

## LOS PATRONES CULTURALES ALIMENTARIOS CON BASE EN EL *QAWAY QUK'UYA'*

Celia Angélica Ajú Patal\*

### Resumen

Este ensayo se basa en un estudio realizado en las comunidades *Kaqchikel*, *K'iche'* y *Tz'utujil* de Guatemala sobre los patrones culturales alimentarios.

A pesar de la introducción de otros modelos y hábitos ajenos a su cultura, estas comunidades conservan muchos de sus patrones culturales relacionados con la alimentación vinculados al valor del *Qaway Quk'uya'*. Asimismo, aún mantienen prácticas de cocimiento de los alimentos que son consideradas más sanas, utilizando el vapor de agua, así como la conservación del sabor de los alimentos con el uso de utensilios de barro y de la piedra de moler. En las comunidades *Kaqchikel*, *K'iche'* y *Tz'utujil* prefieren consumir hierbas, frijol, tortillas y tamalitos hechos de maíz, así como carne y huevos de aves de patio. Estas prácticas reflejan la abundancia y el respeto por el valor que representan los alimentos.

---

\* Magíster en Educación Bilingüe Intercultural por la Universidad Rafael Landívar de Guatemala. Actualmente se desempeña como investigadora del Instituto de Investigación y Proyección sobre Diversidad Sociocultural e Interculturalidad (II) de la misma Universidad.

Relacionado con estos patrones culturales alimentarios se encuentran las concepciones de pobreza y hambre. En estas comunidades, la dinámica para ver estos problemas es otra. Según las personas entrevistadas, la pobreza y el hambre no existen mientras físicamente estén en capacidad de trabajar. Lo que ven son injusticias, inseguridad, insalubridad, falta de oportunidades de formación y capacitación. Su mayor problema lo constituye la carencia de un trabajo o de trabajos mal remunerados, así como la falta de tierra en la cual las familias puedan cultivar. Todas estas situaciones son las que conllevan la falta de alimentos y de condiciones de vida dignas, requeridas para que puedan realizar plenamente sus prácticas culturales alimentarias.

Las personas y las instituciones, que llevan a cabo programas de salud, seguridad alimentaria, formación y bienestar en las comunidades donde se realizó el estudio, están invitadas a considerar el contenido de este ensayo para que sus programas sean más incluyentes.

Palabras clave: alimentación balanceada, energía, integralidad, salud, vida.

### *Qaway Quk'uya' based Cultural Food Patterns*

#### *Abstract*

*This essay is based on a study of cultural food patterns carried out in communities in the Kaqchikel, K'iche' and Tz'utujil areas of Guatemala.*

*The Kaqchikel, K'iche' and Tz'utujil communities preserve many of their cultural food patterns that compose a balanced diet, even with the introduction of other patterns and habits that are not their own. They maintain their historically healthy cooking practices boiling or steaming food; and their eating preferences for herbs, beans, corn tortillas and corn tamalitos, as well as for meat and organic eggs. Further they continue the practices of using clay pots for cooking and grinding stones to grind corn in order to preserve the of taste of food. These are all practices that reflect abundance and respect for the value that food represents.*

*Related to these cultural food patterns is a challenge of conceptions of poverty and hunger. For the people in these communities, these conceptions do not exist, since physically they*

*have hands to work. What does exist are the problems of injustice, insecurity, illness and disease, a lack of training and job opportunities, poorly paid jobs, and families that have no access to land to cultivate. These conditions leads to the lack of food and dignified living conditions required so that they be able to fully carry out their cultural food practices.*

*People and institutions that are concerned about health, food security, training and wellness programs in the communities where the study was conducted are invited to consider the content of this essay so that their programs be more inclusive.*

*Keywords: balanced feeding, energy, integrity, health, life.*

## Introducción

Este ensayo sobre los patrones culturales alimentarios presenta información de los procesos para la clasificación, adquisición, combinación, así como las técnicas y los procedimientos para la preparación de los alimentos que consumen en las comunidades *K'iche'*, *Kaqchikel* y *Tz'utujil* de Guatemala. Incluye las prácticas de abundancia y de respeto hacia los alimentos, los procesos para la preparación y los utensilios que utilizan para el cocimiento de los alimentos que caracterizan los patrones culturales que aún permanecen.

Según la antropología de la alimentación: «La observación de los materiales y las técnicas marcarían los indicadores de fundamento de los aspectos característicos de la cultura de la alimentación»<sup>1</sup>. De esta manera, la cultura alimentaria propia de estas comunidades, que se conserva a pesar de las migraciones, la introducción de otras prácticas y la invasión de alimentos que no pertenecen a su cultura. Asimismo, proporciona una gama de información sobre la conceptualización de los alimentos desde el *Qaway Quk'uya'*, entendiéndose este concepto como la fuerza y el alimento material completo que da vida y energía.

La información que aquí se presenta se obtuvo en un estudio de campo realizado en los departamentos de Sololá, Chimaltenango y Quiché, en

<sup>1</sup> Paris Aguilar Piña, «Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana», *Anales de Antropología*, vol. 48, núm. 1 (2014): 19.

2013, con abuelos y abuelas, madres y padres de familia, para identificar y recuperar las prácticas más frecuentes, indicadas por los informantes, y así determinar los patrones y los hábitos de consumo de ciertos alimentos culturalmente propios. Se procedió a analizar estas prácticas identificadas para llegar a conclusiones generales y proponer que esta información la deben tomar en cuenta los que promueven las políticas y el desarrollo de la seguridad alimentaria, así como trabajar en la formación de los escolares para retomar los patrones culturales y hábitos alimentarios propios, siendo estos más sanos para las personas.

Para el estudio se utilizó la entrevista en profundidad, que es una técnica para obtener información mediante una conversación profesional con una persona, en la que se ejercita el arte de formular preguntas y escuchar respuestas. Comprende un desarrollo de interacción de confianza utilizando el idioma de la persona entrevistada, creadora y captadora de significados, en el que influyen decisivamente las características personales, culturales, sociales y conductuales también de quien entrevista. Además, comprende un esfuerzo de inmersión por parte del entrevistado frente al entrevistador.

El primer paso para procesar los resultados de la investigación, según José Ignacio Ruiz<sup>2</sup>, es la transcripción fiel, donde se intenta reproducir y reconstruir exactamente la información obtenida de los informantes. Posteriormente, se fijan los núcleos centrales, y luego se pasa a la segunda parte del proceso donde se buscan y se sistematizan las categorías utilizadas por el entrevistado –que pueden ser palabras, frases, párrafos, descripción de información completa, entre otros–, lo cual permite la tarea de codificar toda la conversación de la entrevista.

En este caso, las categorías son las prácticas de los patrones y los hábitos alimentarios identificadas como las más frecuentes, informadas por las personas que se entrevistaron. Luego de esta categorización, ya en el tercer paso del proceso, se establecen las relaciones entre las diferentes categorías y se señalan los conceptos sensibilizadores que se destacan por la importancia que les atribuye la persona entrevistada. Es así que se

---

2 José Ignacio Ruiz Olabuénaga, *Metodología de la investigación cualitativa*, 2.ª ed. (España: Universidad de Deusto Bilbao, 1999), 166-168.

realizaron los análisis específicos para llegar a generalizaciones sobre los patrones culturales y la dieta en las comunidades donde se realizó el estudio.

Según las ciencias antropológicas, la alimentación humana es concebida como un fenómeno complejo debido a que, como expresión sociocultural, «atraviesa a la totalidad de la actividad humana en contextos biológicos, sociales y culturales en el transcurso de su historia»<sup>3</sup>.

Asimismo, «la desnutrición y el hambre están íntimamente relacionados con el uso, planificación y distribución de la tierra y con la ausencia de políticas públicas que aseguren a las poblaciones rurales sus medios de subsistencia»<sup>4</sup>. En el *Informe Nacional de Desarrollo Humano*, elaborado por el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo en 2016, se explica que la mayoría de las poblaciones indígenas se encuentran situadas en las tierras altas y en el oriente (Chiquimula y Jalapa) de Guatemala. Sin embargo, la región del país con mejores suelos se encuentra en la costa sur, en donde el 43.3 % de la tierra con mayor capacidad para cultivos agrícolas está siendo cultivada con caña de azúcar, café, palma aceitera, hule y pasto para ganado<sup>5</sup>. Esta información nos muestra que las tierras que podrían ser utilizadas para cultivar los productos de consumo no están en manos de las poblaciones indígenas y, además, lo que se produce en ellas son productos de exportación y no de consumo diario.

