

La noción de "buena comida" en poblaciones contemporáneas de origen indígena. Un estudio de caso.

Yuribia Velázquez Galindo, Iris del Rosario Jiménez Serrano y Eduardo José Noltenius Rodríguez.

Cita:

Yuribia Velázquez Galindo, Iris del Rosario Jiménez Serrano y Eduardo José Noltenius Rodríguez (2019). *La noción de "buena comida" en poblaciones contemporáneas de origen indígena. Un estudio de caso. XXXII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. Asociación Latinoamericana de Sociología, Lima.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-030/2343>



La noción de "buena comida" en poblaciones contemporáneas de origen indígena. Un estudio de caso.

Yuribia Velázquez Galindo
Iris del Rosario Jiménez Serrano
Eduardo José Noltenius Rodríguez

Resumen

El objetivo de este trabajo es brindar un acercamiento a la manera en que es percibida localmente la nutrición, entendida como la salud y fortaleza física derivada del consumo de la "buena comida". Con base en información etnográfica¹ recabada directamente en campo busco demostrar la existencia de categorías locales claras en torno a la nutrición y a las formas adecuadas de alimentación. Este escrito es uno de los resultados preliminares de un proyecto amplio de investigación iniciado en agosto del 2017 y que continúa a la fecha, el cual busca indagar las dinámicas alimentarias en la población de origen indígena en México durante los últimos veinte años.

En este trabajo defino brevemente la noción de la alimentación adecuada desde las políticas públicas continuo con la exposición del contexto en el cual las poblaciones analizadas desarrollan sus vidas, se alimentan y construyen sus nociones sobre lo que es la "buena comida". Finalmente brindo una breve reflexión en torno a la utilidad de estas nociones.

Palabras clave

Nociones de buena comida; Poblaciones indígenas; México.

Alimentación adecuada una definición

La alimentación, en un sentido amplio se refiere al conjunto de acciones por las cuales se proporcionan alimentos² al organismo. No hay una versión unánime sobre la amplitud de las acciones, para algunos abarca desde la producción, selección, preparación e ingesta de los mismos, lo que implica procesos, relaciones con el ambiente, actores en interacción y relaciones de poder. Para otros, la alimentación se reduce al "proceso consciente y voluntario que consiste en ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer"³ Si bien, este acto voluntario responde a una necesidad esencial para todo ser vivo, en el caso de las personas incluye una compleja interacción tanto de factores fisiológicos y psicológicos individuales como sociales y culturales.



Todas las personas tienen una definición socialmente aceptada de lo que es la alimentación correcta, de la manera en que los alimentos deben ser producidos, procesados, distribuidos y consumidos “de forma adecuada” en relación al contexto social y ambiental en que se encuentran, a esto se le conoce como sistema alimentario. Todo sistema alimentario está cultural, ambiental e históricamente situado y presenta variaciones con el tiempo que dependen de múltiples factores. La adecuación que el ser humano realiza al ambiente que habita para desarrollar su vida es semejante a la adaptación que el hombre realiza para acoplarse al ambiente que le rodea. La cultura alimentaria y sus sistemas alimentarios son producto de esta relación dialéctica de adecuación y su construcción responde a procesos de larga duración que implican la construcción de significados, sentidos y valores asociados.

Desde la ciencia de la nutrición, la dieta adecuada es la suma de alimentos que se ingieren en un día y que contienen cantidades apropiadas de todos los nutrientes – proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales, lípidos- para cubrir las necesidades vitales y mantener la salud de una persona o de una colectividad (Martínez, 1998:7). Desde este modelo, el diseño de la comida diaria brinda la apariencia de que es una práctica muy especializada que sólo los científicos están capacitados para realizar.

