

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS**

TESIS PROFESIONAL

**ALIMENTACIÓN COTIDIANA
TOJOLABAL A BASE DE MAÍZ Y
FRIJOL**

QUÉ PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

PRESENTAN

LINSAY FIGUEROA CORREA

ABRIL ARIADNA GARCÍA HERNÁNDEZ

DIRECTOR DE TESIS

DR. MARCOS GABRIEL MOLINA LÓPEZ





UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACION ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 24 de octubre de 2024

C. Linsay Figueroa Correa

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Alimentación cotidiana Tojolabal a base de maíz y frijol

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Mtra. Karla Paola Aguilar Espinosa

Dra. Tlayuhua Rodríguez García

Dr. Marcos Gabriel Molina López



COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN

Firmas



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACION ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 24 de octubre de 2024

C. Abril Ariadna García Hernández

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Alimentación cotidiana Tojolabal a base de maíz y frijol

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Mtra. Karla Paola Aguilar Espinosa

Dra. Tlayuhua Rodríguez García

Dr. Marcos Gabriel Molina López



COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN

Firmas

AGRADECIMIENTOS

Nuestra gratitud a la familia por ser los impulsores que nos acompañaron en todo el camino para concluir este trabajo. A mis papás quienes me guiaron y aconsejaron en todo momento, a mis hermanos que en ningún momento me dejaron sola y me alentaron hasta el final, a mi fiel acompañante por no abandonarme en todas las noches de desvelo.

A Dios, quien a lo largo del proceso nos puso en el camino a personas maravillosas quienes nos ayudaron para poder concluir este trabajo.

Nuestro agradecimiento al Dr. Marcos Molina quien fue un gran apoyo para la elaboración de este documento, por su constante compañía y comprensión a las dificultades que llegamos a pasar, y sobre todo por creer en nuestro trabajo. Agradecemos a los revisores, por tenernos paciencia y brindarnos apoyo en este trabajo.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
OBJETIVOS	6
GENERAL	6
ESPECÍFICOS	6
MARCO TEÓRICO	7
CHIAPAS	7
LAS MARGARITAS	8
EJIDO DE VERACRUZ	9
UBICACIÓN	10
GASTRONOMÍA DEL EJIDO DE VERACRUZ	10
PUEBLOS ORIGINARIOS EN CHIAPAS	11
LOS TOJOLABALES	12
FIESTAS Y TRADICIONES	13
ALIMENTACIÓN	15
LA AGRICULTURA COMO ACTIVIDAD PRINCIPAL DE LOS TOJOLABALES	19
EL MAÍZ Y FRIJOL COMO PRODUCTOS BÁSICOS EN LA ALIMENTACIÓN TOJOLABAL	20
EL MAÍZ	20
DEFINICIÓN	20
HISTORIA	21
HIJOS DEL MAÍZ	22
VARIEDADES	23
GENERALIDADES	24
PROPIEDADES NUTRICIONALES	25
VENTAJAS DE SU CONSUMO	26
CULTIVO	26
HERRAMIENTAS DE SIEMBRE Y COSECHA	27
COSECHA DEL MAÍZ	28
IMPORTANCIA	28

EL MAÍZ HOY EN DÍA	29
EL MAÍZ EN CHIAPAS	29
EL MAÍZ COMO INGREDIENTE FUNDAMENTAL EN LOS TOJOLABALES	30
EL FRIJOL	31
DEFINICIÓN	31
HISTORIA	31
VARIEDADES	32
GENERALIDADES	32
PROPIEDADES NUTRICIONALES	33
CULTIVO	33
IMPORTANCIA	33
METODOLOGÍA	35
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	35
POBLACIÓN	36
MUESTRA	36
MUESTREO	37
INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	37
TÉCNICAS A UTILIZAR	37
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	38
CONCLUSIONES	81
PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES	83
REFERENCIAS DOCUMENTALES	84
ANEXOS	93

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1. REGIONES SOCIODEMOGRÁFICAS DE CHIAPAS	7
FIGURA 2. FIESTA PATRONAL, CELEBRACIÓN A SANTA MARGARITA ANTIOQUÍA EN LAS MARGARITAS, CHIAPAS	14
FIGURA 3. JOCOATOL. BEBIDA TÍPICA	16
FIGURA 4. ATOLE DE MAÍZ. BEBIDA TÍPICA	17
FIGURA 5. TZEJEB. PLATILLO TÍPICO TOJOLABAL	17
FIGURA 6. COCIDO DE RES. PLATO TÍPICO DE LAS MARGARITAS	18
FIGURA 7. CHINCULGUAJE. PLATO TOJOLABAL	18
FIGURA 8. TAMAL DE PITAU. PLATILLO TOJOLABAL	19
FIGURA 9. FRIJOL PINTO DE DOS TONALIDADES DE VENDEDORA DEL EJIDO DE VERACRUZ, EN EL MERCADO DE LAS MARGARITAS	39
FIGURA 10. VENTA DE VERDURAS, FRUTAS Y FRIJOL EN EL MERCADO DE LAS MARGARITAS	40
FIGURA 11. TRASTE PARA LA COCCIÓN PROLONGADA DEL MAÍZ PARA NIXTAMALIZACIÓN	41
FIGURA 12. HERRAMIENTA PARA LA ELABORACIÓN DE TORTILLAS, PRENSA METÁLICA Y DE MADERA	42

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. HERRAMIENTAS DE TRABAJO PARA LA SIEMBRA Y COSECHA DE MAÍZ

27

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como objetivo documentar la historia, cultura y tradiciones gastronómicas en relación con el maíz y frijol del pueblo originario tojolabal, que reside en Las Margaritas, Chiapas, México. Para ello, se describió a través de un catálogo las variedades de maíz y frijol de la zona, con énfasis en sus características y propiedades nutrimentales y gastronómicas.

Esta investigación se enfocó en la recopilación de información sobre el uso y valor que tiene el maíz y el frijol dentro de la cocina tojolabal, indagando su historia, cambios, importancia y significado entre sus pobladores. Con el apoyo y guía de las mujeres de la comunidad, se recopilaron y conformaron distintas recetas propias de la cocina tradicional de la vida cotidiana, mismas que se compilan y se registran en español y en su lengua materna tojolabal con el apoyo de Guillermo Pérez Jiménez, hablante del tojolabal del municipio de Las Margaritas; así también, se describieron los instrumentos que se utilizan para la elaboración de los platillos ya sean estos tradicionales como el barro, piedra o madera, y no tradicionales, como el aluminio, peltre y metales, además de técnicas específicas para la elaboración de sus platillos.

La alimentación es el acto por el que se obtienen sustancias necesarias del exterior para poder nutrirnos, las cuales se componen principalmente de alimentos (Martínez y Pedrón, 2016). Se le considera una función vital; es decir, una necesidad biológica que aporta nutrientes como las proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas; así como un fenómeno social y cultural, con el cual se componen platillos de diferente elaboración, composición y presentación que, con el tiempo, se vuelven cotidianos.

Los tojolabales han ido dejando atrás sus costumbres y tradiciones, sea por decisión propia, por influencia de otros grupos o necesidad. La cocina tradicional que fue enseñada por sus antecesores se ha ido adaptando a las nuevas cocinas, por lo que hoy en día es difícil encontrarla sin ningún cambio. Sin embargo, una pequeña parte de la población se ha encargado de mantener las tierras, historia y alimentación de la comunidad, otorgándole gran valor e importancia a dichos conocimientos, los cuales se desconocen; por lo que es necesario recopilarlos para que una parte importante de su cultura se mantenga a través del tiempo; por eso surge la inquietud de elaborar

un registro documental sobre la cocina del día a día e ingredientes de esta comunidad, dando valor a su historia, para así poder preservarla.

El trabajo se realiza desde una perspectiva cualitativa, a través de la indagación documental, la cual fue complementada mediante entrevistas y registros de observación de la preparación de los alimentos.

JUSTIFICACIÓN

Chiapas es un estado de la República Mexicana de gran riqueza natural, tradiciones, costumbres y cultura en general, entre lo que se incluye una gran variedad de alimentos y sabores. En Chiapas existen diferentes pueblos originarios mayenses, los cuales se ubican en distintos ámbitos de su geografía, los diversos productos que cultiva cada pueblo constituyen la base de su alimentación, emplean estos ingredientes para su autoconsumo y comercio como son el café, maíz, frijol, cacao, frijol, miel cacahuete, chile, calabaza, trigo, papa, arroz, por mencionar algunos; aunque de los alimentos que producen, poco se conoce (Sistema de Información Cultural, [SIC] 2023). Estos grupos étnicos forman gran parte de la cultura chiapaneca, ellos forjaron la cultura gastronómica y alimentaria, constituida por múltiples prácticas sociales que se convierten en comportamientos, hábitos, costumbres y tradiciones, las cuales son transmitidas de una generación a otra, con características y significados específicos para los miembros de la comunidad (Ochoa y Santamaría, 2010), sin embargo, se ha estado experimentando una constante pérdida de identidad, de sus tradiciones, costumbres, lengua; y, también, su gastronomía y alimentación (Leyva y Pérez, 2015).

Existen una diversidad de platillos en el estado que son nacional e internacionalmente reconocidos, entre estos se puede mencionar los producidos en la cultura zoque como el caldo de shuti y el ninguijuti (Vela et al., 2017), utilizados en sus festividades, la sopa goteada, sopa de gato y sopa de pan por parte de los tzeltales (Pineda, 2014), la cecina, palmito en conserva, asado de puerco, tamal de hoja santa o chanfaina de los tzotziles (Slow Food México, 2017), entre otros; no obstante, de la cultura tojolabal no existe referencia sobre sus platillos, incluso en otras comunidades del estado, tampoco se hace referencia a la comida que cotidianamente se consume y solo se documenta a aquella que es representativa de festividades.

La cultura tojolabal posee una gastronomía amplia y variada, encierra tradiciones tales como las romerías, peregrinaciones y distintas ceremonias hacia sus Santos o patrones como San Caralampio, Santa Margarita de Cotona, San Bartolo, entre otros (Ruíz, 2020), además del uso de diversos ingredientes en la elaboración de sus recetas, las cuales se basan principalmente en el maíz y el frijol, mismos que se encargan de sembrar, cosechar y distribuir, por lo que con el paso del tiempo les ha configurado una cierta identidad y sustento en diferentes aspectos, de allí la importancia de conocer sobre la historia y gastronomía de la comunidad, enfocando en esta el

valor del maíz y el frijol a lo largo del tiempo. Por tanto, en este trabajo se destacan los platillos cotidianos, de consumo regular.

Existe una gran diversidad de maíz y frijol, cada una con características únicas y diferentes, las cuales son importantes distinguir, ya que se cultivan y usan de distintas formas según sus propiedades y atributos. En este sentido, es importante hacer un registro de ellas a través de un catálogo que describa dichas características.

La cocina tojolabal se ha ido adaptando a nuevos ingredientes y utensilios, por lo que no se puede encontrar una cocina que sea exclusivamente tradicional; sin embargo, esta población ha mantenido ciertas tradiciones prehispánicas que han ido heredando. Son pocos los registros que existen de estos conocimientos que se han compartido por generaciones y los que existen, se centran en aspectos culturales y económicos, así, por ejemplo, Nájera y Álvarez (2010) concluyen que existen factores que han intervenido en el cambio de las prácticas alimentarias de comunidades tojolabales, por lo que las poblaciones, presentan transformaciones cada vez con mayor rapidez, de allí, que al registrar las prácticas de consumo o bien sobre la preparación de alimentos, es posible comprender los cambios en la alimentación tojolabal, como producto de múltiples factores entrelazados con el tiempo y la cultura. Existen trabajos que hacen referencia a la historia y desarrollo de este grupo étnico, como los de Cuadriello y Megchún, (2006); Nájera, (2015) o Pinto, (2017), pero no a su alimentación; de ahí la importancia de documentar la alimentación que se denomina como cotidiana de este pueblo, a través de la descripción detallada de recetas, para ser preservada y conocida, pues engloba su riqueza cultural y valor gastronómico.

Con ello, se recaba y aporta conocimiento de la cocina cotidiana propia de una comunidad de la cultura tojolabal en el estado de Chiapas.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Hoy en día, una de las problemáticas detectadas en relación con los pueblos originarios, es que las generaciones actuales no están dispuestas o interesadas en preservar la riqueza de su cultura y gastronomía, por lo que gran parte de la población no conoce sobre la variedad de grupos étnicos que habitan en su país, para el caso de Chiapas, los tojolabales han sido un grupo del cual se ha desconocido su cocina, sabores, platillos e ingredientes que forman parte de su legado y cultura; por ello, surge la inquietud de elaborar un registro documental y recopilación de recetas sobre la gastronomía y cocina de este pueblo para que la memoria de la comunidad no se pierda en el futuro y así poder preservarla; además, se realiza un catálogo que registra las características de sus principales ingredientes: el maíz y frijol, los cuales son alimentos producidos por la propia comunidad o intercambiados por otros.

Por lo anterior, la pregunta que orienta este trabajo de investigación se expone como sigue: ¿cómo documentar la historia, cultura y tradiciones alimentarias en relación con el maíz y frijol de la etnia tojolabal, que reside en Las Margaritas, Chiapas México?

OBJETIVOS

GENERAL

- Documentar la historia, cultura y tradiciones alimentarias en relación con el maíz y frijol del pueblo tojolabal, que reside en una comunidad de Las Margaritas, Chiapas México.

ESPECÍFICOS

- Describir la alimentación cotidiana en una de las comunidades del pueblo Tojolabal, del municipio de Las Margaritas, Chiapas, para resaltar el valor del maíz y frijol.
- Recopilar las preparaciones culinarias cotidianas a base de frijol y maíz del ejido de Veracruz ubicado en Las Margaritas donde destaquen los utensilios y técnicas empleadas en su elaboración, así como traducirlo al tojolabal.
- Elaborar un catálogo de las variedades de maíz y frijol de la región tojolabal de Las Margaritas, enfatizando sus características, propiedades nutrimentales y usos culinarios.

MARCO TEÓRICO

CHIAPAS

Es el estado fronterizo que se encuentra ubicado en el extremo sur de México. Actualmente, cuenta con más de 5.5 millones de habitantes de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática ([INEGI], 2021). Es un estado que figura con el mayor grado de diversidad, en el sentido biológico, plural, lingüístico y cultural (Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad [CONABIO], 2013, citado por del Carpio et al., 2018, p. 14); es considerado como uno de los estados con más atractivos turísticos del país; calificado como un estado de gran diversidad cultural debido a la gran cantidad de pueblos originarios que habitan en él, resultado del legado prehispánico y virreinal que se ha preservado y se ve reflejado en las múltiples actividades, prácticas, tradiciones, costumbres; en su indumentaria e idiomas originarios, que forman la base de la cultura chiapaneca.

De acuerdo con el Gobierno del Estado (2013), para el 2013 la Clasificación Municipal y Regional de Chiapas, establece 122 municipios y XV regiones: Metropolitana, Valles Zoque, Mezcalapa, De los Llanos, Altos Tsotsil-Tzeltal, Frailesca, De Los Bosques, Norte, Istmo-Costa, Soconusco, Sierra Mariscal, Selva Lacandona, Maya, Tulijá Tzeltal Chol y Meseta Comiteca Tojolabal.

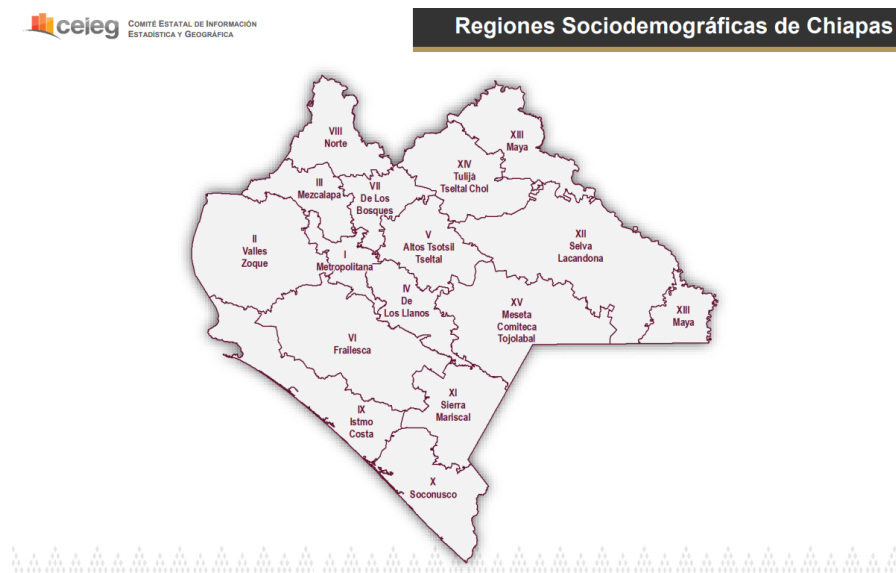


Figura 1. Regiones Sociodemográficas de Chiapas (CIEG, 2020)

La Región de la Meseta Comiteca Tojolabal está conformada por siete municipios: Comitán de Domínguez, La Independencia, La Trinitaria, Las Margaritas, Las Rosas, Maravilla Tenejapa y Tzimol (Gobierno de Chiapas, 2012). Su población, de acuerdo con el INEGI (2020), consta de 496,828 habitantes. Las lenguas que se hablan en la región son Tzeltal, Tzotzil, Chol, Zoque, Tojolabal, Mame (Mam), Kanjobal (Q'anjob'al).

