

Reivindicación de la dieta de la milpa y otros alimentos que la complementan en la región los Altos de Chiapas

Blanca M. Díaz Hernández⁸
Sandra Escobar Colmenares⁹

Introducción

En las últimas décadas la alimentación en México ha venido cambiando con el incremento notable del consumo de productos industrializados; en consecuencia, ha aumentado la ingesta de harina y azúcar refinado, sal, grasas, saborizantes y conservadores artificiales. Lo anterior es una de las razones de peso que explican la prevalencia de enfermedades de tipo crónico degenerativo que son cada vez más frecuentes en nuestro país.

Si bien los cambios de hábitos alimenticios dependen de varios factores, uno muy importante es el ambiente obesogénico que nos rodea y se caracteriza por el avasallamiento físico e ideológico de alimentos y bebidas chatarra, ambiente creado y permitido por diversos intereses. De la toma de conciencia de esta situación, resultan iniciativas que tratan de contrarrestar esa tendencia de la que se beneficia el gran capital privado a costa de la salud y pobreza de la gente, y convierte al país en uno dependiente del mercado mundial de alimento. Se proclama por

⁸ El Colegio de la Frontera Sur.

⁹ Investigadora independiente.

una revaloración de nuestras raíces, por la revisión de la historia alimentaria de México con sus particularidades regionales.

Al respecto, debe tenerse presente que el maíz ha sido la base de nuestra alimentación por milenios. Su cultivo sigue siendo el más importante y Chiapas, en particular, ocupa un lugar destacado en su producción a escala nacional, aunque hay que decir que su siembra ha disminuido a causa del abandono de la agricultura en ciertas regiones (Perales y Hernández, 2005; SAGARPA, 2013).

Ahora bien, cuando hablamos de la milpa nos referimos a uno de los sistemas de cultivo más importantes. Se trata de la siembra de maíz asociado con frijol y calabaza, entre otras plantas, en diferentes arreglos según el lugar. La milpa se distingue por los beneficios recíprocos que se generan entre las especies debidos a sus interacciones. Ha sido reconocida mundialmente como un modelo agrícola eficiente, siendo ahora un referente para la investigación en sistemas sustentables (Aguilar *et al.*, 2003; López, 2018). La milpa es también un concepto cultural que distingue un estilo de vida, la de los campesinos y constituye una estrategia para lograr soberanía alimentaria (Alemán, 2016; Bartra, 2016).

La dieta de los productos de la milpa (conocida también como mesoamericana) que además del trinomio maíz-frijol-calabaza incluye a los quelites, los tomates y los chiles, proporciona una alimentación sana, completa y equilibrada (Almaguer *et al.*, 2016; *La Jornada del Campo*, 2017). Comprende también los saberes, procedimientos, técnicas, herramientas y utensilios de una cocina propia. Esta riqueza de elementos es, por lo general, del dominio de las mujeres que siendo expertas en la materia transmiten sus conocimientos de generación en generación.

Es necesario decir que la dieta de la milpa no siempre se ha valorado, más bien se ha menospreciado por su relación con lo indígena y campesino. Nos han educado a admirar o desear lo que viene del extranjero, de modo tal que lo que deriva del campo mexicano se juzga como un producto menor, como señal de retraso, de ignorancia o de poca cultura.

En un esfuerzo por reconocer la riqueza alimentaria del país, la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad en México (CONABIO) abrió una convocatoria para participar en el pro-

yecto *Integración de información para la elaboración de las canastas regionales del bien comer en México* en 2018, a la cual se respondió con interés. El uso del vocablo “bien comer” es pertinente puesto que traduce la importancia de los alimentos locales en el bienestar de las poblaciones que los consumen. Erradica la idea de un único patrón de alimentos y más bien orienta la atención en los alimentos tradicionales y en los no convencionales.