Lo anterior está íntimamente relacionado con los patrones culturales alimentarios de las comunidades *K'iche'*, *Kaqchikel* y *Tz'utujil*, pues según la percepción de las personas entrevistadas en este estudio, es que aún no hay hambre, lo que prevalece en el país es la falta de tierra para cultivar los alimentos y de oportunidades de trabajo. Para los informantes, la escasez de alimentos se produciría solo si hubiera algún desastre natural generalizado. Por ejemplo, algunas de las expresiones de las personas de las comunidades donde se realizó el estudio sobre el concepto del hambre fueron: «Aún hay buena cosecha»<sup>6</sup>. «No sufren de hambre porque los tiempos todavía

3 Aguilar Piña, «Cultura y alimentación», 12.

4 Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), *Más allá del conflicto, lucha por el bienestar. Informe Nacional del Desarrollo Humano 2015/2016* (Guatemala: PNUD, 2016), 181.

5 *ibid.*

6 Entrevista 1, 2013.

son buenos»<sup>7</sup>. «Hay años en que hay mucha lluvia y huracanes, y la milpa aguanta, es resistente, cuando hay lluvia con viento se cae la milpa pero no se muere y siempre hay cosecha, aunque escasa, por lo que sube el costo del maíz, pero hay en existencia»<sup>8</sup>. También piensan que si hay desastres naturales no es en todo el país sino solamente en algunos sectores, por eso siempre hay maíz aunque venga de otras partes: «Si llegara una sequía total entonces tal vez vendría el hambre, pero por el momento no hay hambre»<sup>9</sup>.

Según los entrevistados, las personas que luchan y trabajan no sufren de hambre. Esta la padece la gente a la que no le gusta trabajar, quienes enfrentan falta de oportunidades de trabajo o el pago injusto de los jornales en el campo. Una de las informantes, doña Tránsito, lo expresó de esta manera:

Mi problema es que no tengo donde sembrar, solo cuento con un pequeño sitio que mi mamá me heredó para vivir, todo el año compro maíz para el sustento diario, esto me ocasiona mucho gasto, reduce mis posibilidades de comer más variado ya que económicamente no tengo suficiente.<sup>10</sup>

La cosmovisión de las comunidades mayas se basa en el equilibrio social y comunitario, y el respeto a los valores espirituales, morales y a la naturaleza. Las poblaciones indígenas, en su mayoría, dependen de la tierra para su alimentación. Muchas de las prácticas culturales y el equilibrio han cambiado debido a la integración de elementos nuevos, como el abono químico que ha transformado el terreno de cultivo dejándolo, en algunos casos, improductivo. Los insecticidas han eliminado algunas de las plantas comestibles; asimismo estos químicos contaminan el agua y el medio ambiente. También produjeron cambios en la crianza de animales, como los pollos de granja, para la obtención de huevos y carne.

Las técnicas agrícolas ancestrales para reponer los nutrientes de la tierra consisten en la elaboración de aboneras utilizando estiércol de animales, abonos verdes, la broza de los bosques y los deshechos de la casa, los cuales al mezclarlos producen un compost de abono orgánico. Otra técnica es el uso de plantas repelentes para el control de plagas, que se siembran

---

7 Entrevista 2, 2013.

8 Entrevista 3, 2013.

9 Entrevista 4, 2013.

10 Entrevista 5, 2013.

alrededor de los cultivos, por ejemplo, albahaca, apasín, ruda, chipilín, entre otras. Esto hace que la tierra donde se siembra mantenga su equilibrio.<sup>11</sup>

## 1. Conceptualización de los alimentos

El alimento es la expresión de diferentes dimensiones:

**Económica:** tiene un precio que le puede hacer o no asequible al grupo de población que desea consumirlo.

**Física:** su aspecto externo viene determinado por el color, olor, textura, forma y sabor.

**Social:** se integra en los códigos de prestigio y oportunidad de consumo fijados por el grupo.

**Psíquica:** aceptación o rechazo del alimento en función de su inclusión o no en el catálogo de alimentos habituales del grupo consumidor, es decir, sancionado por la cultura alimentaria propia.

**De seguridad alimentaria:** garantiza la idoneidad de consumo por las buenas condiciones higiénicas sanitarias.

**De comodidad de uso:** responde a las exigencias de simplicidad en el manejo que el consumidor de hoy demanda.<sup>12</sup>

Las personas deben ser capaces de producir o comprar sus propios alimentos, pero para ello necesitan ciertos recursos, especialmente tierra, es por eso que la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) habla del derecho a la alimentación, el cual busca que todas las personas «tengan acceso a una alimentación adecuada y a los recursos necesarios para tener en forma sostenible seguridad alimentaria»<sup>13</sup>. También es importante destacar dos conceptos que están relacionados con los patrones alimentarios: la soberanía alimentaria y la seguridad alimentaria. La soberanía alimentaria

11 Entrevista con el investigador Simeón Taquirá, 26 de junio de 2009.

12 Rosario Maribel Robles, *La alimentación en la sociedad actual*, 5-8, <http://www.qb.uson.mx/QAII/ASES/Dipa/Rosario%20Maribel%20Robles/TEMA%20IV.pdf>

13 Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos, Naciones Unidas, *El derecho a la alimentación adecuada*, folleto informativo núm. 34 (Ginebra, Suiza: FAO-ONU, 2010), 6, [https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/595F8363D41C9C59C12577BB0037953A-OHCHR\\_Oct2010.pdf](https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/595F8363D41C9C59C12577BB0037953A-OHCHR_Oct2010.pdf)

se da cuando «las personas definen su propio alimento y su propio modelo de producción de alimentos»<sup>14</sup>; y la seguridad alimentaria cuando:

«Todas las personas tienen en todo momento el acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfacen sus necesidades y preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana». Se trata de una condición previa del ejercicio pleno del derecho a la alimentación.<sup>15</sup>

## 2. Patrones culturales alimentarios

Los patrones culturales alimentarios son aquellas prácticas alimentarias y alimentos que la cultura –entendida como el «conjunto de elementos materiales e inmateriales que determinan en su conjunto el modo de vida de una comunidad»<sup>16</sup>– escoge del conjunto total de alimentos que ofrece el ambiente ecológico y económico. En términos generales, se puede decir que la forma en que se consumen y se distribuyen los alimentos puede ser útil «para valorar el funcionamiento de la organización familiar, laboral y escolar, así como las propias relaciones sociales que se generan en relación con los alimentos»<sup>17</sup>.

En la actualidad, las preferencias alimentarias también identifican e integran a los individuos en grupos debido a su elección de cierto tipo de comida, por ejemplo, los adolescentes y la comida rápida. Este tipo de comida ha generado nuevas formas de consumir alimentos. En lo que a los patrones de consumo de alimentos se refiere:

La sociedad actual sufre una evolución notable en los hábitos alimentarios de los ciudadanos como consecuencia del impacto de los nuevos estilos de vida que han condicionado la organización familiar. Igualmente, el desarrollo de avanzadas tecnologías en el área agroalimentaria ha puesto a disposición de los consumidores los denominados «alimentos servicio», especialmente diseñados para facilitar la preparación y el consumo de los mismos.<sup>18</sup>

---

14 *ibid.*, 5.

15 *ibid.*

16 María Milagro Álvarez, «Definición de cultura según la Antropología», *Los multiculturales*, <http://losmulticulturalesucvantropologia.blogspot.com/2016/10/definicion-de-cultura-segun-la.html>

17 Luis Manuel Timón Benítez y Fran Hormigo Gamarro, coords., *La salud en la escuela. Actividades educativas para el fomento de la salud* (Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, 2010), 33.

18 *ibid.*



Estas son algunas de las razones que preocupan a los encargados de velar por la sanidad de la población, quienes reconocen a la alimentación adecuada como una herramienta indispensable para proteger la salud y prevenir enfermedades. Lamentablemente, en muchos de los casos, la elección de alimentos está condicionada por el factor económico seguido de otros aspectos como el gusto, la comodidad y simplicidad en la preparación culinaria y el valor nutritivo de los alimentos.

