

Elementos nutricionales del plato campesino de la huasteca hidalguense a partir de la milpa: Una alternativa de comida de verdad

María Antonieta Farfán Chapa ¹

Gabriela Vasquez Ruiz ¹

José Lorenzo Guillermo ¹

Introducción

La región que nos ocupa es la Huasteca hidalguense, enclavada en la agreste Sierra Madre Oriental es un espacio donde habitan actualmente etnias de origen Nahuatl.⁴

Sus actividades son principalmente agropecuarias y practican predominantemente la llamada agricultura de subsistencia bajo la tecnología agrícola tradicional (Lo cual no podría ser de otro modo, dada la pendiente de sus parcelas).

Las comunidades llevan a cabo variadas y ricas formas de reproducción social cuyo eje rector es la comunalidad.

Lo apremiante para los habitantes de la Huasteca es mejorar su nutrición, desaprender las prácticas de alimentación y producción impuestas por la sociedad de consumo y la racionalidad occidental y reaprender las propias, que han sido despreciadas por las instituciones y que han ido olvidando y desplazando.

La actual alimentación en México y el mundo se encuentra basada en el consumo de alimen-

tos producidos en monocultivo, lo que le resta variedad, además del abuso de agroquímicos que dañan no solo el suelo y el agua, sino también la salud de los productores y consumidores.

Se prefieren alimentos procesados con alta densidad energética por su elevada disponibilidad y la influencia del entorno urbano -en el caso del medio rural-, debido al efecto de la globalización con una mayor circulación de ideas falaces sobre los alimentos.

En el medio rural se enfrentan otros retos, como la dispersión geográfica, causante del difícil acceso a alimentos variados y la temporalidad de los productos de auto-subsistencia, además del desconocimiento de tecnologías de procesamiento y almacenamiento de alimentos para las temporadas en que no se dispone de productos alimenticios frescos.

Otro factor que podría estar incidiendo en la transición alimentaria de las sociedades indígenas es, como menciona Miriam Bertrán (2010): "debido a que las formas de comer son un elemento de identidad que a veces sirve para reafirmar la pertenencia a un grupo y a veces, al contrario, como

¹ Universidad Autónoma Chapingo

una forma de dejar de ser indígena y buscar integrarse a la sociedad mayor. Así, integrarse a la sociedad es dejar de comer lo que tradicionalmente comían y empezar a consumir productos industrializados y ‘modernos’”.

El bombardeo publicitario no regulado de empresas comercializadoras de chatarra comestible ha llegado a las regiones rurales vía televisiva y a través de los celulares (internet). Las llamadas tiendas de la esquina venden casi exclusivamente estos productos y además con promociones y premios atractivos para niños y adultos.

De acuerdo con Delgado, La ciencia occidental moderna eurocéntrica impuesta en Nuestra América, “sin duda es causante de la crisis de la humanidad y por ende de la crisis alimentaria y de sus conceptos básicos, como son la alimentación y nutrición, expresadas en textos y manuales, no contempla que los valores nutritivos están distribuidos de manera desigual en multitud de alimentos que encontramos en la naturaleza. Los carbohidratos son elegidos de acuerdo a una racionalidad estrictamente dietética y no en función de la salud integral y el buen vivir.(Delgado,2016).

En el medio rural el 80% de las familias se perciben en algún grado de inseguridad alimentaria y muchas de ellas se encuentran inmersas en transición alimentaria y el 95.6 % de los pobres de México, se ubican en el área rural(Boltvinik y Damian 2016)

La Huasteca hidalguense es una de las zonas más pobres del estado. Solo si consideramos la proporción de hogares que se encuentran en pobreza extrema (nivel 1), se observa una incidencia de la pobreza que duplica la que se presenta en la parte sur del estado y es cuatro veces mayor al indicador nacional. Con la

única excepción de Molango, en los otros municipios más de un 70% de los hogares cuentan con ingresos insuficientes para adquirir la canasta alimentaria.