El presente texto toma en cuenta la región de la Meseta Comiteca Tojolabal Lacandona, donde se encuentra ubicado el municipio de Las Margaritas, desarrollándose en torno al grupo indígena tojolabal.

LAS MARGARITAS

Es un municipio fronterizo, limita al norte con los municipios de Ocosingo y Altamirano, al sur con el municipio de La Independencia y la República de Guatemala, al este con el municipio de Ocosingo y al oeste con los municipios de Chanal y Comitán (INEGI, 2010). La población total del municipio en 2020 fue de 141,027 habitantes, lo cual representó el 2.3% de la población en el estado (Data México, Gobierno del Estado, 2020).

Es un municipio que tiene gran presencia de indígena-campesina, donde la economía se basa en la actividad agrícola de autosubsistencia y mercantil; además de practicar la ganadería extensiva, aunque a menor medida. Acorde con lo anterior, la gran mayoría de la población municipal vive en localidades rurales (Castillo, 2015). Es un municipio con un alto grado de marginación e ingreso muy bajos.

Cruz y Robledo (2003) mencionan que, durante las últimas décadas, el municipio ha atravesado cambios mayúsculos, principalmente el desplazamiento de un lugar a otro en la búsqueda de mejores tierras, debido a la falta de tierras o por conflictos con agricultores o propietarios de tierras; o por la búsqueda de empleo; por lo que gran parte de la población ha optado por la migración, que de acuerdo con Castillo (2015) produce transformaciones y dinámicas de reconfiguración étnico-comunitarias, de amplia repercusión en la localidad.

EJIDO DE VERACRUZ

Dentro del municipio de Las Margaritas se encuentran diversas localidades, una de ellas se llama ejido de Veracruz, considerado como uno de los más poblados de todo el municipio. Se ubica al Noreste de la cabecera municipal, con camino de terracería, encabalgada en el límite oeste de las tierras altas y los valles centrales (INEGI, 1997).

De acuerdo con Gómez (2009), Veracruz es un ejido que se formó en los años treinta a través del proyecto federal cardenista de la Reforma Agraria con el cual, apropiándose parte de la hacienda San Mateo los peones acasillados recibieron tierras bajo el régimen de propiedad social, con una población total de 250 personas censadas y 78 jefes de familia sujetos al beneficio de ser ‘derecheros’ o ejidatarios.

Continuando con el autor, es entre el ejido de Veracruz y La Libertad que se encuentra el asentamiento más antiguo donde pueden ser ubicados los tojolabales, conocido como Pantla, ubicado en la parte norte del municipio de Las Margaritas.

El ejido de Veracruz es un poblado tojolabal que se identifica por hablar la lengua tojolabal, sin embargo, es muy poca la población que lo aplica; se distinguen por tener una organización patriarcal y ejidal, trabajar el campo dedicándose principalmente al cultivo de granos básicos (maíz y frijol), además de café, caña de azúcar y arroz para la subsistencia; sin embargo, también realizan otras actividades como la explotación de maderas preciosas como el cedro, caoba, roble, hormiguillo y guanacastle.

Se distinguen por contraer matrimonio mediante la *ch'ak ab'al*, tener una vestimenta propia que funciona como signo de vínculo étnico, basar su alimentación en el maíz y el frijol (Gómez, 2002). Aunque estos aspectos son generales cabe recalcar que como todo grupo cultural el ejido Veracruz no ha sido estático sino dinámico y cambiante.

De igual forma, Gómez (2002) menciona en su libro el *ch'ak ab'al*, del baldío a la actualidad que:

“El *ch'ak ab'al* es un ritual para unir en matrimonio a un hombre y a una mujer, el cual consiste en tres visitas por parte de los padres del novio a la casa de la novia. Cada visita está distante entre uno o dos meses. Los padres del novio deben entregar regalos a la familia

de la joven como pan, azúcar, café, cigarros, chapuza (licor), entre otros insumos, además de una cantidad en efectivo” (Gómez, 2002).

De acuerdo con Greenfield (2004), “la creación de los ejidos liberó a la población indígena del yugo patronal, la cual dejó de sentirse sometida y pudo percibir su vestimenta artesanal como un aspecto étnico de orgullo y no como una marca de acasillamiento”. Ante la baja del precio del maíz, las comunidades indígenas encontraron que otra fuente de ingreso era la comercialización de la artesanía textil. Es entonces que, la vestimenta artesanal tomó valor lucrativo y, por lo tanto, una modificación de su diseño original, pues, para atraer más compradores, los artesanos y las artesanas comenzaron a confeccionar variedad de modelos, y para reducir costos en la elaboración emplearon materiales industrializados y modernos medios de producción (Pinto y Cruz, 2019).

UBICACIÓN

De acuerdo con el INEGI (2016), la localidad de Veracruz está situada en el Municipio de Las Margaritas, en el Estado de Chiapas, cuenta con 1,239 habitantes, ocupando el número 15 en cuanto a número de habitantes dentro de todos los pueblos del municipio.

La localidad se encuentra en el extremo Este del estado y aproximadamente a 12.2 Km. al Noreste de la cabecera municipal, con camino de terracería.7 a 16° 18' 04" latitud Norte y 91° 59' 01" longitud Oeste y a una altitud de 1 500 metros sobre el nivel del mar. Se encuentra en el límite oeste de las tierras altas y los valles centrales.

ALIMENTACIÓN DEL EJIDO DE VERACRUZ

Uno de los platillos típicos de la región y del ejido es el Tzejeb, la cual es una tortilla dulce típica, elaborada a base del ingrediente esencial, el maíz, recogido antes de llegar al punto de madurez total de los granos. Dentro de los platillos a base de este ingrediente se consume la tostada, pozol y agua de maíz principalmente.

Por otro lado, se acostumbra a comer: pollo en mole, cocido de res, tamales y chiles rellenos. Dulces como son coyol en miel, chimbo, canelón, trompada, calabaza en panela y melcocha y

bebidas como pozol, agua de maíz, atole agrio, atole de granillo, agua de temperante, por mencionar algunos (INEGI, 2010).

PUEBLOS ORIGINARIOS EN CHIAPAS

Un grupo originario, se entiende como una comunidad que comparte historia, ascendencia, costumbres, territorio, creencias, cosmovisión, un idioma o dialecto, además de una aproximación simbólica semejante, lo que permite identificarse de forma individual y colectiva, unidos por una conciencia de identidad (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2011).

De igual forma, el concepto es amplio y flexible, definiéndolo también como:

“Comunidades, pueblos y naciones que teniendo una continuidad histórica con las sociedades precoloniales y anteriores a las invasiones que tuvieron lugar en sus territorios, se consideran distintos de otros sectores de las sociedades que ahora prevalecen en esos territorios o en parte de ellos” (Martínez Cobo, 1986) ...

enfocando el término en dirección a lo originario, haciendo mención de que en ciertas sociedades allá un arraigo a lo nativo e histórico, otorgándole cierta identidad.

México es un país con un gran número de pueblos originarios, de acuerdo con el INEGI (2020) existen 68 pueblos originarios, que equivalen a alrededor de 25 millones de habitantes mexicanos, los cuales son una pieza fundamental de la gran diversidad de culturas y tradiciones que han contribuido a la construcción del México actual.

En Chiapas viven 1, 117, 597 indígenas, lo que representa el 28.5% de la población total del estado (Nolasco, 2008) habitando principalmente en los municipios de Ocosingo, San Cristóbal de las Casas, Chilón, Chamula, Tila, Las Margaritas, Salto de Agua, Palenque, Oxchuc, Tenejapa, Zinacantan, Tumbalá, Chenalhó, Tuxtla Gutiérrez y Yajalón (INEGI, 2005). Es entonces que poco más de un millón de chiapanecos son indígenas, agrupados en etnias, cada una con identidad propia, que comparten patrones religiosos y culturales (Reyes, 2006).

Dentro de los pueblos más representativos destacan los Choles, Mames, Tojolabales, Tseltales, Tsotsiles, Zoques y Lacandonos (Carreto y Gámez, 2006). En Chiapas, los grupos indígenas constituyen la base de las tradiciones del estado, que se encuentran distribuidos en sus municipios, los cuales aportan un sin fin de aspectos culturales, religiosos y gastronómicos a Chiapas.

Cada pueblo originario se distingue uno al otro por diferentes aspectos, un rasgo característico es que cada grupo tiene su propia vestimenta, una lengua indígena tradicional, costumbres, tradiciones y gastronomía típica, las cuales varían entre cada etnia, haciéndolos únicos e inigualable.

LOS TOJOLABALES

Se encuentran dentro de los límites del municipio de Las Margaritas, constituyen el 6.9% de la población de lengua indígena, que, junto con el municipio de Altamirano, se encuentra el 90% de la población tojolabal, el resto se distribuyen en los municipios vecinos, La Independencia, Comitán, Maravilla Tenejapa, Ocosingo y La Trinitaria donde existe cierta presencia tojolabal, pero en menor número (Carreto y Gámez, 2006).

De acuerdo con el Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas ([INPI], 2020), el área que ocupan es de aproximadamente 6,000 km², la región en la que habitan posee una diversidad geográfica y climática, la cual comprende tres zonas ecológicas definidas. Al norte, se encuentran las tierras altas, donde el clima varía de frío a templado y la vegetación característica corresponde al bosque deciduo en donde predominan el liquidámbar, palo amarillo y especies de encinos, además de considerables extensiones de bosques de encinos, bosques de pino y bosques de pino-encino. En el centro, el paisaje es dominado por pequeños valles entre montañas regadas por afluentes de los ríos *K'abastatik*, Comitán y *Tz'aconelba*. Al oriente, predominan las áreas de selvas altas y bajas de hojas perennes, con clima cálido húmedo, en donde los principales componentes florísticos son: amate, ceiba, guanacaste, cedro, caoba, guayacán, además de diversas especies de bejucos, epifitas, musgos y helechos.

Es importante destacar la diversidad geográfica y climática, ya que son los que dan lugar a la biodiversidad, y a los productos que cada región tiene para aprovechar de acuerdo con las condiciones que el medio les ofrece.

Las actividades económicas varían de acuerdo con los recursos de cada región. Generalmente, en las tierras altas se cultivan productos para autoconsumo, principalmente el maíz, frijol y calabaza. En los valles y cañadas hay mayor diversificación pues siembran, además de lo antes mencionado, legumbres, caña, café, cítricos y otros frutales. En la selva se dedican al cultivo y comercio del café y, en algunos casos, a la ganadería, así como a la venta de productos forestales como el cedro y la caoba (INPI, 2020).

Su gastronomía es muy amplia, hasta 1970 aproximadamente, basaban su dieta alimentaria principalmente en el maíz y frijol, complementándola con algunos alimentos obtenidos a través de la caza, la recolección y de animales de corral, como las gallinas (Nájera, 2010). Hoy en día, el maíz constituye la principal fuente de alimentación con el que preparan diversos platillos como el pozol y las tortillas, también consumen otros productos como el café, frijol, chile, hortalizas plantas silvestres, hongos, carnes de aves domésticas y carnes de animales silvestres como armadillo, conejo y ardilla (INPI, 2020).

En las romerías preparan distintos alimentos uno de ellos es el *Tsejeb'*, la cual se prepara con maíz canela y azúcar; en temporada de lluvias se prepara una sopa tradicional a base de hongos con hierbabuena llamada *k'an chay*. Por otro lado, ciertas comunidades tojolabales producen artesanías como blusas bordadas, cerámica y productos de jarciería para complementar los ingresos (Cuadriello, 2006).

FIESTAS Y TRADICIONES

Los carnavales comunitarios, las fiestas patronales, el Día de Muertos y las romerías son las celebraciones tojolabales más importantes, en estas, agradecen y ofrendan a los santos con diversos regalos como copal, velas, flores y, sobre todo, música de tambores y carrizo, cohetes y una buena cantidad de aguardiente (Sistema de Información Cultural [SIC], 2019).

La celebración más importante es la fiesta patronal para rendir tributo a Santa Margarita Antioquíá, santa patrona de las mujeres que están en parto, la cual se lleva a cabo en la cabecera municipal durante diez días, llevadas a cabo del del 11 al 21 de julio. El propósito de esta fiesta es rendirle honor con una serie de actividades religiosas, tradicionales, gastronómicas, pirotecnia, juegos mecánicos y la hospitalidad de los margaritenses. Dentro de las ofrendas que brinda la comunidad, se encuentra una cartelera musical y otras presentaciones. La oferta de entretenimiento es amplia y variada, logrando seducir a un gran número de visitantes que se trasladan desde comunidades vecinas como Comitán, Ocosingo y Altamirano. (Feria Las Margaritas 2021, 2020).



Figura 2. Fiesta patronal, celebración a Santa Margarita Antioquíá en Las Margaritas, Chiapas (Las Margaritas Chiapas México, 2019)

De igual manera, los margaritenses tienen otras celebraciones destacables como la de San Sebastián el 20 de enero, Santa Cruz el 03 de mayo y Virgen de Guadalupe el 12 de diciembre, por mencionar algunas. Dentro de las ceremonias la música ocupa un lugar privilegiado, por lo que los ritos se acompañan con música acompañada de otros elementos.

Por otro lado, las romerías son celebraciones rituales importantes y distintivas entre la población tojolabal; Gómez y Pinto (1998) mencionan en su trabajo titulado *Och nichim* a la Santísima Trinidad, que en el:

“Viaje en grupo hacia los lugares sagrados se le llama *k’u’anel* o romería. Este vocablo *tojol ab’al* remite a la idea de creencia, devoción, acato, obediencia, es decir, refiere a la acción de creer, por que *k’uan* es la raíz de creer en segunda persona, en tanto que el es el agente que marca la acción de hacer y quizá de cumplir”.

Las romerías son un espacio que permite revivir y renovar continuamente el sistema cosmogónico tojolabal, ya que son por motivos religiosos que se realizan durante el año, como la dedicada al Padre Eterno por la petición de lluvias (México Desconocido, 1995)

En relación con la romería dedicada al Padre Eterno, Hernández (2012), menciona que:

“La ceremonia dedicada al Padre Eterno es conocida como entrada de flores y es llevada a cabo como una peregrinación o romería [*k’u’anel* en tojolabal]. Es el Padre Eterno quien proporciona la lluvia porque es el dueño del agua, además de que proporciona salud para la familia y la comunidad y bienestar para todos los animalitos”.

ALIMENTACIÓN

Cuentan con una variada alimentación, dentro de la cual se distinguen el pollo en mole, el cocido (carne de res con verduras), tamales, tzejeb (tortilla de elote) y chile relleno. Y para acompañar estos platillos existen el coyol en miel, chimbo, canelón, batido, trompada, turrón, africano, turulete, tableta, calabaza en panela, caramelo de miel de abeja, melcocha y cuajilote, disfrutando las bebidas como son pozol, agua de maíz, posh (licor casero), atole agrio, atole de granillo, pinole, café y agua de temperante (Instituto de Administración Pública del Estado de Chiapas [IAP], 2011)

Agua de chile:

De acuerdo con Aguilar (2017) el agua de chile “es uno de los acompañamientos más utilizados en la cocina tojolabal, su elaboración es muy sencilla se utilizan chile seco de árbol molido

en el molcajete al cual se le agrega agua caliente junto con cebolla picada y perejil. Lo acompañan con frijoles de la olla y huevos duros”.

Jocoatol:

El jocoatol, o también conocido atole agrio, es una bebida que pasa por 3 o 4 días de fermentación. Se elabora principalmente de maíz blanco, aunque lo elaboran de maíz amarillo. Se deja fermentar para obtener el aroma y sabor que lo caracteriza. De acuerdo con Duran y Reyes (2022) “el nombre de este atole tiene dos variantes Jocoatole o xocoatole: proviene del náhuatl “joco” que significa agrio y “atolli”, que significa “aguado”, por su raíz de “atl” agua y “tol”, es decir atole agrio”.



Figura 3. Bebida típica, jocoatol. (Comitán de las Flores, 2017)

Atole de maíz:

Según la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER, 2019)

“el atole de maíz también se conoce como atole blanco o de masa. Es una cocción dulce de maíz en agua de moderada viscosidad y que se sirve lo más caliente posible. Es muy común que la bebida sea condimentada con especias aromáticas y otros saborizantes, para

aumentar su sabor y se tradicionalmente se endulza con piloncillo, azúcar o miel”. Está a comparación del jocoatol no necesita fermentación.



Figura 4. Bebida típica, atole de maíz (Periódico la verdad, 2017)

Tzejeb:

Larosusse Cocina lo define como una “tortilla gruesa de maíz dulce, elaborada con elote tierno, yemas de huevo, manteca de cerdo, azúcar, canela y un poco de sal. Esta preparación es de origen tojolabal, se cuece al comal”.



Figura 5. Platillo típico tojolabal, Tzejeb. (Mercado chiapaneco, 2019)

Cocido de res:

De acuerdo con Martínez (2020) “el cocido de res, caldo o puchero son algunos de los nombres con que se conoce en México esta sopa de carne con verduras”. En la gastronomía tojolabal es consumido más en las celebraciones como bodas, bautizos y ceremonias. Lo preparan con muchas de las verduras que ellos mismos producen y que se encuentran en temporada.



Figura 6. Plato típico de Las Margaritas, cocido de res (Figuroa y García, 2024)

Chinculguajes:

Es una tortilla o gordita rellena de frijoles refritos en manteca con cilantro y chile, se diferencia por no freírse, sino que es cocinada en comal de barro. En palabras de Osegueda (2022) “su nombre deriva de la voz tojolabal *chenk' ulwáj* que unifica las palabras *chenek*, que significa “frijol”; *kulantu*, que quiere decir “cilantro”; *ixim ich*, que quiere decir chile”.



