

LA ALIMENTACIÓN EN COMUNALIDAD Y LA SALUD TOTONACA DEL NORTE DE PUEBLA

COMMUNAL FEEDING AND TOTONAC HEALTH IN THE NORTH OF PUEBLA

JOSÉ ZARAGOZA ÁLVAREZ
<https://orcid.org/0009-0004-4113-7035>

Fecha de entrega: 16 de abril de 2023

Fecha de aceptación: 30 de junio de 2023

*Yakgatunú ni kag wayhal puwan kakg nihiltsa,
pi kgsinspara chu wayampara ukg vi.
A veces quisiera dejar de comer y morirme,
pero hay momentos que me da hambre y como, y aquí sigo viva.*

Abuela totonaca, 83 años

RESUMEN

Este artículo analiza la alimentación como parte de una identidad cultural colectiva territorializada en una comunidad totonaca en el norte de Puebla. A partir de una etnografía situada durante los años 2010-2017, se observa cómo se organizan para la praxis comunitaria en los alimentos permanentes y se van incorporando otros productos industrializados. Posibles factores que contribuyen al aumento de peso corporal entre las personas y tienden a ser un impacto directo al estado de salud, que podría conllevar a algunas enfermedades como la obesidad, diabetes, etc.

PALABRAS CLAVE: *Alimentación, comunalidad, intercambio, permanencia y salud.*

* Maestro en Pedagogía por la Facultad de Filosofía y Letras, UNAM. Profesor en el Departamento de Historia y Filosofía de la Medicina, en la Facultad de Medicina de la UNAM. Actualmente Miembro de la Sociedad de Historia y Filosofía de la Medicina. Contacto: जारagozaalv@yahoo.com.mx

ABSTRACT

This article analyzes food as part of a territorialized collective cultural identity in a Totonaca community in the north of Puebla. From an ethnography located during the years 2010-2017, it is observed how they are organized for community praxis in permanent foods and other industrialized products are incorporated. Factors that contribute to the increase in body weight among people and tend to have a direct impact on the state of health, which could lead to some diseases such as obesity, diabetes.

KEYWORDS: *Food, Community, Exchange, Permanence and Health.*

INTRODUCCIÓN

La alimentación en algunas comunidades rurales e indígenas tiene una relación con el proceso de apropiación con las otras poblaciones. Al vivir en un mundo globalizado, la comunidad totonaca del municipio de Tepango de Rodríguez¹, desde finales de 1980 y

1. El municipio se localiza en la parte Norte del estado de Puebla. Sus colindancias son: al norte con Amixtlán, al sur con Tepetzintla y Cuatempan, al oeste con Comocuautla y Zongozotla y al poniente con Ahuacatlán y Tepetzintla. Es un asentamiento del pueblo totonaca, tiene más de 4300 habitantes distribuidos entre el municipio, su ranchería de Caltuchoco y su barrio Santa Cruz. (Enciclopedia de Los Municipios y Delegaciones de México, Estado de Puebla).

principios de 1990, ha sufrido una alta migración hacia las grandes ciudades y un cambio con la llegada de la carretera. Así, se observa que todo grupo está en proceso de cambio. No hay grupos puros ni inmóviles, por consiguiente, se relacionan entre sí desde que inicia el intercambio de productos alimenticios.

La alimentación es un proceso que se practica en comunalidad y es la parte esencial de las características socioculturales básicas de una comunidad, mismas que están territorializadas, y a través de la praxis se expresa gran parte de la creencia cultural del mismo grupo, o familia. Por último, se aceptan los productos que no alimentan, como refrescos o frituras y su consumo modifica la práctica alimentaria, pero sin modificar el ciclo agrícola de las comunidades.

El presente trabajo es un estudio etnográfico de una población Totonaca. Se partió de la pregunta: ¿cómo se ha ido modificando la alimentación de estas comunidades y cómo afecta o beneficia la salud?. Se hizo la observación y descripción de las prácticas en la alimentación de la comunidad. Las entrevistas se realizaron en lengua totonaca, variante de Huehuetla, se transcribió de igual manera, para posteriormente traducir en español.

La alimentación ha sido un proceso de un espacio sociocultural y territorial, donde los alimentos, para el pueblo Totonaco, son parte esencial para poder existir en el mundo, [... pi ni na wayana ni na min litlewekge, wa kin chub kan tliwikge ni wix., sic. Abuelo Totonaco].

(Si no comes de dónde vendrá la fuerza, es la tortilla quien da la fuerza, no eres tú). A pesar de que la producción del maíz es en pequeñas parcelas propias o gracias a la renta de terrenos, la mayor parte de la zona de siembra es de temporal; además, la tierra es infértil o bien, hay demasiadas lluvias. Esto ha provocado que sea más prudente comprar el maíz y no comprarlo. Por ello, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura en México (2018) mencionó que las importaciones tienen una relación directa con la producción y las necesidades de la canasta básica de los habitantes.