En este escrito se da cuenta de algunos resultados de nuestra participación en dicho proyecto con referencia a la región de los Altos de Chiapas. Se destacan tres aspectos: la importancia que sigue teniendo la dieta de la milpa, donde el maíz es central, además de frijoles, calabazas y muchas otras especies (vegetales y animales) que dependen de ese sistema agrícola. Lo anterior muestra una dieta que comprende varios de los grupos de alimentos requeridos para tener una alimentación completa y equilibrada. Segundo, la variedad de preparaciones alimenticias que se tienen que rompen con la monotonía sensorial por los diferentes sabores, olores y colores que se logran. Por último, y regresando a la problemática planteada al inicio, se hace un llamado de atención respecto a la necesidad de identificar formas o mecanismos de defensa de la “dieta de los productos de la milpa” ante la penetración de alimentos industrializados a través de diferentes vías (una de las cuales han sido los programas asistenciales del gobierno), y la manera cómo se articula con las estrategias de sobrevivencia de la población de los Altos.

Objetivos

Describir la “canasta del bien comer” para los Altos de Chiapas con base en los alimentos que la componen, las ocasiones en que se consumen y la manera cómo se combinan. La intención es contribuir al análisis de la situación alimentaria de los Altos e invitar a revalorar las formas alimentarias regionales.

Materiales y métodos

Región de estudio

Los Altos es un macizo montañoso al centro del estado de Chiapas. Comprende un intervalo altitudinal entre 1, 400 hasta cerca de los 3, 000 msnm, lo que determina la presencia de un clima templado subhúmedo predominante y algunos climas transicionales de tipo semicálido. Esta variación ambiental explica la presencia de ecosistemas de bosques de coníferas y mesófilos de montaña altamente perturbados. Existen también pastizales inducidos y cultivados que se destinan a la cría de borregos, y áreas agrícolas dedicadas al cultivo de la milpa, de hortalizas y café.

La región abarca 17 municipios. Concentra una población de 601,190 habitantes, de la cual el 61 % es población rural. El 68 % de los habitantes habla alguna lengua indígena, fundamentalmente tsotsil y tseltal.

La ciudad de San Cristóbal de Las Casas es centro regional de Los Altos al ubicarse aquí actividades administrativas, comerciales y de servicios. Además, su desarrollo turístico ha incentivado la migración del campo a la ciudad por necesidad de empleo y de ingresos, propiciando un crecimiento urbano acelerado.

Uno de los rasgos más importantes de los Altos ha sido el grado de pobreza y marginación de la población, principalmente indígena. El 39.1 % de la población presenta carencias por acceso a la alimentación (Gobierno del Estado de Chiapas, 2014).

Métodos

Para dar respuesta a los productos solicitados por la convocatoria de la CONABIO (antes referida) en un tiempo relativamente breve (septiembre-noviembre) fue muy importante contar con antecedentes y alguna experiencia sobre la importancia del maíz en la alimentación. En ese sentido, se utilizaron recursos previos a conveniencia del estudio. Se cubrieron simultáneamente trabajo de gabinete y de campo.

En gabinete, se hizo una búsqueda y selección de fuentes documentales que hablaran sobre el tema de los alimentos en la región mediante la consulta de catálogos de bibliotecas públicas y particulares. A partir de su revisión se empezaron a elaborar las fichas técnicas de estos, mismas que se completaron con la información de campo. Se reunieron 274 registros de los mismos.

Se hicieron los contactos necesarios a través de personas conocidas para programar el trabajo de campo. Previo a su realización, se diseñó una guía de observación y de entrevista. Se hicieron salidas a diferentes municipios de la región para conocer milpas y cocinas, observar, preguntar y platicar con las personas, y tomar fotografías de los alimentos. Se levantó información con familias de Amatenango del Valle, Chanal, San Cristóbal de Las Casas y Zinacantán, relacionada con los alimentos, sus formas de preparación, las ocasiones o momentos de consumo, las expresiones alusivas a los alimentos, los cambios alimenticios. Se contó con el apoyo de una traductora. Las entrevistas se escribieron o grabaron para luego transcribirse.

De los alimentos se tomaron fotografías en la parcela, el solar, la cocina, el mercado y el comedor.