Figura 7. Plato Tojolabal, Chinculguaje. (Llénate de Chiapas, 2020)

Pitaul:

También conocido como tamal de Toro pinto o de Frijol, Melara (2021) lo define como “un tamal preparado de masa de maíz mezclada con piezas de frijol entero de tamaño más grande

del frijol común, se envuelven en hojas de totomoxtle”. Se acompaña con una salsa verde poco picante.



Figura 8. Platillo tojolabal, tamal de Pitaul (Figueroa y García, 2024)

LA AGRICULTURA COMO ACTIVIDAD PRINCIPAL DE LOS TOJOLABALES

De acuerdo con Nolasco (2008) para los indígenas, la agricultura es la actividad más importante, casi el 75% de los hombres ocupados se dedican a la siembra y producción de maíz, frijol, calabaza, chile, frutales y otros productos. Algunos tienen cultivos comerciales como el café, frutales plátano y mango principalmente, cacao y un poco de algodón. De igual forma, cierta parte se dedica a la ganadería, sobre todo de ovinos y en menor parte la vacuna.

Continuando con el autor, completan su economía con la elaboración y venta de artesanías textiles, cerámica y trabajo con ámbar. Por lo general, en la agricultura las utilidades no son altas, debido a que las tierras están localizadas en terrenos muy irregulares y fácilmente degradables, ya que la migración ha llevado a los tojolabales a poblar la Selva, principalmente las cañadas que permiten la agricultura o la ganadería.

De cualquier manera, los pobladores no producen el total de los alimentos básicos que consumen, por lo que tienen que ofrecer su mano de obra para comprar lo que les hace falta para así, completar su dieta. De igual forma realizan intercambios o ventas entre comunidades vecinas, el ejido de Veracruz realiza estas acciones, principalmente, con tres de sus productos, el jocote, la caña y el aguardiente (Nájera, 2009).

EL MAÍZ Y FRIJOL COMO PRODUCTOS BÁSICOS EN LA ALIMENTACIÓN TOJOLABAL

De acuerdo con la Gaceta del Senado (2015) la alimentación es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión y las satisfacciones de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio, es decir, de los alimentos, los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.

Es entonces que, la alimentación es el proceso en donde se toman sustancias de los alimentos, los cuales son necesarios para la nutrición y la obtención de energía para el desarrollo adecuado del cuerpo, sin embargo, esta debe satisfacer las necesidades nutricionales e incorporar valores culturales, gastronómicos y de satisfacción personal para que se considere adecuada (Clavijo, 2011); cuando se seleccionan los alimentos que se van a ingerir para la nutrición se forma la dieta.

Se define entonces, alimentación cotidiana al conjunto de productos y platillos con valor nutricional, cultural, gastronómico y satisfactorio que es de diario, es decir, que sucede con frecuencia y, por lo tanto, es habitual.

Por otro lado, la actividad principal de los tojolabales es la agricultura, ya que es esta la que mayor ingreso económico provee y es la que dispone de sus alimentos. Los alimentos más sembrados y cosechados por ellos mismos son el maíz, el frijol y la calabaza, por lo que toda su alimentación se basa principalmente de estos productos; aprovechan cada espacio de tierra para sembrar estos productos, que después de cosecharlas, las llevan a la cabecera municipal de Las Margaritas para venderlos o hacer intercambios o trueques por otros productos que necesitan (Nolasco, 2008).

EL MAÍZ

DEFINICIÓN

El maíz pertenece a la familia de las Poáceas o Gramíneas, es uno de los granos más antiguos que se conocen, es una planta domesticada y productiva que no crece por sí misma por lo que es dependiente de los cuidados del hombre (Acosta, 2009). Urueta y Acosta (2015) lo definen

como una “planta cereal de tallo macizo, recto y largo, hojas grandes, alargadas y alternas, flores masculinas agrupadas en racimo y femeninas agrupadas en mazorcas que reúnen hasta un millar de semillas dispuestas sobre un núcleo duro”.

HISTORIA

Según evidencias históricas, el maíz se originó en el continente americano, en Mesoamérica, la cual abarca desde la parte norte de la República Mexicana hasta Nicaragua y Honduras; sin embargo, su domesticación se pudo haber llevado a cabo simultáneamente en otras partes del continente (INEGI, 1997)

Existen diferentes teorías sobre el origen del maíz, una de la más aceptada, postula que, a partir únicamente del teocintle mexicano, el cual fue el ancestro del maíz, el cual se originó mediante la domesticación, llevada a cabo por las antiguas civilizaciones Mesoamericanas (Kato y Cols, 2009)

Este proceso de domesticación del maíz data de aproximadamente 10 mil años a.C. asociado a la invención y desarrollo de la agricultura (Serratos, 2009).

Con la recolección de plantas, se fueron acumulando conocimientos sobre el crecimiento, desarrollo y utilidad de estas, por lo que, con esta manipulación selectiva, en el caso de la recolección del teocintle y sus granos, se fue modificando su estructura, donde los granos no se encontraban cubiertos por gruesas membranas, sino por hojas que no se desprendían, además que su tamaño incrementó y consecuentemente la cantidad de granos. Los granos no se desprendían solos de la mazorca por lo que hace que su crecimiento y desarrollo dependa de la intervención del hombre, quien la siembra, cuida y cosecha (Vela, 2011).

A partir de que el cultivo del maíz se convirtiera en la actividad principal, la sociedad recolectora se convirtió en agrícolas y sedentarios, los cuales se desarrollaron hasta convertirse en civilizaciones más complejas.

Continuando con Vela (2011) el maíz se convirtió en el cereal de los pueblos y culturas del continente americano, de las más antiguas civilizaciones de América, desde los olmecas y

teotihuacanos en Mesoamérica, hasta los incas y quechuas en Sudamérica, estuvieron acompañadas en su desarrollo por esta planta, convirtiéndose en el principal alimento.

No siempre tuvo el nombre de maíz, antes de la llegada de los españoles se conocía como centli, además en diferentes partes de América se le llamaba con diferentes nombres, como choclo, jojoto, corn, milho o elote, pero fue hasta la conquista que se le dio el nombre con el que se conoce hoy en día.

Para las civilizaciones el maíz formó parte importante de sus festividades, y cosmovisión; los mayas y aztecas creían que la sangre y carne de los humanos estaba conformada por este cereal; por otra parte, de acuerdo con el historiador Enrique Florescano, el primer dios en Mesoamérica fue el del maíz, conocido como El dios olmeca del maíz, para los mayas como el Jun Nal Ye, por lo que hablar de maíz va más allá de la alimentación y economía mexicana (Rosado y Villasante, 2021).

HIJOS DEL MAÍZ

De acuerdo con Hernández (2013) “cuenta la leyenda, que Quetzalcóatl descubrió en uno de sus paseos por el bosque que una hormiga cargaba en su pequeño cuerpo un dorado grano de maíz. La siguió porque quería regalar a sus hijos la planta origen de este fruto y así descubrió su origen subterráneo. Encontró el lugar secreto en que se deposita todo el maíz del mundo y que aún entonces era negado para los hombres. Para abrirlo, contó con el apoyo del dios Nanahuatzin, quien lanzó su rayo de sol sobre la montaña para que brotaran de ella los mantenimientos. Los hermanos de Nanahuatzin (semidioses) sin embargo, aprovecharon la confusión para llevar los depósitos de la planta a los cuatro extremos de la tierra, cada uno tenía su propio color. Con astucia, Nanahuatzin recuperó su autoridad sobre sus hermanos y les enseñó a cultivar el maíz, para que se encargaran de abastecer a todos desde los cuatro extremos de la tierra y Quetzalcóatl nos regaló el grano de maíz”.

VARIEDADES DEL MAÍZ

Rosado y Villasante (2021) comentan que actualmente se considera que existen en México 64 razas, de las cuales se consideran 59 nativas y 5 extranjeras. Las cuales se distribuyen a lo largo del país, clasificándolas por grupos de acuerdo con su distribución y características:

Grupo cónico se caracteriza por tener forma cónica o piramidal, se encuentran distribuidas en el Estado de México, Puebla, Michoacán y Oaxaca, se les de uso para elaborar tortillas, tamales, antojitos, pozoles, palomitas, bebidas, forraje. Se encuentran 15 variedades, las cuales son el Arrocillo, Cacahuacintle, Chalqueño, Cónico, Cónico Norteño, Dulce, Elotes Cónicos, Mixteco, Muschito, Mushito de Michoacán, Negrito, Palomero de Jalisco, Palomero Toluqueño, Uruapeño y Palomero de Chihuahua.

Grupo Sierra de Chihuahua caracterizado por ser mazorcas largas, delgadas, con granos redondeados de textura dura o harinosa, se encuentran en Chihuahua, Durango, Sonora, Sinaloa y Jalisco; se emplea para elaborar elote, pinole, tortilla, atole, tesgüino totopos y botanas. Cuenta con 6 variedades, el Apachito, Azul, Complejo Serrano de Jalisco, Cristalino de Chihuahua, Gordo y Amarillo de Montaña.

Grupo Ocho Hileras, caracterizado por ser mazorcas largas de 8 a 12 hileras con granos, excepto el de bolita, dentro de sus usos sobresalen los elotes, tlayudas, tejate, galletas, pozole, huachales, tejuino, usos rituales y forraje. Cuenta con 12 variedades, el Blando, Onaveño, Harinoso de Ocho, Tabloncillo, Tabloncillo Perla, Bofo, Elotes Occidentales, Tablilla de Ocho, Jala, Zamorano Amarillo, Ancho y Bolita.

Grupo Chapalote, se caracteriza por tener mazorcas alargadas con granos de textura cristalina, harinosa y dulce; se distribuye a lo largo de Nayarit, Sonora, Sierra Madre Occidental, Sinaloa, Guerrero y Michoacán; se emplea para elaborar palomitas, pinole, ponteduro, elotes y esquites. Tiene 4 variedades, el Chapalote, Dulcillo del Noroeste, Elotero de Sinaloa y Reventador.

Grupo Tropicales precoces, consisten en mazorcas semicilíndricas con grano cristalino, semidentado y dentado de color blanco, amarillo y azul; se encuentran en Yucatán, Istmo de Tehuantepec, Oaxaca, Guerrero, Michoacán, Nuevo León y Tamaulipas; se emplean para

elaborar tortilla, atole y totopos. Se encuentran 4 variedades, el Conejo, Nal-Tel, Ratón y Zapalote Chico.

Grupo Dentados tropicales, se caracteriza por ser de mazorca mediana a larga y cilíndrica de 12 a 16 hileras con granos dentados; se distribuyen en Jalisco, Michoacán, Guerrero, Coahuila, Tamaulipas, Oaxaca, Chiapas, Yucatán, Tabasco, Morelos y Zacatecas; sus usos principales son para la elaboración de botanas, masas, dulces, bebidas, además que se emplean en programas de mejoramiento genéticos a nivel mundial. Se encuentran 11 razas, el Celaya, Tepecintle, Tuxpeño, Tuxpeño Norteño, Vandeño, Zapalote Grande, Nal-Tel de Altura, Pepitilla, Chiquito, Chopaneco y Cubano Amarillo.

Grupo Maduración tardía, se caracterizan por presentar plantas muy tardías con mazorcas largas de 12 a 14 hileras de granos; se distribuyen en Chiapas, Oaxaca y Yucatán; empleados para la elaboración de tortilla, elote, pozol, botanas, tamales y forrajes. Cuenta con 12 variedades, el Dzit-Baca, Comiteco, Coscomatepec, Motozinteco, Olotillo, Olotón, Tehua, Negro de Chimaltenango, Quicheño, Serrano, Mixeño y Serrano Mixe.

De acuerdo con Galindo y Cols (2021) el maíz que los campesinos principalmente cultivan es el blanco o blanco mezclado con otros colores, pinto, azul, negro, rosado y rojo, la coloración se debe a las antocianinas, las cuales son las responsables de la pigmentación azul, púrpura y rojo en las plantas. De acuerdo con Bello y colaboradores (2016), generalmente “los maíces pigmentados son producidos por agricultores en pequeñas superficies y la mayor parte de la producción es para autoconsumo”.

GENERALIDADES

Actualmente existen más de 300 variedades del maíz, de las cuales 64 son nativos del territorio mexicano. Millones de familias campesinas se dedican a su producción a lo largo de generaciones, por lo que es considerado como patrimonio biocultural de las y los mexicanos (Heinrich, 2019).

Se estima que tres cuartas partes de la superficie dedicada al cultivo del maíz en Chiapas es para variedades nativas y variedades mejoradas. De las variedades nativas, se cultivan granos de diferentes tonalidades, el blanco, amarillo, rojo y negro. A nivel nacional, la preferencia del

consumo se centra en los maíces blancos, seguido de los amarillos, y al final otros colores con el pinto, negro y rojo.

A través del tiempo, el maíz sigue siendo el cultivo básico de autoconsumo de comunidades campesinas e indígenas (Heinrich, 2019). La industrialización y el mercado global han transformado en gran medida las formas en las que se produce y consume el maíz en México (INEGI, 2016)

Por otro lado, a lo largo del tiempo el maíz ha sido considerado como un cereal indispensable para el hombre, gracias a su gran versatilidad para mezclarse con diversos ingredientes y la creatividad de cada cocina, puede cocinarse de diversas formas, entero, desgranado o molido, sus hojas, se aprovechan para otros usos, como envoltura de tamales, alimento de animales o en manualidades; derivando su gran importancia en su producción y consumo a nivel mundial (Galindo y Cols, 2021).

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Paredes (2018) menciona que el cereal con mayor importancia en México es el maíz, ya que ha sido el alimento base y el cultivo de mayor importancia histórica y cultural.

De acuerdo con Galindo y Cols (2021), la composición nutricional del maíz depende de su color y características físicas, principalmente es fuente de carbohidratos, y contiene en menor proporción proteínas y lípidos. En maíces pigmentados se encuentran en mayor cantidad compuestos con propiedades antioxidantes como fenoles, flavonoides y antocianinas, los cuales aportan grandes beneficios a la salud, llegando a prevenir algunas enfermedades metabólicas como obesidad, diabetes, nefropatías, cáncer y algunas enfermedades del sistema nervioso.

De forma más detallada, Paredes (2018) comenta que, dentro de la dieta, este cereal proporciona un aproximado del 15% de proteínas del mundo y el 20% de calorías. Además, que los granos del maíz contienen almidones, proteínas y micronutrientes, su calidad nutricional depende de la genética, el medio ambiente y el procesamiento del grano, y los procedimientos de cocción.

Aportan gran cantidad de carbohidratos y fibras, con valores altos de almidón, y bajos de proteínas y lípidos.

Se estima que en México el consumo del maíz por persona es alrededor de 350g, consumiéndose principalmente en tortillas y los distintos platillos mexicanos, muchos de ellos elaborados con maíz nixtamalizado, lo cual le proporciona un aumento de su calidad nutricional.

Una ventaja del maíz es que, a través de la nixtamalización, método que consiste en una cocción termo-alcalina del grano de maíz junto con agua y cal antes de molerlo, de modo que existen cambios y mejoras de los nutrientes, derivando a la destrucción de algunos elementos nutritivos y a la transformación química de otros, sin embargo, el principal cambio es el enriquecimiento de calcio (Galindo y Cols, 2021).

VENTAJAS DE SU CONSUMO

De acuerdo con el grupo Tecnología en Ingredientes Alimenticios (2021) tras investigaciones científicas del maíz, han demostrado sobre sus beneficios para el cuerpo, el maíz tiene mucha fibra, vitaminas y minerales. Es gracias al proceso de nixtamalización, que el cuerpo absorbe los nutrientes del maíz y lo digiere fácilmente. Por ello, la tortilla de maíz es un alimento muy importante en la dieta mexicana. El maíz con frijol potencializa la síntesis de las proteínas del cereal y la leguminosa. Se considera que gracias al consumo de tortilla de maíz los mexicanos han logrado sobrevivir adecuadamente por miles de años (Meléndez, et al., 2014)

De acuerdo con Asturias (2004) “el maíz es ampliamente utilizado en medicina popular contra la hepatitis, la hipertensión, la diabetes, la menorragia, los padecimientos renales, los cálculos, el reumatismo, las verrugas, los tumores y otros padecimientos, en forma de cataplasmas, cocciones, ungüentos y emplastos”.

CULTIVO

De acuerdo con el INEGI (1997), el maíz exige ciertas condiciones tanto de clima como de suelo para su crecimiento. En general el maíz exige un clima cálido y agua en cantidades adecuadas.

Existen varias condiciones para el cultivo del maíz, usualmente se siembran en regiones que van de 0 m hasta 4,000 m de altitud. Se recomiendan suelos y climas muy variables, con temperaturas medias en los meses calurosos entre 21 y 27°C. Siguiendo con el INEGI (1997), la mayoría de las variedades de maíz se cultivan en regiones de clima caliente y de clima tropical húmedo; pero

no se adapta a regiones semiáridas, el granizo y las heladas ya que afectan considerablemente el cultivo.

El maíz necesita suelos profundos y fértiles para dar una buena cosecha. Los puntos principales para poder realizar una buena cosecha son las características del ambiente, teniendo en cuenta la humedad, el clima y la tierra.