Durante el primer trimestre de 2018, el saldo de la balanza de productos agropecuarios ha alcanzado un superávit de más de 2 600 millones de USD. De acuerdo con el Sistema de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP), los productos más exportados son: las leguminosas y las hortalizas, seguidas por el aguacate, jitomate, pimiento, frutas y ganado bovino. En tanto, los principales productos importados han sido: maíz, soya, trigo y lácteos. (p. 25)

Los principales problemas de salud que se han registrado en el estado, de acuerdo con la Secretaría de Salud (2017) son: la obesidad en el número 9, la Hipertensión en el número 12 y la Diabetes Mellitus en el lugar número 14, en sus registros de atención a la población. Sin embargo, en el 2018, la Secretaría registra que prevalecía la obesidad ocupando el número 9, la diabetes mellitus subió al número 11 de las principales enfermeda-

des en el estado y la hipertensión pasó a ocupar el número 13.

Por esta razón es importante estudiar la alimentación y cómo va cambiando en algunas comunidades alejadas de las zonas urbanas y en especial las comunidades indígenas. Asimismo, es relevante observar que la Secretaría de Salud ha proporcionado sus servicios a las comunidades rurales, sin dejar de lado los médicos privados, la autoatención, curanderos, brujería, etc.

Las migraciones temporales de los habitantes en las comunidades hacen modificaciones a las prácticas de la alimentación, desde los que se van a las grandes ciudades a trabajar o los que se van al extranjero, regresan con otra visión y otras generaciones con alguna formación académica son parte de la transformación. Sin embargo, la mayor parte de la población tienen insuficiencia al acceso a la alimentación, por lo que el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (2018), en un Comunicado de Prensa evidencia que:

La alimentación: los indígenas son los más afectados en términos de prevalencia de inseguridad alimentaria moderada o severa, situación asociada a las condiciones de exclusión social, política y económica en la que se han encontrado inmersos históricamente. En 2016, más del 30 % de ellos presentaban carencia de acceso a la alimentación. (CONEVAL, 2018, pp. 1-5)

Alrededor de las últimas décadas del siglo XIX se produjeron los atajos hasta donde podían llegar los camio-

nes o transportes de mayor carga y de ahí se tenía que trasladar la mercancía utilizando las bestias de carga para llevarlas a las comunidades más alejadas; sin embargo, con la introducción de las carreteras se hace más accesible el traslado de estos alimentos. Pareciera que es un gran beneficio en estos contextos, por lo tanto, ¿qué tiene que ver con la salud?, la alimentación con los padecimientos que se presentan en algunas comunidades.

A continuación, se presentan las aportaciones de la mujer en este traslado de una comunidad a otra; posteriormente se trata la práctica de la alimentación en colectivo; así como el proceso de siembra y el ritual para obtener buena cosecha, los cambios y permanencias; por último se mencionan las afectaciones a la salud. Todo esto para evidenciar que, de acuerdo con el ciclo del año hay diferencias de consumo de alimentos en la Sierra Norte de Puebla.

Estas comunidades antes consumían tortillas hechas a mano, frijoles, chiles, zapote, guayaba, plátano, aguacate; cosechaban plantas que tenían en sus parcelas; animales que ellos mismos criaban desde gallinas, cerdos, guajolotes, y sembraban maíz sin usar abonos químicos y mucho menos pesticidas. Ellos mismos buscaban o producían los medios para alimentar a sus animales, pero con el paso del tiempo, y en las últimas cuatro décadas, se han introducido agroquímicos, alimentos para todo tipo de animales, los pollos de granja, así como alimentos procesados para el consumo

humano. El ejemplo más significativo es el pan de la marca Bimbo, cervezas, refrescos, frituras de la marca Sabritas (Ver figura 1), comida enlatada, embutidos, etc., productos que incluso hasta se ponen en la tradicional ofrenda del 2 de noviembre. Por esta razón, la población ha ido modificando su alimentación y no tendría que ser estática, por ello tiene que ver con la salud de los habitantes de estas comunidades, debido al consumo excesivo de estos alimentos empiezan a aparecer algunas enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y otras.

Figura 1. Comida no nutricional



Productos que se pueden encontrar en los comercios de la comunidad de Tepango de Rodríguez, estado de Puebla. Fuente: José Zaragoza Álvarez, (2016).

La dieta va cambiando con el transcurso del tiempo, adaptándose los recursos que existen en el medio o el intercambio con otras poblaciones, para el caso del pueblo Totonaco de la Sierra Norte de Puebla se van generando cambios de

alimentos y su relación con la salud. Por ello es básico observar lo que hacen y consumen los habitantes en su alimentación para entender y comprender su vida cotidiana y actividades.

