

Cultura y prácticas alimentarias en Totonicapán

Por el rescate de la sabiduría local
para la mejora de la situación de la infancia,
la seguridad alimentaria y la nutrición



La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) alienta la difusión del material y contenido en esta publicación, siempre y cuando se haga referencia a la fuente.

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción de material contenido en este producto informativo para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor. Las peticiones para obtener tal autorización y las solicitudes de copias de las publicaciones FAO Guatemala se pueden dirigir a la siguiente dirección:

Representación de la FAO en Guatemala
7a. avenida 12-90 zona 13, Edificio Infoagro
interior Ministerio de Agricultura, Ganadería
y Alimentación, Ciudad de Guatemala,
Guatemala, C.A., 01013
Tel.: (502) 2205-4242
Fax: (502) 2205-4270
Email: FAO-GT@fao.org
<http://www.fao.org.gt>
©FAO noviembre 2011

Diseño y diagramación: Claudia Arias

Fotografías: Luisa Samayoa, Floridalma Puac y equipo del proyecto

Este libro fue publicado en febrero de 2012

Impreso en:

Magna Terra editores
www.magnaterraeditores.com



ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN EJECUTIVO	ix
INTRODUCCIÓN	1
ANTECEDENTES	2
OBJETIVOS	3
METODOLOGÍA	4
Diseño del estudio	4
Técnicas de recolección de datos	4
RESULTADOS PRINCIPALES	7
A. Población y topografía	9
B. Cultura y prácticas alimentarias	13
1. El maíz como símbolo de la vida	13
2. La dieta tradicional en la época prehispánica	15
3. Normas alimentarias	16
4. Clasificación de alimentos	17
5. La lógica cultural de la alimentación infantil	18
C. Disponibilidad de alimentos	23
1. Producción de alimentos	23
2. Alimentos silvestres	29
D. Cultura culinaria	37
1. Preparaciones de fiesta	37
2. Preparaciones de diario	37
3. Recetas tradicionales	42
4. Preparación de alimentos para niños	53
5. Recetas de alimentos preferidos por los niños	54
6. Preservación de alimentos	57
E. Cambios generacionales en la dieta	59
1. Cambios en disponibilidad	59
2. Alimentos procesados	61
3. Cambios en preferencias	62
4. Las nuevas generaciones: preferencias entre escolares	66
CONCLUSIONES	70
RECOMENDACIONES	75
ANEXO:	
Anexo 1: calendarios de producción por comunidad	84
Anexo 2: Nombres científicos de los productos agropecuarios mencionados en este estudio	101
REFERENCIAS	103

LISTA DE SIGLAS UTILIZADAS

AIEPI	Atención Integral a Enfermedades Prevalentes de la Infancia
AIN-C	Atención Integral de la Niñez - Comunitaria
ENCOVI	Encuesta Nacional de Condiciones de Vida
ENREDC	Estrategia Nacional de Reducción de la Desnutrición Crónica
ENSMI	Encuesta Nacional de Salud Materno-Infantil
FAO	Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura
ICTA	Instituto de Ciencias y Tecnología Agrícolas
INCAP	Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá
MINEDUC	Ministerio de Educación
MSPAS	Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
OMS	Organización Mundial de la Salud
OPS	Oficina Panamericana de la Salud
SNU	Sistema de Naciones Unidas
SAN	Seguridad Alimentaria y Nutricional
SESAN	Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional
SNU	Sistema de Naciones Unidas

PRESENTACIÓN

La Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), como red de conocimientos, recopila, analiza y difunde información que coadyuva al desarrollo. En Guatemala, la FAO como agencia especializada, sistematiza las experiencias y los conocimientos de las comunidades de intervención, para apoyar particularmente al Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA) en la construcción de estrategias para la seguridad alimentaria y nutricional de las familias.

Para promover el consumo de alimentos diversificados y nutritivos, y mejorar la dieta familiar en proyectos de seguridad alimentaria y nutricional, es necesario conocer cómo es la alimentación de las familias y los cambios sufridos en su dieta tradicional. Estos elementos han sido analizados para poder comprender los cambios y promover mejoras en la dieta. Parte complementaria a este análisis es conocer la producción de autoconsumo de las familias: cuánto producen y cuán diversificada es esta producción, y los cambios que ésta ha sufrido. Desde hace varios años, en Guatemala, la FAO ha venido trabajando con las familias campesinas para el fortalecimiento de sus sistemas productivos. Revalorar los cultivos tradicionales y promover el rescate de la producción familiar han sido acciones importantes en el Programa Conjunto en ejecución en el Departamento de Totonicapán. La investigación que se presenta en estas páginas caracteriza la producción, recolección y consumo de alimentos de alto valor nutricional que son ya parte de la dieta tradicional tales como la pepita, el say, los hongos silvestres, entre otros productos locales de gran riqueza nutricional. Este documento permite no sólo conocer las particularidades de estos alimentos, sino también ofrece la oportunidad de recuperar estas especies como parte de la dieta familiar local.

Los resultados del presente estudio marcan el reto para las organizaciones gubernamentales y locales de promover la producción de los alimentos identificados de aceptación comunitaria pero que han disminuido su producción – como el caso de leguminosas y cucurbitáceas- con el fin de facilitar su consumo. Desde el punto de vista de educación alimentaria y nutricional, se presenta la oportunidad de ofrecer formas novedosas, sanas y atractivas para consumirlos. En cuanto a las hierbas y hortalizas identificadas como tradicionales por la población -nabitos de milpa y la col (conocida como kulix)-, se deberá aprender más sobre su manejo agronómico para lograr la disponibilidad durante todo el año y mejorar el manejo de plagas. Otro de los desafíos es el de promover la producción y uso de hierbas aromáticas para disuadir la utilización de consomé y sopas deshidratadas, que son alimentos procesados consumidos con mayor frecuencia. Asimismo, se deberá alentar el aumento de la producción de ayote y chilacayote, por el uso que sus semillas –ricas en proteína y utilizadas en muchos recados- tiene en la región; y promover la producción de cuatro alimentos relativamente baratos, disponibles y que forman parte de la dieta: el aguacate, el say (pescadito seco), las manías y los hongos silvestres. Todo esto deberá constituir la base de las intervenciones educativas y productivas para mejorar la seguridad alimentaria de adultos y niños de Totonicapán.

Este documento pretende contribuir en la socialización del potencial de los sistemas productivos tradicionales a nivel de organizaciones públicas y privadas, y de organismos internacionales, instituciones académicas y ONG que promueven el desarrollo rural. Se orienta a instituciones y profesionales comprometidos con la diversificación productiva y el aprovechamiento de los recursos locales.

Ernesto Sinópoli
Representante a.i
FAO Guatemala





AGRADECIMIENTOS

Esta investigación y las recetas presentadas son una realidad gracias a la participación activa de mujeres y hombres de las comunidades y municipios de Totonicapán, tanto participantes en el programa conjunto UNJP/GUA/019/SPA “Alianza para mejorar la situación de la infancia, la seguridad alimentaria y nutrición”, como otros pobladores que compartieron con nosotros sus saberes sobre la cultura alimentaria local.

La investigación fue ejecutada en el marco del Programa conjunto, a través del contrato establecido entre la FAO y la empresa VOX LATINA quien designó para el diseño y ejecución de la misma a la Dra. Sandra Sanz de Tejada quien tiene una experiencia invaluable en antropología y alimentación. La investigación también contó con los aportes y orientación del equipo técnico de FAO en Totonicapán, el seguimiento técnico del equipo de Seguimiento, Evaluación y Sistematización (SES) y la Coordinación Técnica de Luisa Samayoa, Oficial de Nutrición de la Representación de FAO en Guatemala

Este estudio no hubiese sido posible sin las experiencias de todas las familias participantes en el Programa Conjunto, y los aportes de todo el equipo técnico de FAO en Guatemala.

De forma muy especial queremos agradecer a:

- Los hombres y mujeres que han participado en los eventos de reflexión sobre la alimentación tradicional de Totonicapán.
- Las comunidades de Chimente, Maczul, Nueva Candelaria, Chipatachaj, Chivarreto, San Antonio Sija, Palomora, Nimasac, San Vicente Buenabaj, Racaná, Xecajá, Xejuyup, Chiguán, Pamaría, Chimumús y Chocanuleu.
- A las organizaciones locales y sus autoridades que han estado dispuestas a compartir con la FAO todo su conocimiento sobre la cultura alimentaria de Totonicapán.
- Al Fondo para el logro de los ODM de España por ser el donante que ha permitido la ejecución del proyecto y por haber creído en la importancia del rescate de la cultura alimentaria local.

Pero sobre todo, se agradecerá todos los comentarios y sugerencias de los usuarios de esta guía para la mejora en futuras ediciones.

RESUMEN EJECUTIVO

En 2009 se formuló el Programa Conjunto UNJP/GUA/019/SPA “Alianzas para mejorar la situación de la Infancia, la Seguridad Alimentaria y la Nutrición” (de ahora en adelante PC), el cual se desarrolla dentro de la Estrategia Nacional para la Reducción de la Desnutrición Crónica (ENRDC) en los ocho municipios de Totonicapán, el departamento con la prevalencia de desnutrición crónica más alta del país. El PC plantea tres resultados: mejorar la producción agrícola, la dieta y economía familiar; aumentar la calidad de los servicios de salud y potenciar a la SESAN a nivel nacional.


El presente estudio fue concebido para apoyar al PC a identificar las prácticas y tradiciones culturales alimentarias que puedan contribuir a mejorar la seguridad alimentaria y nutricional de las familias participantes. Este fue un estudio cualitativo cuyo trabajo de campo se llevó a cabo en 16 comunidades de los ocho municipios de Totonicapán entre agosto y septiembre del 2011. Los resultados principales de este informe se han agrupado en cuatro temas: cultura y prácticas alimentarias, disponibilidad de alimentos, cultura culinaria y cambios generacionales en la dieta. Se presenta también una sección de conclusiones y recomendaciones.

Cultura y prácticas alimentarias. La dieta tradicional de Totonicapán, así como las prácticas culturales asociadas a la alimentación, tienen profundas raíces prehispánicas. Las normas tradicionales que regían las conductas durante las comidas han ido variando: se ha perdido el antiguo sentido de “respeto” y hay una tendencia hacia una mayor equidad de género a lo interno de las familias. La dieta tradicional basada en el consumo de maíz, leguminosas, cucurbitáceas y hierbas continúa vigente, aunque se han introducido cambios en las preparaciones y se ha añadido diversos vegetales. Las bondades de la dieta tradicional se centran, en buena parte, en el consumo de maíz y frijol en proporciones adecuadas. La ingesta está muy centrada en el maíz en sus diversas preparaciones, y el consumo de leguminosas, hierbas, cucurbitáceas y frutas es insuficiente.

La lógica cultural en la alimentación infantil privilegia que sea el mismo niño quien indica cuándo está listo para iniciar la ablactación. Algunos alimentos (muchos de ellos básicos en la dieta, tales como hierbas o leguminosas) se consideran de difícil digestión y se evita darlos a niños pequeños. Se tiende a subestimar la capacidad gástrica de los niños y se ofrecen cantidades mínimas, pues hay temor que una ingesta mayor haga enfermar. La frecuencia de la alimentación es menor a la necesaria y la densidad de los alimentos tampoco es adecuada. La alimentación complementaria se distingue por su notable monotonía e ínfimo consumo de productos de origen animal. Estas características están relacionadas a problemas de acceso y disponibilidad, pero también a hábitos y preferencias de consumo, que pueden ser modificados.

Disponibilidad de alimentos. Casi todas las familias producen maíz y al menos un tipo de leguminosa (frijol, habas o piloy), pero muy pocas son autosuficientes. La producción de cucurbitáceas (güicoy, chilacayote y ayote) y leguminosas ha ido disminuyendo, en parte por nuevas amenazas (mayor susceptibilidad a plagas, heladas, etc.) pero también por prácticas





culturales (número de semilla por postura) y por la disminución del tamaño de las parcelas. Algunas familias parecerían haber disminuido la ingesta de leguminosas. Se ha visto una merma en el número de variedades nativas: algunos tipos de cucúrbitas se han perdido, al igual que algunos tipos de piloy y la papa silvestre.

Los productos silvestres continúan siendo una parte importante de la dieta. Algunos están actualmente extintos (mamíferos) o menos disponibles (algunos hongos y hierbas se les consigue menos o en lugares más lejanos, mientras otros no han disminuido), en parte por el avance de la frontera agrícola. No obstante, en casi todas las comunidades visitadas la población aún tiene buen acceso a hongos y hierbas silvestres de diferentes tipos y la frecuencia de consumo semanal no parece haber disminuido.

La disponibilidad de alimentos se concentra en el segundo semestre, durante la época lluviosa cuando las hierbas y hortalizas son más abundantes. En varias comunidades los únicos alimentos disponibles durante la época seca, además de los granos básicos, son uno o dos tipos de hierbas silvestres. Hay una creciente disponibilidad de productos de origen animal y un mayor consumo de carne y huevos, aunque aún no es suficiente.

Cultura culinaria. La gastronomía de Totonicapán es similar en todos los municipios; las diferencias tienden a concentrarse en el tipo y cantidad de condimentos. Un rasgo distintivo de la cocina de Totonicapán son los recados: salsas rojas y espesas sazonadas con una variedad de semillas de cucúrbitas, ajonjolí y diversos chiles secos (guaque, pasa, cobanero), siempre acompañados de tamalitos de maíz. Los recados se utilizan para acompañar diversos tipos de carnes, leguminosas y verduras. Unas de las preparaciones más tradicionales de Totonicapán son los caldos; los de pollo o res con frecuencia se acompañan de verduras. En este documento se incluyen alrededor de 50 recetas tradicionales, seleccionadas por su valor nutritivo.

Cambios generacionales. Las preferencias en la preparación de alimentos se han ido transformando debido a una mayor disponibilidad y acceso a otros alimentos. Los mejores caminos y el crecimiento de la industria alimenticia han facilitado el crecimiento tanto de mercados cantonales como la proliferación de pequeños negocios en las aldeas. Más recientemente, las familias participantes en el PC han iniciado la producción hortícola, lo cual también ha redundado en enriquecer la dieta tradicional. La población aprecia y disfruta la mayor disponibilidad de alimentos, la cual tiende a concentrarse durante la estación lluviosa; la disponibilidad durante la estación seca es precaria.

Algunas preparaciones tradicionales se han enriquecido con el uso de aceite, cebolla y tomate. De esta manera se ha reducido el consumo de hierbas y verduras al vapor y se ha incrementado su consumo guisadas, fritas o en recados. Los caldos de res y de aves también se han enriquecido al agregárseles varias verduras, principalmente papas, zanahorias y cucúrbitas. Su consumo, no obstante, es de una vez por semana, en el mejor de los casos. La carne y los huevos se consumen con más frecuencia que hace algunas décadas, aunque aún en bajos volúmenes. Los fideos, alimentos baratos y de fácil preparación, han sido incorporados a la dieta rural y su consumo parece ser semanal. El uso de alimentos industriales parece haber crecido muy rápidamente, dada su mayor disponibilidad. En algunas comunidades donde hace diez

años no había ninguna tienda, ahora puede haber cinco o seis. Los productos industriales más consumidos son los condimentos (consomé instantáneo), las sopas deshidratadas y una amplia gama de *golosinas* dulces y saladas.

Además de los cambios en disponibilidad se han dado cambios en preferencias, las cuales se pueden agrupar en cuatro tendencias que no son mutuamente excluyentes:

1. Se mejora la dieta tradicional gracias a una mayor disponibilidad de alimentos. En especial, se enriquecen las salsas (recados) y los caldos. Se consumen bebidas tradicionales (atoles) ahora endulzadas pero también bebidas industriales y hay mayor uso de grasa, sustituyendo la manteca de marrano por aceite vegetal. Se tiene acceso (aún limitado) a una mayor variedad de verduras y frutas.
2. Ante la mayor disponibilidad de alimentos se desechan algunos alimentos tradicionales, especialmente algunas hierbas. Se dejan de consumir las menos apetecibles y algunas preparaciones asociadas a escasez de alimentos.
3. Se complementa la dieta tradicional con algunos productos industriales, baratos y fáciles de usar para el consumidor, pero no necesariamente nutritivos. Entre estos sobresalen los condimentos y las sopas deshidratadas. Hay un mayor consumo de carbohidratos refinados (fideos, pan, galletas, bebidas azucaradas) y snacks industriales, pero su consumo parece no ser frecuente. Los cambios coinciden con las primeras etapas de la transición alimentaria.
4. La disponibilidad de nuevos alimentos, tanto frescos como procesados, lleva a una valoración de la modernidad y desdén por la dieta tradicional: se asocia las hierbas y las leguminosas tradicionales con lo antiguo y pasado de moda y se valora lo industrial o la nueva hortaliza por ser moderno.

En general, las modificaciones de la dieta son modestas y tienden a enriquecer más que a sustituir las prácticas tradicionales. No hay evidencia que se esté perdiendo la gastronomía local, aunque sí hay una desvalorización, especialmente entre las generaciones más jóvenes, de algunos alimentos tradicionales, en particular las hierbas silvestres. La población valora positivamente los cambios en la dieta; aunque se añora la pérdida de algunos alimentos (especialmente la fauna silvestre), regresar a la dieta de los abuelos les resulta impensable.

Aunque se dice que los niños y jóvenes son los mayores consumidores de snacks salados y caramelos hay diferencias importantes por edad. En el trabajo con escolares se observó que los niños de tercer grado tienden a preferir todo tipo de golosinas, en tanto que los de sexto dicen preferir las frutas. Las diferencias entre estos grupos posiblemente refleje la labor del PC en su trabajo con las escuelas, las cuales incluyen únicamente a los escolares de cuarto a sexto grado.



Recomendaciones. Al PC se le hacen tres grandes recomendaciones:

1. **La revalorización de la dieta tradicional** debe concentrarse en dos amplios aspectos: a) aumentar la producción de los alimentos tradicionales, en especial leguminosas y cucurbitáceas, a modo de facilitar su mayor consumo y b) ofrecer maneras novedosas y atractivas de consumirlos (nueva recetas, más preparaciones con alimentos subutilizados).
2. **Llevar a cabo una investigación formativa para cambio de comportamiento de la alimentación complementaria.** La prevalencia de desnutrición infantil en el Departamento difícilmente cambiará si no se modifica sustancialmente las prácticas de alimentación complementaria. Mejorar la disponibilidad de los alimentos es un requisito necesario pero no suficiente para mejorar la alimentación infantil. Es necesario analizar detenidamente cuáles de estas prácticas responden a barreras de disponibilidad y cuáles a barreras de actitud o preferencias alimentarias y priorizar las recomendaciones con mayor potencial de adopción. Los comportamientos priorizados (con frecuencia no lo ideales sino los más factibles a ser adoptados) son puestos a prueba por medio de la técnica TIP (trials of improved practices: ensayos domésticos de prácticas mejoradas). Posiblemente la ventaja principal de este enfoque es que obliga a priorizar las intervenciones y fija metas muy específicas. El enfoque es particularmente útil en contextos como el de Totonicapán, donde las prácticas de alimentación infantil son precarias y el número de recomendaciones necesarias para paliarlas es alto.
3. **Los círculos de apoyo a madres** han sido exitosos para apoyar mejores prácticas de alimentación infantil. Se recomienda que estos espacios sean usados para introducir la reflexión sobre algunos aspectos culturales que inciden en la alimentación infantil: visibilizar la desnutrición de los propios hijos, introducir el concepto de necesidades específicas para la edad, variedad de la dieta y nociones de frugalidad y la responsabilidad de los propios padres.

INTRODUCCIÓN

En 2009 se formuló el Programa Conjunto UNJP/GUA/019/SPA “Alianzas para mejorar la situación de la Infancia, la Seguridad Alimentaria y la Nutrición” (de ahora en adelante PC), el cual se desarrolla dentro de la Estrategia Nacional para la Reducción de la Desnutrición Crónica (ENRDC) en los ocho municipios de Totonicapán. Este Departamento se ha tomado como área prioritaria de intervención dada su alta prevalencia de desnutrición crónica, la más alta del país. El PC plantea tres resultados, con enfoque de género y pertinencia cultural:

El mejoramiento de la economía y dieta familiar a través de la organización y asistencia técnica dirigida a los sistemas de producción agrícola de infra subsistencia, subsistencia y excedentarios;

El aumento de la calidad de los servicios de salud de la población infantil menor de tres años y a mujeres en edad reproductiva;

Potencializar a la SESAN a nivel nacional para que realice incidencia y abogacía y logre influir sobre la problemática de inseguridad alimentaria y nutricional al incorporar acciones que permitan reducir dicha problemática en los planes de desarrollo municipal.

El presente estudio fue concebido para apoyar al PC a identificar las prácticas y tradiciones culturales alimentarias que puedan contribuir a mejorar la seguridad alimentaria y nutricional de las familias de comunidades indígenas en los ocho municipios de Totonicapán, incluyendo prácticas del pasado que actualmente no se continúan practicando pero que podrían ser rescatadas. Este fue un estudio cualitativo cuyo trabajo de campo se llevó a cabo entre agosto y septiembre del 2011.

El presente informe está organizado como sigue: después de una breve introducción sobre la problemática nutricional en el Departamento, se describe la metodología utilizada para la recolección de datos. Los resultados principales se han agrupado en cuatro:

- i) la cultura alimentaria, incluyendo el simbolismo del maíz y la lógica cultural detrás de las prácticas de alimentación infantil,
- ii) la disponibilidad local de alimentos y los calendarios de alimentos producidos o recolectados,
- iii) la cultura culinaria, la cual provee una explicación general de los hábitos de preparación de alimentos tanto para las celebraciones como para la elaboración diaria y dos colecciones de recetas: 12 recetas de alimentos para niños y 37 recetas tradicionales nutritivas y basadas en alimentos ya disponibles en la comunidad, y
- iv) los cambios generacionales en la disponibilidad y elaboración de alimentos.

El informe termina con una discusión de los resultados y una serie de conclusiones y recomendaciones.

En el Anexo 2 de este documento se presentan los nombres científicos de los productos agropecuarios/alimentos mencionados en este estudio, para referencia.



ANTECEDENTES

La prevalencia de desnutrición crónica en Guatemala es la más elevada de todos los países de América Latina y el Caribe y una de las más altas de todo el mundo: la mitad de los niños tienen retardo en talla y esta proporción se mantuvo prácticamente inalterable hasta el año 2002 (ENSMI 2008/9). La brecha entre los grupos étnicos es particularmente alta: los niños indígenas tienen tasas de desnutrición que casi duplican las observadas dentro de los niños ladinos y en tanto los niños ladinos tuvieron una reducción sustancial entre las mediciones de 1987 y 1995, la disminución de las prevalencias de los niños indígenas se dio hasta el año 2009. No obstante, la brecha observada en la última medición de la ENSMI es más alta que la de 1987 (28 vs. 23.5).

Cuadro 1:

Tendencias en desnutrición crónica en niños de 3-59 meses, 1995-2009 (NCHS)

Desnutrición crónica	ENSMI 1987	ENSMI 1995	ENSMI 1998/99	ENSMI 2002	ENSMI 2008/9
Indígena	71.7	67.8	67.3	69.5	58.6
Ladina	48.2	36.7	34.1	35.7	30.6
Brecha interétnica	23.5	31.11	33.2	33.8	28

Fuente: estimación propia en base a la ENSMI 2008/9

Usando los datos de las ENSMI se ha estimado que el riesgo del retardo en talla entre los niños indígenas es mayor de cuatro veces al riesgo observado en niños ladinos; incluso al controlar por educación y nivel socioeconómico, el riesgo es casi dos veces mayor (Martorell et al 2002). Usando otra base de datos (ENCOVI 2000), los estudios del Banco Mundial también han demostrado que el retardo en talla de los niños indígenas persiste al controlar por ingreso, educación e infraestructura, tres variables cuyo acceso es mucho menor entre la población indígena (Marini y Gragnolati 2003). Se ha estimado que únicamente el 35% de la diferencia observada en el estado nutricional de niños indígenas y ladinos puede ser explicada por diferencias en las características de los niños y sus familias, en tanto que el 65% restante se debe a características no observadas¹, incluyendo la discriminación.

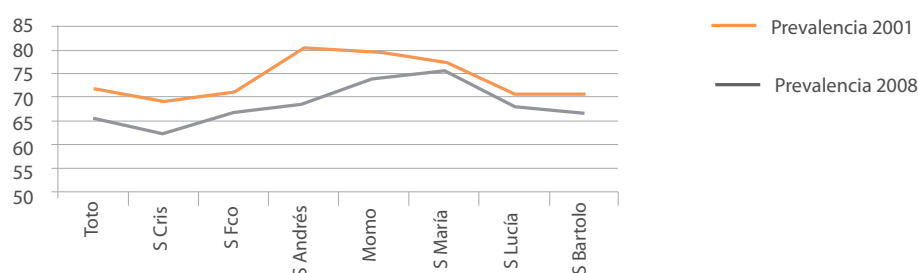
Los datos de la ENSMI han sido usualmente analizados a nivel de región y es hasta la última que se consiguen datos por departamento: la prevalencia en Totonicapán es de 74.2%, en tanto que la media nacional es de 43.4%. La prevalencia de la desnutrición crónica severa es el doble de la media nacional (32.9% vs 16.1). La desnutrición global (bajo peso para edad) en Totonicapán es también la más alta del país. Los censos de talla de escolares de los años 2001 y 2008 muestran prevalencias a nivel de departamento y municipio. Como puede observarse en la Gráfica 1, hubo un descenso desigual en la prevalencia de retardo en talla: la disminución más pronunciada fue en San Andrés Xecul, en tanto que en Santa María Chiquimula fue casi imperceptible (dos puntos porcentuales).

¹ Los autores no especifican el tipo de características.

Se sabe que tanto la escolaridad como el nivel socio-económico tienen efectos independientes en el retardo de talla. A pesar de los avances en la alfabetización y en la escolaridad en la primaria, el mayor efecto en el cuidado infantil se da con la educación secundaria. En Totonicapán, la tasa neta de escolaridad del ciclo diversificado de mujeres (2009) es de apenas 5.6, la más baja de todo el país (MINEDUC²). Por otro lado, Totonicapán está dentro de los cinco departamentos con mayor proporción de pobreza.

Según los datos de la ENCOVI 2006, el 74% de su población es pobre y el 20% es extremadamente pobre. La proporción de pobres ha permanecido invariable desde 2002, pero la proporción de pobres extremos descendió levemente, de 22.6% a 20%.

Gráfica 1
Censo de talla de escolares 2001 y 2008



OBJETIVOS

El objetivo general del presente estudio fue identificar las prácticas y tradiciones culturales alimentarias que puedan contribuir a mejorar la seguridad alimentaria y nutricional de las familias de comunidades indígenas en los ocho municipios de Totonicapán. Los objetivos específicos fueron los siguientes:

- *Conocer* la cultura alimentaria de las familias que participan en el Programa Conjunto que dé elementos para aportar a la reducción de la inseguridad alimentaria y nutricional y la desnutrición en el departamento.
- *Determinar* los hábitos alimentarios tradicionales/pasados beneficiosos a que puedan mejorar la situación de inseguridad alimentaria y nutricional y la desnutrición en el departamento
- *Identificar* hábitos alimentarios tradicionales que actualmente no se continúan practicando y establecer las posibles causas de la pérdida de los valores y prácticas culturales alimentarias beneficiosas con el objetivo de definir cómo promover recomendaciones para su adecuado rescate.
- *Identificar* prácticas y costumbres en la elaboración, conservación y consumo de alimentos tradicionales en el departamento y establecer si existen diferencias entre municipios.

² La media nacional es de 21.2

METODOLOGÍA

Diseño del estudio

El presente es un estudio descriptivo basado en las técnicas de recolección de datos cualitativos. La investigación cualitativa busca describir y analizar la cultura y conductas asociadas a ella desde el punto de vista de los propios actores. Se privilegia la comprensión de los procesos, en tanto la investigación cuantitativa se realiza para contestar preguntas tales como “cuántos” o “con qué frecuencia”³. La metodología utilizada en el presente estudio estuvo enfocada en buscar tendencias y la unidad de análisis con frecuencia fue la comunidad y no las unidades domésticas o familias. Con la excepción de la encuesta a escolares, las técnicas utilizadas no permiten la cuantificación de datos.

La recolección de datos estuvo dividida en tres etapas iterativas, donde las primeras etapas alimentan y modifican las etapas posteriores. La primera etapa fue exploratoria y a base de entrevistas muy abiertas con informantes clave de dos municipios (Totonicapán y Momostenango). La segunda etapa, en la que se recabó el grueso de la información, estuvo concentrada en cinco municipios (Totonicapán, San Francisco El Alto, Santa Lucía La Reforma, San Andrés Xecul y Momostenango). La última etapa supuso una validación de los hallazgos de la segunda etapa en los municipios restantes: Santa María Chiquimula, San Cristóbal y San Bartolo Aguas Calientes. La selección de las comunidades de estudio (dos en cada municipio) se hizo siguiendo las indicaciones del Programa y se basaron en diferencias agrícolas, económicas y climáticas. Las comunidades visitadas se presentan en el Cuadro 2. Es de hacer notar que estas comunidades, al igual que el resto donde trabaja el PC, son distantes de las cabeceras municipales, dispersas, con mal acceso y bastante pobres.