Las visitas anteriores se complementaron con otras a los mercados regionales y a los de la ciudad de San Cristóbal de Las Casas, de donde se obtuvieron productos muestra para fotografiarlos. Se elaboró un archivo de registros fotográficos.

Es necesario hacer aquí una precisión conceptual: se entiende como alimento tanto aquel en su forma natural como el que resulta de un procesamiento. Por ejemplo, se considera alimento tanto el grano de maíz como las varias preparaciones que de él derivan, tales como las tortillas, las tostadas, los atoles.

Resultados

La presentación de resultados se divide en secciones. En una primera instancia, se habla de la forma cómo se accede a los alimentos, de dónde se obtienen o de qué actividades provienen. Enseguida, se describen brevemente algunos aspectos técnicos de la cocina indígena, así como

el repertorio de alimentos que se elaboran y sirven según ocasión de consumo. Por último, se comparten algunas inquietudes.

La alimentación en los Altos se compone en una importante medida, alrededor de tres cuartas partes, de los productos que se obtienen a través de la agricultura, ganadería, caza, pesca, recolección. La parte faltante se consigue a través de la compra que se hace en los mercados que se instalan uno o dos días a la semana en las cabeceras municipales de la región, y que se abastecen tanto de productos locales (cultivados que llevan al mercado) como foráneos.

En ese sentido, la composición específica de la dieta depende de la temporalidad de los alimentos, de su disponibilidad, pero también de las preferencias, gustos, tradiciones y costumbres de las personas, familias, y comunidades. Es importante decir que el ciclo anual de lluvias juega un importante papel en dicha disponibilidad. Las lluvias se presentan, por lo general, entre mayo a octubre. Fuera de este periodo, éstas son esporádicas y escasas (hablamos de los meses desde noviembre hasta abril). En consecuencia, la dieta se enriquece (o diversifica) en la estación de lluvias: en la milpa, empieza a haber elotes, al igual que flores de frijol, calabazas y chilacayotes entre septiembre y octubre, al igual que otras plantas que se consumen tiernas e incluyen a las llamadas “verduritas”, que son especies que se siembran (nabos, rábanos) o bien nacen espontáneas (bledos, hierba mora). En el solar o sitio, se puede contar con una variedad de plantas tal como el chayote (sus puntas o frutos tiernos), con la mostaza, hojas de col, entre otras plantas y frutos, y, en ciertos lugares, puede disponerse también de hongos de monte. Para estos meses inicia el consumo del “maíz nuevo” con los elotes (en sus distintas preparaciones).

En general, la dieta en los Altos se compone de diversos grupos alimenticios que a su vez consisten en una gama de alimentos más o menos diversa o amplia según situaciones o casos específicos (relacionados tanto con factores del medio físico-biótico, como con factores sociales, antecedentes históricos, religión, ideologías, intervención institucional, apego a la tradición, actividades económicas, grupo generacional, entre otros).

Conforme a la base de datos que se elaboró, se encontró que de los 16 grupos de alimentos reconocidos por la FAO (2013), 13 de ellos están

presentes, en tanto que tres no lo están o están poco representados (los grupos de leche y productos lácteos, de aceites y grasas¹⁰ y el de dulces).

Si bien puede hablarse de una alimentación variada existe una constante; esto es, la presencia del maíz a lo largo de los 365 días del año y en cada una de las comidas que se realizan a diario. Cuando se dice que el maíz es base de la alimentación, significa que no hay día que no se consuma en, al menos, su forma de tortilla. En segundo término, están los frijoles, por lo general servidos en su propio caldo, con una importancia similar a la de la tortilla (aquí cabe agregar que, en forma similar al maíz, se tienen varias formas de preparar los frijoles).

No es entonces casual encontrar frases o expresiones como las que nos dicen las mujeres al referirse al maíz o al frijol; ejemplos:

Skotol li ixime lekik. Ixim, xak' kiptik, jkuxlejaltik, xchi'uk snojesutik, (“el maíz da fuerza, da vida y nos llena”), o “*jun k'akal mi chávale pero to jtriste; jkosinakutik*” (“un día que no haya frijol, la cocina está triste o estamos tristes”) (Magdalena Gómez Pérez, Zinacantán, Chiapas., septiembre de 2018. Comunicación personal).