EL PUEBLO TOTONACO

En el último censo que presento el Instituto Nacional de Geografía y Estadística existen: “132 506 mujeres y 123 238 hombres y en total son 256 344 hablantes de la lengua totonaca con población de 3 años en adelante” INEGI (2020a), distribuidos en toda la República Mexicana. Cabe señalar que los habitantes de la localidad de Tepango de Rodríguez se distribuye de la siguiente manera: “2 236 población femenina y 1 199 en población masculina, con una población total de 4 155; las lenguas indígenas más habladas fueron Totonaco (3, 103 habitantes), Náhuatl (30 habitantes) y Mixteco (4 habitantes)” INEGI (2020b).

La alimentación de este pueblo indígena se va modificando con el paso del tiempo en el consumo de una gran variedad de alimentos que se integran a la vida cotidiana y ya no dependen solamente de la cosecha de las parcelas que había a mediados del siglo XIX en que la dieta era solamente de tortilla, frijol, chile, etc. Las sequías y los huracanes han provocado el abandono del campo, aunado esto a la migración, el uso de las pesticidas y con el crecimiento de la población hay mayor demanda de alimentación procesada, trasladada por las empresas y los comerciantes locales.

EL REGISTRO ETNOGRÁFICO

En el periodo de 2001-2003 realicé una investigación con docentes indígenas de San Bernardino y Barrio Santa Cruz, cercanas a la comunidad y de 2006 a 2017 volví a la comunidad para hacer trabajo de campo por más de una década. He podido observar, dialogar en Totonaco y vivir las problemáticas actuales que se presentan en el contexto Totonaco.

Con el tema que abordo, no busco medir o comprobar cuantitativamente la situación expresada, pues se trató de comprender realidades que no son medibles, dado que me refiero a experiencias personales, vivir en el mundo en ese momento y en ese lugar, lo que puede cambiar posteriormente; a través de la vivencia y en diálogo en lengua totonaca con otros en la sociedad al compartir con sus familiares, recíprocamente dialogando y escuchando al otro en Totonaco, traté de identificar y comprender las lógicas socioculturales.

Lo que me interesa de la investigación es la alimentación en este espacio. En esta comunidad coexisten varias, si bien comparten el mismo espacio de Tepango, aparecen tres comunidades de hablantes 1: los abuelos, los papás y los niños, pero, también 2: los espíritus guardianes del contexto y los más viejos son los que poseen los espíritus o el tatamandón, así como curanderos (hueseros y parteras) y 3: están los que dicen los espíritus, hay personas especiales que interpretan sobre lo que dicen los espíritus o sueños, Katsina o el

que sabe y no entrando con religiones, es decir que se desaparece la idea de fronteras de comunidades y aparece el criterio de comunicación y de los participantes de cada uno en este espacio. Para Monaghan (2006) “La etnografía se basa en la idea, al parecer simple, para entender lo que las personas realizan, lo mejor es observarlas mediante la interacción íntima con ellas y durante un tiempo prolongado” (p. 25).

Permanecer en la comunidad y ser hablante del idioma Totonaco me permitió observar y dialogar con diversos habitantes de la región. Así registré las constantes transformaciones en el modo de vida comunitario y las actividades agrícolas. Por otra parte, la fluidez de dinero ha generado cambios en las formas de organización y por lo tanto en las nociones colectividad/individual.

El relacionarme de sujeto a sujeto en el idioma Totonaco me llevó a identificar la importancia de diferentes saberes, desde la alimentación, prácticas comunitarias y ser parte de algunos grupos colectivos de danzantes. Recíprocamente también a reconocer algunas prácticas culturales como la invasión de los agroquímicos en la sierra en donde la mayoría de los agricultores los utilizan.

LA MUJER COMERCIANTE Y SUS APORTACIONES

El trabajo de las mujeres totonacas tiene un papel importante para el intercambio de los productos de consumo alimentario. Hasta principios de 1990, ellas practicaban el comercio de comunidad

en comunidad al trasladar la mercancía sobre sus espaldas. Esta abarcaba ollas de barro, comales, velas, copal, tabaco, mecapan, petate, gatos, estambre, agujas y alimentos como carne de res o cerdo y pan. Entregaban sus productos casa por casa y la intercambiaban por otros productos eran huevo, gallinas, guajolotes, frijol, café, tomate, jitomate, tomatillo, plátanos, naranjas, chiles, miel, quelites, maíz, cilantro, pápalo, etc. Muchas de ellas no tenían huaraches y se organizaban para ir en grupos de tres o cinco mujeres juntas y, a veces, más.

El intercambio podía llevarles una semana de camino y algunas mujeres conseguían hospedaje en casa de algún conocido o amiga. En estos espacios convivían y preparaban diferentes comidas, lo que producía un nuevo intercambio de preparaciones y condimentos nuevos que llevaban a sus propias comunidades en el camino de regreso. Así, en honor a ellas, se hizo una estatua (Ver figuras 2 y 3).

