

La conducta sexual de adolescentes: estudio comparativo de dos ciudades de la República Mexicana

J. Isaac Uribe Alvarado¹
Ximena Zacarías Salinas²
José Luis Cañas Martínez³

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo comparar la conducta sexual de riesgo entre adolescentes de dos ciudades del país. Participaron en este estudio un total de 1416 hombres y mujeres adolescentes estudiantes de preparatorias públicas de las Ciudades de Tuxtla Gutiérrez Chiapas y la ciudad de Colima de las cuales 54% son mujeres y el 46% son hombres. El promedio de edad del total de la muestra fue de 16.6 años. Se utilizó en este estudio un cuestionario que mide entre otras variables la conducta sexual y consistencia del uso del condón. Los resultados muestran que existen diferencias significativas entre los adolescentes de ambas ciudades respecto a la edad del debut sexual, la cantidad de parejas sexuales, el uso del condón en su primera relación sexual, las razones para tener actividad sexual y la frecuencia del uso del condón en la actividad sexual. Se analizan estos resultados desde una perspectiva sociocultural.

Palabras clave: Uso del condón, conducta sexual de riesgo, adolescentes.

ABSTRACT

This study aimed to compare the sexual risk behavior among adolescents in two cities. Participated in this study a total of 1416 adolescent boys and girls public school students from the cities of Tuxtla Gutierrez and the city of Colima in which 54% are women and 46% are men. The average age of the total sample was 16.6 years, was used in this study a questionnaire measuring variables including sexual behavior and condom use consistency. The results show significant differences among adolescents in both cities over the age of sexual debut, number of sexual partners, condom use at first sex, reasons for sexual activity and frequency of condom use in sexual activity. These results are analyzed from a sociocultural perspective.

Key Words: Condom use, sexual risk behavior, adolescents.

¹Profesor Investigador de Tiempo Completo de la Facultad de Psicología, Universidad de Colima
e-mail: iuribe@uocol.mx; iuribealvarado@gmail.com

²Profesora Investigadora de Tiempo Completo de la Facultad de Psicología, Universidad de Colima
e-mail: ximena_zacarias@uocol.mx; ximena.zacarias@gmail.com

³Profesor Investigador de Tiempo Completo de la Escuela de Psicología, Universidad de Ciencias y Artes del Chiapas
e-mail: pscosalud87@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

La conducta sexual en la adolescencia ha sido motivo de numerosos estudios tanto en México como en otros países, y han reportado que la conducta sexual en los grupos de adolescentes común-

mente se desarrolla en situaciones de riesgo y con baja consistencia en el uso del condón durante la actividad sexual; al respecto González, Rojas, Hernández, y Olaiz (2005), citan en su estudio que la edad de inicio de la actividad sexual en los adolescentes disminuye gradualmente, que el 42% de los adolescentes son sexualmente activos y el 36% afirmaron haber usado condón en su primera relación, lo que significa que más de la mitad de mujeres y hombres que se inició sexualmente, no usó condón; Lema, Salazar, Varela, Tamayo, Rubio y Botero, (2009) reportan que en promedio el 70% de los jóvenes activos sexualmente no usan el condón durante su actividad sexual y esta misma muestra el 14.5% declara tener un promedio de tres parejas sexuales al año; Díaz- Loving y Montijo (2009) reportan promedios de edad del debut sexual de 14.1 años en hombres y de 15.2 años en mujeres y mayor cantidad de parejas sexuales en hombres 3.5 que en mujeres, 2.6, sin embargo de las personas que declaran tener actividad sexual solo el 55.5 de esta uso el condón en su debut sexual.

Torres, Walker, Gutiérrez, Bercozzi (2006) en un estudio con adolescentes mexicanos cita que el 10% de las mujeres y el 24% de los hombres dijeron haber tenido alguna experiencia sexual y de este porcentaje, solo el 39% reportó haber usado el condón en la primera relación sexual. En síntesis, cada vez es menor la edad de inicio de las relaciones sexuales y la frecuencia del uso del condón es baja. Según Jiménez (2010) de una muestra de 141 adolescentes sexualmente activos, solo el 60% se protege en sus encuentros sexuales y reportan tener pocos conocimientos sobre VIH/SIDA e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

En el estado de Chiapas seis de cada diez chiapanecas con edades entre 15 y 18 años se embarazan sin planearlo y, según datos del CENSIDA, reportados por Jiménez (2010), durante el primer trimestre de 2009 la tasa de mortalidad por SIDA en México fue de 4.8 personas por cada 100 mil habitantes; éste mismo reporte indica que en Chiapas, de las defunciones por

SIDA, una tercera parte corresponde a adolescentes y jóvenes de 15 a 29 años. (Jiménez, 2010).