La expansión de este comportamiento alimentario a nivel mundial va de la mano con la depreciación de los modelos alimentarios locales no occidentales. Una de las críticas más recientes a este proceso se encuentra en De Souza Santos (2010:20-28) quien sostiene que una forma de perpetuar la subordinación de los pueblos es desvalorar los conocimientos que históricamente han producido y negar la capacidad de los agentes sociales para producir alternativas de solución viables a las problemáticas que enfrentan. La estrategia de control es construirlos activamente como sujetos ignorantes, primitivos, retrasados, locales e improductivos. Este es el caso de los pueblos indígenas y de sus modelos de alimentación, que han sido sistemáticamente atacados y en muchos casos, destruidos. La propuesta de De Souza es optar por hacer presentes las ausencias y en este marco se inscribe esta ponencia, con la idea de mostrar que, desde los ámbitos locales existen nociones propias sobre lo que es la buena comida.

La buena comida. Una alimentación adecuada, desde otra mirada

La ubicación de la zona de estudio es la zona central del estado de Veracruz. La localidad de San Marcos Atexquilapan⁴ se encuentra a 15 kms de distancia a la Ciudad de Naolinco, cabecera del municipio del mismo nombre y a 30 km a la ciudad de Xalapa,



capital del estado de Veracruz. De acuerdo a los datos del INEGI del censo 2010 existen 372 viviendas con 1616 habitantes: 765 hombres y 851 mujeres.

La población se dedica a la manufactura de calzado y a la agricultura de temporal que se cultiva bajo el sistema de la milpa. La milpa es un sistema de policultivo que incluye la siembra de maíz, frijol y calabaza en un mismo terreno. El proceso de siembra y preparación de la tierra se realiza de manera tradicional utilizando la coa y el machete, debido a lo escarpado del terreno. Los productos de la misma son utilizados para el autoconsumo, algunas familias se dedican a la engorda de ganado para la venta y otros se emplean de manera temporal como trabajadores de la construcción en ciudades cercanas. Muchos de los Sanmarqueños han migrado a la Ciudad de México. Y, desde hace diez años, otros se emplean como jornaleros temporales en algunas ciudades de los Estados Unidos.

Los interlocutores con quienes se interactuó en esta investigación, ya no son hablantes de su lengua materna, no visten la indumentaria tradicional y no se reconocen a sí mismos como indígenas a pesar de que tienen un origen indígena totonaco. Por razones de espacio no puedo ahondar las causas que incidieron para que ocurriese este fenómeno, sin embargo, aún se encuentran entre ellos personas de entre 80 y 98 años que todavía recuerdan algunas palabras en su idioma, muchos de ellos recibieron sólo la educación proveniente de sus padres indígenas y recuerdan que aquellos decidieron de manera consciente y por amor a sus hijos no transmitirles su lengua para evitarles la discriminación y el abuso del que habían sido objeto. Sobre este tema existe un trabajo muy interesante realizado por Vez López (2015).

La investigación que presento se desarrolló en dos etapas, en la primera se llevó a cabo la aplicación de entrevistas antropológicas⁵ a profundidad con 25 personas⁶ hombres y mujeres de edades entre los 75 y los 98 años, con el fin de identificar su noción de *buena* comida y sus gustos en la alimentación⁷. Durante esta fase de investigación se obtuvieron los siguientes resultados:

Para los entrevistados, una buena comida es aquella que permite tener la fuerza necesaria para hacer los que se debe hacer conforme a la edad y sexo de la persona. Y se encuentra directamente relacionada con la calidad de los ingredientes con que se prepara, los cuales deben ser frescos; lo que implica que sean cortados, preparados y consumidos el mismo día. Las personas refirieron una gran cantidad de recetas asociadas a los productos de la milpa en sus diferentes fases de desarrollo, pues el maíz puede consumirse cuando está en flor, en estado tierno y como mazorca, lo mismo



ocurre con el frijol y con la calabaza. A este modelo básico se integran otros productos cultivados como el chayote y el chilacayote; y recursos estacionales vinculados al ambiente como son los hongos, plantas y animales silvestres comestibles.