Figuras 2 y 3. Prácticas comerciales de algunas mujeres totonacas





Honor a las mujeres que salían a vender a otras comunidades. Fotografía del monumento parte frontal y trasera. Fuente: Vázquez Serafin Guillermo, (2018). Lugar: Huehuetla Puebla

Por otra parte, los arrieros tenían su propia demarcación de los llamados mesones (lugar para quedarse con las mulas de carga y donde podían comer algo), en los atajos, para posteriormente distribuir en las zonas rurales. Recíprocamente se puede decir que la infraestructura de la carretera ha beneficiado para poder llegar a los últimos rincones de las comunidades rurales en la entrega de la mercancía, para el caso de los que provienen de Poza Rica Veracruz y de Zacapoaxtla del estado de Puebla y los que llegan por Zacatlán.

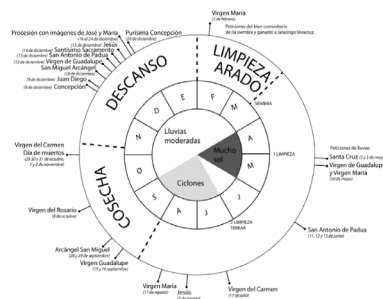
LA PRÁCTICA CULTURAL DE LA ALIMENTACIÓN EN COLECTIVO

Para poder comprender la situación en el consumo de los alimentos en estos contextos, es crucial la relación de la agricultura y sus fiestas comunales au-

nado a otros eventos que se van desarrollando en la comunidad. Es común observar que en las fiestas patronales de la comunidad y de algunas personas que fallecen se hacen con cierta alimentación especial.

En el transcurso del año se hacen diferentes tipos de eventos. El mes de diciembre es el que más se destaca por ser la temporada de descanso de la tierra. En las fiestas, que empiezan el día 6 y terminan el 27 de diciembre, participan diferentes grupos de danzantes Voladores-Negritos-Sit-kam-Espanoles y Moros, Santiagueros, Apaches y Toreros. El ciclo agrícola que marca etapas de trabajo y descanso se ilustra en la siguiente figura (Ver figura 4).

Figura 4
Eventos relacionados con el ciclo agrícola
Ciclo agrícola (Ilustración gráfica).



Fuente: elaboración propia, (2017). Lugar: Tepango de Rodríguez, estado de Puebla.

Durante las celebraciones se prepara la comida en colectivo, tanto para los invitados y representantes de quienes llevan las imágenes de santos, como para

todos los que quieran asistir a la casa del mayordomo. Los que participan colaboran de manera voluntaria (comunalidad) sin recibir pago económico. A lo largo de las festividades decembrinas se van sumando otras actividades, por ejemplo: las peregrinaciones a la Basílica y cabalgatas hacia otras comunidades; todo esto como parte del proceso que coadyuba con la construcción de la identidad colectiva y el fortalecimiento del tejido social.

La comunalidad en la casa de los mayordomos o fiscales dura cinco días, dedicados desde (na kabanankan) poner el maíz en un cazo con capacidad de 50 kilos o más, pero hay personas específicas que hacen esto y son los tipitatos. El tipitato es la persona que haya hecho una mayordomía o haya sido fiscal de la comunidad. Son personas con experiencia para decidir la cantidad que se gasta en maíz, frijol, carne, jitomate, chile, leña, café, refino² (kuchu en Totonaco), etc. que ponen el Kabit, lo que comúnmente se le conoce por el nixcomel. Se echan cohetes en la casa de la persona a la que le toca hacer la fiesta cerca de las tres de la mañana, y en ese momento la gente se empieza a reunir con responsabilidades y actividades específicas.

Por ejemplo: la persona que participa

2. Refino: en algunos lugares se le conoce como aguardiente, es un destilado de caña y contiene 70 grados de alcohol, es común en el uso de rituales en esta comunidad.

es makgtayana (ayudante con el que se hace la relación de compadrazgo) con sus capacidades especiales; los que van a cortar las hojas para los tamales; los que consiguen flores para el adorno. Otros preparan el adorno y lo colocan en la entrada y el altar de la casa, otros hacen los collares. Hay quienes van al molino, el que mide y reparte el aguardiente, los repartidores de tamales, el que mata el cerdo y otros que cuecen la carne y la cortan en pequeños trozos para los tamales o el mole de olla.

La señora Rosa³ comenta:

Pi ki wanikgoy, na tlawaya litlahan na kin kamakgtayaya [...] na kaxlawaya kapen, hay kilakgapaskoy chuwa kglakatayay (...) ki maxkokoy ki liskuni ki olla, kapen xa taswakga xla kilo, yasuka, kiwi, na chuna ni nakg lakgaxlaway y wa kin lkgatay hasta que nakg kgalspuata nakg makgamastay ki liskuni, (y se ríe) Sic.

A mí me avisan, si nos haces el favor de ayudarnos [...] usted prepara el café, ya me conocen y ese es mi compromiso [...] me dan lo que necesito mi olla, café molido por kilo, azúcar, leña, así como, mi espacio en donde lo tengo que preparar y ese es mi compromiso hasta que termine entrego mi equipo de trabajo. (Traducción e interpretación. Zaragoza J., Trabajo de campo 2010-2017)

3. Trabajó en un restaurante del Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México por más de 20 años, regresó a la comunidad a la edad de 55 años, actualmente ella es la especialista en la preparación del café en la comunalidad.