Cuadro 2:

Comunidades de estudio

Municipio	Comunidades visitadas	
Totonicapán	Chimiente	Maczul
San Cristóbal	Nueva Candelaria	Chuiptachaj
San Francisco el Alto	Chivarreto	San Antonio Sija
San Andrés Xecul	Palomora	Nimasac
Momostenango	San Vicente Buenabaj	Racanán
Santa María Chiquimula	Xecajá	Xejuyup
Santa Lucía la Reforma	Chiguán	Pamaría
San Bartolo Aguas Calientes	Chuimúm	Chocanuleu

Técnicas de recolección de datos

Primera etapa. En Momostenango y Totonicapán se entrevistó a nueve personas, quienes proporcionaron una visión general sobre las tendencias en la producción agrícola y en los hábitos alimentarios. Tres de estas personas eran líderes comunitarios, dos eran agricultores

3 Mucho se ha debatido sobre las diferencias entre la investigación cualitativa y la cuantitativa. Si bien la diferencia principal es la metodología utilizada, hay también diferencias conceptuales. Actualmente se reconoce que ambos tipos de metodologías son complementarias.

mayores de 60 años, dos eran ancianas mayores de 70 años y dos eran madres de aproximadamente 50 años. Además, se conversó con seis cocineras expertas en San Andrés Xecul, Momostenango y San Francisco el Alto, quienes compartieron algunas de sus recetas tradicionales.

Segunda etapa. La recolección de datos se hizo principalmente a través de discusiones en grupos focales con mujeres participantes del programa, las cuales versaron sobre dos grandes temas: hábitos alimentarios y disponibilidad de alimentos producidos y recolectados localmente. A modo de poder diferenciar cambios generacionales en la producción y el consumo, las discusiones fueron divididas entre participantes mayores de 40 años y menores de 30. Entre las participantes mayores se contó con la presencia de ancianas (> 60 años) en casi todos los grupos, en tanto entre las participantes más jóvenes hubo algunas que excedieron los 30 años. Toda la recolección de datos se hizo en k'ich'é. A cada grupo llegó una media de 12 personas. Se hicieron también diez grupos focales con los promotores del PC; en estos grupos (de unos seis participantes) se contó con la presencia de algunos hombres.

Además de los grupos focales se hizo 29 entrevistas semi-estructuradas con cocineras o dueñas de comedores populares (usualmente en los mercados municipales, pero también cocineras en las propias comunidades de estudio⁴), discusiones grupales con alumnos de tercer grado y una encuesta (n = 147) sobre preferencias alimentarias con alumnos de sexto grado. Se administraron también encuestas en tiendas de las comunidades.

Tercera etapa. El propósito de esta etapa fue validar y completar la información recolectada en las fases previas. El trabajo de campo se enfocó en el uso de ciertos alimentos de interés (semillas de chilacayote y ayote, manías, pescado seco y hierbas silvestres) y se redujo la recolección de datos a dos grupos focales por comunidad: uno sobre hábitos alimentarios y el otro sobre producción de alimentos.

Cuadro 3:

Resumen del trabajo de campo

Técnica	Participantes	f
Entrevistas abiertas	Informantes clave	8
Grupos focales	Producción de alimentos	25
	Madres: hábitos	26
	Promotores PC	10
Discusión grupal	Alumnos tercer grado	8
Encuesta	Alumnos sexto grado	147
	Dueños de tiendas	18
Entrevista semi-estructurada	Cocineras comerciales	29

⁴ Las de la comunidad no eran propiamente cocineras de oficio, pero sí "cocineras por encargo", personas a quienes se recurre cuando alguien en la comunidad requiere apoyo con la elaboración de alimentos, usualmente por alguna celebración. Las de las cabeceras municipales sí eran cocineras de oficio.

Resultados

principales

- A. Población y topografía
- B. Cultura y prácticas alimentarias
- C. Disponibilidad de alimentos
- D. Cultura culinaria
- E. Cambios generacionales en la dieta



Población y topografía



Las montañas de Totoncapán generan diversidad de microclimas y definen, en mucho, las posibilidades agrícolas. Las temperaturas promedio oscilan entre los 8°C en las regiones más altas y 29°C en las más bajas, y la precipitación se concentra de junio a octubre. El terreno es escarpado, con escasas planicies y en gran parte cultivado, lo cual ha producido una erosión seria. El suelo es de vocación forestal y el Departamento estuvo poblado de bosques deciduos⁵ a alturas menores a los 1800 msnm y a mayor altura por bosques de coníferas. Las pocas planicies que se encuentran se han utilizado para asentamientos humanos y para el pastoreo de ovejas.

Todos los municipios cuentan con mercados bien abastecidos en la cabecera municipal, pero también los hay, más pequeños y menos surtidos, en varias aldeas. Los mercados más importantes son el de San Francisco El Alto y el de la cabecera departamental. Algunos municipios, por su ubicación, tienen mayor relación comercial con otras cabeceras departamentales. De esta manera, San Andrés Xecul, por ejemplo, tiene mayor relación con Quetzaltenango y Santa Lucía La Reforma con Quiché. La población obtiene sus alimentos básicos a través de la producción, pero depende grandemente de la compra en los mercados locales, tanto de granos básicos como de otros productos. El patrón de compra varía durante las festividades (fiestas patronales, fin de año y Semana Santa) y durante la estación seca, cuando se incrementa. Durante la estación lluviosa hay mayor disponibilidad de hongos, hierbas y verduras, sean cultivadas o recolectadas.

⁵ Bosque que pierde totalmente su follaje durante una parte del año.

Los cultivos de consumo más importantes son el maíz, el frijol (en las zonas más altas se cultiva preferentemente el piloy) y una variedad de cucurbitáceas; les sigue la papa, en mucha menor cantidad. La zona se ve amenazada por diversos fenómenos como las heladas y el granizo; los vientos de la época lluviosa tienden también a dañar los cultivos. La mayoría de las familias en el departamento de Totoncapán, y todas las familias que participan en el PC, practican una agricultura de infra subsistencia, raramente produciendo más de 32 qq de maíz y 6 qq de frijol por ciclo agrícola, cantidades estimadas necesarias para satisfacer su demanda de granos básicos durante un año.

Un estudio de FAO/MFEWS/SESAN (2009) identifica cuatro grupos socioeconómicos en el departamento: extremadamente pobres, pobres, medios y acomodados (ver Cuadro 4). Con frecuencia sus diferencias están determinadas por el acceso en calidad y cantidad de tierra, aunque el comercio es también un importante pilar económico. La mayor parte de la población es pobre (74%) y casi la cuarta parte es extremadamente pobre. Estos dos grupos se diferencian entre sí por la cantidad de tierra que poseen, pero se asemejan en el tamaño de la familia, poca escolaridad, alta proporción de mujeres monolingües (k'iche') y en las dificultades para vender sus magros excedentes en el mercado. Sus ingresos dependen, en su mayoría, del empleo que les proporcionan los grupos medios y acomodados. Las remesas también han marcado diferencias entre los grupos, permitiéndoles mejorar su calidad de vida, pero en este departamento la presencia de remesas no está tan difundida como en otros (UNICEF y OIM 2011).



Cuadro 4:

Caracterización de grupos socio-económicos según estudio de zonas de medios de vida

Población		Tamaño familia	Tenencia tierra	Activos	Reserva granos	Actividades productivas	Tenencia animales
Pobreza extrema	20%	10	0.04 ha, sin títulos	Herramientas básicas, sin estructuras almacenamiento post-cosecha	1 mes	Agricultura subsistencia, venta mano de obra no calificada	2-8 gallinas
Pobres	52%	6	0.21 ha, sin títulos		4 m		<15 gallina, 1 cerdo, <10 ovejas
Medios	23%	5	1-5 ha	Herramientas básicas, algún sistema de riego, acceso crédito, infra- estructuras post-cosecha	10 m	Agricultura y comercio a baja escala, asalariados	15-30 gallinas, 1-3 bovinos > 15 ovejas 1-2 caballos
Acomodados	5%	4	> 5 ha	Sistema de riego, invernaderos, equipo mecánico, infraestructura almacenamiento	12 m	Agricultura comercial, comercio, asalariados	> 30 gallina 6-10 bovinos > 15 ovejas

Fuente: SESAN/MFEWS/FAO (2009)

Los hogares rurales dependen de la compra y la producción agrícola para su consumo y son pocos los que pueden abastecerse únicamente de su propia producción. Se ha estimado (SESAN 2009) que a mayor pobreza, mayor dependencia en la compra de granos

básicos, de modo que la producción propia, para los extremadamente pobres, representa alrededor del 20% del maíz y un 5% del frijol, mientras que para el grupo pobre, cubre hasta un 50% de maíz y un 30% del frijol.







Cultura y prácticas alimentarias



Los patrones y preferencias alimentarias de la población indígena tienen raíces prehispánicas que continúan vigentes. Los cronistas de principios de la conquista española y los estudios del INCAP de mediados del siglo pasado describen una dieta que a través de tantos siglos ha mostrado pocas variaciones. A nivel urbano es indiscutible la transformación de dietas tradicionales a aquellas que se identifican con la transición alimentaria, entre las que destaca una mayor ingesta de grasa y de productos industriales. Los nuevos patrones alimentarios urbanos están relacionados con el aumento de comidas fuera del hogar, el incremento en el consumo de snacks salados, bebidas azucaradas y otros alimentos procesados. La población rural de Totoncapán, sujeto de estudio en la presente investigación, no es ajena a estos nuevos alimentos, pero su consumo, salvo algunas excepciones, parece ser todavía poco frecuente, aunque con la metodología empleada no fue posible determinar frecuencia de consumo, aspectos fuera de los objetivos de este estudio.

Esta sección del informe describe el papel primordial que tiene el consumo de maíz, tanto por su alta ingesta como por su simbolismo de la vida misma, el consumo de histórico de proteína animal, las normas culturales que rigen los tiempos de comida y la lógica cultural que explica las prácticas de alimentación infantil.

1. El maíz como símbolo de la vida

“Que el mantenimiento principal es el maíz, del cual hacen diversos manjares y bebidas, y aun bebido como lo beben, les sirve de comida y bebida ... y que es sabroso y de gran mantenimiento. Que también tuestan el maíz, lo muelen y deslíen en agua, que es muy fresca bebida, echándole un poco de pimienta de Indias y cacao. Que hacen

del maíz y cacao molido una a manera de espuma muy sabrosa con que celebran sus fiestas y que sacan del cacao una grasa que parece mantequilla y que de esto y del maíz hacen otra bebida sabrosa y estimada. Que hacen pan de muchas maneras, bueno y sano, salvo que es malo para comer cuando esta frío; y así pasan las indias trabajo en hacerlo dos veces al día ... Que hacen guisados de legumbres y carne de venados y aves monteses y domésticas, que hay muchas, y de pescados, que hay muchos, y que así tienen buenos mantenimientos...» Diego de Landa, ca. 1566⁶

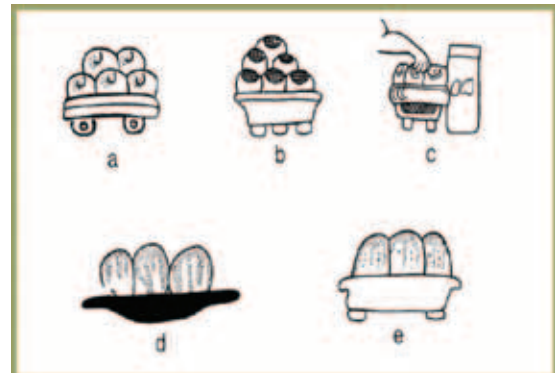


Figura 1: Representaciones de vasijas con tamales, Clásico Tardío (tomado de Taube 1989)



Figura 2: Detalle en espejo, Kaminal Juyú, período Clásico Temprano mostrando vasija con tamales y el símbolo de la cruz foliada.

⁶ Diego de Landa llegó a Yucatán a mediados del siglo XVI. En su afán de cristianizar a los mayas destruyó gran parte de su cultura material, en particular códices. En su madurez se dedicó al estudio de la cultura maya, quizás para tratar de recuperar la valiosa información que había destruido en su época de inquisidor. Escribió Relación de las cosas de Yucatán hacia 1566, obra clave para entender el mundo maya de la época de la conquista, pues logró recuperar información valiosa sobre la historia y vida de los mayas, incluyendo una de las primeras descripciones del sistema de escritura y del calendario.

Además de su asociación con el origen mítico, la siembra y consumo del maíz son parte fundamental de la identidad de los pueblos maya. Desde épocas prehispánicas el maíz ha tenido un papel prominente en sus ceremonias, en las cuales se entrelazaban el maíz, la sangre y los seres humanos. Aunque la forma más común de su consumo actual es en forma de tortillas, los antiguos mayas probablemente lo consumían como lo hacen aún en Totonicapán: en forma de tamalitos, dado que no hay representaciones de tortillas en el arte maya ni restos de comales en el legado arqueológico (ver Taube 1989).

El *Pop Wu'* relata cómo, después de probar diferentes materiales, los dioses utilizaron el maíz para crear seres humanos conscientes y respetuosos, a quienes bendijeron con tierra fértil y abundantes cosechas de maíz amarillo y blanco. Los antiguos mayas consideraban que la sangre humana era necesaria para alimentar a los dioses, en forma paralela a la que el maíz los alimentaba a ellos. En variadas representaciones artísticas, los mayas fertilizaban la semilla de maíz con sangre humana, la cual podía provenir de señores ricamente ataviados o de prisioneros de guerra. En estas representaciones de vegetación (cruz foliada), sangre y maíz los mayas expresaban el intercambio simbiótico entre los humanos y el maíz, cada uno dependiente del otro (ver Schele y Miller 1986). Actualmente al maíz se le sigue reverenciando: se guarda gran cuidado en no derramarlo o desperdiciarlo, e incluso hay quienes consideran que molerlo le causa dolor y le hace llorar.

Dado el papel central del maíz en la dieta, su consumo está muy ligado a percepciones de saciedad: sólo el maíz satisface y es necesario consumirlo en cierto volumen para calmar el hambre y nutrir el cuerpo. El maíz se considera la fuente primordial de energía, de

vitalidad y de la vida misma y que su ingesta es indispensable para obtener “la fuerza para poder trabajar”:

Ninguno puede vivir sin maíz, más que todo lo más principal es el maíz; si no hay maíz no hay nada, se muere de hambre, porque más que todo, si no alcanza para las ocho tortillas... queda débil y ya no puede trabajar. El maíz es el que da la fuerza. Siempre el estómago lo pide... se come otras cosas, carne, verduritas o huevos, pero siempre hacen falta los tamalitos. Comer sin tamalitos es como comer desabrido, como si no le hubiera echado sal y no tuviera sabor la comida. [agricultor del municipio de Totonicapán]

El consumo de maíz también está asociado a la secreción de sudor, un fluido que los mayas consideran esencial para mantener el balance corporal entre el frío y el calor e incluso purificar el cuerpo de k'ax (dolor, dificultad; ver también Rode 2007). De esta manera, “comer bien” frecuentemente significa una alta ingesta de maíz, ya que se considera que las tortillas, tamales y atoles de maíz ayudan a digerir los otros alimentos, además de proveer energía vital. Como corolario, la queja frecuente de que “el niño no comió nada” o que “el niño no comió bien”, más que anorexia se refiere muchas veces un bajo consumo de maíz. En forma similar, se dice de ciertas personas, particularmente las ladinas y urbanas, que “no saben comer”, porque su consumo de maíz es menor al volumen considerado necesario para asegurar una buena salud.

El papel central del maíz en la dieta se ve reflejado en altos consumos. Según los datos de la ENCOVI 2000, en las familias más pobres el maíz aporta hasta el 60% de las calorías (Bermúdez y Palma 2008). En términos de volumen, en la región noroccidental se ha documentado consumos en mujeres

de 1200 g/día y de 800 g para sus hijos preescolares (INCAP 1987).

2. La dieta tradicional en la época prehispánica

Los cronistas de diferentes partes de Mesoamérica han dejado ricas descripciones de la dieta a principios del siglo XVI. En el Códice Florentino, por ejemplo, Fray Bernardino de Sahagún⁷ explica sobre la existencia de perros domésticos dentro de la dieta:

*Hay perros que se llaman **tlalchichi**, bajuelos y redondillos, que son muy buenos de comer ... Los topos de esta tierra son grandes, como grandes ratas: este animal es de comer, y sabrosos, y muy gordo... Hay tortugas y galápagos. Son buenos de comer como las ranas. Ponen huevos y entiérranlos debajo de la arena; son de comer estos huevos y son más sabrosos que los de las gallinas.*

Otros cronistas documentaron que la dieta se suplementaba con la caza organizada de aves, mamíferos y peces, lo que permitía el consumo de venado, patos, conejos, pescados e iguanas, así como la de una variedad de insectos y larvas; también mencionan los tamales de rana. Dice Diego de Landa:

Que hacen guisados de legumbres y carne de venado y aves monteses y domésticas, que hay muchas, y de pescados, que hay muchos, y que así tiene buenos mantenimientos.

En su *Historia de las Indias de Nueva España*, el dominico Diego Durán explicando el sistema de tributación anterior a la conquista da muestra de una dieta variada:

7 El Códice Florentino o *Historia General de las Cosas de la Nueva España* es probablemente la mayor empresa de investigación de las costumbres prehispánicas de Mesoamérica. Fue redactado por Fray Bernardino de Sahagún y pintado por varios indígenas. Sahagún inició su estudio a mediados del siglo XVI y en él aborda en detalle muchísimos aspectos de la cultura náhuatl, incluyendo la vida cotidiana. El Códice está escrito en náhuatl y español y cuenta con más de 1800 ilustraciones, algunas de ellas inspiradas en escenas de los códices prehispánicos.

De otras provincias tributaban maíz y frijoles, chí, huauhtli [semilla de amaranto], chile de diferentes especies y maneras que hay de ellos y se cría en esta tierra, que a ellos les sirve para diferentes modos y maneras de guisados. Tributaban cantidad de pepitas de calabazas ... De otros lugares y provincias traían venados y conejos, codornices... Tributaban topos, comadreas, ratones grandes que se crían en los montes. Tributaban langostas tostadas y hormigas de estas grandes que crían alas, y cigarras grandes, chicharras, y de todas las sabandijas que cría la tierra. También los que tenían lagunas tributaban de todo cuanto cría la laguna ... En los pueblos que había frutas, como era en la Tierra Caliente, tributaban de todos cuantos géneros de fruta hay en aquellas provincias: piñas, plátanos, anonas, mameyes, de otros mil géneros de zapotes...

El perro mesoamericano estuvo a punto de desaparecer, posiblemente debido a que los españoles los consumieron indiscriminadamente. Dice Francisco Javier Clavijero: “los españoles los encontraron nutritivos y de buen sabor y después de la conquista a falta de otra carne los comieron hasta acabar con la especie”.

Bernal Díaz del Castillo, describiendo las costumbres gastronómicas de los tlatoani (señores) del centro de México agrega:

Cotidianamente guisaban gallinas, gallos de papada, faisanes, perdices de la tierra, codornices, patos mansos y bravos, venado, puerco de la tierra [jabalí], pajaritos de caña, y de palomas y liebres y conejos, y muchas maneras de aves y cosas que se crían en esta tierra, que son tantas que no las acabaré de nombrar tan presto.

En su *Historia natural del Reino de Guatemala*, Fray Francisco Ximénez describe el consumo de pescado seco proveniente de la Laguna

de Atitlán: “unos pescaditos muy pequeños como el dedo meñique, que ahumados llevan a vender a muchas partes”. El consumo de este pescado, históricamente como ahora, es principalmente para dar condimentar salsas y caldos (ver Coe 1994).

Por último, en su *Historia general y natural de las Indias*, Gonzalo Fernández de Oviedo señala que:

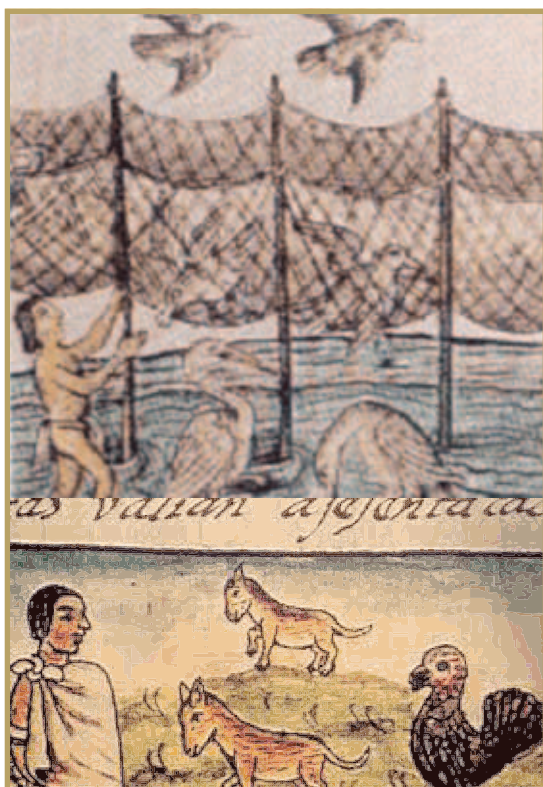
Son los indios muy amigos de comer hierbas cocidas Son conocidas entre ellos e tienen sus nombres propios e particulares ... En las tienen por sanas y experimentadas para su comer, juntas de muchos géneros, las cuecen, y hacen un potaje que parece espinacas guisadas, y echan asimismo flores de otras, e así, toda aquella mezcla llaman ellos iracas, e así hacen sus potajes.

3. Normas alimentarias

Tradicionalmente, en el altiplano guatemalteco se comía alrededor del fogón, los hombres sentados en bancos o sillas bajas y las mujeres y los niños en petates o esteras. Esta es una práctica antigua que se remonta seguramente al período prehispánico y que puede observarse en el Códice Florentino. Diego de Landa, por el contrario, anotó que en las familias los hombres no acostumbraban comer junto con las mujeres. En el Totonicapán actual las familias tienden a comer alrededor del poyo o fogón y muchos cuentan con bancos (o sillas) y mesa para toda la familia y no sólo para los varones. La comida se sirve en cuencos o escudillas, antes de barro y actualmente de peltre, vidrio y loza. Tradicionalmente se remojava el tamalito en los guisos o salsas, sin necesidad de utilizar cubiertos. Hoy día se utiliza la cuchara o *servidora* y más raramente el tenedor. El cuchillo casi nunca se utiliza a la hora de comer.

Los tiempos de comida que se comparten con toda la familia depende de los horarios que cada vez se rigen menos por el calendario agrícola: la familia se reúne para tomar el desayuno y la cena; el almuerzo no siempre se comparte, pues algunos hijos se encuentran en las escuelas estudiando y otros miembros pueden encontrarse lejos trabajando y no regresan a su casa al medio día. Algunas familias comparten todos los tiempos de comida.

La distribución de alimentos usualmente la hace la madre, empezando por el hombre, quien tiende a recibir mayor cantidad de alimentos. Los niños, por el contrario, reciben poca comida pues se tiende a subestimar su capacidad gástrica y las madres evitan que los alimentos sean desperdiciados. No obstante,



Figuras 3 y 4: Ilustraciones del Códice Florentino mostrando caza de aves y la fauna doméstica.

hay variabilidad en este patrón y hay una tendencia hacia la distribución de porciones más equitativas pero con la información disponible no es posible especificar patrones de distribución intrahogaréa .

Los tiempos de comida se consideraban dignos de respeto y solemnidad, en las cuales se hablaba poco o nada. Actualmente las normas de conducta durante las comidas están cambiando, pero aún se sabe de familias que comen en silencio o que sólo permiten que sean los hombres los hablen, especialmente después de haber ingerido los alimentos.

Sepuedeplaticar,pero hastacuandose termina de comer. Pero, por lo general, no se habla. Cuando yo como con mis abuelitos, como no hay plática, solo dicen: comé, comé Hablar sobre la mesa era pecado para los antiguos. Mi bisabuela, cuando nosotros íbamos a su casa y comíamos, nos decía cállense porque es pecado. Eso sí me lo explicó mi abuela. Me dijo que hablar hace que se echen gases en la mesa, por eso no pueden hablar, porque tragan mucho aire. [mujer joven del municipio de Totonicapán]

En el Totonicapán rural, la norma dicta comer tres veces al día: temprano por la mañana, al medio día y por la noche. La norma no es siempre observada, particularmente en las comunidades visitadas en San Lucía La Reforma, donde debido a su pobreza algunos acostumban comer dos veces al día: una a media mañana y otra a media tarde.⁸ Algunas personas toman una pequeña merienda o refacción a media mañana, pero no parece ser una práctica muy difundida, ni siquiera entre preescolares. Parece estar más bien relacionada al calendario agrícola: “la refacción depende de las actividades que se realicen, pues cuando hay actividades

pesadas, como ir al campo en la mañana o lavar ropa, eso da hambre y entonces hay que comer algo a media mañana. También cuando se trabaja la tierra, los trabajadores piden refacción; se prepara y como sobra todos refaccionamos” [mujer joven, municipio Totonicapán].

4. Clasificación de alimentos

Los alimentos tienden a clasificarse en fríos o calientes⁹. La polaridad se fundamenta en la naturaleza “fría” o “caliente” de los seres humanos, enfermedades, alimentos e incluso actividades. No tiene ninguna relación con la temperatura física, si no con una cualidad cognitiva de las cosas. Se piensa que el ser humano necesita el equilibrio “térmico” para mantener la salud y, ante cualquier enfermedad, es necesario restablecer el equilibrio administrando productos de naturaleza contraria. Siguiendo la misma lógica, ante un estado de riesgo de desequilibrio habría que evitar alimentos o actividades de la misma naturaleza térmica, para no caer en la enfermedad. George Foster fue uno de los primeros en estudiar esta clasificación, proponiendo una procedencia europea derivado de la teoría hipocrática de los cuatro humores. Ese sistema habría pasado al Nuevo Mundo, perdiéndose los criterios de “sequedad” y “humedad” y quedando solamente los de “frío” y “calor”. Por otro lado, López Austin (1980) ha sugerido un origen pre-hispánico, dado que existen menciones muy antiguas respecto a esta dicotomización. En Guatemala, diversos autores han señalado la profunda variación intra-cultural en esta clasificación, tanto en la asignación de cada alimento como en los principios que gobiernan la clasificación. La dicotomización de alimentos en fríos o calientes se observa tanto en población indígena como ladina.

⁸ Bernal Díaz del Castillo anotó que los trabajadores o macehuales acostumbraban comer también dos veces al día.

⁹ El tema, también conocido como teoría humoral, ha merecido mucha atención desde la antropología; hay varios tratados al respecto (ver, por ejemplo, Logan (1973), Cosminksy (1979) y Weller (1983). En este informe se proporciona sólo una descripción somera.

En el transcurso de la recolección de campo se escucharon valoraciones de alimentos que no debían ser consumidos por niños pequeños debido a su “temperatura”. Por ejemplo, varias personas mencionaron que el repollo no era apto para el consumo infantil por ser decididamente frío. Con el aguacate hubo cierta variación, pues mientras unas aseguraban que era muy frío, otras decían que era frío solo por la tarde o noche, pero que los niños sí podían consumirlo para el almuerzo. Igual se dijo del banano y otras frutas. Además, se explicó que el efecto de lo frío o lo caliente de los alimentos estaba íntimamente relacionado con el estado del cuerpo cuando se ingerían y que era importante mantener un balance térmico, tal como evitar tomar caldo (caliente) y luego una ensalada (fría) o tomar una bebida fría cuando se estaba sudando.

En la experiencia etnográfica se ha podido constatar que el apego a esta clasificación frecuentemente no rige el consumo real de alimentos y que la clasificación prescribe la alimentación particularmente en momentos específicos de mayor vulnerabilidad, tales como el embarazo, puerperio, la primera infancia y episodios de enfermedad. Conocer esta clasificación, no obstante, es una herramienta muy útil para diseñar recomendaciones y poder ajustarlas de manera culturalmente pertinente.

5. La lógica cultural de la alimentación infantil

El presente estudio no estuvo enfocado en la alimentación infantil. Se recolectaron datos puntuales sobre este tema y se pudo validar, de manera general, que la lógica cultural de la alimentación de los niños menores de dos años en Totonicapán no varía sustancialmente de aquella encontrada en otras regiones del país. Dado que las prácticas de alimentación

de niños en el Totonicapán rural presentan serias deficiencias y que es imprescindible mejorarlas, los resultados aquí presentados se apoyan también en la extensa literatura que sobre este tema existe en el país¹⁰.

La introducción de alimentos se da entre los seis y los nueve meses de edad, de manera casual y no sistemática. Usualmente son los propios niños quienes indican que ya están listos para recibir alimentos. Las madres están atentas a estas señales y permiten que los niños prueben con sus manos los alimentos que ella se ha servido para sí misma, aunque existen variaciones, especialmente si la comida de la madre contiene chile picante. Además de nutrir al niño, se piensa que la alimentación complementaria permite que sus cuerpos, metonímicamente representados en sus estómagos, se “amacicen” y crezcan. A nivel popular, una idea transversal durante toda la alimentación complementaria es la del estómago como un órgano inteligente que sabe lo que necesita, cuándo lo necesita y en qué cantidad precisa lo necesita. El corolario de esta idea es que las madres creen que poco pueden hacer para modificar las preferencias de sus hijos.

La introducción tardía (después de los seis meses) tiende a estar relacionada a la creencia que el estómago todavía no puede digerir los alimentos y que darlos antes que esté listo conlleva a enfermar al niño. Si bien algunas madres ofrecen alimentos cuando el niño llega a cierta edad (usualmente alrededor del sexto mes), la mayoría espera que el niño muestre interés en la comida. No es inusual encontrar casos de ablactación que inicia después de los diez meses porque el niño rehúsa a comer y sólo quiere mamar.

