


**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y  
ARTES DE CHIAPAS**

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

**TESIS PROFESIONAL**

**LA ALIMENTACIÓN DE LA ETNIA  
ZOQUE EN LA ZONA CENTRO DE  
CHIAPAS**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

**LICENCIADO EN NUTRIOLOGÍA**

PRESENTA

**ASUNCIÓN GISELLE DE LOS SANTOS  
AVENDAÑO**

DIRECTOR DE TESIS

**M.P.A. MARÍA DEL ROCÍO PASCACIO  
GONZÁLEZ**



TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS.

OCTUBRE 2019.

## **AGRADECIMIENTOS**

*A Dios: por darme la vida, haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad, por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias, de felicidad, y por lograr convertirme en lo que soy.*

*A mis padres: quienes han creído en mí, ellos son mi ejemplo de constancia, dedicación y mi inspiración diaria, de superación, esfuerzo, humildad, amor y me enseñaron a valorar todo lo que tengo.*

*A mis familiares, amigos y todos los que participaron en este proyecto de investigación: por brindarme el tiempo, confianza, y ánimo para poder concluir con esta etapa.*

*A mi abuelita Josefa: por su amor, preocupación a lo largo de mi carrera, su apoyo, por sus consejos, y por ser parte de este proyecto.*

*A mi esposo Javier: por su paciencia, constancia, motivación, por permanecer a mi lado durante esta etapa de mi vida y sobre todo por el amor que siempre me brinda.*

*A mi asesora Ma. del Rocío Pascacio Gonzalez: por darme la confianza y oportunidad de emprender esta investigación, y por todos sus consejos durante este proceso.*

### **Dedicatoria**

*Le dedico mi tesis a mis padres, sin ellos no hubiera podido concluir con mis estudios, los amo, son el motivo de este gran logro.*



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



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS A 18 DE OCTUBRE DEL 2019

C. ASUNCIÓN GISELLE DE LOS SANTOS AVENDAÑO

Pasante del Programa Educativo de: LICENCIATURA EN NUTRIOLOGÍA

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:

LA ALIMENTACIÓN DE LA ETNIA ZOQUE EN LA ZONA CENTRO DE CHIAPAS.

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

Firmas

MDCS. VIDALMA DEL ROSARIO BEZARES SARMIENTO

MTRA. NAYHELLI GUTIÉRREZ CASTAÑON

MTRA. MARÍA DEL ROCÍO PASCACIO GONZÁLEZ



**COORD. DE TITULACIÓN**

# CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACIÓN.....	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
OBJETIVOS.....	6
GENERAL .....	6
ESPECÍFICOS .....	6
MARCO TEÓRICO .....	7
LA ALIMENTACIÓN.....	7
CULTURA, TRADICIÓN Y HÀBITOS ALIMENTARIOS.....	8
CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA CORRECTA.....	9
EL PLATO DEL BIEN COMER.....	11
DIETA TRADICIONAL MEXICANA.....	12
CAUSAS DE ABANDONO DE LA DIETA TRADICIONAL MEXICANA .....	13
SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL.....	13
LOS ZOQUES.....	15
ANTECEDENTES HISTÓRICOS.....	15
CULTURA ZOQUE .....	16
LENGUA.....	16
ECONOMÍA.....	17
VESTIMENTA.....	17
FESTIVIDADES.....	17
MUNICIPIOS CON PRESENCIA ZOQUE.....	21
OCOZOCAUTLA DE ESPINOSA, CHIAPAS.....	23
COPOYA.....	24
EJIDO EL JOBO, TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS.....	26
NUEVO CARMEN TONAPAC, CHIAPA DE CORZO, CHIAPAS.....	28
METODOLOGÍA .....	30
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	30
POBLACIÓN.....	30
MUESTRA.....	30
MUESTREO .....	30
VARIABLES .....	30

INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN.....	31
DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS A UTILIZAR.....	31
DESCRIPCIÓN DEL ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	32
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	33
CONCLUSIONES .....	88
PROPUESTAS.....	90
REFERENCIAS DOCUMENTALES.....	91
GLOSARIO .....	96
ANEXOS .....	100
APÉNDICE .....	117

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Regiones de Chiapas. ....	22
Figura 2. Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.....	24
Figura 3. Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.....	25
Figura 4. Iglesia de San Isidro, El Jobo, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. ....	27
Figura 5. Iglesia de Nuevo Carmen Tonapac.....	28
Figura 6. Patio de la Casa de doña Belina, Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas. ....	34
Figura 7. Patio de doña Herodita, Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. ....	35
Figura 8. Entrevista con dona Esther en el Jobo, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. ....	36
Figura 9. Colonia Nuevo Carmen Tonapac, Chiapa de Corzo, Chiapas. ....	37
Figura 10. Árbol de Chincuya en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.....	41
Figura 11. Casa de doña Cruz, Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas. ....	42
Figura 12. Exposición de temas en Casa de día, Ocozocoautla de Espinosa. ....	44
Figura 13. Dinámica del plato del bien comer en el Museo Zoque Copoya. ....	45
Figura 14. Técnica de lavado de manos en El Jobo.....	46
Figura 15. Altar de día de muertos, en el museo zoque de Copoya. ....	48
Figura 16. Altar zoque de Ocozocoautla de Espinosa.....	49
Figura 17. Visitas en el panteón de Dolores en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.....	50
Figura 18. Altar de la iglesia Nuestra señora de Candelaria, Copoya, Tuxtla Gutiérrez. Chiapas.....	51
Figura 19. Danza tradicional de Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. ....	51
Figura 20. Comida tradicional de Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.....	52
Figura 21. Coronación de la reina del Carnaval Zoque Coiteco 2019.....	54
Figura 22. Baile del Mahoma de Cochi, junto a la embajadora, Cohuina de San Antonio. .	54
Figura 23. Pan y tamal de bola. ....	55
Figura 24. Baile "Marca del Caballo".....	56
Figura 25. Pedida de permiso en las iglesias.....	56
Figura 26. Chores con trajes estilizados.....	57
Figura 27. Chor autóctono.....	58
Figura 28. Correlonas. ....	59
Figura 29. Altar del Cohuina de Santa Martha, El Tigre. ....	60
Figura 30. Cacapote, pucxinú, pon-zoquí.....	61
Figura 31. Curadito .....	62
Figura 32. Baile del Tigre y los Monitos con Doña Josefa Vázquez Mendoza.....	63
Figura 34. Baile de plaza, Danza del Tigre. ....	66
Figura 35. Baño de Zapoyol. ....	67
Figura 36. Desayuno, huevo con tomate.....	67

Figura 37. Comida, frijol con chipilín. ....	68
Figura 38. Baile Zoque "Equinoccio de la Primavera". ....	70
Figura 39. Chipilín con bolita, comida tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas. ....	73
Figura 40. Calabaza con dulce, dulce tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas. .	74
Figura 41. Huevo duro con chirmol y pepita, desayuno tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas. ....	75
Figura 42. Tamalito de frijolito, receta tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas. ....	76
Figura 43. Caldo de res (sispolá), comida tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas. .....	77
Figura 44. Guisado de moní, receta tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas. ....	78
Figura 45. Pucxinú, dulce tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapaas. ....	79
Figura 46. Caldo de pollo, comida tradicional de El Jobo, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. ....	80
Figura 47. Estofado de res, comida tradicional de El Jobo, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. ....	81
Figura 48. Pozol blanco, receta tradicional de El Jobo, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. ....	82
Figura 49. Caldo de res (huacasis caldú), comida tradicional, Copoya, Tuxtla Gutiérrez Chiapas. ....	83
Figura 50. Sopa de pan, comida tradicional de Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. ....	84
Figura 51. Atol agrio, bebida tradicional de Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. ....	85
Figura 52. Puxasé, comida tradicional de Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. ....	86
Figura 53. Conejo en siguamonte, comida tradicional de Copoya, Tuxtla Gutiérrez Chiapas. ....	87
Figura 54. Preparación de comida zoque. ....	112
Figura 55. Entrevista en Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. ....	112
Figura 56. Cocina tradicional. ....	113
Figura 57. Señora con vestimenta tradicional. ....	113
Figura 58. Preparación de calabaza con dulce. ....	114
Figura 59. Colonia Nuevo Carmen Tonapac, ....	114
Figura 60. Receta escrita en zoque "Yoya calo". ....	115
Figura 61. Ponzoquí (muñequitos de masa con panela). ....	115
Figura 62. Blusas regionales. ....	116
Figura 63. Moní. ....	116
Figura 64. El plato del bien comer. ....	118

## INTRODUCCIÓN

La importancia de la alimentación en el ser humano es primordial desde hace miles de años, los hombres eran cazadores nómadas, la alimentación constituía la caza de animales, recolección de frutas silvestres, raíces, vegetales etc. Debido a las migraciones frecuentes, se desplazaba de acuerdo a las estaciones del año, al paso del tiempo, se vuelve sedentario y comienza una serie de nuevas imposiciones, como la implementación de nuevos alimentos, aprende a utilizar el fuego como medio de cocción. Es así como el ser humano va evolucionando la alimentación.

Hoy en día los platillos de cocina son muy importantes, lo especial consiste en las preparaciones prehispánicas de diversas culturas que aún se conservan dentro de la región y ha perdurado después de generaciones, aunque algunas zonas lo han modificado por diversos factores, entre ellos la colonización, la conquista, por efectos naturales del medio ambiente, la comercialización, entre otros. Es por esto que la investigación se concentra en una de las culturas presentes en el estado de Chiapas, la “cultura zoque”.

Debido a esta situación, con apoyo del programa “Estilo de Vida saludable” (PROESVIDAS) surgió el objetivo de esta investigación, describir las características principales de la alimentación que actualmente mantienen la etnia zoque, la cual está enfocada en 4 municipios de la zona centro de Chiapas: Nuevo Carmen Tonapac, El Jobo, Copoya y Ocozocoautla de Espinosa. La importancia de estudiar este tema en particular radica en que esta cultura ha perdido su identidad y costumbres en toda la región, esto debido a diversos factores antes mencionados y descritos ampliamente dentro del escrito.

Se trabajó con mujeres adultas entre 40 y 80 años, se implementó herramientas como entrevistas elaboradas por el mismo autor de esta investigación, con lo cual se obtuvo datos que se analizaron de forma cualitativamente, se utilizó el análisis etnográfico para la recopilación de datos para conocer su comportamiento social alimentario utilizando la observación a través de aparatos electrónicos y redactando una bitácora de campo.

Los resultados se presentan de manera cualitativa de acuerdo a los comentarios descritos por los mismos participantes de la investigación, fotografías del estilo de vida y preparación de sus alimentos, métodos utilizados, técnicas culinarias, algunos platillos zoques más consumidos y la intervención por medio de orientación nutricional.



## JUSTIFICACIÓN

El ser humano representa una unidad integral, constituida por lo que se conoce como “un ser biopsicosocial”, determinado por tres componentes; el componente bio, se refiere a que pertenece a la naturaleza, el hombre tiene necesidades fisiológicas que requiere satisfacer, como la alimentación, la reproducción, el descanso etc. El componente psico, al ser un organismo vivo tiene mente, es consciente de su existencia, posee de procesos cognoscitivos, afectivos que incluyen la percepción, emociones y sentimientos. También es un ente social, resultado de la relación con la sociedad y el medio ambiente físico que lo rodea, como el grupo cultural, en el cual lleva a cabo su vida cotidiana.

El cambio sociocultural y vida de los grupos indígenas de Chiapas se ha incrementado, aunque los hábitos se construyen tanto de fisiología y psicología de los individuos como en su entorno social y físico, una conducta se vuelve hábito cuando se repite con tanta frecuencia que acaba por permanecer; las fuerzas que la conservan deben ser, por tanto, cotidianas, estables y poderosas (Marín, 2014).

El patrón alimentario mexicano varían entre las regiones o grupos culturales, incluyendo la economía del país, se ha enfrentado a cambios relacionados a la industria alimentaria y la globalización, que afecta la forma de preparación de alimentos, y la calidad, tiende a superar los requerimientos calóricos de algunos alimentos y deficientes en nutrimentos. Las zonas rurales se observa los cambios de la dieta, Villafuerte (2015) afirma, el Tratado de Libre Comercio de América del Norte (TLCAN) colocó a México bajo una peligrosa dependencia y le obligó a un cambio en el patrón de consumo alimentario que está generando mayor subordinación al mercado con efectos en la salud: somos el primer país en el mundo con problemas de obesidad infantil; la primera causa de muerte es la diabetes; en la ciudad y en el campo se consume cantidad de refrescos y productos procesados con escaso o nulo valor nutricional, y en muchos hogares rurales se ha sustituido el consumo de maíz por harina, estos cambios provocan que se presenten enfermedades crónico-degenerativas.

En relación con lo anterior se puede identificar los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (ENSANUT MC) 2016, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad fue de 71.2% en la ENSANUT 2012 y de 72.5% en la ENSANUT MC 2016. Esta diferencia de 1.3 puntos porcentuales no fue estadísticamente significativa. ENSANUT MC 2016, se observa que la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad (IMC  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>) es mayor en las mujeres (75.6%) que en los hombres (69.4%); y que la

prevalencia de obesidad ( $IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$ ) es también más alta en el sexo femenino (38.6%) que en el masculino 27.7% (Barquera, 2016).

Todo esto a causa del consumo excesivo de productos hipercalóricos que la población en general sustituye por su dieta habitual. Durante la investigación se cumplió el objetivo de recuperar los hábitos alimenticios, identificando los alimentos, las recetas tradicionales, también las actividades que se realizan como la producción, cosecha de hortalizas y productos comerciales como son maíz, frijol, chile, calabaza, café, plátano, mamey, anona, guayaba, entre otras, crianza de animales como gallinas alimentadas con maíz o masa etc., también se implementó la educación nutricional por medio de orientaciones sobre aspectos principales en la alimentación.

Además de la condición nutricional desequilibrada marcada en las encuestas de ENSANUT, también se detecta que en la Encuesta Intercensal en la página INEGI (Instituto Nacional de Estadística y Geografía), se encuentra evidencia de la pertenencia indígena, a partir que la persona se considera nativo, independientemente de si habla o no una lengua indígena. Los resultados permiten estimar 1.9 millones de personas que se autorreconocen indígenas y superan a la población hablante de lengua indígena (INEGI, 2015). Estas cifras demuestran que los indígenas hablantes de la lengua han disminuido, pero también que hay otro porcentaje que se considera indígena aunque no hablen la lengua, esto fue muy importante para poder obtener los datos sobre la cultura de esta etnia.

Todo esto en conjunto a largo plazo ayudó principalmente para la disminución de los riesgos de sobrepeso y obesidad que se puede observar en las encuestas de ENSANUT 2012 y ENSANUT MC 2016, que ha estado incrementando cada vez más en los últimos años debido al consumo excesivo de alimentos hipercalóricos transferidos de otras culturas y partes del país, estos cambios en la cultura han provocado la extinción de algunas recetas tradicionales y la transmisión de generación en generación, que a su vez conlleva a problemas severos en la salud, sin embargo al implementar de nuevo la importancia de la alimentación tradicional y la cultura que se mantenía en tiempos pasados ayuda a las personas que viven en estas regiones zoques a continuar con los hábitos y costumbres, transmitiendo a las personas y así mejorar el estado de nutrición y alimentación de nuestro estado de Chiapas, dándole prestigio a la cultura y parte del turismo, que personas de otras culturas o estados puedan admirar los platillos dentro de la gastronomía tradicional.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Chiapas es un estado ubicado al sur de la República Mexicana, tiene diferentes regiones naturales, con una amplia vegetación formada por selvas y bosques tropicales gracias a esto se encuentran una diversidad de etnias, uno de las que se abordó en esta investigación es el grupo zoque que dentro de sus características principales se encuentra su lengua, la economía centrada en la agricultura, la vestimenta tradicional, la religión y la alimentación que se puede percibir no sólo como tradicional, si no también rica y nutritiva. La modernización y la globalización afecta en la actualidad, provoca la despoblación y migración de los habitantes de la comunidad, la suspensión de prácticas culinarias, el abandono de la lengua indígena y sobre todo los cambios en el consumo de alimentos, que influyen en el estado nutricional de los habitantes.

En la actualidad, Chiapas ha presentado cambios en el consumo de alimentos, en los que destaca la modificación de los hábitos, que involucra el ámbito de la economía, los habitantes de este grupo se enfocan a la agricultura. El tamaño pequeño de las parcelas es un impedimento para la economía. La baja productividad aunada a los altos costos de producción da como resultado un limitado potencial de ingresos para muchos de los agricultores (Banco mundial, 2014). Los eventos climáticos extremos que afectan a Chiapas incluyen períodos prolongados de sequía y persistentes inundaciones durante los períodos críticos del crecimiento de los cultivos (Banco mundial, 2014). Por otro lado el comercio con mayor libertad en el mercado e intercambio de productos, los alimentos que son exportados tienen más impacto sobre la población actual, la innovación de la tecnología tanto de maquinaria, como de productos, fertilizantes. Los medios de comunicación, estos han sido de los principales factores de riesgo, la población en general es manipulada por los anuncios publicitarios principalmente de los alimentos industrializados considerados como la comida rápida, con un alto contenido en calorías. Se estima que en México se gastan alrededor de 240 mil millones de pesos al año en la compra de comida chatarra y sólo 10 mil millones en la compra de alimentos básicos. Son alarmantes estas cifras debido al porcentaje destinado para la compra de productos industrializados o chatarra que consumen en las familias mexicanas, además de que muestra lo alejado que esta del concepto de una dieta correcta o adecuada para la salud (Arias, 2016).

Para fines de la investigación los problemas principales que se detectaron se deben a los hábitos alimentarios zoques que se ha estado modificando, existe la falta de transmisión de la cultura de generación en generación y para la población en general. La modernización ha

afectado a la alimentación de la cultura, a tal grado que se diferencia lo habitual, lo ceremonial, lo consumido antiguamente y los cambios de estas, como la forma de la preparación, horarios de comidas, presupuesto, alimentos frescos y cosechados por los mismos, incluso los valores, anécdotas familiares o aprendizajes en los momentos de comida, que es el momento oportuno en que se relacionan todos los miembros la familia, Beltrán y Cuadrado (2014) comentan “Lo que una familia come cuando se reúne, cómo y cuándo lo hace refleja su identidad y herencia cultural, étnica y religiosa. Cuando los niños participan en estas comidas comienzan a aprender más sobre esa herencia e historia familiar”. Con esto, se detecta que la cultura también se transmite por las historias o anécdotas hacia los niños quienes son los que en un futuro llevarán los aprendizajes, hábitos y costumbres de los padres o abuelos. A través de las observaciones realizadas se detectó que en Chiapas, existen localidades como Copoya, El Jobo, Nuevo Carmen Tonapac y Ocozocoautla de Espinosa que se distinguen porque existe procedencia zoque, y que están siendo afectadas por la modernización y globalización. Localidades en las que se recopiló datos necesarios sobre los alimentos preferidos, las técnicas culinarias que se emplean para los diferentes platillos que las mujeres amas de casa cocinan actualmente, y el nombre tradicional en la lengua zoque.

# OBJETIVOS

## GENERAL

Describir la alimentación de la etnia zoque en localidades del estado de Chiapas: Ocozocoautla de Espinosa, Nuevo Carmen Tonapac, El Jobo y Copoya, para apoyar en el rescate de la cultura, los alimentos y las técnicas culinarias utilizadas en mujeres de edad adulta entre 40 y 80 años.

## ESPECÍFICOS

Identificar las características principales de la cultura zoque, a través de la convivencia con los pobladores.

Distinguir el consumo y la frecuencia de alimentos zoque, comparado con los alimentos transculturales por medio de entrevistas semiestructuradas a las señoras de las localidades.

Identificar las diferentes problemáticas que afecta a la pérdida de la cultura en las localidades de Ocozocoautla de Espinosa, Nuevo Carmen Tonapac, el Jobo y Copoya por medio de los comentarios de los pobladores.

# MARCO TEÓRICO

## LA ALIMENTACIÓN

Los términos alimentación y nutrición describen dos procesos que, aunque están íntimamente ligados, son diferentes en muchos aspectos, ambas comprenden procesos fisiológicos y metabólicos en el cuerpo humano que a su vez está relacionado en la parte biológica cumpliendo una necesidad para subsistir, es por ello que se exponen conceptos relacionados a la alimentación y nutrición.

Definición de alimentación:

La alimentación es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena (Martínez, 2018).

Definición de alimento:

Un alimento es cualquier órgano, tejido o secreción que aporta nutrimentos necesarios para un desarrollo y crecimiento óptimo. Asimismo, el contenido energético de los alimentos brinda al organismo calorías, lo cual se traduce en la energía que el cuerpo requiere para llevar a cabo sus procesos metabólicos (Martínez, 2018).

Definición de nutrimento:

Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente (Martínez y Pedrón, 2017).

Estos nutrimentos son fundamentales en el proceso fisiológico del ser humano, pueden ser proteínas, aminoácidos, lípidos (grasas), carbohidratos (hidratos de carbono), agua, vitaminas y minerales, estos se encuentran en los alimentos y bebidas que se consume diariamente, pueden producir cambios químicos y fisiológicos, aportan energía para realizar las actividades diarias, el crecimiento y desarrollo del cuerpo humano, y preservar la vida.

Según la cantidad que ingerimos en la dieta, los nutrientes se clasifican en:

1. Macronutrientes: son aquellos que el organismo necesita en cantidades relativamente grandes y constituyen la mayor parte de los alimentos. Son las proteínas, lípidos e hidratos de carbono.
2. Micronutrientes: de los que el organismo necesita cantidades menores para su funcionamiento. Son las vitaminas, los minerales y los oligoelementos.

Se llaman nutrientes esenciales a aquellas sustancias que no pueden ser sintetizadas en cantidades suficientes por el organismo; pero son imprescindibles para el crecimiento y desarrollo de la persona y para el mantenimiento de una vida sana, por lo que precisan ser administradas en la dieta (Royo, 2017).

Definición de nutrición:

El conjunto de procesos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrimentos por el organismo. En el ser humano tiene carácter bio-psico-social.

La ingestión de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud, por el contrario, una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (Martínez, 2018).

La nutrición es un proceso complejo, se constituye por fenómenos de los cuales se obtiene, utiliza y se excretan las sustancias ingeridas.

La dieta conforma todos los platillos, alimentos y bebidas consumidos durante un día, muchas personas confunden este término relacionando la utilización para el tratamiento de enfermedades o método para bajar de peso. La dieta al ser todo lo que ser humano puede consumir, es el principal factor de la alimentación, existen factores como la cultura, hábitos y costumbres alimentarias de cada ser humano, que influyen sobre esta, involucran la parte principal de selección de alimentos, preparación de estos mismos, incluyendo el tipo de cocina, material de los utensilios, diferentes tipos de cocción y conserva.

### *CULTURA, TRADICIÓN Y HÁBITOS ALIMENTARIOS*

La cultura se define como el estilo de vida propio de un grupo de personas, casi siempre de la misma nacionalidad o procedentes de una localidad determinada.

Las costumbres alimentarias son un aspecto profundamente arraigado de muchas civilizaciones. Una cultura puede ver en la comida solo un medio de saciar el hambre; otra puede considerarla como un deber, una virtud o una forma de placer; y otra puede pensar que es un medio de intercambio familiar o social. Es preciso comprender que las prácticas alimentarias originales en las diversas culturas y que varían según los grupos pueden no obstante satisfacer las necesidades biológicas básicas, similares en todos los pueblos (Higuera, 2015).

La palabra tradición proviene de tradere. (Legar, pasar de mano en mano, era usada en tiempos romanos, sobre todo en las leyes civiles referidas básicamente a las legadas y herencias. La tradición entre un conjunto de personas se va heredando de generación en generación,

heredando el lenguaje, las vivencias, los festejos, las tradiciones orales, para que pase por la historia y el tiempo no la detenga. Con todo esto se centra a un punto esencial, dentro de la cultura se encuentra un conjunto de personas con mismos intereses y que involucran prácticas significativas y que los zoques es lo que los identifica como pertenecientes a un grupo étnico (Caballero, 2018).

Los hábitos alimentarios evolucionan con el tiempo, influidos por muchos factores y complejas interacciones entre estilos de vida, grado de accesibilidad a los alimentos, aspectos socioeconómicos, normas sociales y culturales, presión comercial y mercados cada vez más globales. La sociedad actual está sufriendo una evolución muy rápida, con profundos cambios en los hábitos alimentarios que han dado lugar a la denominada transición nutricional, caracterizada por un mayor consumo de alimentos ultra procesados, con alto contenido en grasas saturadas, azúcares, sal y proteínas de origen animal, en detrimento de la ingesta de alimentos frescos de origen vegetal. Los cambios que se derivan de la modificación del papel de la mujer en la familia, por su incorporación al mundo laboral, son sumamente relevantes, en tanto que afectan a la organización de la familia y la forma en que esta se alimenta (Royo, 2017).

El ser humano no consume nutrimentos solos, si no que los encuentra inmersos en los alimentos, cuando elige, cocina y los consume, es impulsado por sus hábitos alimentarios como: número de comidas que realiza durante el día, horarios, alimentos preferidos, cantidad, estado de ánimo hacia la comida, los platillos preparados con mayor frecuencia, características sensoriales (sabor, olor, color, textura, aroma, temperatura), medidas de higiene, métodos de almacenamiento, tradiciones, estratificación familiar referente a la cantidad que come cada integrante de la familia, las creencias, etc.

Los hábitos alimentarios no siempre son los adecuados, por esta razón, se describen características de una dieta correcta, comprendiendo que la conducta alimentaria puede cambiarse por medio de actitudes y conocimientos empleados en un tiempo determinado.

#### *CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA CORRECTA*

Como la dieta es la unidad de la alimentación y una buena alimentación se define por una buena dieta, es fundamental describir lo que es una dieta correcta, a la que también se le conoce como “dieta recomendable” (Otero, 2012).

El ser humano, necesita nutrimentos con los que desarrolla y repara su organismo, energía para funcionar y reguladores para controlar todo los procesos que se ven incluidos durante la absorción y metabolismo. La alimentación por ser involuntaria y ocurrir después de la ingestión de los alimentos, la nutrición depende de la calidad de la alimentación, esta es la



base importante que la alimentación debe ser sana. Estos nutrimentos obtenidos mediante la alimentación, es indispensable que cumpla con las necesidades del organismo, sin deficiencia o exceso, esto convierte a la dieta en: completa, suficiente y equilibrada, de igual manera no descuidando las características del individuo y a su entorno, se debe considerar variables como las condiciones de salud, la edad, el sexo, la estatura, la actividad física, la cultura, el nivel socioeconómico, el país y el clima etc.

En resumen, una dieta correcta debe de tener las siguientes características:

- a) Integridad: ser completa.
- b) Cantidad: ser suficiente.
- c) Equilibrio: ser equilibrada.
- d) Seguridad: ser inocua.
- e) Accesibilidad: ser económica.
- f) Atracción sensorial: ser agradable y variada.
- g) Valor social: ser compatible con el grupo al que pertenece.
- h) Congruencia integral: ser adecuada a las características y circunstancias del comensal.

Los diferentes componentes de la dieta deben estar en las cantidades que garanticen la satisfacción de las necesidades reales de energía y de nutrientes o nutrimentos. Incluye diferentes alimentos en cada comida, y que un mismo alimento sea preparado de diversas formas a través de distintas técnicas culinarias, con buenas prácticas higiénicas de preparación y conservación. Que contenga nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Los nutrientes responsables del aporte de energía deben mantener el equilibrio. Debe corresponderse con el recomendado:

- Proteínas 10-15 % de la energía diaria total. Su equivalente energético es alrededor de 4 kcal/g.

