nacional de Antropología e Historia-Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos indígenas.
- Corona de la Peña, L.E. (2011). Decidir, consumir y comer. En C. Good y L. E. Corona (eds.) *Cocinas y cultura alimentaria en México. Perspectivas antropológicas e históricas* (pp. 75-92) México: INAH-ENAH-CONACYT-CONACULTA.
- Ebel, R. Pozas-Cárdenas, J. C. Soria-Miranda, F. y Cruz-González, J. (2017). Manejo orgánico de la milpa: rendimiento de maíz, frijol y calabaza en monocultivo y policultivo. *Terra Latinoamericana*, vol. 35 (2) pp. 149-160.
- De Souza Santos, B. (2010). *Descolonizar el saber. Reinventar el poder*. Uruguay: Ed. Trilce-Universidad de la República.
- Good Eshelman, C. y Corona de la Peña, L. (2011). Introducción: estudiando la comida y la cultura mesoamericana frente a la modernidad. En C. Good y L. E. Corona (eds.) *Cocinas y cultura alimentaria en México. Perspectivas antropológicas e históricas* (pp. 75-92) México: INAH-ENAH-CONACYT-CONACULTA.
- Messer, E. (2006). Globalización y dieta. Significados, cultura y consecuencias en la nutrición. En M. Bertrán y P. Arroyo (eds.) *Antropología y nutrición*. México: UAM-X/Fundación Mexicana para la Salud. pp. 27-74.
- Paredes-López, O. Guevara-Lara, F. Bello-Pérez, L.A. (2009). La nixtamalización y el valor nutritivo del maíz. *Revista Ciencias*, UNAM, México, 92-93 octubre 2008 marzo 2009, pp. 50-60.
- Pilcher, J. (2001). *¡Vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad mexicana*. México: CIESAS, Ediciones de la Reina Roja, CONACULTA.
- Robichaux, D. (2002). El sistema familiar mesoamericano y sus consecuencias demográficas. *Papeles de Población*, vol. 8 (no. 32, abril-junio) pp. 59-95.
- Quijano, A. (1997). Colonialidad del poder, cultura y conocimiento en América Latina. *Anuario Mariateguiano*, vol. IX (no. 9) pp. 227-238.
- Santillán Mancero, E. (2018). Sobre el desarrollo de mezclas de alimentos andinos aminoacídicamente completas de bajo costo para la alimentación infantil. *Revista Cubana Alimentación y Nutrición* Vol. 28 (No. 2, julio-diciembre del 2018) pp. 370-392.
- Velázquez-Galindo Y. (2011). Comida y significado entre los nahuas de la Sierra Norte de Puebla. En C. Good y

L. E. Corona (eds.) *Cocinas y cultura alimentaria en México. Perspectivas antropológicas e históricas* (pp. 225-250). México: INAH-ENAH-CONACYT-CONACULTA.