10 Para mayor información sobre este tema consultar, entre otros, Solien y Béhar 1966, Flores et al 1970, Mata 1978, Escobar 1989, Sáenz de Tejada 1992, 1996; Hurtado y Calderón 1996, Sáenz de Tejada y Calderón 1997, SNU 2003, Zuleta 2008

La densidad energética de la alimentación complementaria es inadecuada: los atoles tienden a ser malos, el consumo de caldos no incluye las verduras ni la carne y hay restricciones dietéticas en el consumo de hierbas y frijoles o habas en grano, pues se piensa que éstos se “pegan” en el esófago o estómago y pueden hacer que el niño se ahogue y enferme de diarrea. Además, se tiende a servir cantidades insuficientes de alimento por miedo a que mucha comida pueda hacer enfermar¹¹. Debe señalarse que una dieta monótona tiende a ser un factor determinante en la baja ingesta y anorexia crónica de los más pequeños (Underwood 1985, Bentley et al 1996, Ruel y Arimond 2003).

Siguiendo la tendencia nacional, en las diversas comunidades visitadas para este estudio se dijo que los niños menores de un año se “atoran” con las hierbas, por lo que acostumbran sólo dar el caldo; que los niños están “listos” para comer usualmente entre los ocho y los nueve meses, y que hacerlo antes de esta edad los hace enfermar. También que los niños menores de un año debían comer papillas muy ralas o de lo contrario no se la comían o corrían el riesgo de ahogarse.

La disponibilidad de alimentos de la población rural de Totoncapán, de por sí precaria, tiende a verse incluso más restringida por algunos factores culturales, tales como la percepción de que los alimentos “fríos” (entre los que se encuentran muchas frutas y vegetales) afectan la digestión y pueden hacer enfermar al niño. Por otro lado,

aunque haya carne o pollo en la olla familiar muchas veces no se les da a los niños sino hasta después de los 12 e incluso 18 meses, por temor a que “se atraganten” por no poder aún masticar bien. Otros alimentos, como las habas, no se ofrecen a niños pequeños pues se piensa que son de difícil digestión y pueden hacer enfermar. De esta manera, la monotonía de la dieta se exagera para los niños menores de dos años, pues las propias familias no les ofrecen todos los alimentos que consumen los adultos.

Las madres en Totoncapán aseguran que sus hijos comen con la misma frecuencia que los adultos: usualmente tres veces al día, aunque en Santa Lucía la Reforma se dijo que muchas familias sólo lograban hacerlo dos veces. Además, en Xejuyup (paraje de la aldea Chuacorrall), Santa María Chiquimula, se aseguró que se acostumbraba comer dos veces al día: la primera vez a media mañana y la segunda alrededor de las seis de la tarde; se aseguró que no era por falta de recursos o disponibilidad de alimentos sino que era por costumbre. Algunas madres ofrecen pequeñas meriendas o refacciones a sus hijos, pero se dijo que la refacción tiende a ser algo excepcional y con frecuencia relacionada a faenas agrícolas de gran esfuerzo físico. Cuando se toma, la merienda usualmente consiste en algún líquido (por lo general atol endulzado, café endulzado o refresco industrial) y, en ocasiones, pan dulce o fruta. En general, los niños de las comunidades de estudio comen en una frecuencia inferior a la recomendada, lo cual refleja la tendencia nacional¹².

Distintas observaciones de episodios de alimentación de niños rurales guatemaltecos han señalado patrones de interacción madre-niño caracterizados por mensajes poco claros (no se anima ni ayuda al niño a terminarse

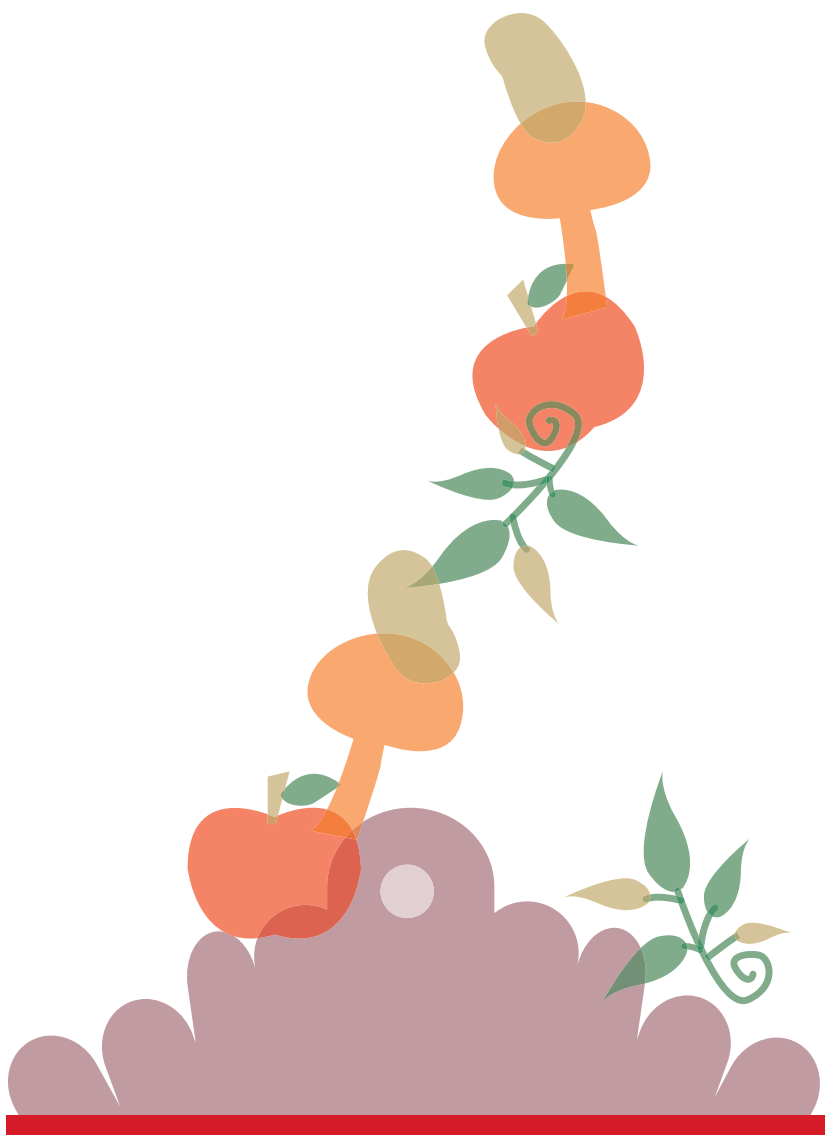
11 En un estudio de UNICEF a nivel nacional se encontró que sólo el 16% de los menores de un año llenan sus requerimientos diarios de energía, en tanto el 35% llenó sus necesidades de proteína. El consumo de hierro es particularmente bajo y 95% de los niños de la muestra presentaron adecuaciones por debajo del 50% (SNU 2003). Es de suponer que la situación en Totoncapán sea similar. Análisis de las ENSMI han señalado que los niños menores de 23 meses que aún son amamantados consumen, en promedio, alimentos que provienen de 1.5 grupos y que únicamente el 20% de los niños reciben la variedad mínima de alimentos (al menos de tres grupos; Mukuria et al 2006). En comparación, otros países de la región tienen índices mucho más altos (Nicaragua = 6.4; Perú = 4.9; República Dominicana 4.4; Haití 3.6).

12 Según análisis recientes de la ENSMI, únicamente el 28.9% de los niños rurales de 12-35 meses recibieron cuatro o más comidas al día.

la comida; si se le anima, no se le insiste) y finalización prematura de la alimentación (v.g. se remueve el plato sin esperar que el niño termine todos los alimentos)¹³. El presente estudio no llevó a cabo ningún tipo de observación durante la alimentación, pero sería de interés validar si en las comunidades de estudio las madres tienden también a considerar que el niño auto-regula su dieta y que no es necesario insistir mucho para que termine sus alimentos. En contextos de poca disponibilidad de alimentos, donde la dieta es monótona y de baja densidad energética, estas conductas maternas tienden a exacerbar la pobre la ingesta de los niños (Bentley et al 1996).



13 Los estudios más recientes de alimentación infantil ya no enfocan su atención solo en la cantidad y calidad de la dieta infantil, sino han empezado a fijar su atención en las prácticas maternas durante la alimentación, así como en la interacción madre-hijo durante la misma. Se ha subrayado la importancia de los comportamientos maternos y se ha sugerido que el nivel de control de la madre durante la alimentación de sus hijos puede ser tan determinante del estado nutricional como la disponibilidad de alimentos y el estado socio-económico (Ruel y Arimont 2003).







Disponibilidad de alimentos



La presente investigación se centró en la producción y recolección local de alimentos, aunque claramente la disponibilidad incluye también alimentos adquiridos. Las comunidades de estudio han tenido, tradicionalmente, disponibilidad únicamente a los alimentos que ellas mismas producían. Hace apenas unas dos o tres décadas, los mercados municipales representaban la mejor (si no la única) opción de compra, pues la mayoría de comunidades rurales, por ser pequeñas y aisladas no contaban con mercados locales. Actualmente en la mayoría de aldeas se encuentran pequeños mercados, algunos más formales que otros, en los que se puede adquirir vegetales y frutas frescas, pan, carne y algunos productos industriales. Estos mercados cantonales son la principal fuente de abastecimiento de

muchas de las comunidades rurales pero, dada la pobreza en que viven, buena parte de la población no tiene acceso continuo a lo que en ellos se vende. Además, en las comunidades hay varias pequeñísimas tiendas, donde venden principalmente productos industriales: aceite, azúcar, fideos, jabones y detergentes, bebidas azucaradas y diversos condimentos químicos, de los cuales el consomé instantáneo de pollo es el más ubicuo. Se vende también todo tipo de snacks salados, galletas y caramelos. Los mercados en las cabeceras municipales continúan siendo la mejor opción de compra (mayor diversidad y mejores precios) pero, dado que son relativamente lejanos, las participantes dijeron que compran o venden en ellos solamente una o dos veces al mes.



Venta de vegetales y de productos industriales en un mercado cantonal

1. Producción de alimentos

La producción local está, en mucho, determinada por los microclimas y suelos de las comunidades. Las 16 comunidades de estudio participan en el PC y como tal han recibido capacitación en la producción de hortalizas en huertos familiares. Estas incluyen zanahoria, rábano, remolacha, apio, lechuga, espinaca, acelga, cebolla, cilantro, nabo y güicoy tierno. Se reportó consumo

de hojas de rábano y remolacha, pero éstas son prácticas recientes que siguen las recomendaciones de las educadoras del PC. En algunas comunidades se producen estos vegetales durante todo el año, en otras lo hacen únicamente durante la estación lluviosa. Anterior a la presencia del PC la producción local de este tipo de verduras era mínima y en algunas comunidades inexistente. Los datos que se presentan en





esta sección fueron recabados por medio de discusiones grupales en los cuales la unidad de análisis fue la comunidad. No se recabó información de prácticas agrícolas individuales.

Maíz. Todas las comunidades visitadas producen maíz, en sus diversas variedades. El maíz se consume principalmente seco, pero también se aprovecha las mazorcas o elotes, los cuales están disponibles durante los meses de agosto a octubre (con amplia variación local). Pocas familias pueden suplir sus necesidades de maíz con su propia producción.

Leguminosas. En casi todas las comunidades visitadas producen alguna leguminosa, principalmente el piloy (*Phaseolus coccineus*), que es más tolerante a la altitud que el frijol negro (*P. vulgaris*). Se cultiva también habas y, en menor medida, arvejas. La producción de todas las leguminosas es muy baja, tanto porque las áreas de siembra son reducidas y porque los rendimientos son ínfimos. En algunas de las pocas comunidades donde se siembra frijol se ha disminuido el consumo de sus vainas, a modo de no reducir los rendimientos del frijol seco. Hay también producción de frijol rojo y blanco, pero en pocas comunidades y a escala mínima.

Al piloy se le divide en dos clases, dependiendo del color de su flor: roja o blanca. De la última también se comen las vainas; las vainas del piloy de flor roja se consideran muy fibrosas y no se consumen. Muchas familias no compran piloy ni frijoles y consumen únicamente aquel que ellas mismas producen.

Hay también un tipo de frijol silvestre, similar al piloy y llamado en algunas comunidades *zip kinaq'*, del cual se dice que es el más sabroso. En algunas comunidades las

participantes relataron que este tipo de frijol es anual, pero es necesario verificar las prácticas culturales. Se hizo mención de un piloy amarillo o frijol de agosto que ya casi se ha perdido en la actualidad, tanto porque “ya no sale” como por la presencia de plagas. En algunas comunidades dejó de verse hace más de cincuenta años y pocas personas tienen memoria de él; en otras, aún se consigue, pero en cantidades ínfimas.

Otra leguminosa cultivadas en casi todas las comunidades visitadas es el haba (*Vicia faba* L.), la cual, a diferencias de las anteriores, es de origen mediterráneo. Las habas se consumen frescas, secas, fritas y en polvo. En las comunidades visitadas se conocen tres tipos: blancas, amarillas y moradas. Al igual que el piloy, su cultivo ha mermado, tanto en área de cultivos como en rendimientos: las participantes explicaron que muchas veces siembran haba y no logran cosechar nada porque el cultivo se estropea con tanta agua.

Las habas ahora se consiguen poco. Y las que se consiguen vienen con mucho químico. Por eso ahora nos da ardor de estómago, por lo que la fumigan. Por aquí, por ejemplo, sólo yo tengo haba, a mis vecinos ya no les gusta sembrarla y sólo ponen piloy. Lo que pasa es que el haba es más delicada [anciana del municipio de Momostenango].

Por último, en algunas comunidades se cultiva la arveja (*Pisium sativum*), de la cual se consume también los tallos. Su cultivo también ha mermado, pues se le considera “delicada”; en ocasiones se le siembra para aprovechar únicamente los tallos, antes de que la planta sucumba a plagas y enfermedades.

Cucurbitáceas. En las comunidades se cultivan diversas cucúrbitas: el ayote (*Cucurbita moschata*), el güicoy (*C. pepo*) y chilacayote

(*C. ficifolia*). Algunas comunidades dejaron de producir güico y es hasta recientemente, gracias al auspicio del PC que se ha vuelto a introducir. La razón por la que dejaron de cultivarlo fue “porque se pudría” o “porque ya no se daba”. El ayote es la cucúrbita que más se cultiva. Se habla de diferentes variedades: el arenoso y amarillo (*köyrij*), el blanco y jugoso (*ja’upam*), el suave (*ixim ulew*), el arenoso (*kük*) y el *tamalayote*, actualmente poco consumido. Aunque estos fueron los tipos de ayote más mencionados, los nombres en cambian según el lugar y con la información disponible no es posible saber si estos nombres reflejan variaciones léxicas y dialectales o bien diferentes variedades de la planta. En Nimasac, por ejemplo, los tipos de ayote mencionados fueron los siguientes: *qet kak mukum* (ayote redondo), *reparak mukun* (ayote largo) y *kuk mukum* (ayote de ardilla).

De las cucúrbitas se consumen las flores, los tallos, los frutos, tanto verdes como secos, y las semillas. El chilacayote es poco cultivado y poco consumido: las participantes dicen que la matas hacen que se caiga la milpa y que no saben cómo prepararlo además de hacerlo en dulce. Las semillas se utilizan como condimento de salsas, cuyo valor nutritivo usualmente se desconoce. Es hasta muy recientemente que las educadoras del PC han señalado que estas semilla son una buena fuente de proteínas, información que aún no llega a todas las comunidades visitadas.

Entre las cucurbitáceas se cultiva también el güisquil (*Sechium edule*), del que se consumen los frutos, raíces (ichintal) y tallos tiernos.

En casi la mitad de las comunidades visitadas se produce la **papa**. Se dice que anteriormente se sembraba también una

papa criolla, esférica, pequeña y roja, pero que la semilla de ésta cayó en desuso y se terminó; en San Vicente Buenabaj, por ejemplo, a esta papa silvestre se le dice *nux*. Esta papa se sigue produciendo, pues se consigue en los mercados, pero a nivel de varias comunidades la semilla ya no está disponible. Se mencionó también otras variedades, tales como la papa Oaxaca y Tollocan (localmente conocida como “Toyota”), pero la variedad principal es la Loman. En muchas comunidades se come también el follaje de esta planta.

Pocas personas cultivan **hierbas silvestres**: en algunas comunidades saben de vecinos que han sido capacitados en el cultivo del bledo o del chipilín, pero parecen ser la excepción. En algunos mercados es posible conseguir semilla de *kulix*, mostaza y nabitos, los cuales se siembran en asocio con la milpa o con la papa.

Frutales. Las frutas se producen en pequeñas cantidades y pocas familias tienen árboles frutales. La presencia de éstos responde a especificidades del microclima y hay marcadas diferencias entre una comunidad y otra, incluso dentro del mismo municipio. Así, en tanto en Chiguitán, Momostenango, dada su altitud se produce únicamente manzana y durazno, en Racaná, situada en las tierras más bajas del mismo municipio, se produce aguacate, banano, limón, lima, naranja, granadilla y membrillo. El durazno es el frutal más común, seguido de la manzana. El aguacate es producido en algo más de la mitad de las comunidades. Los bananos y diversos cítricos (naranjas, limones y limas) son producidos casi en la mitad de las comunidades visitadas.

Producción pecuaria. La crianza de aves de corral (gallinas, patos y pavos o chompipes) se da en todas las comunidades, pero a lo





interno de cada comunidad la tenencia de aves varía. Usualmente se tiene pocos animales, los cuales son para el consumo de la familia, con la venta ocasional de huevos o aves en pie. Algunas familias consumen una de sus aves cada quincena, algunas lo hacen en menor frecuencia pues el número de aves es muy reducido. La producción de huevos es apreciada, pero también insuficiente. Existe también en casi todas las comunidades crianza de ganado vacuno, cerdos, conejos y ovejas, en cantidades muy reducidas. La leche vacuna casi siempre es solo para la familia productora; se produce queso en varias comunidades (Palomora, San Vicente Buenabaj, San Antonio Sija y Chivarreto), en cantidades mínimas y para el consumo familiar. En algunas comunidades donde hay crianza de ganado vacuno (Maczul, Racaná) se dijo que no sabían cómo producir queso, pero que los excedentes de leche eran mínimos. La crianza de cerdos es

principalmente para la venta (en pie), pero en la época navideña se destaza localmente. Dado que no existen formas de preservación de carnes, incluso cuando se destaza en la comunidad, buena parte de la carne es para la venta. En varias comunidades se dijo que el cerdo se criaba pero no se consumía porque se temía que fueran dañinos.

Cultivos por altura

Los cultivos arriba enumerados más que variar por municipio varían por altitud específica, la cual se encuentra entre los 1096 metros sobre el nivel del mar (msnv) y los 2858. En el Cuadro 5 se presentan la altitud de las 16 comunidades. Para facilitar su comparación, las comunidades se han agrupado en cuatro, según su altitud: por debajo de 1500 msnv, de 1501-2000, 2000-2500 y por arriba de 2500. Los cultivos presentes en cada uno de estos grupos se presentan en el Cuadro 6.

Cuadro 5:

Altitud de las comunidades de estudio agrupadas

Grupo		Comunidad	Municipio	Altitud (msnm)
A	1	Chocanulew	San Bartolo Aguas Calientes	1096
B	2	Pamaria	Santa Lucia La Reforma	1773
	3	Racana	Momostenango	1811
	4	Chiguan	Santa Lucia La Reforma	1953
	5	Xejuyup	Santa María Chiquimula	2000
C	6	Xecaja	Santa María Chiquimula	2254
	7	San Vicente Buenabaj	Momostenango	2350
	8	Chimente	Totonicapán	2374
	9	Mactzul	Totonicapán	2439
D	10	Nueva Candelaria	San Cristobal Totonicapán	2637
	11	San Antonio Sija	San Franciso El Alto	2680
	12	Chivarreto	San Franciso El Alto	2692
	13	Nimasac	San Andres Xecul	2700
	14	Chuiyatachaj	San Cristobal Totonicapán	2708
	15	Palomora	San Andres Xecul	2752
	16	Chimumus	San Bartolo Aguas Calientes	2858

Como puede observarse en el Cuadro 6, algunos cultivos están presentes en todas o casi todas las comunidades: maíz, piloy, habas, ayote, chilacayote, güisquil y duraznos (los cuadros celestes muestran el número de comunidades donde se produce cada cultivo). Las diferencias más grandes se encuentran en papa y frutales. La papa se cultiva preferentemente por arriba de los 2500 msnm; de 1500-2500 m se cultivó solo en la mitad de las comunidades. Los cítricos y los bananos casi no se cultivan por

arriba de los 2000 msnm, las excepciones son los limones reportados en Xecojá y los bananos de Chimente. El aguacate se cultiva principalmente por debajo de los 2500 msnm, en tanto la manzanilla y la pera se cultivan por arriba de esta altitud. Un cultivo aparentemente no asociado a la altitud es la arveja: se cultiva con más frecuencia por arriba de los 2500 msnm pero también en la comunidad del primer grupo, situada a 1096 msnm.

Cuadro 6:

Cultivos por grupo de altitud y comunidad

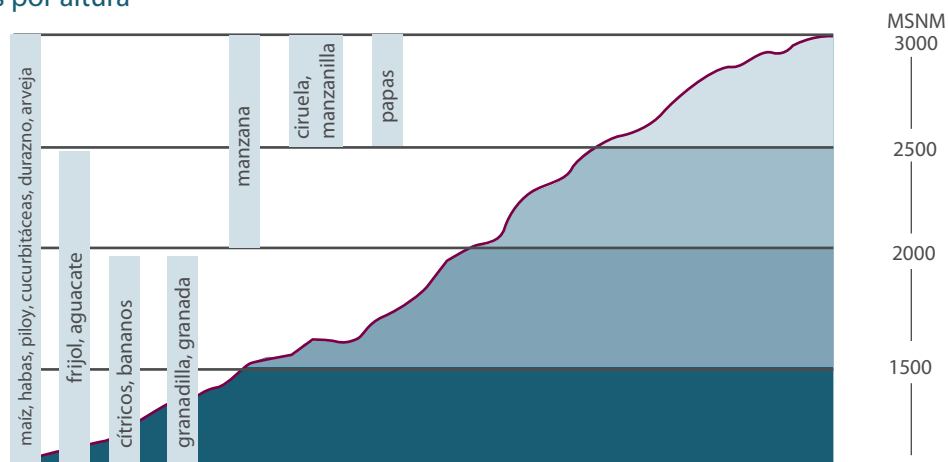
Grupo	A		B			C				D						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Maíz																
Frijol																
Piloy																
Habas																
Arvejas																
Ayote																
Chilacayote																
Güisquil																
Papas																
Durazno																
Manzana																
Ciruela																
Manzanilla																
Pera																
Aguacate																
Naranja																
Lima																
Limón																
Mandarina																
Banano																
Granadilla																
Granada																
Membrillo																
Anona																
Guayaba																





Figura 2:

Cultivos por altura



Calendarios productivos

Los meses en que estos alimentos están disponibles a nivel comunitario (no se indagó sobre la disponibilidad a nivel de familias individuales) varía de un municipio a otro, dadas las diferencias físicas (altitud, suelos,

precipitación, etc.) de las comunidades visitadas. En el Cuadro 7 se presenta la disponibilidad media de estos cultivos y en el Anexo A pueden encontrarse los calendarios para cada una de las comunidades visitadas.

Cuadro 7:

Calendario productivo promedio de los principales cultivos tradicionales

Cultivo	f*	En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Elotes	16												
Frijol	8												
Piloy	14												
Habas	16												
Arvejas**	11												
Papas**	7												
Güicoy	5												
Ayote	16												
Chilacayote	15												
Güisquil	15												
Manzana	12												
Durazno	15												
Aguacate**	9												
Banano	5												
Naranja**	5												
Epoca lluviosa													

* número de comunidades en las que se produce ** alta variabilidad en fechas de siembra y disponibilidad

La disponibilidad de los cultivos tiende a concentrarse en el segundo semestre, durante la época lluviosa. Algunos productos, como los elotes, están disponibles por dos o tres meses, en fechas relativamente homogéneas en todos los municipios (de agosto a octubre, pero con variaciones: en algunos lugares empiezan a cosecharlos en junio). Igual sucede con la cucurbitáceas (tienden a estar disponibles durante todo el segundo semestre del año), las manzanas y los duraznos (la cosecha usualmente dura de julio a octubre). La disponibilidad de las leguminosas varía de un lugar a otro. Los ejotes, por ejemplo, se empiezan a cosechar en algunos lugares en junio, aunque para la mayoría es en agosto. La temporada del cultivo de arvejas es completamente heterogénea: en algunos lugares cosechan sólo los tallos durante un mes; en otros logran utilizar la planta por cinco o seis meses. El cultivo de papas es igualmente diverso: en una de las siete comunidades donde se cultiva, se cosecha en forma continua durante todo el año, en tanto en otras está disponible solo de mayo a julio.

2. Alimentos silvestres

En las comunidades visitadas se utilizan alrededor de diez hierbas silvestres. Algunas se les conoce en todos los municipios: bledo, hierba mora, nabo y nabo de milpa (ver Cuadro 8); otras, como la mostaza, en casi todos. Algunas hierbas fueron mencionadas en alrededor de la mitad de los municipios: saján, berro, col y nabo blanco; otras, como *axux re juxup*, *epum*, *ixcahay* y *mocar* se les conocen en uno solo. Con la información disponible no es posible determinar si éstos son diferentes nombres para las mismas

plantas o si se refieren a plantas diferentes. Muchas familias consumen hierbas unas tres veces a la semana, con amplia variación.

No todas las hierbas son igualmente apreciadas. En todas las especies, las hojas tiernas (antes que la planta entre en floración) se consideran más sabrosas. Las hojas más sazonas, por el contrario, son más duras y requieren de mayor cocción. El bledo es una de las hierbas favoritas, al igual que las puntas de güisquil, los nabitos y la col.

La disponibilidad de estas hierbas varía de una especie a otra y también de una comunidad a otra (ver Cuadros 8 y 9). Otra fuente de variación es la preferencia: algunas personas, por ejemplo, únicamente recolectan bledo tierno, en tanto en otras lo consumen incluso cuando ya está más sazón. En términos generales, hay tres hierbas que se consiguen todo el año: col (*kulix*), hierba mora (*imut*) y mostaza (*mortanza*). El resto de hierbas están disponibles principalmente de mayo a septiembre, pero hay amplia variación entre las comunidades. Por ejemplo, el bledo (*tez*) está disponible todo el año en Balacera, San Bartolo, pero solo durante mayo y junio en Nueva Candelaria, San Cristóbal. Dado que su disponibilidad es limitada, existe la idea de aprovechar la temporada de lluvias para consumirlas.

El chipilín (*Crotolaria spp.*) es conocido pero poco utilizado y es apenas cultivado por unas pocas personas. Usualmente se compra y se utiliza en pequeñas cantidades y en forma similar al apazote: para darle sabor a los frijoles o para preparar caldos y tamalitos.





Cuadro 8:

Hierbas silvestres consumidas, por municipio

Castellano	K'iche'	S Andres	Toto.	Momo.	S Lucía	S Fco	S Bartolo	S María	S Crist.
Ajo silvestre	<i>axux re jiyuxub'</i>								
Barbas de San Nicolás	<i>rax pum, tz'am pum</i>								
Berro	<i>much'</i>								
Bledo	<i>tez</i>								
Nabo o col	<i>kulix, rax ichaj, koral ichaj, uwaja ichaj</i>								
Hierba mora	<i>imüt</i>								
Hierba de flor amarilla	<i>makar</i>								
Mostaza	<i>mortanza</i>								
Nabo blanco	<i>saq ichaj</i>								
Nabo de milpa	<i>nab'ux ichaj, nab'ix ichaj, ichaj re avix</i>								
Quequexque, hojas de cerezo	<i>uxac tud'p uxaq d'up'</i>								
Sajan	<i>Xub'</i>								

Cuadro 9:

Disponibilidad anual de hierbas silvestres

Hierba	En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Col (kulix, rax ichaj)												
Hierba mora (imut)												
Mostaza (mortanza)												
Berro (much)												
Quequexche												
Saján (xup)												
Bledo (tez)												
Nabo blanco												
Nabo de milpa												
<i>axux re juxup</i>												
<i>Ichaj re avix</i>												
<i>Ixcahay</i>												
<i>Mocar</i>												
<i>Tzam pum</i>												
Epoca lluviosa												

Hongos. Se consume una amplia variedad de hongos, los cuales están disponibles en la época lluviosa, en especial los meses de mayo a julio. Pasado este mes, hay presencia de plagas y enfermedades en los hongos y se dice que su sabor ya no es tan bueno. La mayoría de comunidades conoce unos siete u ocho tipos de hongos, pero algunas, como Xejup (Santa María Chiquimula) consume 12 tipos, en tanto Nueva Candelaria (San Cristóbal) consume tres. Al igual que en el caso de las hierbas silvestres, no es posible determinar si los nombres recolectados se refieren a diferentes hongos o si se trata de más bien de diferencias dialectales y de nomenclatura.