Incluso en los municipios de Huazalingo, Tlahuiltepa, Xochiatipan y Yahualica los hogares en condiciones de pobreza extrema superan el 90%, por lo que forman parte de los lugares más pobres de la región, del estado y posiblemente del país. En una zona con muy bajo desarrollo, estos municipios son de los más pobres entre los pobres. En cuanto a los otros niveles de pobreza la situación es, por supuesto aún más grave, al punto que en municipios como Yahualica casi la totalidad de los hogares serían considerados como pobres, tomando en consideración la tercera línea de pobreza. En la región el tamaño medio de las explotaciones agrícolas familiares es de 1.5 hectáreas y por lo general se dedican al cultivo de maíz y frijol, productos que destinan principalmente para el autoconsumo, comercializando en el mercado local los excedentes.

El sujeto social de la huasteca debe considerar esta problemática y abordarla desde su cosmovisión para encontrar opciones viables que antepongan al plato del buen comer derivado del estilo de vida occidental, una serie de platillos de comida de fácil acceso, sin etiquetas ni estereotipos impuestos, con ingredientes para la vida, comida de verdad.

Se trata de fortalecer de la cultura alimentaria tradicional para generar una reorientación de los hábitos alimenticios locales que insistimos, contrarreste de manera audaz los efectos de las campañas publicitarias de las empresas comercializadoras de alimentos chatarra .

Lo que tenemos cuando se siembra la milpa y se cultiva el traspatio

En México, denominamos milpa (del náhuatl milpan de milli “parcela sembrada” y pan “encima de”) al sistema agrícola tradicional conformado por un policultivo, que constituye un espacio dinámico de recursos genéticos. Su especie principal es el maíz, acompañada de diversas especies de frijol, calabazas, chiles, tomates, y muchas otras plantas inducidas, imitando así la diversidad natural, dependiendo de la región. (Buenrostro M, 2009).

La interacción de una gran cantidad de especies convierte a la milpa en un ecosistema en donde se aprovechan de manera equilibrada los recursos del sistema (agua, luz, suelo). Se favorecen las interacciones ecológicas como la polinización, la fertilidad del suelo, y el control biológico de insectos, beneficiando no solo a las especies que en ella conviven sino también a las comunidades humanas que lo manejan, favoreciendo así una dieta equilibrada.

Muchas de las plantas que se cultivan en la milpa tienen relaciones sinérgicas, por ejemplo el frijol genera en su raíz nitrógeno que el maíz extrae del suelo y éste a su vez proporciona soporte al frijol enredador; las hojas grandes de la calabaza impiden que otras hierbas prosperen y evitan la degradación del suelo por la lluvia.

La milpa es el reflejo de los conocimientos adquiridos en el tiempo, la tecnología y las prácticas agrícolas necesarias para obtener de la tierra los productos que satisfacen las necesidades alimentarias de las familias campesinas, sin desgastar el suelo excesivamente.

Por tanto, la milpa se considera como patrimonio cultural y biológico de gran valor, ya que al conservar la milpa se asegura la agro-diversidad y al mismo tiempo se conservan los saberes de

las generaciones de campesinos; así si perdemos la milpa, se pierden los sabores, los colores, las texturas, las especies.

Adicionalmente, las formas de producción mediante abonos orgánicos, policultivo y uso semillas criollas, así como el procesamiento del maíz mediante la nixtamalización (con su aporte adicional de calcio) para la elaboración de tortillas, tamales y gran variedad de itacates, el consumo fresco de hortalizas y frutas representan ventajas importantes en la alimentación y nutrición del sujeto Social de la Huasteca hidalguense-Comida de verdad-, que forma parte de su identidad cultural y es en sí misma una forma de resistencia a las formas capitalistas de producción y consumo.