- Grasas 15-30 %. Su equivalente energético es alrededor de 9 kcal/g. La ingestión de ácidos grasos saturados no debe exceder el 10 % de la energía total, los monoinsaturados el 15 % y los poliinsaturados el 7%. Se recomienda una relación entre ácidos grasos omega-6 y omega-3 de 5:1.

- Carbohidratos 55-75 %. Su equivalente energético es alrededor de 4 kcal/g. Sus componentes deben estar presentes en cantidades proporcionales, uno respecto a los otros. Debe considerar sexo, edad, nivel de actividad física y estado fisiológico del individuo de acuerdo con los requerimientos nutricionales; la dieta cuyo consumo habitual no implique riesgos para la salud, exenta de microorganismos patógenos, tóxicos y contaminantes xenobióticos (Mariño et al., 2016).

La alimentación lo constituyen varios factores, y es por esto que la dieta correcta no solo implica contar con los nutrimentos necesarios para subsistir, ni tampoco solo por la parte selectiva por las propiedades organolépticas del alimento, en realidad es todo en conjunto. Esta dieta correcta trata de englobar todas las características organolépticas aceptables, todos los alimentos de un mismo grupo, que pueda saciar al individuo, que se pueda encontrar todos los nutrimentos, que sea totalmente limpio de bacterias o sustancias que podrían afectar a la salud del ser humano, implica las condiciones económicas del individuo, de la cultura y rasgos del individuo que se alimenta. Sin embargo también se pueden encontrar otros instrumentos como el plato del bien comer, que representa la forma de promover una educación saludable en la alimentación, de acuerdo a la población mexicana.

#### *EL PLATO DEL BIEN COMER*

El Plato del Bien Comer, es un instrumento con propósitos de ayuda gráfica, para ilustrar como promover una dieta saludable, mediante la combinación y variación de los alimentos que integran la dieta. Forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual da los criterios para la orientación alimentaria NOM-043-SSA2-2005.

Se describe la clasificación de los alimentos en tres grupos:

Grupo 1: Verduras y Frutas (color verde). Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud (Caire, 2016).

El consumo de verduras y frutas de temporada resulta benéfico para la economía, se debe consumir picada, de preferencia, evitando licuados o jugos, combinando los grupos y colores, de esta manera se podrá cumplir una dieta variada y completa.

Grupo 2: Cereales y tubérculos (color amarillo): Los cereales, como el maíz, el trigo y la avena, son la fuente de energía más importante para el organismo, al consumirlos integrales, pueden ayudar a controlar los niveles de colesterol en sangre gracias a la fibra que contienen (Cuatecatl, 2018). Los tubérculos, como el camote, yuca y malanga, son consumidos en localidades de Chiapas.

Grupo 3: Leguminosas y alimentos de origen animal. Este grupo está conformado por dos tipos de alimentos: los alimentos de origen vegetal como las leguminosas (frijol, lentejas, habas), y semillas, que aportan grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas.

Los productos de origen animal son fuente de proteínas (son fuente de proteínas que participan en la formación y reparación de tejidos), tienen un alto contenido de grasa saturada y colesterol. Por eso, conviene consumir carne blanca (pescados y aves), de

preferencia sin piel, por su bajo contenido de grasa saturada. Debe fomentarse un bajo consumo de carne roja y, al consumirla, elegir cortes magros (Caire, 2016).

Entre las características que conforman a la dieta correcta, la NOM-043, señala los siguientes.

1. Completa: incluir alimentos de los tres grupos del plato del bien comer.
2. Equilibrada: que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.
3. Suficiente: que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños o niñas, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.
4. Variada: que en una comida u otra incluya diferentes alimentos de cada grupo.
5. Inocua: que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consume con moderación.
6. Adecuada: que se encuentre acorde a gustos, costumbres y ajustada a los recursos económicos (Secretaría de Salud, 2006).

Aunque las normas afirman ciertas características de una dieta recomendada o correcta, el ser humano se alimenta influenciado principalmente por la cultura, costumbres, preferencias y características sensoriales. Por lo tanto la alimentación depende de los factores biológicos, psicológicos y sociales de la persona inmersa en diferentes grupos en los que pertenece. Como el objeto de esta investigación se centra en la dieta regional, se debe conocer aspectos principales del tema “la dieta tradicional mexicana”.

#### *DIETA TRADICIONAL MEXICANA*

Su fundamento es la combinación de maíz-frijol; y además incluye chile (picante), tomate, cebolla, ajo y en algunos casos, distintos tipos de yerbas por ejemplo quelites, verdolagas, etcétera. Ha sido comprobado que esta dieta posee excelentes propiedades preventivas y a veces hasta curativas, de distintas enfermedades. Además, no solo previene el sobrepeso y la obesidad, sino que puede ayudar a bajar de peso. Los alimentos básicos de la dieta son el maíz y el frijol, que juntos constituyen una fuente excelente de proteína vegetal (Del valle, 2016). Las proteínas de origen vegetal solas suelen ser incompletas y poseen menor digestibilidad. Las proteínas vegetales pueden ser combinadas para formar proteínas completas si se consumen combinaciones de legumbres y cereales (Gil et al., 2015).

Por otra parte, varios estudios científicos al respecto han determinado que, además de contribuir a la lucha contra el sobrepeso, el maíz puede también reducir el riesgo de contraer enfermedades como la diabetes. Los otros componentes de la dieta chile, tomate, ajo y cebolla también desempeñan un papel importante, no solamente para sazonar a los alimentos

sino también con respecto a la salud, como fuente de vitamina A y C que permite que se absorban mejor los nutrimentos; y contribuye a la mejor absorción del hierro.

#### *CAUSAS DE ABANDONO DE LA DIETA TRADICIONAL MEXICANA*

La nutrióloga Gálvez comenta que en 1970 se dijo que era necesario consumir diariamente alimentos con proteínas de origen animal (huevo, pollo, lácteos, y carnes de res y cerdo), que eran de mejor calidad nutritiva que los de proteína vegetal.

La otra causa del abandono de la dieta tradicional ha sido el consumo, elevado y creciente, de los alimentos “fast foods” (“de preparación rápida”) en los EU y México por ejemplo, hamburguesas, “hot dogs”, papas a la francesa, pizzas, etcétera. Estos alimentos tienen altos contenidos de grasa, sal, y harina blanca refinada de trigo, todas sustancias altamente nocivas para la salud (Del valle, 2016).

La gastronomía mexicana es quizás una de las más ricas del mundo. La historia de la cocina mexicana tiene dos elementos principales: el indígena y el español. La alimentación tradicional se basaba por lo tanto en vegetales, frutas, frijoles, flores, insectos, maíz, chiles, cacao, aguacate y nopal. Hoy en día casi todas las recetas de la cocina mexicana incluyen en su preparación uno o más de estos ingredientes. Las variedades de productos endémicos persisten y permiten que la dieta tradicional mexicana aporte una extensa gama de nutrientes, y así resguardar algunas costumbres alimenticias de nuestros antepasados (Méndez, 2017).

La importancia de la dieta mexicana es su valor nutritivo, que emplean el consumo de verduras, frutas, condimentos, hierbas de olor, en general es muy variado, otro aspecto es el valor cultural, junto a sus creencias de ciertos alimentos o combinación de estos, los hace de gran relevancia para el conocimiento actual, sin embargo existen algunos factores que también predisponen en el consumo diario de alimentos de las personas indígenas, y se analiza por medio de la seguridad alimentaria nutricional.

#### *SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL*

La Seguridad Alimentaria Nutricional ha sido definida por el Instituto de Nutrición para Centroamérica y Panamá (INCAP) como “un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo”.

Pilares de la Seguridad alimentaria nutricional (SAN)

##### 1. Disponibilidad de alimentos

Se refiere al derecho y oportunidad de las personas a tener una cantidad suficiente de alimentos. Los factores son: producción interna de alimentos, comercio, importaciones y

exportaciones de alimento, asistencia alimentaria externa, incentivos agrícolas y económicos, reservas de alimentos.

## 2. Acceso a los alimentos

Consiste en la capacidad para producir ingresos económicos que faciliten la adquisición de alimentos de calidad en cantidades suficientes para cubrir las necesidades de cada miembro de la familia, así como el acceso seguro a los alimentos por medio de carreteras, instalaciones y transporte público. Entre los factores están: empleo e ingreso económico de las familias, remesas familiares, producción hogareña, oportunidades de mercado, acceso físico, económico y social a centros de distribución, precios de los alimentos en el mercado.

## 3. Consumo de alimentos

Se refiere a la capacidad de las personas para seleccionar, almacenar, preparar, distribuir y consumir los alimentos de acuerdo a sus costumbres, creencias, tradiciones y educación sobre la alimentación y nutrición. Los factores son: hábitos alimentarios, preferencias alimentarias, creencias, cultura y valores, nivel educativo, publicidad e información de los diferentes medios, distribución intrafamiliar.

## 4. Utilización biológica de alimentos

Consiste en la manera en la que el organismo aprovecha los nutrientes de la dieta dependiendo del estado de salud general de la persona, así como de la composición del alimento. Puede verse afectada por problemas en la absorción, metabolismo y digestión debido a alteraciones en el estado de salud que inhiben la utilización adecuada de los nutrientes. Los factores son: estado de salud, acceso a los servicios de salud, saneamiento básico, inocuidad y seguridad de los alimentos, educación para la prevención de enfermedades, condiciones de vivienda (Osorio, 2017).

La seguridad alimentaria nutricional, es un estado en el cual las personas mantiene un estado de bienestar, mantiene un acceso físico, social y económico de los alimentos, para satisfacer sus necesidades, conforme a los grupos indígenas, la producción de recursos naturales, mediante la agricultura o ganadería, es lo que identifica a los diferentes grupos, sin embargo las exportaciones no suelen ser bien pagadas, las fuentes de empleo para estas personas tiende a ser muy escaso, de igual manera el salario, el consumo de alimentos está arraigado a sus costumbres y cultura, el ultimo pilar, comprende la utilización de los nutrientes obtenidos por la dieta, la salud de las personas y el personal médico con el que cuentan en su región, sin embargo en algunas zonas, no cuentan con servicios de salud por el espacio geográfico en el que se ubican.

La contraparte de la SAN es una inseguridad alimentaria, los individuos no poseen una disponibilidad de alimentos, no son inocuos, nutritivos, al ser deficiente o por falta de recursos naturales, o económicos.

Con todo esto podemos llegar a un punto esencial, dentro de la cultura se encuentra un conjunto de personas con mismos intereses y que involucran prácticas significativas y que el grupo étnico “zoque” es lo que los identifica. Y a continuación se presenta aspectos sobre la historia y los factores principales sobre la alimentación que impacta en la cultura zoque.

## **LOS ZOQUES**

Los zoques son un grupo étnico llamados también tzoque, soque o zoc palabra que significa “hombre de palabra”, de idioma, verdadero o autentico (Caballero, 2018).

### *ANTECEDENTES HISTÓRICOS*

Los zoques forman parte de la familia lingüística mixe-zoque-popoluca. La cual debió llegar al actual territorio de Chiapas alrededor del año 3000 a.C. o aun antes. La evidencia de ocupación del área zoque data del periodo arcaico 700 a 3500 antes de nuestra era, según evidencia de materiales encontrados en la cueva de Santa María (Ramos, 2017).

La etapa del Formativo Medio (400<sup>a</sup>.C a 250 d.C.) se considera como una etapa posterior a la caída del Estado de La Venta y anterior al periodo Preclásico de las tierras mayas. En este periodo, se dan grandes cambios en el Área cultural mesoamericana ya que se unen pequeños reinos para dar paso a grandes Estados, tal es el caso de Teotihuacán en el centro de México, Monte Albán en Oaxaca, Kaminaljuyù en las tierras altas mayas y El Mirador en las tierras bajas. En Chiapas, Izapa en el Soconusco y Chiapa de Corzo en la depresión central se transforman en capitales. Durante varios siglos se da un proceso que culmina con el surgimiento del Estado de El Mirador hacia el 400<sup>a</sup>.C. que se convierte en el gran centro rector que al parecer causo, por rivalidades, la caída de La Venta en Tabasco (Ramos, 2017). El territorio zoque se vio invadido por los aztecas y estos obligaron a esta cultura a rendirles tributo a su imperio, el tributo consistía en entregarles algodón, plumas de pájaros exóticos que ellos mismo cazaban, pájaros, pieles de animales de caza, animales silvestres y ámbar la cual es una piedra preciosa y que ellos mismos labraban y adquirirían de sus tierras.

Gran parte de esta población se vio obligada a mudarse y asentarse en otros lugares del estado debido a diversas situaciones como debido a las constantes y diversas invasiones de otros grupos indígenas existentes en ese entonces pero una de las causas más conocidas y que influyo mucho para mover a gran parte de la población fue la erupción del volcán Chichonal en el estado de Chiapas, debido a que un gran número de zoques estaban ubicados a los alrededores de este cráter activo.

El Chichonal hizo erupción en Marzo y Abril de 1982 en el corazón del territorio zoque, esta etnia se vio totalmente afectada destrozando sus hogares y quedando bajo las cenizas en Septiembre del mismo año, aproximadamente once mil doscientos noventa zoques fueron reubicados en 16 nuevos asentamientos dispersas en diversas partes del territorio (Caballero, 2018).

Los zoques sufrieron grandes cambios durante la conquista, por otras civilizaciones, y por los españoles, que intentaron desterrar o combinar algunas prácticas cotidianas, como las danzas, alimentación y el comercio; las migraciones, y desastres naturales, permitieron que los rasgos culturales se modificaran, sin embargo aún se puede encontrar en diversos documentos, ciertas características de este grupo.

### *CULTURA ZOQUE*

Las diversas culturas son un grupo que comparten conocimientos, ideas, tradiciones y costumbres, como también estilo de vida, lengua etc. Para comprender o conocer esta cultura se debe estudiar con base científica, mediante escritos y libros de autores que conozcan sobre el objeto de estudio, esta cultura tiene características similares entre municipios, por el cual se verá reflejado en diversos subtemas con la finalidad de conocer a la población estudiada.

### *LENGUA*

Aún se desconoce el origen de esta lengua, pero existen algunos autores que plantean lo siguiente:

Luciano, (2015) describe: la lengua indígena utilizada por este grupo es el zoque, perteneciente a la familia lingüística mixe-zoque-popoluca. Parecida a los olmecas se encuentra en kechula debajo de la presa de Malpaso en la depresión central de Chiapas se le conoce a esta lengua como put que quiere decir hombres que piensan o gente de muchos idiomas.

O' de púl llaman sus hablantes al zoque, lengua pertenece a la familia lingüística mixe-zoqueana y que es hablada en todas su variantes por aproximadamente 70,000 personas mayoritariamente en el estado de Chiapas, pero también en algunas comunidades de Oaxaca y Tabasco. Cercana a ella es el populca de Veracruz. Por su posición geográfica, algunos investigadores han propuesto que los antiguos olmecas habrían hablado alguna lengua antecesora del zoque (Linares, 2017).

Esta lengua es antigua y podría ser derivada de otras civilizaciones, existen algunas variantes, en la pronunciación y escritura, a pesar de pertenecer al mismo grupo étnico, muchos de las regiones zoques son diferentes entre sí, lamentablemente hoy en día los hablantes zoques

han disminuido notoriamente, por lo que se vuelve difícil poder rescatar esta variante dialéctica.

### *ECONOMÍA*

Su alimentación depende de su base económica la cual fue y sigue siendo la agricultura. La cultivación de maíz, frijol, chile, calabaza, tomate, cacao, chayote, algodón, dentro de los animales que domesticaron y que utilizaban como base de su alimentación están principalmente las aves de corral como las gallinas, guajolote, ganso, pavo real y así también podemos mencionar a los puercos y carne de ovinos (Caballero, 2018).

La fuente de ingresos económicos comprendía una variedad de recursos naturales, puesto que trabajaban en parcelas, o terrenos, que utilizaban para vender. Las amas de casa se involucraban en trabajos del hogar, mantenían huertas, y el sustento de la alimentación se abastecía por las mismas cosechas que trabajaban los esposos e hijos.

### *VESTIMENTA*

En las distintas comunidades de grupos zoques tienen un traje típico que es pantalón de manta, camisa de manta y pantalón de manta con un pañuelo rojo en el cuello, guaraches y sombrero de petate. Y se utilizan en fiestas de cada pueblo y comunidades zoques, en procesiones, rezos y otros ritos.

El traje en las mujeres consiste en falda colorada o conocida como tsapastejxi que quiere decir nagua roja, estas con rayitas blancas, y negras pero por lo general en roja algunas utilizan guaracho pero la mayoría va descalza, una blusa con flecos, pareciera que son rosas, con los cabellos con trenzas estos con listones de color rojo, azul, amarillo o verde. Son utilizados en fiestas de las comunidades zoques, como en Ocoatepec, Chiapas, Copainalá y San Pablo Huacano, Rayón, Francisco León, entre otros (Morales, 2015).

### *FESTIVIDADES*

Dentro de las actividades de este grupo zoque, las fiestas grandes eran parte de una convivencia con los integrantes de la comunidad, e incluían las diferentes preparaciones en días festivos, en honor a algún Santo o Virgen, presentes en la religión católica.

#### *VIRGEN DE CANDELARIA*

Esta celebración se lleva a cabo el día 2 de Febrero e inicia con la bajada de las vírgenes de Copoya a Tuxtla Gutiérrez. Esta celebración también es conocida como la fiesta del Barrio del Cerrito la cual es una tradición puramente zoque, que mezcla una celebración pagana con ritos cristianos. Esta celebración engloba a tres vírgenes que son: La virgen de Candelaria, Virgen de Copoyita Rosario, Virgen María Olaechea, ah esta última también le llaman viren de Santa Teresita de Jesús. Comienza desde el día 21 de enero y culmina hasta llegar al día



grande que es el 02 de Febrero. Las vírgenes comienzan recorriendo todas sus capillas que se encuentran ubicadas en Copoya y entran a la parroquia el día 25 de Enero. El primer día por motivo de fiesta se hacen los ramilletes zoques, por personas que están especialmente encargadas de realizar estos ramilletes, ellos comienzan a trabajar desde las 10 am y al finalizar su trabajo las señoras les invitan el pozol y caldo de pollo. Las vírgenes bajan a Tuxtla el día 01 de Febrero al ritmo de tambor y carrizo que va al frente de ellas, al momento de llegar a Tuxtla las llevan a casa de la madre priosta que es un cargo que tienen entre ellos que le otorga el privilegio de que la fiesta sea llevado a cabo en su casa. El día 02 de Febrero las llevan a la casa de la segunda madre priosta donde se celebra de igual manera y se da de comer caldo de res, el tercer día va a casa del mayordomo primero y el cuarto día a casa del mayordomo segundo donde se lleva a cabo de igual manera todas las celebraciones, donde se da de comer nanhuijiti y frijol con carne, a partir del quinto día comienzan a rolar por las casas donde ya se hayan desinado. El día 02 de Febrero en Copoya durante el festejo a las vírgenes realizan el baile de las charrudas. Las mujeres visten de falda roja con huipil y sombrero de charro, la cabeza con listones y el cuello con los mejores collares que se tengan y las chancitas más sencillas, normalmente huaraches de cuero de pie de gallo. La danza que se realiza es una forma de agradecer a Dios y a la viren por un día más, el zapateado que hacen durante el baile es como despertar a la tierra que ya estamos en el tiempo de las cosechas, se hace la robadera que consta de cargar en sus bochitos; maíz, cilantro y todo lo que son verduras (Caballero, 2018).

Estas mismas actividades, son realizadas durante la Virgen del rosario en octubre, donde se lleva a cabo nuevamente el recorrido de la llamada “La bajada de las virgencitas”.

#### LOS ALTARES ZOQUES

Impulsados por costumbleros y tradicionalistas tuxtlecos, las celebraciones de “todos los santos” (almas chicas) y los “Fieles difuntos” (almas grandes), los días 1 y 2 de noviembre, respectivamente, son grandes fiestas tradicionales (mequés) que se continúan conmemoran año con año en el municipio de Tuxtla Gutiérrez.

Los altares dedicados a los muertos, que construye los tuxtlecos de origen zoque, están constituidos por unas mesas de madera adornada con ofrendas, que normalmente es la del altar dedicado a los santos. El 1 de noviembre se le dedica la ofrenda a las almas chicas, mismas que llegan el 31 de octubre a las doce del día y se retiran a la misma hora del día 1 de noviembre; el 2 de noviembre se la dedican a las almas grandes, las que llegan el día 1 de noviembre a las doce horas y se retiran a la misma hora del día 2.

Los altares de tradición zoque contienen comidas, bebidas y golosinas, que en vida les gustaban a los difuntos. Se les adorna con cortinas, manteles, papel de china picado (en colores morado y blanco), sahumerio, velas, veladoras, fotografías del difunto y un somé. Entre las comidas figuran: el sispolá (cocido), puxasé (chanfaina), ningûijuti (mole de puerco), sihuamonte (caldo de conejo), caldo shuti (caracol de río), patashete con huevo, moni (hongo blanco), tamales de jacuanè, de hoja de milpa, chipilín con bolita, pictes de elote, canané y ané (tortilla). Las bebidas más comunes son: pozol blanco (popòhujcuy), pozol de cacao (cacàhujcuy), nonó (atole), fuerte (tequila), mistela y un vaso de agua, para los difuntos que llegan cansados y con sed del más allá. Las golosinas más características son: el puxinú (sorgo reventado con miel), yumí (raíz parecida al camote), tsanitsinú (dulce de guineo), calabaza en dulce, melcocha (de panela), caballito, jammaní (jobo) yonó (cupapé en dulce), nucuyati (chincuya) y coyol con dulce. Entre los panes destaca el de muerto (sin manteca y sin levaduras), las cazuelejas, el marquesote y las rosquillas. En el fondo de la mesa se colocan las fotografías de los fieles difuntos y en el centro una cruz de madera custodiada por dos grandes velas blanca (Castro, 2010).

Sin embargo esta festividad, es realizada por muchos pueblos y estados de México, algunos con algunas diferencias, pero continúa siendo muy atractivo, por la tradición, los altares, los alimentos y las reuniones de las familias, incluyen también por los niños, el salir a “pedir calabacita tía” a las casas más cercanas, con la finalidad de que los dueños de las casas puedan darles “sobrita de alma”, que son los alimentos que quedan en los altares.

#### CARNAVAL ZOQUE COITECO

Esta celebración se desarrolla desde hace mucho tiempo, en la localidad de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, se lleva a cabo 40 días antes de la cuaresma, y tiene lugar 4 días festivos principales, antes del miércoles de ceniza, donde se observa la mezcla de sabores en las comidas regionales, rituales zoques, y la organización por la mismas personas de la comunidad.

El Carnaval coiteco abarca seis días y en ella participan diferentes personajes, acciones y espacios rituales; estos a su vez están vinculados a ciclos de ritualidades más complejos como son: 1) la ritualidad y organización interna del Carnaval coiteco; 2) la ritualidad y el ciclo de siembra, cuidado, cosecha y agradecimiento relacionado al calendario agrícola-originario zoque; 3) las actividades en el calendario litúrgico católico, y 4) los días de los santos y vírgenes patronos del pueblo de Coita, sus barrios tradicionales y los cowinás. Tres ejes conceptuales facilitan la discusión de lo que es hoy y para los años 2014 al 2016 el Carnaval coiteco (Newell, 2018).

Para dicha festividad, se requiere de llama casa de la cohuina, cuya palabra está escrita en lengua zoque y tal significado es “casa de fiesta”, la dueña de la casa abre las puertas a sus invitados haciendo una pequeña invitación a la celebración que se lleva a cabo ahí, la anfitriona se encarga de dar de comer y de beber a sus invitados corriendo la mayoría de los gastos por su cuenta, ya que cada invitado lleva un pequeño obsequio además de una pequeña donación la cual se le entrega a la cohuina con el fin de apoyarla un poco con dicha fiesta (Caballero, 2018).

Existen en Coita, actualmente, seis cohuina, los cuales llevan el nombre del santo o virgen principal, y un personaje-bailador asociado. Estos son:

Cohuina de San Martín Obispo y Santa Martha, personaje asociado es el tigre.

Cohuina de San Miguel Arcángel, personaje asociado al mono.

Cohuina de San Antonio de abad, personaje asociado es el Mahoma de Cabeza de Cochi.

Cohuina de Santo Domingo, personaje asociado al Caballito.

Cohuina de San Bernabé, personaje asociado al David.

Cohuina de la Virgen de Natividad, personaje asociado al Mahona Goliath.

El carnaval inicia el sábado en la noche con la Marca del Caballo después del último ensayo preparatorio en el Cohuina de Caballo. El Cohuina de Caballo, entonces, encabeza la lista. Diferentes acciones y significados pertenecen y dan sentido a cada día los cuales en su conjunto siguen y transmiten un cierto eje de ritualidad. Esta ritualidad es a la vez a) generalizado y b) particular, o local-zoque-agrícola con presencia de religiosidad y costumbre católica-moderna. En el primer sentido, la ritualidad del carnaval corresponde a una secuencia de acciones que 1) abrir espacios como son el pedir permiso para ofrendar, 2) ejecutar ofrendas a los santos y la naturaleza, hacer y ofrendar música a manera de alabanza, 3) y crear transiciones ceremoniales, o cierres, durante toda la semana. Los actos específicos de ‘abrir’ espacios en el Carnaval coiteco son:

- A) La Marca del Caballo el sábado en la noche en el Cohuina de Santo Domingo,
- B) Las Peticiones de permiso a medianoche del sábado en frente de las cuatro iglesias y ermitas con la música del tambor en anticipación del desfile y la apertura del Carnaval.
- C) Las Peticiones de permiso el martes en la madrugada otra vez con la música del tambor en frente de las cuatro iglesias y ermitas para ‘preparar’ el espacio para el Baile de plaza el día siguiente.

Se emprenden las ofrendas hechas por la comunidad de Coita a los santos con música; con rezos y alabanzas; con donaciones de velas, puestos de flores y cuelgas de fruta, trastes y hojas de la región para el cohuina, los últimos también llamadas somés.

Se efectúa el mequé, o fiesta y encuentro en idioma zoque, lo cual desde siempre incluye la música y la naturaleza. Son los sones del tambor y pito, música zoque, que proveen las alabanzas a los santos o los seres poderosos de la naturaleza y que permiten que los rituales transcurran con bien (Newell, 2018).

Los actos principales del Carnaval coiteco:

El día domingo, se realiza el desfile de las seis cohuinas, y de los chores con diferentes disfraces y colores, posteriormente, el día lunes se lleva a cabo las visitas entre las cohuinas, el día martes corresponde al baile de plaza, donde se efectúan dos bailes diferentes, en donde los personajes simulan una lucha entre ellos, por último, el día miércoles, se realiza el baño de zapoyol.

El Baño de zapoyol es un líquido hecho a base de una mezcla de semilla de maguey con limón y perfume que se aplica en la cresta de la cabeza, a manera de bautizo y transición, temprano el Miércoles de Ceniza antes del fin del carnaval a la hora del desayuno. Se toma un curadito servido en una jícarita mientras que otra persona rompe un huevo con confeti y perfume en la cabeza después de haberse “bañado”. Este proceso va acompañado con gritos de ¡viva! a la persona, sobre todo si se trata de un carguero y persona conocida en el carnaval, malignos; sustento físico en la forma de un desayuno de cacapote (atole a base de maíz y cacao) con pan, ponsoki (figuritas de masa de maíz endurecida) y putxinú (dulce de semilla de calabaza con panela); un pozol a mediodía; o la comida fuerte en la tarde que corresponde al cocido de res con verduras, o un bienvenido en forma de la colocación de talco o harina de maíz en el cuello para ser reconocido y sentirse parte de la comunidad carnavalera zoque coiteca. El día miércoles, se come frijol con chipilín, en observancia a la vigilia ese día, lo cual le da un sentido otra vez especial al día y un cambio a las comidas de los días anteriores de carne. Se señala un inicio de un tiempo de abstinencia y seriedad, y el final de un tiempo de mequé (Newell, 2018).