Los cambios en los hábitos alimentarios son provocados por la aculturación. El mundo de hoy, condicionado por la globalización y la publicidad, ha caído en una gran uniformidad en la dieta, especialmente entre los más jóvenes, porque muchos adultos aún conservan sus propias prácticas, mayormente sanas. Lo anterior se ve reflejado en los resultados de este estudio que demuestran que las personas mayores de las comunidades *Kaqchikel*, *K'iche'* y *Tz'utujil* sí conocen las influencias que existen hoy en relación a los nuevos productos alimenticios que han aparecido y prefieren conservar lo propio.

En la cultura maya existen valores que fundamentan la convivencia social y favorecen el desarrollo integral de la persona. Por ejemplo, en las poblaciones *Kaqchikel*, *K'iche'* y *Tz'utujil* existe el valor del *Qaway Quk'uya'* (*Qama Quk'ya'* o *Qaamaay Quk'uyaa'*), que se conceptualiza como el alimento material completo: lo que da vida y energía. En materia espiritual, el *Qama Quk'uya'* es el sustento integral de las comunidades y el sustento espiritual de las abuelas y de los abuelos difuntos, a través de los elementos que componen el fuego sagrado en las ceremonias. Así también el *k'o qik qatz'am*, donde no falta nada, hay alimento, hay de todo; y el *ik atz'am*, lo que le da el buen sabor a los alimentos: los condimentos y complementos.

Algunos conceptos sociológicos establecidos miden la aspiración de los seres humanos a consumir determinada dieta para el desarrollo de la vida; sin embargo, estos conceptos son muy distintos a la concepción maya, en la que no existen las ideas de desnutrición (*meb'a'il*) y hambre (*wa'ijal*), lo que sí existe son las faltas de oportunidades para trabajar, producir y cosechar sus alimentos. Las injusticias son las que no permiten tener una vida digna; también carecer de tierra para sembrar y vivir de su trabajo, pues la obtención de alimentos en los pueblos indígenas responde a las prácticas

integrales de vida. Este es un proceso que consiste en pedir permiso a la tierra antes de realizar las siembras y de seleccionar las semillas; pedir permiso a las plantas antes de la cosecha y tomar únicamente lo que es necesario, porque para los pueblos mayas todo tiene vida y energía sagrada, y hay que respetar antes de efectuar cualquier alteración. También se guían por el movimiento de los astros para efectuar las siembras y realizar las cosechas. Cuando se abandonan estas prácticas, algunas siembras se pierden y no se obtienen los resultados productivos esperados, lo que puede ocasionar la escasez de alimentos para la familia y la comunidad.

Dentro de las prácticas culturales del pueblo maya se encuentran también los hábitos alimentarios. Actualmente, hay afirmaciones que dicen que estos hábitos han cambiado debido a la incorporación de productos ajenos, además de bajo valor nutritivo. Este estudio sobre los patrones culturales alimentarios dio información de que aún se conservan muchos hábitos alimentarios propios dentro de las comunidades *Kaqchikel*, *K'iche'* y *Tz'utujil*, quienes, a pesar de que existen constantes cambios, tienen claro qué alimentos no pertenecen a su cultura, no están habituados a ellos y los consideran como alimentos dañinos al organismo.

Por este motivo, los programas de seguridad alimentaria, para que sean efectivos y acertados, deben tomar en cuenta la raíz de la problemática que origina la desnutrición y la mala salud que padecen las personas; para así orientar estos programas a partir de los propios patrones culturales alimentarios de las familias indígenas.

## 2.1 La importancia de los elementos culturales en las prácticas alimentarias

La familia maya procura formar en sus hijos e hijas el valor del *Qaway Quk'uya'* porque tiene una relación profunda en la toma de decisiones sobre la economía y la salud. Debido a la introducción constante de productos no pertinentes a la cultura alimentaria maya, se cree que muchas familias están perdiendo valores relacionados con los alimentos contemplados en el *Qaway Quk'uya'*. También se piensa que gran parte de estos productos ha repercutido en la desvalorización de los patrones alimentarios propios de

la comunidad; se llega hasta cierto punto a alimentarse inadecuadamente, se desperdicia lo nutritivo de los sagrados alimentos en el hogar.

Las personas, las familias y la comunidad cultural que forman, se ubican en un ambiente natural y ecológico, clasifican e interpretan el universo cercano y lejano con lo cual conforman la base de su cosmovisión, desarrollan signos y símbolos sociales, establecen principios, valores y normas de relación y convivencia social y política; producen conocimientos de la naturaleza, la sociedad y su interrelación con el universo. Formulan métodos y construyen instrumentos, desarrollan formas y sistemas de producción, relación económica e intercambio comercial, procuran construir su espiritualidad y religión.<sup>19</sup>

Dentro de todo este proceso de la producción de la cultura están inmersas las prácticas para la selección, producción y preparación de su alimentación.

El Ministerio de Educación, a través del Sistema Nacional de Mejoramiento de los Recursos Humanos y Adecuación Curricular (Simac), llevó a cabo en 1996 un estudio relacionado con la conceptualización de los alimentos y tiempos de comida. En dicho estudio se afirma que el maíz sigue siendo el fundamento de la alimentación maya desde la época precolombina y que ha seguido vigente tanto en la época colonial como en la actualidad. También reveló que en una comunidad «el 60 % del total de calorías y proteínas ingeridas por las mujeres embarazadas provenía del maíz»<sup>20</sup>. En ese mismo sentido:

Según estudios de la FAO, el 100 % de la población consume maíz en su dieta diaria en el altiplano guatemalteco, y las estimaciones de consumo a nivel nacional promedio de maíz por habitante son de 81 173.93 quintales, poniendo en evidencia la importancia del cultivo de granos básicos para la soberanía alimentaria de la mayoría de la población del país.<sup>21</sup>

Simac también indica que los *K'iche'* de Chichicastenango y de otras localidades dividen la comida en tres categorías: la comida, la refacción y «lo que solamente se come». Traducido al idioma *kaqchikel* sería *wa'im*, *kolab'äl* y *b'a chike tijel*.

19 Manuel de Jesús Salazar Tetzagüic, *Multiculturalidad e interculturalidad en el ámbito educativo. Experiencias de países latinoamericanos* (Guatemala: IIDH, 2009), 9.

20 Ministerio de Educación y Sistema Nacional de Mejoramiento de los Recursos Humanos y Adecuación Curricular (Simac), *La alimentación maya* (Guatemala: Unicef/Simac-Mineduc, 1996), 21.

21 Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), *Más allá del conflicto*, 184.

La comida, que tiene como función llenar el estómago y proveer de fuerza y de energía, se ingiere tres veces al día, al amanecer, al medio día y cuando entra la noche. Estas tres comidas están compuestas por: el alimento principal, que son las tortillas o tamalitos hechos de maíz, y por el compañero del alimento principal que puede ser frijol, carne (ya sea pollo, marrano, pavo, carnero, cabra, res), pescado, huevo, papa, repollo, fideos, arroz, hierbas del campo, queso, aguacate y otros.

La refacción tiene la función de satisfacer la sed, por lo que consiste en tomar una bebida como café, atol de maíz o atol de elote; en días especiales se bebe chocolate, té, arroz con leche o una bebida de avena con leche. Lo que acompaña esta bebida puede ser pan, tortilla, tamalito, elote, güisquil o ayote.

Lo que solamente se come tiene como función «dar gusto», se ingiere entre comidas, a cualquier hora del día. Estos alimentos pueden ser frutas, habas tostadas, manías, chicharrones, dulces, helados y refrescos.

El maíz, el frijol, el chile, los vegetales y las hierbas han sido los principales alimentos que consumen los mayas desde la época precolombina. La comida maya es nutritiva, sana, económica y fácil de preparar porque no tiene la función de solo llenar el estómago, sino de alimentar el cuerpo. Es económica porque utiliza productos naturales cultivados por la comunidad<sup>22</sup>. Es saludable porque además de incluir alimentos nutritivos estos se combinan correctamente y son consumidos a la hora adecuada por lo que no causan daño. La combinación de alimentos se hace de manera equilibrada, tomando en cuenta que hay alimentos considerados fríos y calientes.