Haciendo referencia a los adolescentes Colimenses, según datos de Uribe, Andrade y Zacarías (2010) existe una relación negativa entre la confianza de la familia y la conducta sexual de riesgo en mujeres y citan también que un predictor importante respecto a la conducta sexual de riesgo en adolescentes es el rechazo que se tiene hacia el uso del condón. Así mismo, se han publicado datos que reflejan que la actividad sexual en este grupo de edad se realiza en situaciones de riesgo y cada vez a menor edad, es decir, la actividad sexual se inicia sin que se use de manera correcta el condón masculino, y entre otros aspectos se otorga a los hombres la responsabilidad de usar el condón y no así a las mujeres, esto como reflejo del rol sexual que la cultura le otorga a los hombres (Uribe, Covarrubias, Andrade 2008) así mismo, diversos estudios señalan que los adolescentes hombres y mujeres no usan el condón de forma consistente en sus relaciones sexuales con parejas regulares o parejas ocasionales, y se indica que las parejas sexuales de las mujeres en su primera relación sexual son seis años mayores que ellas (Uribe, 2007) lo que implica que la dinámica en la relación de pareja suele estar dándose en situaciones de inequidad en la toma de decisiones respecto a tener relaciones sexuales.

En la conducta sexual de los adolescentes diversos son los factores que influyen para que ésta se lleve a cabo. En específico el contexto cultural donde se desarrollan los adolescentes influye de manera importante en la presencia de comportamientos de riesgo, al respecto Pick, Givaudan y Poortinga (2003) así como Pick y Poortinga (2005) señalan que el nivel educativo y los factores o normas socioculturales influyen en el desarrollo de conductas, particularmente la conducta sexual puede ser reflejo –en parte- del contexto.

Considerando lo anteriormente citado la presente investigación tiene como objetivo conocer y comparar la conducta sexual de riesgo entre adolescentes que

habitan dos ciudades de la república mexicana Colima, Colima y Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

MÉTODO

Participantes: En el presente estudio participaron un total de 1416 jóvenes, de los cuales 634 son estudiantes de nivel medio superior de la ciudad de Tuxtla Gutiérrez Chiapas y el resto son estudiantes de nivel medio superior de la ciudad de Colima. La media de edad de la muestra total es de 16,6 años, mientras que la moda en ambos estados es de 17 años. De los jóvenes encuestados, 744 son mujeres y 672 son hombres.

Instrumento

Se utilizó un cuestionario compuesto por 133 preguntas de las cuales las primeras 18 incluyen datos generales y características sociodemográficas, así como datos del comportamiento sexual con preguntas referentes al inicio de las relaciones sexuales, uso de condón en la primera relación sexual y uso de condón de manera consistente en las relaciones sexuales posteriores. Este mismo cuestionario contiene preguntas con opciones de respuesta de tipo ordinal donde 1 es igual a *totalmente desacuerdo* y 5 corresponde a *totalmente de acuerdo*; consta de 11 factores y para el presente estudio se usaron los primeros 7 debido a la cantidad de preguntas que contienen y a la consistencia interna entre cada

uno de los factores. En el cuadro 1 se muestran las características de cada factor utilizada en la presente investigación.

Procedimiento

Previo autorización de los directores de los planteles y con el consentimiento informado de los participantes el cuestionario fue aplicado en los salones de clase de los adolescentes. Se garantizó la participación voluntaria y que la información obtenida se utilizaría solo con fines académicos.

RESULTADOS

Los resultados se reportan por muestra (Colima y Tuxtla Gutiérrez). Del total de los participantes de la ciudad de Colima que respondieron el cuestionario, el 71% vive con padres y hermanos, el 22% solo con sus padres, y el resto con parientes o solos. De los adolescentes de la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, el 70% vive con sus padres y hermanos, el 19% con sus padres y el resto de igual manera con parientes, solos u otra opción.

De los jóvenes Colimenses encuestados el 57% dijo no tener novio(a) y el 40 %, si tienen, mientras que en la muestra de Chiapas el 59,3% dijo no tener novio y el 39,1% si tienen novio(a). En Colima la moda en meses cumplidos con novio (a) es de menos de un mes, mientras que en Chiapas es de 1 mes.

Factor	Contenido	Alfa de Cronbach
1	Razones para no usar el condón en una relación sexual	.82
2	Influencia de la pareja en el uso del condón	.81
3	Presión social para no usar el condón	.74
4	Comunicación con padres respecto al uso del condón	.77
5	Percepción favorable del condón	.66
6	Baja percepción de riesgo hacia las relaciones sexuales sin condón	.74
7	Influencia positiva de los amigos en el uso del condón	.56

Cuadro 1 ■ Número de muertes por mes y causa en el ZooMAT.

Respecto a la actividad sexual, en la muestra de Colima el 73% mencionó no haber iniciado vida sexual activa, y el 25,5% si ha tenido relaciones sexuales mientras que en la muestra de adolescentes del estado de Chiapas el 68% dijo que no y el 30,6% si han tenido relaciones sexuales, lo que indica que la muestra del estado de Chiapas tiene mayor cantidad de adolescentes sexualmente activos.