Antes de sembrar el maíz, existen requisitos fundamentales para obtener una buena cosecha. Por tal razón, se deben considerar diversos aspectos, como el tipo de semilla, la época, la densidad y los métodos de siembra (Kato, et. al, 2009)

HERRAMIENTAS DE SIEMBRA Y COSECHA

Juan Pérez (2006) comenta que, en los cultivos de riego, de temporal y en la asociación de cultivos el uso de herramientas, equipos, insumos y recursos son indispensables para llevar a cabo todas las actividades agrícolas que incluyen desde la preparación del terreno hasta la cosecha, el almacenamiento, la utilización y la comercialización de los productos.

La labranza del terreno se hace con arado. Las actividades agrícolas (beneficios) posteriores a la labranza y preparación del terreno se realizan con los elementos, equipos, maquinaria, herramientas, insumos y recursos que se refieren a continuación:

Tabla 1. Herramientas de trabajo para la siembra y cosecha de maíz

<i>HERRAMIENTAS</i>	<i>APLICACIÓN</i>
Estaca de madera	Siembra
Azadón	Deshierbar, escardar, tableada
Machete	Limpieza de canales, elaboración de herramientas
Bielgo	Escardar, tableada
Pala	Limpieza de canales, riego
Pico	Cavaciones
Pizcador, clavo, desarmador	Cosecha de maíz
Barra de fierro	Perforaciones
Cuchillo de gancho	Corte de flores
Arado de madera	Preparación de terreno

Arado de Fierro	Preparación de terreno
Tractor	Roturación y surcado
Fumigadora mecánica	Control y combate de plagas
Fumigadora con - bomba de gasolina	Control y combate de plagas
Motor eléctrico	Extraer agua
Vehículos	Transporte y comercialización
Mangueras	Conducción y distribución de agua

Fuente. Trabajo de campo de Pérez (2006).

COSECHA DE MAÍZ

Barra de fierro, Perforaciones, Cuchillo de gancho, Corte de flores, Arado de madera, Preparación de terreno, Arado de Fierro, Preparación de terreno, Tractor, Roturación y surcado, Fumigadora mecánica, Control y combate de plagas, Fumigadora con bomba de gasolina, Control y combate de plagas, Motor eléctrico, Extraer agua, Vehículos, Transporte y comercialización, Mangueras, Conducción y distribución de agua.

IMPORTANCIA

El maíz es uno de los cereales más importantes para los mexicanos, teniendo gran importancia económica, social y cultural. De acuerdo con la Agencia de Servicios a la Comercialización y Desarrollo de Mercados Agropecuarios ([ASERCA], 2018) el maíz es el tercer producto agrícola de importancia a nivel mundial; para el 2018, México ocupaba el 8º lugar en producción mundial del maíz.

Desde las antiguas civilizaciones hasta la actualidad, el maíz ha sido un elemento fundamental en la cultura, además de ser clave dentro de la dieta y alimentación, teniendo gran impacto cultural y de cosmovisión. El maíz es el centro de las tradiciones, cultura popular y modos de vida.

La gran diversidad de variedades de maíz ha sido el sustento de los pueblos, quienes lo utilizan de diversas maneras, como lo alimenticio, medicinal, ceremonial, pago, combustible, fuente de materia prima, material de construcción.

En México, el uso alimenticio es predominante, dando lugar a diversas preparaciones a base de este ingrediente, encontrando numerosos platillos que varían en cada región; representando cerca de la mitad del total de los alimentos que se consumen.

La cocina tradicional mexicana fue declarada en el 2010 como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Esta cocina tiene como ingrediente principal al maíz y lo emplea en innumerables formas, dando lugar al desarrollo de diferentes procesos de preparación y conservación como la nixtamalización, cocción a vapor y en horno subterráneo, fermentación, molienda para la preparación de harinas, reventado, deshidratado, salado, ahumado, asado y otras. (Fernández y Cols., 2013).

EL MAÍZ HOY EN DÍA

El maíz es la planta más domesticada y evolucionada. Debido a su productividad y adaptabilidad, el cultivo del maíz se ha extendido a gran velocidad a lo largo de todo el mundo después de haber sido exportada desde América durante los siglos XVI y XVII. Es entonces que el maíz es actualmente cultivado en la mayoría de los países del mundo y es la tercera cosecha más importante después del trigo y el arroz (Rosado y Villasante, 2021).

Independientemente de su uso en la industria, el maíz es un componente importante de la vida de los pueblos de América, ya que es el sustento de la dieta alimenticia de los pueblos originarios y mestizos del continente, este cultivo ha dado lugar a una serie de sistemas agrícolas muy variados (Asturias, 2004).

Este alimento es abundante en carbohidratos y proteínas, que, junto con el frijol, rico en proteínas, hierro y otros minerales, y calabaza, que posee un alto contenido de grasas y proteínas, integran una nutrición completa y balanceada, ya que contiene y suministra las vitaminas necesarias para el hombre (Asturias, 2004).

EL MAÍZ EN CHIAPAS

Chiapas cuenta con una gran variedad de maíces, como es el Nal-Tel mazorca de color, amarillo, blanco, azul y rojo utilizado para atoles, dulces, tortilla, pozol, atole nuevo y elotes; el Zapalote

Chico usado para totopos, elote, atole y tortilla; el Tepecintle de varios colores, usados en masas, elotes, galletas, dulces, atoles, tortilla y pozol; el Tuxpeño se usa para hacer tortillas, elotes, pozol, botanas, pozole, sopas, menudos, atoles y tamales; el Vandeño de diferentes colores se emplea para la elaboración de harinas, tortilla, botanas, pozoles, sopas y menudos; el Zapalote Grande se usa para hacer tortillas, elotes, atole, pozol y totopos; el Nal-Tel de Altura, tiene granos amarillos y se emplea para hacer tortillas, elotes, palomitas y atoles; el Cubano Amarillo solo se produce en Chiapas; el Comiteco se encuentra de diferentes colores y se usa para elaborar tortilla, elote, atole, pozo y como forraje; el Motozinteco distribuido únicamente en Chiapas de color blanco con tintes rosados y anaranjados; el Olotillo se usa como grano y tortilla; el Olotón tiene variación de color y se usa para elaborar elote, tortilla, atole, tamal, pozol, y como forraje y combustible; el Tehua solo se encuentra en el estado, con variaciones de color entre blanco, amarillo y morado, usado para botanas y atoles; de igual forma el Negro de Chumaltenango y el Quicheño son exclusivos del estado.

EL MAÍZ COMO INGREDIENTE FUNDAMENTAL EN LOS TOJOLABALES

Una de las características que presentan los ejidos tojolabales es que aprovechan cada espacio disponible para el cultivo del maíz. La huerta de cada familia generalmente atendida por mujeres permite la cosecha del maíz conocido como molcate y algunas legumbres que complementan la dieta básica (Cuadriello, 2006)

Otra característica común en estas tierras es que toda la familia se encuentra involucrada y participa en las labores agrícolas; las tareas más pesadas o rudas son asignadas a los hombres, pero cuando es tiempo de cosecha toda persona participa, incluyendo los niños. En los últimos años gran parte de las mujeres tojolabales se han hecho cargo de las cosechas, debido a la migración de los hombres tojolabales. El maíz para los tojolabales es importante ya que es la base de su alimentación diaria, además de ser el ingrediente principal en la mayoría de sus platillos y recetas tradicionales junto con el frijol, así mismo representa un gran ingreso para la economía familiar (Rubio, 2000).

FRIJOL

DEFINICIÓN

La planta de frijol es una herbácea que pertenece a la familia Fabaceae o Leguminose. Anaya (2024) define el frijol como la planta herbácea de tallo delgado y en espiral, hojas grandes, trifoliadas, flores blancas o amarillas y frutos en legumbre, largos y aplastados, con varias semillas arriñonadas.

HISTORIA

De acuerdo con los restos arqueológicos, el frijol se originó y domesticó en América Latina, con dos cunas geográficas, Mesoamérica y Sudamérica, genéticamente diferentes, pero con un ancestro común de 100,000 años de antigüedad. En México y América del Sur, la domesticación y el consumo del frijol datan de aproximadamente 6,000-8,000 (Lara, 2015). Las diversas formas silvestres de frijol se encuentran distribuidas desde México hasta Argentina, y puede dividirse en Mesoamérica abarcando desde el norte de México a Colombia, y Andino abarcando el Sur de Perú, Bolivia y el Noroeste de Argentina.

En México el cultivo del frijol es antigua formando parte de la dieta alimenticia de las culturas prehispánicas.

Es entonces que México es el lugar de origen, domesticación y diversidad del frijol común, convirtiéndose junto al maíz en la base de la alimentación y en una de las principales especies que se integró a la dieta básica de las culturas indígenas (Saburido y Herrera, 2015).

La domesticación desencadenó modificaciones morfológicas y fisiológicas, como su crecimiento y color, la forma y tamaño tanto de la planta como de sus semillas y frutos.

A lo largo de la historia, el frijol tuvo diversos nombres dados por las diferentes culturas mesoamericanas como *Etl* (náhuatl), *Tatsunitl* (purépecha), *X-kalil-bul* (maya), *Bi-Ꞥaahul* (zapoteco).

El frijol es uno de los cultivos de mayor importancia en México, ubicándose en segundo lugar por superficie destinada, la mayor importancia radica en el papel que juega para la economía campesina y como fuente vital de proteínas para amplias capas de la población mexicana.

VARIETADES DEL FRIJOL

Con la llegada de los españoles al continente americano, dio lugar a que el frijol se introdujera al viejo mundo a comienzos del siglo XVI y así se difundiera por todo el mundo (Rosado y Villasante, 2021).

A lo largo del mundo se conocen alrededor de 150 especies de frijoles; debido a su alta disponibilidad, bajo costo y tradición cultural a nivel nacional, muchas variedades son regionales; es decir, se utilizan solamente en una región y es muy raro que se consuman en otra; en México se cultivan alrededor de 70 variedades de frijol las cuales se clasifican en siete grupos: negros, amarillos, blancos, morados, bayos, pintos y moteados.

Las variedades de mayor consumo son el azufrado, mayocoba, negro jamapa, peruano, flor de mayo y junio; las de consumo medio son el garbancillo, manzano, negro San Luis, negro Querétaro y pinto, mientras que las de menos preferencia son la alubia blanca, bayo ibérico, negro Zacatecas, ojo de cabra y bayo berrendo (SADER, 2019).

Las preferencias del consumo de variedades del frijol varían de acuerdo con la región del país, en el norte se inclinan por los pintos, en el noroeste los azufrados, en el centro prefieren Flor de Mayo, Flor de junio y bayos, y en el sur-sureste, negros (Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias [INIFAP], 2021)

GENERALIDADES

Los frijoles son elemento fundamental de la gastronomía mexicana, pues están presentes en la mayoría de los platillos mexicanos, especialmente en los antojitos como los sopos, panuchos, tlacoyos, y enfrijoladas, también es el ingrediente básico de innumerables platillos como frijoles puercos de diversas regiones del país o los frijoles charros, clásicos del norte de nuestro país.

Acosta (2021) comenta que el consumo de frijol se mantiene relativamente estable, con un promedio de 1.09 millones de toneladas; y que el 91 por ciento se abastece con producción nacional. En el país se diferencian las preferencias por variedad en el consumo de frijol dependiendo de la región.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Las propiedades nutritivas del frijol destacan por su alto nivel de proteína, y en menor medida por su aportación de carbohidratos, fibras, vitaminas del grupo B, y minerales como hierro, ácido fólico, calcio, potasio, fósforo y zinc. La mayoría de los frijoles contienen pocas grasas.

Es entonces que, debido a su alto contenido proteico, en México, el frijol es la leguminosa de mayor consumo, siendo básico para la alimentación de la población, representando el 36% de la ingesta diaria de proteínas, posicionándose en el segundo lugar en importancia (Lara, 2015).

Es saludable porque es una de las legumbres con bajo contenido de grasa, y ricos en proteínas y minerales; tiene un bajo contenido de azúcar y destaca por su alto contenido de fibra; además, es rico en calcio y potasio, así como en antioxidantes que ayudan a reducir los problemas del corazón.

Existen numerosos estudios clínicos que respaldan que el consumo regular de frijol ayuda a la prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, obesidad y enfermedades relacionadas con el aparato digestivo, ya que reduce el nivel de colesterol y glucosa en la sangre (Singh, 1992; Thompson et al., 2009; Bennink, 2010 en Álvarez y Herrera, 2015).

CULTIVO

En el 2010, Chiapas se encontró dentro de los seis estados en los que se sembraron más de 100,000 hectáreas de frijol, junto con Zacatecas, Durango, Chihuahua, Sinaloa y San Luis Potosí. De acuerdo con Lara (2015) la suma de las superficies sembradas de estos seis estados representa el 74% de la siembra total del frijol en el país. En ese mismo año, Chiapas, Sinaloa, Chihuahua, Durango y Zacatecas, fueron los estados que tienen una superficie cosechada mayor a 100,000 hectáreas, recaudando entre estos cinco estados el 69% de la cosecha de frijol en el país; mientras que para el 2011, solamente Chiapas, Durango y Zacatecas consiguieron mantener la cifra, obteniendo el 51% de cosecha del país.

IMPORTANCIA

El frijol común es considerado como una de las leguminosas más importantes para el consumo. Dentro de los principales países productores de frijol, México se encuentra en el quinto lugar,

por lo que tiene gran importancia económica y social, ya que es un producto estratégico dentro del desarrollo del país. Los principales estados productores son: Zacatecas, Sinaloa, Chihuahua, Durango, Nayarit, Chiapas, Guanajuato, San Luis Potosí, Puebla e Hidalgo.

Es entonces, que el cultivo del frijol es de gran importancia socioeconómica, tanto por la amplitud de tierra que se ocupa para su siembra y producción, por lo tanto, su gran influencia para la economía campesina, así como por el gran consumo por parte de la población, siendo fuente vital de proteínas para la población.

Además, forma parte de la cultura gastronómica de México, ya que ha formado parte de la dieta de los mexicanos desde tiempos prehispánicos. Se encuentra presente en la mayoría de antojitos y en un sin fin de platillos, ya sea como ingrediente principal o como acompañante. Se consumen todas sus partes, desde sus flores hasta semillas y ejotes, ya sea que se encuentren tiernas o maduras. Sin mencionar que, en algunos países, como México, los frijoles son la principal fuente de proteína en la dieta, ya que contienen aminoácidos esenciales y de gran valor nutricional.

Además de su calidad como alimento, el frijol tiene gran importancia ecológica debido a que tiene la capacidad de aportar ciertos elementos como el nitrógeno en el suelo, lo cual lo fertiliza, y permite el crecimiento y desarrollo de las plantas. Es por eso que desde las sociedades mesoamericanas se desarrolló un agrosistema, cuyos componentes se basan tradicionalmente en el maíz, frijol y calabaza, coexistiendo de forma simbiótica, en donde el maíz tenía la función de dar soporte a la enredadera del frijol, mientras que este fertiliza el suelo aportando el nitrógeno para el crecimiento del maíz; y las hojas de calabaza cubren la parte superficial del suelo, ayudando a mantener alejada a plantas no deseadas, además de disminuir la evaporación del agua en la superficie (Álvarez y Herrera, 2015).

El cultivo de frijol, además de ser un elemento primordial en la alimentación, representa un ingrediente de gran importancia y uso en la cultura gastronómica de México. La conservación y producción de sus variedades garantiza la perpetuación de la identidad alimentaria y la ingesta primordial de proteínas de gran parte de la población.

METODOLOGÍA

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Este trabajo toma como enfoque de investigación el cualitativo, el cual como lo indican Bonilla y Rodríguez (1997) “se interesa por captar la realidad social a través de los ojos de la gente que está siendo estudiada, es decir, a partir de la percepción que tiene el sujeto en su propio contexto” (pág.13). El proceso de indagación es inductivo y el investigador interactúa con los participantes y con los datos, busca respuestas a preguntas que se centran en la experiencia de las comunidades, cómo se crea y cómo da significado a la vida humana.

Rodríguez (2011), plantea que “la investigación cualitativa desarrolla procesos en términos descriptivos e interpretaciones, lenguajes, hechos funcionalmente relevantes y los sitúa en una correlación con el más amplio contexto social.” (pág. 30). Por lo que se ve enfocado en eso mismo, en busca de la forma más apta para poder obtener información no medible y que viene directamente de las opiniones de personas, siendo este el principal objetivo de la investigación, el enfoque cualitativo da pauta extensa para escoger entre sus herramientas la que más beneficie; entre ellas encontramos la entrevista, método que será utilizado debido a las posibilidades que ofrece para enriquecer y obtener los datos esperados y necesitados en este trabajo.

Se estudiaron las experiencias y narrativas de las entrevistadas con el fin de recopilar información empírica partiendo de las vivencias y experiencias de las mujeres tojolabales.

El nivel de investigación está enfocado en una investigación de tipo descriptiva, la cual consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de conocer su estructura y comportamiento (Arias, 2016). Se utiliza este tipo de estudio descriptivo de tendencia investigación-acción, debido al interés en conocer los factores y la dinámica de los sujetos para darle valor a dos de sus productos representativos y de mayor producción, el maíz y el frijol y sus variedades, así como conocer los posibles motivos o pensamientos que los lleva a darle tal importancia.