#### *MUNICIPIOS CON PRESENCIA ZOQUE*

La región zoque ocupa hoy una amplia extensión geográfica en la parte noroccidental de Chiapas (Figura 1). Dividida por la sierra de Pantepec, que origina dos vertientes: las de las tierras bajas del golfo del norte –región cálida y húmeda integrada por los municipios de Chapultenango, Francisco León, Ixtacomitán, Ixtapángajoyá, Oxtuacan; Pichualco, Sunuapa, Amatán, Pueblo Nuevo, Solistahuacán, Jitotol, Ixhuatán, Solosichiapa, Huitiupan y Tapilula, así como por los municipios de Coapilla, Ocotepec, Pantepec, Rayón y Tapalapa, localizados en las tierras altas de la agreste sierra donde el clima se torna templado y húmedo y cuyas tierras son propicias para el cultivo del durazno, naranja plátano, guineo, guayaba,

chayote, zanahoria, calabaza, papa, repollo, manzanilla, cebolla, manzana, cacao y café- y la de la vertiente del sur, en plena depresión central, donde predomina el clima cálido y seco que origina una vegetación de selva baja caducifolia y de matorral donde se desarrollan importantes especies fáunicas, asiento de los pueblos de Tecpatán, Copainalá, Osumacinta, Chicoasén, San Fernando, Berriozábal, Ocozocoautla, Jiquipilas, Cintalapa y Tuxtla Gutiérrez, capitales del estado. Todos estos pueblos de hermosos paisajes serranos enclavados entre cañones y valles atravesados por diversos ríos, afluentes del Grijalva, que hoy forman grandes lagunas artificiales sembradas de islas por la construcción de las presas hidroeléctricas de Malpaso y Chicoasén.



**Figura 1. Regiones de Chiapas.**

Fuente: <https://alfredovelasco50.wordpress.com/2014/02/22/las-regiones-naturales-del-estado-de-chiapas/>.

Hay otros pueblos donde la presencia, y no necesariamente la lengua, son importantes para enseñorearse como zoques por que conservan muchos símbolos, tradiciones, usos y costumbres de herencia zoque que se fueron transmitiendo, recreando y modificando y que se establecen como códigos de seguridad; es el caso de Tecpatán, conocido como Ojchahuai (gente guerrera) entre los zoques; Copainalá, cuyo nombre zoque es poquiujmá (lugar de las culebras que corrieron); Ocozocoautla, en zoque picumá: Tuxtla Gutiérrez, en zoque coyatoc (lugar de conejos) o Coyanaz, que quiere decir casa del conejo (Álvarez y Arrévalo, 2015).

Para el objeto de estudio de esta investigación, los lugares seleccionados para la recopilación de datos fueron las siguientes localidades:

*OCOZOCAUTLA DE ESPINOSA, CHIAPAS*

#### ORIGEN DEL NOMBRE

Existen muchas versiones sobre el origen del nombre de Ocozocoautla. La mayor parte refiere la etimología de los vocablos que lo forman y aunque coincide que se trata de lengua mexicana, nahoa o náhuatl, existen interpretaciones y también puntos de vista divergentes. Se parte de que todos los historiadores están de acuerdo en que los primeros pobladores fueron zoques, la versión del estudioso de estos pueblos Fenán Pavía Farrers, en su obra *Cascara del pensamiento*, expresa que “Okoshokuautla (bosque de ocozotes) viene del nahoa okosholt (ocosote o isote, cierta planta) y kuautila (bosque)”. Personalmente me expresó que no cree que ese lugar haya estado poblado con árboles de ocozote, del náhuatl ocoxote (árbol de una resina llamada liquidámbar) como lo consideran algunas antiguas tradiciones.

Coincide también con otros historiadores, en que los primeros fundadores fueron zoques: un primer grupo, los Jayya-Pajkuí (los que combaten con pedernales) y junto a éstos, se establecieron los Pijumá, fabricantes de hamacas, bolsas o morrales (Chanona, 2017).

#### UBICACIÓN

Se ubica en la parte occidental del estado de Chiapas, abarcando parte de la Depresión Central y de las Montañas del Norte. Colinda al Norte con Tecpatán, al Este con Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez y Suchiapa, al Sur con Villaflores y al Oeste con Jiquipilas y Cintalapa.

#### ECONOMÍA

Los pobladores viven de la agricultura de subsistencia, los frutales, la ganadería, la cosecha de café, la extracción de madera y el comercio de fauna. La porción norte cuenta con mejor acceso a servicios como terracería, agua entubada, energía eléctrica, médicos, radiocomunicación y escuelas (Figura 2). En contraste, el sur carece de servicios como el agua.

#### FLORA

La vegetación de la zona se encuentra representada en Bosque Tropical Subcaducifolio, también denominada Selva Alta o Mediana Subcaducifolia. Se caracteriza porque cuando menos la mitad de sus árboles pierden las hojas en la temporada de sequía. Se distribuye en altitudes de entre 0 a 1,300 m, con temperaturas entre 0°C a 28°C y con precipitaciones anuales que van de 1,000 a 1,600 mm. Entre sus formas arbóreas se pueden encontrar ejemplares de Parota o Guanacaste, Cedro rojo (*Cedrela odorata*), así como varias especies

de Amates. Las trepadoras leñosas pueden ser muy abundantes, mientras que, de entre las epífitas destacan las bromeliáceas y orquidáceas.



**Figura 2. Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.**

Fuente: <https://mexico.pueblosamerica.com/foto/ocozocoautla-de-espinosa>.

## FAUNA

A pesar del acelerado crecimiento de la población aledaña al área, todavía es posible observar algunos mamíferos tales como: Venado cola blanca, Jabalí de collar, Leoncillo (*Puma yagouaroundi*), Armadillo y Tepezcuintle. También se encuentra una gran variedad de aves como: Chachalaca (*Ortalis vetula*), Codorniz, Paloma arroyera, Pájaro carpintero cheje, Arasari de collar, Halcón peregrino y Trogón violáceo. Entre los reptiles más conocidos se encuentran la Iguana verde (*Iguana iguana*), Turipache de montaña, Bejuquilla, Cascabel y Boa o Mazacuata. En cuanto a los anfibios podemos ver algunas especies de ranas como la Rana leopardo, Sapos como el verrugoso y algunas Salamandras (Nájera, 2016).

## COPOYA

El territorio actual de Tuxtla Gutiérrez fue ocupada por el grupo étnico de los zoques, quienes también poblaron la parte occidental de lo que ahora es Chiapas y parte de los estados de Tabasco y Oaxaca.

A la llegada de los españoles, los zoques estaban asentados en núcleos de población dispersa. Por mandato real se ordenó en 1545 que “se procediera poco a poco por la mejor vía, a que

los dichos indios se juntasen”. En el caso de Copoya no se cuenta con el dato exacto, pero por la cercanía de Tuxtla, suponemos que quedo integrada a mediados del siglo XVI.

Bajo el dominio español los zoques se organizaron en mayordomías para defenderse del embate de la cultura dominante, tratando de rescatar sus tradiciones e identidad. Actualmente las mayordomías sin un sistema de poder real de la comunidad zoque, a través de ella se ejerce el control del grupo, el ciudadano del ritual y la preservación de la cultura local.

Ubicado en la cima del cerro Mactumatzá, Copoya es uno de los principales ejidos. La meseta donde se asienta Copoya se yergue a 800 metros rodeada de terrenos bajos, la mayor parte planos y semiplanos, con accidentes ortográficos de escasa consideración.

El fundo legal de Copoya fue creado por decreto del Congreso del Estado el 2 de octubre de 1982. Cuenta con traza de calles anchas, y se pueden ver aún muchas casas tradicionales de paredes de adobe y techumbre de madera y tejas de barro, buena parte de esta arquitectura tiende a desaparecer (Penagos, 2009).

#### ORIGEN DE LA PALABRA

Según el profesor Marcos E. Becerra, la palabra “Copoya”, es de origen nahoa, y se descompone en: “koapan”, población de las culebras y “oyoa”, ido parido ir a alguna parte, partir.



**Figura 3. Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.**

Fuente: <http://recordchiapas.mx/policias-ciudadanos-rehabilitan-parque-copoya/>.



## LOCALIZACIÓN

El poblado de Copoya se encuentra a la altura de 650 ò 700 metros sobre el nivel del mar, lo limitan al sur la cadena montañosa de la sierra madre que, al pasar frente al poblado, toma el nombre “cerro de Copoya” al norte una altiplanicie, al E. las limas del “zanate” y del “comal”. Al o. la “Loma del Maíz” y al s. o. el legendario cerro de “Mactumatza”: ocupa una planada de tierra colozada y negra., propicia para la agricultura, que tiene una extensión de 1 kilómetro y medio cuadrado. Se encuentra comunicado con la capital por una nueva carretera de 4 kilómetros; pertenece al municipio de Tuxtla, tiene un clima agradable y sano (Figura 3), por lo que sus habitantes son bastante saludables y fuertes (Jiménez, 1985).

## CLIMA

El clima predominante es cálido subhúmedo con lluvias en verano.

## VEGETACIÓN

La vegetación es de selva baja. Posee una gran variedad de recursos naturales, desafortunadamente su explotación irracional ha devastado extensas áreas de bosques y selvas, provocando la pérdida de especies de flora y fauna silvestre (Villavicencio, 2018).

## *EJIDO EL JOBO, TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS*

### ANTECEDENTES HISTÓRICOS

El poblado ejido El jobo fue fundado entre los años 1890-1900. Este poblado fue llamado El Jobo (nombre que conserva hasta la actualidad) debido a que en la propiedad de los fundadores se encontraban árboles frutales de jobo. El significado del nombre de la comunidad es: árbol americano tereantaceo de hojas alternas y fruto amarillo parecido a la ciruela; también llamada Jaba (Cisneros y Nuricumbo, 1996).

### GEOGRAFÍA

La localidad del El Jobo pertenece al municipio de Tuxtla Gutiérrez, y a la jurisdicción sanitaria 01 Tuxtla Gutiérrez, en realidad es más bien considerada como un ejido perteneciente al municipio de Copoya que queda muy cercano a él (Figura 4).

Sus límites políticos son: al norte con lomas de maíz y Zapotal; al sur con Rancho San isidro El Mojón, San José agua del hoyo y Suchiapa; colinda al este con rancho el Carmen y municipio de Copoya; oeste con rancho el sabinito, piedra santa y Santa Martha. Su superficie territorial del municipio es de 292 km<sup>2</sup> y de la comunidad es de 1km<sup>2</sup>.

### CLIMA

Es sub-húmedo y semifrío en primavera, en esta temporada existen variaciones de la temperatura que van de 30 a 35°C; y en invierno en donde las variaciones oscilan entre 15 y

20°C. Hay lluvias temporales las cuales dan comienzo a fines del mes de mayo y terminan en el mes de octubre, siendo los meses de septiembre y octubre los más lluviosos.

**FLORA:**

Maderas: caoba, cedro, matilshuate; Frutales: mango, papaya, tamarindo, plátano, jobo, chincuya; Legumbres: chipilín, verdolaga, Bledo, chaya, punta de chayote, elote, calabaza, nopales; Ornato: rosas, azucenas, lirios, muralla, campana, crisantemo, tulipán, flores de mango, indita, capote, sabita, manto, geranio, musa, mariposa, gloria, dalia, mañanita; Medicinales: salvirreal del rayo, aguacatillo, zope, gavián, garza, mono, ruda, hinojo, albaca. Los cultivos predominantes son: maíz, cacahuate y sorgo (Cisneros y Nuricumbo, 1996).



**Figura 4. Iglesia de San Isidro, El Jobo, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.**

Fuente: <https://ultimatumchiapas.com/wp-content/uploads/2019/02/P20-1-F4.jpg>.

**FAUNA:**

Domésticos: perros, gatos, burros, caballos, vacas; De caza: iguana, conejo, armadillo, paloma, tlacuache; Aves de corral: patos, gallinas, guajolotes, gallos, pollos; Fauna nociva: moscos, cucarachas, ratas, reptiles, arañas y alacranes.

**OBTENCIÓN DE ALIMENTOS:**

La mayoría de las fuentes de obtención de los alimentos es de lo que se elabora en la comunidad, se obtiene de lo que ellos mismos siembran o de los animales que mantienen en sus respectivos patios, dentro de los alimentos que obtienen de fuera de la comunidad,

especialmente Tuxtla Gutiérrez por sus cercanía, son productos como los enlatados y productos sintéticos como sopas de pastas principalmente.

#### ECONOMÍA:

La población económicamente activa es del 45% de los habitantes, cuyas actividades:

Agricultura 52% siendo los meses de trabajo mayo a octubre y los meses de desempleo noviembre- abril; Ganadería 6% los 12 meses del año; Caza, pesca y silvicultura 9%; Comercio 12%, esta actividad la ejercen principalmente las mujeres de la zona ya que venden frutas y legumbres que ellos mismos cultivan; Servicio doméstico 4% se caracteriza principalmente por la actividad domestica que ejercen algunas mujeres principalmente de menos de 20 años (Cisneros y Nuricumbo, 1996).

#### *NUEVO CARMEN TONAPAC, CHIAPA DE CORZO, CHIAPAS*

El Ejido Nuevo Carmen Tonapac fue fundado en 1982 por el comisariado Lorenzo Paz Lucas, el Secretario Primitivo González y el Tesorero Gabriel Gómez Bautista, en lo que era en ese entonces el Rancho de la Familia Culebro, donde los habitantes encontraron todavía el casco antiguo del Rancho, el cual desmantelaron tomando sus materiales para las nuevas viviendas. Nuevo Carmen Tonapac, es una comunidad formada por personas que resultaron damnificadas por el volcán Chichonal en 1982 y que fueron desplazadas forzosamente de su lugar de origen “Carmen Tonapac” (Figura 5), dependiente del municipio de Chapultenango, al norte de Chiapas catalogada como zona de lengua Zoque.



**Figura 5. Iglesia de Nuevo Carmen Tonapac.**

Fuente: <https://www.vivemx.com/perfil/trinidad.htm>

## ORIGEN DEL NOMBRE

El primer nombre “Carmen” es atribuido por la veneración de la Imagen religiosa de la Virgen del Carmen, venerada en el primero y segundo poblado, quizá impuesto por la Orden de los Predicadores de Santo Domingo de Guzmán quienes tuvieron la tarea de la evangelización en la zona de la Depresión Central y Norte de Chiapas, abarcando la zona zoque y teniendo como Centro el Convento de Santo Domingo de Tecpatán. El nombre “Tonapac” proviene de la lengua zoque, Tona: ceniza, Pac: hueso. El nombre compuesto significa “ceniza de huesos”.

Cuenta la leyenda, de acuerdo a los pobladores, que el nombre, se atribuye a un hecho mítico sobre cierto personaje, que ellos no intentaron describir, y que mató y posteriormente comió a una doncella (quizá se refiera a personajes estelares o dioses míticos de la cultura zoque), y cómo los pobladores antiguos vengaron la muerte de la doncella, a fuerza de artimañas con las cuales engañaron al hombre para que se acercara al fuego que habían preparado para castigarlo por este hecho y como al acercarse lo empujaron a la hoguera, quemándolo hasta los huesos. Quedando así grabado el hecho con la palabra “Tonapac” (Cuesta, 2018).

## GEOGRAFÍA

Nuevo Carmen Tonapac, se localiza en el municipio de Chiapa de Corzo, Chiapas. Cuenta con una población total de 1010 habitantes (INEGI 2010) de los cuales 529 son mujeres y 481 hombres. El ejido tiene un total aproximado de 207 viviendas, con una extensión territorial de 977 hectáreas, colinda al norte con la Colonia Grijalva y Aztlán; al Sur con el Rancho San Jorge, al Oriente con la Colonia Nucatíl y al Poniente con el poblado La Esperanza.

## CLIMA

El clima de esa región es cálido subhúmedo, temperatura media anual de 26°C y temperatura en invierno de 18°C, con lluvias de verano de hasta 43.2 mm y porcentaje de lluvia invernal del 5% al 10.2% del total anual.

## VEGETACIÓN

De acuerdo al INAFED la vegetación del municipio de Chiapa de Corzo donde se encuentra ubicado Nuevo Carmen Tonapac es de selva baja, y se compone de una gran variedad de especies, de las que destacan las siguientes: cepillo, cupapé, guaje, huisache y mezquite. La fauna del municipio de acuerdo a la misma fuente está formada por una gran variedad de especies entre las que destacan las siguientes: cocodrilo de río, coral de cañutos, heleoderma, iguana de roca, iguana de ribera, tlacuache y zorrillo (Cuesta, 2018).

# **METODOLOGÍA**

## **DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

La obtención de la información necesaria para la presente investigación se realizó por medio de una investigación de campo y documental. El enfoque es cualitativo, basado en una investigación etnográfica el cual trata de describir e interpretar las modalidades de vida del grupo étnico estudiado, se llevó a cabo la observación durante las entrevistas, el análisis fue por medio de las perspectivas de los participantes como sus sentimientos, emociones, relatos, historias etc., que creó un proceso de descubrimiento, originando la imagen realista del estilo de vida de este grupo (Martínez, 2005), fue de esta manera que se logró obtener las recetas de la región zoque, valorando las experiencias y recopilando información a través de referencias documentales.

Los estudios fueron de tipo observacional y descriptivo, se analizaron los datos obtenidos de manera muy detallada sobre las recetas que mencionaron las señoras participantes, y los cambios de hábitos que han presentado en diferentes municipios; y de tipo transversal, porque se realizó dos intervenciones en un periodo corto de tiempo, la primera intervención por medio de las entrevistas, y durante la segunda se llevó a cabo orientación nutricional por cada localidad.

## **POBLACIÓN**

Fue dirigida a mujeres adultas de entre 40 y 80 años, por cada municipio: Copoya, El Jobo, Nuevo Carmen Tonapac y Ocozocoautla de Espinosa.

## **MUESTRA**

Se obtuvieron 60 entrevistas de mujeres de edad adulta de las cuatro localidades, durante el periodo de octubre-diciembre de 2018. Y cinco hombres cronistas, de las localidades de Copoya y Ocozocoautla de Espinosa, en el periodo de febrero-marzo 2019.

## **MUESTREO**

El tipo de muestreo fue conveniencia del investigador, esto permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador (Otzen y Manterola, 2017). Dado que se buscaron instituciones de gobierno donde asistieran las participantes mujeres adultas localizadas en los 4 municipios del estado de Chiapas que tuvieron la disponibilidad para ser entrevistadas.

## **VARIABLES**

Independiente: los platillos zoques.

Dependiente: selección y frecuencia de los alimentos.

## **CRITERIOS**

### **Criterios de inclusión**

Toda mujer adulta de origen zoque y/o conocedora de la cultura, que desee participar en el proyecto de investigación.

### **Criterios de exclusión**

Mujeres que no cumplen con la edad requerida.

### **Criterios eliminación**

Mujeres adultas que aún conociendo la cultura zoque, consideren retirarse del estudio por causas ajenas al mismo.

## **Ética**

La carta de consentimiento se encuentra al inicio del formato de entrevista, donde fue explicado el objetivo principal y las actividades a realizar con las personas participantes de dicha investigación, respetando la privacidad de la información otorgada. Se proporcionaron oficios formales para solicitar permiso a los agentes municipales y estuvieran enterados de las actividades que se realizarían con los habitantes (Anexo 6).

## **INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN**

Se utilizó una entrevista semiestructurada que consta de dieciséis preguntas, dividido en tres apartados: hábitos cotidianos de la alimentación, una lista de frecuencia de consumo de alimentos, y concluyendo con la descripción de una receta zoque (Anexo 1).

Una entrevista estructurada dirigido a cronistas, para conocer sobre la historia de las localidades de estudio (Anexo 2).

Se realizaron pequeñas entrevistas semiestructuradas con los pobladores durante las festividades de las localidades de estudio (Anexo 3).

## **DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS UTILIZADAS**

Las técnicas utilizadas para la recolección de la información inició con la observación del medio en que se desarrolla la población estudiada (Anexo 4), seguido de la entrevista, mientras tuvo como sustento grabaciones de audio, video y fotografías, contando con la utilización de cámara fotográfica y grabador de voz, de esta manera se describió en un diario de campo (Anexo 5), sistematizando las experiencias vividas y así analizándose los datos obtenidos. Las fotografías utilizadas durante la investigación fueron tomadas con el consentimiento de las personas.

## **DESCRIPCIÓN DEL ANÁLISIS ESTADÍSTICO.**

Para la recolección, captura y análisis de datos se requirió de artefactos electrónicos, para proyectar las entrevistas a profundidad al ser entablado entre los participantes proporcionó una mejor percepción sobre los sentimientos y emociones transmitidos a través de la compilación de recetas tradicionales, así como la descripción de alimentos utilizados y formas de preparación y con esto se realizó una construcción interpretativa, se revisó, se comparó y analizó de manera continua, incluyendo los métodos deductivos para una mejor validación, todo esto inmerso en el método cualitativo.

Se utilizó el método etnográfico, este método es utilizado para estudiar a las culturas o grupos de personas que tengan una similitud entre sí, se apoya principalmente en las tradiciones, conductas, y así describir el estilo de vida de las personas, plasmando de forma real las características, historias y relatos de personas estudiadas (Martínez, 2005), con este fin, el presente trabajo implicó la realización de entrevistas semiestructuradas, para poder escuchar la opinión de los entrevistados de manera fluida sobre diferentes temas y así mismo captar las emociones o sentimientos que estos le transmite, por ejemplo los diferentes cargos que tienen las personas en las festividades, también se percibió las emociones de las mujeres mientras cocinaban recetas zoques, describían otras recetas, recordaban historias sobre ellas y mostraban su casa con características únicas, de esta manera se descubrió el estilo de vida que actualmente mantienen la etnia zoque.

## PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este apartado se expone los resultados obtenidos durante el trabajo de investigación realizado en las localidades de Ocozocoautla de Espinosa, Copoya, el Jobo y Nuevo Carmen Tonapac del Estado de Chiapas, procedentes de la etnia zoque, el proceso se llevó a cabo en varias etapas, se inició visitando las localidades, solicitando el permiso de los agentes municipales para la participación en el proyecto de investigación, posteriormente se utilizaron entrevistas con las participantes, observación de la preparación de comidas típicas zoques y la orientación nutricional sobre temas importantes de la alimentación.

### Estilo de vida

El estilo de vida de una persona, comprende factores predisponentes que mantienen un hábito o costumbre que se aprende desde la familia o en el hogar, es importante conocer como preservan su comportamiento y rutina diaria de algunas personas de origen zoque, para comprender las actividades que efectúan y tener una percepción diferente hacia las mujeres zoques, en Ocozocoautla de Espinosa, se realizó una entrevista, donde se acudió a casa de doña Belina; desde afuera se visualiza una casa pequeña de ladrillos, con techo de lámina, al entrar a la casa, el piso es de cemento fino, tiene un comedor pequeño y sillas de madera con varias cosas, un altar en una de las esquinas, al lado se distingue una cama, hay una galera pequeña y al fondo un patio amplio (Figura 6), se encuentran árboles frutales: limón, mandarina, mango, guaya etc., cuenta con animales de traspatio que están dispersos por la casa como las gallinas, gato, una paloma y en una jaula tiene dos pajaritos, la cocina está a un lado de la galera, es un cuartito pequeño, donde se observa un sahumerio, comal, trastes de barro, y de peltre algo tiznadas porque no utiliza estufa, solo cocina con leña, en la parte superior hay una ventana donde sale el humo, a un costado tiene su batea, el agua que utiliza está en botes grandes donde toma lo necesario, enfrente de la cocina existe otro pequeño cuartito perteneciente a su hermano. Al entrar a la casa, como las 2:00 de la tarde, ella estaba por preparar su comida, una receta zoque muy conocida, la “Bolita”, por estar en época de cosecha, ese día su hermano le llevó unos elotes y hojas de chipilín recién cortados de su terreno, la entrevista se efectuó en la galera, mientras despizcaba el chipilín y posteriormente rebanaba los elotes, es muy carismática y alegre, hacia comentarios graciosos y se reía mucho, platicó sobre sus actividades diarias:

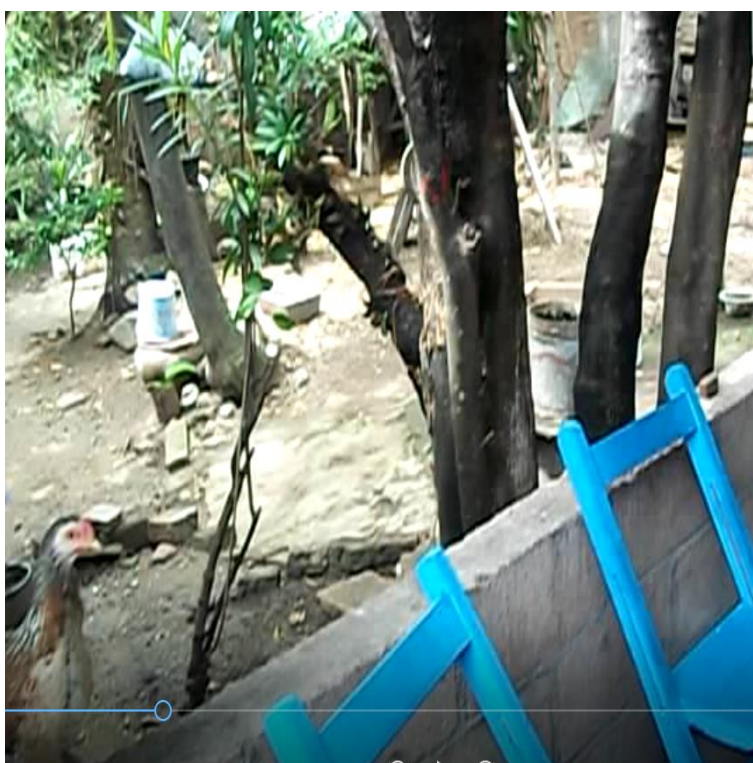
*“Primerito que voy a hacer mi café, mientras hierve mi agua, voy a darle de comer a mis gallinas, y de ahí ya que tome café, ya me pongo a barrer, a limpiar la casa de los pollitos, todo eso.*



*Mi hermano siembra en su terreno su maicito, que siembra a veces frijoles, tiene yucas, matas de guineo, matas de palos de mango, tiene pues matas de cuajilote que se hace con dulce, y es medicinal también”.*

*“Aquí en la casa tenemos hojas de hierbasanta, matas de chiles, palos de limón, mandarina, de mango, de guayón, de guaya, abí tenemos de todo”.*

Comenta doña Belina que la mayor parte de su tiempo consiste en alistar las comidas, ella es ama de casa, tiene algunos problemas de salud que la impiden salir a trabajar, pero hace algunos años aún trabajaba, doña Belina comentó que un tiempo trabajó en un puesto de comida china y que le gustó mucho el sazón, lo aprendió a cocinar y a veces aun lo prepara, recibe visitas a menudo de sus amigas y les enseña a cocinar las diferentes recetas regionales.