El tiempo promedio que los y las adolescentes participantes llevaban de conocer a la pareja sexual en Tuxtla Gutiérrez Chiapas es de 11,3 meses y en Colima de 2,9 meses; éste dato refleja una característica particular o distintiva de la dinámica en la relación de pareja en cada una de las muestras de adolescentes hombres y mujeres.

Actualmente el 9,6% de los y las adolescentes de la muestra de Chiapanecos y el 11,5% de los Colimenses mantienen relaciones sexuales, es decir el 10.5% de la muestra total declara ser sexualmente activo.

En el reactivo “en tu primer experiencia sexual ¿usaste condón?” el 22,2 % de los Chiapanecos contestó que sí, y el 9% no lo uso, mientras que el 19,1% de los Colimenses si lo uso y el 7,8% no lo uso. Los porcentajes anteriores reflejan que el 77.8% de la muestra de Chiapas y el 81% de la muestra de Colima, no usaron condón en su primera relación sexual.

Respecto a haber tenido relaciones sexuales con parejas ocasionales, el 11% de los Chiapanecos y el 8,1% de los Colimenses contestaron que sí. De estos participantes

que han tenido relaciones sexuales ocasionales, solo el 17,4% de los Chiapanecos y el 7,8% de los Colimenses no mantienen conducta sexual de riesgo, pues siempre usan el condón en este tipo de relaciones sexuales.

Con el propósito de comparar el debut sexual y la cantidad de parejas sexuales y uso de condón con parejas ocasionales se realizó una prueba t de Student para muestras independientes; en la siguiente tabla (tabla 1) se presentan promedios de participantes de ambas ciudades respecto al debut sexual y conductas de riesgo.

Observamos diferencias significativas en cada una de las variables presentadas; respecto a la edad del debut sexual los adolescentes hombres y mujeres de la ciudad de Tuxtla tiene su debut sexual a menor edad que los adolescentes de Colima; tienen casi el doble de parejas sexuales y los adolescentes de la muestra de Colima tiene un promedio mayor en el uso del condón con parejas ocasionales.

En la tabla 2 se presentan las diferencias entre los dos grupos de adolescentes respecto a los aspectos psicosociales asociados al uso del condón en la actividad sexual.

Observamos en la tabla anterior que en todas las variables o factores de la escala aplicada existen diferencias significativas en los dos grupos de adolescentes. Los adolescentes de la ciudad de Tuxtla Gutiérrez tienen promedios más altos en las razones para no usar condón en la actividad sexual así como en la influencia de la pareja para no usar condón; perciben mayor presión social para no usar condón, sin embargo,

Variable	Ciudad	N	Media	Sig. Bilateral
Edad del debut sexual	Tuxtla	193	15.06	.014
	Colima	199	15.42	
Cantidad de parejas sexuales	Tuxtla	184	4.2	.043
	Colima	192	2.8	
Uso de condón con pareja ocasional	Tuxtla	162	2.0	.031
	Colima	145	2.4	

Tabla 1 ■ Diferencias entre adolescentes hombres y mujeres de las dos muestras respecto a sus prácticas sexuales de riesgo.

Variable	Ciudad	N	Media	Sig. Bilateral
Razones para no usar condón	Tuxtla	187	16.31	.000
	Colima	202	13.85	
Influencia de pareja en no uso del condón	Tuxtla	189	15.53	.000
	Colima	207	12.71	
Presión social para no usar condón	Tuxtla	187	16.47	.000
	Colima	206	14.48	
Percepción favorable del condón	Tuxtla	180	32.60	.000
	Colima	206	25.91	
Comunicación con padres respecto a uso del condón	Tuxtla	188	12.36	.000
	Colima	206	10.50	
Baja percepción de riesgo a relaciones sexuales sin condón	Tuxtla	189	11.74	.000
	Colima	207	9.35	
Influencia positiva de amigos para el uso del condón	Tuxtla	189	9.28	.000
	Colima	207	8.59	

Tabla 2 ■ Diferencias entre las dos muestras referentes a los factores psicosociales relacionados con el uso del condón en la actividad sexual.

muestran mayores promedios respecto a la percepción favorable del condón. También se observan promedios mayores en los y las adolescentes de la ciudad de Tuxtla Gutiérrez en los factores: comunicación con padres respecto al uso del condón, baja percepción de riesgo a las relaciones sexuales sin condón e influencia positiva de amigos respecto al uso del condón.

CONCLUSIONES

Los resultados presentados muestran que respecto a las características familiares o referentes a los tipos de personas con quienes habitan o viven no hay diferencias entre los dos grupos. Sin embargo, si se observan diferencias significativas en la mayor parte de los aspectos referidos a la conducta sexual, lo que permite argumentar que la conducta sexual adolescente está influenciada por el contexto social inmediato. Los elementos que componen el contexto incluyen significados y prácticas de socialización que inciden en todas las dimensiones del desarrollo, en este caso afectan la conducta sexual de los adolescentes.