Hay hongos más abundantes que otros, con amplia variación entre las comunidades. Los hongos más frecuentemente mencionados fueron el *q'atzu'*, *poqklaj*, *rakan xar*, *tuk tuk*,

sesep, el hongo de sauco y el hongo cacho de venado. En algunas comunidades de Totonicapán y Santa María Chiquimula se dijo que no ha mermado la cantidad ni el número de especies de hongos, en tanto que en San Cristóbal se dijo que algunos hongos, como el *okox tzolajche'* (hongo de grama u hongo de Santa María) habían prácticamente desaparecido porque el pastoreo de ovejas se ha extendido a nuevas áreas, en tanto que otros hongos están menos disponibles debido a la disminución de la broza en los bosques, la cual es actualmente utilizada como abono orgánico. Según la disponibilidad, los hongos son consumidos una vez a la semana o dos veces al mes. Se les come asados, guisados y en una variedad de recados. Se dice que sustituyen la carne y pueden hacerse incluso chuchitos de hongos.





Cuadro 10:

Hongos consumidos en los municipios de Totonicapán

Municipio	Nombre del hongo [traducción al castellano]
San Andrés Xecul	cacho de venado
	hongo amarillo
	hongo sauco
	Kaxul [hongo amarillo]
	raqan masat [pata de venado]
	sessep [hongo amarillo]
	tz'ib'aj [escribir]
Santa Lucía La Reforma	axux [ajo]
	ixk'yaq [uña]
	Kixtan
	Masat [venado]
	Poqlaj [arena]
	q'atzu [hongo]
	raqan xar [pata de urraca o zopilote]
	roq' masat [hongo parecido al color del venado]
	toch' [hongo diminuto]
	tuk tuk [pájaro carpintero]
	tyoj tyoj [hongo con sabor a carne]
	Uxe' che', uxikin uk'a, uxikin chaj [debajo del árbol]
	xaq'xaq' – [broza]
	Xar [zanate]
San Francisco El Alto	cacho de venado
	hongo de sauco
	kem [tejer]
	kyej tz'ikin [caballo volador]
	masat [venado]
	okox, saq okox [hongo blanco]
	q'atzu [hongo]
	raqan masat [pata de venado]
	saq achi [hombre blanco]
	sessep q'atzu [hongo amarillo]
	tz'olajche' [Santa María Chiquimula]

Municipio	Nombre del hongo [traducción al castellano]
Totonicapán	cacho de venado
	Delantar [delantal]
	hongo amarillo
	kyeq' q'otz kyaq' q'otz otz [hongo rojo]
	raqan xar [pata de urraca o zopilote]
	roq' masat [hongo parecido al color del venado]
	saunet
	Tuctuc [pájaro carpintero]
	Xar [urraca o zopitote]
Momostenango	ka qab'an chij [preparamos cordero]
	kak'ulajaj se acompaña con
	kitzkkkit
	poqlaj [arena]
	q'atzu [hongo]
	raqan kuk [pata de ardilla]
	raqan xar [pata de urraca o zopilote]
	sesep [hongo amarillo]
	ten sesep [muchos hongos amarillos]
	tuk tuk - pájaro carpintero
	tyoj tyoj [bien carnoso]
San Bartolo Aguas Calientes	arroba
	okox q'atzu [hongo blanco]
	poqlaj [arena]
	q'atzu [hongo]
	qe'qe
	rakan tuk tuk [pata de pájaro carpintero]
	raqak xar [pata de urraca o zopilote]
	roq' [hongo del color del venado]
	San Miguel
	sepsep [hongo amarillo]
	uraqan wācax [pata de vaca]
	uxikin chaj [oreja que crece al pie del pino]
	uxikin me's [oreja de gato]





Municipio	Nombre del hongo [traducción al castellano]
San Cristóbal	cacho de venado
	hongo de grama
	hongo de pino
	hongo de sauco
	hongo morado
	hongo rosado
	hongo trompeta
	q'atzu [hongo]
	okox, oxoq saq [hongo blanco]
	okox tz'oloch'e' [hongo S María]
Santa María Chiquimula	ixk'yaq' qatat [uña de Dios]
	ixtukur
	kiti'chij [carne para las ovejas]
	kucharä kyej [cuchara de caballo]
	kyeq'atan [pasan]
	Poqlaj [arena]
	q'ak'ul kaj [cerca del cielo/ arriba]
	q'atzu [hongo]
	q'atzu [hongo]
	q'axul [hongo anaranjado]
	raqan xar [pata de urraca/ zopilote]
	sokova'l [colchon] C
	tuk tuk [pájaro carpintero]
	uwach masat- [rostro de venado]
	uxikin lemob' [oreja del aliso]
	uxikin tuk [oreja de pájaro carpintero]
	uxikin chaj [oreja de pino]
	uxikin tukur [oreja de tecolote]
	uxikin uk'a [oreja de palo colorado]
	Xar [urraca]

La fauna silvestre, otrora parte fundamental de la dieta, se ha reducido a su mínima expresión. Los mamíferos grandes, tales como el venado, no se han consumido por generaciones: en varias comunidades incluso las ancianas dijeron que ellas no

recordaban haberlo comido alguna vez. Otros mamíferos, como el lobo, liebre y ardillas, posiblemente fueron consumidos de forma ocasional hace unos 40 años. Actualmente lograr cazar una liebre o una ardilla es algo inusual.







Cultura culinaria





La gastronomía de Totonicapán es similar en todos los municipios; las diferencias tienden a centrarse en las semillas y especias utilizadas para sazonar los distintos platillos. Posiblemente lo que más distingue la cocina de este departamento sean los recados: salsas rojas y espesas sazonadas con una variedad de semillas de cucúrbitas, ajonjolí y diversos chiles secos (guaque, pasa, cobanero), siempre acompañados de tamalitos de maíz. Para fines heurísticos, en esta sección se divide la cultura culinaria en dos grandes grupos: aquella de fiestas y la de diario. Con la información disponible no es posible determinar la frecuencia de consumo de ninguna de estas preparaciones. Lo que sí queda claro es que los platillos más elaborados, en especial aquellos considerados festivos, se preparan esporádicamente, tanto porque su confección requiere mayores recursos económicos como mayor tiempo y esfuerzo.

Después de una explicación de las técnicas culinarias tradicionales se presentan algunas recetas. El criterio de selección de estas recetas fue es que fueran tradicionales y nutritivas.

1. Preparaciones de fiesta

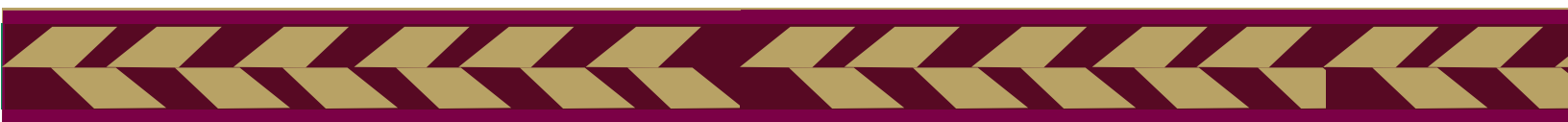
En todos los grupos de discusión y en las entrevistas con las cocineras fue patente que hay un amplio acervo de recetas tradicionales, las cuales son similares en los ocho municipios. Los alimentos de fiesta, por excelencia, son los caldos de res y de pollo, incluyendo el tradicional tob'ik, el pepián (de pollo, res, pavo o chompipe), el estofado y el pollo frito (llamado localmente rostizado). Algunas fiestas tienen alimentos específicos: para Navidad y fin de año se preparan paches, para la Semana Santa en varias comunidades comen pescado seco y pan de yemas, para los entierros preparan principalmente caldo de frijol con arroz.

Para celebrar el nacimiento de un nuevo miembro de la familia se prepara caldo de gallina y para los matrimonios cualesquiera de los anteriores. Para el día de todos los santos algunos acostumbra consumir ayote en dulce, tortillas de elote y atol de elote, y para las fiestas patronales se prepara caldos de res y de pollo, estofado y pollo rostizado. Las bebidas tradicionales parecen estar perdiendo terreno y varias participantes en los grupos de discusión aseguraron que para ciertas fiestas incluir aguas gaseosas era de rigor. Los tamales de maíz son poco consumidos, pues los preferidos son los paches de papa y los tamales de arroz.

La gastronomía festiva, entonces, es básicamente tradicional: las personas prefieren celebrar con sus caldos y guisos ancestrales. El único platillo "importado" es el pollo rostizado, el cual ya tiene años de formar parte de la gastronomía local. Estas preparaciones de fiesta no se consumen con mayor frecuencia por falta de acceso económico, principalmente a la carne, y no porque hayan sido sustituidas por otras tradiciones culinarias.

2. Preparaciones de diario

Caldos. Los tiempos de comida consisten usualmente de algún caldo o recado, acompañado por numerosos tamalitos. Este patrón existe desde épocas prehispánicas, como bien lo describió Sahagún. En la siguiente página puede observarse una figura del Códice Florentino que muestra a dos hombres sentados frente a un cesto lleno de tamalitos y una escudilla, en la cual se remojaban éstos. Los caldos de pollo o res tienden a incluir algunas verduras, pero los caldos de hierbas y recados usualmente contienen un solo alimento. En general, se utiliza un número reducido de especias para preparar caldos y otros alimentos



que no incluyan recados: las más comunes son pimienta (negra o de Castilla y gorda) y comino. Las hierbas aromáticas más comunes son el cilantro y el apazote. El uso de hierbas secas, como el laurel y el tomillo, fueron reportadas principalmente por cocineras comerciales, pero muy poco por las participantes en los grupos de discusión.

Los condimentos industriales, principalmente el consomé, pero también la sal de cebolla y la sal de ajo, se utilizan con frecuencia en la preparación de caldos, al igual que la sopa de pollo deshidratada. Su uso en las comunidades de estudio es difícil de establecer: en algunas las mencionaron con facilidad, pero en otras las educadoras del PC han desaconsejado su uso y las señoras aseguraron ya no consumirlos. En las tiendas y mercados, no obstante, su venta es evidente y las entrevistas con los dueños así lo confirmaron.

Salsas o recados. Al igual que en otras partes del altiplano guatemalteco, el rasgo distintivo de la gastronomía de Totonicapán son los recados: una salsa roja tradicionalmente mezclada con masa de maíz para hacerla espesa. Los recados por lo general consisten en una mezcla de cebolla y tomate, ambos asados en el comal, a la cual se le agrega achiote y una variedad de semillas y especias (las más comunes son ajonjolí, pepitoria u otras semillas de cucúrbitas, chiles secos de varios tipos, comino, pimienta negra y gorda) todas tostadas en el comal y luego molidas en piedra. La complejidad de los recados puede variar significativamente. La cantidad de tomate y cebolla que empleados varía según los recursos económicos: así, la misma receta, para la misma cantidad de comensales, puede prepararse con dos o con ocho tomates.

El recado más sencillo consiste en masa disuelta en agua o caldo y achiote; este es el que más se consumía hace unos 30-

40 años para acompañar verduras y para condimentar los tamalitos. La mayoría de recados que se consumen actualmente incluyen además tomate, cebolla asada y chile, en tanto los más elaborados llevan las semillas y especias ya mencionadas. Los recados se agregan también a las verduras y a los frijoles. Hay además recados específicos, como el pulique, el pepián y las hilachas, platillos también consumidos en todo el país. Frecuentemente a la carne de estas preparaciones no se les agregan verduras.



El uso de semillas molidas de cucurbitáceas (ayote, chilacayote y pepitoria), todas buenas fuentes de proteína, en muchos de los recados recubre interés, pues suelen ser ofrecidas a niños pequeños. Una limitante para el mayor consumo de este tipo de recado es también la menor disponibilidad de ayote y particularmente de chilacayote, cuya semilla es más fácil de moler (la semilla de pepitoria es usualmente comprada y tiene menor uso). La población desconoce el alto contenido proteínico de estas semillas y su consumo obedece a la costumbre y a su buen sabor. Es de hacer notar que varias de las participantes dijeron que la pepita molida que venden en los mercados con frecuencia



está adulterada con harina de haba, por lo que prefieren tostar y moler ellas mismas las semillas.



Vendedora de carne de cordero en un mercado cantonal

Carne. La forma más tradicional de preparar la carne ha sido hervirla en una variedad de caldos, usualmente con algunas verduras. Los platillos más representativos son el caldo de res con verduras, el *tob'ik* (caldo de res rojo) y el caldo de gallina criolla (caldo de pollo con verduras). Los caldos de carne se consumen con más frecuencia que las preparaciones de carne guisada o en recado; algunos dijeron que comían caldo de res una vez a la semana, otros, dos veces al mes. Es necesario subrayar que la cantidad de carne que hay en estos caldos puede ser mínima: muchas veces se compra una libra de "carne de res con hueso" y la media libra de carne (la otra mitad es el hueso) se puede compartir entre seis u siete personas.

La carne frita no tiene una larga tradición y se sabe que antes de la conquista no era

practicada, pues no había fuentes nativas de grasa. El tipo de carne que se consume ha variado: la fauna silvestre ha prácticamente desaparecido y en muchas partes el gusto o disponibilidad de la carne de cordero ha disminuido. Actualmente se consume especialmente la carne de res y la de pollo. En algunas comunidades las participantes dijeron no consumir carne de marrano por no considerarla inocua: en San Andrés Xecul, las mismas señoras que mencionaron criar cerdos dijeron que no se animan a consumirlos pues temían que pudieran transmitirles enfermedades.

Todas las carnes se pueden preparar también en los recados mencionados arriba y el acervo culinario en Totonicapán incluye pollo o gallina, conejo, chompipe, chivo (carnero) y *say* (pescadito seco) en recado.

Aparte del precio que la hace inaccesible para muchas familias, en las aldeas no hay rastro ni carnicerías. Si se desea comer carne de res, marrano o cordero con frecuencia hay que salir a buscarla fuera de la comunidad.

Pescado seco. En los mercados de Totonicapán se vende diversos tipos de pescado pequeño seco o *say*. La gente los conoce por su color (negro, *canche*) y su tamaño (chiquito o mediano). El pescado seco que venden en trozos (grandes y pequeños, a mayor tamaño mayor el precio) no es tan bien apreciado, pues se le considera "muy espinudo", además de ser más caro. Se consume el *say* en pequeñas cantidades: la compra usual es de 4 oz y si la familia es grande el doble de esta cantidad. Su costo usual es oscila entre Q10 y Q12¹⁴ (equivalente a 1.5 dólares) la libra. Su consumo es de dos a cuatro veces al mes.

El pescadito seco se prepara en diversas formas (ver recetario): en caldo, con huevos,

¹⁴ Al momento de redactar este informe el cambio era US\$1 = Q7.80.

en chirmol. Usualmente se le fríe o tuesta en el comal. En la mayoría de municipios después de tostarlo se pulveriza, moliéndolo en piedra. Este polvo lo usan para condimentar el chirmol y acompañar los tamalitos, de forma similar en que emplean el chile seco. En varias comunidades este chirmol con say pulverizado se les da a los niños a partir de los 12 meses. El pescadito entero se ofrece a niños de cuatro o cinco años, pues hay temor que antes de esta edad no puedan masticarlo debidamente.

Leguminosas. La preparación del frijol varía según su color. Los frijoles negros se consumen en caldo, colados, volteados o con recado. El frijol blanco se consume con recado y el platillo tradicional se llama *saq'tubil*. El piloy se come en caldo y en recado; usualmente no se le muele. Tanto al frijol como al piloy se acostumbra cocinarlos con chicharrón, sea éste de res o de marrano. Las habas son consumidas frescas, secas y tostadas; las secas también se muelen y la harina sirve para hacer atol de habas. Se las consume en caldo, a veces junto con otras verduras (elotes o ayote/güicoy) o se les agrega al caldo de pollo. Una manera favorita de prepararlas es con ceniza: se cuecen las habas secas con ceniza, luego se pelan y se vuelven a cocinar, hasta que quede una pasta espesa. Esta preparación se llama *tziam* en la mayoría de comunidades, pero también se le conoce como *tzin kinaq* (en San Cristóbal); se dice que es una preparación que gusta mucho a los niños pequeños. Se consume también las habas fritas, aunque este tipo de preparación no es casera.

Verduras y hierbas. Tradicionalmente ha habido tres formas de preparar hierbas y verduras: al vapor, en caldo y en recado. *Hierbas en boca de subal* es una forma de cocción rápida y sencilla: durante los últimos minutos de la cocción de los tamalitos, se

colocan las hierbas sobre éstos a modo que se cuezan al vapor. Los caldos de hierbas tienden a prepararse de dos formas: *dejar caer* al agua hirviendo las verduras junto con tomate y cebolla picada, o utilizar únicamente la hierba en cuestión (los caldos de verdura son menos comunes). Las preparaciones mencionadas son para cualquier tipo de hierba: el recado que se utiliza para preparar *mortanza*, por ejemplo, es el mismo que se utiliza para el bleado, macuy o nabitos. Más recientemente se han agregado otras formas de preparar las hierbas: guisadas (las hierbas o verduras ya cocidas se mezclan con un sofrito de tomate y cebolla), fritas (se fríen las hierbas o verduras ya cocidas en un poco de aceite) y mezcladas con condimentos industriales, sea consomé de pollo o *sopa de pollo* (sopas deshidratadas en sobre). Las participantes hicieron notar que las hierbas fritas y guisadas les gusta mucho a los niños pequeños. Los tallos tiernos de diversas cucúrbitas (güicoy, güisquil, ayote y chilacayote) y de las arvejas se preparan igual que las demás hierbas.



Venta de say o pescadito seco.

La amplia variedad de hongos se preparan también guisados o en recado (ver recetario), sin importar qué tipo de hongos sean; por lo general, las preparaciones a base de hongo

incluyen diversos tipos. Una preparación tradicional son los ejotes (aunque también coliflor) en iguaxte: una salsa espesa a base de semilla de chilacayote (tostada y molida) y tamalitos. Gozan de gran aceptación también algunas preparaciones que incluyan verdura con huevo: ejotes o coliflores envueltas en huevo a punto de nieve y fritas, tortas de huevo con zanahoria, acelga u alguna otra hierba y huevo revuelto con ejotes u otras verduras, principalmente tomate. El PC ha introducido una variedad de recetas que han tenido gran aceptación, en particular las ensaladas, una preparación no tradicional de consumo.

Un subproducto de interés de las cucúrbitas son sus semillas o *pepita*, la cual se consume en una variedad de formas, desde atoles a granizadas, espolvoreada en fruta fresca, en recados y hasta en paches. Se utilizan las de tres especies: pepitoria, ayote y chilacayote. La de pepitoria es usualmente comprada, las otras dos son producidas por las familias. Entre las dos últimas no hay claras preferencias, aunque muchos consideran que la semilla de chilacayote es más sabrosa y más fácil de moler que la de ayote. Usualmente se desconoce el valor nutritivo de todas estas semillas, a excepción de las comunidades visitada en San Cristóbal, donde las educadoras ya lo han difundido. Aparte de su uso en recados, en varias comunidades la pepita se usa también con fruta, por lo general naranja, pero también pepino y hasta manzana. Este uso con fruta es bien aceptado: las participantes de San Cristóbal, por ejemplo, no lo acostumbraban, pero una vez supieron que era una fuente importante de nutrientes empezaron a darle a sus hijos fruta con pepita. La edad de introducción de la pepita varía: en recado la ofrecen desde antes de un año, pero con fruta la dan a los dos y a veces hasta los cuatro años: se considera que

“puede trabarse en la garganta y hacer que el niño se ahogue”. El uso de pepita en atoles es menos frecuente.

Preparaciones a base de maíz. Los tamalitos son la forma principal de consumir maíz, pero éste también se consume en bebidas, especialmente atoles y en infusiones como el *agua de tortilla*, la cual contiene tortillas tostadas, canela y azúcar y se toma en lugar de café. Los tamalitos usualmente no contienen ningún otro ingrediente más que maíz y cal, pero en ocasiones se prepara tamalitos de chipilín, tamalitos con frijoles y *tayuyos* (tortillas gruesas, *ub'en* en k'iche') de frijol o habas. Los tamalitos también se usan como base de las papillas de los niños, sea desmenuzados con la mano o con la ayuda de un tenedor. Los tamales de maíz no son tan comunes en Totonicapán como en otros departamentos, aunque las señoras de Chocanuleu, San Bartolo Aguas Caliente dijeron que ellas los consumían más que los paches de arroz y papa. La preparación más acostumbrada son los *chuchitos*: tamalitos envueltos en tuza (hoja seca, localmente llamada *doblador*), con un trocito de carne y recado.

Manías. Las manías son un alimento fácilmente disponible en las comunidades, pero subutilizado. Tiende a considerársele una “galguería” o *jiq'ol*, un antojo no nutritivo, equiparable a los *chicharrines* o los *tortrix*. Su uso actual en la cocina es limitado, pero se sabe de algunas personas que las usan para cocinar las utilizan en forma similar a la pepita: hubo reportes de manía molida utilizada para elaborar recados de pache, para hacer horchata, para preparar atol de arroz en leche y para sazonar una carne guisada. Se le considera un producto relativamente barato y fácil de moler. Al preguntarles a unas participantes de un grupo discusión sobre su uso en recados, las

señoras no desecharon la idea y dijeron que estarían dispuestas a probar, dado que las manías no son caras y son fáciles de moler

3. Recetas tradicionales

En las discusiones de grupo con las madres y en las entrevistas con cocineras se recolectaron más de 100 recetas. Se seleccionó alrededor de 40 para ser incluidas en este pequeño recetario. Los criterios de inclusión fueron dos: ser tradicionales y nutritivas. Las recetas incluidas no son necesariamente las preparaciones consumidas con mayor frecuencia; la idea fue más bien mostrar la diversidad de los platillos autóctonos. De esta manera, se han excluido muchas de las preparaciones más usuales, como los caldos de hierbas (de muy baja densidad energética). Las participantes en las discusiones grupales mencionaron varias de las recetas nutritivas que han aprendido a preparar recientemente a través de las educadoras del PC, las cuales también fueron deliberadamente excluidas.

La autoría de la mayoría de las recetas fue colectiva, pues fueron recabadas en los grupos de discusión; las recetas que fueron proporcionadas por cocineras individuales (en su mayoría cocineras de los mercados municipales y cantonales) permanecen anónimas. La cultura culinaria de Totonicapán es una sola y los mismos caldos y guisos de un municipio se encuentran en los otros; la proveniencia anotada de las recetas no debe interpretarse como especialidad del municipio, pues la mayoría de preparaciones se encuentran a lo largo y ancho del departamento.

CALDOS



TOB'IK' (CALDO ROJO DE RES)

[receta recolectada en Chimente, Totonicapán]

2 lb carne para cocer de res, cortada en piezas
3 tomates
2 cebollas
2lb de papas
3 zanahorias grandes
3 güisquiles en trozos
2 manojos de kulix o nabo
5 ramitas de cilantro
½ cucharadita de achiote
Sal al gusto

Colocar en un recipiente (de preferencia un apaste de barro) agua, sal, tomate y cebolla.

Agregar la carne cortada en piezas de aproximadamente 4 onzas y llevar a ebullición.

Cuando la carne esté a media cocción agregar las verduras, a excepción de las papas, las cuales se agregan de último Moler el achiote en piedra.

Agregar por último el cilantro Servir en tazas de barro y acompañar con tamalitos de maíz.



CALDO DE GALLINA CRIOLLA

[receta recolectada en San Bartolo
Aguas Calientes, cabecera]

1 gallina de corral, destazada
3 tomates medianos
1 cebolla grande
1 diente de ajo
3 ramitas de apazote
½ cucharadita de achiote molido
Sal al gusto

Se pone a hervir el pollo en piezas
en unos 3 litros de agua, junto con el
tomate, el ajo y la cebolla por unas dos
horas, hasta que esté blando.
Agregar por último el achiote y el
apazote.



CALDO DE CHIPILÍN CON CAMARÓN

[receta recolectada en Paraje Xol'abix,
Aldea Xecajá, Santa María Chiquimula]

1.5 litros de agua
1 manojo de chipilín
2 tomates picados
1 cebolla picada
4 onzas de camarones secos o 5
cangrejos pequeños
Sal al gusto

Se hierva el agua junto con la sal, el
tomate y la cebolla .
Agregar los camarones y las hojitas del
chipilín.
Dejar que hiervan unos 10 minutos.



COCIDO DE RES CON PUNTAS DE AYOTE TIERNO

[Receta recolectada en Santa María
Chiquimula, cabecera]

1 libra de carne para cocer o costilla
de res
1 güisquil mediano
4 zanahorias
3 papas medianas
1 tomate
1 cebolla o 2 tallos tiernos de cebolla
1 manojo de cilantro
1 manojo de puntas de ayote tierno,
lavadas y partidas en trozos
Sal y consomé de res al gusto.

Se lava la carne de res y se pone a
hervir en 1.5 litros de agua.
A media cocción se agrega el tomate,
cebolla y cilantro.
Cuando la carne ya está casi cocida se
agrega la zanahoria y el güisquil.
Por último se agregan las papas y las
puntas de ayote.
Se cuece unos 15 minutos más, hasta
que la papas estén blandas.



HIERBAS Y VERDURAS



NABO EN PEPITA DE AYOTE

[receta recolectada en Palomora, San Andrés Xecul]

2 manojos grandes de nabos
2 cebollas picadas
4 oz pepita tostada y molida
2 tomates picados
Sal al gusto

Se cuece el nabo en un poco de agua, unos 15 minutos.

Se fríe el tomate y la cebolla en un poco de aceite.

Se agrega el nabo cocido y escurrido.
Se saca del fuego y se agrega la pepita.



NABOS GUIRADOS

[receta recolectada en Chimente, Totonicapán]

2 manojos grandes de nabos
2 tomates, picados
1 cebolla, picada
2 oz pepita tostada y molida
Aceite
Sal al gusto
Se fríe la cebolla y el tomate en un poco de aceite.

Se agrega las hojas de nabo picadas y se fríe por unos 2 minutos.

Se agrega medio vaso de agua y se deja hervir 15 minutos.

Se espolvorea con la pepita.



BLEDOS EN RECADO

[receta recolectada en el mercado municipal, San Francisco El Alto]

2 manojos de bledos o hierba mora tierna
5 cominos, tostados y molidos
½ cucharadita de achiote molido
4 oz masa
3 ramitas de cilantro
Sal al gusto

Se hierva el nabo en un poco de agua.
Al estar cocido se le agrega las especias molidas y la masa disuelta en un poco de agua.

Se dejar hervir unos 10 minutos, hasta espesar.



PUNTAS (DE AYOTE, GUIQUIL O ARVEJA) EN RECADO

[receta recolectada en Paraje Tzamxan, Pa María, Santa Lucía la Reforma]

3 manojos de puntas, bien lavadas
3 tomate asados
1 cebolla asada
4 oz masa
½ cucharadita de achiote en grano
Sal al gusto

Hervir las puntas en 1.5 litros de agua por unos 15 min.

Se muele el tomate y la cebolla junto con el achiote.

Se disuelve la masa en un poco de agua

y se agrega a la olla, junto con la salsa de tomate.

Se dejar hervir unos 10 minutos, hasta espesar.



CILANTRO EN RECADO

[receta recolectada en Nimasac, San Andrés Xecul]

2 manojos de cilantro
3 tomates asados
½ cucharadita de cominos, tostados y molidos
½ cucharadita de achiote molido
1 cebolla asada
4 oz masa
Sal al gusto

Se cuece el cilantro en medio litro de agua, unos 7 minutos.

Se muele la cebolla, tomate, cominos y achiote y se agrega a la masa que se ha disuelto en un poco de agua.

A la olla con el cilantro se agrega la salsa de tomate y dejar hervir unos 5 minutos, hasta espesar



COLIFLOR (O EJOTES) ENVUELTA EN HUEVO

[receta recolectada en Chimente, Totonicapán]

1 coliflor mediana, cortada en trozos/ 1
1b ejotes picados
2 huevos batidos a punto de nieve
2 tomates
1 cebolla
½ taza de aceite
Sal al gusto

Poner a hervir la coliflor (o los ejotes) por unos 15 minutos.

Pasar las piezas de coliflor en el huevo

a punto de nieve y freír en aceite bien caliente

Freír hasta dorar, dando vuelta a las piezas a modo de dorar por todos lados. Por aparte, freír tomate y cebolla, dejar hervir hasta que se vuelva una salsa y con esto bañar la coliflor.



COLIFLOR GUISADA

[receta recolectada en San Antonio Sija, Totonicapán]

1 coliflor
2 tomates, picados
1 cebolla, picada
Aceite
Sal al gusto

Cocinar la coliflor en trozos en agua hirviendo unos 15 minutos.

En una sartén freír tomate y cebolla, dejar espesar y luego agregar la coliflor. Dejar hervir un rato más, hasta que la coliflor absorba un poco de salsa.



EJOTES FRITOS CON HUEVO

[receta recolectada en Nimasac, San Andrés Xecul]

1 lb ejotes, picados
2 huevos
Sal al gusto
Aceite



Se ponen a hervir los ejotes y al estar cocinados se escurren.

Se fríen en un poco de aceite y luego se les agrega los huevos, ligeramente batidos.



IGUAXTE

[receta recolectada en Totonicapán, cabecera]

1 lb ejote picados
 ½ lb pepita de chilacayote
 5 tamalitos calientes
 Sal al gusto

Se hierven los ejotes en agua con sal hasta que estén blandos.

Se tuesta la pepita en el comal y se muele.

Se frota los tamalitos calientes sobre la piedra de moler, a modo de quitar toda la pepita molida.