Es también constante la presencia de verduras que se procuran como alimento durante el día, al menos en una de las comidas, así como la de frutas, y, desde luego, el alimento que le da sabor a las comidas y no falta es el chile (tanto fresco como seco).

El consumo de productos de origen animal es ocasional, aunque el de huevo (de rancho) puede ser más frecuente. Se consume la carne de res, puerco, gallina, guajolote, pato, pescado, conejo (por lo regular en forma de caldos “sencillos”, o bien se les agregan diversos ingredientes y condimentos), al igual que otros animales que se cazan o recolectan como las tuzas, tlacuaches, armadillos, ratas o ratones de campo, insectos, caracoles de río (con formas específicas de preparación).

La siguiente tabla nos da idea acerca de la importancia relativa de las diferentes categorías de alimentos consideradas en el estudio en la dieta de la población.

¹⁰ La FAO (*op. cit.*) reconoce así este grupo de alimentos, como de aceites y grasas, en el que se incluyen: aceites, grasas o mantequilla añadida a los alimentos o usada para cocinarlos.

Tabla 1. Categorías de alimentos e importancia relativa en los Altos de Chiapas

Núm.	Categorías alimentos	Número de registros	% respecto al total de registros
1	Maíz y sus preparaciones	68	24.8
2	Frijol y sus preparaciones	23	8.4
3	Chiles	7	2.6
4	Verduras de hoja verde y otras verduras	45	16.4
5	Verduras con datos insuficientes	7	2.6
6	Legumbres, nueces y semillas (diferentes al frijol)	5	1.8
7	Tubérculos	10	3.6
8	Frutales	40	14.6
9	Dulce	1	0.4
10	Espicias, condimentos, bebidas	7	2.6
11	Insectos (y sus productos)	16	5.8
12	Hongos	24	8.8
13	Animales y preparaciones	21	7.7
Total		274	100

Ahora bien, dado que buena parte de la alimentación depende de lo que se tenga al momento, los productos tienden a consumirse frescos (poco es lo que entra a la dieta que se haya procesado tiempo atrás y/o que tenga conservadores químicos), con excepción del maíz, frijol que estando secos se guardan y procesan a lo largo del año.

La ingesta de alimentos durante el día tiene dos o tres momentos (dependiendo de la costumbre que se tenga): al inicio, al medio día y por la tarde-noche. Conforme a las indagatorias realizadas, no existen “reglas estrictas”; es decir, los alimentos que se acostumbra pueden consumirse tanto en la mañana como en la tarde. Esto es claro para las tortillas y los frijoles, pero también para los alimentos que se emplean como verdura (puntas de chayote, flor de frijol botil, entre otros).

El alimento entre comidas o colación es el pozol (alimento bebible)

o las frutas de temporada tales como los guineos, duraznos, naranjas, peras. El pozol suele tomarse a medio día (entre las 12 y 13 horas) en los hogares donde lo procuran.

En las comidas, como se dijo, las tortillas y frijoles son constantes, que se acompañan de otros alimentos crudos o cocidos, cuando se tienen. De no ser así, basta con los primeros. Por lo regular, los frijoles se sirven hervidos en caldo, las verduras se consumen crudas o hervidas con sal, los tubérculos igual hervidos, y así en general, pero siempre con tortilla (a manera de un taco, “sopeando” o “cuchareando”).