**Figura 6. Patio de la Casa de doña Belina, Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.**

En Copoya, se realizó la entrevista con Doña Herodita en su casa, es grande, de color blanca con barandales, por dentro es fresca, posee una sala con sillones, televisión, y un mueble grande de madera, a un costado, se observa un comedor y sillas de madera, tiene un apartado donde se encuentra su cocina con estufa, lava trastos, una mesa roja donde mantiene un horno de microondas y licuadora, a un lado un refrigerador y un bote de basura, en la parte superior, en unos estantes, guarda cucharas, platos y trastes; al pasar un pasillo, se encuentran unos cuartos, el baño y su batea con tuberías de agua potable, en el fondo se observa el patio amplio (Figura 7), con árboles frutales: limón y mango, en una parte con techo de lámina

tiene un fogón hecho con una carretilla de metal y un horno de barro, donde cocina las recetas zoques que venden en el “Museo Zoque de Copoya”, conserva una mesa grande y un estante de madera donde mantiene sus ollas y trastes de peltre grandes, Doña Herodita es amable, carismática, muy religiosa y le gusta platicar sobre algunas vivencias que ha tenido, de sus actividades diarias, ella expresa:

*“Pues yo por ejemplo temprano, primero es agradecerle a Dios, un día más que nos da, y en seguida como dice mi esposo primero vamos a tomar café, y primero vamos a desayunar y de ahí ya pues en seguida lo que vamos a hacer, que tenemos pendiente, o que vamos a desayunar, o si vamos a salir, salimos y en seguida ya el oficio, así es”.*



**Figura 7. Patio de doña Herodita, Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.**

Los días entre semana, tiene su rutina diaria que describió anteriormente, sin embargo, el día viernes se dedica a cocinar el caldo de res y alguna otra receta zoque que posteriormente al siguiente día se venderá en el museo zoque, desde tempranito se presenta los días sábados y domingos, deja la comida que preparó para que las demás ayudantes de ahí sirvan la comida y enseguida doña Herodita toma su puesto para atender una mesita de dulces en la entrada del museo.

En el jobo, se entrevistó a Doña Esther de 76 años (Figura 8), justo con su esposo, la señora es originaria de Suchiapa, pero reside en la localidad desde hace muchos años, los dos señores fueron muy amables, platicaron mucho y estuvieron muy contentos, en la casa donde viven,

es grande y bonita, se ven las cosas limpias, tiene sillones, un mueble de madera con muchas fotos y algunos libros, ella cocina solo con leña, y expresa que algunos de sus vecinos no les gusta porque el humo le llega a sus hogares, pero ella asegura que no le gusta cocinar con estufa, siempre comen las recetas tradicionales que le enseñaron, incluso el pollo de granja no les gusta, el señor comentó en forma burlona:



**Figura 8. Entrevista con dona Esther en el Jobo, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.**

*“Esos pollos andan todos torcidos, un día están tranquilos y al otro están botados, de tanto químico que le ponen, por eso mismo, ya no lo mantienen como antes”.*

Doña Esther de su vida diaria, describe lo siguiente:

*“Levantando a hacer café y a barrer, y de ahí el desayuno y ya me voy, acabo de venir que fui a mantener mis animales, solo mis gallinas es que tengo, regrese y ya ahorita que vine a ver lo de la comida”.*

Menciona que le gusta hacer tortillas de maíz, pero en ocasiones utiliza harina Maseca que recibe de las despensas.

En Nuevo Carmen Tonapac, colonia de Chiapa de Corzo, se realizó una entrevista, la colonia es pequeña y muy tranquila (Figura 9), las calles no están pavimentadas, es de terracería; en el parque, se encuentran árboles frondosos, tiene algunas bancas de metal pintadas de blanco, al sentarse, se puede escuchar el cantar de los pajaritos, el clima es fresco, las casas no son grandes, pero en su mayoría se observa un amplio patio con árboles frutales.



**Figura 9. Colonia Nuevo Carmen Tonapac, Chiapa de Corzo, Chiapas.**

Se acudió a la casa de doña Cristina, es pequeña, de ladrillos, el techo de lámina, con puerta de metal color roja, se encuentra en medio de dos árboles, por dentro el piso es de cemento fino, en la sala tiene sillas de madera, en una de las esquinas, se sitúa su altar, tiene 2 habitaciones con cortinas en vez de puertas, la cocina es el último cuarto, conserva una mesa pequeña de madera, estufa, y unos tabloncillos en la parte superior donde están todos sus trastes, algunos de plástico, palitas de madera, sartenes y sus condimentos, un refrigerador, unas bolsas colgadas, en el patio se puede distinguir gallinas y guías de chayote, ella refiere cuáles son sus actividades que realiza:

*“Tempranito se levanta uno, a las 5, que ponemos nuestro maicito hacemos la tortilla, o este, ya este a preparar el desayuno, el café, y pues todo el día, limpiando el patio, te digo de los laboras de la casa. Y ya me acuesto a las 10 de la noche”.*

Comentó que ella y mucha gente de esta colonia asisten regularmente a la iglesia por las tardes, y a veces suele ir a casa de ejidal algunos días a la semana, porque es parte del comité. Las actividades que normalmente realizan las señoras entrevistadas, son las del hogar, implica hacer el aseo de la casa y el patio, hacer la comida, despachar a sus familiares, sea su marido, hermanos e hijos, alistar ventas de tortillas, comida, pozol etc. y también asistir a la iglesia por las tardes.

En el artículo: La “seguridad alimentaria” desde un enfoque etnográfico. Estudio de caso en una comunidad de refugiados guatemaltecos en el estado de Chiapas, Pasquier (2017) argumenta: en todos los casos las mujeres son las encargadas de la preparación de los alimentos, labores en las que invierten gran parte de sus días. Entre éstas destaca la preparación de la tortilla, base de la dieta, que implica desgranar el maíz, hervirlo, molerlo a mano, hacer la masa y echar la tortilla. El acarreo de agua y leña es una de las partes más fatigosas de estas actividades; en algunos hogares los hombres “ayudan” en el acarreo de la leña, pero esto es poco frecuente. Las tareas más pesadas suelen ser desempeñadas por las mujeres con menor estatus del hogar, posición que ocupan las nueras más jóvenes.

En relación con el artículo anterior, se encuentra cierta similitud, las mujeres se encargan en los labores del hogar, principalmente en el tiempo ocupado para la preparación de las comidas, las mujeres zoques de este estudio, tienen ventas en donde implica el proceso de nixtamalización, molienda, hacer masa que se utilizará para hacer tortillas o para el pozol blanco o agregarle canela y cacao para el pozol de cacao, etc.

### **Frecuencia alimentaria de comidas zoques y los alimentos considerados de otras culturas.**

La alimentación es la parte fundamental en la vida, los rasgos alimentarios de esta cultura, como los hábitos alimenticios, la selección de alimentos, economía, incluso la higiene de los alimentos, son reflejados de los pilares de la seguridad alimentaria nutricional, se presentan muchos factores de modernización, globalización y cambios de hábitos que afectan a las viejas costumbres, se van cambiando alimentos o preparaciones de comidas por otros que no mantienen los mismos procesos o requerimientos nutricionales de una persona, por esta razón durante la entrevista, surgieron comentarios sobre lo que piensan de estas comidas o alimentos y se hace la comparación entre la frecuencia de consumo de comidas tradicionales zoques y las comidas que son de otros estados, conocidos como transculturales, doña Susana del Jobo argumenta:

*“Aborita ya se perdió y la alimentación pues también, aborita poco a poco traen cosas extranjeras, por ejemplo antes no se sabía de las hamburguesas y todo lo demás, más sin embargo aborita sí, lo natural por así dijera, es lo que muy poco se consume”.*

También comentó que ella actualmente consume aproximadamente 3 veces a la semana comidas zoques, y de comidas de otras culturas, dice:

*“Si lo consumo, pero si al caso al mes, si me le antoja”.*

La comida zoque sigue siendo cotidiano comenta doña Aminda de Copoya:

*“Sí, porque todavía cocinamos las comidas, porque así me enseñó mi mamá y así las cocinamos las comidas, por ejemplo el mole, pues tiene que llevar lo que lleva, por ejemplo el chile, la pasita, el plátano, bueno mucha gente acostumbra a ponerle muchas cosas y es gusto de cada quien”.*

Ella consume comidas zoques 4 veces a la semana, y respecto a las comidas de otras culturas, menciona:

*“Sí, así como me las han llevado. Muy de repente, la hamburguesa no muy me gusta, ni las gorditas porque tiene mucha grasa”.*

Doña Mayra de Ocozocoautla expresa.

*“Ya es variado, para no acostumbrarse. Pero cocinamos frijoles y tamales”.*

De las comidas de otras culturas mencionó que nunca las ha consumido.

En Nuevo Carmen Tonapac, doña Cristina comentó que las comidas de otras culturas las consume 1 vez por semana, y las comidas zoques las cocina 2 veces por semana pero aclara:

*“Sigue siendo cotidiano. Cocino lo que es zoque, pero aborita ya está mezclado un poquito con lo que es Chiapa de corzo”.*

Durante las entrevistas, hay señoras que ya están perdiendo la costumbre de cocinar recetas zoques, respecto a las comidas de otras culturas, la mayoría no le gusta o no tienen para comprar, por lo que el consumo en promedio es casi nulo. Sin embargo se acostumbra por lo menos a cocinar recetas zoques una vez a la semana, algunas refieren que no siempre está influenciado por las festividades, o fechas importantes.

Los alimentos más consumidos en Jobo son: el frijol, arroz y avena casi del diario, la yuca sólo cuando hacen caldo de res, el garbanzo y las lentejas muy rara vez, las carnes de 2 o 1 vez por semana y van variando las diferentes carnes, las frutas la mayoría prepara aguas frescas, las verduras varía de 3 a 7 días a la semana, cocinan con aceite del diario, tres señoras cocinan con manteca, algunas comentan que depende a la preparación, si son tamalitos es seguro que lleve su manteca, consumen café soluble y también café de granillo (el tradicional de mata), pan tradicional es muy frecuente, lo consiguen desde Copoya, no consumen postres, los dulces tradicionales lo consumen pocas personas.

En Ocozocoautla de Espinosa los alimentos más consumidos son: las frutas y verduras varían entre 3 a 6 veces por semana, son pocas las personas que consumen del diario, las carnes lo consumen de 1 a 2 veces por semana, el frijol tiende a ser casi del diario en sus diferentes preparaciones y siempre va acompañado con algo más, como con huevo, carnes, verduras etc. El arroz y la avena 2 veces por semana, los tubérculos se consume más por temporadas, los postres la mayoría no lo consumen por considerarlo caro o muy dulces, aunque existen nueve señoras que consumen por lo menos 1 vez por semana, el café es soluble o de mata,

con pan tradicional o con galletas preferente de animalito o marías, esto lo suele hacer por las mañanas y antes de acostarse, se utiliza con más frecuencia el aceite para cocinar, pero algunas afirman que sólo con manteca.

En Copoya, la frecuencia de alimentos son: frutas y verduras de 4 a 5 veces por semana, la avena y el arroz son muy frecuentes como 3 veces por semana, la yuca sólo si es cocido de res, el pan es el tradicional de Copoya, a veces el de San Cristóbal, el café de mata es diario, sin embargo hay una pequeña porción que consume café soluble como: *dolca* y *nescafé*, el frijol es casi del diario, las lentejas quizás cada 15 días, se cocina con aceite diariamente, hay algunas señoras que cocinan solo con manteca pero son pocas, las carnes varía, el pollo unas 3 veces por semana, las demás carnes puede ser 2 o 1 vez por semana, los postres no consumen, los duces tradicionales varía un poco, algunas no porque sufren de enfermedades como diabetes, y hay otras señoras que si lo consumen, en promedio 2 veces a la semana.

El pozol es una bebida que no falta en los hogares zoques, al medio día aún se acostumbra a tomar pozol, ya sea en vaso o en jícaras de morro, puede ser de cacao o de blanco.

Las frutas y verduras que comentaron que más consumen en todas las localidades son: uvas, manzana, sandía, pera, piña, melón, papaya, naranja, fresa, durazno, mandarina, guineo roatán, guayaba, nopal, coliflor, zanahoria, calabacita, brócoli, chayote, elote, papa, pepino, ejote, también existen otros alimentos que se dan en temporadas y algunos son pocos conocidos, pero son de origen zoque, como: nucú, moní, flor de calabaza, patashete, los que se dan en árboles de algunas casas son: la chincuya (Figura 10), papausa, guanábana, chicozapote, zapote negro, anona, tamarindo, carambola, nanchi, nancerol y mango

Pasquier (2017) comenta: las familias a las que se refiere este estudio llevan una dieta pobre y poco variada. Hacen dos o tres comidas al día, dependiendo de la disponibilidad de alimentos y la carga de trabajo. Su dieta se basa en el consumo de tortillas de maíz nixtamalizado, acompañadas con un poco de frijol, si hay, si no solo con salsa enlatada de tomate con chile. La comida principal suele incluir caldo, a veces con un poco de pollo, otras con quelites y verdura. Se consumen también algunas frutas de temporada, sobre todo naranja y plátano, recolectadas por lo general en los caminos.

La principal fuente de proteína animal es el huevo, que se consume dos o tres veces por semana, por lo general frito en aceite. El pollo se consume una vez por semana o menos, en pequeñas cantidades y cocinado en caldo. La carne de res y cerdo se consume cuando mucho una vez al mes, a veces cada dos o tres meses, cuando varias familias se organizan para comprar un animal en pie. Las familias más pobres solo tienen acceso a estos alimentos

durante las celebraciones colectivas. Para salir a trabajar se acompaña la comida con pozol, bebida preparada con agua, masa de maíz y azúcar.



**Figura 10. Árbol de Chincuya en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.**

Resalta el creciente uso de comida industrial, en particular salsa enlatada y sopa de pasta instantánea, además de refrescos, frituras y dulces. El consumo de estos productos representa una parte importante del gasto en alimentos, aunque muchas veces no son contabilizados. Actualmente estas son las principales comidas “sociales”, que las familias buscan tener disponibles cuando reciben visitas.

La frecuencia alimentaria entre el artículo mencionado y en este trabajo de investigación varía mucho, las localidades estudiadas tiene una gran diversidad de alimentos consumidos, resaltando principalmente las frutas, verduras, las leguminosas, de las que el frijol es el principal alimento en la dieta de los zoques y algunos alimentos son algo desconocidos incluso para personas que colindan cerca de estas poblaciones.

### **Problemas que afectan la pérdida de la cultura.**

La cultura comprende conocimiento, religión, costumbres, hábitos, relatos, vivencias y el conjunto de actividades diarias que se transmitían de generación en generación, se consigue identificar los problemas o factores predisponentes que afectan la desaparición de las costumbres y tradiciones, que los propios residentes de la región consideran, argumenta doña Silvia de Copoya:

*“Pues yo creo que porque van pasando los años y vienen otras cosas más nuevas”.*



Doña Flor de María del Jobo menciona:

*“Porque los que estaban antes ya fallecieron y van quedando puros jóvenes y a veces como que no les gusta o no le siguen también”.*

En otra entrevista en esta localidad, una señora comentó lo siguiente:

*“Pues no sé, yo pienso que es porque no lo llevamos a cabo, porque todavía hay personas así, pero no sé si es porque les da pena o qué, pero lo que nos enseñaron todo eso ya se perdió.”*

*Nos preguntan si conocemos personas así, pero ya no sabemos si son de aquí o son de otro lado, porque ahorita ya no conocemos a la familia, mi abuelita nos contaba que antes el pueblo era chiquito y antes se podía caminar en el pueblo y ahorita ya son personas desconocidas, por eso digo yo que ya no se lleva como es, ya ni se visten así, ahorita las muchachas de ahorita es puro pantalón, y antes eran vestidos, de falda, bajo la rodilla. Yo digo que por eso, ya se perdió, y como dice mi abuelita, ahorita ya quieren andar igual una mujer que hombre, que las mujeres con el cabello corto”.*

Doña Cruz, de Ocozocoautla, vive en las afueras del pueblo (Figura 11), su casa aún mantiene el piso de tierra, la parte de la cocina es de bajareque (es de zacate picado, revuelto con lodo), explica desde tiempos atrás, como fue que cambiaron sus características:

*Si, se cambian, por ejemplo la juventud que va uno para abajo, no para arriba (se ríe).*

*Usé la vestimenta de joven, cuando íbamos a la escuela, de soltera si puse las faldas, pero de ahí ya fue distinto.*



**Figura 11. Casa de doña Cruz, Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.**

Doña Cristina de Nuevo Carmen Tonapac, relató que uno de sus hijos habla zoque, sabe tocar tambor y danza algunos bailes tradicionales, pero está empezando a dejar un poco estas actividades como muchos otros jóvenes y afirma:

*“Son muchachos jóvenes que a veces no valoran, le digo”.*

En el artículo “Los dilemas actuales de la identidad entre los zoques de Guayabal en Chiapas” menciona: En la memoria colectiva de los zoques de Guayabal la referencia más importante y significativa respecto al cambio de su forma de vida es la erupción del volcán, y pauta de manera importante la visión contradictoria entre las generaciones: por una parte la nostalgia por los terrenos de cultivo perdidos, y por otra la valoración positiva del hecho de haber llegado a una región más comunicada y que representaba una mayor apertura económica. Para algunos entrevistados la migración influye en los cambios que se presentan en la comunidad, porque muchos jóvenes traen nuevas tecnologías de otros lados. La incorporación de nuevos hábitos y/o estilos de vida de quienes regresan no sólo contrasta con los valores locales, también se convierte en fuente de discordia y estigma por la manera de hablar, de vestir y comer (Sánchez, Mondragón y Eroza, 2014).

Efectivamente, los problemas que se pudieron detectar son similares al artículo anterior, los jóvenes tienen diferentes perspectivas al tener disponibles los medios de comunicación que interfieren notablemente en el estilo de vida, los abuelitos algunos ya fallecieron, y quizás no enseñaron esta cultura, otros no comprenden el valor que tiene ciertas enseñanzas de los ancestros y terminan olvidándolo, en otros casos, la migración como detalla Sánchez, Mondragón y Eroza, perjudica a la forma en que se realizan diferentes actividades, debido al empleo, escuela, horarios, o lugar de residencia.

### **Orientación alimentaria nutricional.**

Se llevaron a cabo 5 sesiones, durante el periodo de octubre a noviembre de 2018, en los municipios de interés de la investigación.

En las instalaciones de “Casa de día” Ocozocoautla de Espinosa, se obtuvo el apoyo de la presidenta del DIF municipal y del personal de la instalación, que proporcionaron el espacio amplio, sillas y mesas, se procedió a la orientación alimentaria, los días 19 de octubre, donde se presentaron treinta personas, tomando en cuenta que una persona no participó en las dinámicas, porque estaba tejiendo, y el día 26 de octubre, asistieron veinticinco personas, incluyendo tres hombres (Figura 12).



**Figura 12. Exposición de temas en Casa de día, Ocozocoautla de Espinosa.**

Durante la primera sesión, en la actividad del plato del bien comer, cuatro personas confundieron los alimentos y los colores donde pertenecían cada uno, dos personas colocaron en el color verde el elote, tres personas ubicaron todos los alimentos en el lugar correcto. Diez personas confundieron el color naranja poniendo las carnes o leguminosas, otros tres confundieron las imágenes, una persona colocó tubérculos en el color verde, dos personas las frutas o verduras en el color rojo y cuatro personas colocaron este mismo grupo de alimentos en el color naranja, una persona acomodó las carnes en el color naranja y verduras en el color rojo, y una persona confundió los tubérculos en el color verde, frijoles y verduras en el color naranja. De manera de reforzamiento, se mostró nuevamente la lámina donde se encuentra la figura del plato del bien comer. Al concluir el tema de higiene de manos y alimentos, comenzó la dinámica de la técnica de lavado de manos, primero todos repitieron cada paso, después una persona realizó la dinámica, se le ayudó un poco para repasar bien los pasos poniendo la lámina de los pasos a seguir.

En la segunda sesión se abarcó el tema de las medidas caseras, parte de la dinámica fue dividir a los abuelitos que llegaron para que comprendieran las medidas de los alimentos, por un lado medir alimentos conforme a las tazas medidoras, y la otra parte del grupo medir con una báscula. Sin embargo no todos participaron y unos pocos no tomaron bien el gramaje en un alimento, pero algunos estaban muy contentos y agradecidos por compartir estas

pláticas, otros realizaron preguntas y aportaciones, al finalizar se preparó un ceviche de coliflor, la finalidad fue para que los abuelitos identificaran que una comida puede ser rica y saludable, todos estuvieron muy contentos y agradecidos por la orientación alimentaria.

En las instalaciones del Museo Zoque de Copoya, se llevaron a cabo 2 sesiones, el día 10 de noviembre donde asistieron diez personas, dos de ellas se aburririeron. El día 11 de noviembre asistieron ocho personas, las personas se distribuyeron en la parte de la cocina, debido a las actividades que realizan durante el día, la cocina tiene techo pero está descubierto a los lados, se encuentran fogones, alimentos en trastes tapados, vitroleros de aguas frescas y pozol, prensas, mesas largas de madera, y algunas sillas (Figura 13).

Durante la primer sesión, al concluir el tema del plato del bien comer, la actividad consistía en identificar los alimentos en los colores correspondientes en la figura de un plato, una persona ubicó las imágenes en el lugar y color correcto, tres identificaron el color verde correspondiente a las frutas y verduras, tres personas confundieron los colores y grupos. Tres personas colocaron las leguminosas en el color naranja de cereales. Durante las pláticas, asistió un niño y un adolescente, sin embargo este no pudo realizar la actividad, ya que se ausentó un momento. Después de realizar la dinámica, de manera de reforzamiento, se mostró nuevamente la lámina donde se encuentra la figura del plato del bien comer, de esta manera ellos mismos identificaron los alimentos y el lugar correcto que pertenecen, todos se reían pero también estaban contentos de haber dado lo mejor al realizar la actividad.



**Figura 13. Dinámica del plato del bien comer en el Museo Zoque Copoya.**

Para la segunda sesión, después del tema de la higiene de manos y los alimentos, se realizó la dinámica de la técnica de lavado de manos, todos repitieron cada paso, después una persona pasó adelante para realizar la dinámica, le costó un poco recordar los pasos, pero al final pudo repetirlos todos.

Se impartió el tema de las medidas caseras, se presentó una lámina de cómo utilizar las medidas con las manos, se mostró algunos utensilios de cocina, tazas y cucharas medidoras, además, se llevaron muestras reales de las medidas recomendables de la manzana, zanahoria, tortilla, y listas de las porciones de algunos alimentos más consumidos. En las instalaciones de la iglesia de San Isidro, El Jobo, se realizó una sesión el día 14 de noviembre de 2018, asistieron once personas, incluyendo a seis hombres, se obtuvo el apoyo del sacerdote y el coordinador de la iglesia, prestaron sillas y un espacio dentro de la iglesia para las actividades. Para la dinámica sobre el plato del bien comer, cinco de las personas identificaron perfectamente los alimentos y los colores, cuatro identificaron el color verde perteneciente al grupo de frutas y verduras, sin embargo en el color rojo, algunos colocaron tubérculos, y en el color naranja las leguminosas. Los dos restantes mezclaron todos los alimentos de los 3 grupos. El grupo fue muy participativo, contestaban lo que se preguntaba, y también expusieron sus dudas, y agradecieron por la orientación alimentaria proporcionado (Figura 14).



**Figura 14. Técnica de lavado de manos en El Jobo.**

En la dinámica de la técnica de lavado de manos, realizaron todos cada paso, después una persona paso para que realizara la dinámica, se le ayudó un poco para repasar bien los pasos. Al final todos participaron y les gustó mucho.

Se impartió el tema de las medidas caseras, presentando una lámina de cómo utilizar las medidas con las manos, se mostró algunos utensilios de cocina, como: tazas y cucharas medidoras, se llevaron muestras reales de las medidas recomendables de la manzana, zanahoria, tortilla, y listas de las porciones de algunos alimentos más consumidos, algunos realizaron preguntas sobre alimentos y porciones. Se hizo el comentario de lo importante que era darse cuenta del aprendizaje sobre alimentación y de los alimentos que se debe comer para tener una mejor salud.

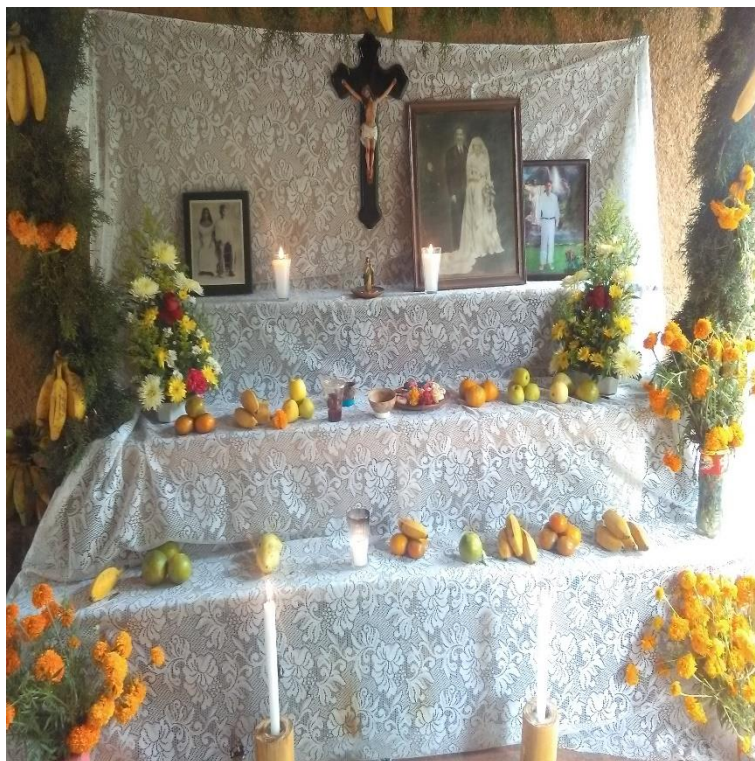
### **.Festividades**

Como toda cultura, las festividades, son parte de las tradiciones que efectúan los grupos étnicos, durante la investigación se participó en algunos eventos culturales, para conocer sobre las actividades que realizan, puestos que ocupan, las danzas, comidas típicas que son de origen zoque y la forma en que se lleva a cabo dichas festividades.

#### *DÍA DE MUERTOS*

Es una tradición que se lleva a cabo por muchos pueblos en México, tiene lugar los días 01 y 02 de noviembre de cada año. Se visitó las localidades de estudio para conocer sobre esta festividad. Es una celebración en que muchos creyentes, afirman que los difuntos llegan a los hogares de sus familiares, es tradicional los altares donde se coloca alimentos, bebidas o comidas que le gustaban al familiar difunto, esto para ayudar en el caminar de su alma, también es un momento en el que se unifica la familia para recordar a los familiares fallecidos, con los que aún viven, las 3 localidades de estudio mantienen el conocimiento y la misma tradición, principalmente por hacer tamales de mole en estos días. El primer día en la tradición católica, se celebra “El Día De Todos Los Santos”, que es donde las almas de niños, aseguran llegan al hogar y el segundo día, se celebra “El Día De Los Fieles Difuntos”, son todos los difuntos adultos que llegan. El elemento más importante es, sin duda los altares con ofrendas, se colocan algunos alimentos, se adorna con papel china de colores como el morado, negro y blanco, se colocan palmeras de caña, veladoras, el sahumerio, fotografía de difunto y flores, cada lugar, hoy en día lo adorna con diferente forma, en Copoya, en el museo zoque, montaron el altar a la entrada de la instalación, tenía un toque muy antiguo y bonito, con frutas a los lados, fotos antiguas de los difuntos, las candelas o cirios, significa pureza y duelo, un crucifijo que es parte de la evangelización incorporando el catolicismo, y el sahumerio no podía faltar, a este le agregan copal, que es un elemento que limpia y purifica

las energías del ambiente, tenía un mantel blanco, era de 3 niveles, que simboliza el cielo, la tierra y el purgatorio (Figura 15).