A la par se preparan los tamales con carne de cerdo, guisado de salsa de chilpotle y jitomate en hoja de papatla⁴, es muy común en que se prepare con éstas y son muy pocas las ocasiones en las que se usa la hoja de maíz en eventos grandes. A quienes se encargan de cocer los tamales en cazos grandes, (Ver figura 5) se les da media botella de refino, dependiendo de cuántos son los que se dediquen a cocer.

Figura 5. Participación y organización colectiva Trabajo colectivo para sacar y repartir los tamales.



Fuente: José Zaragoza Álvarez, (2013).

Lugar: Tepango de Rodríguez, estado de Puebla.

Por otro lado, las mujeres son las que llevan su maíz el día que ponen el Kabit o masa para hacer los tamales. Hay una persona específica que está apuntando lo que traen, las flores u otro tipo de apoyo,

4. Se trata de una hoja pequeña de 40 a 50 centímetro de largo 30 de ancho, en Totonaoco se le dice segkna palma, hoja de plátano lo cual: es similar a la planta de plátano, pero, en pequeño y no da fruto.

ya que al terminar el evento se le hace llegar a sus domicilios su “itacate” a todas estas personas. Otras son invitadas para participar como ayudantes que son entre ocho mujeres, pero hay una representante de ellas, xa púxku skiti (la mayor de las que muelen) y se encargan de limpiar los jitomates, los chiles, de seleccionar lo que sirve, las que lavan los trastes, ponen el café, hacer los tamales, escogen los frijoles y las que sacan los tamales del cazo. Al llegar el medio día algunas que tienen familia y para ausentarse avisan a la persona encargada de la casa. El lema es: [max nakg kamparake nakg kinchikg, pi nakg kan kamabi ki limabit na tsikgsmako]. “Me tengo que ir a dar de comer a mi familia a la casa porque les va a dar hambre también” (Traducción e interpretación, Zaragoza J., Trabajo de campo 2010-2017). Anteriormente, la respuesta de la encargada de la casa era un jarro de barro que debía tener a la mano, actualmente es un traste de plástico para poner comida, tortillas o tamales, con su respectivo refresco.

Estas son las que deciden cuánto se le pone a cada persona o manda a la casa de algún representante de la comunidad, es decir, a los mayordomos o lo que hayan sido fiscales, por lo que son las últimas personas en partir de estos espacios hasta que terminen de limpiar. Quienes participan se comprometen a estar con cada mayordomo o fiscal por la temporada que se tenga la imagen religiosa, que puede ser de un año para los fiscales y dos o más para los mayordomos, hasta que consigan quién los releve y ahí termina el compromiso, pero el compadrazgo sigue.

Las prácticas culturales en diversos momentos de la vida cotidiana permanecen sin importar las diferencias religiosas de las personas. Por ejemplo, cuando algún vecino fallece, no importa su religión, todos los demás se adentran a los procesos de la cultura y apoyan en lo necesario a la familia, hay actividad con la ayuda colectiva.

La religiosidad está dirigida por un sistema de ocho mayordomos, anteriormente había siete, pero cuando se canonicizó a Juan Diego se asignó un mayordomo a esta imagen. Los mayordomos son designados por la misma persona que tiene la imagen de algún santo y puede relevarse cada dos años o más, si lo desean. Hay santos que nos son muy apreciados o aceptados por la comunidad, por lo que algunas personas no desean ser mayordomos, además de lo que implica en gastos. Los santos más cotizados son la Virgen de Guadalupe y San Antonio de Padua (patrón de la comunidad). Hay dos fiscales, uno de primera y otro de segunda sección; hay otro fiscal para la tercera y cuarta sección, pues son cuatro en las que se divide la población. El primer día de enero toman algunos su bastón de mando y otros, la imagen de algún santo para acompañar al saliente en la misa del primer día del año.

Por un lado, los mayordomos y sus tipitatos son los que custodian las imágenes del santo y les corresponde hacer su fiesta el día indicado en el santoral. A algunos les toca hacer tres fiestas por año y asistir o mandar al tipitato. Cuando lo realizan los demás mayordomos,

los fiscales son los encargados de custodiar por un año la iglesia.

Los santos asignados a los mayordomos son: Padre Jesús, San Antonio de Padua, San Diego, Santísimo Sacramento, Virgen del Carmen, Virgen de Guadalupe, Virgen María y Virgen del Rosario, y la de los fiscales es San Miguel Arcángel.

Determinadas celebraciones que se incluyen en esta investigación y una de las más importantes de la comunidad es la peregrinación anual a Jalacingo de Veracruz. El pedimento colectivo es que nada afecte la siembra, la salud, a los habitantes y migrantes; así como petición por la crianza de los ganados tanto vacuno, porcino, avícola etc. Se efectuaba al principio de las siembras, en febrero o principios de marzo, por lo cual los habitantes de esta comunidad cooperaban con lo que hubiera a su alcance económicamente.