El proyecto se elaboró con un diseño de investigación documental, cuya técnica utilizada fue el análisis documental y de contenido por medio de la recopilación de datos de diversas fuentes bibliográficas (Arias, 2016); además de un diseño etnográfico, en donde primero, tras la

elaboración de preguntas para una entrevista, se realiza la visita de campo a pobladores del ejido de Veracruz de Las Margaritas, Chiapas, siendo gente trabajadora a la agricultura del maíz y frijol, y a la población dedicada a la transformación del maíz y frijol, se utiliza la técnica de observación participante y entrevistas con preguntas relacionadas al valor, siembra, cultivo, gastronomía, alimentación, usos e historia del maíz y frijol, para obtener una descripción de los diferentes aspectos culturales y de desarrollo de la comunidad. Por último, se elabora una recopilación de recetas con el fin de recabar recetas tradicionales donde su ingrediente principal es el maíz y/o frijol.

POBLACIÓN

En esta investigación, la población de estudio estuvo conformada por la comunidad tojolabal del ejido de Veracruz, la cual se dedica a la agricultura y/o comercio del maíz y frijol, y a la gente dedicada a la transformación de estos dos productos.

Se realizaron 8 entrevistas, las cuales fueron enfocadas en productores de maíz y frijol, y en personas que se dedican a la cocina y transformación de estos elementos.

La unidad de análisis se centra en el maíz y frijol, por otro lado, la unidad de muestreo consiste en los habitantes del ejido de Veracruz y su alimentación en torno a estos dos alimentos primordiales en su dieta.

MUESTRA

Los participantes fueron 1 hombre y 7 mujeres tojolabales de entre 55 y 74 años, todas ellas pertenecientes al ejido de Veracruz, de las Margaritas Chiapas, quienes radican en la comunidad.

Con requisitos únicos es el de ser originario de la comunidad Tojolabal y que tengan conocimientos sobre la cocina de la región y del maíz y frijol, además de haber tenido la oportunidad de presenciar los cambios que se han generado a través de las generaciones en relación con la alimentación, todo ello permite recopilar una variedad de experiencias y testimonios que fueron útiles para la investigación.

MUESTREO

Para fines de este trabajo, se aplicó un muestro no probabilístico, ya que dentro de la población se eligen ciertas personas que cumplan con ciertas características en común dentro del segmento, utilizando el muestreo por cuotas (Arias, 2016), debido a que se centró en sujetos que tuvieran manejo del maíz y frijol.

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Las técnicas de investigación empleadas en el proyecto fueron el análisis documental y de campo, al utilizar técnica de análisis documental y de contenido por medio de instrumentos como la recopilación de información a partir de fuentes impresas y electrónicas, fichas, computadoras, registro y clasificación de categorías (Maradiaga, 2015); por otro lado, se hace uso de la entrevista, que Arias (2016), define como “una técnica basada en un diálogo o conversación “cara a cara”, entre el entrevistador y el entrevistado acerca de un tema previamente determinado, de tal manera que el entrevistador pueda obtener la información requerida” (pág. 73).

Se eligió el tipo de entrevista semiestructuradas, la cual la Díaz et al (2013), denomina que “presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos.” (pág. 163). En este sentido, este tipo de entrevista es la que se considera la más adecuada para el trabajo que se realiza.

TÉCNICAS A UTILIZAR

Las entrevistas se realizaron con dos objetivos, el primero es que, a través de los agricultores, tanto hombre como mujeres, se obtenga información con relación al valor del maíz y valor en cuanto a su valor, venta, producción y consumo.

Por otro lado, a través de, principalmente mujeres dedicadas a la cocina se rescate información en relación con el manejo y aplicación de estos dos ingredientes en la alimentación de la población, conociendo los platillos destacados elaborados con maíz y frijol y el valor y significado que identifica al ejido.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el presente se discutirán los principales hallazgos de la investigación, de la importancia que tiene el maíz y frijol en la comunidad ligado con su alimentación, consumo y herencia, dando lugar a ciertas prácticas, de las cuales algunas se han ido conservando y otras adaptando a las circunstancias que ha brindado el medio.

Las prácticas de siembra y transformación del maíz y frijol han estado presentes en el ejido de Veracruz, ya que han sido enseñadas desde generaciones pasadas para las actuales, marcando la ocupación de los miembros de la familia.

La Alianza Mesoamericana de Pueblos y bosques (2022) señalan que

“la sabiduría de los pueblos y comunidades indígenas es una herencia milenaria, transmitida por los y las abuelas de generación en generación, que forma parte de su sistema de vida vinculado con su espiritualidad, identidad, prácticas, economía y su cultura”

Gran parte de los testimonios recabados señalan que los saberes sobre la siembra y la cocina fueron enseñados por sus mayores, pudiendo preservarlas gracias a la transmisión de estas prácticas y conocimientos a nuevas generaciones.

“Trabajamos lo que es maíz y frijol... pues desde que somos chicos, desde que éramos niños nos enseñaron pues cómo se trabaja la tierra, también de cómo se siembra el maíz y frijol... nuestros papás, nuestros abuelos fueron los que nos enseñaron todo lo que sabemos.”
(Lesbia Vázquez, 2023)

Mientras que José Isaac Domínguez (2023) comenta que desde los 18 años se dedica al campo y agricultura, fue su padre quien le inculcó su trabajo ya que sus abuelos y padres también lo hacían.

Debido a que se fueron pasando los conocimientos de la siembra y cocina, fueron los mismos padres quienes marcaron la ocupación futura, entregando la batuta para seguir preservando estos saberes.

“Bueno también mis padres eran agricultores, desde muy, desde los 12 años empezó uno a trabajar porque mi mamá era también de cocinar, y desde muy chica empezamos a

cocinar el maíz, el frijol y todo eso; y mi papá con la cosecha” (Guadalupe Hernández, 2023)

En relación con la agricultura, por lo menos un integrante de la familia se dedica a la cosecha; los principales productos que se cosechan son el maíz y frijol, sin embargo, también se siembran chicharos, calabaza, hierbas como el cilantro, y chiles.



Figura 9. Frijol pinto de dos tonalidades de vendedora del ejido de Veracruz, en el mercado de las Margaritas (Figuroa y García, 2023)

Estos productos presentan gran importancia en el ejido, en cuanto a su vida cotidiana y su economía, ya que gran parte de los entrevistados, parte de su cosecha se usa para consumo propio y la otra parte para vender para sustentar sus gastos en el hogar y complementar otras necesidades. Nolasco (2008) menciona que los alimentos más cosechados las llevan a la cabecera municipal de Las Margaritas para venderlos o hacer intercambios por otros productos que necesitan. Y en caso de que el municipio no cuente con algún producto, generalmente lo buscan en Comitán de Domínguez.

“Los ingredientes que usan son de la cosecha. Y si no hay pues buscamos en el pueblo igual, así como acá pues a veces, casi no muy se consigue, en Comitán es donde conseguimos más,

porque allí todo el año hay. Porque lo que da aquí en la tierra fría lo da la tierra caliente, y siempre tenemos que buscarlo pues” (Lesbia Vázquez, 2023).

Mientras que Elsa Domínguez (2023) comenta “utilizo los productos que cosechamos para comer y para vender, y con el dinero que consigo saco para el sustento del hogar y las necesidades de mi familia”

Además, que estos productos dan un valor familiar y personal al ser unos de los elementos con los que han crecido y sustentado a lo largo de sus vidas:

“Pues son importantes, para nosotros son importantes porque de eso hemos crecido, de eso nos enseñaron nuestros padres, nuestros abuelos, eso es lo que se hacer” (Lesbia Vázquez, 2023).

Sin embargo, otros pobladores dedican su venta a otros productos como chiles, tomates, cebollas, papas, entre otros, ya que no cuentan con el terreno suficiente para satisfacerse de maíz y frijol, manteniéndolo solo para su consumo.

“Lo que cosechan, solo es para mí uso, porque no tenemos más terreno para que lo venda yo, solo sale para lo que uso” (María del Carmen López, 2023).



Figura 10. Venta de verduras, frutas y frijol en el mercado de Las Margaritas (Figueroa y García, 2023)

Con los ingresos obtenidos complementan su alimentación y cubren sus necesidades básicas. A pesar de complementar su alimentación con otros productos, el maíz y frijol se encuentran presentes en distintas presentaciones, principalmente el maíz transformado en tortilla, ya que es algo que no puede faltar en la mesa.

“Para nosotros si es importante porque como agricultores estamos hallados a eso ya que nosotros hacemos las tortillas y se complementa con las cosas que tenemos aquí. Tenemos que cocinar con la cosecha que sale del maíz, siempre lo cocinamos, casi diario, si diario hacemos las tortillas” (Guadalupe Hernández, 2023)

Cabe destacar que, para la transformación del maíz a masa, se usa la nixtamalización en todo momento, el cual consiste, de acuerdo con Galindo et al (2021), en una “cocción termo-alkalina del grano de maíz con agua y cal ($\text{Ca}(\text{OH})_2$), los granos se muelen para producir masa” (pág. 209). Este proceso inicia con la adición de una solución de cal aproximadamente al 1% a una porción de maíz. Esta preparación se pasa a cocer por alrededor de 50 a 90 minutos, para posteriormente dejarlo remojando en el agua de cocción de 14 a 18 horas. Pasado el tiempo de remojo, el agua de cocción, conocida como nejayote, se retira y el maíz es lavado dos o tres veces con agua, obteniendo el maíz nixtamalizado o nixtamal, para después ser molido y obtener una masa (Paredes et al, 2009).



Figura 11. Traste para la cocción prolongada del maíz para nixtamalización (Figueroa y García, 2023)

“Se desgrana el maíz, y si lo vamos a cocer se le pone cal, y ya de la cal, hierva pues, hierva una hora, se le quita la cascarilla y ya que está cocido se saca, ya para el otro día temprano, se va a lavar, queda bien limpio y ya se pasa al molino, ya sale bien la masita para preparar las tortillas, con eso mismo hacemos tostadas, tamales... para el consumo en la casa” (Guadalupe Hernández, 2023).

Además de las tortillas, cotidianamente preparan el pitaul, tostadas, tamales de pollo y frijol, chinculgajes, enfrijoladas, chalupas, frijol refrito, tzejeb, atole, pozol, huevo revuelto con frijol y agua de chile, por mencionar algunos.

“Pues con el frijol pues comemos así este, frijoles refritos, lo comemos en chalupas, o así este enfrijoladas, lo que es el frijol y lo que es el maíz pues lo hacemos en tostadas o solo, en atole...” (María del Carmen López, 2023)

Para preparar estos alimentos, nos comentaron que los utensilios han ido cambiando, facilitando el trabajo y haciéndolo menos cansado, por lo que han optado en acoplarse a estos, sin embargo, no es exclusivo, ya que están dispuestos a seguir usando utensilios pasados, considerando que tiene mejor sabor de la forma tradicional.



Figura 12. Herramienta para la elaboración de tortillas, prensa metálica y de madera (Figuroa y García, 2023)

Por ejemplo, en el proceso de elaboración de las tortillas, comentan que antes era más complicado ya que no tenían utensilios para elaborarla, con el molino de mano molían su maíz y el resto se hacía completamente a mano para darle la forma redonda; en la actualidad existe

una herramienta fundamental para ellos que es la prensa y el molino que les hace el trabajo menos pesado.

“Porque la tortilla antes se torteaba a manos, y se preparaba un día antes, porque solo en un día no se hacía todo, pues ahorita una salsa se hace rápido a licuadora, antes era con molcajete, ahora ya es fácil y en minutos, no como antes. Yo si sigo ocupándolo para moler frijol, lo he preservado. Cambea bastante, porque al molerlo con licuadora tiene otro sabor, al molerlo con la piedra también le da otro sabor” (Lesbia Vázquez, 2023).

“Pues nosotros las tortillas los molemos en molino de a mano, y les damos dos pasadas para hacer la tortilla, y para hacer la tortilla lo hacemos así a mano, no con prensa. No era tan difícil, porque también ya estábamos acostumbrados, pero ahorita la huevonería también, lo hace más fácil” (Matilde Jiménez, 2023).

De igual forma, los agricultores veracruzanos han mencionado que han habido cambios en la forma de cultivo el maíz y frijol, desde la preparación y cuidado de la tierra, hasta la selección del grano y su desarrollo, lo que ha llevado que estos cambien de sabor en comparación de cuando eran jóvenes, Delgado et al (2018) mencionan que hay ciertos “criterios para seleccionar las semillas locales fueron: mayor tolerancia a la sequía, menor costo de la semilla, mayor tamaño de la mazorca, interés por conservar dicho material, mejor sabor y permitir la rotación de variedades locales”.

Vicente Tello (2014) menciona que para poder tener una buena milpa es muy relevante la preparación del terreno y la rotación de cultivos. En tiempos pasados se preparaba la tierra con anticipación. Desafortunadamente, se ha ido perdiendo esta práctica y con ella las buenas cosechas.

“Si, realmente si ha cambiado, ahorita, este año vimos un cambio en los sembrados porque otros años, a partir del año pasado para atrás las milpas se crecían muy bonitas, este año ya no, hay muchas milpas que no sirvieron, y es por mucho químico que le ponen, el fertilizante ayuda a la planta, pero al mismo tiempo va deteriorando, entonces lo que yo hago es buscar fertilizantes orgánicos como la composta, el abono del ganado, todo eso se le pone a la tierra para irle fortaleciendo de nuevo. Primero para poder sembrar y tener buena cosecha, hay que cultivar la tierra, hay que ararla, quebrarla, primer va el subsuelo

después viene la rasta, de allí viene la raya con el arado y esperar la lluvia, porque los terrenos que yo manejo son secos, luego seleccionamos las semillas escogiendo la mejor mazorca y escoger los granos mejores para que sea una cosecha segura” (José Isaac Domínguez, 2023).

“Pues nos da una ventaja bastante bien porque si es cierto que ya usamos químicos para matar el monte, o para abonar fertilizar pues el maíz, pues de por si usamos químicos, pero, de hecho, pues cuando hay posibilidad de limpiar, ya limpiamos con asador o machete para cortar el monte. Al sembrar así puro, limpiarlo o tenerlo pues limpio se da el maíz, solo que es un poquito más pesado, porque es manual, hay que limpiar dos veces para no fertilizar, pero como la tierra ya está cansada pues, igual, pues ya necesitamos químicos para que produzca. Pues la tierra es como nosotros, que nos desgastamos, así es lo mismo” (Lesbia Vázquez, 2023).

Dentro del ejido de Veracruz, han existido cambios en los procesos de elaborar sus comidas, y de sembrar sus ingredientes, sin embargo, siguen buscando la forma de seguir utilizando lo tradicional. Pues el maíz y el frijol han sido su soporte a lo largo del tiempo, y usan estos dos ingredientes para transformarlos en platillos o acompañantes de su vida diaria, celebraciones y fiestas, además de ser fuente de ingreso económico.

PRESENTACIÓN DE RECETARIO

NIXTAMALIZACIÓN

Rendimiento: 1.8 Kg. de masa

Ingredientes	Cantidad/unidad
Maíz	1.000 Kg
Agua	2.000 L
Cal	1 Cda



Procedimiento:

1. Lavar el maíz previamente desgranado.
2. Dejar en remojo por varias horas (opcional).
3. Colocar el maíz en una olla al fuego con el agua procurando que lo cubra.
4. Agregar la cal diluida en agua.
5. Hervir por una hora y media o hasta que la cáscara se desprenda.
6. Una vez listo, enjuagar los granos hasta que el agua sea clara.
7. Moler los granos en metate o molino para obtener la consistencia deseada (con agua para masa o harina).

Utensilios:

- Molino o metate
- Olla
- Cuchara

Técnica aplicada:

- Hervido

POZOL DE CACAHUATE

Rendimiento: 1 Litro

Ingredientes	Cantidad/unidad
Maíz	0.300 Kg
Cacahuete	0.150 Kg
Agua	1.000 L
Azúcar	Cantidad necesaria



Procedimiento:

1. Nixtamalizar el maíz.
2. Tostar el cacahuete en un sartén o comal.
3. Moler el maíz y el cacahuete juntos en el molino para crear una pasta o masa.
4. Agregar la masa en un recipiente de acero inoxidable.
5. Añadir agua y disolver la masa.
6. Una vez disuelto, endulzar con azúcar al gusto.

Utensilios:

- Molino
- Sartén o comal
- Jarra
- Cuchara
- Recipiente de acero inoxidable

Técnica aplicada:

- Tostado

TORTILLAS DE MAÍZ

Rendimiento: 40 piezas

Ingredientes	Cantidad/unidad
Maíz	1.100 Kg
Agua	2.500 L
Sal	Cantidad necesaria



Procedimiento:

1. Nixtamalizar el maíz.
2. Añadir el agua necesaria junto con la sal para formar la masa de consistencia blanda.
3. Una vez obtenida la masa, porcinar en 45gr.
4. Pasar por la prensa.
5. Colocar la tortilla en el comal caliente.
6. Dejar cocinar de uno a dos minutos por ambos lados.
7. Servir.

Utensilios:

- Comal
- Tazón de acero inoxidable
- Prensa

Técnica aplicada:

- Asado

AGUA DE CHILACAYOTE

Rendimiento: 2 litros

Ingredientes	Cantidad/unidad
Chilacayote	0.400 Kg
Agua	2.000 L
Azúcar o piloncillo	0.100 Kg
Canela	0.050 Kg
Rayadura de limón	0.010 Kg
Hielo	Cantidad necesaria



Procedimiento:

1. Partir el chilacayote en trozos.
2. Retirar la cáscara.
3. Hervir junto con el piloncillo y la canela por aproximadamente 20 minutos.
4. En cuanto esté suave, revolver para separar los hilos de la pulpa.
5. Enfriar.
6. Comprobar el dulzor (agregar azúcar en cada vaso antes de servir).
7. Agregar agua en caso esté muy concentrado.
8. Servir con o sin pulpa, con hielo y ralladura de limón.