Se desmenuza el tamalito con 2 cucharadas del agua de la cocción de los ejotes hasta lograr una pasta homogénea

Mezclar con los ejotes y servir



HONGOS EN RECADO

[receta recolectada en el mercado municipal, Totonicapán]

1 lb hongos de cualquier tipo
 1 tomate picado
 2 tomates asados
 1 diente de ajo asado
 1 cebolla
 2 ramitas de apazote
 5 granos de pimienta negra
 ½ cucharadita de comino en grano
 ½ cucharadita de achiote en grano
 4 oz masa
 Sal al gusto

Se ponen a hervir los hongos en 1 litro de agua

Agregar el tomate picado y el apazote y la sal. Se deja hervir por 15 min.

Se muele el tomate, la cebolla y el ajo asados, junto con las especias.

Se espesa con la masa y se dejar hervir unos 5 min.



HONGOS GUIADOS

[receta recolectada en Totonicapán, cabecera]

1 lb de hongos de cualquier tipo, picados
 ½ lb tomate, picado
 3 cebollas, picadas
 1 ramita tomillo
 1 hoja laurel
 Aceite
 Sal al gusto

Freír la cebolla en el aceite caliente.

Al estar transparente agregar el resto de los ingredientes y 1 vaso de agua hirviendo.

Dejar cocinar a fuego lento unos 15 minutos.



PAPAS EN RECADO CON CAMARÓN

[receta recolectada en el mercado municipal, Momostenango]

2 lb de papa
2 tomates
1 cebolla
Unos 3-4 cominos, tostados y molidos
1-2 clavos de olor, tostados y molidos
4 oz masa
½ lb camarón seco
Un poco de achiote
Chile seco al gusto
Sal al gusto

Cocer los camarones en un poco de agua.
Agregar las papas.
Asar los tomates y las cebollas.
Moler el achiote y agregarlo al tomate.
Disolver la masa en un poco de agua, agregar a la salsa de tomate.
Agregar el chile molido.
Agregar el recado a las papas y dejar hervir unos 5 min, hasta espesar.

LEGUMINOSAS



SAQ'TUBIL (FRIJOL BLANCO EN RECADO)

[receta recolectada en Paraje Tzamxan, Pa María, Santa Lucía la Reforma]

1 lb frijol blanco
4 tomates medianos
1 cebolla asada
Una pizca de comino, tostado y molido

3-4 granos de pimienta negra
Sal al gusto
4 oz masa

Se remojan los frijoles y se cuecen en 2 litros de agua.
Una media hora antes de estar cocidos se agrega un tomate y la cebolla picados. Continuar la cocción hasta que todo esté muy blando.
Asar los otros 3 tomates y molerlos con las especias.
Se agrega esta la salsa a los frijoles y la masa disuelta en agua.
Agregar sal al gusto y dejar espesar.



HABAS EN RECADO

[receta recolectada en Chiguán, Santa Lucía la Reforma]

2 lb habas
2 cebollas picadas
4 tomates picados
4 oz masa

Se cuecen las habas en agua hirviendo por una media hora.
Agregar el tomate y la cebolla y la masa disuelta en agua.
Dejar hervir unos 10 minutos, hasta espesar.



HABAS CON GÜICOY

[receta recolectada en San Andrés Xecul, cabecera]

1 lb de habas verde
1 güicoy mediano, picado
3 elotes tiernos
1 ramito de apazote blanco
Sal al gusto

En una olla de barro hervir un litro de agua; agregar habas y elotes.

A los 20 minutos se agrega el güicoy. Agregar por último sal y apazote al gusto.



PILOY CON CHICHARRÓN

[receta recolectada en San Andrés Xecul, cabecera]

1 lb de piloy
1 lb de chicharrón cascarudo
1 ramita de apazote
Sal al gusto

Remojar el piloy desde la víspera. Hervirlo en unos 3 litros de agua. A media cocción se agrega el chicharrón y el apazote. Se continúa la cocción hasta que el frijol esté blando



FRIJOL COLORADO EN RECADO

[receta recolectada en Chuipatachaj, San Cristóbal]

1 lb frijol rojo
2 tomates picados
1 cebolla picada
4 oz pepitoria
1 chile guaque
1 chile pasa
3-4 chiles cobaneros
½ cucharadita de achiote molido
½ cucharadita de comino, tostado y molido
4 oz masa
Se cuecen los frijoles en una olla de barro.
Cuando ya están casi cocidos se agrega el tomate y la cebolla.
Se tuestan y muelen los chiles y especias. Cuando los frijoles están blandos se agregan las especias y se espesa con la masa disuelta en un poco de agua.

CARNES

BISTEC DE RES

[receta recolectada en Chivarreto, San Francisco El Alto]

1 lb de filetes de res
1 oz pepitoria
1 oz ajonjolí
1 chile guaque pequeño
1 chile pasa pequeño
3 ramitas de tomillo
3 hojas de laurel
2 dientes de ajo
Aceite
Sal al gusto

Se tuestan y muelen la pepitoria, ajonjolí, ajo y chiles y se disuelven en un poco de agua.

En una sartén se fríe la carne por ambos lados.

A la carne se agrega la mezcla de especias molidas y se deja cocinar a fuego lento hasta que la carne esté blanda.

Por último se agregan el laurel, tomillo y sal.



GUISADO CON PEPITORIA

[receta recolectada en el mercado municipal de San Andrés Xecul]

2 lb de pollo
1 lb de tomate asado
1 cebolla asada
1 cucharada de miga de pan
1 cucharada de pepitoria tostada y molida
1 hoja de laurel
1 ramita de tomillo
Sal al gusto
Aceite

Se fríe el pollo en un poco de aceite, con el laurel y tomillo.

Cuando esté dorado se agrega el tomate, la cebolla y la pepitoria.
Se cocina en el pollo en esta salsa hasta que esté blando.
Por último, espesar con la miga de pan.

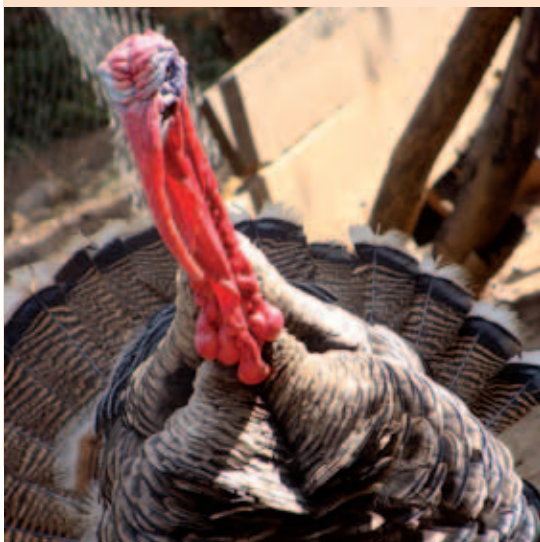


CHOMPIPE EN RECADO

[receta recolectada en Pa María, Santa Lucía la Reforma]

1 chompipe mediano, cortado en piezas
1 ½ lb tomate asado
3 cebollas grandes, asadas
1 cucharada de pimienta negra, entera
1 cucharada de comino
4 oz de ajonjolí
4 oz de pepitoria
½ cucharadita de clavos, enteros
2 chiles guaques
1 chile pasa
2 cucharadas de consomé
8 oz masa

Poner a hervir el chompipe en agua con el consomé hasta que esté blando.
Asar el tomate y las cebollas y mezclar.
Asar y moler las especias y chiles y agregarlas al tomate.
Disolver la masa en un poco de caldo y agregar al tomate y especias.
Dejar hervir hasta espesar.



HILACHAS

[receta recolectada en Chihuitán, San Vicente Buenabaj, Momostenango]

1 libra de carne para hilachas
3 tomates
1 cebolla
5 miltomates
1 diente de ajo
½ chile guaque
2 pimientas gordas
1 libra de papas en cuadros, opcional

Lavar la carne, hervirla hasta que esté blanda y dejar enfriar.
Asar los tomates, cebolla, miltomates y molerlos.
Colar el caldo de la carne y agregar la mezcla de tomate.
Agregar las papas ya cocidas.
Deshilar la carne y agregar al recado.
Dejar hervir por unos 10 min.



PEPIAN DE POLLO

[receta recolectada en Chihuitán, San Vicente Buenabaj, Momostenango]

3 libras de pollo
1 libra de tomate
2 cebollas
4 onzas de miltomate
4 onzas de pepitoria
4 onzas de ajonjolí
1 chile guaque
1 chile pasa
1 chile pimienta
Cilantro picado
3 franceses tostados para espesar sobre de consomé de pollo

Lavar el pollo, cortarlo en piezas y ponerlo a cocer en un poco de agua.
Asar los tomates y cebolla y molerlos.

Tostar los chiles y especias y molerlos; agregarlos al tomate.

Agregar al pollo el recado y ponerlo a hervir.

Agregar el pan tostado y molido y dejar espesar.

Por último, agregar una ramita de cilantro picado.



CHIRMOL DE CERDO

[receta recolectada en Racaná, San Francisco El Alto]

1 lb de carne de cerdo, en cubos

1 lb de papas

2 cebollas grandes

2 dientes de ajo

8 tomates

1 cucharada de aceite

Sal al gusto

Se pone a hervir la carne en 6 tazas de agua, junto con la mitad del tomate y la cebolla.

Cuando ya esté cocida la carne se le agrega la papa y se dejar hervir hasta que esté blanda.

En una sartén se dora la carne de cerdo, los dientes de ajo picados y el resto de la cebolla y tomate.

Agregar las papas y un poco del caldo de la carne del cerdo.

Dejar hervir hasta que forme una salsa espesa.



ESTOFADO DE RES

[receta recolectada en Chiguán, Santa Lucía La Reforma]

2 libras de carne de res

8 tomates asados

5 granos de pimientas gordas

1 raja canela

4 cebolla medianas

3 dientes de ajo

1 ramita tomillo

5 hojas de laurel

Miga de pan

Vinagre

2 cucharadas de aceite

Sal al gusto

Cocer la carne en 2 litros de agua con 2 tomates y 2 cebollas, el laurel y el tomillo. Asar los demás tomates y cebollas y moler.

Tostar la pimienta y la canela; molerlas y agregar a la salsa de tomate.

En una sartén freír la carne hasta que esté dorada.

Agregar la salsa y 1-2 tazas del caldo donde se cocinó la carne.

Agregar la miga de pan para espesar y un poquito de vinagre.

Servir acompañado de arroz.



PANZA DE RES EN RECADO

[receta recolectada en Palomora, San Andrés Xecul]

2 libras de panza de res

1 pizca de cominos, tostados y molidos

1 cucharada achiote molido

3 dientes de ajo

2 cebollas asadas

3 tomates asados

2 onzas de masa

Sal al gusto

Se cuece la panza en 1 litro y medio de agua y sal al gusto.

Ya cocida y cortada en tiras se fríe en un poco de aceite.

Se hace una salsa con el tomate y la cebolla asadas y el comino; se mezcla con la masa disuelta en un poco de agua

Se agrega la salsa a las tiras de panza y se deja hervir hasta que espese.



CONEJO EN RECADO

[receta recolectada en Chuipatachaj, San Cristobal]

1 conejo
2 tomates picados
1 cebolla picada
½ cucharadita de comino
1 cucharadita de achiote
3 clavos de olor, enteros
3 pimientas gordas
3 pimientas negras
Chile cobanero al gusto
4 oz masa
Sal al gusto

Despellejar el conejo y quitarle todos los órganos.
Dorarlo en el comal y dejarlo colgado cerca del fuego por tres días.
Lavar y cortar en piezas.
Poner a hervir en agua por una hora, junto con el tomate y la cebolla hasta que esté blando.
Tostar y moler las especias y mezclar en un poco de caldo, en el que también se disuelve la masa.
Dejar hervir hasta espesar.



SAY O PESCADITO SECO



SAY (PESCADITO SECO) EN CHIRMOL

[receta recolectada en Chocanuleu, San Bartolo Aguas Calientes]

0.5 lb pescadito
1 lb tomate maduro, asado
½ lb cebollas, picadas finamente
cilantro al gusto, picado fino

chile seco al gusto
Sal al gusto

Lavar bien el pescadito.
Tostarlo en el comal.
Moler el tomate y la cebolla asados y con ellos hacen chirmol.
Al chirmol se le agregan los pescaditos molidos o enteros, cilantro, cebolla y chile.
Se sazona con sal.



SOPA DE ARROZ CON SAY

[receta recolectada en Nueva Candelaria, San Cristobal]

1 libra de arroz
2 tomates
1 cebolla
1 cucharada de aceite
4 onzas de say

Se lava el arroz y se dora en el aceite.
Se le agrega los tomates y la cebolla en cuadritos.
Se cuece en un litro de agua, junto con el say, hasta que esté blando el arroz.



RECADO DE SAY

[receta recolectada en Chocanuleu, San Bartolo Aguas Calientes]

½ lb de say, tostado y molido
½ lb tomate
4 cebollas, asadas
2 oz ajonjolí
2 oz de pepitoria
4 clavos
½ cucharadita de comino

Se asa la pepitoria, ajonjolí, cebolla y los tomates, cada uno por separado.
Se muelen en piedra, junto con el achiote, clavo y comino.
Disolver la masa en esta salsa y dejar hervir por 25 minutos

SAY MOLIDO CON PAPAS

[receta recolectada en el mercado municipal de San Francisco El Alto]

½ lb de say
12 tomates asados
4 cebollas asadas
6-8 oz pepita de ayote, tostada y molida
1 lb papas al vapor

Lavar el pescadito en agua tibia y escurrir
Tostar el pescadito en el comal y molerlo en la piedra

Moler el tomate junto con la cebolla, sea en piedra o en la chirmolera

Tostar y moler la pepita y mezclar con el tomate y cebolla.

Colocar en un recipiente la salsa, el pescadito molido, la pepita molida y agregarle sal al gusto.

Mezclar con las papas ya cocida

**SAY EN CALDO**

[receta recolectada en Palomora, San Andrés Xecul]

½ lb de say
2 lb papas, peladas y en rodajas
8 tomates medianos, picados
4 cebollas grandes, con tallo, picadas
Sal al gusto

En una olla poner unos 2 litros de agua a hervir.

Agregar las cebollas y el tomate y después las papas.

Cuando ya estén casi cocidas, agregar los pescaditos y dejar hervir hasta que éstos estén cocidos.

**PACHES****PACHES DE ARROZ**

[receta recolectada en Chimente, Totonicapán]

1 lb arroz molido en piedra
½ litro aceite
3 chiles pimientos
1 ½ lb de carne de marrano
½ lb de tomate, asado
4 oz pepitoria, tostada y molida
4 oz ajonjolí, tostado y molido
1 rajita de canela, tostada y molida
1 chile guaque
1 chile pasa
½ oz pimienta negra
1 ½ cucharadita de consomé
½ cucharadita de achiote molido
Hojas de maxán

En una olla cocer el arroz molido con agua.

Agregar aceite, sal al gusto y consomé

Tostar en el comal las especias y chiles; molerlos en piedra.

Mezclar el tomate asado con las especias.

Se fríe la carne cortada en trozos.

Se limpian las hojas de maxán.

Se pone un poco de masa en la hoja, se agrega la carne con recado y se le agrega un pedacito de chile pimiento.

Se dobla la hoja para a envolverlos y se amarran con el cibaque.

Cocinar por dos horas, hasta que las hojas adquieran un color verde olivo.



PACHES DE PAPA

[receta recolectada en Paraje Xol'abix, Aldea Xecajá, Santa María Chiquimula]

6 lb de papas criollas
1 lb de pechuga de pollo o carne de marrano (costilla), cortada en piezas
1 cucharadita de consomé
2 chiles pimientos
½ libra de miltomate
½ libra de tomate
2 dientes de ajo
4 oz de ajonjolí, tostado
4 oz de pepitoria, tostada
3 panes tipo francés
¼ cucharadita de pimienta negra
1 raja de canela
¼ de cucharadita de achiote
7 pimientas gordas
Aceite
Sal al gusto
1 onza de chile de árbol (opcional)
Hojas de maxán
1 manojo de cibaque

Poner a hervir las papas hasta que la cáscara está desprendiéndose.
Sacar del fuego y pelar las papas
Machacarlas, una por una, hasta obtener una masa blanda a la que se le agrega el aceite y sal al gusto.
Asar los tomates y miltomates y todas las especias. Moler todo en piedra.
Se tuesta el pan y se remoja en una taza de agua caliente. Se mezcla con el tomate y especias.
A la masa de papa se le incorpora este recado y se mezcla bien para que la papa adquiera color.
Se prueba de sal y se corrige, si fuera necesario.
Se sazona los trozos de pechuga con el consomé.

Ya que está todo listo se coloca la masa en las hojas de maxán y se añade el pollo crudo y el chile.

Se dobla la hoja para a envolverlos y se amarran con el cibaque.

Cocinar por dos horas, hasta que las hojas adquieran un color verde olivo.



4. Preparación de alimentos para niños

Las madres raramente preparan alimentos específicos para los niños menores de dos años. Lo más común es que cambien la textura de los alimentos de la olla familiar. Los alimentos iniciales son aquellos que las familias consumen más frecuentemente: caldos de hierbas, frijol, vegetales, arroz y maíz, sea en forma de tamalito o tortilla. Las madres tienden a seleccionar los alimentos más suaves y fáciles de hacer puré, pues se consideran de más fácil digestión. Se tiende a considerar que los caldos son muy nutritivos pues contienen “toda la sustancia” del alimento, y que la carne o los vegetales y hierbas cocidos son sólo “bagazo”. Estos caldos se utilizan para preparar la papilla, que puede ser un tanto rala o espesa. En el caldo se desmenuzan, usualmente con las manos, tamalitos o tortillas y en ocasiones verduras o papas. Se ha encontrado que las madres prefieren alimentos ralos para niños menores de 12 meses y que a partir del año de edad las madres empiezan a ofrecerlos más espesos. Como se anotó en la sección sobre la lógica cultural de la alimentación infantil, hay alimentos disponibles en el hogar que no se les ofrece a los más pequeños por temor que les pueda indigestar. En Santa Lucía la Reforma, por ejemplo, se decía que los hongos producían disentería en los niños y en San Andrés Xecul decían que las arvejas no se ofrecían porque se pegaban en el estómago.



Papilla de maíz en caldo de pollo



Papilla de maíz en caldo de piloy

Estas son creencias muy arraigadas que se observan incluso entre las promotoras del PC. Ellas reconocieron que a sus hijos pequeños les ofrecen sólo el caldo y no las hierbas; el recado, pero no las verduras: “la habita no se les puede dar, porque les da cólico, se les hincha el estómago porque alborota la lombriz.” Decía otra: “Yo hago arveja en recadito y le doy sólo el recado, porque la cáscara le puede hacer mal”. También reconocieron introducir carne hasta después de los 24 meses y que no ofrecen aguacate porque da cólicos y “embota el estómago”. No parece haber consenso sobre qué alimentos específicos son los favoritos de los niños menores de 24 meses. Sí hubo acuerdo en que prefieren las hierbas guisadas a las hervidas, pero debe recordarse que con frecuencia no se le da al niño la hierba, sino el caldo o la salsa del guiso. Los frijoles fritos y colados dicen que les gusta mucho, al igual que el tziám (puré de haba seca) y el caldo de res. Algunas de estas recetas favoritas se presentan a continuación.

5. Recetas de alimentos preferidos por los niños

TZIAM (puré de habas)

[receta recolectada en el mercado municipal de San Francisco El Alto]

2 lb habas secas
2 lb ceniza
6 tomates picados
2 ramitas de apazote
Sal al gusto

Se pone a hervir las habas con 4 l de lejía (preparada con 4 l agua y 2 lb ceniza, hervida y luego colada).

Cuando suelta la cáscara, se lavan y se pelan las habas.

Se cuece de nuevo las habas en otros 4 l de agua fresca, hasta que espese y queda como puré.

Al final de la cocción se agrega tomate picado y apazote.



FRIJOL FRITO

[receta recolectada en Racaná,
San Andrés Francico El Alto]

1 lb frijol ya cocido
1 cebolla picada
3 tomates picados
Aceite
Sal al gusto

Se fríe el tomate y la cebolla, hasta dorar.
Se agregan los frijoles, con un poco de
caldo.
Se deja hervir, hasta espesar un poco.



ARVEJA EN RECADO

[receta recolectada en Maczul,
Tonicapán]

2 lb de arveja
4 tomates asados
2 cebollas asadas
2 clavos de olor
4 pimientas gorda
6 oz masa
½ cucharadita de achiote
Sal al gusto

Se hierven las arvejas en 2 l agua y se
escurren; reservar el caldo.
Se muelen los tomates, cebollas y
especias.
Se disuelve la masa en el caldo de las
arvejas.
Se le agregan las arvejas cocidas, se
pone a hervir y se deja espesar por unos
10 min.



HUEVO EN CALDO

[receta recolectada en Cuesta del Aire,
San Francisco El Alto]

1 tomate picado
1 cebolla picada
3 huevos

3 ramitas de apazote
Sal al gusto

A 2 litros de agua hirviendo se agrega la
cebolla y tomate.
Dejar hervir unos minutos.
Se agregan los huevos enteros y por
último el apazote.



HABA EN CALDO

[receta recolectada en Racaná,
San Andrés Francico El Alto]

2 lb haba
2 l agua
1 cebolla
3 tomates
3 dientes ajo
1 ramita apazote
Sal al gusto

Poner a hervir las habas.
A los 20 minutos agregar el tomate, ajo y
cebolla picados.
Se deja hervir otros 20 minutos.
Por último, agregar el apazote.



BLEDO EN RECADO

[receta recolectada en el mercado
municipal de San Francisco El Alto]

2 manojos de bledos
5 cominos
½ cucharadita de achiote
4 oz masa
3 ramitas cilantro
Sal al gusto

Se hierve el bledo en un poco de agua.
Disolver la masa en un poco de agua o
en el caldo del bledo.
Al estar cocido el bledo se le agrega las
especies molidas y disueltas en la masa.
Se dejar hervir unos 10 minutos, hasta
espesar.

TAYUYO DE HABAS

[receta recolectada en el mercado municipal de Momostenango]

2 lb habas
2 lb masa
Sal al gusto
Tuza o doblador
Chirmol de tomate

Se cuecen habas en un poco de lejía de ceniza.

Al estar blandas, se lavan y se muelen en piedra hasta quedar como puré; se le agrega sal.

Se extiende la masa en la piedra de moler, buscando que quede como de 1 cm grueso.

Sobre la masa extendida se coloca una capa de haba.

Se enrolla y se amasa.

La masa se divide en porciones y se coloca en las tuzas.

Se cocina al vapor por 1 hora.

Ya cocido se sirve con chirmol de tomate asado y chile.

**PURE DE PAPAS**

[receta recolectada en el Paraje Tzanxan, Pa María, Santa Lucía La Reforma]

2 lb de papa
3 tomates picados
2 cebollas picadas
2 cucharadas de aceite
Sal al gusto

Poner a cocer las papas en un poco de agua.

Al estar blandas, se escurren y se muelen o machacan.

Por aparte, freír el tomate con la cebolla hasta que sea una salsa espesa.

Agregar la papa machacada, mezclar bien y dejar cocinar unos 5 minutos más

BLEDO FRITO

[receta recolectada en el Paraje Tzanxan, Pa María, Santa Lucía La Reforma]

2 manojos de bledos
1 cebolla
3 tomates
Sal al gusto
Aceite

Se cuecen las hierbas en un poco de agua hirviendo, unos 15 minutos.

Por parte, en una sartén se fríe el tomate y la cebolla.

Al tener el sofrito espeso, se agregan a los bledos.

NOTA: se puede sustituir el bledo por espinaca o acelga

**AYOTE TIERNO GUISADO**

[receta recolectada en Santa María Chiquimula, cabecera]

1 ayote tierno, grande y picado en cuadritos
6 tomates medianos, picados
1 cebolla grande, picada
Aceite
Sal al gusto

Se fríe la cebolla en el aceite, junto con el tomate.

Al estar listo el sofrito agregar el ayote y la sal.

Dejar hervir a fuego lento durante unos 20 min, revolviendo de vez en cuando.

**CALDO DE RES CON VERDURAS**

[receta recolectada en el mercado municipal, Momostenango]

2 lb de carne con hueso, en trozos
6 zanahorias
8 papas peladas

2 güisquiles pelados, en trozos
2 colinabos
2 tomates
1 cebolla
3 ramitas cilantro
Sal al gusto

Se pone a hervir 3 litros de agua.
Agregar la carne, tomate, cebolla, sal.
Al estar cocida la carne agregar las
zanahorias, güisquiles y papas.
Echar el cilantro de último.



TORTA DE HUEVO CON SAY

[receta recolectada en Chimente,
Totonicapán]

4 oz say (pescadito seco), lavados
6 huevos
2 cebollas medianas con tallo, picadas
½ libra de tomate, hecho salsa
Sal al gusto
2 cucharadas de aceite

Asar los pescaditos en el comal.
Batir los huevos y agregar los pescaditos
y la cebolla.
Calentar el aceite y freír el huevo en
forma de torta.
Bañar con la salsa de tomate

6. Preservación de alimentos

Las prácticas de preservación de alimentos son muy limitadas. En la preparación diaria de alimentos, se cocina cantidades precisas, calculando que las sobras sean pocas y que puedan ser consumidas en un período no mayor de 24 horas. La preservación artesanal de alimentos es limitada y se restringe a muy pocos alimentos, los cuales se procesan en casa y se guardan por pocos días (se dice que no más de una semana). Estos incluyen el chile, las semillas

de cucúrbitas y el say, todos los cuales son asados y molidos. Algunas participantes a los grupos focales mencionaron recordar que sus abuelos secaban la carne, pero ninguna pudo explicar el proceso, pues son técnicas que ya se han perdido.

El PC ha introducido algunas formas de preservación de frutas en almíbar y en mermeladas. De éstas últimos se dijo que eran sabrosas y que les gustaba a los niños, pero que requerían mucho trabajo.





Cambios generacionales en la dieta



1. Cambios en disponibilidad

En las comunidades visitadas se han dado ciertos cambios en la dieta y en preparación de alimentos. Estos responden tanto a cambios en la disponibilidad de alimentos como a cambios en las preferencias. Entre los primeros están algunos alimentos silvestres que han desaparecido del entorno natural, principalmente por el avance de la frontera agrícola. Entre estos resaltan los mamíferos pequeños (conejos, armadillos, tatuacines, ardillas) y el venado. Algunas especies vegetales han desaparecido de algunas regiones: el hongo de sauco, por ejemplo, está casi extinto en algunos lugares de Momostenango, pero es el hongo más abundante en algunos lugares de San Cristóbal. En ocasiones las especies silvestres no han desaparecido pero son más difíciles de encontrar: en algunas regiones son el *hongo de grama* y en otras plantas usuales, como el bledo o el tomate silvestre. La explicación más frecuente fue que estos recursos habían desaparecido o disminuido por cambios en su hábitat, especialmente por la expansión de la frontera agrícola. El consumo de hongos, no obstante, no parece haber disminuido pues unas especies han sido sustituidas por otras, la recolección continua aunque en lugares más lejanos o bien es sustituido por la compra.

Algunas hierbas silvestres han también disminuido, en especial alrededor de la casa. Se dijo que con la introducción de drenajes, se eliminaron las aguas servidas de las pilas que favorecían la presencia de algunas hierbas. Las hierbas se siguen consumiendo, se dice que unas tres veces a la semana. Anteriormente se consumían con mayor frecuencia, porque no había otra cosa qué comer.

Hay también cultivos que se producen menos o que ya no se producen. Se mencionó en

especial el piloy de colores (el pinto y el amarillo), la papa roja silvestre y algunas variedades de ayote. Usualmente no se tiene una explicación para este fenómeno, únicamente se afirma que “ya no se dan, ya no salen” o que se acabó la semilla. También se mencionó que algunos cultivos se habían vuelto susceptibles a plagas que antes no existían (especialmente las habas, la arveja y el piloy) o a heladas (algunas cucúrbitas).

Algunos alimentos han dejado de producirse, tales como el trigo o la carne de oveja, en tanto otros se producen menos. Entre éstos últimos se encuentran las cucúrbitas, las cuales encuentran nuevas dificultades. Por un lado, porque en los terrenos, cada vez más pequeños, apenas caben unas cuantas matas. Por otro, porque los jornaleros agrícolas maltratan las matas que cubren los surcos y, por último, porque si el terreno queda lejos de la vivienda, hay posibilidades que los frutos sean robados.

En muchos lugares todas las leguminosas se cultivan menos: tanto las promotoras del PC como las participantes a los grupos focales dijeron que los últimos ciclos de cultivo habían sido muy malos, con rendimientos ínfimos, por lo que muchas familias ya no se animan a sembrarlos. Se dijo también que en algunos lugares el piloy “ahorca” a las matas de maíz, lo que provoca que éstas caigan al suelo y se pierda el grano.

El piloy pesa mucho y bota la milpa, ahorca la mazorca y por eso ya hay gente que no le gusta su siembra. Habría que sembrarlo con pitas para que se enrede en ellas y no con la milpa, pero dicen que sin milpa no crece el piloy. Además, los mozos están re rogados y si ven muchas matas en la milpa, sobre todo el ayote, no les gusta venir a calzar la milpa. O de una vez tiran para un lado los ayotes y se pierden las guías. [Anciana del municipio de Totonicapán]





El PC ha capacitado a algunos agricultores para reducir el número de semillas de piloy por postura y así prevenir que el peso del

uno bote a la otra. En el Cuadro 11 se resume la información sobre los alimentos cuya disponibilidad se ha visto reducida.