**Figura 15. Altar de día de muertos, en el museo zoque de Copoya.**

En el Jobo se recopiló un comentario de una señora de esta localidad:

*“Pues este, para empezar, se hacen los tamales y salen los niños a pedir calabacita tía, aquí, salen el día 31 y día primero, son dos días, pero se ha perdido como decíamos, la calabaza con dulce o nuégados, ahorita ya este año lo vi de que salieron mis niños, pura paleta, chicharrín y le digo pue, puro de ese, ya no es como antes, que daban naranja, mandarina, caña, ya nada de eso. Los tamales sí, no se ha perdido, todavía lo hacen de mole, de pollo, pero ahorita ya las personas lo hacen de puerco, lo deshebran. Por ejemplo para hacer una ollita más o menos de 5 litros, se pone 8 chiles pasilla, 8 chile ancho, y mulato, 3 o 4 plátano, galleta de animalito, cacabuate, pasitas, ajonjolí, sofreído y licuarlo con caldo de pollo.*

*Pues acá nosotros lo llevamos, todavía acá lo acostumbramos, al menos mis abuelitos me decían, que es para que recordemos pues de ellos, se le pone las fotos, las flores, aquí la flor que es de esa fecha, es la flor de, que le dicen cempoalxóchitl, la de seda, y aquí mi abuelita nos acostumbró que deben ser fruta, dulces no, y ella si le pone lo que es pan de muerto, tortas, le ponen, mandarina, manzana, naranja, caña, unos tamales, nuégado, todo lo que es tradicional, y acostumbran por ejemplo, que ella que ya está muerto su papá le ponen un cigarrito, su pozol de cacao, es lo que le gustaba o lo que hacían la persona, pero no ponen otra cosas que solo eso”.*

En Ocozocoautla de Espinosa, en el panteón de Dolores, ubicado en el barrio Cruz Blanca, se llevó a cabo el 02 de noviembre, una exposición de altares, en el cual, una de ellas, llamó mucha la atención de varias personas, éste hace una copia muy parecida a un altar zoque antiguo, las flores de cempoalxóchitl, las candelas, las frutas como el guineo en racimos, las mazorcas, naranjas, mandarinas, la foto del difunto, se observa varias hojas verdes alrededor de las cosas, pumpos que son donde la gente antigua ponía aguardiente o agua natural, la cruz de flores en el centro del piso y las representaciones de las mujeres con una vestimenta regional, blusa blanca bordada en las orillas, y faldas de cuadritos, de color; una de ellas en la parte superior derecha, se encuentra cocinando los frijoles en una olla de barro, la que se encuentra frente a ella está con la piedra moliendo pozol de cacao, la señora del lado izquierdo se encuentra con un traste de barro, preparando comida (Figura 16). Sin embargo los altares en los últimos años han cambiado en su forma, componentes, colores, adornos, etc.



**Figura 16. Altar zoque de Ocozocoautla de Espinosa.**

Dentro de las actividades en esta festividad, recurren a visitar a los difuntos en sus tumbas, les llevan flores, y se reúnen todos los familiares de la persona fallecida algunos llevan comida o algo para compartir entre ellos (Figura 17)





**Figura 17. Visitas en el panteón de Dolores en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.**

#### *DÍA DE LA CANDELARIA*

En Copoya, se lleva a cabo la festividad del 02 de febrero, el Día de la Candelaria, este corresponde a una festividad religiosa, los católicos, celebran la Presentación de Jesús en el Templo y la Virgen de la Candelaria, desde 6 días antes, bajan a las virgencitas de Copoya, y se hospedan en algunas casas de los mayordomos o priostes, el día 01, las comideras preparan comida para llevársela a los presidentes del lugar, y el día 02, las comideras baten pozol de blanco y de cacao, posteriormente reparten para todos los que asisten a la localidad. Se celebra misa a las doce del día, dentro de la iglesia, se aprecia las cuelgas, somés o enrames, regularmente consiste en un palo enrollado de hojas verdes, antes solía ser de hoja de zapote negro, hoy en día las costumbres han cambiado, puede estar decorado con flores, papel china de colores, lleva frutas de temporada, pan y trastes que son colgados. Las imágenes de las Vírgenes de la Candelaria, del Rosario y María de Olachea, están ubicadas en el centro, con abundantes arreglos florales (Figura 18).

Después de la misa, los habitantes realizan danzas, afuera de la iglesia, colocan una tipo casita con una tela blanca, a los lados tienen unas palmeritas hechas de maíz, que al final de los bailes cortaran las mazorcas, se le conoce como la robadera: Napapoketzé (baile de pluma o



**Figura 18. Altar de la iglesia Nuestra señora de Candelaria en Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.**

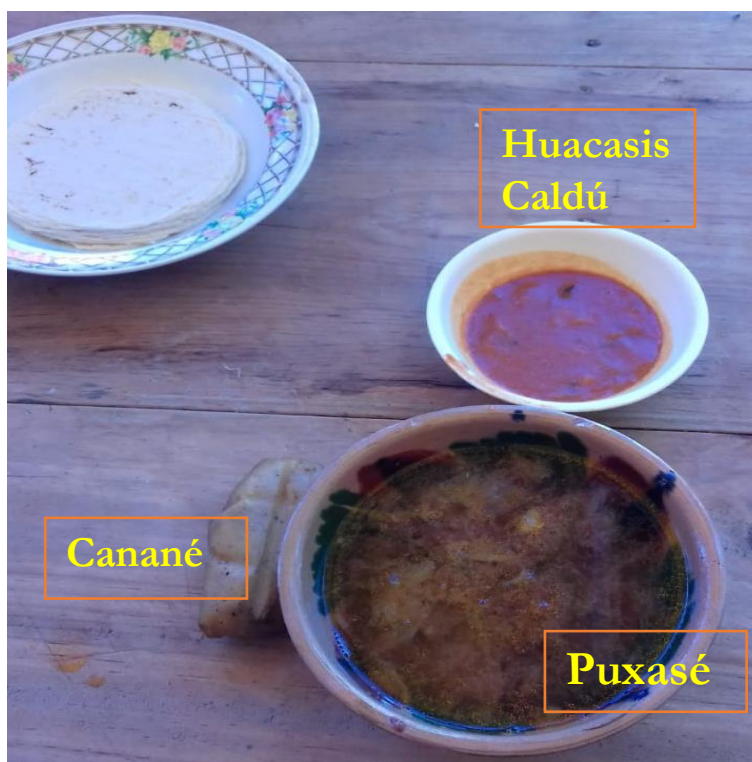
de penacho), las suyuetzé (baile de las viejas) y las yomoetzé (baile de mujeres), es acompañada por los sones de tambor y flautas o carrizo también llamadas pito (Figura 19).



**Figura 19. Danza tradicional de Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.**

Estas danzas comienzan como la 1:00 pm y dura aproximadamente 1 hora. Las mujeres

visten de falda color rojo, blusa blanca, tienen unos pañuelos con imagen de la virgen de Guadalupe que cubre sus cabellos, con una trenza de estambre de listón rojo; los hombres llevan consigo una falda de cuadritos gris o negra, con blusa blanca, algunos usan huaraches, chancas o descalzos, en la cabeza llevan un rebozo color negro; el personaje que realiza el baile de la pluma, tiene un penacho con plumas de color rojo, su vestimenta es rojo, en la parte superior tiene un chaleco de color blanco, en las piernas se ven algunos símbolos, usa huaraches y algunos pañuelos rojos. Al concluir la danza tradicional, los ayudantes de la festividad, sirven la comida, llevan un orden para pasar a las personas que llegan, el lugar donde se despacha a las personas, está a un costado de la iglesia, disponen de una carpa, y largas mesas de madera, El caldo de res (huacasis caldú) lo sirven en platos de barro o de porcelana, colocan a lado del plato un canané, que es una bola de masa con sal que lo cocen en hojas de milpa, en un platito pequeño de plástico sirven una pequeña porción de puxasé conocido también como la chanfaina, no dan refrescos, los venden antes de comer (Figura 20).



**Figura 20. Comida tradicional de Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.**

El maestro Víctor Velázquez referente a la festividad, comenta:

*Por el conflicto religioso, las imágenes que cargaban eran ellas (las tres Vírgenes de la Candelaria, del Rosario y María de Olachea) los cargadores eran de Tuxtla, yo digo que quizás aquí no podían tener por la economía, entonces, los cargadores estaban en Tuxtla, pero bajaban, digamos la bajada de enero, bajaba 30 de enero, 31, día primero, dos, tres, y a más tardar cuatro va pa riba, estamos*

*hablando de 6 o 7 días de fiesta, solo a sus cargo, solo de candelaria, y en octubre bajan por rosario, que la mera Copoya, es rosario, es Copoyita rosario, su nombre de ella, bueno, baja en octubre, baja el 14 y sube el 23, el día que caiga y son 9 días, y ese en solo una casa se está, cuando baja en enero, baja donde está el primer madre prioste, segundo madre prioste, primer mayordomo de candelaria y segundo mayordomo de candelaria y cuando baja en octubre, solo el anta el prioste de Copoyita, en una sola casa se está. El prioste es un carguero, que ese se estaba bajo su responsabilidad, y solo gasto de él, es el encargado de abí, ese no es de coperacha, eso es.*

### CARNAVAL ZOQUE COITECO

En Ocozocoautla de Espinosa, se lleva a cabo, cuarenta días antes de semana santa “el Carnaval zoque”, algunos libros afirman que los preparativos comienzan desde el día de “Todo Santo” en noviembre, sin embargo, un mes antes de dicha festividad, se realizan ensayos del “Baile de Plaza” que se efectuará el martes de Carnaval, en estos ensayos las personas encargadas de las Cohuinas (casas de fiesta, donde se resguardo la imagen de un santo, y existe un grupo de personas quienes coordinan y ejecutan esta festividad), se organizan para servir algo de comida a los que ensayan y los que llegan a verlos, puede ofrecer: tamales, café, pan, o chocolate.

Existen 6 cohuinas con sus respectivos personajes: Santo Domingo- Cohuina del Caballito; Santa Martha y San Martín- Cohuina del Tigre; San Miguel- Cohuina de los Monitos; San Bernabé. Cohuina del David; San Antonio: Cohuina de Mahona de Cochi; Virgen de Natividad- Cohuina del Mahoma Goliat.

El día viernes da comienzo esta festividad con la coronación de la reina del carnaval, que se da a conocer ante el pueblo, junto con las embajadoras de cada cohuina. Este es un concurso, que se realiza desde algunas semanas antes, una de las características para participar es que sean originarias de Ocozocoautla, se les hace preguntas a las participantes sobre el pueblo y la festividad. Doña Petrona Pérez Montufar, fue la ganadora, por considerarla como digna de representar el Carnaval Zoque, desde hace muchos años como participante en diferentes cargos de las cohuinas, esta coronación fue efectuado por el actual presidente municipal Alfonso Estrada Pérez, en compañía de su esposa Estrella Hernández Díaz (Figura 21). Durante el evento se presentan bailables folclóricos, música regional y un grupo musical. Después de la coronación de la reina del carnaval, cada personaje y embajadora, se regresa a sus respectivas casas de fiesta, bailando por todas las calles, al llegar a la cohuina, realizan un baile junto a la encargada de la casa y los ayudantes (Figura 22), atienden a los invitados dándoles, chocolate, pan y tamal de bola (Figura 23).



**Figura 21. Coronación de la reina del Carnaval Zoque Coiteco 2019.**

Fuente: <http://www.cintalapanecos.com/petrona-perez-montufar-es-coronada-como-reina-del-carnaval-zoque-coiteco-2019/>.



**Figura 22. Baile del Mahoma de Cochi, junto a la embajadora, Cohuina de San Antonio.**



**Figura 23. Pan y tamal de bola.**

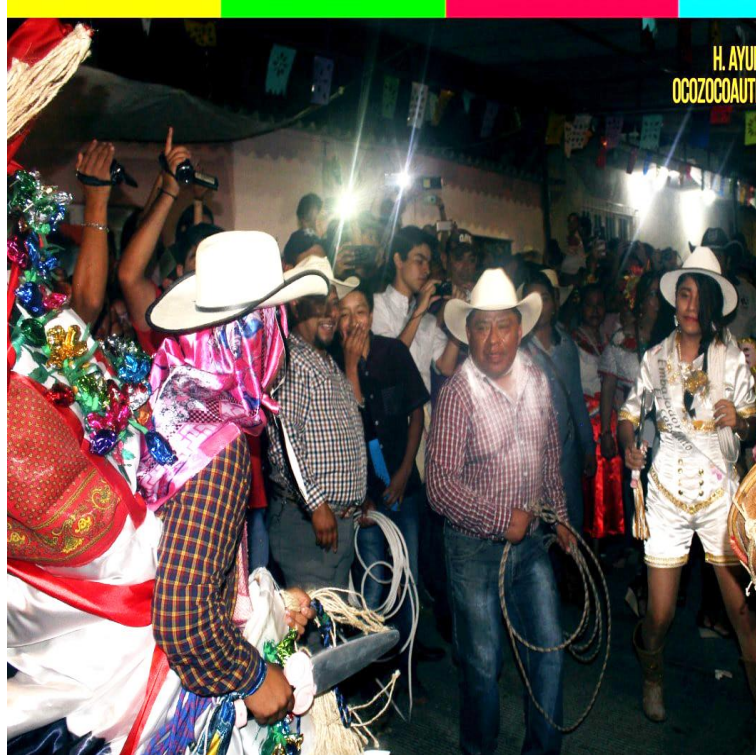
El día sábado, en la cohuina del “Caballito, Santo Domingo”, después del ensayo del “Baile de plaza”, aproximadamente las ocho de la noche se efectuó una danza llamada “la marca del caballo”, que simboliza el inicio de la festividad, es llevado a cabo por el personaje del caballito, junto con la embajadora, con algunos ayudantes de esta cohuina y el presidente municipal que realiza la marca a la figura representada por el Caballito, al son del tambor y carrizo (Figura 24).

Ismael Velázquez Díaz, Lic. En Historia y cronista de Ocozocoautla refiere:

*Marca del caballo, los ganaderos generalmente marcan a su ganado, esta es una representación igual y es el significado, por lo que leí y Marcaban al caballo para simbolizar que el carnaval no es privado, si no del municipio, de las personas, de todos en general, haciendo referencia que el carnaval, pertenecía al municipio de Ocozocoautla.*

A la media noche del día Domingo, cada cohuina prepara a sus tamboreros y piteros (personas que tocan carrizo o flauta), y salen en camino para la “Pedida de permiso”, consiste en que los tamboreros tocan melodías frente a la iglesia (Figura 25).

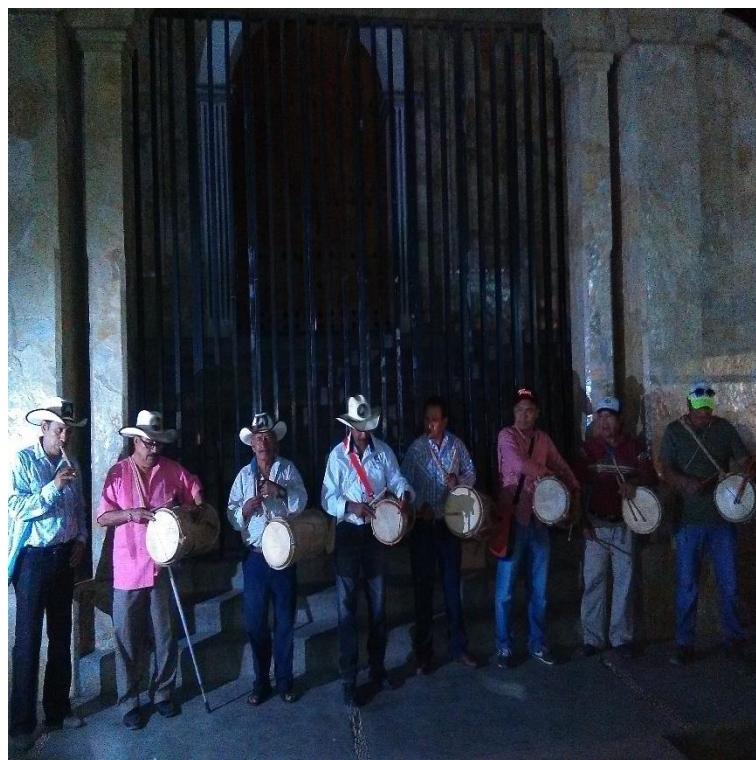
Este rito dura aproximadamente treinta minutos, se realiza en cuatro iglesias principales: San Juan Bautista, San Bernabé, San Antonio y Santísima Trinidad, Ismael Velázquez Díaz comenta:



**Figura 24. Baile "Marca del Caballo".**

Fuente: <http://www.cintalapanecos.com/da-inicio-el-carnaval-zoque-coiteco-2019/>

*La pedida de permiso tiene dos enfoques, la prehispánica, permiso a las deidades: sol, luna y la naturaleza, para el bienestar de las cosechas y sobre las tierras, el otro enfoque es religiosa, va para lo que es Dios.*



**Figura 25. Pedida de permiso en las iglesias.**

Después de este acto, todos se regresan a las cohuinas, las personas encargadas de la casa de fiesta, ya no duermen, a partir de las cuatro de la mañana, mandan a traer a los caporales y a los ayudantes a sus respectivas casas, al son del carrizo (pito o suskuy en zoque) y tambor (kowa en zoque), queman algunos cuetes y los acompañan hasta regresar a las casas de fiesta y comenzar con todos los preparativos del desayuno, y para el desfile.

A las diez de la mañana da comienzo el desfile, donde las diferentes casas de fiesta, y los chores (personas disfrazadas que antes se le conocía como vaqueros) ya sea con un disfraz estilizado (Figura 26), con cochombí (sombbrero) adornado con muchas flores de papel china o crepe de diversos colores y algunos espejos, trajes auténticos, en sus piernas llevan polainas con campanas, máscara de madera, matraca (una pieza de madera que utilizan para hacer ruido), cuarta (lazo de ixtle, con un pequeño amarre que mueven hacia los lados o en círculos con gran fuerza y provoca un sonido estruendo).



**Figura 26. Chores con trajes estilizados.**

El disfraz autóctono es el más importante, porque mantiene su traje utilizando materiales prehispánicos (Figura 28), como: traje de manta, cochombí adornado de maíz, totomoste (hojas del maíz), o flores de papel, máscara de madera (que elaboran los artesanos locales), collares de maíz, cacahuete o chicles, un morral, cuarta, huaraches, polainas con campanas y cada chor le agrega su toque especial, sea pumpos, animales vivos o disecados, carretones, frutas, canastas, tambor, trastes, etc.





**Figura 27. Chor autóctono**

Comenzaron un recorrido desde la entrada del municipio hasta llegar al parque central, todo con la finalidad de demostrar a las personas los disfraces, es aquí donde empiezan las bromas hechas por los chores para agregar la alegría a esta fiesta, posteriormente en todas las cohuinas inicia la música de marimba para que los chores puedan bailar, culmina hasta aproximadamente las nueve de la noche, y al siguiente día comienza nuevamente por la mañana y se conserva todo el día, esto mismo se efectúa hasta el día miércoles.

En cada cohuina, sirven el desayuno “Chanfaina” y se preparan para el desfile, el personaje representante de cada santo, se inclina ante el altar para pedir que todo salga bien durante el desfile, después lo ranean (utilizando ramas verdes de las flores del altar, le pasan por todo el cuerpo, para alejar las malas vibras), las correlonas son las que desfilan, visten de faldas coloridas, blusas blancas, con el cabello trenzado y moño (Figura 28), los demás ayudantes, se quedan cuidando la casa y preparando la comida que se dará después de terminar el desfile.

Aproximadamente a las dos de la tarde dentro de la casa, se sirve la comida, colocan mesas y algunas sillas de madera, pasan a las personas en orden y se ofrece caldo de res, está preparado con paleta de res, repollo, zanahoria, chayote, tomate, cebolla y ajo, se sirve también el día lunes, cada día se prepara tinajas grandes de comida para dar a todos los invitados.



**Figura 28. Correlonas.**

Al entrar a la casa, enfrente se distingue el Santo o Virgen, rodeado de diversas flores, arreglos y ramilletes, se visualiza cuelgas o enrames, con trastes de plástico, adornos de papel crepe, pan, y frutas, veladoras, candelas, sahumero y una caja de cooperación (Figura 29).

Existen algunas sillas para los que llegan a visitar y/o entregan alguna cooperación, flores o veladoras, los ayudantes de la cohuina los atienden dándoles chocolate (maíz tostado con cacao) también llamado en zoque “Cacapote”, pan, semillas de pepita dorada con panela (Pucxinú) y unos muñequitos de masa (Ponzoqui) si es en la mañana, pozol si es por la tarde, o comida.

A fuera de la casa, suele tener una o dos carpas, adornado con papelitos de colores, un espacio donde se coloca la marimba que tocará todo el día alegrando a los visitantes, chores y ayudantes de las casas de fiesta, se encuentran algunas sillas blancas de plástico alrededor, las protegen colocando lazos de rafia para que no las puedan mover de lugar y así mantener un orden, los chores son quienes más alegran el espacio, bailando en forma circular.

Una de los ayudantes “Nana Oco” que significa persona que hace la comida refirió las actividades que realiza:

*El cocido de res (caldo de res o sispolá-zispolá), que lleva huesito, la posta, y la zanahoria, chayote, papa, yuca si hay, tomate y su cebolla lo que lleva, elote y cilantro. Muy tardado que se lleve es una hora en cocerse.*



**Figura 29. Altar del Cohuina de Santa Martha, El Tigre.**

*Yo hago el pozol y agua de tamarindo, agua de Jamaica. A las tres de la mañana venimos y empezamos a hacer el desayuno que es la Chanfaina, y de ahí ya empezamos a hacer el cocido y todo lo demás para la comida.*

Gloria del Carmen Morales comenta:

*Yo soy la escribana (mientras sirve en vasos de plástico el chocolate), es la que recibe las ofrendas y limosna, y aquí tenemos un cofresito para todos los invitados, dejan una monedita, y billetito, conforme van dejando las ofrendas, nosotros le damos su bebida, (señala) que consiste en chocolate, que es el cacapote, pucxinú, que es la pepita, el ponzoquí, que son muñequitos a base de masa con panela y su pan, para la pepita se lava se limpia, posteriormente se dora, ya que este dorado, ya se pone la panela a hervir y ya se hace una miel, ya con esa miel se revuelve la panela y ya se extiende en una mesa y se va haciendo pa que quede delgadito y ya se viene partiendo, antes de que seque.*

El chocolate (cacapote o kakapote), pon-zoquí y pucxinú (puczinú, puk-zinú o puc-sinú) (Figura 30), son de origen zoque, y representa una muestra de afecto por el donativo que se otorga al cohuina.

En la cohuina de San Antonio, donde hacen la comida, en la parte final de la casa, colocan unas carpas, se encuentra dividido por secciones con tablas de madera, al frente están las señoras que baten el pozol, en botes grandes, y sirven en vasos de plástico, atrás se localizan mesas de madera donde se sirve la comida, a un costado están los fogones, y mesas de

madera, aquí las cocineras y ayudantes cocinan lo de día a día, Josefa Morales, de 68 años platica lo siguiente:



**Figura 30. Cacapote, pucxinú, pon-zoquí**

*Estoy haciendo el caldo de res, lleva elote, lleva chayote, papas, ejotes, zanahoria, cilantro, cebolla, tomate, ajo, es todo lo que lleva el caldo de res, se cocinan 3 tinas diario de comida, se cocina tres días, que es domingo, lunes y martes. En el desayuno es chanfaina, dos días, que es domingo y lunes, el martes se sirve bisteces, que lleva, pimienta, tomillo, chile verde, tomate, cebolla, cilantro. El día miércoles para el desayuno es huevo con tomate con chirmol, ya para la comida, son dos tinas de frijol de veinte kilos cada tina, y ya lo que lleva después de que esta cocido es chipilín, cebolla sazonada, se le pone todo ahí, y ese es el frijol con chipilín, ya para servirse lleva chile en vinagre y queso.*

Para alegrar a los visitantes, se les proporciona una bebida que se prepara solo en estos días de fiesta: el “curadito”, uno de los ayudantes de la cohuina del caballito comentó (Figura 31):

*Al menos nosotros le ponemos, cascaras de naranja, hinojo, fresa y maíz hibrido y azúcar, es lo que se le hecha, este traguito que utilizamos, no es trajo de, por caja que se compra, es de los altos de Chiapas, posh (o pox), nosotros compramos 120 litros y ya curadito sale 240 litros pero por ejemplo en media lata de trago pues le echamos 1 kilo de fresa, si, y que fermente de 15 a 20 días y ya lo que se hierve es el maíz con la azúcar, y ya se le pone (mientras servía en una copa un poco del contenido de la botella).*



**Figura 31. Curadito**

El día lunes, comienzan nuevamente en la madrugada a traer a los ayudantes a las diferentes cohuinas, acompañados con tambor y carrizo, posteriormente al llegar a las casas de fiesta, empiezan los preparativos para el desayuno y a partir de las diez de la mañana con la preparación de la comida. Durante el día, hasta las tres de la tarde se realizan las visitas entre cohuinas, y las casitas llevan invitados, para esto, salen las personas de los cargos, el personaje representativo bailando acompañado de los sones principales; en casa de doña Josefa, se esperó la cohuina de San Martín y Santa Martha, llegaron los personajes: Tigres y Monitos, se le atendió a los acompañantes, dándoles algo de beber, después los personajes realizaron un pequeño baile con doña Josefa en el patio de la casa (Figura 32), la casa es amplia, con árboles frutales de guaya, limón, entre otros, se visualizan variedad de flores, un fogón con leña, trastes de barro y aluminio; al terminar, doña Josefa les ofrendo leña, tamarindo y curadito, los ayudantes son quienes cargan las ofrendas, se lleva a una persona en las casitas, que son sillas de madera, tiene un arco adornado con colores y la figura del personaje, en este caso del tigre, detrás lleva unos pilares con pañuelos rojos, regularmente son cuatro cargueros quienes toman unas varas donde sostienen la casita.