Respecto a la edad de debut sexual las diferencias indican que los adolescentes chiapanecos reportan un inicio más temprano que los participantes de Colima, lo anterior puede deberse a diversos aspectos tanto sociales como la interacción con su grupo de iguales quienes forman parte del contexto propio de cada grupo; sin embargo, esto debe ser motivo de investigaciones subsecuentes en éste y en otros contextos que den cuenta de los aspectos intersubjetivos que afectan el comportamiento sexual.

Muchos de los adolescentes reportan prácticas sexuales de riesgo que incluyen no usar el condón de manera consistente; esto coincide con lo reportado por Diaz- Loving y Montijo (2009); González, Rojas, Hernández, y Olaiz (2005); Jiménez (2010); Lema, Salazar, Varela, Tamayo, Rubio y Botero, (2009); Torres, Walker, Gutiérrez, Bercozzi (2006); Uribe, (2007); Uribe, Andrade y Zacarías (2010), lo que indica que la actividad sexual de los adolescentes hombres y mujeres se realiza en situaciones de riesgo para la salud.

En los resultados presentados se muestran diferencias entre elementos contextuales que pueden mante-

ner el nivel de riesgo en los adolescentes, por ejemplo la presión social para no usar el condón; Ahora respecto a la influencia de la pareja para no usar el condón refleja de forma clara que existen creencias erróneas respecto al uso del condón tanto en hombres como en mujeres (Uribe, Covarrubias y Andrade 2008).

En términos generales y a partir de las diferencias mostradas en cada uno de los grupos de participantes, apoyan la propuesta de Pick, Guivaudan y Poortinga (2003) que proponen que los programas de intervención deben fundamentarse en habilidades, conocimientos y creencias pertinentes a situaciones específicas. Así mismo, reflejan lo que Por lo tanto se propone desarrollar programas de intervención que fortalezcan las habilidades de negociación en el uso del condón, incremento de la auto eficacia para disminuir la presión de los pares y en el contexto familiar programas específicos que permitan fortalecer el rol de los padres como factor protector en la conducta sexual adolescente.

LITERATURA CITADA

DÍAZ-LOVING, R. Y R.S., MONTIJO, 2009. Atracción, romance, sexo y protección en adolescentes. *Enseñanza e investigación en psicología*. 14 (2): 215-228.

GONZÁLEZ-GARZA, C., R., ROJAS-MARTÍNEZ, M. I., HERNÁNDEZ-SERRATO, & G., OLAIZ-FERNANDEZ, 2005. Profile of sexual behavior in 12 to 19 year-old Mexican adolescents. Results of ENSA 2000. *Salud Pública de México*, 47(3): 209-218.

JIMÉNEZ G., M.I., 2010. Comunicación sexual en adolescentes su implicación en la consistencia del uso del condón. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 15 (1): 107-129.

JIMÉNEZ MUÑOZ L., 2010. La educación sexual para niñ@s, adolescentes y jóvenes es lenta a causa de mitos y tabúes. Tomado de la red mundial en: <http://leticia-jimenez.blogspot.com/2010/05/educacion-sexual-para-nins-adolescentes.html>.

LEMA, S.L., T.I., SALAZAR, A.M., VARELA, C.J., TAMAYO, S.A., RUBIO Y P.A., BOTERO, 2009. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*. 2 (5): 71-87.

PICK, S., M., GIVAUDAN, & Y., POORTINGA, 2003. Sexuality and life skills education, *American Psychologist Association*, 58: 230-234.

PICK, S., & Y., POORTINGA, 2005. Marco conceptual y estrategia para el diseño e implementación de programas para el desarrollo: una visión científica, política y social. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 37(3): 445-459.

TORRES, P., D., WALKER, J.P., GUTIÉRREZ, Y S., BERCOZZI, 2006. Estrategias novedosas de prevención de embarazo e ITS/VIH/Sida entre adolescentes escolarizados mexicanos. *Salud Pública de México*, 48 (4): 308-315.

URIBE, A., 2007. Factores individuales, sociales y culturales asociados a la conducta sexual adolescente. Tesis de Doctorado en Psicología. UNAM.

URIBE, A. J.I., C.Y., COVARRUBIAS, Y P.P., ANDRADE, 2008. La cultura sexual de los adolescentes colimenses, aspectos característicos de la cultura local. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*. 14 (28): 61-95.

URIBE, A. J.I., P.P., ANDRADE, & S.X., ZACARÍAS, 2010. Risk sexual behavior predictors in high school students. *International Journal of Hispanic Psychology*. 2 (2): 111-126.