Cuadro 11:

Alimentos con menor disponibilidad

Por cambios en el hábitat	Por ser susceptibles a plagas	Otras razones
✓ Hongo de grama, hongo de sauco	✓ Habas, piloy, arveja	✓ Papa criolla: ya no hay semilla
✓ Algunas hierbas: Barbas de San Nicolás, bledo, chipilín	✓ Ayotes, chilacayotes	✓ Trigo: se dejó de producir. Cerraron los molinos
✓ Frijol de colores	✓ Güicoy: más vulnerable a las heladas	
✓ Tomate silvestre		
✓ Fauna silvestre: ardilla, liebres, armadillo, coyote, venado		

La mayoría de los cambios generacionales, no obstante, están más bien relacionados a una mayor disponibilidad de alimentos. En tanto unas pocas participantes negaron que hubiera cambios entre lo que ellas comieron de niñas y lo que consumen actualmente, la mayoría consideró que la dieta se había enriquecido en la última década. La dieta rural de hace unos 30 años era sumamente pobre y consistía en tamalitos y salsas o caldos para poderlos deglutir mejor; la adquisición de alimentos era mínima, pues los mercados municipales quedaban distantes y los caminos eran malos. En tiempos de escasez se mezclaba el xilote con el nixtamal para que abundaran los tamalitos, se consumía la flor del maíz, los recados eran solo a base de achiote (sin tomate) y cuando no había ni achiote, el tamalito se remojava en agua de sal. Se consumía manteca en vez de aceite, panela en lugar de azúcar y la costumbre era tomar atol sin endulzar. Si bien algunas señoras mostraron nostalgia por los venados y conejos ahora extintos, ninguna hubiera querido regresar a la dieta de antaño.

En las comunidades visitadas hay ciertamente una mayor opción de alimentos. La producción de alimentos apenas se ha diversificado (aparte de las nuevas hortalizas introducidas por el PC), pero los mercados han llegado a donde no llegaban hace 10 años. Con mejores medios de transporte, ya no es tan difícil viajar a la cabecera municipal para adquirir alimentos. Las familias más pobres, no obstante, continúan con problemas de acceso a estos nuevos mercados, situación más común en Santa Lucía la Reforma y Santa María Chiquimula¹⁵, donde las opciones de consumo siguen siendo muy limitadas. Para estas familias pobres, la mayor disponibilidad de alimentos viene del propio PC: los huertos familiares han venido a complementar su dieta, permitiéndoles producir alimentos que anteriormente escasamente podían adquirir.

Simultáneamente a una mayor disponibilidad de alimentos se ha dado un creciente uso de agroquímicos, lo cual ha

15 No obstante, en una de las comunidades visitadas en este último municipio (Xejuyup), las tiendas están bien surtidas. Uno de los tenderos entrevistados dijo que goza de una amplia clientela y que su negocio estaba creciendo.

llevado a algunos a sentir que si bien los alimentos son actualmente más diversos y abundantes, son menos naturales y menos nutritivos. Se dice que el maíz y las hierbas silvestres han perdido parte de su vigor, al estar “contaminados” con fertilizantes químicos. Aunado a esta percepción está el uso generalizado de saborizantes industriales. Se utilizan porque la comida “ya no tiene el sabor de antes”, pero también porque el sabor de antes ya no satisface. Como decían una señora ya mayor:

Antes se cocinaba solo con agua y apazote, no se consumía tanta carne de res. Cada quien tenía sus pollos en la casa y eso se comía. También se comía carne de coche. Sólo con agua salía un gran caldo y sólo un poco de apazote le poníamos. Pero la carne ya no tiene el sabor de antes y ahora hay que componerla con consomé. Y la hierba mora, yo la comía solo en boca de subal y ahora se come con sopa Malher. Mi nuera le pone medio sobre de sopa y sale muy rico, a mis nietos les encanta, pero ya no es natural. [Anciana de Totonicapán].

2. Alimentos procesados

La mayor disponibilidad de alimentos no se refiere únicamente a alimentos frescos sino también a los procesados y la industria alimentaria del país está indiscutiblemente presente en todas las comunidades visitadas. El producto industrial más consumido tal vez sean los fideos, en cualquiera de sus presentaciones. El consomé instantáneo y otros condimentos procesados (principalmente sal de ajo y sal de cebolla) son igualmente ubicuos; las promotoras del PC estimaron que su consumo era de unas cuatro o cinco veces a la semana. Las sopas deshidratadas (sean en sobre o en vaso) también tienen buena aceptación, tanto por su bajo precio como por la facilidad de su uso. Estas sopas se utilizan con frecuencia como base para cocinar diversas hierbas. Hay tres productos enlatados que se consumen con

cierta frecuencia: frijoles, sardinas y chiles en escabeche, los tres también preferidos por su precio y fácil preparación. La salsa ketchup y la mayonesa son también utilizadas.

La disponibilidad de estos productos es relativamente reciente y en algunas comunidades se reportó que hace tan sólo diez años ni siquiera había tiendas en la propia aldea. Otras aldeas han tenido un crecimiento rápido de estos pequeños negocios. En Chuitapachaj, por ejemplo, hay 10 tiendas para apenas unas 120 familias. Decía el tendero de un paraje en Santa María Chiquimula:

Aquí se vende un poco de todo. Tal vez lo que más vendo son las sopas de vaso, los fideos, las salchichas y el frijol de lata. Las sopas de vaso se venden muy bien: los jóvenes se las comen como refacción y a las mamás les gusta mucho darlas a los niños pequeños porque los fideos son muy suaves. Pero también vendo queso, crema, pollo, medallones [de pollo congelados] en cajitas, say, pepitoria y las señoras compran de todo. La tienda la tengo por Dios gracias bien surtida, con toda clase de golosinas, galletas dulces, pan, medicinas, hasta gasolina, aceite de carro y repuestos de bicicleta. Solo tengo de tenerla como año y medio, pero ya tengo muy buena clientela. (Entrevista con hombre joven, Santa María Chiquimula)

Las bebidas envasadas gozan de una creciente demanda, en especial las gaseosas y “los jugos”. En muchas familias su consumo es semanal (los fines de semana), en otras se consumen únicamente en días de fiesta. Se dice que se consumen por su misma ubicuidad (se consiguen en todas las tiendas) cuando se viene de trabajar, se está cansado, se tiene sed o se desea compartir una bebida con alguna amistad. Las gaseosas se beben porque se consideran sabrosas; se sabe que no son nutritivas. Las bebidas con sabor a fruta, no obstante, se



consideran saludables y recomendables para los niños. Si bien se hace una diferenciación entre “jugos de caja” (la mayoría son néctar de fruta) y “jugos Tampico”, a estos últimos se les considera jugo de naranja. Decía una señora: “los Tampico son jugo de naranja, tiene vitaminas y ayuda para las lombrices de los niños. Es buen alimento”. En las comunidades donde el PC lleva más tiempo trabajando se ha creado consciencia sobre el contenido nutricional de estas bebidas y las participantes dicen consumirlas en pocas ocasiones. En las comunidades también están presentes las bebidas energizantes (tipo Gatorade, Adrenalina, etc.), las cuales tienden a ser consideradas una suerte de tónicos o suplementos nutricionales.

Otro grupo de alimentos procesados que goza de amplia aceptación son las localmente llamadas “golosinas”, las cuales incluyen los snacks salados o bolsitas, los caramelos y las galletas. Los principales consumidores de estos productos son los niños, aunque también se contó de familias que compran estas bolsitas para comerlas con tamalitos cuando disponen de algún dinero adicional. Este consumo puede darse hasta dos veces por semana.

Las educadoras del PC han ejercido el papel de orientadoras al consumidor, señalando el alto precio y bajo contenido nutricional de la mayoría de los productos procesados:

Antes de entrar al grupo (PC) no sabíamos nada, no sabíamos si dan enfermedades las cosas que comíamos, qué es lo que nos da enfermedades. La verdad, antes consumíamos más aguas gaseosas pero ahora sabemos que hacen mal por eso ya no lo consumimos, aprendimos varias cosas que nunca habíamos sabido. Ahora sabemos que el consomé hace mal y lo consumimos menos. Si antes

lo usábamos unas cuatro veces por semana, ahora sólo una. [Participante en grupo focal, San Cristóbal]

Yo no sé si el frijol en lata o la sardina hacen daño, pero son ricos. Pero yo pienso que el frijol en lata y la sardina ya no tienen vitaminas porque no sabemos cuántos meses ya tienen de estar preparados. Lo que tiene vitamina es la hierba porque nosotros la cortamos. [Participante en grupo focal, San Bartolo Aguas Calientes]

Con la información disponible no se puede verificar que la disminución reportada de productos industriales sea real. Lo que es indudable es que muchas de las participantes del PC han adquirido el conocimiento que muchos de estos alimentos son de escaso valor nutricional.

3. Cambios en preferencias

Antes, cuando mi abuelita, hacíamos punta de ayote en recadito, pero era un recadito sin tomate. Solo se echaba la cebolla y la sal, achote, unas pimientas gordas, un clavo, unos cominos y un poco de masa. A este recado le decimos jocom o pulik, pero ya no se hace mucho. Las puntas de arveja también se hacían así. Se quitó la comida de antes porque vino lo extranjero: ahora hay chow mein y sopas, fideos. Se fue la manteca natural y ahora vino al aceite. Todo ha cambiado. Ya no siembran tanto el colinabo ni las habas. Ahora todos son peritos contador, todos son estudiantes y ya ni conocen el azadón. [Anciana, Momostenango]

Las nuevas opciones de alimentos han permitido cierto margen de selección y han surgido nuevas preferencias: nuevos alimentos y nuevas formas de preparar los platillos tradicionales. Decía un anciano en Momostenango:

Antes la vida era así: sólo se comía hierbitas, había mucha pobreza, todo era barato, pero se ganaban 15 len por jornal. Sólo se comía café y tamalito, la carne una vez al mes, fuera res o pollo. El pan cada 15 días. Las hierbas eran nuestro sustento y las comíamos todos los días. Ahora estamos en tiempos modernos y los niños que están creciendo no comen hierba, no andan en ropa sencilla como andábamos nosotros. Ahora estamos en tiempos modernos, hay abundancia. ... A los mayores no se les olvida las hierbas, que tienen muchas vitaminas y son deliciosas. Pero los niños de ahora se acostumbraron a la carne, al pan y otro tipo de comida. Las madres quieren tal vez cocinar las hierbas, pero los niños no se la comen. Entonces la madre cocina otra cosa.

Posiblemente el cambio más grande se haya dado en las bebidas: del atol blanco o quebrantado sin endulzar se ha pasado a ingerir sólo bebidas dulces, sean los mismos atoles así como todo tipo de refrescos, muchos de ellos instantáneos en polvo (tipo Toki o Tang). El pinol de haba también ha caído en desuso. En las reuniones sociales impera el uso de gaseosas.

Los cambios de preferencias se pueden agrupar en cuatro tendencias, las cuales no son mutuamente excluyentes:

1. Se mejora la dieta tradicional gracias a una mayor disponibilidad de alimentos. En especial, se enriquecen las salsas (recados) y los caldos, utilizando tomate, cebollas y semillas. Se consumen bebidas tradicionales (atoles) ahora endulzadas pero también bebidas industriales y hay mayor uso de grasa, sustituyendo la manteca de marrano por aceite vegetal. Se tiene acceso (aún limitado) a una mayor variedad de verduras y frutas. De esta manera se da una transformación,

por ejemplo, del kulix al vapor al kulix guisado, del recado de achiote al recado de tomate y especias y del frijol en caldo al frijol frito.

2. Ante la mayor disponibilidad de alimentos se desechan algunos alimentos tradicionales, especialmente algunas hierbas. Se dejan de consumir las menos apetecibles, por ejemplo, la hierba mora o kulix sazón y algunas preparaciones asociadas a escasez de alimentos, tales como el apazote en recado, las guías de frijol o atol con flor del maíz.

3. Se complementa la dieta tradicional con algunos productos industriales, baratos y fáciles de usar para el consumidor, pero no necesariamente nutritivos. Entre estos sobresalen los condimentos y las sopas deshidratadas. Hay un mayor consumo de carbohidratos refinados (fideos, pan, galletas, bebidas azucaradas) y snacks industriales, pero su consumo parece no ser frecuente. Los cambios coinciden con las primeras etapas de la transición alimentaria.

4. La disponibilidad de nuevos alimentos, tanto frescos como procesados, lleva a una valoración de la modernidad y desdén por la dieta tradicional: se asocia las hierbas y las leguminosas tradicionales con lo antiguo y pasado de moda y se valora lo industrial o la nueva hortaliza por ser moderno. De esta manera se valora más el repollo y se desprecia el xup; en ciertos contextos públicos ya no se considera apropiado ofrecer tiste o pinol y se recurre a las gaseosas; cuando el tiempo para cocinar es limitado, se recurre a frijoles y sardinas en lata y a sopa instantáneas.





Estos cambios en preferencias se ejemplifican para cada municipio en el Cuadro 12.

Cuadro 12:

cambios en la preparación de alimentos

Municipio	Cambios observados	
	Prácticas tradicionales	Preferencias actuales
Totonicapán	<p>Antes sólo se comía hierbas en boca de olla, papas en boca de olla, caldo de sal (agua con sal lo comían con tamalitos)</p> <p>Antes a los caldos sólo se le echaba hierbas y ahora ya se le echa verduras y también el consomé</p> <p>Ha variado un poco, porque antes, cuando los abuelos preparaban la comida, al caldo de res no le echaban consomé. El caldo de nabo sólo lo cocinaban en agua hervida y sal ahora ya le echan tomate y cebolla. Hay un frijol de colores que mi abuelita le decía desperdicio de caballo. Se consigue en la montaña y se comía cocinado sólo con apazote. Ahora ya no se ve. Sólo un vecino he visto que todavía tiene.</p> <p>Las ardillas en recadito eran muy sabrosas; ahora ya no hay ardillas. El conejo en recado, silvestre y de crianza, tampoco se ven. La carne de ovejas ya no se consigue, sólo en Xela. Mi mamá le compraba coyote a un señor, quien los mataba por encargo; mi mamá lo hacía muy rico. Ella también hacía venado en recadito, pero ahora cuesta conseguir la carne de venado.</p>	<p>Hay algunos alimentos que ya no queremos comer, como caldo de pata, nariz de toro y cabeza de chivo, hierba mora.</p> <p>Según dicen que ahora ya no tienen mucha vitamina el caldo, porque el consomé le quita el sabor, antes era la pura esencia de las comidas.</p>
Momostenango	<p>Antes sólo se comían habas, frijol, atol de masa tres veces al día y ahora se prepara pepián, pollo rostizado, pollo dorado, salchichas.</p> <p>Antes los abuelos cuando preparaban la comida no le echaban consomé</p>	<p>Ahora ya no se preparan como lo preparaban los abuelos. Hoy en día casi en todas las comidas se le echa condimentos, tales como el consomé y sopas para que tenga más sabor los caldos</p>
San Francisco El Alto	<p>Antes las hierbas se comían sólo en caldo, en boca de olla, sal con tamalito.</p> <p>Ahora al caldo de res se le agrega verduras, consomé y antes los abuelos únicamente le agregaban col y achiote molido en piedra. Al caldo de gallina únicamente le agregaban papas, pero ahora le agregan fideos y verduras. Los frijoles antes se consumían solamente parados en caldo y ahora se preparan colados y volteados.</p>	<p>Se prepara ahora un poco diferente la comida. Antes sólo se comía hierbas y ahora hemos aprendido otras formas de cocinar, no sabíamos cómo preparar verduras que no fueran en caldo</p> <p>Ahora así ya no se comen las hierbas sólo en caldo porque ya no nos gusta, ahora sólo queremos las hierbas guisadas</p>

Municipio	Cambios observados	
	Prácticas tradicionales	Preferencias actuales
San Andrés Xecul	<p>Los menudo de cerdo y la panza de res que antes consumían los abuelos en recado ya no se comen mucho</p> <p>Cuando era pequeña, el nabo era nuestra comida de diario, sólo cocido, sin sal, las papitas sólo cocidas. Ahora comemos ya guisadito con tomate y cebolla.</p> <p>Antes no había café, sólo atol en la mañana, a mediodía y en la noche, el puro atol de maíz quebrantado sólo calentado, sin azúcar.</p>	<p>Ahora se le agregan otros condimentos a la comida, se le pone consomé</p> <p>Ahora se prepara diferente la comida, ahora se le agregan verduras al caldo de pata, panza en recado que antes se le agregaba apazote y ahora ya no se come mucho.</p> <p>Cambió el sistema de la cocina, antes era más natural, pero ahora hay más aceite en el mercado y otros condimentos; ya sin eso nuestros hijos no quieren comer.</p>
San Cristóbal	<p>Antes se cocinaba sólo al vapor, en boca de olla y el recado era muy pobrecito, sólo con achiote y agua, eran recados sin tomate porque no había. Tampoco había muchas hierbas y a veces comíamos cilantro y apasote en recado, o torta de huevo con hierbabuena.</p> <p>Antes sólo se comía güicoy cocido en boca de subal con sal, cilantro cocido, pepita molida con sal, hiervas en pepita, pepita en huevo, huevo con masa.</p>	<p>Ahora los niños sólo comen leche con cornflakes, huevo, pan, salchichas y queso.</p> <p>Ahora ya no comemos cilantro y apazote como comida, sólo las usamos para dar sabor.</p>
San Bartolo Aguas Calientes	<p>Antes se comían de toda clase de hierbas. Seguimos comiendo las mismas hierbas, pero ahora les ponemos consomé, para que tengan más sabor; sólo al vapor ya no nos gustan.</p>	<p>Ahora ya sólo les gusta arroz, chow mein, verduras con mayonesa, camarón todo lo que se prepara en aceite les gusta.</p> <p>Es mejor lo que se consume ahora.</p>
Santa Lucía la Reforma	<p>Antes sólo comían sal con tamal y chile y ahora ya conseguimos otras cosas</p> <p>Antes sólo hierbas se comía y frutas verdes, no teníamos qué comer.</p> <p>Antes sólo se comían hiervas, ahora se come carne, aunque no todos los días</p>	<p>Ahora ya se le echa caldo consomé de res y fideos con verduras, cuando antes sólo se preparaba con cebolla y tomate.</p> <p>Ahora es mucho mejor, tenemos más cosas qué comer.</p>
Santa María Chiquimula	<p>Es mejor la alimentación de ahora ya que antes se consumía menos mientras que ahora ya podemos consumir una variedad de alimentos.</p>	<p>Ahora los niños comen mejor porque antes sólo se comía tomate y chile, ahora ellos comen huevo, fideo, arroz, papas, repollo, ahora hay más comidas.</p> <p>Hay hierbas, como el macar, que todavía se consiguen en la milpa, pero que ya no se cocinan porque las señoras piensan que a los niños no les gusta.</p> <p>Ahora cocinamos el nabo guisado y frito, ya no sólo en caldo. Las señoras más jóvenes ya no lo conocen porque no les enseñan a comerlo, pero también porque ahora tenemos más verduras y hierbas que son más ricas.</p>



El PC ha venido a enriquecer – y transformar – las formas tradicionales de preparación de alimentos y las participantes están encantadas. Por ejemplo, durante la presentación de las participantes en los grupos focales se le pidió a cada una que mencionara su platillo favorito. En las comunidades en que el PC ha trabajado por más tiempo, la gran mayoría mencionó una de las nuevas recetas y posiblemente la mitad mencionó alguna ensalada. Al cuestionarles que no mencionaran las preparaciones tradicionales, las señoras aseguraron que tanto ellas como todas sus familias estaban muy contentas en aprender a cocinar las verduras en nuevas formas y que sus esposos las instaban a asistir a las reuniones para poder degustar preparaciones innovadoras. La reacción fue similar entre las señoras de 30 años o las que tenían más de 70.

4. Las nuevas generaciones: preferencias entre escolares

Se recabó información sobre preferencias alimentarias con niños de tercero y sexto grados. Con los primeros se llevaron a cabo discusiones grupales informales (n=7) y a los segundos se les dio una encuesta gráfica auto-administrada (n=147), la cual también incluía algunas preguntas abiertas. La recolección se hizo en nueve escuelas de seis municipios; las dos técnicas arrojaron resultados similares, pero con diferencias interesantes en cuanto a preferencia de alimentos a ser comprados en las tiendas escolares.

Los niños confirmaron lo que las madres habían afirmado: los platillos para celebrar fiestas son eminentemente tradicionales, con la adición reciente del pollo rostizado y del chow-mein, ambos incorporados a las prácticas culinarias altenses. Los niños, además, mencionaron con mayor entusiasmo que los adultos algunos alimentos

disponibles para las ferias patronales, tales como pizza, hot-dog y pasteles.

La refacción que provee la escuela les gusta muchísimo: los alimentos preferidos son la avena con leche, corn flakes, arroz en leche, Incaparina y atol de Corazón de Trigo. Los datos de la encuesta ofrecen cifras a estas preferencias: para la mitad de los niños, las refacciones más sabrosas son la Incaparina y el arroz con leche; otras refacciones favoritas son los atoles (42%, uno de los favoritos es el de Corazón de trigo), la leche (12%) y diversas preparaciones con carne que dan ocasionalmente para el almuerzo (8%, tales como chow-mein, pollo y Protemás). El 95% de los encuestados consideró que la refacción que se les proporcionaba en la escuela era saludable.

La refacción es muy apreciada, pues muy pocos niños llevan algún alimento de casa. Es más, según datos del Ministerio de Educación, la refacción escolar ha sustituido el desayuno de muchos de estos niños (Arroyo et al 2009). La excepción es fruta, reportada únicamente en dos escuelas (en Santa Lucía la Reforma y en Momostenango). En muchas escuelas no había tienda escolar, pero en todas llegaba alguna persona a vender o había una tienda muy cerca. Algunos niños compran raramente y otros lo hacen todos los días; con la metodología empleada no fue posible determinar qué porcentaje de niños lo hace. Según los vendedores, los niños gastan en promedio diario Q0.50 – Q1.00. A los niños se les preguntó qué les gusta comprar, independientemente de la frecuencia en que lo hacen y las respuestas variaron entre los niños de tercer y sexto grados. Los niños más pequeños decididamente prefieren comprar alimentos industriales, tipo bolsitas de Tortrix, refrescos (más que gaseosas prefieren bebidas endulzadas tipo Tampico

o Chatos), galletas y toda clase de caramelos. También les gustan las preparaciones más artesanales, tipo tostadas, chuchitos y tortillas con frijol. Al consultarles qué alimentos quisieran poder comprar en las tiendas cerca de la escuela, pero que actualmente no venden, casi todos mencionaron diversas bolsitas, gelatinas, helados y papas fritas. En una escuela de Totonicapán, por ejemplo, un niño mencionó, sin necesidad de pensarlo mucho: “quisiera Chocomax, chicharrones Señorial y Pajiita Rica”.

Los niños de sexto grado, por el contrario, mencionaron que les gusta comprar fruta y choco fruta (54%), enchiladas y tostadas (19%) y helados (18%). Su inclinación por la comida procesada es notoriamente baja: sólo el 9% mencionó comprar bolsitas, 8% caramelos, 6% gaseosas, 6% gelatinas y 4% galletas. De igual forma, al preguntárseles qué les gustaría comprar en las tiendas pero que usualmente éstas no venden, los niños de sexto grado mencionaron en primer lugar la fruta (34%) y luego pasteles (16%); otros deseos no realizables, mencionados por menos del 10% de los encuestados incluyen chicharrines, papas fritas y pizza.

Los alimentos preferidos de los niños de tercer grado abarcan una gran gama, desde el tradicional tziám a los nabitos y los corn flakes. Los más mencionados fueron el pollo rostizado, el chow-mein, el arroz y los fideos. Varios niños mencionaron también alimentos tradicionales como las hierbas, los chuchitos y los caldos de res y de pollo. Los alimentos que tienden a gustarles menos son igualmente diversos: los dos más mencionados fueron las hierbas y el caldo de frijol.

A los niños de sexto grado se les dio una lista de 13 alimentos (habas, atol blanco, aguas gaseosas, pollo rostizado, naranjas

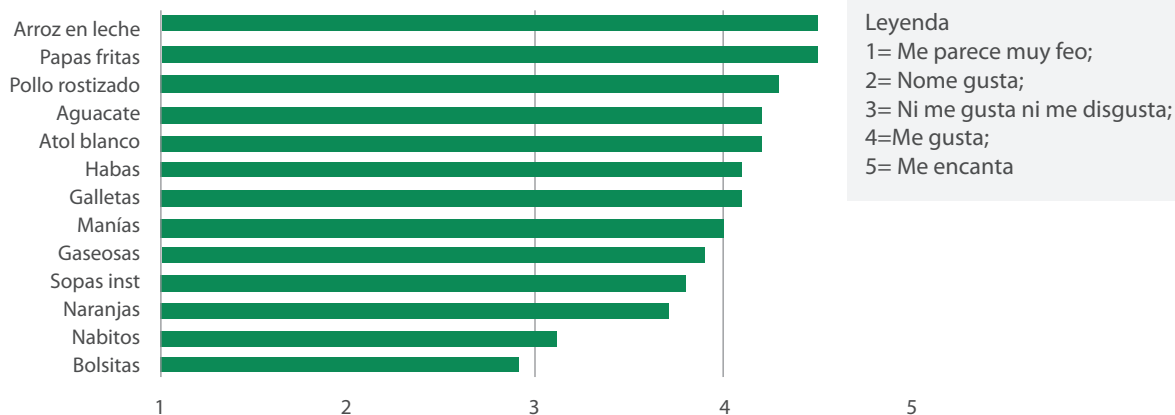
con pepita, arroz en leche, nabitos, sopas de vaso, aguacate, papas fritas, manías, galletas y bolsitas), los cuales debían valorar, por medio de una escala Lickert gráfica de cinco puntos, la cual iba de “me parece muy feo” a “me encanta”. En la Gráfica 2 puede observarse que la mayoría de niños tendió a situar los alimentos hacia el polo positivo y que dos de los tres alimentos favoritos son fritos y usualmente adquiridos fuera de casa. Los únicos dos alimentos que se acercaron al punto medio fueron los nabitos y las bolsitas, uno tradicional y el otro chatarra industrial. Llama la atención que la mitad de los niños (49.5%) consideraron que las “bolsitas” eran desagradables (“me parece muy feo” y “no me gusta”) y la tercera parte (37.4%) clasificó a los nabitos de la misma manera. La naranja, una de las frutas más fácilmente disponibles, fue valorada en forma negativa por la quinta parte (21%) de los niños. El aguacate, por el contrario, fue descalificado únicamente por el 6%.

A los niños de sexto se les pidió asimismo que mencionaran las hierbas que más les gustaban y aquellas que consideraban menos apetitosas; para cada niño se registró un máximo de seis opciones. Entre las menos sabrosas se encuentra una variedad de hierbas silvestres (bledo, hierba mora, nabos fueron los más mencionados), las cuales fueron mencionadas por la mitad de los niños; la cebolla fue el vegetal individual más señalado (20%), seguida por la espinaca o acelga (18%). Entre las “hierbas” más suculentas está la coliflor y los rábanos, mencionados por el 23% y el 19% de los encuestados, la hierba mora fue seleccionada por el 16% y los nabos por el 10%. Al agrupar las respuestas entre hierbas tradicionales y nuevas hortalizas, las primeras tuvieron la mitad de la valoración que la de las nuevas hortalizas (coliflor, rábanos, lechuga, zanahoria, remolacha,



Gráfica 2:

Valoración de alimentos entre escolares



pepino, espinaca y brócoli), lo cual muestra una tendencia hacia preferencias alejadas a los alimentos más tradicionales.

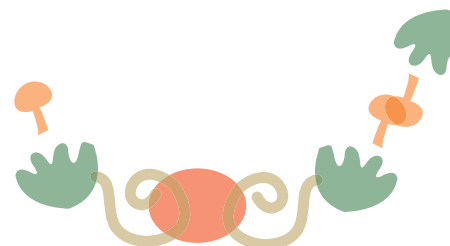
A petición del PC se les preguntó a los niños de sexto grado qué alimentos consideraban más y menos nutritivos. Las dos preguntas fueron abiertas y se tomó un máximo de tres opciones para cada niño. Los resultados no dejan de sorprender (ver Cuadro 13). Las frutas y verduras fueron considerados los alimentos más nutritivos

y fueron mencionados por casi la mitad de los niños. Los productos de origen animal fueron mencionados por poquísimos niños (8% mencionó la leche y el 2% mencionó los huevos o la carne); se mencionaron también dos alimentos procesados, la Incaparina (9%) y los corn flakes (4%). Entre los alimentos menos nutritivos se mencionaron las golosinas y los snacks industriales o bolsitas (mencionados por casi la cuarta parte de los niños), la carne o el pollo (19%), los huevos (11%) y las gaseosas (10%).