Utensilios:

- Olla
- Jarra
- Cuchara
- Cuchillo
- Tabla

Técnica aplicada

- Hervido

TAMAL DE PITAUL

Rendimiento: 20 piezas

Ingredientes	Cantidad/unidad
Masa nixtamalizada	1.500 Kg
Manteca	0.500 Kg
Tomate verde	0.100 Kg
Cebolla	0.100 Kg
Cilantro	0.020 Kg
Frijoles tiernos	1.000 Kg
Asiento de chicharrón	0.250 Kg
Agua	0.300 L
Consomé de pollo	0.050 Kg
Sal	Cantidad necesaria
Hoja de maíz seca	4 piezas
PARA LA SALSA	
Tomates verdes	0.250 Kg
Tomates rojos	0.150 Kg
Cilantro	0.100 Kg
Cebolla	0.060 Kg
Chiles serranos	0.100 Kg
Agua	0.100 L



Procedimiento:

Para el tamal:

1. Agregar la manteca a la masa e integrar bien.
2. Licuar el tomate, la cebolla, el cilantro y el ajo.
3. Agregar la salsa a la masa y revolver hasta integrar.
4. Añadir los frijoles y el asiento de chicharrón hasta lograr una masa homogénea, comprobar sazón.

5. Una vez lista la masa se arman los tamales.
6. Colocar en la vaporera por una hora y media.
7. Retirar y servir.

Para la salsa:

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Poner en un recipiente y agregar sal al gusto.

Utensilios:

- Olla
- Vaporera
- Licuadora
- Recipiente de acero inoxidable
- Tabla
- Cuchillo
- Cuchara

Técnicas aplicadas:

- Al vapor

TZEJEB

Rendimiento: 8 Piezas

Ingredientes	Cantidad/unidad
Elotes tiernos	0.300 Kg
Agua	0.100 L
Sal	Cantidad necesaria
Azúcar	0.100 Kg
Canela	Cantidad necesaria



Procedimiento:

1. Desgranar los elotes.
2. Pasar los granos junto con agua por molino hasta obtener una masa.
3. En un recipiente de acero inoxidable, añadir a la masa la sal, azúcar y canela al gusto e incorporar hasta obtener una masa homogénea.
4. Porcionar la masa en 40gr.
5. Pasar por la prensa para darle forma circular.
6. Colocar en el comal, después de dos minutos verificar la cocción, dar la vuelta y dejarlo un minuto y medio.
7. Retirar del comal.
8. Servir espolvoreado con azúcar y canela al gusto.

Utensilios:

- Comal
- Jarra
- Prensa
- Recipiente de acero inoxidable

Técnicas aplicadas:

- Asado

ATOL AGRIO

Rendimiento: 1 litro

Ingredientes	Cantidad/unidad
Maíz fermentado	0.500 Kg
Agua	Cantidad necesaria
Canela	Cantidad necesaria
Azúcar	0.050 Kg
Frutas molidas	0.100 Kg



Procedimiento:

1. Fermentar el maíz con el agua hervida hasta que espese (la fermentación es al gusto, dependiendo del tiempo que se le dé de reposo).
2. Endulzar con azúcar o con las frutas molidas.
3. Licuar y pasar por el colador.
4. Rectificar dulzor.

Utensilios:

- Olla
- Cuchara
- Colador

Técnica aplicada

- Hervido

PRESENTACIÓN DE RECETARIO EN TOJOLABAL

SJUCH' JELIL

Stak'uj: 1.8 Kg. ta masa

Tuktukil sokulab'íl	Sjitsanil/ jujuntik
Ixim	1.000 Kg
Ja'	2.000 L
Ta'an	1 Cda



Stojb'esel:

1. Sak'jel ja k'utub'al iximi
2. Ya'jelkan la'an jun chab'ala ora
3. Ya'jel och k'ak'ja oxom iximi sok ya'lel
4. Wa x-och sta'anil sok ojni sokuk lek sok ja'a
5. Jastal b'a jun ora sok snalan ja yajni ochta k'ak'i ma ja yaj k'unxa ja spatik ja iximi
6. Yajni lekxa'ay ti'ni oj sak'juk sok ja'a'
7. Yajni lekxa'ay ti'ni oj sak'juk sok ja'a'

Jastik junuk wax makuni:

- Makina o ch'a
- Oxom
- Lechub'

Jastal tojb'i:

- Ta'jel

PICHI SOL KANCHENEK'

Stak'uj: 1 Litro

Tuktukil sokulab'íl	Sjitsanil/ jujuntik
Ixim	0.300 Kg
Kanchenek'	0.150 Kg
Ja'	1.000 L
Sakal askal	T'ílan sjitsanil



Stojb'esel:

1. Sjuchel ja iximi
2. Sb'akb'esel ja kanchenek'í b'a jun sarten ma samet
3. Oj juchuk ja iximi sok ja kanchenek'í b'a oj sok b'aj lek jun ita' oj eluk ja lisan iximi
4. Oj ochuk ja chokb'el iximi b'a jun oxom tak'in
5. Oj och ja b'a oj puk'xuk sok ja iximi
6. Yaj puk'ub'alxa oj ochuk ja sakal askali

Jastik junuk wax makuni:

- Juchub'ixim
- Sarten ma samet
- Jarra
- Lechub'
- Oxom tak'in

Jastal tojb'i:

- K'oxox

WAJ

Stak'uj: 40 xentik yaman

Tuktukil sokulab'il	Sjitsanil/ jujuntik
Ixim	1.100 Kg
Ja'	2.500 L
Ats'am	T'ilan sjitsanil



Stojb'esel:

1. Oj juchuk ja iximi
2. Oj och ja' sok ats'am b'a oj tojb'uk sok ja lisan iximi
3. Ya lekxa'ay lek oj pilxuk jujuntik jitsanil chab'tajb'esok jo'e gr.
4. Stsiljel b'a prensa
5. Oj ko'uk ja tsilub'al waji ba yoj samet
6. Oj ta'juk xchab'il lado majan jun chab' minuto
7. Swe'jel

Jastik junuk wax makuni:

- Samet
- Oxom tak'in
- Stsilulab'il

Jastal tojb'i:

- Tsuyub'al

YA' LEL MAYIL

Stak'uj: 2 litros

Tuktukil sokulab'il	Sjitsanil/ jujuntik
Mayil	0.400 Kg
Ja'	2.000 L
Sakal askal	0.100 Kg
Kanela	0.050 Kg
Xentik yaman limon	0.010 Kg
Hielo	T'ilan sjitsanil



Stojb'esel:

1. St'osel xentik yaman ja mayili'
2. Oj eluk ja spatiki
3. Oj ta'juk sok ja askal sok ja kanela majan jun tajb'e minuto
4. Yaj k'unxa'aj oj nikxuk b'a oj spil sb'aj ja xchanlukumi
5. Oj cheb'uk
6. Yab'jel ta chi' mik'a oj ko'uk
7. Oj b'ob' och ya'lel ja ta yujk'a k'ajchi'i
8. Oj u'xuk sok spatik ma miyuk sok yelo ma limon

Jastik junuk wax makuni:

- Oxom
- Jarra
- Lechub'
- Set'ub'jastik junuk
- Xen lechan te'

Jastal tojb'i:

- Ta'jel

PITUL WAJ

Stak'uj: 20 xentik yaman

Tuktukil sokulab'il	Sjitsanil/ jujuntik
Sjuch' jelil	1.500 Kg
Manteca	0.500 Kg
Pixi	0.100 Kg
Seboya	0.100 Kg
Kulanto	0.020 Kg
Chenek'	1.000 Kg
Asiento de chicharrón	0.250 Kg
Ja´	0.300 L
Consomé de pollo	0.050 Kg
Ats´am	T'ilan sjitsanil
Jab'en, jab'enal	4 xentik yaman
JA B´A B´UTUB´AL PIXI:	
Yaxal pix	0.250 Kg
Chakal pix	0.150 Kg
Kulanto	0.100 Kg
Seboya	0.060 Kg
´ich	0.100 Kg
Ja´	0.100 L



Stojb´esel:

Ja b´a tamale´i:

1. Oj och manteca ja b´a chok´b´il iximi sok ojni sokxuk lek aj
2. Ojni juchuk ja pixi, seboya, kulanto sok axux
3. Oj ochuk ja b´utub´al pixi ja b´a chok´b´il iximi sok ojni sokxuk lek´a´
4. Oj ochuk ja chenek´i ojni sokxuk lek b´a oj kan junxta
5. Yaj lekxa´ay oj tojb´uk ja pituli

6. Oj och b´a oxom tak´in majan jun ora
7. Oj eluk ja b´a oximi sok lexxani b´a we´jel

Ja b´a b´utub´al pixi:

1. Sb´utel lek ja jastik wa x-ochi
2. Ya´jel ochel b´a jun sek´ sok oj ochuk ja yats´mili

Jastik junuk wax makuni:

- Oxom
- Vaporera
- Oxom tak´in
- Xen lechan te´
- Set´ub´jastik junuk
- Lechub´

Jastal tojb´i:

- Al vapor

TZEJEB'

Stak'uj: 8 xentik yaman

Tuktukil sokulab'il	Sjitsanil/ jujuntik
Yawal ajan	0.300 Kg
Ja'	0.100 L
Ats'am	T'ilan sjitsanil
Sakal askal	0.100 Kg
Kanela	T'ilan sjitsanil



Stojb'esel:

1. Sk'utel ja ajani
2. Oj juchuk b'a makina b'a oj eluk ja chok'b'il iximi
3. B'a jun oxom tak'in wax och ja juch'ub'al iximi sok ats'am, sakal askal sok kanela
4. Oj pilxuk ja chokb'il iximi jujuntik chan winike gr.
5. Oj tsilxuk b'a prensa b'a oj eluk setan
6. Oj och b'a samet jun chab' minuto oj sutuk b'a oj ta'juk xchab'il lado ja b'a yoj sameti
7. Oj eluk ja b'a yoj sameti
8. Oj we'xuk sok sakal askal sok kanela

Jastik junuk wax makuni:

- Samet
- Jarra
- Stsilulab'il
- Oxom tak'in

Jastal tojb'i:

- B'ak'b'esel

PAJAL MATS'

Stak'uj: 1 litro

Tuktukil sokulab'il	Sjitsanil/ jujuntik
Pajal ixim	0.500 Kg
Ja'	T'ilan sjitsanil
Kanela	T'ilan sjitsanil
Sakal askal	0.050 Kg
Juch'ub'al	0.100 Kg



Stojb'esel:

1. Oj och la'an ja iximi sok k'ixin ja' majan xtab'i lek sok depende janek'tyempo oj ko la'an
2. Oj och sakal yaskalil ma juchub'al tek'ul
3. Oj chok'b'esuk sok oj chi'juk
4. Yab'jel lek ja chi'ili'

Jastik junuk wax makuni:

- Oxom
- Lechub'
- Colador

Jastal tojb'i:

- Ta'jel

PRESENTACIÓN DE CATÁLOGO DE MAÍZ Y FRIJOL



HECHO PARA CRECER



FOTOGRAFÍA: FRIDA SALAZAR
ELABORACIÓN: ABRIL ARIADNA GARCÍA HERNÁNDEZ
LINSAY FIGUEROA CORREA

INTRODUCCIÓN

En México, el maíz y el frijol son considerados alimentos básicos en la dieta de la población, además de ser fuente importante en la economía, ya que su producción y comercialización contribuyen significativamente a los recursos de muchas personas.

El maíz es una planta originaria de Mesoamérica, la cual fue domesticada y tratada por las culturas indígenas, convirtiéndose en un cultivo fundamental en la dieta y cultura; existen gran diversidad de granos, los cuales pueden presentarse de diferentes colores y características. El maíz es una de los cultivos más importantes a nivel mundial, y en el país es un alimento básico en la dieta tradicional, además que su producción y comercialización contribuyen a la economía de las familias, generando empleo y oportunidades comerciales.

Por otro lado, el frijol es una leguminosa nativa de América, la cual ha sido alimento básico en la dieta de muchas culturas indígenas y continúa siendo un cultivo importante en la actualidad. Existen numerosas variedades de frijol, haciendo que su cultivo y comercialización sea importante en muchas regiones del mundo y del país, proporcionando ingresos a agricultores y sus familias.

En Chiapas estos productos son el sustento económico y alimenticio de muchos pueblos originarios, donde se cultivan de acuerdo a las características del municipio. En las familias tojolabales, pertenecientes al municipio de Las Margaritas, la mayoría se dedican al cultivo de granos básicos (maíz y frijol) para la subsistencia.

MAÍZ



Pertenecen a la familia de las poáceas o gramíneas, siendo resultado de la **domesticación** a partir de los teocintles, y al **trabajo agrícola** realizado por los primeros habitantes de Mesoamérica (Acosta, 2009).

Este alimento fue y es la **base para el desarrollo de la agricultura en México.**

Las Margaritas es un municipio de Chiapas, conocido como un pueblo dedicado a la producción del maíz.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el maíz varía según el **color** de su grano, la **textura**, la **composición** y la **apariencia**, siendo las más trabajadas de Margaritas:



MAÍZ DURO

Granos **redondos, duros y**
suaves al tacto.

El **almidón** es parte de su
composición principal.

Germina mejor en suelos
húmedos y fríos.

De madurez temprana y
secado mas rápido una vez
alcanzado la madurez
fisiológica.

Preferidos para alimento
humano y para hacer **fécula de**
maíz.



MAÍZ DULCE

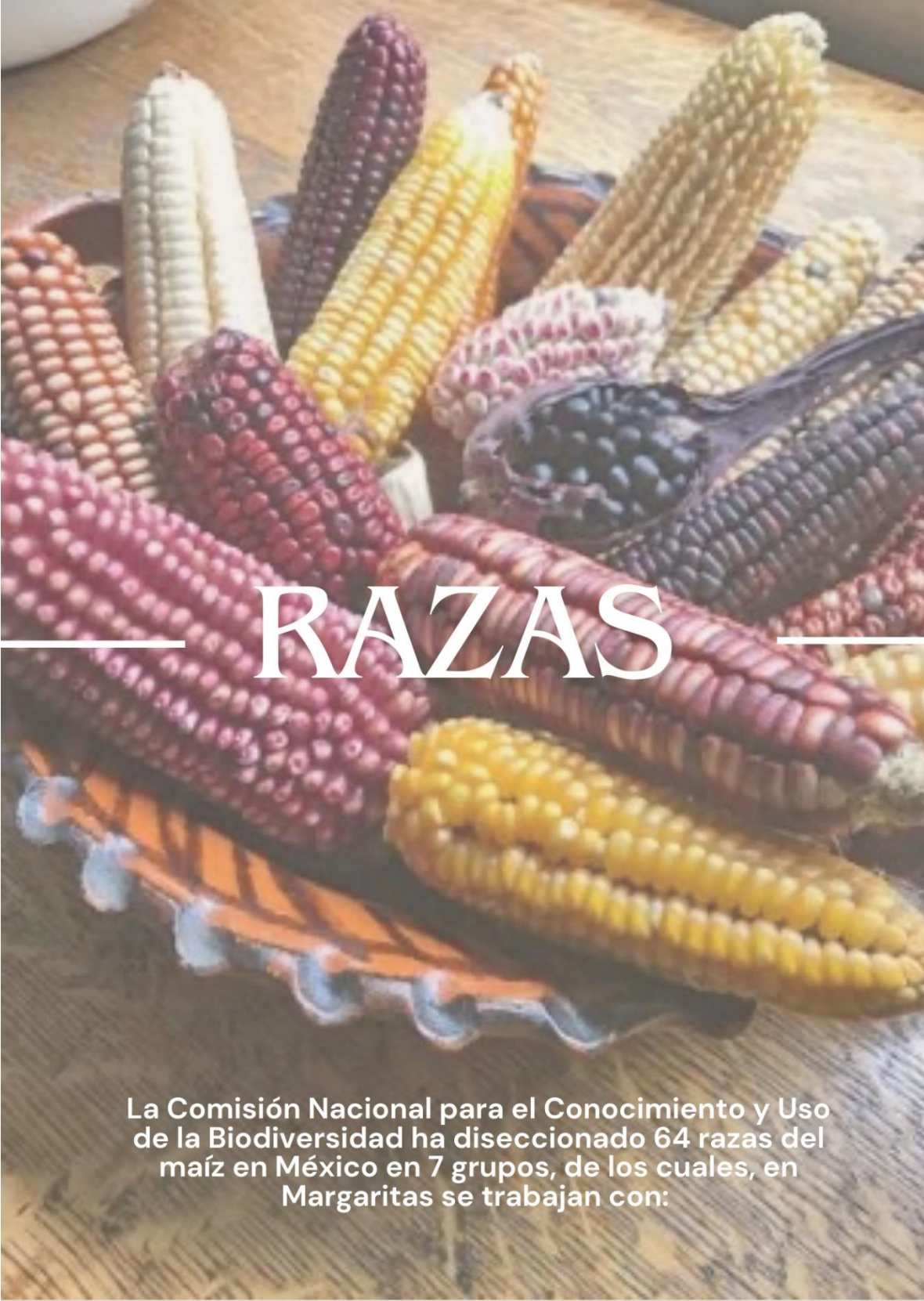
Se cultivan principalmente para consumir las mazorcas aún verdes, ya sea hervidas o asadas.

Granos suaves y blandos gracias a que aún conservan cierto grado de humedad.

Con alto contenido de azúcar y de gusto dulce.