Los recursos vegetales en la alimentación de mujeres tsotsiles de la Selva El Ocote, Chiapas, México

Adriana Caballero Roque¹

Teresa Ayora Talavera²

Marcela Dumani Echandi³

Daisy Escobar Castillejos⁴

RESUMEN

Se estudiaron las formas de preparación de plantas comestibles no cultivadas que son utilizadas con mayor frecuencia en la alimentación por mujeres indígenas tsotsiles que habitan en la localidad Emiliano Zapata dentro de la Reserva de la Biósfera Selva el Ocote. Se realizó un estudio etnobotánico. Se entrevistaron a 25 mujeres indígenas encargadas de la preparación de alimentos en las que se utilizan plantas comestibles no cultivadas. Se identificó el uso de tres especies vegetales de mayor uso en la preparación de alimentos. Mediante talleres de elaboración de alimentos se conocieron las diversas formas de preparación tradicional de las plantas comestibles no cultivadas. Debido a la limitada situación de acceso a los alimentos que se vive en las comunidades indígenas se propone el aprovechamiento de los recursos vegetales existentes en la localidad, como son las plantas no cultivadas, como una alternativa en el mejoramiento de la seguridad alimentaria de esa población.

Palabras clave: Área natural protegida, nutrición, plantas comestibles.

¹Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos. UNICACH Libramiento Nte. Pte 1150. Col. Lajas Maciel

²Instituto Tecnológico de Tuxtla Gutiérrez Carretera Panamericana km. 108

³Escuela de Nutrición. Universidad de Costa Rica. San José CR

⁴Facultad de Ingeniería. UNACH. Blvd Belisario Domínguez km 1081. Terán.

Autor para correspondencia: adriana.caballero@unicach.mx

ABSTRACT

We studied the forms of preparation of non-cultivated edible plants are frequently used in food tsotsil indigenous women living in the town Emiliano Zapata in the Biosphere Reserve el Ocote. Ethnobotanical study was conducted. We interviewed 25 indigenous women in charge of food preparation used in non-cultivated edible plants. Was identified using three plant species most commonly used in food preparation. Through workshops, food processing met the various forms of traditional preparation of non-cultivated edible plants. Due to the limited access situation for food that exists in indigenous communities are proposing the use of plant resources in the locality, such as non-cultivated plants as an alternative in improving the food security of the population.

Key words: protected natural area, nutrition, edible plants

INTRODUCCIÓN

La alimentación de las poblaciones indígenas de México sigue siendo un tema de interés, ya que está relacionada con los aspectos de nutrición, salud y desarrollo adecuado de los individuos. En un estudio realizado por Bertran (2006) se revisan las concepciones convencionales acerca de la alimentación de los indígenas y sugiere que no hay tal monotonía de la alimentación de estos grupos

cuando la disponibilidad de alimentos es amplia. La alimentación indígena en México, ha sido estudiada desde diversos aspectos nutriólogicos, geográficos, agronómicos y etnobotánicos, mostrando que si bien el maíz (*Zea mays*), el frijol (*Phaseolus vulgaris*) y el chile (*Capsicum* spp.) son los principales componentes de la dieta mesoamericana, los recursos vegetales en los que se incluyen a las plantas comestibles no cultivadas desempeñan una función básica en la alimentación de éstas comunidades a partir de prácticas agrícolas y de recolección de gran arraigo (Casas *et al.*, 1987). Se estima que en México existen cerca de 7,000 especies de plantas útiles de las cuales la población rural mexicana, especialmente la indígena, reconoce y utiliza alrededor de 1,000 especies de plantas comestibles cultivadas y no cultivadas (Caballero, 1984).

La población que habita en la Reserva de la Biosfera Selva el Ocote, identifica como plantas no cultivadas a las especies vegetales que no tienen un mecanismo determinado de siembra y cosecha durante el año. El uso de plantas comestibles no cultivadas obtenidas mediante recolección sigue vigente entre los grupos indígenas tsotsiles de Chiapas, lo que se muestra como una práctica importante y contribuye al logro del equilibrio y suficiencia de la alimentación de esta cultura. Las plantas comestibles no cultivadas aportan a la dieta básica indígena diversidad en sabores, olores y texturas, así como diversas vitaminas y minerales útiles en su alimentación (Basurto, 1998). Las plantas comestibles no cultivadas contribuyen a la economía familiar debido a su bajo costo en la obtención y la facilidad en la disponibilidad en las diferentes épocas del año. El objetivo de este trabajo fue identificar las formas de preparación de las especies de plantas comestibles no cultivadas que son utilizadas con mayor frecuencia en la alimentación por mujeres indígenas tsotsiles que habitan en la localidad Emiliano Zapata dentro de la Reserva de la Biosfera Selva el Ocote.