Es relevante mencionar que cada año se designaba a personas con mayor representatividad y, de preferencias, con más de 45 años para que buscaran a los pukina (el que recolecta). Se trata de un grupo de 8 a 12 personas a quienes no se les pagaba y que cada martes, en el día de plaza, iban casa por cada pidiendo un aporte económico a cada familia; lo que podía ir desde 50 centavos y, al final de días, se hacían las cuentas de lo total recabado en la comunidad. Al terminar con esto, se designaba a un grupo para ir al santuario a pedir una misa con el dinero recolectado y la fiesta se hacía con lo que sobrara. Esto se hizo por última vez en 2007.

Entre otras celebraciones que aún perduran están: el Año Nuevo, Santa Cruz pedimento del agua, Día de las Madres, Día de los Muertos, las posadas de diciembre y la Navidad. Durante esta última se prepara atole en cazos de mayor tamaño para toda la población. El señor Martínez⁵ platica lo siguiente: [Uma xla ni la makgaxtakgan, ni la nit pina pi na makgaxtaka na pulkug ni tu litlahan, sic]. “Esto no lo puedes dejar, no puedes ir a ninguna parte, porque si lo dejas se quema en el fondo y ya no sirve” (Traducción e interpretación. Zaragoza J., Trabajo de campo 2010-2017). Algo similar sucede con las personas especializadas que se dedican a la preparación de la salsa para los tamales.

Por el tipo de clima en la comunidad, la mayor parte del año llueve bastante, pero en la temporada de abril o mayo, la siembra es afectada por el calor. Si no llueve en veinte o treinta días, los católicos sacan ciertas imágenes y las llevan a donde nace el agua, dentro de la misma comunidad. Esto con el fin de que empiece a llover y el calor no afecte la siembra y el ganado con el pasto.

Algunos festejos de los santos ocurren dos o tres veces al año y, en el caso de la Virgen María, cuatro; por ejemplo, el 10 de mayo se le hace fiesta y todos los mayordomos llevan las imágenes de los santos y, a la Virgen del Carmen, que

5. Sr. Martínez, conocido así en la comunidad y que es una de las personas especializadas para preparar el atole en las fiestas decembrinas.

le corresponde en julio, Día de Muertos y diciembre.

En la comunidad hay una serie de lugares sagrados para los habitantes. En la casa de uno de estos se pone la ofrenda en el altar (Ver figura 6), ubicado en su mayoría en la entrada de la casa “grande” generalmente en un mismo terreno construyen varias viviendas y la principal se le reconoce como la casa grande.

Figura 6. La ofrenda de alimentos en el altar



Celebración de San Miguel Arcángel. Casa del fiscal en turno en Tepango de Rodríguez estado de Puebla.

Fuente: José Zaragoza Álvarez, (2014).

Este lugar se adorna constantemente y más en los Días de Muertos, cuando alguno fallece se deja el cuerpo frente del altar, para cuando las personas van llegando dejan las velas encima del cuerpo presente. Esto lo hacen los hombres, llevando maíz, azúcar y sal mientras que las mujeres preparan la comida y las tortillas.

Otra costumbre tradicional es cuando una persona es invitada a ser padrino de un niño, un negocio, casa, un matrimonio, la salida de un nivel escolar (básica) o servir a la comunidad, y le traen refino acompañado con pan. Este se pone en la mesa del altar en la parte de abajo, pasando unos minutos se baja y lo llevan a la cocina. El refino se reparte en vasos pequeños y lo primero es tirar al frente del altar (tres vasos en forma de cruz) en el piso de tierra y si fuera piso de cemento normalmente hay una cubetita o recipiente donde se vacía.

Al construir una casa, algunas personas acostumbran enterrar en el centro un pollo, y donde van los castillos o puntales, tiran refino en forma de cruz y también en la cocina, donde el fogón ha sido sustituido por estufas de gas, debido a la prohibición de la tala de árboles.

EL PROCESO DE SIEMBRA Y EL RITUAL PARA OBTENER BUENA COSECHA

Primero las señoras van y buscan el color, la anchura, lo grande de la mazorca para la siembra, para así desgranar en una cobija o en tierra que no esté dura y se pueda desgranar fácilmente, posteriormente remojar la semilla y ya que este reventando se buscan a los que van a sembrar.

La cosecha se hace una vez por año, normalmente se le proporciona refino al que va arar la tierra por las tardes. Llega a la casa del que va a sembrar se le ofrece un cafecito y un trago de aguardiente, acompañado de pan o chayote. Las personas que siembran eligen al que va

adelante o dirige el primer surco y se le da medio litro de aguardiente antes de empezar a trabajar.

Cuando se siembra, se pone en el altar la ofrenda que consiste en: sahumerio, agua, velas, pan y lo que van a consumir quienes van a sembrar, en especial son tamales o pollo. Con el sahumerio se hacen varios movimientos al tiempo que se hacen pedimentos para que la cosecha sea buena y no se vea afectada por los roedores, las lluvias, el viento y los calores de mayo.