**Figura 32. Baile del Tigre y los Monitos con Doña Josefa Vázquez Mendoza.**

Mientras se esperaba la visita, doña Josefa Vázquez Mendoza de 86 años, relató cómo era la festividad anteriormente:

*Mi papá, era Yumí, era prestado, invitado y suscribía, le llamaban Yumí, el recibía la limosna de a gente, y el, lo entregaba el café con pan, y el paño con el que entregaba la limosna, entregaba con a persona; y yo, y otro muchacho, íbamos los dos a buscar quien quiera ir en la casita pa' que los lleven a la cohuna, llevaba calabaza, llevaba leña, y llevaba su flor, su candela y su limosna, todo eso llevaba la invitada, después ya quedaba ahí, comiendo y bailando. Y ya nosotros, mientras no había quien llegara a traer, ya alistábamos tortilla, alistábamos el pozol, ahí estaba la piedra para repasarlo, piedra de moler. Y de ahí, ya a las 5 de la mañana ya los van a traer, con las casitas, todos los invitados, todos los que inscribieron, mi papa alistaba una red de mazorca y un tercio de leña, y mi mama su flor, su candela y su limosna. Pero no hacían tanta comida como ahora, todos los que se inscribían tenían que mantenerlos. Ahora ya está diferente, primero, era muy bonito, y vendían mucho el cascarón, el cascarón se juntaba del blanquillo que comía uno, se ponía a remojar con agua, de ahí ya se lavaba, bien lavado, ya que estuviera lavado, se hace el traste de agua y se le hecha su chorro de perfume, y de ahí, se va llenando el cascaron, ya que está lleno el cascaron, agarrábamos un pedacito de tela, un cuadrito de tela, lo que dice la boquita del cascaron, y de ahí lo tapábamos así (demuestra con las manos), bien tapado, con cera derretido, se ponía a calentar la vasija de cera, ahí se remojava el trapito y ahí se dejaba en el cascaron, de ahí se salían a vender.*

*Las compañías es que iban a visitar a su otra compañía, por ejemplo, San Antonio, lo llegan a visitar, les tienen que dar pozol, les dan pozol, les dan sus trago y ya se van, allá viene el caballo, con harta gente, ay le dan pozol, le dan lo que sea, si es comida, comida les dan.*

*Prestaban como cuatro hombres, con morral nuevo y sus bolsa de talco, cuatro bolsas de talco, y tres botellas, 4 botellas, dos botellas, cada morral (señala con las manos), si por ejemplo, va a ir al caballo, allá saca su botella y les da, porque llegó, llegó la visita.*

El día martes, en la madrugada, nuevamente se realiza la “pedida de permiso” a las iglesias, por motivo del Baile de Plaza o Baile Grande que se efectuará. Aproximadamente a la una de la tarde, cada cohúina se dirige a las diferentes iglesias; esta danza es derivada de tiempos prehispánicos, nuestros ancestros zoques, quienes rendían culto a Tajaj Jama o Tata Jama (padre sol), pedían por la tierra, para que fuera fértil y les brindara cosechas abundantes, al son del tambor y del carrizo de 24 sonos los cuales son instrumentos zoques y que simbolizan el latir de la vida y el silbar del viento.

El cuadro danzante

La danza de los enlistonados, tiene influencia árabe y española, es ejecutado por varones, que visten de camisas de colores, en la cintura les cuelgan espejos, listones y pañuelos de colores, en la cabeza una sobrecapa con espejos, una máscara que les oculta el rostro, en las manos llevan un machete de madera; está formado por dos líneas: en la primera se logra distinguir El Capitán, El Sobre Capitán y los soldados del Mahoma-Goliat, al final de cada línea aparecen el Mahoma de Natividad (lleva una máscara para cubrir el rostro, cochombí alargado con flores de colores, cobija de capa, polainas con campanas y machete de madera) y Mahoma de San Antonio (los distinguen porque este lleva cargando una cabeza de cochí en la parte de la espalda) y el Caballito (es una armazón con forma de caballo de tela blanca, con pañuelos de colores, una cuarta de ixtle trenzado, machete y un bozal, en el centro existe un hueco, donde se encuentra el danzante, este porta un paliacate o pañuelo rojo en la cabeza).

Se realizan diferentes movimientos corporales y bailes ancestrales, se observa la lucha entre los soldados del Mahoma y el David (es un niño vistosamente vestido de rojo, lleva consigo un turbante rojo que significa la corona del triunfo, con espejos, una ballesta, un arma con flecha para pelear, un morral de color amarillo para cargar las tres piedras con las cuales golpeo a Goliat y su escudo, significa el poder que dios le concedió al ungirlo), continúa con la lucha entre el Mahoma y el Caballo, y finaliza con el triunfo del David, que figura la lucha entre el bien y el mal, desde pasajes bíblicos que los españoles introdujeron a los zoques por

medio de los bailes (Figura 33). Este baile se lleva a cabo en las iglesias de San Bernabé, San Juan Bautista y San Antonio.



**Figura 33. Baile de Plaza, El Cuadro Danzante.**

La danza del tigre (Canetsé o ka'n Etsé)

Intervienen los personajes: el Tigre, la Tigresa (su vestimenta de ixtle pintado de colores, lleva una cabeza de tela pintada que asemeja la piel y rostro del jaguar, su baile es considerado como el movimiento del colibrí), el Mono y la Mona (la vestimenta es de color negro con franjas rojas, zapatos y máscara, la mona tiene un vestido, una trenza con listón rojo y una canasta de colores, el mono lleva un pantalón, camisa manga larga, el sombrero posee flores de colores en la parte de enfrente, además utilizan un morral y una honda, limón atado a un hilo), el Cazador (utiliza camisa floreada, pantalón de mezclilla, a los lados cuelgan pañuelos rojos, sombrero con pumpos pequeños, una cabeza de mono y de un tigre con un maíz, máscara de madera, collares, polainas con campanas, botas, en sus manos lleva pañuelos donde sostiene un rifle de madera), los soldados (portan camisa de cuadros con listones entrelazados, sobre capa, cochombi con flores de colores, listones en la cintura con figura de la Virgen de Guadalupe y espejos, collares, polainas con campanas, machete y morral) , dos Tatamonos o “mata tigre” y dos Arreadores o “arrea tigre” (la vestimenta de estos son similares, utilizan sombrero o quepí, máscara de madera, listones, polainas con campanas, sobrecapa, zapatos y carrileras de carrizo). Para esta danza, se forman dos líneas, los tigres son los primeros, después los arreadores, soldados, y al final los monos con sus respectivos



Tatamonos, y el Cazador, durante la danza se pasea de un lado a otro buscando el tigre. Se efectúa la lucha entre los tigres, los monos y los soldados, culminando con la victoria de los monitos, debido a la ayuda del Cazador (Figura 34). Este baile se lleva a cabo en las iglesias de San Bernabé, San Juan Bautista, San Antonio y Santísima Trinidad.



**Figura 34. Baile de plaza, Danza del Tigre.**

El día miércoles, aproximadamente a las diez de la mañana, corresponde el “Baño de Zapoyol”, la finalidad de este tradicional ritual es para la purificación del alma y el cuerpo, correspondiente a la vigilia que comenzará, este consiste en lavar la cabeza con agua natural preparada con la semilla de mamey, posteriormente se les coloca confeti, se les da curadito y un cigarro, es acompañado por una diana de música, cada uno de los ayudantes tiene que pasar a recibir este ritual (Figura 35). Incluso los personajes de esta festividad, en el caso del caballito, el armazón de la figura del caballo es quien recibe este baño en la cabeza del caballo, los personajes del Mahoma de igual manera, se descubre el cochombí.

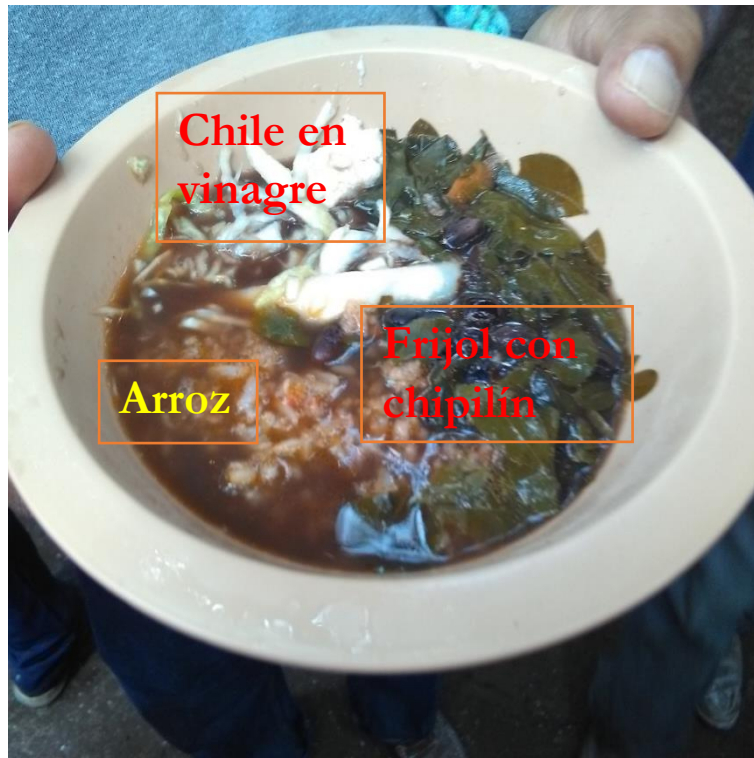
La comida que se sirve este día no se elabora con carne, el desayuno es huevo con tomate (Figura 36), acompañado con agua fresca, y durante la tarde se sirve frijol con chipilín (Figura 37), se le agrega chile envinagre (preparación a base de repollo picado con zanahoria, mango, chile y vinagre), un poco de arroz y el que guste tempenchile (tipo de chile muy consumido en la región).



**Figura 35. Baño de Zapoyol.**



**Figura 36. Desayuno, huevo con tomate.**



**Figura 37. Comida, frijol con chipilín.**

Gillian E. Newell (2018), en su libro ¡Jule jule! El carnaval zoque coiteco, explica lo siguiente:

Presentes en la tradición del Carnaval Zoque Coiteco están, también, las comideras de los cohuina, quienes cocinan día tras día desde adentro de sus lugares de repente algo escondido en las cohuina y provean de esta manera la comida para todo aquel que llega a los cohuina en los días que dure el carnaval. Es un deber de los cohuina alimentar a cada persona quien llega a saludar y convivir con los santos de los cohuina sin pedir algo a cambio. En general, son las mujeres mayores quienes ya tienen la experiencia y la sazón de cocinar para grandes cantidades de personas. Ellas forman el corazón de los cohuina, en cierto sentido, tal vez conjuntamente con los señores quienes tienen el cargo de repartir el curadito (aguardiente hecho a base de caña y curado con hierbas o frutas aromáticas) en el cohuina. Los músicos zoques con su tambor y pito alegran de manera sonora el mequé carnalera y participan en cada cohuina, aunque hay que mencionar que en Coita en cada cohuina se encuentra, también, al menos una marimba colocada afuera que contribuye sin parar a los sonidos particulares y alegres del carnaval. Los chores forman otra categoría de figuras emblemáticas en el Carnaval coiteco. Antiguamente, los chores eran los portadores de las invitaciones y donaciones entre los cohuina y barrios; Hoy día, son, sobre todo, figuras lúdicas, comparsas que dan un tono de diversión y broma chusca. Los chores ya no pertenecen a un cohuina en particular, como lo solían hacer en tiempos anteriores. Se distingue entre dos tipos de chores:

el estilizado y el autóctono. El estilizado es un chor que emplea material moderno como papel crepé y telas vistosos de colores y/o diseños brillantes para crear su vestimenta. El chor autóctono, en contraste, se basa en materiales naturales como ramas, hojas, totomostle (hoja de maíz secado) y se viste con el atuendo de un cazador (rifle, morral, petate). En ambos casos, el chor porta: una máscara; un cochombí (sombbrero o tocado elaborado); un disfraz para cubrir su cuerpo sea en forma natural-autóctono, o estilizado-moderna con papel o tela; botas; riata y polainas. Los chores son siempre y sin descanso arrechos, comentando de manera chusca ciertos acontecimientos recientes favorables, o no. El Carnaval coiteco es, entonces, una mezcla de influencias, tiempos, espacios, territorialidades, ritualidades y modos de vivir.

Por lo general, se observa que el cohuina consiste de un santo o virgen en su altar (representando la fuerza de la naturaleza, sin duda), la cocina para cocer los alimentos, una antesala para recibir la gente y atender al santo en su esplendoroso altar, un espacio de comedor para alimentar a todo el pueblo y la gente quienes vienen a visitar y saludar al santo, las sillas para sentarse un rato en presencia del santo en la antesala y pedir su apoyo o agradecer un apoyo ya dado, y la gente que ocupan sus papeles para que tanto el carnaval como los quehaceres adentro del cohuina transcurren sin problemas y fricciones. Las plazas de los tres templos y la ermita principal de Coita ocupan papeles clave, adicionalmente, sobre todo en los Bailes de plaza el martes y las Peticiones de permiso el sábado y el lunes a medio noche.

Las palabras descritas por la investigadora Gillian E. Newell y lo observado durante esta festividad, mantienen una similitud bastante amplia, sin embargo, en tiempos anteriores y descrito por Doña Josefa Vazquez Mendoza, cada cohuina y dicho santo espera una pequeña ofrenda para así poder atender a los visitantes, al igual que los chores que antes eran prestados por las cohuinas, hoy en día se ha modificado en gran variedad de detalles de esta fiesta coiteca, sin embargo aún hay personas mayores de edad que con sus relatos y participación en los diferentes cargos, son quienes realzan esta tradición zoque.

#### *RITUAL ANCESTRAL ZOQUE EQUINOCCIO DE PRIMAVERA*

En Ocozocoautla de Espinosa, el día domingo diecisiete de marzo de 2019, se llevó a cabo una peregrinación, donde asistieron como invitados especiales al personaje del Tigre y el Mono, acudió personas de todas las edades, el punto de reunión fue bajo el árbol sagrado maya-zoque: la ceiba-pochota, ubicado en el barrio “El paraje”, más conocido como el barrio Unión Hidalgo, la peregrinación se efectuó en un camino alterno para llegar a la zona arqueológica de Cerro Ombligo, una ciudad zoque conocida como “Javepacuay” son ruinas

que actualmente es propiedad privada de Conaculta, el camino es terrasería y se acompañó al son de tambor y carrizo, al llegar a estas ruinas, tocaron melodías, y se efectuó la Danza al Padre Sol (Figura 38) para pedir por el agua y la fertilidad en el inicio de la primavera.



**Figura 38. Baile Zoque "Equinoccio de la Primavera".**

Oscar León (2019), en el periódico cuarto poder, describe:

El equinoccio de primavera fue el motivo del encuentro intercomunitario al que asistieron zoques de Ocozocoautla y Copainalá. La danza del tigre y el monito simbolizan la prevalencia de la astucia y la razón sobre la fuerza bruta; ésta concluye con la cópula de ambos y la sobrevivencia del ‘monito’. Ambas especies son comunes en toda el área mesoamericana.

En el periódico de Chiapas paralelo (2014) se publicó “Celebración zoque del equinoccio en Cerro Ombligo”, relatando lo siguiente: Para llegar a Cerro Ombligo la procesión tuvo que recorrer 3 kilómetros desde el parque central de Ocozocoautla, sortear el embate de moto taxis que como epidemia inundan sus calles, recibir aplausos y gritos de júbilo de niños de una primaria que estaba al paso y enfilarse por camino de terracería hasta llegar al sitio. La caravana fue recibida por el maestro Alejandro Burguete, sahutada por el ramilletero Armando Ovilla y se dispuso de un pequeño altar para colocar jüyána’ke, ramilletes elaborados entre otros por el maestro Jorge García. Don Cecilio, rezador zoque de Tuxtla, fue quien pronunció las palabras ceremoniales de permiso y agradecimiento a la madre tierra y al padre sol, y entonces dieron inicio las danzas tradicionales: napapäjketze, danza de la pluma de guacamaya de Tuxtla Gutiérrez; kanhntzawi’etze, danza del tigre-mono de San

Fernando y la danza de carnaval de Coita. Para refrescarse se ofreció kakawaye'ujkuy, pozol de cacao y al final tamalitos de chipilín en un sitio cercano.

En estos periódicos se percibe la similitud en lo observado durante esta ceremonia, cabe resaltar que este ritual zoque, se llevaba a cabo desde hace muchos años atrás, sin embargo estas danzas, se fueron perdiendo, pero desde hace cinco años, se volvieron a retomar, aunque quizás las melodías tocadas y las danzas no sean totalmente iguales, la finalidad es recuperar esta ceremonia que es representativa al ciclo agrícola o ciclo de la vida, mediante los personajes más simbólicos de las festividades, de los diferentes pueblos zoques que visitan Cerro Ombligo en Ocozocoautla de Espinosa.

#### *DIARIO DE CAMPO*

Durante el mes de septiembre, se consiguió los nombres de los agentes municipales de las localidades de estudio, para diseñar oficios de presentación sobre el tema de investigación y de las actividades a realizar, dichos oficios fueron entregado a los agentes municipales, en la localidad del Jobo, se había solicitado el apoyo de uno del personal para realizar las entrevistas a los residentes, sin embargo por el cambio de administración por la nueva candidatura, ya no se recibió el apoyo, y se tuvo que buscar otras alternativas, se solicitó el apoyo del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) que abarca las localidades de Jobo y Copoya para realizar las actividades, de igual manera el cambio de administración negó la realización de esta.

En Chiapa de Corzo, se tomó la misma medida, acudiendo al DIF, se recibió un buen trato amable, pero al no ser un pueblo totalmente zoque, la presidenta sugirió visitar la colonia "Nuevo Carmen Tonanpá" al mantener habitantes que son refugiados y reubicados de la erupción del Volcán Chichonal. El nutriólogo de la institución dio un recorrido por el lugar, presentando a una maestra de telesecundaria, al principio fue muy distante, seria, realizó muchas preguntas y no se veía totalmente convencida del proyecto de investigación, pero después por apoyo del nutriólogo, la convenció y ella a su vez contactó a una comidera muy conocida, sin embargo comentó que era muy probable que no recibiera el total apoyo de ellos, por ser poco cooperadores. Al hablar con la comidera, de igual manera, solía ser muy seria. Cuando se visitó personalmente, la plática no fluía, era muy cortante, se realizó la entrevista y durante esta la conversación se alargó, pero al comentarle que se necesitaba más entrevistas, ella se negó a apoyar, sugirió que los residentes de la colonia no les gustaba que los grabaran ni entrevistaran. Por esta razón se optó por no continuar.

En el mes de octubre, comenzaron las actividades en Copoya, se obtuvo la disponibilidad y acceso del museo zoque, se comenzaron a realizar algunas entrevistas. En Ocozocoautla de Espinosa, por medio del DIF municipal, se solicitó apoyo en “Casa de día” en estas instalaciones, los abuelitos, mayores de edad, se presentan y desempeñan diferentes actividades como tejer, pintar, hacer pequeños ejercicios, estiramientos, etc. Cada semana se realizaron: entrevistas, y dos pláticas. Todos colaboraron, durante las pláticas fueron participativos y agradecidos.

A mediados del mes de octubre, se prosiguió a grabar recetas zoques en Ocozocoautla de Espinosa con mujeres mayores de edad, en total se recopilaron 6 recetas: calabaza con duce, tamalito de chipilín, tamalito de frijolito, 2 preparaciones diferentes de bolita o sopa de elote y huevo con chirmol.

A finales del mes y principios de noviembre, se comenzó esta actividad en Copoya, obteniendo 5 recetas: conejo en sigumonte, chile en relleno, atol agrio, sopa de pan y caldo de res, y también se continuó con las entrevistas.

En el Jobo, colonia de Tuxtla Gutiérrez, no se obtuvo apoyo y se buscó alternativas diferentes, la más conveniente fue solicitar el apoyo con el padre de la iglesia de San Isidro, quien muy amable refirió a un coordinador y buscó personas para la realización de las entrevistas y grabación de recetas, sin embargo el apoyo de las mujeres fue muy poca, las recetas que se obtuvieron fueron 4: pozol blanco, pozol de cacao, caldo de pollo y estofado de res.

Como última actividad, mediados del mes, se realizó la orientación nutricional en Copoya, en el museo zoque, donde asistieron las cocineras y empleados, pero al ser en horas de trabajo, no todos escucharon la orientación completa. Posteriormente en el Jobo, en su caso, se llevó a cabo en la iglesia, el clima no favoreció y no asistieron muchas personas, pero con los pocos que asistían a reuniones se aprovechó para impartir la orientación.

A continuación, se expone recetas de origen zoque representativo de cada lugar visitado, en el apartado de anexos se presenta una receta escrita en lengua zoque por una habitante de la colonia Nuevo Carmen Tonapac.

# CHIPILÍN CON BOLITA

Receta tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.



Tiempo de preparación: 40 minutos.

Tiempo de cocción: 30 minutos.

Temperatura de servicio: caliente.

Porción para 10 personas

## Ingredientes:

- 14 elotes
- 1 manojo de chipilín
- ½ pieza de calabaza.
- Sal al gusto.
- Opcional: flor de calabaza, y trocitos de chayote.

**Figura 39. Chipilín con bolita, comida tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.**

## Modo de preparación:

1. Desojar el elote y lavarlos bien.
2. Despizcar el chipilín y lavarlo.
3. Rebanar 3 elotes y colocar en una cacerola junto con el chipilín, a fuego medio.
4. Rebanar 8 elotes y licuarlo con un poquito de agua.
5. Cuando ya esté cocido el elote y el chipilín, se le agrega los elotes molidos y sal al gusto.
6. Pasado 5 minutos se parte la calabaza en trocitos y se le deja caer a la cacerola.
7. De 3 elotes más macizos, molerlo en molino para ir formando las bolitas de elote, para después agregarlo en la cacerola.

Notas de observación: Para servir, se puede acompañar con queso fresco, crema y jugo de limón con chile.



# CALABAZA CON DULCE

Receta tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.



Tiempo de preparación: 60 minutos.

Tiempo de cocción: 40 minutos.

Temperatura de servicio: caliente o frío.

Porción para 15 personas

## Ingredientes:

- 1kg de calabaza.
- 300 gramos de azúcar.
- Una pizca de sal.
- 1 litro de agua.

Figura 40. Calabaza con dulce, dulce tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

## Modo de preparación:

1. Se parte la calabaza en trocitos, quitando las pepitas.
2. Lavar los trocitos de calabaza con agua y jabón.
3. En una olla mediana, se coloca la calabaza, se agrega el azúcar, la pizca de sal y la cantidad de agua necesaria (dos dedos debajo de la calabaza).
4. Se pone a cocer a fuego medio, luego se desenvuelve (mover la olla) para que todo se cueza bien.

# HUEVO DURO CON CHIRMOL Y PEPITA

Receta tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.



**Figura 41. Huevo duro con chirmol y pepita, desayuno tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.**

Tiempo de preparación: 20 minutos.

Tiempo de cocción: 15 minutos.

Temperatura de servicio: caliente.

Porción para 6 personas

## **Ingredientes:**

- 1/4kg de pepita de calabaza.
- 2 litros de agua.
- 1 kilo de tomate.
- 12 huevos.
- Sal al gusto.

## **Modo de preparación:**

1. Colocar las pepitas de calabaza en una cacerola al fuego para tostarlo, moviendo constantemente.
2. Moler las pepitas tostadas en un molino agregando la cantidad de sal necesaria.
3. Lavar los huevos y los tomates.
4. Colocar en una olla el agua, los huevos, y los tomates partidos en mitades.
5. Cuando ya estén cocidos los huevos y el tomate, sacarlos de la olla.
6. Los huevos se colocan en un plato con agua fría para enfriarlos, después se le quita el cascaron.
7. Para hacer el chirmol se machacan los tomates en un tazón grande, agregar sal al gusto.

Notas de observación: Para servir, se coloca los huevos, un poco de chirmol y pepita molida al gusto.

# TAMALITO DE FRIJOLITO

Receta tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.



Figura 42. Tamalito de frijolito, receta tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

Tiempo de preparación: 50 minutos.

Tiempo de cocción: 30 minutos.

Temperatura de servicio: caliente.

Porción para 22 personas

## Ingredientes:

- ½ kilo de masa.
- 125 mililitros de aceite.
- 1 kilo de frijolito fresco.
- 1 rollo de hojas de guineo.
- Sal al gusto.
- Agua lo necesario.

## Modo de preparación:

1. Lavar el frijolito fresco.
2. Colocar la masa en un traste grande, agregar el frijolito, la manteca, la sal y un chorrito de agua, amasar todo hasta incorporar.
3. Limpiar y cortar las hojas de guineo.
4. Hacer unas pequeñas bolitas de masa y colocar en las hojas de guineo, envolver y colocar en la cacerola.
5. Agregar agua a la cacerola y poner a fuego medio por 30 minutos.

Notas de observación: se puede acompañar con jugo de tomate machucados con chile.

# CALDO DE RES (SISPOLÁ O COCIDO DE RES)

Receta tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.



**Figura 43. Caldo de res (sispolá), comida tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.**

Tiempo de preparación: 3 horas.

Tiempo de cocción: 2 horas.

Temperatura de servicio: caliente.

Porción para 5 personas

## Ingredientes:

- 1 kilo de hueso de paleta o aguja.
  - $\frac{1}{4}$  kg de librillo o panza.
  - 4 chayotes.
  - 3 zanahorias.
  - 3 papas.
  - 3 elotes
  - 1 tomate
  - $\frac{1}{2}$  pieza de cebolla
  - 1 diente de ajo
- 1 manojo de cilantro.
  - Opcional: Ejote, repollo, calabaza.

## Modo de preparación:

1. Partir la carne en trozos pequeños, lavarlos y colocarlo en una olla grande con 1 litro de agua y un diente de ajo a fuego alto.
2. Pasado un tiempo, sacar la espuma que suelta la carne con ayuda de una cuchara y dejar cocer por al menos 2 horas.
3. Partir todas las verduras.
4. Cuando este cocida la carne, bajar la flama del fuego, se deja caer el elote, pasando 15 minutos poner la papa y posteriormente el chayote y zanahoria.
5. Pasado 20 minutos, se agrega el cilantro, el tomate y cebolla picada.

Notas de observación: se puede acompañar de agua con limón y chile.

# GUISADO DE MONÍ

Receta tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.



Figura 44. Guisado de moní, receta tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

Tiempo de preparación: 50 minutos.

Tiempo de cocción: 40 minutos.

Temperatura de servicio: caliente.

Porción para 4 personas

## Ingredientes:

- 2 tazas grandes de moní.
- 1 chile ancho.
- 2 chiles guajillo.
- 3 jitomates.
- 1 rodaja de cebolla
- Agua necesaria.
- Sal al gusto..

## Modo de preparación:

1. Lavar bien el moní y hacerlos en trocitos pequeños.
2. Poner a cocer en una olla las piezas de moní con agua proporcional al moní.
3. Licuar los chiles y jitomates.
4. Dejar caer a la olla, agregando la cebolla y sal al gusto hasta cocer.

# PUCXINÚ (PEPITA DE CALABAZA CON PANELA)

Receta tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

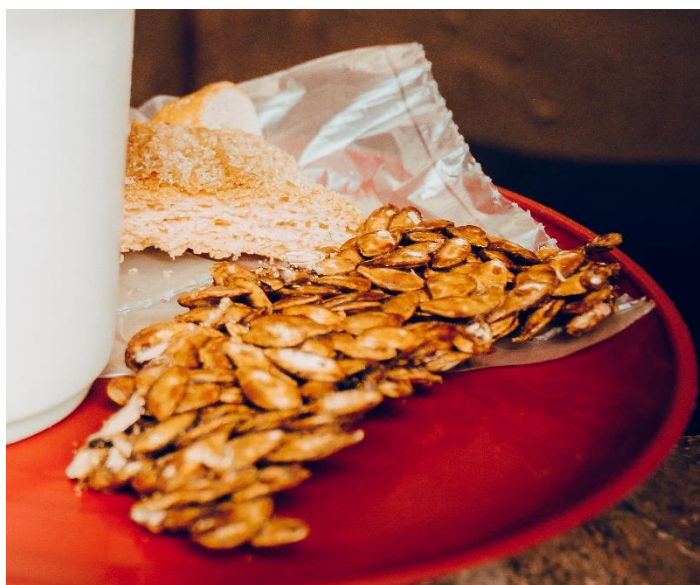


Figura 45. Pucxinú, dulce tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapaas.

Tiempo de preparación: 40 minutos.

Tiempo de cocción: 25 minutos.

Temperatura de servicio: temperatura ambiente.

Porción para 6 personas

## Ingredientes:

- Pepita de una calabaza.
- $\frac{1}{4}$  de panela
- $\frac{3}{4}$  de taza de agua.