En la cocina indígena se echa mano de un conjunto de técnicas culinarias que han sido soporte de la dieta mesoamericana. En cierta medida aquellas responden a la necesidad de aprovechar al máximo el alimento fundamental e imprescindible que es el maíz. Así, a la calidad misma de los maíces nativos o criollos que se utilizan en la cocina (blanco, amarillo y negro), se añaden técnicas y procedimientos culinarios que incrementan la calidad de los alimentos. Hacemos hincapié en la nixtamalización como una tecnología fundamental que ha permitido aprovechar nutricionalmente el grano de maíz. Éste, una vez cocido, se muele para obtener la masa que servirá para elaborar varias preparaciones (tortillas, pozol, memelas y tostadas, tamales y atoles, chile atol). El empleo de plantas aromáticas ofrece un toque singular al combinarse con el sabor de la masa de maíz. Podemos citar las hojas del plátano y platanillo, que son comunes para envolver tamales, o las de la planta de mumo y de otras especies que varían según el lugar.

El grano seco de maíz también se pone a dorar sobre el comal para luego molerse y hacer pinole, que puede o no condimentarse, por ejemplo, con canela. Asimismo, son comunes ciertas técnicas que retardan la descomposición de los alimentos, sobre todo cuando van a consumirse días después de su elaboración, como la fermentación del grano o la deshidratación de la tortilla.

Un rasgo a destacar es el poco uso de sal, azúcar, manteca y aceite comestible. En ese sentido, la cocina indígena de los Altos privilegia el sabor natural del maíz y de los demás ingredientes con los que se combina. Como toda cocina, también conserva sus “secretos”. Por ejemplo, que la masa del elote debe cocerse rápido para no amargarse; o bien,

que el grano macizo resulta mejor que el tierno para preparar tortillas o tostadas.

A continuación, se describen algunos menús conforme a la frecuencia u ocasión de su consumo. En ese sentido, se tienen cinco categorías: los cotidianos, los que se elaboran “de vez en cuando”, los estacionales o de temporada, los de días especiales (no precisamente festivos) y, por último, los de días festivos. La ocasión de consumo de los alimentos es importante porque da cuenta de los momentos o las circunstancias que significan de distinta manera lo que se cocina.

a) Alimentos del día a día

Como antes se dijo, el consumo de maíz y frijol es constante y pueden estar presentes en todas las comidas. No obstante, tanto en uno como en el otro, existe una variedad de formas de preparación que se traducen en distintas características sensoriales: el maíz, por su color, difiere en sabor, así como los frijoles que comprenden diversos tipos y que dan toques específicos a las comidas. Adicionalmente, la variación en la dieta depende también de la disponibilidad estacional de los alimentos. Se tienen aquí hojas verdes (mostaza, de col, nabo, rábano), tubérculos o raíces (tal como papa, camote, cacahuete, cueza), verduras tiernas como la calabaza, chilacayote o chayote, los hongos e insectos comestibles, así como una variedad de frutas que se consumen más a manera de colación. Ejemplo de dieta cotidiana es el siguiente:

Desayuno

- Tortillas de nixtamal recién hechas.
- Frijoles cocidos en caldo y/o hojas de col, nabo, mostaza (según se tenga) hervidas en caldo o cocidas al vapor, o huevos revueltos con salsa de jitomate, o con chayote, cocidos al comal. Lo anterior se acompaña con chile asado en el comal (chile seco de árbol).
- Té (infusión de zacate limón, hoja de limón, hierbabuena) o café.

Almuerzo o colación

- Pozol batido con sal y chile seco (chile de árbol, de Simojovel, o chile seco de Carranza). Puede acompañarse de alguna verdura de temporada, tal como puntas tiernas de chayote, de calabaza o chilacayote, hervidas o cocidas al vapor.
- El consumo de pozol como alimento “colación” varía en las comunidades o entre familias (por ejemplo, es muy común en Amatenango del Valle).
- Frutas de temporada (durazno, guineo, manzana, pera, nísperos, naranjas), y/o agua de fruta (melón, maracuyá, naranja, limón).