Asimismo, se busca mantener un equilibrio con la naturaleza. Según los abuelos y las abuelas, la tierra tiene sus propios nutrientes para el buen crecimiento de toda siembra, cuando se hace uso de los productos químicos lo que ocurre es que se quema la fuerza natural de la misma, lo que afectará a las futuras siembras. Los químicos hacen que las hierbas y otras cosechas pierdan la esencia de sus nutrientes aunque hayan sido bien trabajadas. En

---

22 Ixch'umil Adela Ajquijay On, *Cholq'utu'n. Recetario de cocina maya* (Guatemala: Centro Educativo y Cultural Maya/Cholsamaj, 1997), 26.

el idioma *k'iche'*, *uchuq'ab' ulew* se refiere a los cultivos que crecen con la fuerza natural de la tierra, sin el uso de fertilizantes, únicamente con los desechos orgánicos que acumulan en sus casas o el estiércol de animales que usan para abonar.

### 2.1.1 Prácticas para la abundancia

Todos los días por la mañana, al medio día y por la noche, los abuelos y las abuelas acostumbran decir: *K'o ta ruk'u'x ronojel pa qaq'a wakami*, es decir, dan gracias y piden abundancia. Ellos creen que hay que hablar con el *Ajawi* para solicitarle abundancia tanto de la vida como de los alimentos. También piden para la buena siembra y una abundante cosecha, así como por la salud y el bienestar en general, el de sus hijos y el de toda la humanidad. Agradecen para que el *Ajawi*, el dueño de todo, los proteja.

Cuando tienen algo de dinero meditan mucho en qué lo van a gastar. Compran solamente lo que necesitan; procuran con poco obtener mucho. Creen que cuando se desperdicia se pierde la abundancia, ya sea de alimentos o de cosas materiales. Piensan que hay más de todo cuando poseen un pedazo de tierra para sembrar y cosechar, porque así obtienen suficiente maíz y frijol. Sin embargo, todo se vuelve escaso cuando no hay donde sembrar porque tienen que comprar los alimentos a precios altos y muchas veces la medida no es exacta, esto hace que no les alcance.

Estas creencias puestas en práctica son importantes en la vida de las personas de estas comunidades; el respeto y la abundancia forman parte de las maneras de concebir que no haya escasez de alimentos.

## 3. Clasificación de los alimentos

Desde la antropología se plantea el entendimiento de la alimentación desde varios aspectos, en especial su vinculación con la salud. Asimismo, se considera un modelo fundamental de investigación etnográfica a las comunidades rurales que practican el autoabasto.

Las comunidades investigadas para este estudio se pueden considerar que parcialmente practican el autoabasto en su intento de alimentarse de lo que

producen. Dadas las condiciones de pobreza en que viven, utilizan lo que se da en el medio porque tiene menos costo; además, su alimentación es a base de maíz, el cual se cosecha en casi todas las regiones del país. También, estas personas aún tienen relación con la tierra y con la naturaleza por lo que su alimentación comparada con las áreas urbanas varía. En la dimensión cultural, el sistema de alimentación tradicional tiene sus bases en los sistemas clasificatorios que les son asignados a los productos alimentarios.<sup>23</sup>

Es importante resaltar la forma de concebir los alimentos, porque en la cultura maya se considera que los alimentos tienen una función para que el organismo se mantenga sano y de ellos depende conservar el equilibrio. Esta concepción clasifica a los alimentos en fríos y calientes, estas dos categorías son definidas culturalmente; pensar los alimentos en estos términos puede variar de una región a otra, y depende de los criterios que utilicen las personas de las comunidades.

Por lo general, se consideran alimentos en su mayoría calientes los que se consumen en las comidas fuertes y que llenan el estómago, como el almuerzo. Los alimentos que se comen entre comidas son considerados fríos. Esto es aplicado a los alimentos que se deben comer por la mañana, al medio día, por la tarde o noche. Asimismo, contempla lo que puede o no ingerir una mujer cuando se encuentra en sus ciclos menstruales, una embarazada, un anciano, los niños y las niñas, así como qué comer y qué no según el estado del clima.

Los criterios para establecer las calidades de caliente y frío en los alimentos dependen de varios factores. Por ejemplo, el maíz fresco y tierno, o sea el elote, es considerado frío; sin embargo, el maíz sazón, o sea la mazorca, es caliente. El berro que crece en el agua y las papas que crece bajo la tierra, así como los alimentos verdes, como el chile verde y el aguacate, son fríos; pero los amarillos, como el plátano, son calientes. La carne de los animales domésticos es caliente, mientras que la de los animales de origen salvaje es fría; se considera que la carne de gallina es más caliente que la del gallo.

---

23 Igor Garine y Luis Alberto Vargas, «Introducción a las investigaciones antropológicas sobre alimentación y nutrición», *Cuadernos de Nutrición*, núm. 20 (1997): 21-28, citado en Aguilar Piña, «Cultura y alimentación», 17.

Los alimentos de olor penetrante o muy picante, como el chile y el ajo, son calientes, y los suaves son fríos.

### 3.1 Clasificación de los alimentos que constituyen los patrones culturales alimentarios propios de las comunidades *Kaqchikel*, *K'iche'* y *Tz'utujil*

#### 3.1.1 Alimentos de consumo frecuente

Toda clase de hierbas y semillas, entre ellas: pepita o semilla de ayote, güicoy y chilacayote. La mayoría de hierbas al momento de ser consumidas se mezclan con semillas molidas. Otros alimentos que se comen con frecuencia son los chirmoles y recados molidos en piedra de moler; además de los granos como los frijoles (negro, blanco, colorado o piloy). El maíz y las tortillas de maíz se preparan todos los días.

En la comunidad *Kaqchikel* se consumen ocasionalmente tamalitos y tortilla hecha con masa de elote. En la comunidad *K'iche'* acostumbran más el tamalito. El *pixtun* es una tortilla gruesa, grande y muy suave, que cuando se calienta se tuesta por fuera pero es suave por dentro. Están también los tamalitos llamados tayuyos y el de elote. Para fin de año y cuando celebran algún acontecimiento importante son comunes los tamales y chuchitos. También se elabora un tamal grande, de masa, que se prepara para cuando salen de viaje o cuando necesitan que estén guardados por algunos días. Este tamal se parte en rodajas y se calienta para acompañar las comidas.

Los chiles se usan frecuentemente para sazonar la comida, entre estos están el chiltepe, chile verde largo, jalapeño y mexicano. Comen huevos, especialmente de gallina criada en el patio de las casas.

Las verduras que comúnmente se consumen son papa, güicoy, brócoli, repollo, coliflor, ejote y zanahoria. Cuando es época, por ejemplo en tiempo de lluvia, se aprovechan los hongos de todo tipo. Son frecuentes las pastas, arroz, fideos y pan (dulce, francés de tienda y pan propio que hacen en el pueblo). Generalmente, se come pan una vez a la semana.

Se preparan atoles, especialmente el de masa de maíz. Entre estos están el atol blanco (*chaj q'or* y el *ch'oy*), el cual acostumbran tomar el día que guardan las mazorcas en la troja, el *ajnin q'or* (atol de elote) y otras formas de atol con masa de maíz. También acostumbran bebidas que no pertenecen a la cultura: Incaparina, mosh, corazón de trigo, maicena o yuca.

Entre las carnes se consume la de res o de pollo de granja, una vez a la semana. Mensualmente se come carne de gallo, pato o gallina de patio. En cuanto a las frutas, generalmente tienen acceso a las que cosechan en su patio, si tienen algún árbol frutal.

Sin embargo, lo básico para las personas es el consumo de toda clase de hierbas que aún se encuentran, porque las personas entrevistadas indicaron que algunas hierbas se han extinguido a causa de todos los productos químicos que actualmente se utilizan. Para las familias, las hierbas poseen vitaminas vivas que obtienen de la tierra, alimentan los pulmones, los huesos, la cabeza y los ojos, en especial los productos obtenidos en aquellas tierras que aún son abonadas con abono orgánico. Entre estas hierbas resaltaron el quilete, hierba mora o macuy (*majk'uy* en el idioma *kaqchikel*). Consideran que esta hierba da fuerza y energía al cuerpo. Cuando las personas tienen un pesar o están enfermas consumen el quilete porque «las anima y restablece el cuerpo. También repara los huesos y levanta el ánimo».

En un artículo aparecido en la revista *Tikalía* se habla de un estudio realizado sobre el quilete o hierba mora, que se encuentra en casi todas las regiones agrícolas de Guatemala, desde el nivel del mar hasta los 3000 metros sobre el nivel del mar. Indica el artículo que se conoce muy poco de sus magníficas propiedades nutricionales. Esta planta, conocida también como macuy, tiene un contenido proteínico muy por encima que el de las hortalizas, así como un nivel significativamente mayor en hierro, calcio, fósforo y vitamina A<sup>24</sup>. Esta información coincide con las respuestas de las personas encuestadas que afirman que el quilete posee vitaminas vivas que dan fuerza y energía al cuerpo, levantan el ánimo y reparan los huesos.