METODOLOGÍA

Área de estudio

El estudio se realizó en la localidad Emiliano Zapata que se localiza en la zona de amortiguamiento de la Reserva de la Biosfera Selva el Ocote en el municipio de Ocozocoautla, Chiapas, México. Se ubica geográficamente a 16°57'40'' de latitud norte y a 93°30'11'' de longitud oeste. Con una altitud de 845 m. sobre el nivel del mar (Escalante, 2006). El clima de esta área es semi cálido húmedo con lluvias casi todo el año (García, 1980). El tipo de vegetación corresponde a la selva mediana sub perennifolia (Pennington y Sarukhán, 1968).

Las actividades productivas desarrolladas por los campesinos consisten en aprovechamiento forestal de subsistencia, cultivo de café, agricultura de roza-tumba-quema, aprovechamiento de leña y ganadería extensiva. Entre los cultivos para autoconsumo se encuentran maíz, frijol, calabaza, chayote, naranja, plátano.

La población de la comunidad Emiliano Zapata es en su mayoría indígena, está integrada por 172 habitantes, perteneciente al grupo etnolingüístico tsotsil, grupo que emigró de los altos de Chiapas en el año de 1985. (Escalante, 2006). El poblado cuenta con 25 viviendas. En el censo realizado en este estudio se determinó que el 49% de la población es menor de 21 años, 44% población adulta entre 22 y 59 años y 7% en etapa de vejez, mayores de 60 años, 56% son hombre y 44% mujeres.

Para la realización del trabajo en la comunidad "Emiliano Zapata" de la Reserva de la Biosfera Selva el Ocote, se solicitó el permiso correspondiente de acceso a la zona de la reserva ante las autoridades de la Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas (CONANP), con sede en la ciudad de Ocozocoautla, Chiapas; posteriormente el personal autorizado presentó la propuesta de trabajo ante las autoridades de la comunidad para obtener el consentimiento de forma oral y escrita. Las actividades se realizaron durante un año con una o dos sesiones de trabajo por mes.

Para la obtención de la información se realizaron entrevistas semi estructuradas a 25 mujeres encargadas

de la preparación de los alimentos, lo que representaba a una por familia. Se les solicitó que mencionaran todas las plantas no cultivadas que conocen y usan para alimentación. Se realizaron recorridos por los lugares donde obtienen las plantas. Se realizaron talleres de preparación de alimentos para la recopilación del conocimiento tradicional. Se realizaron pláticas sobre el contenido nutricional de las plantas y la conservación de las especies para el aprovechamiento en la alimentación.

RESULTADOS

Plantas comestibles no cultivadas utilizadas en la alimentación

En el cuadro 1 se muestran las 30 especies de plantas no cultivadas de uso en alimentación que

fueron identificadas en la localidad Emiliano Zapata.

Las tres especies identificadas con mayor frecuencia de mención para uso en alimentación fueron: 100% hojas de yerbamora (*Solanum americanum*; Figura 1), 84% hojas de colinabo (*Brassica oleracea*; Figura 2) y 68% chipilín (*Crotalaria longirostrata*; Figura 3).

La recolección de las plantas se realiza en diferentes épocas del año. Los excedentes de la recolección son vendidos en comunidades cercanas para generar ingresos entre los miembros de la comunidad. Para fomentar la conservación del recurso, se tiene el cuidado de no recolectar todas las plantas de tal manera que pueda mantenerse para la siguiente recolección. Está es una práctica que las mujeres adultas enseñan a las jóvenes para mantener las costumbres, tradiciones y conocimiento sobre las plantas.

Nombre común	Nombre científico	Nombre común	Nombre científico	Nombre común	Nombre científico
achiote	<i>Bixa Orellana</i> L.	aguacate	<i>Persea schiedeana</i> Ness	bledo	<i>Amaranthus hybridus</i> L.
camote	<i>Ipomea batatas</i> L.	chapaya	<i>Astrocaryum mexicanum</i> Liebm.	chaya	<i>Cnidocolus chayamansa</i> Mc.vaugh
chicoria	<i>Sonchus oleraceus</i> L.	chincuya	<i>Annona purpurea</i> Moc. et Sess.	chipilín	<i>Crotalaria longirostrata</i> Hook et Arn.
colinabo	<i>Brassica oleracea</i> L.	cuajilote	<i>Parmentiera edulis</i> DC.	cuña	<i>Whitheringia meiantha</i> Donn. Sm.
epazote	<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.	gamuza	<i>Liabum soblubatum</i> Rob.	guanábana	<i>Annona</i>
guayaba	<i>Psidium guajava</i> L.	granadilla	<i>Passiflora edulis</i> Sims.	guash	<i>Leucaena esculenta</i> Benth.
Hierba buena	<i>Mentha piperita</i> L.	Hierba mora	<i>Solanum americanum</i> L.	Hierba santan	<i>Piper auritum</i> HBK.
malanga	<i>Colocasia esculenta</i> L.	mojú	<i>Brosimum alicastrum</i> Sw.	nanchi	<i>Brysonima crassifolia</i> L.
pacaya	<i>Chamaedorea tepejilote</i> Liebm.	papausa	<i>Annona diversifolia</i> Saff.	papaya	<i>Carica papaya</i> L.
tomatillo	<i>Physalis pubescens</i> L.	verdolaga	<i>Portulaca oleracea</i> L.	yuca	<i>Manihot esculenta</i> Crantz.