Comida

- Tortillas de nixtamal (recién hechas o recalentadas de las que se hicieron a temprana hora).
- Frijoles cocidos en caldo, pero pueden prepararse de diferente manera para variar su sabor (por ejemplo, frijoles tostados (en comal) y martajados en metate antes de cocerse).
- Hojas de mostaza, nabito, chicoria, bledo, hierbamora, de col o tsu kum jol, crudas o cocidas en caldo (condimentado con cilantro o hierbamora), o servidas con limón y chile de árbol. O caldo de chayote tierno, o flor de frijol botil o de frijol ibés, cocidas al vapor o en caldo.
- Los caldos se pueden preparar con jitomate, cebolla y chile picados o se acompañan con salsas de jitomate o de tomate de árbol con chile.
 - O huevos al agua con epazote.
 - Chayote maduro cocido (a manera de postre).

b) Alimentos ocasionales o de vez en cuando

Los menús cotidianos, antes referidos, pueden variar en alguno de sus componentes, de la mañana, medio día, tarde o noche, con la preparación de alimentos que se hacen “de vez en cuando”, esto es, cuando se

tiene antojo y tiempo. Entre estos alimentos están los que se elaboran con la masa de maíz, como ingrediente base. Por ejemplo:

- Atoles (se sirven tanto en la mañana como en la noche como último alimento): de pimienta, con canela (maíz hervido sin nixtamalizar), agrio, de granillo.
- Tamales (pueden ser alimento de medio día o tarde-noche). De frijol tierno o de frijol molido
- Memelas rellenas de frijol. En casos se preparan para aprovechar los frijoles que empiezan a agriarse. Se sirven como alimento del medio día o de tarde-noche.
- Vok ich o ulal matz o juybil mat'z, atoles salados preparados con masa de maíz a los que se le agrega una variedad de ingredientes (verduras, e incluso carnes cuando se trata de una ocasión especial). Esto es, se tienen versiones sencillas o “elegantes”. Se preparan como alimento de la tarde-noche. Algunas de sus variantes son: con epazote y sal, con punta de chayote y epazote, con hongos (del monte o se compran), epazote y achiote, con hierbabuena, jitomate, cebolla. Acompañado de frijol negro o frijol bóttil, o con carne de puerco que se sirven aparte. Con pescado seco (salado), con cueza (raíz de chayote) o vok ich ko'osan, con papa (vok ich isak'), con huevos.
- Caldos que procuran hacerse cada ocho o 15 días, dependiendo del acceso que se tenga a los ingredientes. De pescado (mojarra fresca) en caldo, al que se agrega jitomate, cebolla, epazote, sal. De carne ahumada con hierbabuena, jitomate, col y papas; de gallina de rancho (se prepara con jitomate, cebolla, tomillo, pimienta de Castilla (de tierra o gorda), epazote, zanahoria, chayote, y con chile. Se sirve con arroz. Caldo de huevo (o huevos al agua). Los huevos se sueltan en agua hirviendo, se agrega epazote.

c) Alimentos estacionales

El elote merece una mención especial como alimento estacional por la variedad de formas en las que puede consumirse; a saber:

- Elotes asados o hervidos, con sal o limón, al medio día o en la tardecita.
- Tortilla, tostada, tamal y atol de elote (los elotes se desgranar y muelen. El tamal se hace con el elote más tierno, el atol lo hacen con el grano del elote más maduro).
- Elote con chilacayote en dulce.

Otros alimentos estacionales que figuran son:

- Guisado de calabaza (verde o blanca), de chilacayote, de frijol o haba tiernos picados en cuadros. A los que se les agrega cilantro, chile.
- Caldo de punta de chayote sin cilantro.
- Caldo de chilacayote tierno con cilantro.
- Tacos de cacaté o de cacahuete (crudos o hervidos).

d) Alimentos de días especiales

En las festividades familiares o comunitarias la comida consiste en tortillas y tostadas que se hacen en grandes cantidades para complementar un guiso. También se preparan tamales, atoles, chile atoles, caldos de carne (de res, gallina, pescado) condimentados con hierbas aromáticas (epazote, hierbabuena). Para estas ocasiones se reúnen varias mujeres a preparar los alimentos los que después se comparten con los demás vecinos de la comunidad o del municipio.