---

24 Aníbal Bartolomé Martínez, «Rendimiento y contenido de proteínas en hierba mora o quilete 'solanum, sp.' a diferentes etapas de desarrollo y número de cortes por etapa», *Revista Tikalía*, núm. 3 (1984).



El consumo de hierbas es frecuente. Los días de mercado tienen la oportunidad de comprarlas, en tiempo de lluvia van al campo a buscar las hierbas que aún se consiguen silvestres. Los días que no cocinan hierbas comen papas, huevo con masa y chirmol.

Las hierbas se pueden combinar con pepitas o semillas. Algunas de las hierbas ya cocidas se revuelven con pepitas de ayote, de güicoy o de chilacayote, tostadas en comal y molidas en piedra. Con el agua donde cocieron las hierbas preparan una masa con la pepita molida; en esta masa revuelven las hierbas. Para esta preparación no acostumbran utilizar grasa, se preparan cocidas. Consumen especialmente comidas que no contienen grasa.

Algunas semillas o pepitas son fuente de grasas saludables, aportan gran cantidad de omega 3 y 6, son una de las mejores fuentes de vitaminas del grupo B, de selenio y zinc. También tienen propiedades antioxidantes, contienen cantidades elevadas de vitamina E y betacaroteno, por ello mantienen las células en buen estado y previenen su degeneración. Entre las propiedades medicinales de las pepitas, los informantes mencionan: combaten las lombrices intestinales, eliminan la retención de líquidos del organismo, sirven de expectorante cuando hay problemas en las vías respiratorias. De la semilla tostada sacan un aceite con propiedades antiinflamatorias y antiartríticas.

Indicaron las personas entrevistadas que con la mezcla de las hierbas y las pepitas «se satisfacen, se llenan, no necesitan más, la comida tiene buen sabor y les agrada este tipo de alimento». Al realizar la combinación de hierbas con las pepitas logran una alimentación balanceada, pues combinan los nutrientes que contienen las hierbas y las pepitas. Hay muchas formas de prepararlas; sin embargo, lo usual es que al estar cocidas se escurren y el agua que queda se toma, porque consideran que ahí está el alimento. Luego se condimentan las hierbas con chile y pepita molida.

Entre las comidas preparadas con la pepita molida están –además de las hierbas– la papa, los ejotes, el piloy tierno y el güisquil. En el idioma *kaqchikel* esta combinación de comidas con pepita la llaman *kichon pa sakil*. Cuando no cuentan con pepita utilizan el chile y le dicen *kichon pa ik*.

Además de la mezcla de hierbas con pepita molida y chile, la combinación de hierbas es otro de los patrones culturales que benefician al organismo y mejora su sabor. Las abuelas y los abuelos explicaron que al combinar las hierbas tienen más alimento y también las comidas tienen mejor sabor. Consideran que las hierbas combinadas ayudan a mejorar la salud del organismo, por ejemplo: fortalece la sangre, hace que funcionen bien las venas y arterias, y «vitamina» el líquido que tienen los huesos.

Las hierbas que se pueden combinar son: *maj'k'uy* (quilete), *tzetz*, *maqr*, *naws*, *q'unq'un*, *kulix*. Para cocinarlas, echan primero las que necesitan más tiempo para cocerse y de último las que se cuecen más rápido. No en todas las comunidades se dan las mismas hierbas por lo que esta combinación también depende de las que se dan en cada región.

El chirmol o el recado de tomate molido en piedra y chile es otro alimento con el cual combinan sus comidas. También lo son los huevos de gallina de patio servidos con chirmol o recado de tomate.

El frijol no falta en los hogares de estas familias, es un alimento al que le dan mucho valor debido a lo nutritivo que es; como siempre mantienen una olla de barro con frijol, lo comen casi todos los días. Las personas entrevistadas explicaron que el frijol contiene muchos nutrientes que alimentan el cuerpo y mejoran su desarrollo; además, ayuda al buen funcionamiento de los huesos, proporciona energía para el trabajo, equilibra el cuerpo y nutre la sangre.

Se explica esto porque el frijol contiene calcio, es por eso que ayuda a que los huesos estén bien. Da energía para el trabajo debido a los carbohidratos que tiene. Ayuda a que el cuerpo esté tranquilo, equilibrado, se desarrolle bien, tenga dinamismo debido al complejo de la vitamina B y al ácido fólico, y otros nutrientes que hacen que alimente la sangre y funcione bien el organismo. El frijol también contiene fósforo, hierro, magnesio, potasio y zinc.

El frijol se presenta en variedad de formas: en el sembradío está el considerado de suelo que se enrolla sobre la superficie, le colocan palos para su sostenimiento; también el que llaman de milpa, que se siembra

junto con los granos de maíz y que al crecer se enrolla en la milpa. Su fruto es una vaina jugosa y con mucha fibra de donde sale el ejote que comen a modo de verdura, cuando está sazón sacan de su vaina el frijol. El frijol negro es el más usado, se come diariamente. Hay otros tipos de frijoles, que no son consumidos usualmente, por ejemplo: el frijol blanco es más frecuente en tiempo de cuaresma, se prepara combinado con pescado seco; y el piloy, un frijol grande colorado o pinto, lo consumen más en época de cosecha o cuando está tierno.

El arroz es un alimento no propio pero que sí consumen. También están los huevos de gallina de patio. Opinan que estos son los que alimentan al cuerpo porque las gallinas no han sido inyectadas con hormonas de crecimiento rápido, son más naturales.

### 3.1.2 Alimentos de consumo estacional

Hay algunos alimentos estacionales que también forman parte de los patrones culturales alimentarios de las comunidades *Kaqchikel*, *K'iche'* y *Tz'utujil*, como los hongos, que se consumen durante la época lluviosa. Es también frecuente combinar distintas variedades de hongos como: el *xikin*, *kaqix*, *rutzan aq*, *q'axul*, *ruxik'äq tz'ikin*, y el llamado de san Juan que se da en el mes de junio. Generalmente, los hongos se asan en comal o se cocinan juntos en poca agua. Luego mezclan los hongos en una especie de chirmol o recado molido en piedra de moler, de esta manera adquieren un buen sabor en pulique. Consideran que también esta comida tiene mucho alimento para el cuerpo, «no da mucha energía pero sí alimenta», y les crea defensas y mata las bacterias del estómago.

### 3.1.3 Las tortillas hechas de maíz

La alimentación maya gira alrededor del maíz. En el *Popol Wuj* se encuentra la importancia y el significado mitológico y religioso del cultivo del maíz en la vida del pueblo maya. La relevancia se muestra en el pasaje de la creación, los formadores del universo intentaron hacer al hombre usando barro y madera, y únicamente lograron su cometido cuando usaron el maíz para formar la carne y la sangre del hombre.

En el *Popol Wuj*, libro sagrado maya, se presenta al ser humano hecho de maíz por el *Uk'ux kaj*, Corazón del Cielo, y por los artífices Ixpiyakok e Ixmukané. La agricultura y el calendario solar tienen su punto central en el maíz: es un elemento material que tiene fuerza protectora espiritual. Se dialoga con el maíz y se le tiene como manifestación del corazón del cielo, de la tierra, del agua dulce y del agua salada.

Salazar, en su libro *Cultura e interculturalidad en Guatemala*, describe que el maíz es alimento vital, signo sagrado y sustancia del origen maya. El maíz es un cereal vital y básico en la cultura maya<sup>25</sup>. Los mayas tienen formas variadas para preparar el maíz como alimento principal, además todas las comidas son siempre acompañadas de tortilla o tamalitos.

En la comunidad *Kaqchikel*, las tortillas de maíz no faltan en ninguna comida, acompañan los tres tiempos de alimentación y, muy de vez en cuando, los tamalitos. En comunidades *K'iche'* acostumbran a comer tamalitos diariamente y ocasionalmente preparan unas tortillas que llaman *lej*, que son tortillas delgadas, preparadas especialmente a mano y en comal de barro. Según las abuelas entrevistadas, en la actualidad el comal de barro está tendiendo a desaparecer debido a la proliferación del uso de las planchas o comales de metal, los cuales son prácticos debido a que requieren poco fuego, pero cambian el sabor de la tortilla.