Relacionada a la noción de fresca, la *buena* comida debe ser preparada y consumida el mismo día, ni siquiera se debe dejar enfriar, por ello, el consumo de alimentos enlatados o empaquetados no les resulta atractivo.

[...] lo que está enlatado o empaquetado es comida vieja, yo no la puedo comer. Me da asco, siento que ya empezó a podrirse, aunque no se vea. Lo normal es que la comida se pudra y si no, pues es porque tiene químicos. No se me antoja, siempre pienso ¿Cuánto tiempo tendrá empaquetada? ¿Qué cosa le habrán puesto para que no crezcan los gusanos? (mujer, 80 años, febrero 2018)

La noción de fresca también aplica para la carne animal, pues la carne fresca es aquella que perteneció a un animal que fue muerto el mismo día que se prepara el alimento, sin embargo, en el caso de la carne animal, ellos incluyeron también el término de la *buena* carne que se refiere a aquella que proviene de dos vías: animales “de corral” gallinas, pollos, patos, guajolotes, cerdos, entre otros, que fueron criados y alimentados con maíz; y animales que fueron cazados en el bosque como armadillos, conejos, liebres y ardillas.

Esa es la carne más buena, la de animalitos del corral que uno sabe que comieron su maicito para crecer, también es buena la carne de los toches (armadillos), del conejo, de liebre y de ardilla. Esa carne está limpia, no tiene nada de químicos. Porque ¿sabe usted que a los pollos que engordan en las granjas los hacen crecer con alimento vitaminado en un mes? eso no es de Dios. Nosotros los criamos y tardan como seis meses en crecer comiendo maíz, eso es lo normal. Yo pienso que por eso la gente se enferma de cáncer o de otras cosas, se ha fijado también que la carne de esos pollos es bien grasosa, la grasa está en medio de los tejidos, eso tampoco es normal. (hombre, 87 años, marzo 2018)

Como es posible apreciar en la cita anterior los interlocutores tienen muy presente el uso de los alimentos fortificados para la engorda de animales y procuran no consumirlos. Todavía una gran cantidad de hogares cuenta con un pequeño espacio para las aves, que son utilizadas para el consumo familiar de huevo y carne. Se encontraron también ideas muy críticas en relación al consumo de alimentos grasosos y azucarados. Estos alimentos no son consumidos por esta cohorte generacional, pues no los consideran *buena* comida.



La segunda fase de investigación incluyó la realización de talleres en los que participaron 240 mujeres⁸ beneficiarias del Progresa. Como parte de los talleres fue posible construir, de manera colaborativa, la noción de buena comida que les había sido transmitida por sus padres y abuelos. Al reflexionar sobre el estado de salud de los abuelos, notaron que ellos se encuentran en mejor estado de salud que las generaciones posteriores en quienes ya se presentan, de manera generalizada, enfermedades asociadas a la obesidad como la diabetes y la hipertensión. Al elaborar la dieta común y el registro de recetas sobre los alimentos que las personas de mayor edad consumen ratificaron la información ya registrada en las primeras entrevistas: ellos consumen los alimentos que cosechan bajo el sistema de la milpa, los ingredientes para elaborar la comida son frescos, y se cocinan hervidos o cocidos al comal, no consumen alimentos procesados, enlatados o empaquetados, no les gustan los alimentos fritos, ni el azúcar en exceso y comen muy poco pan.

Al contrastar con los alimentos que ellas están consumiendo actualmente notaron el consumo excesivo de harinas en sopa de pasta, panes de dulce y cereales empaquetados, un alto consumo de bebidas industrializadas azucaradas, postres y dulces industrializados, la integración a la dieta normal del aceite comestible y del cambio en la preparación de los alimentos de hervidos a guisados, fritos y capeados, notaron también un mayor consumo de productos animales como leche, carne y huevo y una pérdida en el control de los procesos de crianza de los mismos.