Los días especiales pueden ser:

Día 1) Eventos familiares (cumpleaños, bodas, velorios, momentos de siembra, Navidad y Año Nuevo), para los cuales, se elaboran:

- Atoles (varias clases mencionadas antes)
- Caldo de res o de pollo, a los que se les agregan hierbitas, cilantro o bien yerbabuena, y a veces repollo, papa, zanahoria. Al caldo se le puede agregar jitomate.
- Chicunjuajes
- Manzana o plátano asados
- “Chile atoles” (varias clases mencionadas antes).
- Tamales (varias clases mencionadas antes).

Día 2) Días de celebración colectiva o comunitaria (civiles y religiosas), en los cuales se sirven:

- Atole agrio
- Frijoles cocidos
- Guajolote o pollo en mole
- Guisado de carne de res acompañado con tostadas
- Huevos revueltos con masa
- Tamal de fiesta (simple, de masa)
- Tamal de frijol molido
- Vok ich con huevo duro y frijoles de la olla. Se acompaña de un tamal de masa y de atole agrio.

Día 3) Días de Semana Santa

- Camarón (tsajal choy)
- Caracol (puy) (lo ponen a hervir)
- Pescado fresco (yaxal choy) mojarra
- Pescado seco (takin choy) guisado con huevo y tomate, con arroz

Día 4) Día de la Santa Cruz

- Tamales de frijol untado y atol agrio
- Vok ich con huevo

Día 5) Fiesta de San Sebastián y San Lorenzo (Zinacantán)

- Tzajal vok ich, con cebolla, jitomate, pimienta, achiote, carne de pollo, huevos duros

Día 6) Día de Todos Santos (alimentos para los altares que se llevan también al panteón)

- Guisado de carne ahumada con ejote y elote (jali bek'ete ch'atabil) (jali choye)
- Tamales de frijol molido, de frijol botil, de elote
- Atol agrio, de elote agrio
- Chayote hervido
- Elote
- Frutas tales como naranja, plátano, manzana, granada

Consideraciones finales

Los platillos de la cocina indígena tienen, sin duda, un alto valor alimenticio y forman parte de la identidad cultural. Sin embargo, es importante mencionar que ciertas dinámicas sociales de mucha fuerza y constancia en la región están cambiando. Por ejemplo, la milpa ya no se siembra tanto como antes y mucha gente ahora compra el maíz, ha habido cambios importantes en la agricultura, tanto por el uso de pesticidas (glifosatos entre ellos) que inhiben el crecimiento de arvenses, o la presencia de invernaderos que limitan la cría de animales de traspatio que antes se mantenían sueltos.

No podemos dejar de reconocer la presencia de la industria alimentaria en la región con la introducción a la dieta de refrescos o bebidas azucaradas, y de comida “chatarra”, incluidos los “cubos o cubitos” de concentrados que “dan sabor” al caldo, así como la presencia de negocios de hamburguesas y pizzas en las cabeceras municipales de la región. A ello se suma el aparato publicitario que promueve comida y bebidas industrializadas. Al lado del tamal se tiene la botella de refresco de cola, o junto con el pozol se observa el paquete de galletas o la sopa instantánea los cuales poco a poco han sido asimilados por la población como parte de su costumbre¹¹. Estos productos se asocian con el aumento de enfermedades ligadas a la alimentación.

En los mercados tradicionales son constantes los puestos con productos procedentes de las centrales de abasto de la Ciudad de México. Estas situaciones desestabilizan a los mercados tradicionales y promueven el riesgo de pérdida de alimentos no convencionales.

Otro fenómeno que se presenta cada vez más es el consumo de tortillas de máquina o de tortillería elaboradas con harina de maíz. Tal crecimiento se observa tanto en centros urbanos como rurales, incluso en estos últimos se cuenta con el servicio de reparto con motocicletas que las ofrecen de localidad en localidad. Las mujeres argumentan

¹¹ Conforme al SIPAZ (2015) desde los años ochenta han venido cambiando considerablemente los hábitos de consumo alimentario en Chiapas en favor de los alimentos industrializados, en mayor medida entre la población más pobre, lo que se ejemplifica con la sustitución del tradicional pozol, nutritiva bebida hecha de maíz nixtamalizado molido mezclado con agua, por refrescos.

razones prácticas que las llevan a comprar en la tortillería. El que las mujeres jóvenes, a diferencia de las adultas, no quieran tortear y prefieran comprar las tortillas obedece a una situación más compleja que se comprende mejor a la luz de la creciente migración campo-ciudad (tanto de mujeres como de hombres), y qué decir del autoempleo o de su participación en el mercado laboral, situaciones que les implican dobles jornadas de trabajo.