Lo deseable

Se requiere una acción pedagógica liberadora que decolonice nuestro imaginario y nuestro gusto, que recupere la cultura culinaria ancestral olvidada y despreciada- quizá oculta en los tlecuiles a raíz de la consigna de Cuahutémoc⁵ ante la derrota de la Gran Tenochtitlan-

Es necesario que se diseñe una estrategia de una gran envergadura, de tipo pedagógico, de difusión y deconstrucción de hábitos, pues debe enfrentar a la industria alimentaria global.

Resignificar la Milpa

La milpa es una actividad sagrada que está consignada en el código Tovar, donde aparece la deidad que se entierra en la milpa.

Cultivar la milpa en sí, es un ritual para los pueblos originarios de la región. La mano-vuelta

que se realiza en las parcelas es una fiesta de maíz.

Significa una poderosa razón para la comunidad.

Resignificar la cultura alimentaria de los pueblos originarios de la región

Los alimentos constituyen un derecho humano, además que tienen que ser saludables, nutritivos y con identidad cultural (Delgado y Rist 2016). A los pueblos se les recuerda por sus sabores y a las y los abuelos, por sus guisos. Un pueblo que renuncia a sus platillos tradicionales, renuncia a una parte de sí mismo, pues hasta nuestra genética está determinada por éstos.

La alimentación es un fenómeno complejo que implica no solo la satisfacción de una necesidad biológica, sino también de necesidades afectivas y sociales y está determinada por factores socioculturales y económicos que varían en cada lugar y momento de un grupo social determinado. Sydney Mintz señala que la elección de los alimentos se hace de acuerdo a la ocasión, condición económica, edad, sexo, estado fisiológico, imagen corporal, prestigio, entre otros. Lo cual implica motivaciones externas (como la economía, disponibilidad de alimentos, organización familiar, exposición a medios de comunicación) e internas (como significado de los alimentos, sentimientos, gustos, etc.) (En Bertrán 2005).

Para Delgado y Rist (2016), “la comida no es y nunca ha sido una mera actividad biológica, es más que un conjunto de nutrimentos; tampoco las elecciones alimentarias son estrictamente económicas. Comer es un fenómeno social y cultural que implica también lo espiritual y simbólico, mientras que la nutrición es un asunto

fisiológico relacionado a la visión occidental de la salud”.

La milpa significa la vida y los elementos culinarios para la reproducción de la vida, las fiestas y los rituales comunitarios. Sembrarla es para el sujeto social huasteco mantener su conexión con lo sagrado que es la tierra. La esperanza basada en la perseverancia y los signos cósmicos. Aún después de enfrentar sequías causadas por el cambio climático, persisten en sembrarla, pues en ello les va la vida y es lo más concreto que tienen en sus manos.

La alimentación y salud en los pueblos originarios de la huasteca.

Los pueblos de la Huasteca han recurrido a producir y procesar alimentos y medicinas tradicionales y con ello han logrado sobrevivir. Su condición de aislamiento geográfico contribuyó a ello. La llamada era de la información representa en la actualidad una amenaza a su salud a partir del cambio de hábitos inducido.

La alimentación indígena y campesina se basa en el frijol, chile, jitomate y otras verduras de la milpa y el huerto y se complementa con el ganado y otros animales de la caza y pesca y con la recolección de frutas del traspatio o de las parcelas. A decir de Miriam Bertrán (2006), esta forma de alimentación dista mucho de ser monótona cuando existe tanta diversidad en las comunidades rurales gracias a la milpa, el huerto y el ganado doméstico.

Tabla 1. Análisis de la alimentación tradicional cotidiana en la Huasteca de Hidalgo.