Al reflexionar sobre las causas de estos cambios alimentarios se identificó el papel de los medios masivos de comunicación y la idea ampliamente difundida de que la dieta indígena era insuficiente para proveer los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, prejuicio que -esperamos- sea desplazado en función de los recientes estudios nutricionales sobre la dieta de la milpa, como el elaborado por Almaguer, García y Padilla (2016), que comienza a ser utilizado como estrategia para el combate a la obesidad en México.

Hay mucho que decir sobre los resultados de esta investigación y poco espacio para comentarlo, pero a modo de conclusión, puedo afirmar que es necesario realizar estudios nutricionales de las dietas saludables que aún permanecen en las poblaciones tradicionales que se han negado a dejar sus modelos y sistemas alimentarios propios, modelos que no sólo son amigables con el ambiente, sino que promueven estados saludables en edades avanzadas.



Notas

¹ Los datos etnográficos que sustentan este trabajo se obtuvieron a través de entrevistas colectivas aplicadas a 240 mujeres de una población de origen indígena, receptoras de los programas de gobierno y de 25 entrevistas antropológicas (Guber, 2005) aplicadas a personas de edad avanzada (entre 80 y 98 años de edad) de la localidad

² De acuerdo con el glosario de términos de la FAO, el alimento es aquel producto natural o elaborado susceptible de ser ingerido y digerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo, constituido por una mezcla de nutrientes que cumplen determinadas funciones en el individuo.

³ Glosario de términos consultado el 18 de febrero del 2019 en <https://bit.ly/216bMZD>

⁴ La localidad se encuentra a una altitud de 1758 m se localiza entre las coordenadas geográficas Longitud: 96°53'07", Latitud: 19°41'23". El clima es templado húmedo con lluvias todo el año, con una temperatura media anual de 18 grados y una precipitación media de 1640 mm. La vegetación original es el bosque mesófilo de montaña o bosque de niebla, que en la actualidad se encuentra sólo en zonas de difícil acceso.

⁵ La información fue validada por dos vías: la primera fue llegar al punto de saturación en las entrevistas antropológicas y la segunda, mediante la contrastación con los resultados surgido en la segunda etapa de investigación.

⁶ Fueron 25 entrevistados en total, 24 de ellos no reportaron diagnóstico de diabetes, hipertensión o colesterol alto. Sólo uno de ellos, el más joven, con 75 años, tenía diagnóstico de prediabetes.

⁷ La información etnográfica que presento fue retomada de las entrevistas antropológicas aplicadas y fue elegida porque representa de manera más clara la perspectiva del grupo total, ninguno de ellos autorizó el uso de sus nombres, así que la información solo se acompaña del sexo, la edad de la persona entrevistada y la fecha de recolección de información

⁸ Los talleres se llevaron a cabo bajo el formato de Investigación Acción Participativa.

Bibliografía

Almaguer J.A, García H.J. y Padilla, M. (2016) *La dieta de la milpa, modelo de alimentación mesoamericana saludable y culturalmente pertinente*, México, Secretaria de Salud.

Gracia-Arnaiz M. (2007) Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario. *Salud Pública de México*. 2007;49(3):236-242.



De Souza Santos, B. (2010) *Descolonizar el saber. Reinventar el poder*, Uruguay, Trilce.
Guber, R (2004) *El salvaje metropolitano. Reconstrucción del conocimiento social en el trabajo de campo*, Argentina, Paidós.

Martínez, J. A. (1998) *Fundamentos Teórico- Prácticos de Nutrición y Dietética*. McGraw-Hill. Interamericana. Madrid España, Universidad de Navarra.

Vez López, Enrique (2005) *Dinámicas familiares en el desuso y posible extinción del totonaco de Misantla, Veracruz*, Tesis para obtener el grado de Doctor en Ciencias del Lenguaje de la Universidad Veracruzana.