Cuadro 1 ■ Plantas comestibles no cultivadas.



Figura 1 ■ | Hojas de hierba mora (*Solanum americanum*).



Figura 2 ■ | Hojas de colinabo (*Brassica oleracea*).



Figura 3 ■ | Hojas de Chipilín (*Crotalaria longirostrata*).



Figura 4 ■ | Hierba mora en caldo.

Prácticas de preparación y valor nutritivo

Las prácticas más comunes de preparación y consumo de estos alimentos son las siguientes: las hojas de yerbamora (figura 4) y hojas de colinabo (figuras 5) se preparan hervidas en caldo, agregándole tomate y cebolla y sal. Otra forma de prepararlas es adicionándoles huevo. Las hojas de chipilín (figura 6) se come en caldo con granos de elote, o se agrega a los tamales de masa. Estos platillos se comen una vez al día en el almuerzo o la comida principal. Estas son preparaciones que comen todos los miembros de la familia.

En relación a las técnicas de cocimiento nuestros resultados son similares a los de Mayorga y Sánchez (2000) en el que identificaron que para la preparación de los alimentos, los tsotsiles utilizan en muy poca cantidad la manteca o aceite, las comidas son hervidas, asadas o sancochadas y en pocas ocasiones fritas, tampoco utilizan el horneado.

Los valores nutritivos de las preparaciones de hierba mora en caldo se observa en el cuadro 2, el caldo de colinabo (cuadro 3) y el chipilín con elote (cuadro 4). Destacando la variedad de compuestos presentes



Figura 5 ■ Caldo de colinabo.



Figura 7 ■ Mujeres tsotsiles participantes.

en estos alimentos, en especial se considera el aporte de proteínas, vitaminas y minerales presentes en estas preparaciones, que son de gran utilidad para el funcionamiento de los procesos metabólicos.

Elaboración de variedad de platillos

En los talleres impartidos a las mujeres de la comunidad se les enseñó a dar variedad a los platillos que tienen como ingrediente plantas no cultivadas, por lo que se les ayudó para hacer diferentes platillos como



Figura 6 ■ Chipilín con elote.

Hierba mora en caldo	Valor nutritivo
Compuestos principales	Porción 250 g
Energía (Kcal)	57.23
Humedad (%)	81.78
Fibra dietética (g)	1.34
Hidratos de C (g)	6.69
Proteínas (g)	4.53
Lípidos totales (g)	1.45
Calcio (mg)	172.85
Fósforo (mg)	30.70
Hierro (mg)	5.65
Magnesio (mg)	2.23
Sodio (mg)	928.41
Potasio (mg)	93.22
Zinc (mg)	0.05
RAE (Vit A) (µg)	23.87
Ác. Ascórbico (mg)	78.22
Tiamina (mg)	0.17
Riboflavina (mg)	0.24
Niacina (mg)	0.81
Piridoxina (mg)	0.02
Ác. Fólico (µg)	2.86
Cobalamina	0

Cuadro 2 ■ Valores nutritivos de hierba mora en caldo. Fuente: Ledesma, *et al.*, 2010.

Compuestos principales	Porción 250 g
Energía (Kcal)	82.5
Humedad (%)	223.03
Fibra dietética (g)	5.25
Hidratos de C (g)	15.50
Proteínas (g)	4.25
Lípidos totales (g)	0.25
Calcio (mg)	60
Fósforo (mg)	0
Hierro (mg)	1
Magnesio (mg)	47.5
Sodio (mg)	50
Potasio (mg)	875
Zinc (mg)	1
RAE (Vit A) (µg)	1.25
Ác. Ascórbico (mg)	1.55
Tiamina (mg)	0.13
Riboflavina (mg)	0.05
Niacina (mg)	1
Piridoxina (mg)	0.38
Ác. Fólico (µg)	0
Cobalamina	0

Cuadro 3 ■ Valores nutritivos caldo de colinabo.
Fuente: Ledesma, *et al.*, 2010.

tacos de yerbamora con papas, empanadas de colinabo con papas, frijoles con chipilín. Con estas opciones se les orienta a las participantes a dar variedad a su alimentación, revalorar las plantas no cultivadas que tienen a su disposición y motivarlos a la conservación de los recursos vegetales. Las participantes manifestaron su agrado en conocer nuevas opciones de aprovechamiento de estos recursos naturales, que les permiten utilizar con mayores beneficios las plantas no cultivadas de su comunidad, y se comprometieron a transmitir estos conocimientos a otras compañeras para ayudarlos a mejorar su alimentación.