Cuadro 13:

Percepción de alimentos más y menos nutritivos (n=146) de niños de 6to primaria

Alimentos más nutritivos	%	Alimentos menos nutritivos	%
Verduras	50	Golosinas	25
Frutas	43	Bolsitas	22
Hierbas	22	Carne, pollo	19
Incaparina	9	Huevo	11
Frijol, habas	9	Gaseosas	10
Leche	8	Papas fritas	8
Corn-flakes	4	Sopa instantánea	4
Huevos	2	Arroz	4
Carne, pollo	2	Frijol	4
Pan	2	Pan	4
Fideo	1	Salchichas	4





Conclusiones



CULTURA Y PRACTICAS ALIMENTARIAS

1. La dieta tradicional de Totonicapán, así como las prácticas culturales asociadas a la alimentación tienen profundas raíces prehispánicas. Las normas tradicionales que regían las conductas durante las comidas han ido variando: se ha perdido el antiguo sentido de “respeto” (no conversar mientras se come, concentrarse en lo que se está comiendo) y hay una tendencia hacia una mayor equidad de género a lo interno de las familias (hombres y mujeres comiendo juntos, ambos sentados en bancos o sillas).
2. La dieta tradicional basada en el consumo de maíz, leguminosas, cucurbitáceas y hierbas continúa vigente, aunque se ha introducido cambios en las preparaciones y se ha añadido diversos vegetales. Esta dieta es potencialmente adecuada si se complementara con suficiente consumo de frutas y verduras.
3. Las bondades de la dieta tradicional se centran, en buena parte, en el consumo de maíz y frijol en proporciones adecuadas, las cuales se ha estimado en un 70% cereal y 30% frijol, según las Guías Alimentarias (MSPAS 2009). En esta proporción, la mezcla vegetal constituye una combinación de proteínas equiparable con las de origen animal. Sin embargo, la ingesta reportada de frijol (dos veces por semana) no permite optimizar la disponibilidad de proteínas vegetales. La ingesta está muy centrada en el maíz en sus diversas preparaciones y el consumo de leguminosas, hierbas, cucurbitáceas y frutas es insuficiente.
4. La lógica cultural en la alimentación infantil privilegia que sea el mismo niño quien indica cuándo inicia la ablactación y las madres frecuentemente se sienten incapaces de hacerlo “antes que el niño esté listo”. Algunos alimentos (muchos de ellos básicos en la dieta, tales como hierbas o leguminosas) se consideran de difícil digestión y se evita darlos a niños pequeños. Se tiende a subestimar la capacidad gástrica de los niños y se ofrecen cantidades mínimas, pues hay temor que una ingesta mayor haga enfermar. La frecuencia de la alimentación es menor a la necesaria (los niños comen el mismo número de veces que los adultos) y la densidad de los alimentos tampoco es adecuada.
5. La alimentación complementaria se distingue por su notable monotonía e ínfimo consumo de productos de origen animal. Estas características están relacionadas a problemas de acceso y disponibilidad (la crianza de especies menores y la producción de huevos no es suficiente; adquirirlos es costoso), pero también a hábitos y preferencias de consumo (pensar que los niños pueden iniciar a comer carne alrededor de los 18 meses), que pueden ser modificados. Mejorar la disponibilidad de los alimentos es un requisito necesario pero no suficiente para mejorar la alimentación infantil. Como es bien sabido, la desnutrición crónica se da incluso en hogares donde el acceso a los alimentos no es una limitante¹⁶.

¹⁶ La ENCOVI 2000 muestra que en tanto la mayor parte de los niños desnutridos provienen de hogares pobres, el 16% de los niños del quintil más rico también padecen de desnutrición crónica.

DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

6. Casi todas las familias producen maíz y algún tipo de leguminosa (frijol, habas o piloy), pero muy pocas son autosuficientes. La producción de cucurbitáceas (güicoy, chilacayote y ayote) y leguminosas ha ido disminuyendo, en parte por nuevas amenazas (mayor susceptibilidad a plagas, heladas, etc.) pero también por prácticas culturales (número de semilla por postura) y por la disminución del tamaño de las parcelas.
7. Las familias más pobres no siempre han podido sustituir por medio de la compra los frijoles o habas otrora producidos.
8. Se ha visto una merma en el número de variedades nativas: algunos tipos de cucúrbitas se han perdido, al igual que algunos tipos de piloy y la papa silvestre.
9. La biodiversidad está disminuyendo y el mejoramiento del piloy, una planta nativa bien adaptada al clima y suelos del altiplano, no despegó. En muchas de las comunidades visitadas se comentó que la producción de todas las leguminosas está disminuyendo, sea porque son crecientemente susceptibles a plagas y enfermedades, o porque la semilla de algunas variedades, domesticadas y silvestres, se ha ido perdiendo. Se dijo que ha habido una reducción tanto del área de cultivo como de los rendimientos, por lo que se puede sospechar también una reducción en su consumo.
10. Los productos silvestres continúan siendo una parte importante de la dieta. Algunos están actualmente extintos (mamíferos) o menos disponibles (algunos hongos y hierbas se les consigue menos o en lugares más lejanos), en parte por el avance de la frontera agrícola. No obstante, en casi todas las comunidades visitadas la población aún tiene acceso a hongos y hierbas silvestres de diferentes tipos y la frecuencia de consumo semanal no parece haber disminuido.
11. La disponibilidad de alimentos se concentra en el segundo semestre, durante la época lluviosa cuando las hierbas y hortalizas son más abundantes. En varias comunidades los únicos alimentos disponibles durante la época seca, además de los granos básicos, son uno o dos tipos de hierbas silvestres. Algunos mecanismos que podrían disminuir la escasez durante la época seca no se practican.
 - a. No se acostumbra cultivar hierbas silvestres.
 - b. Los pequeños excedentes de las nuevas hortalizas introducidas por el PC se venden o intercambian (raramente se pierden), pues no existe la tradición (ni el conocimiento) de preservar alimentos. Los únicos que se almacenan son los granos básicos, con pérdidas post-cosecha que varían entre comunidades y duración del almacenamiento. El PC ha introducido la preservación de fruta en almíbar, pero no es aún una práctica ampliamente difundida.
12. Hay una creciente disponibilidad de productos de origen animal y un mayor consumo de carne y huevos. La carne más consumida a nivel local es la de aves, tanto producida como adquirida. La crianza de ovejas y cerdos raramente es para autoconsumo y las familias prefieren vender estos alimentos en pie. En las comunidades rurales raramente hay carnicerías o rastros y comprar unas pocas libras de carne que no sea de aves usualmente implica viajar al mercado más cercano.

CULTURA CULINARIA

13. La gastronomía de Totonicapán es similar en todos los municipios; las diferencias tienden a concentrarse en el tipo y cantidad de condimentos. La gastronomía local y la mayoría de alimentos tradicionales no necesitan ser rescatados: la población rural las disfruta, sabe cocinarlas y las continúa consumiendo. La dieta cotidiana, no obstante, no refleja la rica gastronomía tradicional, principalmente por limitaciones de acceso y disponibilidad de algunos alimentos.
14. Unas de las preparaciones más tradicionales de Totonicapán son los caldos; los de pollo o res con frecuencia se acompañan de verduras. Estas son preparaciones nutricionalmente muy completas, aunque la cocción prolongada de algunas verdura incide en la pérdida de algunos micronutrientes, en especial las vitaminas. Los caldos de hierbas también son muy populares, aunque nutricionalmente son más pobres.
15. Un rasgo distintivo de la cocina de Totonicapán son los recados: salsas rojas y espesas sazonadas con una variedad de semillas de cucúrbitas, ajonjolí y diversos chiles secos (guaque, pasa, cobanero), siempre acompañados de tamalitos de maíz. Los recados se utilizan para acompañar diversos tipos de carnes y verduras.
16. Los platillos de la gastronomía tradicional, particularmente la festiva, continúan siendo los preferidos. Las señoras saben cómo prepararlos y si no los cocinan con mayor frecuencia es por barreras económicas y no tener otras preferencias. El pollo rostizado es una introducción reciente muy apreciada pero que no llega a sustituir los platillos tradicionales.

CAMBIOS GENERACIONALES

17. Las preferencias en la preparación de alimentos se han ido transformando debido a una mayor disponibilidad y acceso a otros alimentos.
18. Se cuenta con nuevas verduras para complementar la dieta tradicional. Las verduras debían ser adquiridas en los mercados cercanos y es hasta muy recientemente, y gracias al PC, que las familias están produciendo su propia hortaliza.
19. La población aprecia y disfruta su nueva producción hortícola, la cual tiende a concentrarse durante la estación lluviosa.
20. La carne y los huevos se consumen con más frecuencia que hace algunas décadas, aunque aún en bajos volúmenes.
21. Algunas preparaciones tradicionales se han enriquecido con el uso de aceite, cebolla y tomate. De esta manera se ha reducido el consumo de hierbas y verduras al vapor y se ha incrementado su consumo guisadas, fritas o en recados.
22. Los caldos de res y de aves también se han enriquecido al agregárseles varias verduras, principalmente papas, zanahorias y cucúrbitas. Su consumo, no obstante, es de una vez por semana, en el mejor de los casos.
23. Los fideos, alimentos baratos y de fácil preparación, han sido incorporados a la dieta rural y su consumo parece ser semanal. No queda claro si están sustituyendo a las leguminosas.
24. La mejor disponibilidad de alimentos ha provocado que se desechen algunos productos tradicionales. Se dejan de consumir los menos apetecibles (v.g. las hierbas más duras y fibrosas) y algunas preparaciones asociadas a épocas de escasez de alimentos, tales como el apazote en recado, las guías de frijol o atol con flor del maíz. La reciente disponibilidad de otros alimentos refuerza la connotación negativa (pobreza y atraso) que tienen algunas personas en relación a las hierbas silvestres.



25. La población valora positivamente los cambios en la dieta; aunque se añora la pérdida de algunos alimentos (especialmente la fauna silvestre), regresar a la dieta de los abuelos les resulta impensable.
26. Las modificaciones de la dieta son modestas y tienden a enriquecer más que a sustituir las prácticas tradicionales. No hay evidencia que se esté perdiendo la gastronomía local, aunque sí hay una desvalorización, especialmente entre las generaciones más jóvenes, de algunos alimentos tradicionales, en particular las hierbas silvestres.
27. La producción de hortalizas incentivada por el PC ha permitido enriquecer la dieta; las nuevas recetas han sido muy bien recibidas a pesar de provenir de tradiciones culinarias diversas. El PC ha hecho énfasis en introducir recetas para las hortalizas nuevas y no ha hecho promoción de nuevas recetas con uso de hierbas tradicionales, lo que constituye una desvalorización por omisión.
28. Las poblaciones rurales parecen encaminadas hacia la transición alimentaria, con consumos aún bajos pero sostenidos de algunos alimentos procesados.
29. Los productos más frecuentemente utilizados posiblemente sean los sazónadores, tipo consomé instantáneo. Se dice que son utilizados unas cuatro veces a la semana, aunque se ignora el volumen del consumo.
30. Dentro de los participantes del PC se ha reportado una disminución en el consumo de productos procesados (principalmente sopas deshidratadas, consomé y bebidas endulzadas) debida a la orientación ofrecida por las educadoras del PC. Si bien no es posible asegurar que ha habido un descenso real en su consumo, sí resulta evidente que existe el conocimiento sobre el valor nutricional de estos.
31. El consumo de bebidas endulzadas es generalizado. Estas incluyen principalmente los atoles de maíz y café, pero también bebidas industriales. El consumo de aguas gaseosas no parece ser frecuente y tiende a restringirse a ocasiones especiales.
32. Se tiende a pensar que las bebidas con sabor (artificial) a fruta son jugos y se privilegia su consumo para niños.
33. Hay un consumo limitado de alimentos envasados (en especial frijol y sardinas), en tanto las sopas deshidratadas son muy apreciadas, pero no queda clara su frecuencia de consumo.
34. La manteca (de marrano o vegetal) ha sido prácticamente sustituida por el aceite vegetal, el cual se usa actualmente incluso para la elaboración de la masa de paches.
35. Los alimentos procesados no se consideran saludables, aunque sí prácticos, baratos y sabrosos, además de estar asociados, en mayor o menor grado, a nociones de modernidad.
36. En términos generales, los niños y jóvenes son los mayores consumidores de snacks salados y caramelos, con diferencias importantes por edad. En las encuestas y discusiones con escolares se observó que los niños de tercer grado tienden a preferir todo tipo de golosinas y galguerías, en tanto que los de sexto dicen preferir las frutas. Las diferencias entre estos grupos posiblemente refleje la labor del PC en su trabajo con las escuelas, las cuales incluyen únicamente a los escolares de cuarto a sexto grado.



Recomendaciones



1. La gastronomía local y la mayoría de alimentos tradicionales no necesitan ser rescatados, pero podrían ser revalorizados, es decir, promocionar sus bondades sin menos cabo de sus limitaciones. La revalorización de la dieta tradicional debe concentrarse en dos amplios aspectos, los cuales se detallan abajo:
 - a. Aumentar la producción de los alimentos tradicionales, en especial leguminosas y cucurbitáceas, a modo de facilitar su mayor consumo y
 - b. Ofrecer maneras novedosas y atractivas de consumirlos (v.g, nueva recetas, más preparaciones con alimentos subutilizados)
2. Mejorar la disponibilidad de las leguminosas debe ser una actividad prioritaria, pues es una de las fuentes principales de proteína en la dieta.
 - a. Actualmente, la biodiversidad del piloy está menguando y es necesario ofrecer fitomejoramiento y optimizar el manejo del cultivo. Se recomienda realizar investigaciones etnobotánicas y agronómicas del piloy para caracterizar las distintas variedades cultivadas y silvestres y poder promover el material más adecuado. Se han desarrollado metodologías de fitomejoramiento participativo de probada eficacia, las cuales involucran a mejoradores y agricultores en el proceso de mejoramiento y extensión¹⁷. Esta metodología se basa en el uso de recursos genéticos localmente adaptados (líneas locales), el conocimiento y participación de los agricultores, la integración del fitomejoramiento y el manejo de cultivos (agronomía, manejo del suelo, manejo de enfermedades y plagas) y el respeto al conocimiento local.
 - b. Igualmente importante es establecer fuentes seguras y permanentes de semillas, asequibles a los agricultores, tales como las asociaciones de semilla.
 - c. Es también necesario mejorar la producción de haba, sea con variedades mejoradas o con prácticas culturales más apropiadas. El mejoramiento de habas (una leguminosa originariamente del Medio Oriente e introducida por los españoles) ha sido desarrollado por el ICTA. Sus hallazgos deben ser retomados y si fuera necesario hacer pruebas de campo y establecer qué variedades son las más adecuadas para las necesidades de los agricultores de Totonicapán.
 - d. Además de promover mayor producción de habas y piloy es necesario mejorar las técnicas de almacenamiento, a modo de minimizar las pérdidas post-cosecha.
3. Los huertos que está promoviendo el PC han diversificado la dieta de los participantes, pero se sabe que la sostenibilidad de los huertos se ve limitada cuando los agricultores no pueden comprar semilla. Algunas hierbas bien conocidas, tales como el bleo, hierba mora, el chipilín y la hierba blanca, han sido caracterizadas y su cultivo ha sido promovido por varias instituciones¹⁸. Se recomienda que el PC identifique líneas de trabajo que garanticen la sostenibilidad de la producción hortícola familiar y promueva la producción artesanal de semillas.
 - a. Además de la promoción de estas hierbas cuyas propiedades nutricionales han sido bien documentadas se recomienda caracterizar nutricionalmente dos hierbas silvestres, los nabos o col (kulix, rax ichaj) y los nabitos de milpa (nab'ux ichaj) a modo de poder establecer si se amerita su cultivo.

¹⁷ Ver, por ejemplo, Ceccarelli et al (2009); para experiencias en Centro América, ver Hocdé (2006) y Trouche et al (2006)

¹⁸ Tanto el INCAP como la Facultad de Agronomía de la Universidad de San Carlos han trabajado en la caracterización nutricional y agronómica de diversas plantas silvestres. Muchas de estas publicaciones pueden encontrarse en el sitio web sobre biodiversidad y seguridad alimentaria, www.chmguatemala.gob.gt

- i. Los nabitos son muy apreciados por la población, pero están disponibles sólo durante la primera parte de la época lluviosa. Esta es una de las hierbas silvestres con mayor demanda y poderla cultivar – si su contenido nutricional lo ameritara – permitiría una disponibilidad continua.
 - ii. El kulix tiene la ventaja de producir follaje todo el año, mostrando cierta tolerancia tanto al hielo como a la falta de humedad. Si el kulix ameritara su promoción y cultivo (asumiendo que tuviera las características nutricionales del bleado y la hierba mora), es necesario determinar si un riego moderado podría mejorar el brote de follaje. La población consume kulix todo el año, pero las hojas tiernas disminuyen en la época seca y las hojas maduras requieren más de una hora de cocción (las hojas tiernas, por lo contrario, se cocinan en unos 15 minutos), con la consiguiente pérdida de nutrientes. Si sus características lo ameritaran, habría que establecer pruebas sobre el manejo agronómico del kulix, comprobar el interés de la población en su cultivo y promover el consumo de las variedades más adecuadas (se mencionaron dos variedades, una blanca y otra morada; la primera tiene follaje más suave que la segunda).
 - b. Dado que muchas veces el consumo de hierbas es en preparaciones fáciles y rápidas (pero menos nutritiva), tipo en caldo o al vapor, se recomienda hacer un análisis sobre la disponibilidad del tiempo de la mujeres, a modo de dilucidar si este tipo de preparaciones, que las mismas mujeres dicen que son menos sabrosas, responden a falta de tiempo o a falta de recursos para adquirir otros ingredientes.
4. Además de promover el cultivo de las hierbas silvestres, es necesario presentar recetas nuevas y atractivas, pero sin menoscabo de las recetas tradicionales, especialmente las que incluyen combinaciones de hierbas, tomate y aceite.
 - a. Es necesario que las educadoras del PC adapten las diversas recetas que han introducido de acelga y espinaca para ser utilizadas con bleado, nabos, hierba mora, etc. Esta es una forma de revalorizar la dieta tradicional y promover el consumo de hierbas.
 - b. Existen otras fuentes de recetas que utilizan las hierbas nativas: el INCAP ha desarrollado una amplia variedad de recetas nutritivas, entre las que cabe mencionar las que combinan hierbas y frijoles. Además, hay una recopilación de recetas de Chimaltenango que propone diversas formas de consumir las hierbas silvestres (Ajquijay 2000).
 5. Es necesario promover el consumo de preparaciones más sanas y nutritivas de las hierbas (sean silvestres o cultivadas) y las mezclas vegetales. Las demostraciones de preparación de alimentos ofrecen una excelente oportunidad para esta promoción, valorando las recetas tradicionales e introduciendo algunos cambios:
 - a. Reducir el tiempo de cocción: tradicionalmente, las hierbas se cuecen en unos 15 minutos, pero otras están al fuego por más de media hora.
 - b. Promover el consumo de hierbas con tomate (guisadas o en recado) para optimizar la biodisponibilidad del hierro.
 - c. Insistir en las bondades de consumir caldo con una variedad de verduras

- d. Promover el consumo de frijol y maíz en proporciones adecuadas. En poblaciones que consumen tortilla, esta recomendación se ha traducido como una cucharada de frijol espeso para cada tortilla. En poblaciones donde predomina el consumo de tamalitos, es necesario determinar si una cucharada de frijol es también la proporción adecuada.
 - e. El mejor disuasivo del uso de consomés y sopas deshidratadas en la preparación de hierbas silvestres es ofrecer alternativas, preferiblemente hierbas aromáticas fáciles de cultivar y que puedan utilizarse secas (v.g., tomillo, orégano, romero, albahaca, ajo, etc.).
6. El tomate es un alimento nutritivo y esencial en la gastronomía local, pero su disponibilidad es limitada, especialmente en Santa María Chiquimula y Santa Lucía la Reforma. Se recomienda, por tanto, establecer su producción en lugares donde las condiciones lo permitan.
 7. Es necesario incentivar una mayor producción de ayote y chilacayote, a modo de poder aumentar la disponibilidad de sus semillas, ricas en proteínas y utilizadas en muchos recados.
 - a. La selección agronómica debe considerar no solo resistencia a plagas y enfermedades sino también al número de semillas que contienen los frutos.
 - b. Es necesario identificar formas de conservar las semillas para su consumo, sea enteras o molidas.
 - c. La promoción del uso de la pepita debe incluir información sobre su alto valor nutricional (en algunas comunidades se tiene ya este conocimiento, en otras aún no), explicando que su consumo es beneficioso para niños pequeños.
 - d. Se debe incentivar utilizar la pepita en mayor volumen.
 - e. Otra forma de incentivar su uso podría ser por medio de concursos, en los cuales la misma población pueda sugerir nuevas formas de consumo.
 8. Se recomienda la promoción de cuatro alimentos, relativamente baratos, ampliamente disponibles y que forman parte de la dieta rural, aunque de manera marginal. Todos gozan ya de alta estima, pero la población tiende a desconocer sus propiedades nutricionales y en ocasiones restringe su consumo entre niños por temor a que les puedan hacer daño. Su uso en la alimentación infantil deberá ser probado, idealmente como parte de las recetas mejoradas para incentivar cambios de comportamientos (ver Investigación formativa, abajo).
 - a. El cultivo y consumo del aguacate son altamente recomendados; el fruto ya se cultiva en más de la mitad de las comunidades visitadas, pero en cantidad mínima. Aunque es un alimento considerado “frío” y a veces desaconsejado para el consumo de niños muy pequeños, es un fruto muy nutritivo, de alto contenido calórico y que goza de gran aceptación entre adultos y niños. Las mismas razones se arguyen para limitar su consumo entre mujeres embarazadas.
 - i. Para superar estas resistencias se puede recomendar consumir el aguacate durante el almuerzo, consumirlo con caldos y preparar guacamol con un poquito de ajo o apazote.



- b. El say, o pescadito seco, es una fuente de proteína barata y ampliamente disponible, aunque también subutilizada. La preparación de mayor interés para su promoción es la del say asado y molido, la cual es conocida en muchas comunidades (pero no en todas) y ya se ofrece a niños pequeños. El volumen de su uso es modesto, pues se le considera un condimento, más que un alimento en sí mismo.
 - i. Antes de promocionar su uso, empero, es necesario asegurar su inocuidad (v.g., establecer formas eficaces de lavado y de cocción).
 - ii. Es necesario experimentar, junto a las participantes del PC, cuál podría ser el volumen máximo de consumo en preparaciones como say en caldo o say en torta de huevos
 - iii. El chirmol con say podría ser una de las recetas a ser probadas en el desarrollo de las prácticas mejoradas (ver Investigación formativa, abajo).
 - c. Otro producto que se recomienda promover son las manías, las cuales también son relativamente baratas y fácilmente disponibles. La población tiende a desconocer su contenido nutricional¹⁹ y las consideran una galguería.
 - i. Se debe promocionar su uso como snack nutritivo, particularmente entre escolares.
 - ii. Para incentivar su consumo entre niños menores de 24 meses es necesario que la manía sea molida y agregada a salsas o recados. Actualmente se utiliza de esta forma para elaborar recados de pache, para hacer horchata, para preparar atol de arroz en leche y para sazonar carne guisada. Habría que probar la aceptabilidad de usarla molida en los recados con hierbas.
 - iii. Antes de promocionar el uso de manías para la alimentación complementaria es necesario realizar pruebas, siguiendo la metodología TIPS (prueba de las prácticas mejoradas, ver Investigación formativa, abajo).
 - iv. Su uso actual en la cocina es limitado, pero se sabe de personas que lo utilizan para sazonar recados en la misma forma en que se utiliza la semilla molida del chilacayote. Al preguntarles a unas participantes de un grupo discusión sobre su uso en recados, las señoras no desecharon la idea y dijeron que estarían dispuestas a probar, dado que las manías no son caras y son fáciles de moler.
 - d. Los hongos silvestres son una fuente valiosa de proteína y micronutrientes (son ricos en riboflavia, tiamina, niacina, hierro y ácido fólico), pero su disponibilidad es de apenas unos tres meses al año. El creciente uso que se le está dando a la broza del bosque para la producción de fertilizante orgánico índice negativamente en su disponibilidad. Es necesario que el PC analice medidas para que una actividad no merme la otra e identificar de qué manera se puede facilitar la propagación silvestre de los hongos.
9. La prevalencia de desnutrición infantil en el departamento difícilmente cambiará si no se modifica sustancialmente las prácticas de alimentación complementaria. Es necesario analizar detenidamente cuáles de estas prácticas responden a barreras de disponibilidad y cuáles a barreras de actitud o preferencias alimentarias. Posiblemente la mejor metodología para discernir entre estas barreras y para priorizar las recomendaciones²⁰ con mayor potencial de adopción sean las metodologías para el cambio de comportamientos²¹. Esta se aleja de la tradicional educación en salud/nutrición y su meta no es sólo que las personas aprendan, sino que este nuevo conocimiento se vea traducido en cambios concretos.

¹⁹ Además de ser una fuente importante de micronutrientes, las manías son una excelente fuente de energía y proteína.

²⁰ La OMS ha desarrollado recomendaciones básicas para la alimentación de los niños entre 6 y 23 meses. Se identificaron 16 conductas clave a ser promovidas entre las familias, las cuales están incluidas en el AIEPI y también por el AIN-C que impulsa el MSPAS.

²¹ Hay varias guías metodológicas disponibles, todas útiles para desarrollar el trabajo. Entre las más conocidas están las metodologías ProPAN, elaborada por OPS y los institutos de nutrición de México y Perú, y BEHAVE, desarrollada por AED, Manoff y CORE Group; las dos están disponibles en línea.

- a. La estrategia de cambios de comportamientos permite, por medio de una investigación formativa, enfocarse en las recomendaciones que presenten menos barreras para su adopción. Los comportamientos priorizados (con frecuencia no lo ideales sino los más factibles a ser adoptados) son puestos a prueba por medio de la técnica TIP (trials of improved practices, ensayos domésticos de prácticas mejoradas). Posiblemente la ventaja principal de este enfoque es que obliga a priorizar las intervenciones y fija metas muy específicas.
 - b. El enfoque es particularmente útil en contextos como el de Totonicapán, donde las prácticas de alimentación infantil son precarias y el número de recomendaciones necesarias para paliarlas es alto.
 - c. La investigación formativa, para la cual el presente estudio sería un insumo, incluiría la priorización de recomendaciones y la prueba de las prácticas mejoradas, algunas de las cuales tomaría en consideración los alimentos subutilizados, como fuera esbozado arriba. Se esperaría que algunas de las recomendaciones incluyeran comportamientos maternos. Las prácticas mejoradas que se seleccionen formarían la base para la consejería individual a madres.
 - d. La investigación formativa debe incluir el consumo real de madres embarazadas. La poca información que existe al respecto señala que las mujeres no logran aumentar su ingesta, tanto por problemas de mayor disponibilidad de alimentos como por preferencias. Es necesario dilucidar el peso de los factores económicos y actitudinales para saber mejor cómo modificarlos.
 - e. La investigación formativa incluye priorizar las recomendaciones, decisión que debe tomarse en forma conjunta por un personal multidisciplinario. Se recomienda que este esfuerzo incluya, desde su inicio, a todas las instituciones participantes en el PC.
10. Los círculos de apoyo a madres han sido exitosos para apoyar mejores prácticas de alimentación infantil, proporcionándole a las madres el conocimiento y la confianza en sí mismas para fortalecer o modificar sus propias prácticas. Dado que el PC tiene también este tipo de círculos, liderados por madres consejeras, se hacen las siguientes recomendaciones:
- a. Los círculos son grupos de apoyo mutuo, en los cuales se comparten dudas y experiencias, se reflexiona sobre las propias prácticas de alimentación y se recibe también información sobre prácticas adecuadas de alimentación. Los círculos de apoyo no son charlas educativas y todas las participantes juegan un papel activo.
 - b. Se recomienda que en estos círculos las madres hagan cuatro reflexiones relacionadas a las prácticas culturales que inciden en la desnutrición infantil.
 - i. Visibilizar la desnutrición crónica de los propios hijos. En comunidades donde hasta el 75% de los niños tiene retardo en talla, ser corto de estatura no se considera anormal ni se le asocia con la desnutrición. Es necesario que las madres sepan que el monitoreo de crecimiento es la única herramienta confiable para conocer el crecimiento de los niños y que los proveedores de servicios deben explicarles su curva de crecimiento. Es necesario hacer conciencia de la ubicuidad de la desnutrición crónica y sus efectos perjudiciales, teniendo cuidado de no culpabilizar a las madres.



- ii. Introducir el concepto de necesidades específicas para la edad. En las familias se maneja el discurso que todos los niños son iguales y que no se puede privilegiar a ninguno. Es por lo tanto necesario reflexionar sobre la breve ventana de oportunidad de los primeros dos años de vida y que se inste a aprovecharla. Dentro de la estrategia de los primeros mil días se debe aprovechar el espacio de los círculos para fortalecer la nutrición de las madres embarazadas o amamantando, quienes con frecuencia no logran aumentar su ingesta.
 - iii. La variedad de la ingesta diaria y nociones de frugalidad. La precaria variedad de la dieta difícilmente vaya a aumentar mientras no se cambie la manera de pensar sobre lo que constituyen los tiempos de comida y la dieta balanceada. Entre la población rural de Totonicapán, dada su pobreza ancestral y la escasez de alimentos en que han vivido, existe la fuerte noción de frugalidad campesina, la cual conduce a optimizar todos los recursos y a rechazar cualquier forma de desperdicio. Esta norma, que los ha ayudado a sobrellevar tantas penurias, puede resultar un obstáculo cuando se busca promover una dieta variada. La dieta balanceada se suele comprender como “comer un poco de todo”, no a lo largo de un mismo día sino a lo largo de toda la semana. La lógica de la frugalidad dicta que se cocine un platillo único, acompañado por un número sustancial de tamalitos. Por lo tanto, se debe hacer énfasis en la necesidad de combinar distintos alimentos en cada tiempo de comida.
 - iv. Responsabilidad de los padres. Es igualmente necesario hacer una reflexión sobre la responsabilidad de los padres en la alimentación de sus hijos. En un contexto de “bolsas solidarias” y otros subsidios tiende a olvidarse que mejorar los propios comportamientos de alimentación permite una reducción en la desnutrición, incluso si no aumenta la disponibilidad y acceso a los alimentos. Sin culpabilizar a las madres, es necesario que se reflexione que está en sus manos y a su alcance alimentar mejor a sus hijos y hacer ver que normas tradicionales que dictan que el niño “sabe” cuándo y cuánto comer conllevan con frecuencia a sub-alimentarlo. El mismo sentido de responsabilidad puede utilizarse para reflexionar sobre la adquisición de alimentos superfluos, tales como bebidas alcohólicas y refrescos que con frecuencia merman la precaria economía familiar²².
11. Las educadoras del PC deben seguir con sus labores de orientación al consumidor. Si bien en las áreas rurales la transición alimentaria²³ es aún incipiente y la sustitución de alimentos es aún modesta, es necesario continuar explicando las características nutricionales de los productos procesados y ofrecer sustitutos naturales, como actualmente hace el PC.