Tiempo de comida	Aporte y Análisis nutrimental
Desayuno: pan y café	Hidratos de carbono (aporta energía), azúcar, antioxidantes.
Almuerzo: enchiladas rojas de maíz amarillo con huevo, frijoles o queso, agua	Hidratos de carbono (energía), vitaminas C y E, potasio, hierro, ácido fólico, calcio, proteínas vegetales, fibra y agua.
Comida: carne, frijoles, salsa, tortillas, chile, verduras	Proteína de origen animal y vegetal, grasa, vitaminas B, C y E, hidratos de carbono, hierro, calcio, ácido fólico, fibra y antioxidantes.
Colación: fruta	Vitaminas, agua y fibra.
Cena: piltamal , o gorditas con frijoles, queso y salsa. Infusiones.	Hidratos de carbono (energía), proteínas vegetales (al combinar cereales con leguminosas como maíz con frijol, se obtiene una combinación de proteínas de alto valor biológico), grasa, proteínas animales, calcio, ácido fólico, hierro, potasio, vitaminas B y C, antioxidantes, fibra y agua.

Como es evidente, la alimentación tradicional está basada en el maíz (3 de 4 tiempos de comida contienen maíz), cultivo importantísimo en México y más aún para los campesinos que viven de él, por lo que realmente la recomendación de la FAO de 290g diarios se queda corta,

ya que se consumen alrededor de 380g diarios, que es lo tradicional y disponible. Adicionalmente, la mayoría de las dietas sobrepasan la recomendación energética rondando las 2600 kcal, las cuales, conociendo las actividades físicas que realizan, es adecuado.

Consideraciones finales

La estrategia que se propone para mejorar la alimentación de las familias huastecas es:

1. Dado que el consumo de frutas y verduras (exceptuando las de la milpa) es en general bajo, optimizar los huertos de traspatio o instalar uno si no se tiene.
2. Retomar el cultivo tradicional de la milpa de maíz criollo con la mayor variedad de plantas comestibles y medicinales asociadas.
3. Realizar campañas permanentes de difusión
4. Tejer redes de maestros que diseñen y enseñen un plato de Comida de verdad en imágenes (en lugar del "plato del buen comer" y de la comida chatarra).
5. Diseñar un tríptico y un poster alusivo a los platillos huastecos: Comida de verdad.
5. Impulsar una campaña de medios incluyendo WhatsApp y Facebook con imágenes vistosas alusivas a los platillos huastecos: Comida de verdad.
6. Talleres comunitarios en las escuelas o casas para reaprender el plato campesino huasteco.
7. Recetario Tradicional.

Bibliografía

- Bertrán M, Arroyo P. (2006) Antropología y nutrición. México D.F.: Fundación Mexicana para la Salud y Universidad Autónoma Metropolitana.
- Bertrán M. (2005) La alimentación indígena de México como rasgo de identidad. Disponible en: <http://www.scie->

lo.br/pdf/physis/v20n2/a04v20n2.pdf

Buenrostro, M. (2009). Las bondades de la milpa. Revista Ciencias.

Delgado F, Rist S. (2016) Ciencias, diálogo de saberes y transdisciplinariedad. Aportes teórico metodológicos para la sustentabilidad alimentaria y del desarrollo. Bolivia: Universidad Mayor de San Simón, Facultad de Ciencias Agrícolas, Pecuarias y Forestales y Agroecología Universidad de Cochabamba.

Federación Mexicana de Diabetes (2016). Disponible en: <http://fmdiabetes.org/diabetes-en-mexico/>

González A. Reyes L. (2014) El conocimiento agrícola tradicional, la milpa y la alimentación: el caso del Valle de Ixtlahuaca, Estado de México. Disponible en: http://www.academia.edu/25280052/Revista_de_Geograf%C3%ADa_Agr%C3%ADcola_no_52-53

Manual de alimentación y nutrición PESA (2013). Unidad Técnica Nacional. Proyecto Estratégico de Seguridad Alimentaria. FAO-SAGARPA.

<http://avanthooft.net/vocablos/t/tonalmili.html>

POBREZA CRECIENTE Y ESTRUCTURAS SOCIALES CADA VEZ MÁS DESIGUALES EN MÉXICO. UNA VISIÓN INTEGRADA Y CRÍTICA, Acta Sociológica Volume 70, May–August 2016, Pages 271–296 Cover image Open Access

Platas, D. A. F. De pobreza y población. Reflexiones en torno a un escenario en México.