El *pixtun*, tortilla gruesa preparada también a mano y en comal de barro, la hacen para llevarla en viajes cortos o largos, el trabajo en el campo y para conservarla en casa un par de días por alguna necesidad. Su grosor permite que a la hora de recalentarla mantenga cierta suavidad.

El tayuyo, tamalito con frijol, también es muy consumido porque les da la facilidad de contar con comida para dos días, el primer día lo comen caliente salido de la olla, el segundo día lo calientan; también lo tuestan y su sabor es muy agradable debido al frijol mezclado dentro de la masa. Este tamalito es de masa de maíz. En la comunidad *Kaqchikel*, a diferencia de la *K'iche'* de Santa Cruz del Quiché, no acostumbran a comer frecuentemente

---

25 Manuel Salazar Tetzagüic, *Culturas e interculturalidad en Guatemala* (Guatemala: ILE-URL, 2001), 38.

el tayuyo. Según la temporada, para su envoltura se usa tuza, hoja de milpa, *q'anaq'* o *tulub'*. Se cocina en olla de barro para el almuerzo y la cena.

También se come un tamal de masa más grande que llaman *tz'aqon* o *t'oyom*, lo utilizan cuando van de viaje porque es muy práctico. Frío lo rodajan y lo calientan, «es muy sabroso», comido así lo llaman *jeb'el simil*. Este tamal se conserva algún tiempo suave.

Estos son patrones y hábitos alimentarios propios que no se han perdido. Están además balanceados, acompañados de hierbas, pepitas o semillas, frijoles, huevos, chirmol, recado de tomate y las tortillas o tamalitos de maíz.

### 3.1.4 Las bebidas

Son frecuentes los atoles. Consideran que los atoles de masa de maíz dan energía al cuerpo. También consumen otros atoles que no son propios de la cultura como la Incaparina y el *mosh* (atol de avena), los cuales, piensan, ayudan a dar estabilidad al estómago; así como el corazón de trigo y la fécula de maíz (maicena), que creen que son livianos y muy adecuados para que los tome una persona enferma.

Acostumbran tomar agua fría (*rax ya'*), que nunca falta. La obtienen del tanque, aunque venden agua purificada, pero no siempre tienen acceso a ella por falta de dinero. Estiman que su costo es muy alto.

La bebida que antes bebían las abuelas y los abuelos era el agua de las tortillas y la tortilla con café, esto es apreciado como más sano comparado con las bebidas que se consumen ahora, especialmente la gran variedad de jugos artificiales así como las gaseosas.

## 3.2 El acceso a los alimentos

Como se vio anteriormente, la alimentación posee entre sus diferentes dimensiones, la dimensión económica, la cual expresa que el alimento «tiene un precio que le puede hacer o no asequible al grupo de población que desea consumirlo»<sup>26</sup>.

---

26 Robles, *La alimentación en la sociedad actual*, 5.

Las familias entrevistadas tienen acceso a los alimentos de bajo costo como las hierbas, el frijol, algunas verduras como el güicoy y las papas, y a los alimentos estacionales, como los hongos que se dan en tiempo de lluvia, porque son más baratos. Además, consumen alimentos que se cosechan en la comunidad. También prefieren frutas pero no tienen mucho acceso a ellas debido a su alto precio. Se pudo comprobar que hay muchos alimentos que les gustaría consumir y que serían beneficiosos, pero que no pueden comprarlos por la falta de recursos económicos, como la carne de pollo o de res, la cual comen una vez por semana.

### 3.3 La alimentación como fenómeno cultural

El ambiente, la cultura, la posición que se ocupa dentro de la sociedad son factores importantes que afectan los patrones alimentarios de un grupo. También el ambiente dentro del cual se vive restringe lo que se puede comer. Hay alimentos que aunque sean del gusto de la comunidad si no se pueden cultivar en el área donde se vive se limita su adquisición por motivos económicos, aunque sean parte de la dieta culturalmente definida.

Las comunidades estudiadas alternan sus alimentos entre las hierbas, verduras, legumbres y huevos y los frijoles, los cuales generalmente no faltan. Algunas veces si no hay hierbas o verduras comen únicamente un chirmol de tomate. Consumen algunas frutas de los árboles sembrados en sus patios. Consideran que las mismas ayudan al cuerpo, pero no las comen mucho, sobre todo las que son consideradas frías, porque si se comen demasiado se enferma el estómago.

Entre las frutas consideradas frías están el mango, el durazno y las ciruelas; mientras que el banano, la manzana, la pera y la uva no dañan el estómago. Generalmente, por el elevado precio de estas, si no poseen árboles frutales en sus patios, las personas únicamente las consumen durante las fiestas de fin de año o muy ocasionalmente.

El aguacate no lo comen con frecuencia porque «lo consideran muy frío y no siempre cae bien al estómago». Si hay lluvia no lo comen, tampoco si tienen algún problema estomacal, pues les empeora el problema. En verano sí lo consumen, pero solamente al medio día y no en la noche.

### 3.4 La comida que consumen según los diferentes tiempos

Por la mañana comen huevos, al medio día hierbas, ejotes o alguna otra verdura; por la tarde, frijoles y queso, habas o arvejas sazanas. Estas comidas «caen bien y no enferman»<sup>27</sup>.

Por la noche solo comen hierbas que consideran calientes, como el quilete, el chipilín y la lechuguía. Las otras hierbas, como el *nam*, *tzet*, *keulix* y el berro, son consideradas hierbas frías, las cuales si se consumen por la noche causan malestar y dolores en el estómago.

Consideran que el güisquil y la punta de güisquil no tienen mucho alimento: «es como llenarse de agua»<sup>28</sup>. Cuando llega la cosecha, acostumbran darlos cocidos a los niños en lugar de comprarles alguna golosina.

Es interesante resaltar la sabiduría que poseen las personas de estas comunidades para escoger los alimentos y también el conocimiento que tienen para su combinación y preparación, y el equilibrio en las sustancias nutritivas para lograr obtener los alimentos que requiere el organismo. Además, hay una concepción más allá de los alimentos que consumen: el respeto a los alimentos, es decir, cuidar los alimentos. Esto se evidencia en comprar y cocinar solamente lo que se necesita, no desperdiciar, calcular bien para que no sobre la comida. Estas son consideradas actitudes de respeto hacia los alimentos que deben practicarse. Así como el mantenimiento de las sustancias alimenticias, por ejemplo, si se cocinan hierbas y no se comen el mismo día se las dan a los pollos en el patio, porque consideran que pierden sus sustancias alimenticias.

En general, la comida que no se consume se junta y se les da a los animales, sobre todo, a los pollos y cerdos. Por eso todo desperdicio se guarda para que sea aprovechado por los animales, en ningún momento se puede tirar a la basura cualquier resto de comida porque esto es *xajan*, no se debe hacer. En el área *K'iche'*, tirar la comida se considera *amas*, es decir, que tiene consecuencias.

---

27 Entrevista 6, 2013.

28 Entrevista 7, 2013.

Hay familias que no tienen pollos, así que si les sobra comida se la regalan a sus familiares que sí tienen pollos o a sus vecinos. A cambio de esto les dan algunos huevos de las gallinas a las que les dan los desperdicios de hierbas, tortillas y otras sobras.

El maíz y el frijol son sagrados para las personas porque les dan la vida; son indispensables para su existencia; si no existiera el maíz y el frijol no tendrían el alimento que necesita el cuerpo. Explicaron que el maíz tiene mucho valor y se le debe respetar, si encuentran un grano de maíz en el suelo, ya sea dentro de la casa o en la calle, hay que recogerlo porque por su mismo valor no debe quedar en el suelo. Según la abuela Juliana:

*¡Hay! la ixim kan k'o janila ruq'ij, wi natz'et jun ixim ke ri tamolo, ja la oj k'äs we, wi yab'e pab'ey natz'et jun ixim pa ulew tasik'a, yin ke ri ninb'än, ja la yoyon qak'aslem chuqa' quchuq'a jun ti kinaq' lo mismo natz'et ke ri ta sik'a, tapoqonaj ri ixim chuqa' ri kinäq'.<sup>29</sup>*

El maíz y el frijol son considerados por las abuelas y los abuelos como uno de los principales alimentos en la vida de las comunidades, son la base principal de la alimentación, sin estos granos no se tendrían las fuerzas necesarias. Los abuelos y las abuelas aseveran que se sobrevive comiendo tortilla y frijol los tres tiempos de comida, si estos faltaran llegaría entonces el *wa'ijal*: el hambre. Dicen las abuelas que gracias al sagrado maíz y al frijol «es que sobrevivimos cada día, podemos movernos, caminar y trabajar»<sup>30</sup>.