Por la mañana se elige a la persona que dirigirá a todos y se les da una taza de café con pan; se les entregan las semillas y al mediodía se les lleva de comer al lugar donde estén trabajando, pero si están cerca de la casa de quien los contrató, van a esta a comer. Durante la tarde se baja la ofrenda y se distribuye en partes iguales entre los trabajadores, al tiempo que se les invita un café con aguardiente.

Ha sido tal la importancia de la alimentación y la producción de ella que en los sistemas religiosos hacen fiestas en temporadas de siembra y cosecha. La iglesia y el santo patrón de algunas comunidades los adornan con lo que se produce. Por otro lado, hay alimentos de temporada de alto valor nutricional que preparan las mujeres con mucha delicadeza, el lokge-Mafafa tierno (planta comestible para las comunidades) (Ver figura 7), las guías de chayote, la lengua de vaca, el cilantro extranjero, el chilacayote, los hongos, el kgenit en totónaco (también llamado chayotextle en náhuatl), entre otros (Castro et al, 2011, p.12-33).

Figura 7. Preparación de los alimentos tradicionales



Preparación de la comida tradicional del lokge (paxnikgaga) Mafafa. Su consumo es histórico, muy delicado para la limpieza, se acompaña con chiltepín y ajonjolí molido.

Fuente: José Zaragoza Álvarez, (2017).

Lugar: Tepango de Rodríguez, estado de Puebla.

CAMBIOS Y PERMANENCIAS

Personas que han trabajado en las grandes urbes traen otras perspectivas a la comunidad respecto a la alimentación. Para eventos especiales como un bautizo, una primera comunión, clausuras escolares, etc. los alimentos cambian a carnitas, mixiotes, tacos de cerdo y res, mole; algunos, con menos dinero, se decantan por la barbacoa de borrego. Las bebidas para acompañar por lo regular son cervezas, refrescos de diferentes tipos, pero para los más allegados (compadres y amigos cercanos) es Coca Cola; mientras que al resto de invitados se les da refrescos de las marcas más económicas como Pepsi. Al mismo tiempo se observa el consumo de pastel y en los niños, frituras de la marca Sabritas.

Por lo general el altar permanece con algunos rituales del contexto de poner la ofrenda de lo que se consume, sin embargo, la comunalidad la hacen algunos familiares, o la persona que llega a preparar la alimentación a quien se le paga. Los profesionistas como los docentes, enfermeras, médicos o con más recursos económicos piden que se les preparen los banquetes de la comida, sin faltar lo ya mencionado en párrafos anteriores de los alimentos de consumo.

Es preciso mencionar que los medios de información pueden jugar un papel importante de los festejos de los días de cumpleaños por lo que algunas familias se van apropiando de algunas ideas de consumo de pasteles en el evento, (Ver figura 8).

Figura 8. Incorporación de otros alimentos



Festejos para una quinceañera, alimentos preparados por la familia y con las nuevas formas de consumo. Fuente: José Zaragoza Álvarez, (2017). Lugar: Tepango de Rodríguez, estado de Puebla.

RELACIÓN CON LA SALUD

Las poblaciones indígenas mexicanas como la totonaca son consideradas grupos marginados y vulnerables, ya que presentan un déficit alimentario, debido a sus bajos ingresos económicos, lo que dificulta la adquisición y consumo de diversas provisiones de calidad nutricional. En consecuencia, estas poblaciones tienen la necesidad de ingerir comidas altas en carbohidratos, grasas y azúcares, es decir, poco nutritivas o saludables.

Los hábitos alimenticios en la práctica comunitaria son posibles factores que contribuyen al aumento de peso corporal entre las personas y de enfermedades como las ya mencionadas anteriormente. Algunos de estos son: el aguardiente (destilado de caña de azúcar), café con azúcar, pan, refresco, atole de maíz con azúcar, tamales hechos de carne de cerdo y la cerveza; además de los pasteles, cuyo consumo se ha ido incorporando. Por lo tanto, estos alimentos tienden a ser un impacto directo al estado de obesidad, colesterol y triglicéridos que podría conllevar a algunas enfermedades como la diabetes que empieza a darse con la población por la alimentación que existe y sedentarismo; según la Organización Mundial de la Salud asimismo, “casi una de cada tres personas presenta malnutrición de cada país” (OMS, 2019, pp. 1-20).