No se suele cultivar en grandes cantidades ni en climas de tipo tropical.





La Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad ha diseccionado 64 razas del maíz en México en 7 grupos, de los cuales, en Margaritas se trabajan con:



Mazorca de base **abultada**, con una gran variación en color como **blanco, amarillo, morado o rojo.**

Granos **grandes redondos y cristalinos** dispuestas en hileras irregulares.

Sus usos alimenticios son varios: **elote, tortilla, atole, tamal, pozol**, además de su uso como **forraje y combustible.**

Obtiene el **nitrógeno** ambiental para su desarrollo sin necesidad de fertilizante químico.

Se desarrolla en ambientes hostiles de climas **húmedos.**

MAÍZ OLOTÓN



Domina en grandes áreas principalmente las partes bajas **tropicales** bajo temporal, así como en las **subtropicales**.

Tiene un amplio uso y variado, para **tortilla, elote, pozol, tamales**, etc.

Es la base de todas las semillas híbridas.

Mazorcas **grandes, cilíndricas**, de grano **dentado**.

Es una de las razas más **productivas** de México.

Presenta diversos colores, predominando los **blancos**.

MAÍZ TUXPEÑO



MAÍZ TEPECINTLE

Presenta una extensa variedad de colores entre los que predominan los tipos **blancos, amarillos y anaranjados.**

Mazorca **corta, gruesa y cilíndrica**, de menor número de granos.

Tiene un buen rendimiento en producción de **masa y tortilla.**

Se distingue por las **puntas de sus olores descubiertas o desprovistas de grano.**

Mazorca **cilíndrica y grano dentado.**



Raza muy productiva.

Sus usos son comunes:
tortilla, elote, atole y pozol;
así como en el forraje.

Es una de las razas de mazorcas más largas.

De grano **semicristalino a dentado,** de color **blanco, amarillo, azul, negro y rojo.**

Mazorca larga, gruesa y ligeramente cónico.

MAÍZ COMITECO



Raza muy productiva

Mazorca larga, delgada y ligeramente cónico.

Mazorcas alargadas de olote delgado y flexible, grano dentado a semiharinoso con numerosas variantes en color.

MAÍZ

OLOTILLO



De sus granos con **textura blanda a semidura** se produce masa muy blanca que se puede adaptar para **harinas industrializadas**.

Predomina el grano de color **blanco**, aunque también se han colectado **azules, amarillo y rojo**.

De grano **dentado**, pero más **blando a semiduro**.

Mazorcas **cilíndricas, cortas** y generalmente con **olote grueso**.

MAÍZ VANDEÑO

FRIJOL

Son un tipo de legumbre perteneciente a la familia de **las fabáceas** o **leguminosas**.

La planta del frijol fue **domesticada** en la región de Mesoamérica, a quienes les permitió tener una **dieta nutritiva** por ser un **alimento enriquecedor**.

Del frijol se aprovechan todas sus partes: **flores, semillas y vainas**, ya sean **tiernas o maduras**.



Las Margaritas es un municipio de Chiapas, quienes también basan su agricultura en cultivos como el frijol.

En el mundo se conocen alrededor de **150 especies** de frijoles, de las cuales **70** se encuentran **en México** con gran variedad de tamaños y colores.

FRIJOL NEGRO

Dentro de la gastronomía se emplea como **plato principal**, en ensaladas, como **acompañamiento**s, se suele usar entero o molidos

Es de alto **valor nutricional**, destaca por ser uno de los que tiene mayor contenido de proteína.

Con forma de riñón con una **cáscara negra brillante**. Es **chico y parejo** de tamaño.

Se utiliza tanto **machacado o entero** en distintos platillos..

FRIJOL PINTO

De
textura
suave.

Fácil de
machacarlos.

De tamaño
pequeño,
alargado, marrón
y moteado.

Se utiliza tanto
machacado o
entero en distintos
platos como
ensaladas, sopas
o como
guarnición.

Reducen el colesterol
y el riesgo de
desarrollar
enfermedades
cardiovasculares.
Fortalece el sistema
muscular y ayuda al
sistema digestivo.

FRIJOL BAYO

Se utiliza tanto **machacado o entero, hervido, frito**, o como **relleno**.



Usado como **sustituto** de cualquier otro frijol.

Puede tener **tonos** desde **café claro** hasta **café oscuro**.



FRIJOL BLANCO

Aporta **fibra, proteínas, hidratos de carbono y minerales**, además que la presencia de **grasas y sodio** es muy **reducida**.

Empleado en **guisos**.

De **menor tamaño**, de forma **ovalada** y ligeramente **aplanada**.

Ayudan a **regular los niveles de azúcar** en la sangre, **favorecen el tránsito intestinal**, **reducen el colesterol** y ayuda a **fortalecer el sistema inmunológico**.



FRIJOL COLORADO

Son más utilizados en la **gastronomía norteamericana**, principalmente en **Texas**; se usa en **sopas, ensaladas, chili, platos criollos y arroz con frijoles**.

Suele **tolerarse mejor** que los negros, ya que tiene una **cantidad menor de rafiosa y estaquiosa**, responsables de las flatulencias e inflamación.



FRIJOL MANTEQUILLA

De forma **plana**,
semejante a un
riñón.

Tipo de semilla
pequeña.

Se emplea
principalmente como
acompañante, se
integran en **sopas**,
guisos, **ensaladas**,
rellenos o **purés**.

De textura
cremosa con un
sabor **suave**.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta, R. (2009). EL CULTIVO DEL MAÍZ, SU ORIGEN Y CLASIFICACIÓN. EL MAÍZ EN CUBA. Cultivos Tropicales. 30(2), 113-120.

Agencia de Servicios a la Comercialización y Desarrollo de Mercados Agropecuarios (2018). Maíz grano cultivo representativo de México. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/aserca/articulos/maiz-grano-cultivo-representativo-de-mexico#:~:text=El%20ma%C3%ADz%2C%20es%20uno%20de%20importancia%20econ%C3%B3mica%2C%20social%20y%20cultural>

Arqueología Mexicana (04 de febrero de 2016). El maíz. Arqueología Mexicana. Recuperado de: <https://arqueologiamexicana.mx/ediciones-especiales/e38-el-maiz>

Cruz Burguete, J. L., y Robledo Hernández, G. (2000) Comitán y Las Margaritas, Chiapas: las nuevas ciudades de la frontera sur. Alireridades, 2002. 10 (19), 99-108.

Gobierno de México (2021). Maíz, la planta sagrada de México para el mundo. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/bienestar/es/articulos/maiz-la-planta-sagrada-de-mexico-para-el-mundo?idiom=es>

Gómez Martínez, E. (2015). Maíz, milpa, milperos y agricultura campesina en Chiapas. Universidad Autónoma Metropolitana, Xochimilco. <https://www.aacademica.org/emanuel.gomez/21.pdf>

Lara Flores, M. (2015). El cultivo del frijol en México. Revista Digital Universitaria, 16, (2).

López Sierra, P. (2018). Cultivo de maíz en Chiapas. Centros de Estudios para el Cambio en el Campo Mexicano.

Saburido Álvarez, S., y Herrera Estrella, A. (2015). El frijol en la era genómica. Revista digital Universitaria, 16 (2).

CONCLUSIONES

El maíz y el frijol son productos indispensables en la dieta de los mexicanos, siendo su producción de suma importancia. Los tojolabales se han dedicado al cultivo de estos granos básicos, los cuales les han brindado la subsistencia, pero más importante, una identidad.

Se concluye que estos dos productos han formado parte de la dieta, la economía y del día a día para la población tojolabal por lo que se han transmitido sus usos, costumbres, siembra, cosecha e importancia por generaciones.

El uso del maíz y frijol es principalmente para el autoconsumo, pues son parte fundamental en la vida diaria del tojolabal de Las Margaritas, se emplean como productos base de la alimentación, en sus preparaciones siempre ocupan alguno de estos elementos, ya sea desde la elaboración de unas tortillas, hasta un plato fuerte como los tamales.

Por otro lado, también comercializan estos granos y otros productos como fuente de ingreso económico; los diversos productos cosechados del ejido de Veracruz son llevados a la cabecera del municipio de las Margaritas para su comercio, y ciertos casos, al municipio de Comitán de Domínguez, en donde son las mujeres las encargadas de vender mientras los hombres se dedican a las tierras.

Una de las características que presenta el ejido tojolabal de Veracruz, ubicados en tierras altas y frías, es el aprovechamiento de cada espacio para el cultivo del maíz y frijol.

Todos los conocimientos que se tienen sobre estos granos han sido enseñados a través de los años, convirtiéndose en elementos que les han dado un sentido de pertenencia e identidad, pues desde que son niños, dentro de su entorno se ven presenten estos productos.

Los habitantes del ejido de Veracruz han tratado de preservar todo lo relacionado a estos elementos, desde las tierras hasta su transformación; sin embargo, se han dejado ciertas costumbres y tradiciones que se les han enseñado. A lo largo del tiempo los instrumentos que se empleaban para la transformación de los alimentos han cambiado, las personas destacan que las nuevas herramientas facilitan el trabajo, disminuyendo la fuerza de trabajo y el tiempo dedicado, siendo una ventaja principalmente para el comercio; sin embargo, son conscientes de que estos

cambios también han afectado el sabor de los platillos, asegurando que es mejor la forma tradicional, por lo que han optado a usar tanto lo tradicional como lo nuevo.

La gastronomía es un campo se encuentra en constante cambio, por lo que las cocinas evolucionan, lo mismo sucede con las cocinas tradicionales de los grupos indígenas de México, trasformando los instrumentos tradicionales, sin embargo, hay técnicas que se mantienen intactas, ya que estas son parteaguas de las futuras innovaciones.

Por otro lado, se recopilaron 5 recetas distintivas del ejido, las tortillas de maíz, las cuales se preparan todos los días para consumo propio; el pozol de cacahuete se consume y comercializa tanto la bebida como el preparado de masa; el agua de chilacayote se destaca por ser fresca y dulce; el tamal de pitaul se encuentra presente en las celebraciones y reuniones de la comunidad; el tzejeb es el producto característico del municipio, este se consume y se comercializa.

Se encontraron 6 variedades del maíz: el comiteco, olotón, tuxpeño, tepecintle, olotillo y vandeño; por otro lado, se hallaron 6 variedades de frijol: el colorado, mantequilla, blanco, bayo, pinto y negro. Se concluyó con un catálogo del maíz y frijol que se cosecha en el ejido de Veracruz, que está diseñado con una imagen y una breve descripción de las características de cada producto para su difusión.

PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES

Se recomienda que el estudio se profundice no nada más en el ejido de Veracruz, sino se inserte en el resto de ejidos porque son parte de la historia tojolabal, quienes constituyen la riqueza del estado, a través de cosmovisión, tradiciones, técnicas artesanales, música, danza y gastronomía, entre otros elementos que componen la cultura e identidad.

En el municipio de Las Margaritas no hay mucha gente con la preocupación de querer preservar los conocimientos, tradiciones y costumbres de sus habitantes, por lo que se recomienda indagar en la cultura del municipio y, por consiguiente, de la cultura tojolabal, para crear bibliografía que ayude a posteriores investigaciones.

Se recomienda difundir el trabajo a través de las redes sociales ya que es el medio con mayor alcance, y complementar con pláticas en escuelas para resaltar la importancia de las culturas indígenas como parte de la herencia del estado.

Por último, se propone elaborar un proyecto con instituciones gubernamentales, para crear una interacción entre el pueblo y el resto de la gente, accediendo a estas comunidades tojolabales, para conocer y difundir la cosmovisión, costumbres y tradiciones para poder preservarlas.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

- Acosta, R. (2009). El cultivo del Maíz, su origen y clasificación. El Maíz en Cuba. *Cultivos Tropicales*. 30(2), 113-120. <https://www.redalyc.org/pdf/1932/193215047017.pdf>
- Agencia de Servicios a la Comercialización y Desarrollo de Mercados Agropecuarios (2018). *Maíz grano cultivo representativo de México*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/aserca/articulos/maiz-grano-cultivo-representativo-de-mexico#:~:text=El%20ma%C3%ADz%2C%20es%20uno%20de,importancia%20econ%C3%B3mica%2C%20social%20y%20cultural>
- Aguilar Pérez, D. A. (2017). *Cocina Tojolabal de Las Margaritas, Chiapas* [tesis de licenciatura, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas]. <https://docplayer.es/73768058-Tesis-profesional-universidad-de-ciencias-y-artes-de-chiapas-licenciado-en-gastronomia-cocina-tojolabal-de-las-margaritas-chiapas.html>
- Alianza Mesoamericana de Pueblos y Bosques. (2022). Saberes ancestrales: aportes de los pueblos indígenas. <https://www.alianzamesoamericana.org/es/saberes-ancestrales-aporte-de-los-pueblos-indigenas/>
- Anaya, G. (2024). Descripción del término frijol. Diccionarios.com. <https://www.diccionarios.com/diccionario/secundaria/frijol>
- Arias, F. (2016). El Proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica. República de Venezuela: Editorial Episteme.
- Asturias, M. Á. (2004) *Maíz, de alimento sagrado a negocio del hambre*. HIVOS. https://elmaiznuestropatrimonio.files.wordpress.com/2012/05/maiz_-de-alimento-sagrado-a-negocio-del-hambre.pdf
- Bello Pérez, L. A., Camelo Méndez, G. A., Agama Acevedo, E. y Utrilla Coello, R. G. (2016). Aspectos nutracéuticos de los maíces pigmentados: digestibilidad de los carbohidratos y antocianinas. *Agrociencia*, 50(8), 1041-1063. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-31952016000801041
- Castillo Ramírez, G. (2015). Migración y comunidad, cambios y reconfiguraciones socioterritoriales en localidades campesinas del sureste de Chiapas. *Multidisciplina. Revista De La Facultad De Estudios Superiores Acatlán*, 22. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/multidisciplina/issue/view/4457>

- Clavijo Chamorro, M. Z. (2011). *Nutrición, dietética y alimentación*. España. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=697532>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2011). ¿Quiénes son los pueblos indígenas y afrodescendientes?: El difícil arte de contar. En LC/R.2181/Add.2. Contar con todos: caja de herramientas para la inclusión de pueblos indígenas y afrodescendientes en los censos de población y vivienda. CEPAL. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/1446/3/S2011512_es.pdf
- Comitán de las Flores (2017). *¿Atol de granillo o jocoatol?* [Imagen adjunta] [Publicación de estado]. Twitter. <https://twitter.com/comitandlflores/status/852542886570860544>
- Cruz Burguete, J. L., y Robledo Hernández, G. P. (2003) Frontera Sur: Contexto histórico y regional de Comitán y Las Margaritas, Chiapas. Relaciones. *Estudios de Historia y Sociedad*, 24(93), 135-151. <https://www.redalyc.org/pdf/137/13709307.pdf> CRUZ 2003
- Cuadriello Olivos, H. (2008) Las regiones de Chiapas. En Nolasco, M., Alonso, M., Cuadriello, H., Megchún, R., Hernández, M., y Pacheco, A. L. (Eds). Los pueblos indígenas de Chiapas: atlas etnográfico (31-40) Instituto Nacional de Antropología e Historia
- Cuadriello Olivos, H. y Megchún Rivera, R. (2006). Tojolabales. México: Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas. <https://www.inpi.gob.mx/2021/dmdocuments/tojolabales.pdf>
- Delgado Ruiz, F., Guevara Hernández, F. y Acosta Roca, R. (2018). Criterios campesinos para la selección de maíz (*Zea mays* L.) en Villaflores y Villa Corzo, Chiapas, México. Universidad Autónoma de Chiapas, Facultad de Ciencias Agronómicas. <https://revistaciencia.uat.edu.mx/index.php/CienciaUAT/article/view/985/468>
- Duran Cano, L. y Reyes Aguirre, M. (2022). El xocoatole de San Andrés Ixtlán, Jalisco. Teocintle, Gaceta Agroecológica. <http://teocintle.cusur.udg.mx/el-xocoatole-de-san-andres-ixtlan-jalisco%E2%80%9D/#:~:text=El%20nombre%20de%20este%20atole,%E2%80%9D%20es%20decir%20atole%20agrio>.
- Feria Las Margaritas 2022. (2022). Dónde Hay Feria. <https://www.dondehayferia.com/feria-las-margaritas-2022>
- Fernández Suárez, R., Morales Chávez, L. A., y Gálvez Mariscal, A. (2013). Importancia de los maíces nativos de México en la dieta nacional: Una revisión indispensable. *Revista fitotecnia mexicana*, 36(3), 275-283.