Antiguamente también las habas eran base fundamental de la alimentación. En la actualidad, son muy escasas porque son muy difíciles de cosechar, necesitan una tierra fértil, un clima adecuado y mucha lluvia. Además, el exceso de sombra las pudre y mucho sol también las daña, por lo que necesitan un clima equilibrado. Actualmente, los fenómenos del tiempo son muy variados por lo que el clima no es propicio para el cultivo de este alimento.

29 «¡Hay! el maíz tiene gran valor, si ve un grano de maíz por allí recógelo, es por lo cual tenemos vida, si andas en la calle y ves un grano de maíz en el suelo recógelo, es lo que nos da vida y fuerza, un grano de frijol lo mismo si lo ves tirado por allí recógelo, dale el valor del maíz también el frijol»; Entrevista 8, 2013.

30 Entrevista 9, 2013.



#### 4. Preparación de los diferentes alimentos

Hay una costumbre que aún prevalece antes de hacer las tortillas, darle una última pasada a la masa en la piedra de moler para que quede bien fina; a esto le dicen en *kaqchikel: setoj*. Lo que llaman fino no es lo mismo que lo que se obtiene en el molino de nixtamal, en el molino sale fino pero consideran que este es un proceso que quita parte de las vitaminas a la masa porque el molino es un artefacto que contiene metales y trabaja a través de energía eléctrica. También creen que tiene más sabor la masa hecha en piedra de moler que la del molino. Cuando la masa pasa por el proceso del *setoj*, las tortillas son más suaves y tienen mejor vista. En la actualidad, el uso de la piedra para moler la masa ya no es muy frecuente porque es un proceso muy tardado y se necesita de mucho más esfuerzo, mientras que el molino hace esta tarea de forma rápida.

Algunos consideran que si las mujeres ya no quieren pasar la masa por la piedra de moler como se hacía hace algún tiempo es porque antes las mujeres eran más trabajadoras, ahora ya no es así. También indicaron que este era un trabajo que hacían las mujeres. Había familias ladinas de la comunidad que les pedían ayuda a las mujeres indígenas para que molieran su nixtamal en piedra, incluso torteaban la masa y les entregaban hechas las tortillas. Todo esto implicaba tiempo y trabajo que no era reconocido, era un favor lo que hacían y no recibían ningún pago por este trabajo.

Hay maneras especiales para la preparación de ciertos alimentos hechos a base de maíz. Por ejemplo, el tamal llamado tayuyo, primero trabajan la masa, la colocan sobre la piedra de moler de manera extendida y sobre la masa ponen una capa de frijol espeso. Aunque el frijol queda mejor si se muele en la piedra de moler, se prefiere por su facilidad usar la licuadora, si se tiene, y si son grandes cantidades, el molino de nixtamal.

Para hacer los tayuyos proceden de la siguiente forma: extienden la masa de regular grosor, luego el frijol colado con un grosor igual que la masa, después lo enrollan hasta llegar a cierta medida (ni muy largo ni muy corto), así se pueden observar las capas, luego lo cortan también de regular tamaño. Es mejor hacer los tayuyos pequeños para que tengan buen sabor.

Los colocan sobre la tuza, los envuelven y los ponen en una olla de barro para su cocimiento.

Todos estos detalles y conocimientos sobre la elaboración de los tayuyos los han dejado los antepasados. El hecho de intercalar una capa de masa y otra de frijol le dicen «siete camisas». Las personas entrevistadas no saben con claridad el porqué del nombre, únicamente que los antepasados lo llamaban así, y a pesar del tiempo siguen diciéndole de esa forma.

Hay todo un sistema y cuidado para cocinar los alimentos, para que no pierdan las sustancias nutritivas, y conserven su sabor. Los alimentos los cocinan utilizando ollas de barro, y fuego de leña. Tienen mucho cuidado de lavar los alimentos antes de cocinarlos.

Para las hierbas, lo esencial es lavarlas bien y poner agua a hervir en una olla de barro, luego se echan a cocinar. Es indispensable que el agua esté hirviendo para que se cuezan bien. Consideran que no es bueno consumirlas cuando no están bien cocidas, ni tampoco que se pase de cocimiento. Deben estar bien preparadas para que conserven su sabor y valor nutritivo.

Cuando combinan las hierbas con pepita o con chile, las preparan con muy poca agua, casi al vapor, para que salgan secas y absorban mejor la pepita o el chile que le mezclan. En *kaqchikel* a este procedimiento lo llaman *ichaj pa kichon ik*, *ichaj pa sakil*.

La carne la dejan mucho tiempo en el fuego, hasta cinco horas, para que salga suave, pues consideran que la carne es muy dura y debe estar bien cocida para comerla. Primero ponen agua a calentar en una olla y la echan cuando el agua está hirviendo. Estos son patrones propios en la forma de cocinar las comidas.

Según la información obtenida, consumen una vez por semana caldo de carne de res con verduras. Para prepararlo primero cuecen la carne y después echan la verdura que llevan más tiempo para cocerse y después, las verduras que necesitan menos tiempo. Si cuentan con recursos económicos, la verdura es variada; si no tienen el dinero suficiente, únicamente le echan

al caldo tomate y cebolla. Antes acostumbraban utilizar achiote para darle color al caldo, actualmente ya no es muy utilizado.

El frijol, primero lo limpian bien, le quitan los granos que no sirven, los podridos y la basura, lo lavan varias veces y le ponen ajo. A las tres horas de estar hirviendo le echan cebolla picada y unas ramas de apazote para darle buen sabor. Lleva mucho tiempo en el fuego según indicaron, hierve todo el día para que salga bien cocido. Consideran que debe cocerse bien para que tenga buen sabor.

La pepita, ya sea de güicoy, ayote o chilacayote, tienen que lavarla. Luego la dejan secar varios días y la doran sobre un comal, la mueven frecuentemente para que se dore de forma pareja. Cuando escuchan y ven que salta en el comal es que está lista. No debe quemarse para que no se amargue. Luego la muelen sobre la piedra de moler. La pepita molida les sirve para mezclar con ejote, hierbas, piloyes tiernos en su vaina, papa cocida en pedazos y actualmente acompaña algunas frutas como mangos y naranjas.

Otra forma de preparar la pepita es que cuando ya está seca, la pasan de nuevo en agua, la escurren, le echan sal y la ponen en el comal a dorarla. Esta forma es para comerla dorada y entera; no la muelen. Consideran esta pepita muy sabrosa.

Consumen todos los días tortillas y ocasionalmente tamalitos, en especial en época lluviosa, cuando la leña está mojada porque es más práctico pues no necesitan que arda el fuego. Los tamalitos que elaboran son de masa, también acostumbran hacer un tamal grande de masa que comen en rodajas; cuando está frío lo doran en comal o en plancha, como se dijo anteriormente.

Para envolver los tamalitos usan la tuza que han guardado de las mazorcas que cosechan. Hay un árbol que se llama *q'anaq'*, sus hojas también sirven para envolver los tamalitos; sin embargo, son muy escasas porque se consiguen en las montañas; es raro encontrar estos árboles cerca del pueblo o que alguna familia tenga sembrados en su patio. Consideran que envolver los tamalitos con estas hojas les mejora el sabor. En época de

lluvia utilizan la hoja de milpa para envolver los tamalitos, pero solamente las hojas verdes, según indicaron esta hoja «les da muy buen sabor».

Los chuchitos los comen de vez en cuando. Los preparan de la siguiente forma: utilizan maíz blanco, si tienen usan el maíz que llaman salpor porque la masa es más suave. Para preparar la masa, ponen a cocer el maíz, lo lavan y lo llevan al molino. A esta masa le echan sal. Luego preparan una salsa que contiene tomate, miltomate, pepita dorada y molida, chile pimiento, chile huaque y chile pasa. Cuando todo está hervido lo muelen, ya sea en molino, en licuadora o en piedra. Dentro de esta salsa echan la carne, que puede ser de pollo o de cerdo, y dejan que hierva por un tiempo para que se cueza. Tortean la masa, en medio de la tortilla colocan la salsa y la carne, la doblan y le dan forma de tamalito. Ya tienen lista la tuza o el doblador para envolver. Después que han terminado de envolverlos, los ponen a cocer en una olla de barro; los dejan hervir por una hora aproximadamente.