La cocina indígena de los Altos se enmarca en la pobreza y marginación social de buena parte de las poblaciones. Es aquí donde tienen sentido los usos culinarios del maíz y la funcionalidad de las técnicas empleadas. Cabe recordar que son las mujeres las que se encargan de este espacio doméstico (la cocina) pero son también ellas quienes están en condiciones de mayor marginación económica y social.

En suma, es necesario conocer y valorar la dieta de la milpa y sus aportaciones culinarias que además de brindar calidad nutricional y sensorial, son elementos simbólicos que refuerzan nuestra identidad cultural. Se debe voltear nuestra mirada a estas raíces y fortalecer a sus principales protagonistas.



Figura 1. Alimentos más importantes de la dieta regional (Álvarez, 2018).

La figura muestra algunos de los alimentos más importantes de la dieta regional, tanto en su forma natural como sus preparaciones, acomodados por grupos alimenticios. Estos son sostenidos por una mujer mediante una canasta para dar cabida a la amplia variedad. En el centro de la canasta está el maíz (y sus preparaciones) porque es el componente principal, a su lado se van mostrando los frijoles, los chiles, las verduras de hoja verde, los tubérculos, las frutas, las gallinas y sus huevos, como muestra del consumo de productos de origen animal. Los elementos presentados en la imagen, están basados en las fotografías que se tomaron en el proyecto en cuestión; esta misma fue elaborada por Beatriz Álvarez, 2018.

Referencias

- Aguilar, J., C. Illsley, C. Marielle, (2003) “El maíz como cultivo” en Esteva G. y C. Marielle (coords.), *Sin maíz no hay país*. México, Culturas Populares de México, pp. 83-122.
- Alemán S., T., (2016) “Los recursos agrícolas de las familias campesinas y su uso alimentario” en Palacios, G., et al. (coords.), *Alimentación sustentable en Chiapas: hoy y mañana*. Chiapas, México, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Colección Montebello, pp. 97-104.
- Almaguer G., J.A., H. García R., M. Padilla M. (2016). Fortalecimiento de la Salud con Comida, Ejercicio y Buen Humor: La Dieta de la Milpa. Modelo de Alimentación Mesoamericana Saludable y Culturalmente Pertinente. Secretaría de Salud. México. 60p.
- Bartra, A., (2016) *Las milpas de la ira. En este mundo cabrón, quien no resiste no existe*. México, Edición propia.
- FAO, (2013). Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar. Roma, Italia. 55p.
- Gobierno del Estado de Chiapas. (2014). Programa Regional de Desarrollo 2013-2018: Región V Altos Tsotsil-Tseltal. Tuxtla Gutiérrez.
- La Jornada del Campo, (2017) *¿Qué hay para comer*. Núm. 119. Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2017/08/19/delcampo.html>

- López R., S., (2018) “El secreto de la milpa” en *La Jornada del Campo*. Núm. 125, Voltear la Tortilla, pág. 24. Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2018/02/17/delcampo.html>
- Perales R., H., J.M. Hernández C., (2005) “Diversidad del maíz en Chiapas” en González E., M., Ramírez M., N., y L. Ruíz M. (coord.), *Diversidad Biológica en Chiapas*. México, Plaza y Valdez, pp. 419-440.
- Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación (SAGARPA), (2013) *Atlas Agroalimentario*. México, Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. SAGARPA.
- Servicio Internacional para la Paz (S!PAZ), (2015) *Luchar con corazón de mujer. Situación y participación de las mujeres en Chiapas (1995-2015)*. San Cristóbal, Chiapas, S!PAZ.