22 Según datos de la ENCOVI, en los hogares de la región nor-occidental, el 8.3% del presupuesto familiar se gasta en bebidas alcohólicas, el 4% en aguas gaseosas y refrescos; el consumo de frijol constituye el 3.7% del presupuesto, y el de frutas es el 2.9% (Bermúdez y Palma 2008). El consumo varía levemente por condición socioeconómica: el consumo de bebidas alcohólicas entre los pobres es de 9.3%, los extremadamente pobres 6.1% y los no pobres 8.6%.

23 El término proviene de la teoría de la transición epidemiológica, según la cual las enfermedades crónicas no transmisibles están cobrando creciente importancia ante las enfermedades infecciosas. La *dieta de transición* está asociada a un mayor consumo de grasas y carbohidratos refinados y a un menor consumo de vegetales y fruta fresca. En Guatemala se ha dado un ascenso vertiginoso de la obesidad: se ha estimado que ha habido un incremento del 87% en la tasa de sobrepeso y obesidad de niños menores de cinco años y de 40% en mujeres no embarazadas (Palmieri et al 2009). La transición en el país no llega a completarse: no se han podido controlar o erradicar las enfermedades de la etapa pre transicional (infecciosas), las cuales ahora coexisten con los nuevos padecimientos pos transicionales. Esto da lugar a situaciones de *doble carga nutricional*, en la cual se presentan desnutrición infantil y sobrepeso en los adultos en un mismo hogar, situación que existe en uno de cada cinco hogares (Palmieri y Delgado 2011). El fenómeno tiende a concentrarse en las ciudades y el grupo más vulnerable es el de la población indígena urbana (Lee et al 2009). Además, se ha determinado que ante esta transformación alimentaria, el niño que fue desnutrido está a mayor riesgo de convertirse en un adulto obeso.

- a. En las áreas urbanas del departamento se pudo observar que la obesidad y sobrepeso no son ajenas a la realidad de Totonicapán. Se debe, por tanto, capacitar a las educadoras a que estén atentas a este fenómeno y a que puedan recomendar un uso más moderado de grasas y azúcares en las situaciones que lo ameriten.
 - b. Es necesario que todas las educadoras posean un buen dominio del k'iche'. La ausencia de competencia lingüística obliga a las educadoras a depender de las promotoras, quienes reinterpretan en formas desconocidas los mensajes recibidos.
12. Los resultados de las encuestas y dinámicas con escolares requiere que se modifique la educación sobre alimentación y nutrición que actualmente reciben los niños en las escuelas del área de influencia del proyecto.
- a. Los niños de sexto grado han sido sensibilizados a evitar el consumo de snacks y bebida industriales y a favorecer el consumo de fruta. Se les debe hacer conciencia sobre el valor nutritivo de las verduras y de los productos de origen animal. Dado que los niños mostraron cierto rechazo hacia las hierbas silvestres se podrían ofrecer en la refacción escolar, en preparaciones atractivas y novedosas. Asimismo, se podrían hacer demostraciones de alimentos (usando hierbas y verduras) con los niños de quinto y sexto grado, asegurándose de distribuir también copias de las recetas utilizadas.
 - b. Es necesario también sensibilizar a los niños de los primeros grados, quienes parecen aún preferir todo tipo de "galguerías".



Anexos



Anexo 1
 Calendarios de producción por comunidad

Cuadro 1:

Racaná, Momostenango

Cultivo	En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Elotes												
Frijol blanco												
Frijol negro												
Piloy												
Habas												
Arvejas												
Ayote												
Chilacayote												
Güisquil												
Cilantro												
Apazote												
Espinaca												
Acelga												
Zanahoria												
Rábano												
Coliflor												
Duraznos												
Aguacate												
Banano												
Limón												
Lima												
Naranja												
Granadilla												
Membrillo												





Cuadro 2:

Chiguitán, Momostenango

Cultivo	En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Elotes												
Piloy												
Habas												
Arvejas												
Papas												
Ayote												
Cilantro												
Espinaca												
Repollo												
Coliflor												
Brocoli												
Zanahoria												
Rábanos												
Lechuga												
Nabo blanco												
Manzana												
Durazno												

Cuadro 3 :

Chimiente, Totonicapán

Cultivo	En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Elotes												
Frijol negro												
Frijol blanco												
Frijol rojo												
Piloy												
Habas												
Güicoy												
Ayote												
Chilacayote												
Güisquil												
Cilantro												
Miltomate												
Apazote												
Espinaca												
Acelga												
Zanahoria												
Rábano												
Manzana												
Duraznos												
Aguacate												
Ciruela												
Plátano												
Papaya												
Banano												





Cuadro 4 :

Maczul, Totonicapán

Cultivo	En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Elotes												
Frijol negro												
Piloy												
Habas												
Arveja												
Güicoy												
Ayote												
Chilacayote												
Tamalayote												
Güisquil												
Cilantro												
Espinaca												
Acelga												
Remolacha												
Rábano												
Manzana												
Duraznos												
Aguacate												
Membrillo												

Cuadro 5 :

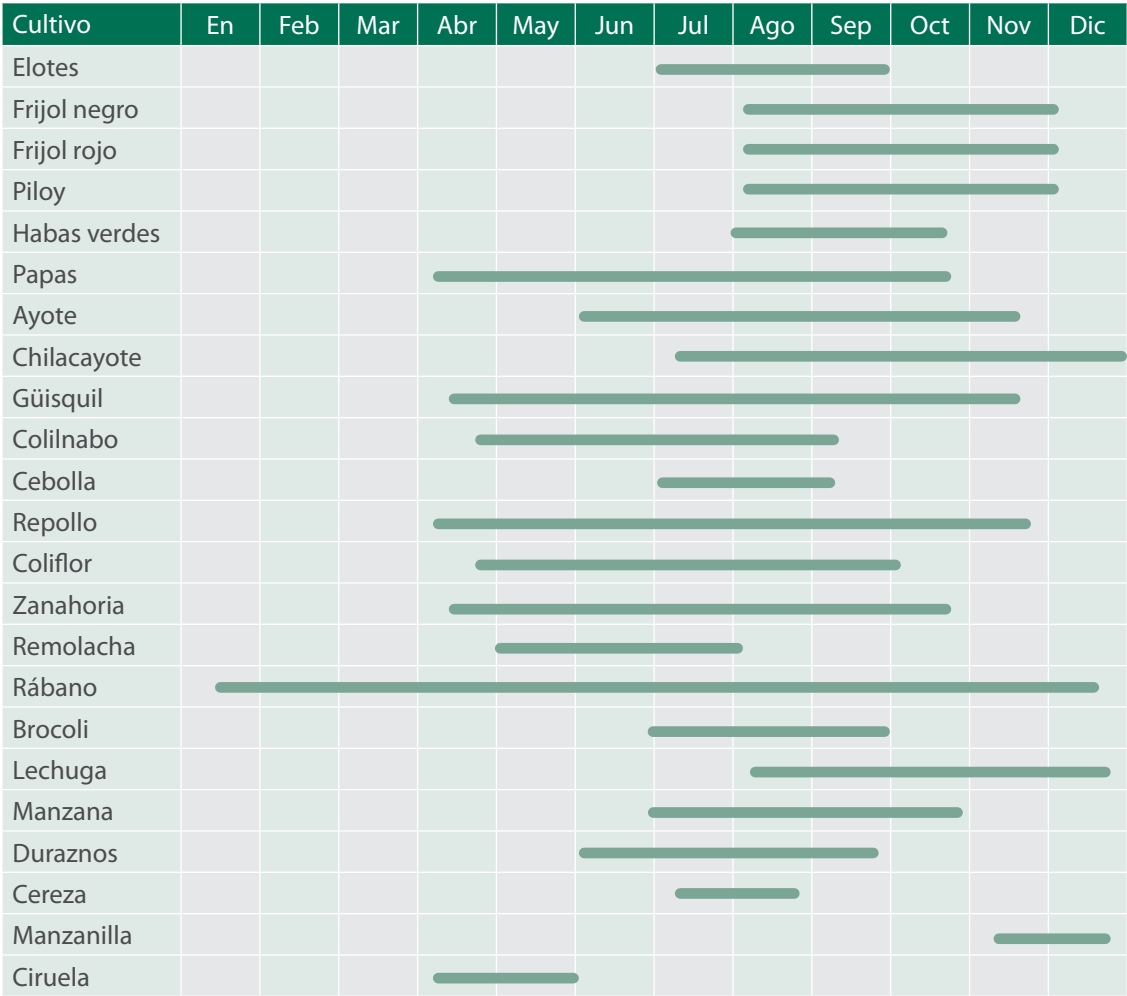
Chiavarreto, Cuesta del Aire, San Francisco el Alto

Cultivo	En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Elotes												
Piloy												
Habas												
Arveja												
Güicoy												
Ayote												
Chilacayote												
Güisquil												
Apazote												
Espinaca												
Acelga												
Coliflor												
Zanahoria												
Remolacha												
Rábano												
Brocoli												
Lechuga												
Manzana												
Duraznos												
Cereza												
Manzanilla												



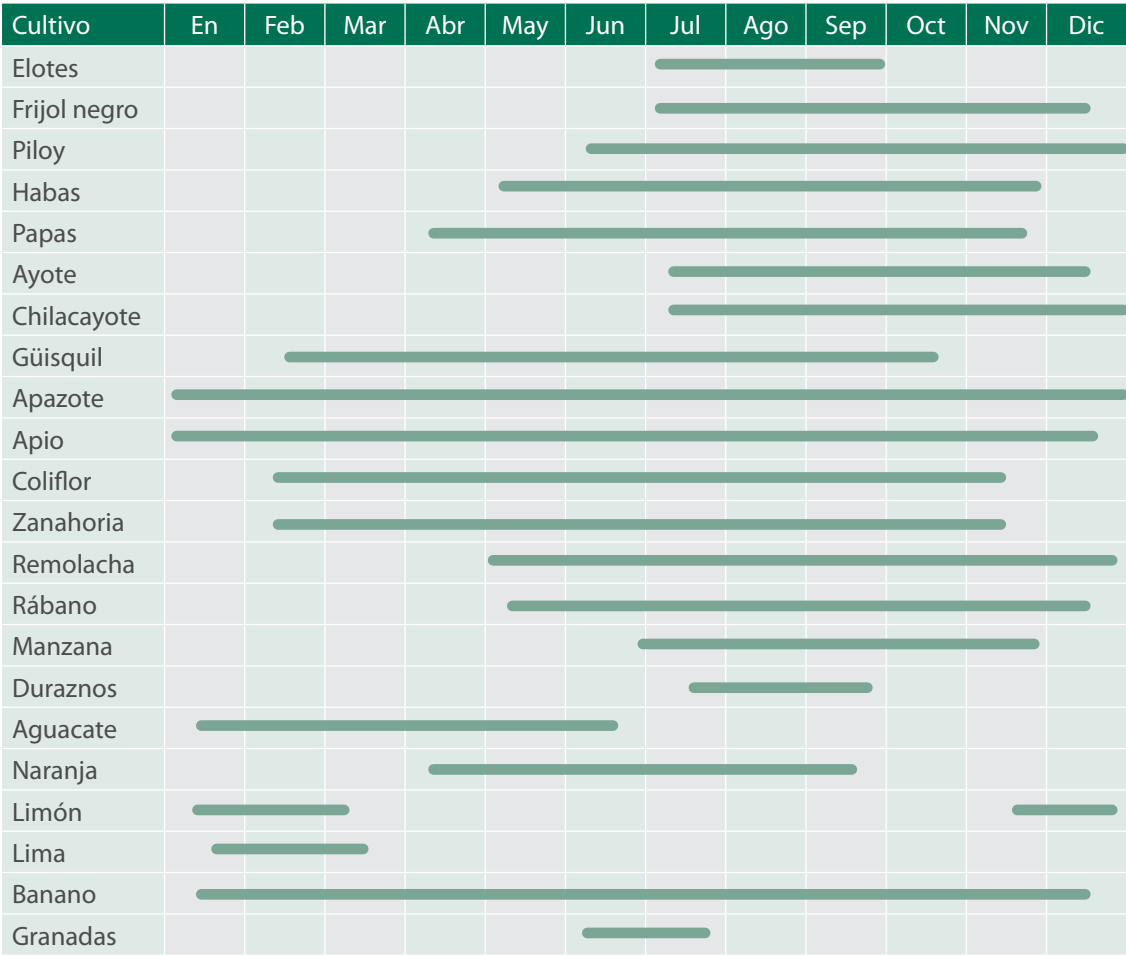
Cuadro 6 :

San Antonio Sija, San Francisco el Alto



Cuadro 7 :

Paraje Tzamxan, Pamaría, Santa Lucía La Reforma





Cuadro 8 :

Chiguán, Santa Lucía La Reforma

Cultivo	En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Elotes												
Frijol negro												
Piloy												
Habas												
Arvejas												
Papas												
Ayote												
Chilacayote												
Güisquil												
Acelga												
Espinaca												
Repollo												
Apio												
Coliflor												
Zanahoria												
Remolacha												
Rábano												
Manzana												
Duraznos												
Aguacate												
Naranja												
Lima												
Banano												
Granadas												

Cuadro 9 :

Palomora, San André Xecul

Cultivo	En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Elotes												
Piloy												
Habas												
Arvejas												
Papas												
Guicoy												
Ayote												
Chilacayote												
Güisquil												
Cebolla												
Miltomate												
Repollo												
Apio												
Lechuga												
Cilantro												
Brocoli												
Coliflor												
Zanahoria												
Remolacha												
Rábano												
Manzana												
Duraznos												





Cuadro 10 :

Nimasac, San André Xecul

Cultivo	En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Elotes												
Ejotes												
Habas												
Arvejas												
Papas												
Ayote												
Chilacayote												
Güisquil												
Nabo blanco												
Brocoli												
Coliflor												
Remolacha												
Rábano												
Manzana												

Cuadro 11 :

Balacera, San Bartolo Aguas Calientes

Cultivo	En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Elotes												
Ejotes												
Piloy												
Habas												
Arvejas												
Ayote												
Chilacayote												
Güisquil												
Cilantro												
Hierbabuena												
Apio												
Remolacha												
Acelga												
Zanahoria												
Brocoli												
Espinaca												
Coliflor												
Rábano												
Durazno												
Ciruela												
Naranja												
Guayaba												
Granadilla												
Aguacate												
Lima												
Mandarina												
Limón												
Granada												
Anona												
Banano												



Cuadro 12 :

Paraje Pamumus, Tierra Blanca; San Bartolo Aguas Calientes

Cultivo	En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Elotes												
Ejotes												
Piloy												
Habas												
Arvejas												
Ayote												
Chilacayote												
Güisquil												
Remolacha												
Nabo blanco												
Acelga												
Zanahoria												
Brocoli												
Espinaca												
Coliflor												
Rábano												
Manzana												
Durazno												
Ciruela												
Aguacate												
Matasano												

Cuadro 13 :

Nueva Candelaria, San Cristóbal

Cultivo	En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Elotes												
Piloy												
Habas												
Arvejas												
Ayote												
Chilacayote												
Papa												
Manzana												
Durazno												
Pera												
Manzanilla												
Ciruela												



Cuadro 14 :

Chuipatachaj, San Cristóbal

Cultivo	En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Elotes												
Ejotes												
Piloy fresco												
Habas												
Arvejas												
Ayote												
Chilacayote												
Papa												
Guisquil												
Cilantro												
Acelga												
Hierbabuena												
Repollo												
Remolacha												
Espinaca												
Zanahoria												
Brocoli												
Coliflor												
Rábano												
Manzana												
Durazno												
Pera												
Manzanilla												
Ciruela												

Cuadro 15 :

Xecojá, Xol’abox, Santa María Chiquimula

Cultivo	En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Elotes												
Habas												
Ayote												
Chilacayote												
Guisquil												
Cilantro												
Lechuga												
Acelga												
Durazno												
Naranja												
Granadilla												
Aguacate												
Limón												





Cuadro 16 :

Xejuyup, Chuicorral Primero; Santa María Chiquimula

Cultivo	En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Elotes												
Ejotes												
Piloy												
Habas												
Ayote												
Chilacayote												
Guicoy												
Guisquil												
Acelga												
Remolacha												
Zanahoria												
Espinaca												
Coliflor												
Rábano												
Repollo												
Durazno												
Naranja												
Guayaba												
Granadilla												
Aguacate												

Anexo 2

Nombres científicos de los productos agropecuarios mencionados en este estudio

FLORA	
Nombre común del cultivo	Nombre científico
Maíz	<i>Zea mays</i> L.
Frijol	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
Haba	<i>Vicia faba</i> L.
Frijol piloy	<i>Phaseolus coccineus</i> L.
Tomate	<i>Solanum lycopersicum</i> Lam.
Bledo	<i>Amaranthus cruentus</i> L.
Ayote	<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne
Chile	<i>Capsicum annuum</i> L.
Papa	<i>Solanum tuberosum</i> L.
Aguacate	<i>Persea americana</i> Mill.
Ajonjolí	<i>Sesamum indicum</i> L.
Chilacayote	<i>Cucurbita ficifolia</i> Bouché
Güicoy	<i>Cucurbita</i> spp.
Nabo silvestre (nabo de milpa)	<i>Brassica rapa</i> L.
Cebolla	<i>Allium cepa</i> L.
Zanahoria	<i>Daucus carota</i> L.
Repollo	<i>Brassica oleracea</i> L. (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i>)
Banano	<i>Musa</i> × <i>paradisiaca</i> L.
Acelga	<i>Beta vulgaris</i> L. (<i>Beta vulgaris</i> var. <i>cicla</i> L.)
Remolacha	<i>Beta vulgaris</i> L.
Apio	<i>Apium graveolens</i> L. (<i>Apium graveolens</i> var. <i>dulce</i> (Mill.) DC.)
Lechuga	<i>Lactuca sativa</i> L.
Espinaca	<i>Spinacia oleracea</i> L.
Cilantro	<i>Coriandrum sativum</i> L.



Arveja	<i>Pisum sativum</i> L.
Güisquil	<i>Sechium edule</i> (Jacq.) Sw.
Mostaza	<i>Lepidium campestre</i> (L.) R.Br.
Manzana	<i>Malus pumila</i> Mill.
Durazno	<i>Prunus persica</i> (L.) Stokes
Limón	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm. f.
Lima	<i>Citrus aurantiifolia</i> (Christm.) Swingle
Membrillo	<i>Cydonia oblonga</i> Mill.
Naranja	<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck
Granadilla	<i>Passiflora ligularis</i> Juss.
Hierba mora	<i>Solanum americanum</i> Mill. (<i>Solanum nigrum</i> L.)
Arroz	<i>Oryza sativa</i> L.
Laurel	<i>Litsea glaucescens</i> Kunth
Apazote ó epazote	<i>Dysphania ambrosioides</i> (L.) Mosyakin & Clemants
Pimienta negra ó castilla	<i>Piper nigrum</i> L.
Tomillo	<i>Thymus vulgaris</i> L.
Achiote	<i>Bixa orellana</i> L.
Quequexque	<i>Xanthosoma</i> sp. L.
Pepitoria	<i>Cucurbita argyrosperma</i> Huber
Hongo del sauco	<i>Agrocybe aegerita</i>
Hongo blanco de grama	<i>Agaricus bisporus</i>
Hongo de San Juan	<i>Amanita caesarea</i>
Anacate	<i>Cantharellus cibarius</i>
Ti'To'n, en idioma K'iche'	<i>Clitocybe clavipes</i>
Shara	<i>Lactarius deliciosus</i>
Shara azul	<i>Lactarius indigo</i>
Hongo de chivo	<i>Russula brevipes</i>
FAUNA	
Nombre común	Nombre científico
Gallina	<i>Gallus gallus</i>
Chompipe	<i>Meleagris gallopavo</i>
Venado	<i>Odocoileus virginianus</i>
Ardilla gris	<i>Sciurus aureogaster</i>
Vaca o res	<i>Bos taurus</i>
Oveja o cordero	<i>Ovis aries</i>
Cerdo	<i>Sus scrofa domestica</i> L.

Referencias Bibliográficas



Ajquijay, A (2000). *Cholq'utu'n. Recetario de cocina maya*. Editorial Cholsamaj: Guatemala.
Arimond, M y M Ruel (2001). Assessing care: Progress towards the measurement of selected childcare and feeding practices, and implications for programs. *Food Consumption and Nutrition Division Discussion Paper* 119. International Food Policy Research Institute, Washington, D.C.

Arroyo, GL et al (2009). *Evaluación nutricional de los escolares guatemaltecos. Determinación de la línea basal*. Ministerio de Educación, Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación y Universidad de San Carlos de Guatemala.

Banco Mundial (2004). *Poverty in Guatemala*. A World Bank Country Study. Washington DC.
Bentley, M. E., Black, M. y E Hurrado (1996). Child feeding and appetite. What can programs do? *Food and Nutrition Bulletin* 16: 340-348.

Bermúdez O y P Palma (2008). *Consumo de alimentos y patrones dietéticos de la población de Guatemala: estudio basado en datos de la Encuesta de Condiciones de Vida 2000*. Cuaderno de Trabajo, Programa Regional de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Centroamérica (PRESANCA): San Salvador.

Calderón, ER (1996). Conocimientos, actitudes y prácticas de madres en la alimentación de niños preescolares en la comunidad de Las Tapias, Guatemala. Monografía 6: INCAP. Guatemala

Ceccarelli, S et al (2009), editores. *Plant breeding and farmer participation*. ICRISAT, ICARDA, FAO. Roma.

Coe, S (1994). *America's first cuisine*. University of Texas Press: Austin

Cosminski, S (1977). Alimento and fresco: Nutritional concepts and their implications for health care. *Human Organization* 36(2): 203-207.

Engle P e I Nieves (1991). Intrahousehold food distribution among Guatemalan families in supplementary feeding programs: mother's perceptions. *Food and Nutrition Bulletin* 14(4):314-322.

Engle, P y M Zeitlin (1996). Active feeding behavior compensates for low interest in food among young Nicaraguan children. *Journal of Nutrition* 126: 1808-1816.

Escobar, I (1989). Estudio cualitativo de hábitos alimentarios y de salud del área rural de los departamentos de Totonicapán y el sur de Quiché. Informe presentado a INCAP y COGAAT.

Foster, G (1979). Methodological problems in the study of intracultural variation: The hot/cold dichotomy in Tzintzuntzan. *Human Organization* 38(2): 179-83.

Gragnotati M y A Marini (2003). Health and Poverty in Guatemala. GUAPA Technical Paper No. 5. Washington DC: World Bank.

Hocté, H (2006). Fitomejoramiento participativo de cultivos alimenticios en Centro América: panorama, resultados y retos. Un punto de vista externo. *Agronomía Mesoamericana* 17(3): 291-308.

Hurtado, E y ER Calderón (1997). Investigación formativa cualitativa sobre prácticas ideales. PSAN/CARE, Guatemala.

INCAP (1987). Informe preliminar de resultados de las encuestas de consumo de alimentos y estado nutricional. Proyecto Sistemas de Diversificación Agrícola. Manuscrito.

INE et al (1995). *Encuesta Nacional de Salud Materno Infantil 1995*. Guatemala

INE et al (2002). *Encuesta Nacional de Salud Materno Infantil 2002*. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Instituto Nacional de Estadística, Universidad del Valle et al.

Logan, MH (1979). Humoral medicine in Guatemala and peasant acceptance of modern medicine. *Human Organization* 32:385-395.

López Austin, A (1980). *Cuerpo humano e ideología*. México DF: Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Antropológicas.

López García, J (1994). Restricciones cultural en la alimentación de mayas chortis y ladinos del Oriente de Guatemala. Tesis de doctorado: Universidad Complutense de Madrid. en <http://dialnet.unirioja.es>

Marini A y M Gragnolati (2003). Malnutrition and poverty. *GUAPA Technical Paper* No. 6. Washington DC: World Bank.

Martorell R, R Flores y H Morgen (2002) El retardo en el crecimiento infantil en Guatemala: análisis de los cambios que se han dado en los últimos 15 años. *Agricultural Policy Project Research Report #9*. Abt Associates Inc.

Mata, L (1978). *The Children of Santa María Cauqué*. A prospective field study of health and growth. MIT Press, Massachussets.

MINEDUC (2002) Segundo censo nacional de talla de escolares de primer grado de la República de Guatemala. Informe final.

MINEDUC (2008). Tercer censo nacional de talla de escolares de primer grado de la República de Guatemala. Resumen ejecutivo. CD-Rom.



MSPAS (sf) *Conociendo la medicina maya. Módulo de sensibilización*. Programa Nacional de Medicina popular Tradicional y Alternativa, Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Guatemala.

MSPAS (2009). *Guías alimentarias para la población de Guatemala*. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Comisión Nacional de Guías alimentarias.

Mukuria AG, MT. Kothari y N Abderrahim (2006). *Infant and Young Child Feeding Update*. ORC Macro: Calverton, Maryland, USA

Paulo-Maya (2007). Representaciones de los padres y madres respecto a la desnutrición de sus hijos. Estudio en Hueypan, Estado de Morelos. *Boletín Mexicano de Historia y Filosofía de la Medicina*: 10 (2): 89-98.

Rivera, J (1992). Community based nutrition therapy during diarrhea and convalescence, part 1: design of an educational intervention in rural Guatemala. Informe final preparado para el Programa de Enfermedades Diarreicas de la OMS, Ginebra. MS

Rhode, SS (2007). If we do not eat at milpa, we die: The cultural basis of health in Nahualá. En *Health care in Maya Guatemala. Confronting medical pluralism in a developing country*, editado por WR Adams y HP Hawkins, pp 69-85. Norman: University of Oklahoma Press.

Ruel M y M Arimond (2003). Measuring Childcare Practices Approaches, Indicators, and Implications for Programs. *Food Policy Review* 6: IFPRI. Washington D.C.

Saenz de Tejada, E y ER Calderón (1997). Conductas de atención en salud infantil entre mujeres mayas en Guatemala. BASICS, Guatemala.

Saenz de Tejada, E et al (1997). Resultados de las pruebas de prácticas mejoradas en alimentación de niños menores de dos años. Informe preparado para BASICS, Guatemala

Saenz de Tejada, S (1996). Lactancia materna en América Latina y el Caribe. División de Promoción y Protección de la Salud, Programa de Nutrición. OPS: Washington DC

_____ (2008). Investigación formativa sobre prácticas nutricionales y agrícolas. Informe final preparado para Proyecto Maya de Seguridad Alimentaria (PROMASA II), Save the Children/ USA Guatemala. MS.

Schele, L y ME Miller (1986). *Blood of kings: Dynasty and ritual in Maya art*. New York: George Braziller

SESAN (2009). *Guatemala: perfil de medios de vida*. Actualización 2007, publicación 2009. SESAN, USAID, MFEWS y FAO: Guatemala.



SNU (2003) *Situación Alimentaria y Nutricional de Guatemala*. Grupo de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Sistema de Naciones Unidas, Guatemala: PNUD.

Solien de González, N y M Béhar (1966). *Child-rearing practices, nutrition and health status*. New York: The Milbank Memorial Fund.

Stachel L y R Dean (2006). "Factors Contributing to the Nutritional Status of Mothers and Young Children in Rural Guatemala," Maxwell Student Projects, Max-05-2, EHS, School of Public Health, University of California, Berkeley.

Taube, K (1989). The maize tamale in Classic Maya diet, epigraphy and art. *American Antiquity* 54(1):31-51

Trouche, G et al (2006). Dinámicas campesinas y fitomejoramiento articipativo: el caso de los sorgos blancos (*Sorghum bicolor*, L. Moench) en la región norte de Nicaragua. *Agronomía Mesoamericana* 17(3): 407:425.

Underwood BA (1985). Weaning practices in deprived economic environments: the weaning dilemma. *Pediatrics* 1985;75 (Suppl):194-8.

UNICEF y OIM (2011). *Encuesta sobre Remesas 2010, Protección de la Niñez y Adolescencia*. Guatemala.

Weller, S (1983). New data on intracultural variability: The hot-cold concept of medicine and illness. *Human Organization* 42(3): 249-257

Ximénez, Fray Francisco. 1967. *Historia natural del Reino de Guatemala*. Guatemala, Editorial José de Pineda Ibarra. 175 p.

Zeitlin, M., H. Ghassemi, y M. Mansour (1990) *Positive deviance in child nutrition*. Tokyo: United Nations University.

Zuleta, C (2008). Percepciones, conocimientos y prácticas sobre alimentación complementaria en comunidades rurales de Huehuetenango y Chimaltenango. Informe final presentado a Asociación Share de Guatemala