- https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-73802013000500004
- Gaceta del Senado (2015). *Trastornos de la Conducta Alimenticia*. Senado.gob.mx. https://www.senado.gob.mx/65/gaceta_del_senado/documento/59520#:~:text=3.7%20Alimentaci%C3%B3n%3Aal%20conjunto%20de,que%20son%20indispensables%20para%20la
- Galindo Olguín, C. N., Cruz Cansino, N., Ramírez Moreno, E., Ariza Ortega, J. A., Camacho Bernal, G. I., y Cervantes Elizarrarás, A. (2021). El maíz y la nixtamalización: modificación de sus componentes, técnicas de proceso y enriquecimiento de tortilla. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 10(19), 205-213.
- Gobierno de Chiapas (2012) Programa Regional de Desarrollo, región XIV Meseta comiteca tojolabal. <https://www.haciendachiapas.gob.mx/planeacion/informacion/desarrollo-regional/prog-regionales/meseta-comiteca.pdf>
- Gobierno de Chiapas (2013) Clasificación Municipal y Regional. <https://www.haciendachiapas.gob.mx/marco-juridico/estatal/informacion/Lineamientos/Normativos/2013/XII-Clas-Mpal-Regional.pdf>
- Gobierno de México (2020). *Las Margaritas: Economía, empleo, equidad, calidad de vida, educación, salud y seguridad pública*. Gobierno de México. <https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/geo/las-margaritas>
- Gobierno de México (2021). *Maíz, la planta sagrada de México para el mundo*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/bienestar/es/articulos/maiz-la-planta-sagrada-de-mexico-para-el-mundo?idiom=es>
- Gobierno de México. (2020). Data México, Las Margaritas. <https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/geo/las-margaritas>
- Gómez Hernández, A. (2002). *El ch'ak ab'al. De baldío a la actualidad*. México, Chiapas. https://www.google.com.mx/books/edition/El_ch_ak_ab_al/Z_bNY7zcbEYC?hl=es&gbpv=1&dq=inauthor:%22Antonio+G%C3%B3mez+Hern%C3%A1ndez%22&printsec=frontcover

- Gómez Hernández, A. (2009). El ejido: diferenciación y estratificación social. En Anuario de Estudios Indígenas XIII. Antropología del Poder (pp. 299-328)
- Gómez Hernández, A. (2012). “Santos y deidades y el ciclo ritual de petición de lluvia”. En Anuario de Estudios Indígenas, (16) (pp. 49-74).
- Gómez Hernández, A. y Pinto López, D. M. (1998). “Och nichim a la Santísima Trinidad”. En Garza Caligaris, A. M., Perezgrovas Garza, R., y Page Pliego, J. (Ed), Anuario de Estudios Indígenas VII (pp. 159-173). Univerisas Autónoma de Chiapas. <https://www.iei.unach.mx/images/publicaciones/anuarios/anuario7.pdf>
- Gómez Martínez, E. (2015). *Maíz, milpa, milperos y agricultura campesina en Chiapas*. Universidad Autónoma Metropolitana, Xochimilco. <https://www.aacademica.org/emanuel.gomez/21.pdf>
- Greenfield, M. P. (2004). Tejedoras: generaciones reunidas. Evolución de la creatividad entre los mayas de Chiapas. México: Ediciones UC.
- Heinrich, B. (2019) México: Un País de Maíz. México y el Caribe. Heinrich-Böll-Stiftung. <https://mx.boell.org/es/2019/04/17/mexico-un-pais-de-maiz>
- Hernandez, M. A. (2013). Hijos del Maíz. Sabores de México y el Mundo. <https://lossaboresdemexico.com/hijos-del-maiz/>
- Hernández, V., Vargas, L., Muruaga, J., Hernández, S., y Mayec, N. (2013). Origen, domesticación y diversificación del frijol común. Avances y perspectivas. *Revista Fitotec*, 36 (2). <https://www.scielo.org.mx/pdf/rfm/v36n2/v36n2a2.pdf>
- Instituto de Administración Pública del Estado de Chiapas, 2011. Plan Municipal de Desarrollo 2011-2012. Las Margaritas. Gobierno Municipal. <https://www.calameo.com/books/0015104666895432e4e0d>
- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (2020). Tabuladores básicos 2000, INEGI, México.
- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (2021). Número de habitantes en Chiapas. <https://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/chis/poblacion/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2010). Compendio de información geográfica municipal 2010, Las Margaritas, Chiapas. https://www.inegi.org.mx/contenidos/app/mexicocifras/datos_geograficos/07/07052.pdf

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2010). Compendio de información geográfica municipal 2010. Las Margaritas, Chiapas. https://www.inegi.org.mx/contenidos/app/mexicocifras/datos_geograficos/07/0705_2.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geográfica (2021). Aspectos geográficos de Chiapas. https://en.www.inegi.org.mx/contenidos/app/areasgeograficas/resumen/resumen_07.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geográfica (2022) Estadísticas a propósito del día Internacional de los Pueblos Indígenas. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_PueblosInd22.pdf
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. (1997) El maíz en el estado de Chiapas. INEGI. https://www.inegi.org.mx/contenido/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bviniegi/productos/historicos/380/702825118532/702825118532_2.pdf
- Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias. (2021) Simposio Nacional de Frijol para México, hacia la autosuficiencia y sustentabilidad de la producción y el consumo. <https://www.gob.mx/inifap/es/articulos/simposio-nacional-de-frijol-para-mexico-hacia-la-autosuficiencia-y-sustentabilidad-de-la-produccion-y-el-consumo?idiom=es#:~:text=Para%20fortalecer%20la%20producci%C3%B3n%20y,di ferentes%20actores%20de%20la%20cadena>
- Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (2020). Tojolabales, etnografía. Atlas de los pueblos Indígenas de México. <https://atlas.inpi.gob.mx/tojolabales-etnografia/>
- Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal, Gobierno de Chiapas (2003). Enciclopedia de los Municipios de México. Estado de Chiapas. Las Margaritas. <http://www.e-local.gob.mx/work/templates/enciclo/chiapas/munici>
- Juan Pérez, J. I. (2006). Manejo del ambiente y riesgos ambientales en la región fresera del estado de México. *Biblioteca Virtual de Derecho, Economía y Ciencias Sociales*. <https://www.eumed.net/libros-gratis/2007a/235/16.htm>

- Kato Yamakake, T. A., Mapes Sánchez, C., Mera Ovando, L. M., Serratos Hernández, J. A. y Bye Boettler, R. A. (2009). *El origen y diversificación del maíz en México*. Universidad Nacional Autónoma de México. https://www.biodiversidad.gob.mx/publicaciones/versiones_digitales/Origen_deMaiz.pdf
- Lara Flores, M. (2015). El cultivo del frijol en México. *Revista Digital Universitaria*, 16, (2). <https://www.revista.unam.mx/vol.16/num2/art09/art09.pdf>
- Larousse Cocina (2018). *Diccionario gastronómico. Tzajeb*. Larousse Cocina. <https://laroussecocina.mx/palabra/tzajeb/>
- Larousse Cocina (2021). *Diccionario gastronómico. Jocoatole o jocoatol*. Larousse Cocina. <https://laroussecocina.mx/palabra/jocoatole-o-jocoatol/>
- Las Margaritas [LasMargaritas] (2019). *Feria Las Margaritas 2019*. [Imagen adjunta] [Publicación de estado]. Facebook. <https://www.facebook.com/photo/?fbid=975342009464174&set=pb.100064675333103.-2207520000>
- Leyva Trinidad, D. A. y Pérez Vázquez, A. (2015). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 6(4), 867–881. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342015000400016
- Llénate de Chiapas [Llenatdechiapas] (2020). *¿Ya probaste los chinulguajes?* [Imagen adjunta] [Publicación de estado]. Twitter. <https://twitter.com/llenatdechiapas/status/1233092599709343744>
- Maravillas en México (07 de julio de 2020). *Feria Las Margaritas 2021*. Maravillas en México. <https://www.maravillasenmexico.com.mx/feria-las-margaritas-2021/>
- Martínez Cobo, J. (1986), “Who are the indigenous peoples? A working definition”, International Work Group for Indigenous Affairs. www.iwgia.org/sw310.asp
- Martínez Zazo, A. B. y Pedrón Giner, C. (2016). Conceptos básicos en Alimentación. Nutricia. <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- Martínez, M. (2020). *Caldo de Res, Puchero o Cocido*. México en mi Cocina. <https://www.mexicoenmicocina.com/receta-de-caldo-de-res-puchero-o-cocido/>

- Melara, J. (2021). *Tamales chiapanecos toro pinto*. Cocina Fácil. <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/tamales-chiapanecos-toro-pinto>
- Meléndez, C., Quintero, A., Ruiz, M., Y Camacho, A. (2014). Del maíz a la tortilla: Nixtamalización. *Revista electrónica de la Universidad Autónoma de Chihuahua*. 1 (2). <http://diex.uach.mx/editorial/SynthesisDigital%201.pdf#page=37>
- Mercado Chiapaneco [MercadoChiapaneco] (2019). *¿Conoces el Tzejeb?* [Imagen adjunta] [Publicación de estado]. Facebook. <https://www.facebook.com/mercadochiapaneco/posts/conoces-el-tzejebson-tortillas-de-elote-dulces-una-mera-tradici%C3%B3n-del-pueblo-toj/918425425178273/>
- México desconocido (2010). *La peregrinación de los tojolabales (Chiapas)*. México desconocido. <https://www.mexicodesconocido.com.mx/la-peregrinacion-de-los-tojolabales-chiapas.html>
- Nájera Castellanos, A. J. (2009). Prácticas Alimentarias en comunidades del pueblo Tojolabal. ECOSUR. https://ecosur.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1017/1738/1/100000039646_documento.pdf
- Nájera, C. y Álvarez, G. (2010). Del posol a la Coca Cola: cambios en las prácticas alimentarias en dos comunidades tojolabales. *Revista liminar Estudios sociales y humanísticos, año 8, vol. VIII, núm. 1, pp. 173-190*.
- Ochoa Leyva, K. y Santamaría Gómez, A. (2010). Cultura Gastronómica. En *Gastronomía y turismo. Diseño de indicadores, políticas y cultura* (pp. 151-182)
- Osegueda, R. (2022). *Chinculguajes, un delicioso antojito de Chiapas*. México desconocido. <https://www.mexicodesconocido.com.mx/chinculguajes-un-delicioso-antojito-de-chiapas.html>
- Paredes López, O., Guevara Lara, F. y Bello Pérez, L. A. (2009) La nixtamalización y el valor nutritivo del maíz. *Revista Ciencia*, (93), 60-70.
- Paredes López, O., Guevara Lara, L. y Bello Pérez, L. A. (2009). La nixtamalización y el valor nutritivo del maíz. *Revista Ciencia*, (93), 60-70
- Pineda, L. O. (2014). Por los caminos de Jovel. En J. A Ruíz Bermúdez (Ed.), *Chiapas viaje culinario* (pp. 253) Secretaría de Turismo del Estado de Chiapas.

http://www.turismochiapas.gob.mx/sectur/descargables/libro/Chiapas_viaje_culinario.pdf

- Pinto Ballinas, A. y Cruz Salazar, t. (2019). Significaciones de poder y género en la vestimenta tojolabal del ejido Veracruz, municipio Las Margaritas, Chiapas. *Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva*. 26(1).
<https://www.redalyc.org/journal/104/10456899004/html/>
- Reyes Hernández, D. I. (2006). Chiapas, su esencia en México. Por la promoción a una cultura de protección civil aplicada al municipio de Tapachula de Córdova y Ordóñez, Chiapas. Caso huracán Stan de octubre 2005 (pp. 1-16)
https://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lfis/reyes_h_di/capitulo1.pdf
- Rodríguez, G., García, J.A., Rebollar, S., y Cruz, A.C. (2010). Preferencias del consumidor de frijol (*Phaseolus vulgaris* L.) en México: factores y características que influyen en la decisión de compra diferenciada por tipo y variedad. *Paradigma Económico*, 2(1).
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5961682.pdf>
- Rosado Orta, A. y Villasante Serrano, B. A. (2021). Los herederos del maíz. *Gobierno de México*.
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/658352/Libro-Los-herederos-del-maiz-INPI.pdf>
- Ruíz, B., A., y Limón, A., F. (2020). Presencia tojolabal en las fiestas patronales de Comitán, Chiapas, México. *Nósis. Revista de ciencias sociales*, 28(55), 136-161
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2395-86692019000100136
- Saburido Álvarez, S., y Herrera Estrella, A. (2015). El frijol en la era genómica. *Revista digital Universitaria*, 16 (2). <https://www.revista.unam.mx/vol.16/num2/art11/art11.pdf>
- Salvador, C. (2015). *Guía didáctica. Cuéntame Maíz*. Fundación Empresas Polar.
https://bibliofep.fundacionempresaspoler.org/media/1280157/guia_maiz.pdf
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2019). Frijol: regalo de México para el mundo. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/frijol-regalo-de-mexico-para-el-mundo#:~:text=El%20frijol%20ha%20sido%20agrupado,Luis%2C%20negro%20Que r%C3%A9taro%20y%20pinto.>

- Secretaría de Desarrollo Social-Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (2010) Informe Anual Sobre La Situación de Pobreza y Rezago Social. Las Margaritas, Chiapas. http://www.dof.gob.mx/SEDESOL/Chiapas_052.pdf
- Serrano Carreto, E., Gámez Montes, V., Maldonado Salazar, I., Bello Jiménez, E., Velázquez Rosendo, B., de Lourdes Ayala, M., García Vidales, L. V., Ramírez Martínez, B. y Salas Serrato, J. A. (2006). *Regiones indígenas de México*. Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/35735/cdi-regiones-indigenas-mexico.pdf>
- Serratos Hernández, J. A. (2009). El origen y la diversidad del maíz en el continente americano. Greenpeace.
- Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP). (2018). Con los colores del maíz, México se pinta solo. <https://www.gob.mx/siap/articulos/con-los-colores-del-maiz-mexico-se-pinta-solo>
- Sistema de Información Cultural (2019). Pueblos Indígenas, Tojolabales. https://sic.gob.mx/ficha.php?table=grupo_etnico&table_id=34
- Tecnología en Ingredientes Alimenticios (2021). La importancia del maíz en la dieta mexicana. Tecnología en Ingredientes Alimenticios, S.A. de C.V. <https://www.tiasaalimentos.com.mx/importancia-maiz-dieta-mexicana/>
- Ulloa, J.A., Rosas Ulloa, P., Ramírez Ramírez, J.C., y Ulloa Rangel, B.E. (2011). El frijol (*Phaseolus vulgaris*): su importancia nutricional y como fuente de fitoquímicos. *Revista Fuente*, 3 (8). <http://fuente.uan.edu.mx/publicaciones/03-08/1.pdf>
- Urueta, J. M. y Acosta, O. J. (2015). Diseño e implementación de una aplicación web móvil que brinda el apoyo para la erradicación de las malezas en los cultivos de maíz (*Zea Mays*L). Universidad de Córdoba. <https://repositorio.unicordoba.edu.co/server/api/core/bitstreams/64643e91-bb2e-4b5d-9335-c58ad9a1017f/content>
- Vela, E. (2011). El Maíz. *Arqueología Mexicana*, 98. 10-86

ANEXO

ANEXO 1. GUÍA DE ENTREVISTA

Para la aplicación se consideró la siguiente guía de entrevista.

Nombre:

Edad:

1. ¿A qué se dedica usted?, ¿Cómo se desarrolla el trabajo ya sea en su casa o en el campo a lo largo del día?, ¿es pesado?
2. ¿Edad en que empieza a cocinar y cómo fue que aprendió todos los platillos de su comunidad?
3. ¿Cuál es el proceso tradicional de cocinar o formas de preparación así también cómo elige diariamente la receta que debe preparar para llevarlo a la mesa?
4. ¿Para la preparación de los platillos podría decirnos cuáles son los ingredientes básicos y qué utensilios tradicionales son utilizados para la preparación de los alimentos, acá en su comunidad?, ¿Siempre cuentan con estos productos o ingredientes?
5. ¿Los ingredientes que usan para cocinar son de la región, ustedes lo cosechan, y diga cómo lo producen y si no cómo lo consiguen para que este llegue a su cocina?
6. ¿Alguien de su familia se dedica a la siembra? ¿cuáles son las plantas que se siembran en la comunidad y en qué época es cuando estos cultivos se siembran y cosechan? ¿Lo que se siembra es para el consumo de la familia o este es un medio de venta?, ¿Desde cuándo se dedican a la siembra del maíz y frijol?, podría decirnos ¿cuál es el proceso o la manera de realizar la siembra de los productos que siembran, así como para que tengan una buena cosecha?
7. Entiendo que la comunidad se le reconoce como un lugar en donde el maíz y frijol son productos básicos en la cocina, entonces, para usted ¿Qué valor tiene el maíz y el frijol dentro de la cocina y alimento diario?, ¿Por qué estos productos son tan importantes para usted?
8. El maíz y frijol es considerado acá en la comunidad como parte de la economía, se cosecha para uso de la propia familia o para la venta al público.
9. ¿Conoce las propiedades que tienen estas semillas y considera que son importantes dentro de su alimentación?, ¿por qué?
10. ¿Considerando al maíz y frijol como un alimento fundamental en la casa, podría decirnos cómo los prepara en su cocina de cada día y cuáles son los platillos que elabora ya sea con el maíz o el frijol?
11. ¿Qué significado tienen estos dos productos en su vida y en la comunidad, podría decirnos si sería posible no usarlos en su cocina? Y siendo tan importantes ¿existe acá en la comunidad alguna festividad en donde cocine algún platillo de acuerdo con las fechas?

12. ¿Conoce o tiene algún platillo en especial por el que sea conocida por todos en la comunidad, en donde este sea llevado a la mesa en el día a día, es decir que sea el que todos cotidianamente use la comunidad?
13. Mirando hacia atrás, ¿recuerda cómo se cocinaba en su comunidad?, ¿cree que aún se continúa realizando igual o considera que ha habido cambios a través del tiempo?, podría decirnos si estos productos básicos en la región ya no son como antes?
14. Dentro de su comunidad cuál es la forma de ¿La venta de estos productos es la base de su economía?
15. Retomando nuevamente el cultivo dentro de la comunidad como parte del uso para el propio consumo de alimento, ¿qué satisfacción o ventajas proporciona el cultivar sus propios alimentos?

ANEXO 2. FOTOGRAFÍAS

Visita del mercado de Las Margaritas





Estancia en Las Margaritas