Compuestos principales	Porción 250 g
Energía (Kcal)	73.13
Humedad (%)	124.19
Fibra dietética (g)	2.92
Hidratos de C (g)	9.45
Proteínas (g)	7.55
Lípidos totales (g)	0.71
Calcio (mg)	386.25
Fósforo (mg)	79.58
Hierro (mg)	5.01
Magnesio (mg)	2.92
Sodio (mg)	2.50
Potasio (mg)	81.25
Zinc (mg)	0.07
RAE (Vit A) (µg)	366.98
Ác. Ascórbico (mg)	57.38
Tiamina (mg)	0.34
Riboflavina (mg)	0.24
Niacina (mg)	1.40
Piridoxina (mg)	0.02
Ác. Fólico (µg)	3.55
Cobalamina	0

Cuadro 4 ■ Valores nutritivos de chipilín con elote.
Fuente: Ledesma, *et al.*, 2010.

El rescate de la tradición oral de las formas de preparación de las plantas no cultivadas utilizadas en la localidad Emiliano Zapata, permitió identificar el conocimiento que tiene esta población en el uso de estas plantas, esto concuerda con un estudio realizado por Ysunza Ogazon *et al* (1998) donde muestran que en México se han realizado esfuerzos a nivel local y regional para documentar las variadas formas de preparación de los alimentos tradicionales en los que se incluyen plantas cultivadas y no cultivadas, con la intención de impulsar su consumo.

CONCLUSIONES

La situación alimentaria que se vive en las comunidades indígenas es limitada en cuanto a acceso a los alimentos, es por esta razón que se ha propuesto aprovechar los recursos vegetales como son las plantas no cultivadas, con las características de facilidad para la recolección y presencia en diferentes épocas del año, se considera que con capacitación en el aprovechamiento y conservación de este tipo de plantas, las mujeres indígenas pueden tener una alternativa en la alimentación y en la generación de recursos para la subsistencia. Este trabajo se considera como una propuesta para esta comunidad, sin embargo se sigue trabajando para el logro de mejores resultados. Es importante destacar que las plantas comestibles no cultivadas tienen un papel de complemento en la alimentación a base de maíz y frijol, ya que aportan compuestos importantes como las vitaminas y minerales.

AGRADECIMIENTOS

A las autoridades de la Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas (CONANP) que atienden la Reserva de la Biosfera Selva el Ocote y a las mujeres de la localidad Emiliano Zapata, por aceptar participar en este proyecto.

A los Doctores Miguel Ángel Pérez Farrera, Tamara Rioja Paradela, Cesar Tejeda Cruz, Sergio López Mendoza y Eduardo Espinosa Medinilla por sus asesorías y orientaciones en el desarrollo de este proyecto.

Al Dr. Carlos Beutelspacher B. por su colaboración en algunas actividades de este proyecto.

LITERATURA CITADA

BASURTO, F., M. MARTINEZ, G. VILLALOBOS, 1998. Los quelites en la Sierra Norte de Puebla. México: inventario y formas de preparación. *Boletín de la Sociedad Botánica de México*, 62:49-62.

BERTRAN, M., 2006. *Cambio alimentario e identidad de los indígenas mexicanos*. Programa México Nación Multicultural. UNAM. México. 117 pp.

CABALLERO, J., 1984. *Recursos comestibles potenciales*. En: Seminario sobre alimentación en México: T. Reyna, ed. México: Instituto de Geografía. UNAM.

CASAS, A., J. VIVEROS, E. KATZ, J. CABALLERO, 1987. Las plantas en la alimentación mixteca: una aproximación etnobotánica. *América Indígena*. 47: 317-343.

ESCALANTE, R., 2006. *Estudio de ordenamiento ecológico en áreas ejidales de la zona de amortiguamiento de la Reserva de la Biosfera Selva el Ocote*. Ejido del poblado General Emiliano Zapata municipio de Ocozacoautla de Espinosa. Informe técnico.

GARCÍA, E. 1980. *Modificación del sistema de clasificación climática de Köppen*. Ed. Instituto de geografía. UNAM. México. 246 p.

LEDESMA, J. A. CHÁVEZ, F. PÉREZ, E. MENDOZA, C. CALVO., 2010. *Composición de alimentos Miriam Muñoz de Chávez. Valor nutritivo de los alimentos de mayor consumo*. McGraw Hill. México. 364 p.

MAYORGA, F. y A. SÁNCHEZ, 2000. *Recetario indígena de Chiapas*. Cocina indígena y popular 39. Conaculta. Pp.187.

PENNINGTON, T. y J. SARUKAN, 1968. Árboles tropicales de México. Instituto Nacional de Investigaciones forestales. México, D.F. 413 p.

YSUNZA OGAZÓN, A. S. DÍEZ –URDANIVIA Y L. LÓPEZ-NUÑEZ, 1998. *Manual para la utilización de plantas comestibles de la Sierra Juárez de Oaxaca*. México. INNSZ y Cecoproc-Oaxaca.