## Modo de preparación:

1. Lavar la calabaza y partirla en dos, obteniendo las semillas.
2. Lavar las semillas de calabaza.
3. Tostar la pepita en un sartén.
4. En una olla, colocar el agua y la panela, hasta que este fundida totalmente y se pueda observar una miel espesa.
5. Agregar las semillas de calabaza y mover constantemente hasta que esté bien cubierta.
6. Destender en un traste grande hasta que enfrié.
7. Cortar en pedazos.

# CALDO DE POLLO

Receta tradicional de El Jobo, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.



Figura 46. Caldo de pollo, comida tradicional de El Jobo, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Tiempo de preparación: 40 minutos.

Tiempo de cocción: 30 minutos.

Temperatura de servicio: caliente.

Porción para 10 personas

### Ingredientes:

- 1 kilo y medio de pollo.
- ½ kilo de tomate.
- 1 pastilla de Knorr tomate.
- 2 dientes de ajo
- 1 pieza de cebolla
- Un manojito de yerbabuena.
- 1 bolsa de sopa
- Agua lo necesario
- Sal al gusto.

### Modo de preparación:

1. Partir en presas el pollo, lavarlas y colocarlo en una olla con suficiente agua.
2. Colocar la olla en fuego de leña.
3. Lavar los tomates, cebolla y yerbabuena.
4. Partir el tomate y machucarlo, la cebolla se parte en rodajas, dejar caer a la olla.
5. Agregar la sopa desmenuzada y la hierbabuena.

Notas de observación: se puede acompañar con jugo de limón con chile.

# ESTOFADO DE RES

Receta tradicional de El Jobo, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.



Figura 47. Estofado de res, comida tradicional de El Jobo, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

- 7 hojitas de laurel.
- 4 ramitas de orégano.
- 7 clavos.
- 4 pimientas.
- ½ taza de aceitunas.
- ½ taza de ciruela pasa.
- 2 papas grandes.
- Sal al gusto.

## Modo de preparación:

1. Lavar el arroz y sofreír, no dejando de mover, cuando el arroz tome un color cafecito, dejar caer 1 tomate picado y 2 rodajas de cebolla. Agregar 1 taza de caldo de pollo y dejar tapado hasta que este cocido el arroz.
2. Lavar la carne de res ponerlo a cocer en una olla.
3. Pasado 15 minutos, lavar, pelar y partir las verduras, primero dejar caer la zanahoria, la cebolla picada y los chiles enteros.
4. Picar los tomates en rodajas, ponerlo en un traste y machucar, después dejarlo caer en la olla.
5. Agregar el chayote en rodajas.
6. Después de cocido el chayote, se le agregan las papas en rodajas.

Notas de observación: servir una ración de carne y verduras, acompañado con arroz.

Tiempo de preparación: 40 minutos.

Tiempo de cocción: 30 minutos.

Temperatura de servicio: caliente.

Porción para 10 personas

## Ingredientes:

- 125 g de arroz.
- 1 cucharada de aceite.
- 250 mL. De caldo de pollo.
- 1 kilo de carne de res.
- 3 piezas de zanahoria.
- 1/2 pieza de cebolla grande.
- 3 chiles verdes.
- ½ kilo de tomate.
- 1 pieza de chayote.
- 1 manojito de tomillo.



# POZOL BLANCO

Receta tradicional de El Jobo, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.



Tiempo de preparación: 60 minutos.

Tiempo de cocción: 50 minutos.

Temperatura de servicio: frío.

Porción para 10 personas

## **Ingredientes:**

- 3 kilos de maíz.
- 1 puño de cal.
- 1.5 litros de agua.

Figura 48. Pozol blanco, receta tradicional de El Jobo, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

## **Modo de preparación:**

1. Para el proceso de nixtamalización: poner el maíz en una olla al fuego, con la cal, esperar 1 hora a que se cueza.
2. Lavar 3 veces el nixtamal.
3. Llevar a molerlo en un molino.
4. Obteniendo la masa, se pone en una jarra con agua y se bate bien.

Notas de observación: se puede acompañar con jugo de limón con chile o sal, o agregar azúcar a la preparación.

# CALDO DE RES (HUACASIS CALDÚ)

Receta tradicional de Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas



Figura 49. Caldo de res (huacasis caldú), comida tradicional de Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos.

Tiempo de cocción: 1 hora.

Porción para 8 personas.

Temperatura de servicio: caliente.

## Ingredientes:

- 1 kilo y medio de hueso de paleta
- 1 diente de ajo grande.
- Sal al gusto
- $\frac{1}{4}$  kg de garbanzo
- $\frac{1}{2}$  de pieza de repollo
- 2 cebollas de cola
- 1 kilo de tomate.

## Modo de preparación:

1. Partir en trocitos y lavar la carne.
2. Poner en una olla a cocer, con suficiente agua, el ajo y sal.
3. Se pone a cocer el garbanzo en un traste aparte.
4. Se lavan todas las verduras.
5. El repollo se parte en 4.
6. La cebolla de cola se va picando en rodajitas.
7. Los tomates se licuan y se agrega a la olla, también el repollo, y la cebolla de cola.
8. Para servir, se le pone una presa de carne, repollo, el caldo y una cucharada de garbanzo.

Notas de observación: se puede acompañar con jugo de limón con chile.

# SOPA DE PAN

Receta tradicional de Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

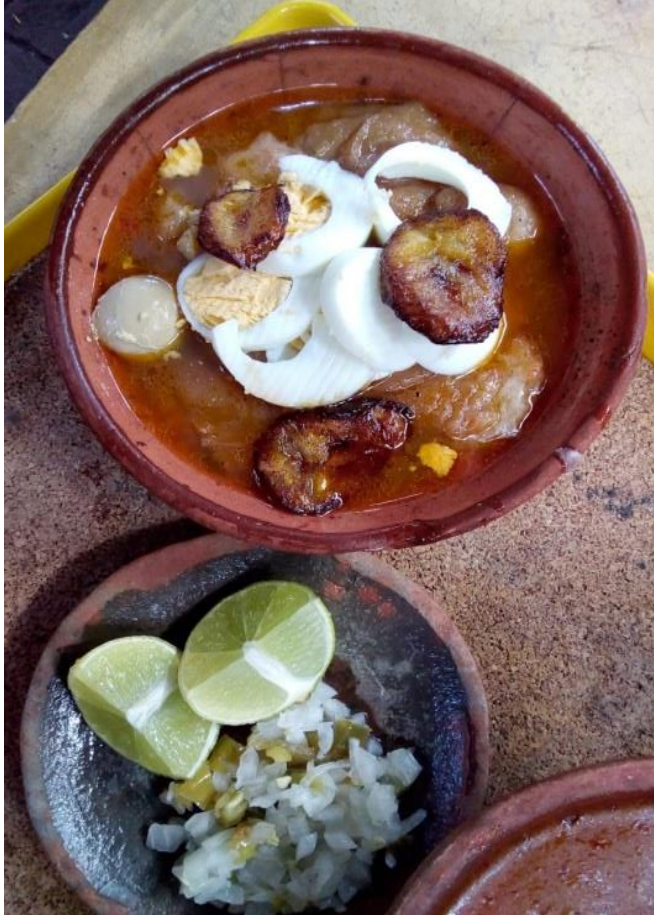


Figura 50. Sopa de pan, comida tradicional de Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Tiempo de preparación: 1 hora.  
Tiempo de cocción: 40 minutos.  
Porción para 10 personas.  
Temperatura de servicio: caliente.

## Ingredientes:

- 10 pimientas.
- 10 clavos.
- 4 panes bolillo
- 6 tomates.
- ¼ de cebolla.
- 30mL de manteca.
- 2 litros de agua.
- ¼ de taza de pasas.
- ½ cucharada de azúcar.
- 10 huevos cocidos.
- ½ kg de plátano frito

## Modo de preparación:

1. Se parte los bolillos en 4 partes, y se sofríe.
2. Se lava y se parten en rodajas la cebolla y los tomates.
3. En una cacerola, se le agrega 1 cucharada manteca y se saltea la cebolla y el tomate, moviendo constantemente.
4. Cuando ya esté bien cocido, se le agrega agua, las pasitas y sal al gusto.
5. Cuando este hirviendo, se le agrega el azúcar, y posteriormente se deja caer el pan.

Notas de observación: para servir, se le agrega de 3 a 4 pedacitos de pan, encima una capita de huevo duro, y platanito frito.

# ATOL AGRIO

Receta tradicional de Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas



Figura 51. Atol agrio, bebida tradicional de Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Tiempo de preparación: 3 días.

Tiempo de cocción: 60 minutos.

Porción para 80 personas.

Temperatura de servicio: caliente.

## Ingredientes:

- 3 kilos de maíz.
- 20 litros de agua.
- 1 kilo de azúcar.

## Modo de preparación:

1. Se pone a remojar 3 días el maíz, se deja reposando.
2. Luego se lleva al molino y se le agrega 20 litros de agua y se bate.
3. Al siguiente día, se cuela y se pone a cocer, agregar azúcar, de que hierva ya está listo.

# PUXASÉ (CHANFAINA)

Receta tradicional de Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas



Figura 52. Puxasé, comida tradicional de Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Tiempo de preparación: 2 horas.

Tiempo de cocción: 2 horas.

Porción para 10 personas.

Temperatura de servicio: caliente.

### Ingredientes:

- ½ kg de tomate.
- 4 chile guajillo.
- 1 chile ancho.
- 1 diente de ajo.
- ¼ de hígado de res.
- 1 kilo de víceras de res.
- 1 kilo de masa de maíz.
- Agua suficiente.
- Sal al gusto.
- 200 gramos de manteca.
- Pimienta y clavo al gusto.

### Modo de preparación:

1. Partir en cuadritos pequeños las víceras de res y ponerlo a cocer en una olla con agua.
2. Al terminar el agua, freír con manteca, sin dejar de mover.
3. Licuar la porción de hígado con los tomates, chiles y ajo, dejarlo caer a la olla agregando sal al gusto.
4. Disolver la masa en un vaso de agua y colocarlo en la olla, moviendo constantemente hasta que este cocido.

Notas de observación: acompañarlo con limón y/o cebolla.

# CONEJO EN SIGUAMONTE

Receta tradicional de Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas



Figura 53. Conejo en sigumonte, comida tradicional de Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Tiempo de preparación: 1 hora y 20 minutos.

Tiempo de cocción: 1 hora.

Porción para 10 personas.

Temperatura de servicio: caliente.

## Ingredientes:

- 3 piezas de chile guajillo
- 2 tomates
- 1 rebanada de cebolla.
- 1 conejo asado.
- $\frac{1}{2}$  kg de masa.
- 1 rama de epazote
- Sal al gusto.

## Modo de preparación:

1. Se pone a cocer los chiles.
2. Se pone a cocer los tomates.
3. Se licua el tomate, chile y cebolla.
4. Pasando por un colador se deja caer la mezcla de tomate en una olla.
5. Se licua  $\frac{1}{2}$  kilo de masa con agua, de igual forma se pasa por un colador agregando a la olla.
6. Se agrega 1 litro de agua, sal y el epazote.
7. Se deja cocer por 1 hora.

## CONCLUSIONES

La alimentación y la cultura están sumamente relacionadas entre sí, por un lado, la alimentación constituye la base del ser humano, y la cultura forma parte de un conjunto de prácticas, valores y hábitos de un grupo de personas, se observó a la población zoque, una de las etnias presentes en Chiapas, a través de las visitas a las señoras, se detectaron los rasgos cotidianos de las mujeres, actualmente cocinan con leña y con estufa, existen algunas preparaciones como los frijoles, cochinito, entre otros, que se requiere la utilización de las ollas de barro y fuego de leña, los alimentos que consumen ya no crecen en huertas, son pocos los que tienen árboles frutales en casa, sin embargo, aún existen preparaciones con alimentos de origen zoque, por temporadas.

Al convivir con las mujeres de origen zoque, se visualiza el ambiente de sus hogares, no sólo por el material que está construido, si no como el centro de unificación de la familia; la forma de vida y su manera de expresarse, que está relacionado con los valores y enseñanza de los padres; las tradiciones que realizan, está influenciado por la religión, creencias y costumbres que mantienen en dichas localidades.

Las comidas regionales zoques, ya no suele ser cotidiano, pero en relación a las comidas transculturales, se encontró que hay un pequeño número de personas en las localidades, que las consume, pero la mayoría se abstiene por falta de recursos económicos, o no les gusta.

Algunas preparaciones, se cocinan durante las festividades, se comparó que entre estas localidades, a pesar de estar dentro de la misma región, hay variaciones entre ellos, como los ingredientes y métodos de preparación, pero el sabor particular, los hace especial en sus tradiciones.

Esta etnia zoque desafortunadamente ha pasado por varios procesos como la colonización, la influencia de los medios de comunicación, e incluso el abandono de las enseñanzas de generación en generación, se han perdido muchas de las costumbres, hoy en día pocas personas mantienen características como la vestimenta, la lengua y el conocimiento de las tradiciones, existen festividades en el cual asisten muchas personas de otros municipios o estados, pero con forme pasa el tiempo ya no se efectúa de manera original.

Estas tradiciones demuestran la riqueza cultural del estado de Chiapas, es diversa y atractiva, que se debe dar a conocer, para no perder la autenticidad de los antepasados.

A lo largo de la investigación, se obtuvo no sólo la información necesaria para cumplir con lo establecido en el trabajo, también se adquirió conocimiento moral, cultural y percepciones hacia las actividades comunes, que solo las personas de mayor edad y pueblos indígenas

pueden aportar, esta diferencia entre una ciudad y un pueblo, no se relaciona con los servicios que la ciudad brinda, si no es la calidad de vida que toda la población vivía anteriormente, existe una cercanía entre personas del pueblo y la comunicación es primordial, la empatía de las personas las hace únicas, no existe competitividad, las actividades como cocinar se vuelve como una dedicación relacionada con sus sentimientos, las festividades las realizan con gran devoción, y lo más importante, enseñan que así como viven, ellos viven feliz, enseñan una gran parte de su corazón el cual se debe ser tomado en cuenta como algo sumamente importante para retomar en la vida diaria y también un valor cultural para exponerlo ante el pueblo y la ciudad.



## **PROPUESTAS**

### **Docentes de las escuelas de nivel básico, media superior y superior**

- Se solicita apoyo a los jóvenes de la región para aprender las costumbres de sus ancestros.
- Incentivar a los pobladores, no abandonar su estilo de vida, costumbres y tradiciones.

### **Estudiantes de las Licenciaturas en: Historia, Nutrición, Gastronomía, Gestión Turística, Sociología y Comunicación**

- Se requiere continuar con la investigación, incluyendo historias de vida de los habitantes ancianos, platillos regionales, así como también realizar este tipo de investigación con otras etnias de Chiapas para conocer la forma de alimentación y estilo de vida actual de los habitantes.

### **Personal que labora en los medios de comunicación**

- Difundir las tradiciones de las culturas mediante los diferentes medios de comunicación.

### **Investigadores y autores de libros culturales**

- Se necesita de la actualización de los libros culturales, incluir en los libros de educación básica sobre la cultura de nuestro estado de Chiapas.

### **Personal de investigaciones culturales y al gobierno de Chiapas**

- Motivar a las mujeres y hombres de esta cultura zoque, con el propósito de representar el estilo de vida, alimentación y tradiciones en otros países para que se dé a conocer el patrimonio cultural de Chiapas, incluyendo a las diferentes etnias.

## **RECOMENDACIONES**

### **Agentes municipales**

- Se recomienda mantener las tradiciones originales de las festividades, eliminando dichas actividades que no tenga relación con las costumbres, para dar el mérito a esta cultura, y que los visitantes de otros estados puedan disfrutar y aprender de las tradiciones.

### **Historiadores y estudiantes de diferentes carreras**

- Solicitar enseñanzas, lengua, valores, conocimiento y anécdotas de los señores mayores de edad de estas localidades, para que se puedan difundir el conocimiento y características de la región, cultura y tradiciones.

## REFERENCIAS DOCUMENTALES

ÁLVAREZ, Hernández Fidel Enrique y ARÉVALO, Velázquez Ángel De Jesús. T'zata, pimbu, adobado de res. Platos principales de la gastronomía zoque de Copainalá, Chiapas. Trabajo de titulación (Licenciado en gastronomía). Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Universidad De Ciencias Y Artes De Chiapas Facultad De Ciencias De La Nutrición Y Alimentos. Octubre 2014. 47 p.

ARIAS, Gutiérrez Gema Guadalupe. Representaciones sociales de las dimensiones del cuerpo y hábitos de alimentación en mujeres migrantes de sus pueblos originarios a la ciudad de San Cristóbal de las Casas, Chiapas. Trabajo de titulación (Maestra en Antropología Social). San Cristóbal de las Casas, Chiapas. Centro de Investigaciones y Estudios superiores en Antropología social. Febrero 2016. 155 p.

BARQUERA, Simón et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT MC 2016) [en línea]. Octubre 2016. Disponible en: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>.

BANCO MUNDIAL; CIAT; CATIE. Agricultura Climáticamente Inteligente en Chiapas, México [en línea]. México. CATIE, 2014 disponible en: [http://sdwebx.worldbank.org/climateportal/doc/agricultureProfiles/CSA-en-Chiapas-Mexico\\_Spanish.pdf](http://sdwebx.worldbank.org/climateportal/doc/agricultureProfiles/CSA-en-Chiapas-Mexico_Spanish.pdf).

BELTRÁN de Miguel, Beatriz y CUADRADO, Vive Carmen. Comer en familia: hacer de la rutina salud Papel de las comidas en familia en la calidad de la dieta y el control del peso corporal [en línea]. Departamento de Nutrición y Bromatología Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Mayo 2014. Disponible en: <https://www.thefamilywatch.org/wp-content/uploads/Informe20141.pdf>.

CABALLERO, Chanona Ana Laura. Recetas tradicionales zoques de Berriozabal, Tuxtla Gutiérrez, San Fernando y Ocozocoautla. Trabajo de titulación (Licenciado en Gastronomía). Tuxtla Gutiérrez, Chiapas: Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas., 2018. 111 p.

CAIRE, Juvera Graciela. Conozca el plato del buen comer. CIAD. Hermosillo, Sonora: Mayo, 2016. Disponible en: <https://www.ciad.mx/notas/item/1409-conozca-el-plato-del-buen-comer>.

CASTRO, A. José Luis. Los altares zoques en Tuxtla Gutiérrez. En: Consejo de la crónica municipal de Tuxtla Gutiérrez, Crónicas tuxtlecas. 2ª edición, tomo I y II, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México, 2012.

CHANONA, Camacho, Francisco. Calma Coita... Inventario de recuerdos. 1a edición. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas: divulgación biblioteca Chiapas, 2017. pp. 11-14.

CHIAPAS PARALELO. Celebración zoque del equinoccio en Cerro Ombligo [en línea]. Chiapas, 25 de Marzo 2014. Disponible en: <https://www.chiapasparalelo.com/trazos/2014/03/celebracion-zoque-del-equinoccio-en-cerro-ombligo-fotos-pepe-espinoza/>.

CUATECATL, Valeria. Plato del bien comer: herramienta para la salud [en línea]. UNAM. Ciudad de México. Mayo 28, 2018. Disponible en: <http://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2018/05/28/plato-del-bien-comer-herramienta-para-la-salud/>.

CUESTA, Gómez Mario Alberto. Nuevo Carmen Tonapac: la alimentación de una comunidad desplazada geográficamente. Trabajo de titulación (Maestro en Alimentación Y Nutrición). Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Universidad de Ciencias Y Artes de Chiapas, Enero, 2018. 97 p.

FÀBREGAS, Puig Andrés. Los zoques de Chiapas: una visión etnohistórica. En: ALVAREZ, Vázquez Juan Ramón, Los zoques de Tuxtla, desde la independencia hasta finales del siglo XX. 1ª edición, Tuxtla Gutiérrez. Instituto Tuxtleco de arte y cultura. Noviembre 2017. pág. 20.

GIL, Ángel. Indicadores de evaluación de la calidad de la dieta [en línea]. Revista española de Nutrición comunitaria. Granada, España, 2015. [fecha de consulta: 27 de octubre 2015]. Disponible en: [http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTR.%20COMUN.%20SUPL.%201-2015%20\\_Calidad%20dieta.pdf](http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTR.%20COMUN.%20SUPL.%201-2015%20_Calidad%20dieta.pdf).

ISSN: 11353074.

HIGUERA, Domínguez Fátima. Alimentos transculturales y su relación con el riesgo de aterosclerosis en adolescentes escolares. Trabajo de maestría (Maestra en alimentación y nutrición). Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Universidad de ciencias y artes de Chiapas. Junio 2015. 84 p.

INEGI. Principales resultados de la Encuesta Intercensal 2015. Aguascalientes [en línea]. Aguascalientes, 2016. Disponible en: [http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/Productos/prod\\_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva\\_estruc/inter\\_censal/estados2015/702825079727.pdf](http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/Productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/inter_censal/estados2015/702825079727.pdf).

LEÓN, Oscar. Celebran la llegada del equinoccio de primavera. Cuarto poder [en línea]. Tuxtla Gutiérrez Chiapas, Marzo 2019. Disponible en: <http://www.cuartopoder.mx/chiapas/celebran-la-llegada-del-equinoccio-de-primavera/238500>.

LINARES, Villanueva Eliseo. La región zoque de Chiapas y Tuxtla Gutiérrez en la época prehispánica. En: ALVAREZ, Vázquez Juan Ramón, Los zozques de Tuxtla, desde la independencia hasta finales del siglo XX. 1ª edición, Tuxtla Gutiérrez. Instituto Tuxtleco de arte y cultura. Noviembre 2017. Pp.24-46.

LUCIANO, Esmeralda. Cultura zoque [en línea]. Chiapas: Abril 2015. Disponible en: <http://culturazoqueesmems.blogspot.mx/>.

MARÍN, Rodríguez Zoila Rosa. Elementos de nutrición humana [en línea]. 1ª edición. 2014. México. EUNED. Pág. 24. Disponible en: [https://books.google.com.mx/books?id=txKXD0mWGhoC&pg=PA24&lpg=PA24&dq=una+conducta+se+vuelve+h%C3%A1bito+cuando+se+repite+con+tanta+frecuencia+que+acaba+por+permanecer;+las+fuerzas+que+la+conservan+deben+ser,+por+tanto,+cotidianas,+estables+y+poderosas.&source=bl&ots=KcHPxJ\\_3Ma&sig=\\_cOmtMKkH6SszLEvgik\\_EZTehwg&chl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjdvoyAjcHeAhUBQ60KHS8LDmgQ6AEwAHoECAAQAQ#v=onepage&q=una%20conducta%20se%20vuelve%20h%C3%A1bito%20cuando%20se%20repite%20con%20tanta%20frecuencia%20que%20acaba%20por%20permanecer%3B%20las%20fuerzas%20que%20la%20conservan%20deben%20ser%2C%20por%20tanto%2C%20cotidianas%2C%20estables%20y%20poderosas.&f=false](https://books.google.com.mx/books?id=txKXD0mWGhoC&pg=PA24&lpg=PA24&dq=una+conducta+se+vuelve+h%C3%A1bito+cuando+se+repite+con+tanta+frecuencia+que+acaba+por+permanecer;+las+fuerzas+que+la+conservan+deben+ser,+por+tanto,+cotidianas,+estables+y+poderosas.&source=bl&ots=KcHPxJ_3Ma&sig=_cOmtMKkH6SszLEvgik_EZTehwg&chl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjdvoyAjcHeAhUBQ60KHS8LDmgQ6AEwAHoECAAQAQ#v=onepage&q=una%20conducta%20se%20vuelve%20h%C3%A1bito%20cuando%20se%20repite%20con%20tanta%20frecuencia%20que%20acaba%20por%20permanecer%3B%20las%20fuerzas%20que%20la%20conservan%20deben%20ser%2C%20por%20tanto%2C%20cotidianas%2C%20estables%20y%20poderosas.&f=false).

ISBN: 9977649022

MARIÑO, García Aneska, et al. Alimentación saludable [en línea]. Healthy nutrition. La Habana, Cuba. 2016. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>.

MARTÍNEZ, Leo Edwin Enrique. Manual de nutrición funcional [en línea]. 1ª Ed. México; Minaya Editorial, 2018, pp 33-34 y 54. Disponible en: [http://www.unizar.es/med\\_naturista/Alimentacion%20y%20Salud.pdf](http://www.unizar.es/med_naturista/Alimentacion%20y%20Salud.pdf).

MARTINEZ, Zazo Ana Belén y PEDRÓN, Giner Consuelo. Conceptos básicos de alimentación [en línea]. Madrid, España: Nutricia Advanced Medical Nutrition, 2016. pp. 7-36. Disponible en: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>.

ISBN: 9788461758449

MORALES Valle Arnulfo. El fomento y la enseñanza de la lengua zoque en la Universidad Autónoma de Chiapas. Trabajo de titulación (Licenciado en Pedagogía). Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Universidad Autónoma De Chiapas Facultad De Humanidades. Junio 2015. 145 p.

NEWELL, Gillian E. ¡Jule, jule! El carnaval zoque coiteco 2014-2016. Primera edición. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México: Colección Selva Negra UNICACH., 2018. 100 p.

ISBN: 9786075430409

OLIVARES, Sonia. Preserva UNICACH gastronomía zoque [en línea]. Chiapas: Agosto, 2016. Disponible en: <https://muralchiapas.com/noticias/local/8707-preserva-unicach-gastronomia-zoque>.

OSORIO, Cruz María Elisa. Factores que influyen sobre los pilares de la seguridad alimentaria y nutricional en las familias de la comunidad de los achiotes del municipio de Gualán, Zacapa, Guatemala. 2017. Trabajo de titulación (Licenciatura en Nutrición). Guatemala. Universidad Rafael Landívar. 2017. 214p.

OTERO, Lamas Belén. Nutrición [en línea]. Tlalnepantla, Estado de México. Red tercer Milenio. 2012. Disponible en: <http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>.

ISBN: 9786077331520

OTZEN, Tamara y MANTEROLA, Carlos. Técnicas de muestreo a una población de estudio [en línea]. 2017. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>.

PASQUIER, Merino Ayari G. La “seguridad alimentaria” desde un enfoque etnográfico. Estudio de caso en una comunidad de refugiados guatemaltecos en el estado de Chiapas [en

línea]. Scielo. vol.11 (no. 22). Marzo, 2017. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-81102017000100131](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-81102017000100131). ISSN: 20078110

PÉREZ, Lizaury Ana Bertha et al. Sistema mexicano de equivalentes (smae). 4<sup>o</sup> edición. México, D.F. Fomento de nutrición y salud, A.C. mayo, 2014.164p.

RAMOS, Maza Roberto. Zoques de Tuxtla aborda orígenes de esta ciudad [en línea]. Chiapas 2017. Disponible en: <http://www.cuartopoder.mx/zoques-de-tuxtla-aborda-origen-de-esta-ciudad-229619.html>.

ROYO, Bordonada M. Á. Nutrición en salud pública [en línea]. Madrid: Escuela Nacional de Sanidad, Instituto de Salud Carlos III, 2017. Disponible en: <http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=11/01/2018-5fc6605fd4>.

SÁNCHEZ, Castillo José Roberto et al. Los dilemas actuales de la identidad entre los zoques de Guayabal en Chiapas [en línea]. Scielo. vol.27 (no.80). Enero/Junio, 2014. Disponible en:[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-06362014000100005](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-06362014000100005). ISSN: 01850636

SECRETARÍA DE SALUD. Guía para reforzar la orientación alimentaria basada en la NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación [en línea]. Primera edición. México 2006. Disponible en: [http://www.cdi.salud.gob.mx:8080/BasesCDI/Archivos/Saludalimentaria/GUIA\\_PARA\\_REFORZAR\\_LA\\_ORIENTACION\\_ALIMENTARIA.pdf](http://www.cdi.salud.gob.mx:8080/BasesCDI/Archivos/Saludalimentaria/GUIA_PARA_REFORZAR_LA_ORIENTACION_ALIMENTARIA.pdf).