Por otra parte, para finales del mes de septiembre, las abuelas y abuelos comentan que: [“Max nanabtsan chu

tapulkgayab, ti ni na tsinkgan max na stalay nakg chakgestin”]. “Parece que ya nos vamos a ir a pesar, aquel que no pese se tiene que ir a ese cerro” (Traducción e interpretación. Zaragoza J., Trabajo de campo 2010-2017). La primera referencia que dan es por la temporada de cosechas. Las fechas en las que consumen mayor cantidad de aguardiente y tepache (mezcla de aguardiente, panela y pulque) son el 28 y 29 de septiembre, el día de San Miguel Arcángel, cuyo exceso de azúcar provoca un aumento significativo en los niveles de glucosa. Asimismo, en Todos Santos y en las fiestas de diciembre aumenta el consumo de pan, tamales y bebidas azucaradas. Por esto es que los pobladores hacen la segunda referencia de que, aquel que no se pese, se irá al cerro, es decir, el panteón ubicado en la punta de una montaña.

Actualmente las nuevas generaciones se ven influenciadas por los medios de comunicación y las redes sociales para consumir alimentos y bebidas poco saludables como la comida rápida y las bebidas azucaradas. Estos nuevos hábitos alimenticios aumentan la probabilidad de padecer enfermedades crónico-degenerativas.

CONCLUSIÓN

En el presente estudio etnográfico realizado en la comunidad totonaca de la Sierra Norte de Puebla, se pudo observar la estrecha relación que hay entre la alimentación y la salud de sus habitantes. Asimismo, se logró una compren-

sión de cómo los cambios alimenticios tienen graves consecuencias en el estado de salud de las personas.

Los habitantes de esta comunidad tienen contacto con los medios de información que los bombardean con los comerciales de consumo de alimentos que se encuentran al alcance de ellos y que pueden adquirir. Las nuevas generaciones que migran temporalmente a las grandes urbes se apropian de otras maneras de alimentación y las reproducen en su contexto familiar y comunitario legitimándolas por ellos mismos, dándole un sentido de pertenencia y existencia en su mundo cultural y colectivamente.

Asimismo, la población tiende a usar más los medios de transporte para los traslados y acortar los trayectos para llegar con familiares, a sus parcelas, potreros o cafetales. Los migrantes temporales van dejando el campo y la producción de los alimentos, así que ya no es el mismo gasto de energía que hacían antes, lo que podría provocar diversos padecimientos como diabetes o hipertensión, por mencionar los más comunes.

En caso de algún padecimiento correspondiente al primer nivel de atención, muchas personas no asisten al médico y se autoatienden o automedican. Para hacer uso de los servicios de salud gratuitos en un segundo nivel de atención, deben trasladarse hasta Zacatlán, lo que significa un gran gasto económico para aquellos con bajos recursos. La otra cara de la moneda es que la Secretaría de Salud, en la comunidades con menor población, sólo provee un médico general

o en algunos casos sólo la enfermera. En el caso de necesitar atención médica de segundo nivel la población tiene que gestionar recursos para trasladarse a un servicio ubicado 50 kilómetros más alejada de la localidad y si es necesario deben movilizarse hasta la capital del estado. Así, la salud se va dejando de lado y muchos habitantes se presentan a consulta cuando su padecimiento ya está avanzado con el riesgo de desenlaces fatales.

REFERENCIAS

- Castro, D. L., Basurto, F. P., Mera, L. M. O., & Bye, R. A. B. (2011). Situación actual de los quelites. En *Los quelites, tradición milenaria en México* (pp. 12-33). Universidad Autónoma de Chapingo.
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL). (2018). Población Indígena con Carencias en todos sus Derechos Sociales. Comunicado de Prensa No. 8. <https://www.coneval.org.mx/SalaPrensa/Comunicadosprensa/Documents/Comunicado-Dia-Pueblos-Indigenas.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020a). Hablantes de lengua indígena. <https://cuenta.me.inegi.org.mx/poblacion/lindigena.aspx>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020b). Población y vivienda en Tepango de Rodríguez. Municipio de Puebla. [https://www.economia.gob.mx/datamexi-](https://www.economia.gob.mx/datamexi)

- co/es/profile/geo/tepango-de-rodri-guez?populationType=totalPopula-tion#population-and-housing
- Monaghan, J. (2006). Disputa en Donggo: Trabajo de Campo y Etnografía. En J. Monaghan & P. Just (Eds.), *Una brevisima introducción a la antropología social y cultural* (pp. 25-52). Océano.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2018). Distribución y abastecimiento de alimentos. En *El sistema alimentario en México-Oportunidades para el campo mexicano en la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible* (pp. 1-100). <https://www.fao.org/3/CA2910ES/ca2910es.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *La nutrición en la cobertura sanitaria universal*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331148>
- Secretaría de Salud. (2017). Veinte principales causas de enfermedad en Puebla, por fuente de notificación Estados Unidos Mexicanos 2017. *Población General*. https://epidemiologia.salud.gob.mx/anuario/2017/principales/estatal_institucion/pue.pdf
- Secretaría de Salud. (2018). Veinte principales causas de enfermedad en Puebla, por fuente de notificación Estados Unidos Mexicanos 2018. *Población General*. https://epidemiologia.salud.gob.mx/anuario/2018/principales/estatal_institucion/pue.pdf
- Vázquez, G. (2018). Profesora del municipio de Huehuetla, estado de Puebla.