VILLAFUERTE, Solís Daniel. Crisis rural, pobreza y hambre en Chiapas [en línea]. Scielo. vol.13 (no.1): pág. 28. Junio 2015. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-80272015000100002](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-80272015000100002). ISSN: 20078900

## GLOSARIO

**Aguardiente:** Bebida alcohólica de alta graduación que se obtiene por destilación del vino o de otras sustancias que fermentan, como algunos frutos, cereales, caña de azúcar y remolacha.

**Altar:** Un altar es una estructura sobre la cual se hacen ofrendas tales como sacrificios con propósitos religiosos. Los altares se encuentran en los santuarios, templos, iglesias y otros lugares de culto

**Bajareque:** Bahareque, bajareque, bareque o fajina es la denominación de un sistema de construcción de viviendas a partir de palos o cañas entretrejidos y barro recubriéndolos.

**Ballesta:** Arma que sirve para disparar flechas o bodoques, formada por un arco montado horizontalmente sobre un soporte provisto de un mecanismo que tensa la cuerda y otro que dispara.

**Batea:** Batea es un tipo de artesa hecha de madera, de forma circular u oblonga y normalmente sin asas, que se utiliza para lavar, entre otros usos.

**Blanquillo:** Huevo de gallina.

**Candelas o cirios:** Vela de cera larga y gruesa

**Cempaxochitl:** La flor de cempasúchil es la flor de una planta conocida como tagete, clavel chino o clavelón de la India. En México, se la llama flor de los muertos o cempaxóchitl. Su nombre científico es *Tagetes erecta*. La palabra “cempasúchil”, como tal, proviene del náhuatl y significa ‘veinte flor’ o ‘flor de veinte pétalos’.

**Cohuina:** Casa de fiesta. Aquella persona que pide el cargo al comité encarado de las fiestas, esta acepta todo lo que implica las celebraciones. Durante los días de fiesta abre las puertas de su casa a quien guste pasar, les ofrece alimentos, bebida, etc.

**Comal:** Disco delgado de barro sin vidriar o de metal que se usa para cocinar tortillas de maíz, tostar café o cacao, o asar cualquier tipo de alimento.

**Curadito:** Bebida ingerida durante las fiestas. El cual es un fermentado de aguardiente de chamula (Pox), con cascara de frutas, especias, semillas, etc. Existen diferentes tipos de curaditos, los más comunes son: de Jamaica, Fresa y especias.

**Duelo:** El duelo es el proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida (pérdida de un empleo, pérdida de un ser querido, pérdida de una relación, etc.).

**Enrame:** Ofrenda que llevan los invitados a las fiestas. Los enrames son palos que son adornador con ramas con hojas, en ella cuelgan trastes, frutas y hasta productos de limpieza. Todo con el fin de que sea de utilidad y pueda ser utilizado durante las celebraciones.

**Escribano:** El que lleva el control de las limosnas.

**Yumi yomo:** La persona que atiende a los invitados.

**Nana oco:** Son las personas que hacen la comida.

**Yama tumo:** Son las personas prestadas por otro cohuina.

**Copon jaya:** Son las mujeres que ayudan en diferentes quehaceres.

**Copon yomo:** Hombres que ayudan en diferentes tareas.

**Correlonas:** Muchachas que salen a invitar a la gente a ser llevadas en casitas (al hombro) a la cohuina.

**Tu mas:** Ayudante del jefe.

**Copo yomo:** Cargadores especiales.

**Caporal:** Organizador de la fiesta.

**Fogón:** Se refiere al sitio donde se enciende fuego en una vivienda y que solía estar ubicado en el espacio común.

**Galera:** Se le denomina a un espacio de la casa con techo de lámina, puede tener piso de tierra o cemento, regularmente se encuentra antes del patio.

**Globalización:** es un proceso económico, tecnológico, político, social y cultural a escala mundial que consiste en la creciente comunicación e interdependencia entre los distintos países del mundo uniendo sus mercados, sociales y culturales, a través de una serie de transformaciones sociales, económicas y políticas que les dan un carácter global.

**Hinojo:** Planta herbácea silvestre de tallos erguidos, ramosos y algo estriados, hojas partidas en muchas secciones, flores pequeñas y amarillas, agrupadas en umbelas terminales y fruto oblongo, con líneas salientes, que encierra diversas semillas menudas; es aromático, de sabor dulce y anisado.

**Huaraches:** un tipo de sandalia común en los indígenas mexicanos y de otros países hispanoamericanos.



**Humo:** Producto que en forma gaseosa se desprende de una combustión, y se compone principalmente de vapor de agua y ácido carbónico.

**Identidad:** Circunstancia de ser una persona o cosa en concreto y no otra, determinada por un conjunto de rasgos o características que la diferencian de otras.

**Mayordomías:** cargo o dignidad del mayordomo como una auxiliar de una hacienda, casa y también a una congregación.

**Mazorca o totomoste:** Nombre que recibe el fruto entero y seco del maíz.

**Milpa:** Tierra que se destina a cultivar maíz.

**Morral:** Bolsa o zurrón que usan los pastores, cazadores y caminantes para llevar comida, ropa y otras cosas.

**Nixtamalización:** Es el proceso mediante el cual se realiza la cocción del maíz con agua y cal viva, para obtener el nixtamal que, después de molido da origen a la masa nixtamalizada utilizada para la elaboración de tortillas, tamales, etc;

**Organoléptico:** Que se percibe con los sentidos (untuosidad, aspereza, sabor, brillo, etc.), a diferencia de las propiedades químicas, microscópicas, etc.

**Patio:** Es aquella parte de una construcción que carece de techo y que, por lo general, se destina a la recreación para que los habitantes o los usuarios del edificio puedan disfrutar al aire libre. El diseño del patio puede tener diferentes características. En las casas destinadas a viviendas de una sola familia, suele ubicarse en el fondo o en la entrada de la residencia.

**Penacho:** Conjunto de plumas levantadas que tienen ciertas aves en la parte superior de la cabeza y se utiliza en sombreros tradicionales.

**Pito:** (Susukuy) Instrumentos musical que acompaña a cualquier fiesta.

**Prehispánica:** Es un adjetivo que se utiliza en referencia a lo que existía en América antes de la llegada de los españoles. El término puede referirse a culturas, idiomas, construcciones y cualquier otra cosa con existencia previa a la conquista española de gran parte del continente.

**Prioste:** Aquella persona que le sirve a las imágenes. Esta tiene la obligación de estar en cada celebración que se realice. Las mujeres con este cargo son llamadas Priestas.

**Pumpo:** guaje o calabaza hueca para transportar líquidos

**Racimos:** Conjunto de frutos o flores que están sostenidos por un mismo tallo.

**Sahumerio:** Acción de sahumar o sahumarse. El incienso es una preparación de resinas aromáticas vegetales, a las que a menudo se añaden aceites esenciales de origen animal o vegetal, de forma que al arder desprenda un humo fragante con fines religiosos, terapéuticos o estéticos.

**Tambor:** (kova) Instrumento musical de percusión formado por una caja de forma más o menos cilíndrica cerrada por una parte o por las dos con un parche de cuero tensado o con una membrana de material plástico; se toca con baquetas, con una maza o con las manos, y puede formar parte de otros instrumentos musicales de percusión.

**Tina:** Vasija grande de barro cocido, y a veces vidriado, mucho más ancha en su parte central, encajada en un pie o aro o empotrada en el suelo, que se usa para guardar agua, aceite u otros líquidos.

**Transculturación:** Es un fenómeno que ocurre cuando un grupo social recibe y adopta las formas culturales que provienen de otro grupo.

**Vitrolero:** Es un recipiente grande, claro y de forma cilíndrica, generalmente hecho de vidrio que contiene bebidas enfriadas con hielo, típicamente aguas frescas.

# ANEXOS

# ANEXO 1. FORMATO DE ENTREVISTA.



Universidad de Ciencias  
y Artes de Chiapas

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y  
ALIMENTOS

“GUÍA DE ENTREVISTA SOBRE LA ALIMENTACIÓN  
ZOQUE EN CHIAPAS”



Buen día, mi nombre es Asunción Giselle De Los Santos Avendaño, me permite realizarle algunas preguntas con relación a la cultura alimentaria, las respuestas son confidenciales y serán de utilidad para el proyecto de investigación de: “La alimentación de la etnia zoque en zona centro de Chiapas”, aplicada en localidades de Copoya, El Jobo y Ocozocoautla de Espinosa, a personas mayores de 50 años, durante el periodo de agosto 2018 a enero 2019, la cual forma parte del tema de tesis para obtener el título de Licenciado en Nutriología. Por la Facultad Ciencias de la Nutrición y Alimentos de la Universidad de Ciencias Y Artes de Chiapas (UNICACH).

Nombre de la localidad: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

1. ¿Es originaria de la localidad?
2. ¿Se considera perteneciente a la cultura zoque?
3. ¿Ha cambiado sus características que lo identifican como zoque? ¿Por qué?
4. ¿Cómo acostumbra a cocinar?
5. ¿De qué material son los utensilios que utiliza más frecuentemente al cocinar?
6. ¿Cuál es el tipo de preparación más habitual de sus alimentos?
7. ¿Cuáles son las bebidas que consume en mayor cantidad?
8. ¿Cuáles son las frutas y verduras que más consume al día?
9. ¿Cuáles son los alimentos originarios de la región?
10. ¿Cuáles son las comidas zoques típicas que cocina?
11. ¿Esta alimentación zoque sigue siendo cotidiano o ha variado? ¿Por qué?
12. ¿Ha tenido cambios en las recetas zoques? ¿Por qué?
13. ¿Las preparaciones de las comidas tiene relación con la fecha para cocinarlo como festividades, religión, cumpleaños, etc.? ¿De qué manera?
14. ¿Le ha influido los medios de comunicación en sus hábitos alimentarios?
15. ¿Qué actividades diarias realiza?
16. Frecuencia alimentaria
  - Frutas- verduras.
  - Carnes (pollo, res, puerco, pescado).
  - Leguminosas.
  - Cereales-Tubérculos.
  - Pan artesanal- pan de fábrica.
  - Postres.
  - Café puro (de mata) o soluble.
  - Dulces artificiales- Dulces tradicionales.
  - Comidas zoques.
  - Comidas transculturales.
  - Manteca- aceites vegetales- margarina o mantequilla.
17. Describame una receta que se cocine en la región.

## ANEXO 2. ENTREVISTA.



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y  
ALIMENTOS  
“GUÍA DE ENTREVISTA DE LAS LOCALIDADES DE  
CHIAPAS”



Buen día, mi nombre es Asunción Giselle De Los Santos Avendaño, me permite realizarle algunas preguntas con relación a la historia de esta localidad, las respuestas son confidenciales y serán de utilidad para el proyecto de investigación de: “La alimentación de la etnia zoque en zona centro de Chiapas”, aplicada a cronistas de las localidades de Copoya y Ocozocoautla de espinosa, durante el periodo de agosto 2018 a febrero 2019, la cual forma parte del tema de tesis para obtener el título de Licenciado en Nutriología. Por la Facultad Ciencias de la Nutrición y Alimentos de la Universidad de Ciencias Y Artes de Chiapas (UNICACH).

Nombre: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Edad:

1. ¿Cuál es la historia del nombre de la localidad?
2. ¿Quién y en qué año se fundó?
3. ¿Han cambiado las áreas naturales en los últimos años?
4. ¿Cómo es el clima?
5. ¿Con que tipo de flora y fauna cuenta la región?
6. ¿Cómo es la forma de vida actualmente de los habitantes? ¿Cómo era antes?
7. ¿Cómo es la alimentación actualmente?
8. ¿Qué se ha modificado?
9. ¿Cuáles son las festividades del pueblo?
10. ¿Qué actividades realizan?

## ANEXO 3. ENTREVISTA DE FESTIVIDADES.



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y  
ALIMENTOS

“GUÍA DE ENTREVISTA DE LAS FESTIVIDADES EN  
LOCALIDADES DE CHIAPAS”



Buen día, mi nombre es Asunción Giselle De Los Santos Avendaño, me permite realizarle algunas preguntas con relación con la festividad de esta localidad, las respuestas son confidenciales y serán de utilidad para el proyecto de investigación de: “La alimentación de la etnia zoque en zona centro de Chiapas”, aplicada a mujeres de las localidades de Copoya y Ocozocoautla de espinosa, durante el periodo febrero a marzo 2019, la cual forma parte del tema de tesis para obtener el título de Licenciado en Nutriología. Por la Facultad Ciencias de la Nutrición y Alimentos de la Universidad de Ciencias Y Artes de Chiapas (UNICACH).

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad:

1. ¿Qué actividad está realizando?
2. ¿Cuál es la preparación?
3. ¿Qué ingredientes lleva lo que cocina en este momento?
4. ¿Cuál es el cargo que realiza?
5. ¿A qué horas comienza la festividad?
6. ¿Cuántos días dura la festividad?
7. ¿Qué se cocina en estos días?

## ANEXO 4. FORMATO DE OBSERVACIÓN.



Universidad de Ciencias  
y Artes de Chiapas

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y  
ALIMENTOS

“GUÍA DE FORMATO DE OBSERVACIÓN”



FECHA:

LUGAR VISITADO:

NOMBRE DEL HABITANTE:

APARIENCIA	SI	NO	OBSERVACIONES
Vestimenta regional			
Vestimenta común			
COMPORTAMIENTO FÍSICO			
Relajado- cómodo.			
Inquieto.			
Tenso o incómodo.			
Nervioso.			
Indiferente.			
ACTITUD			
Colaborador-Interesado.			
Desinteresado.			

## ANEXO 5. FORMATO DE BITÁCORA DE CAMPO



Universidad de Ciencias  
y Artes de Chiapas

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y  
ALIMENTOS

“GUÍA DE FORMATO DE BITÁCORA DE CAMPO”



FECHA:
HORARIO:
LUGAR VISITADO:
RESPONSABLE DE LA BITÁCORA:

META ASIGNADA
META ALCANZADA

REGISTRO DE ACTIVIDADES
SUGERENCIAS O PROPUESTAS
OBSERVACIONES



## ANEXO 6. OFICIOS.



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS  
PROGRAMA DE ESTILO SALUDABLE



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas; Septiembre 12 de 2018

Asunto: Solicitud de permiso.

**C. ESTRELLA HERNÁNDEZ DÍAZ**  
**PRESIDENTA DEL DIF MUNICIPAL DE OCOZOCOAUTLA DE ESPINOSA.**  
**ESTADO DE CHIAPAS.**  
**PRESENTE.**

Por este medio y de la manera más atenta me dirijo a usted para solicitarle la autorización para que la alumna de 9º curso de la Licenciatura en Nutriología C. Asunción Giselle De Los Santos Avendaño pueda tener apoyo en las instalaciones de "Casa De Día" con la finalidad de realizar la investigación "LA ALIMENTACIÓN DE LA ETNIA ZOQUE DE ZONA CENTRO DE CHIAPAS" tema que se eligió para realizar el proyecto de tesis, cabe mencionar que la información será de manera confidencial, con fines educativos. Estando a cargo de la supervisión y asesoría por parte de la MPA. María Del Rocío Pascacio González, docente de asignatura y colaboradora del programa PROESVIDAS de la facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos

De antemano le agradezco la atención, le envío un cordial saludo.

ATENTAMENTE



*[Handwritten signature]*  
PROESVIDAS

MDCS. VIDALMA DEL ROSARIO BEZARES SARMIENTO  
COORDINADORA GENERAL DE PROESVIDAS.  
PROFESOR INVESTIGADOR DE TIEMPO COMPLETO.



Universidad de Ciencias  
y Artes de Chiapas

# UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

### PROGRAMA DE ESTILO SALUDABLE



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas; Septiembre 12 de 2018

Asunto: Solicitud de permiso.

**PROFA. ELIDA RUIZ ALFARO**  
**PRESIDENTA DEL DIF MUNICIPAL DE CHIAPA DE CORZO.**  
**ESTADO DE CHIAPAS.**  
**PRESENTE.**

Por este medio y de la manera más atenta me dirijo a usted para solicitarle la autorización para que la alumna de 9º curso de la Licenciatura en Nutriología C. Asunción Giselle De Los Santos Avendaño pueda acceder a la localidad con la finalidad de realizar la investigación "LA ALIMENTACIÓN DE LA ETNIA ZOQUE DE ZONA CENTRO EN CHIAPAS" tema que se eligió para realizar el proyecto de tesis, cabe mencionar que la información será de manera confidencial, con fines educativos. Estando a cargo de la supervisión y asesoría por parte de la MPA. María Del Rocío Pascacio González, docente de asignatura y colaboradora del programa PROESVIDAS de la facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos

De antemano le agradezco la atención, le envío un cordial saludo.

ATENTAMENTE



MDCS. VIDALMA DEL ROSARIO BEZARES SARMIENTO  
COORDINADORA GENERAL DE PROESVIDAS.  
PROFESOR INVESTIGADOR DE TIEMPO COMPLETO.

MPA. MARÍA DEL ROCÍO PASCACIO GONZÁLEZ  
COLABORADORA DE PROESVIDAS.



**RECIBIDO**

20-SEP-18 09:37 HRS.



# UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

PROGRAMA DE ESTILO SALUDABLE



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas; Septiembre 12 de 2018

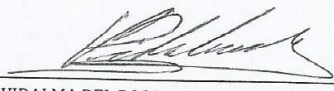
Asunto: Solicitud de permiso.

LIC. MANLIO IVER ESQUINCA HERNÁNDEZ  
AGENTE MUNICIPAL DEL JOBO.  
ESTADO DE CHIAPAS.  
PRESENTE.

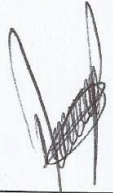
Por este medio y de la manera más atenta me dirijo a usted para solicitarle la autorización para que la alumna de 9º curso de la Licenciatura en Nutriología C. Asunción Giselle De Los Santos Avendaño pueda acceder a la localidad con la finalidad de realizar la investigación "LA ALIMENTACIÓN DE LA ETNIA ZOQUE DE ZONA CENTRO EN CHIAPAS" tema que se eligió para realizar el proyecto de tesis, cabe mencionar que la información será de manera confidencial, con fines educativos. Estando a cargo de la supervisión y asesoría por parte de la MPA. María Del Rocío Pascacio González, docente de asignatura y colaboradora del programa PROESVIDAS de la facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos

De antemano le agradezco la atención, le envío un cordial saludo.

ATENTAMENTE

  
MDCS. VIDALMA DEL ROSARIO BEZARES SARMIENTO  
COORDINADORA GENERAL DE PROESVIDAS.  
PROFESOR INVESTIGADOR DE TIEMPO COMPLETO.



  
MPA. MARÍA DEL ROCÍO PASCACIO GONZÁLEZ  
COLABORADORA DE PROESVIDAS.

19  
Raabi  
20109/2018  
Malena Gomez 12:13 Pm



Universidad de Ciencias  
y Artes de Chiapas

## UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

PROGRAMA DE ESTILO SALUDABLE



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas; Septiembre 12 de 2018

Asunto: Solicitud de permiso.

LIC. VERONICA TEGO ORTIZ.  
DIRECTORA GENERAL DEL DIF MUNICIPAL DE TUXTLA GUTIERREZ.  
PRESENTE.

Por este medio y de la manera más atenta me dirijo a usted para solicitarle la autorización para que la alumna de 9º curso de la Licenciatura en Nutriología C. Asunción Giselle De Los Santos Avendaño, con matrícula 65114108, pueda acceder las instalaciones del DIF de Copoya y El Jobo con la finalidad de realizar la investigación "LA ALIMENTACIÓN DE LA ETNIA ZOQUE DE ZONA CENTRO EN CHIAPAS" tema que se eligió para realizar el proyecto de tesis, cabe mencionar que la información será de manera confidencial, con fines educativos. Estando a cargo de la supervisión y asesoría por parte de la MPA. María Del Rocío Pascacio González, docente de asignatura y colaboradora del programa PROESVIDAS de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos

De antemano le agradezco la atención, le envío un cordial saludo.

ATENTAMENTE



MDCS. VIDALMA DEL ROSARIO BEZARES SARMIENTO  
COORDINADORA GENERAL DE PROESVIDAS.  
PROFESOR INVESTIGADOR DE TIEMPO COMPLETO.

MPA. MARÍA DEL ROCÍO PASCACIO GONZÁLEZ  
COLABORADORA DE PROESVIDAS.



**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS**  
**PROGRAMA DE ESTILO SALUDABLE**



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas; Septiembre 12 de 2018

Asunto: Solicitud de permiso.


C. VIRGILIO PÉREZ ESCOBAR  
AGENTE MUNICIPAL DE COPOYA.  
ESTADO DE CHIAPAS.  
PRESENTE.




Por este medio y de la manera más atenta me dirijo a usted para solicitarle la autorización para que la alumna de 9º curso de la Licenciatura en Nutriología C. Asunción Giselle De Los Santos Avendaño pueda acceder a la localidad con la finalidad de realizar la investigación "LA ALIMENTACIÓN DE LA ETNIA ZOQUE DE ZONA CENTRO EN CHIAPAS" tema que se eligió para realizar el proyecto de tesis, cabe mencionar que la información será de manera confidencial, con fines educativos. Estando a cargo de la supervisión y asesoría por parte de la MPA. María Del Rocío Pascacio González, docente de asignatura y colaboradora del programa PROESVIDAS de la facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos

De antemano le agradezco la atención, le envío un cordial saludo.

ATENTAMENTE

  
MDCS. VIDALMA DEL ROSARIO BEZARES SARMIENTO  
COORDINADORA GENERAL DE PROESVIDAS.  
PROFESOR INVESTIGADOR DE TIEMPO COMPLETO.



  
MPA-MARÍA DEL ROCÍO PASCACIO GONZÁLEZ  
COLABORADORA DE PROESVIDAS.



Universidad de Ciencias  
y Artes de Chiapas

# UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

### PROGRAMA DE ESTILO SALUDABLE



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas; Octubre 04 de 2018

Asunto: Solicitud de permiso.

**C. SURISADAI GUZMÁN LÓPEZ**  
**PRESIDENTE DE MUJERES ZOQUES COPOYA**  
**ESTADO DE CHIAPAS.**  
**PRESENTE.**

Por este medio y de la manera más atenta me dirijo a usted para solicitarle la autorización para que la alumna de 9º curso de la Licenciatura en Nutriología C. Asunción Giselle De Los Santos Avendaño pueda acceder a las instalaciones del museo zoque con la finalidad de realizar la investigación "LA ALIMENTACIÓN DE LA ETNIA ZOQUE DE ZONA CENTRO EN CHIAPAS" tema que se eligió para realizar el proyecto de tesis, cabe mencionar que la información será de manera confidencial, con fines educativos. Como parte de la investigación, las actividades incluidas son: realizar entrevista, encuesta y orientación nutricional a mujeres participantes en las comederas tradicional del museo zoque. Estando a cargo de la supervisión y asesoría por parte de la MPA. María Del Rocío Pascacio González, docente de asignatura y colaboradora del programa PROESVIDAS de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos.

De antemano le agradezco la atención, le envío un cordial saludo.

ATENTAMENTE

**PROESVIDAS**  
MDCS. VIDALMA DEL ROSARIO BEZARES SARMIENTO  
COORDINADORA GENERAL DE PROESVIDAS.  
PROFESOR INVESTIGADOR DE TIEMPO COMPLETO.

## ANEXO 7. REPRESENTACIONES DE LAS LOCALIDADES.



Figura 54. Preparación de comida zoque.



Figura 55. Entrevista en Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.



**Figura 56. Cocina tradicional.**



**Figura 57. Señora con vestimenta tradicional.**





**Figura 58. Preparación de calabaza con dulce.  
Foto autorizada por: Josefa Vázquez Mendoza.**



**Figura 59. Colonia Nuevo Carmen Tonapac,  
Chiapa de Corzo, Chiapas.**

Yoya Calo

te' yoya calo tdp  
 kotabia pisi y  
 quinbason y tdp  
 wot yabia shini  
 y tdp kotabia kana.

**Caldo de puerco**

El caldo de puerco se le pone yuca y chayote, y se le bate achiote y sal al gusto.

Ingredientes:

- 1 kilo y medio de carne de puerco
- 1 kilo de yuca
- 1 cda de achiote
- 2 piezas de chayote
- 1 diente de ajo

**Figura 60. Receta escrita en zoque "Yoya calo".**



**Figura 61. Ponzóquí (muñequitos de masa con panela).**



**Figura 62. Blusas regionales.**  
Foto autorizada por: Oralia Avendaño Vázquez.



**Figura 63. Moní.**

# APÉNDICE

## APÉNDICE I. PLATO DEL BIEN COMER.

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

Para fines de Orientación Alimentaria se identifican tres grupos, en el “Plato del Bien Comer”.

A1. Verduras y Frutas.

A1.1 Ejemplo de verduras: acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, huauzontles, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria, aguacate, pepino, lechuga entre otras.

A1.2 Ejemplo de frutas: guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, chicozapote, mango, mamey, chabacano, uvas, entre otras.

A2. Cereales.

A2.1 Ejemplo de cereales: maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como: tortillas y productos de nixtamal, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas.



Figura 64. El plato del bien comer

Fuente: [http://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5249645&fecha=28/05/2012](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5249645&fecha=28/05/2012)

A2.2 Ejemplo de tubérculos: papa, camote y yuca.

A3. Leguminosas y alimentos de origen animal.

A3.1 Ejemplo de leguminosas: frijol, haba, lenteja, garbanzo, arveja, alubia y soya. A3.2 Ejemplo de alimentos de origen animal: leche, queso, yogurt, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes rojas y vísceras.

Recomendaciones para integrar una alimentación correcta.

A4.1 En cada una de las comidas del día incluye al menos un alimento de cada uno de los tres grupos y de una comida a otra varía lo más posible los alimentos que se utilicen de cada grupo, así como la forma de prepararlos.

A4.1.1 Come verduras y frutas en abundancia, en lo posible crudas y con cáscara, para disminuir la densidad energética en la dieta; prefiere las regionales y de temporada que son más baratas y de mejor calidad

A4.1.2 Incluye cereales integrales en cada comida, combinados con semillas de leguminosas.

A4.1.3 Come alimentos de origen animal con moderación, prefiere las carnes blancas como el pescado o el pollo sin piel a las carnes rojas como la de cerdo o res.

A4.2 Toma en abundancia agua simple potable.

A4.3 Consume lo menos posible grasas, aceites, azúcar, edulcorantes y sal, así como los alimentos que los contienen.

A4.4 Se debe recomendar realizar al día tres comidas principales y dos colaciones, además de procurar hacerlo a la misma hora.

A4.5 Cuando comas, que ésta sea tu única actividad. Come tranquilo, sabroso, en compañía y de preferencia en familia. Disfruta tu comida y evita realizar otras actividades que interfieran con la percepción del hambre y la saciedad.

A4.6 Consume alimentos de acuerdo con tus necesidades y condiciones. Ni de más ni de menos.

A4.7 Prepara y come tus alimentos con higiene, lávate las manos con jabón antes de preparar, servir y comer tus alimentos.

A4.8 Acumula al menos 30 minutos de actividad física al día.

A4.9 Mantén un peso saludable, el exceso y la insuficiencia favorecen el desarrollo de problemas de salud. Acude periódicamente a revisión médica.