Los chuchitos se preparan cuando hay alguna celebración especial, como el día del santo patrón del pueblo. Este tamalito también forma parte de la preferencia alimentaria en fiestas como Navidad, Año Nuevo, Día de los Santos o alguna reunión familiar de importancia. Su preparación varía de una comunidad a otra. Aparte de la carne, en el área *K'iche'* también se pueden hacer con hongos (*p'ach*) en paches; estos son diferentes a los paches conocidos hechos de papa. Otra preferencia alimentaria es prepararlos con masa de arroz acompañada de carne de marrano o pavo más una salsa roja espesa.

La comida la consumen en general sin grasa, los alimentos son cocidos en agua y al vapor para conservar los valores nutritivos. No se obtuvo información sobre envueltos o frituras.

#### 4.1 Los utensilios que usan para cocinar

Tienen diferentes ollas para cocinar las principales comidas: una para cocinar frijol, otra para cuando hacen un caldo, ya sea de res o de pollo, y una olla para cocinar hierbas. Esto porque consideran que el sabor de cada comida es diferente y no deben usar la misma olla.

Hay una preferencia por usar las ollas de barro porque conservan o dan mejor sabor a las comidas; aunque tienen una desventaja y es que se quiebran con facilidad, por eso a veces usan de peltre o de aluminio. Indicaron que el peltre se descascara y no les agrada. Creen que en las de peltre y en las de aluminio, aunque los alimentos hierven más rápido, las comidas tienen «otro sabor». Indicaron que es como cuando se prepara un recado, este sale mejor si se muele en piedra de moler que cuando se muele con utensilios de metal.

Por eso se inclinan a usar la piedra de moler para sus recados porque no solo no pierden su sabor sino que conservan las sustancias alimenticias que poseen; además, no se desperdicia nada, porque incluso se muele la cáscara. Explicaron que ha disminuido el uso de la piedra de moler, ahora existe la licuadora; aunque cambia el sabor de las comidas, algunas personas ya la usan para moler el frijol y el tomate. La licuadora y el molino dejan cierto sabor en los alimentos que nos les agrada. Creen que los utensilios de metal, que trabajan con energía eléctrica, con el tiempo se arruinan mientras que la piedra de moler no. Las familias aún la conservan para cuando la necesiten. También hay familias que únicamente cuentan con la piedra de moler para hacer sus recados y otras comidas.

## 4.2 El fuego para cocinar los alimentos

Antes juntaban fuego en el suelo, utilizaban tres bases para sostener sus ollas y el comal. Estas bases se les llama, en *kaqchikel*, *xuk'ub'*. Explicaron que cuando el fuego se hacía en el suelo este era de tierra, no de cemento. El piso de tierra lo mantenían muy limpio, cuando terminaban de cocinar, regaban agua y barrían para quitar el polvo y la basura, porque no debía haber basura donde ponían el fuego para cocinar y hacer las tortillas.

Actualmente son muy pocas las personas que juntan el fuego en el suelo, ahora lo hacen en el poyo. Las personas entrevistadas indicaron que con el mismo el ambiente se mantiene frío porque está en alto y es cerrado. No calienta la cocina. En época de lluvia se enfría aún más el ambiente. Sin embargo, el poyo tiene algunas ventajas, no hace mucho humo y se gasta menos leña.

### 4.3 Prácticas culturales de conservación de los alimentos

Entre las prácticas culturales para conservar los alimentos está el sereno, la sal y secar los frijoles molidos o licuados. La carne la salan y la ahúman. También usan el chile.

#### 4.3.1 Conservación de la cosecha de maíz, frijol y habas

Después de la tapisca, tienden las mazorcas en el patio para secarlas, luego las limpian, desgranar y guardan el maíz en silos; antes lo hacían en trojas ahora ya no porque se apollilla. Creen que esto es debido al uso del abono químico. Explicaron que han observado que este ha transformado todo, por ejemplo, el maíz ya no se conserva todo el año.

Para conservar el frijol lo limpian, le quitan la vaina y lo guardan en costales o en canastas. Lo que cosechan solamente les alcanza para algunos meses pues producen poco, ya que si durante el año hay mucha lluvia el frijol se pudre y si falta la lluvia, no crece. Es difícil conseguir una producción abundante, depende de cómo transcurre el tiempo en verano y en invierno. Tiene que haber un equilibrio en las lluvias para tener una buena y abundante cosecha.

La cosecha de habas es muy poca, por lo que no necesitan conservarla pues la consumen en poco tiempo, como se indicó. El haba no se cosecha fácilmente, necesita mucho cuidado, y de agua y sol en su justa medida.

En general, lo que cosechan es solo para su propio consumo y no les alcanza para todo el año. Si la familia tiene mucho terreno produce una mejor cosecha y puede vender el excedente a las familias que no tienen terreno para sembrar. Consideran que es una ayuda venderles a aquellas familias que no producen.

Estas prácticas forman parte de la cultura alimentaria de estas comunidades. Las formas para la obtención, la depuración, el almacenamiento, el procesamiento y el consumo de alimentos son riquezas fundamentales que expresan los rasgos de la cultura:

El alimento preparado contiene un conjunto de gestualidades y aplicaciones culturales no perceptibles a primera vista pero que forman parte de sí mismo; esa tradición contenida en el conjunto de actitudes y operaciones alimentarias son potencialmente creaciones y recreaciones de un bagaje material y cultural general y específico.<sup>31</sup>

## 5. Concepción de la pobreza

En la visión de los pueblos mayas, es otra la dinámica para ver el problema del hambre y la pobreza. Para ellos la pobreza, la escasez o la falta de abundancia proviene de las injusticias: falta de oportunidades de trabajo, el pago por jornada y los sueldos muy bajos y, especialmente, la falta de tierra para sembrar.

Al preguntar a las personas por qué creen que existe la pobreza, expresaron que es debido a la falta de un terreno propio para cultivar y trabajar, así como la escasez de otras fuentes de trabajo, razón por la cual las familias no tienen cómo sostener los gastos del hogar, opinan que si tuvieran la oportunidad de contar con un trabajo las condiciones de sus vidas serían mejores. La situación se pone más difícil para aquellas familias que no tienen vivienda propia y alquilan, pues en ocasiones se les vence el plazo para pagar el alquiler así que no solo no tienen para lo básico, como es la alimentación, sino también son amenazados con desocupar la casa si no pagan el alquiler.

Algunas personas entrevistadas informaron que poseen muy poco terreno, una o dos cuerdas, en donde únicamente pueden sembrar maíz. Consideran que es lo más importante y lo básico porque la base de la alimentación es el maíz. También siembran frijol, habas y güicoy, aunque indicaron que es difícil aprovechar la siembra de güicoy porque personas de fuera de la comunidad se los roban cuando están tiernos.

Otras familias informaron que alquilan la vivienda donde viven y no tienen ninguna oportunidad para sembrar. Indicaron que al no poseer terreno tienen que comprar el maíz que consumen.

---

31 Aguilar Piña, «Cultura y alimentación», 27.

Estas situaciones son las que hacen que la producción de alimentos sea escasa. Tienen todo el deseo de trabajar para obtener lo que necesitan, pero por la falta de tierra no pueden cultivar sus alimentos. Sin embargo, las oportunidades pueden ser diferentes en cada comunidad, dependiendo del contexto. Por ejemplo, en comunidades donde la tierra no es buena para la siembra se deben buscar otras fuentes de ingreso.

En relación con su concepción de pobreza, creen que es una ofensa que haya escasez, desnutrición o falta de abundancia pues nuestro país posee tierras fértiles, agua y clima variado, y mujeres y hombres trabajadores. Ven preocupante la situación de la extrema pobreza, pero también que exista la extrema riqueza. Simplemente se podría decir que la verdadera solución al problema alimentario en nuestro país pasa por una redistribución de la riqueza que, indefectiblemente, debe tocar intereses muy poderosos.

Explicaron además que no debería haber pobreza «porque tienen manos, pies y ojos, es cuestión de que trabajen». Si no cuentan con cosecha de maíz creen que deben trabajar para ganar el dinero para comprarlo. Consideran que la falta de trabajo acarrea pobreza y delincuencia: «El desempleo germina pobreza, la pobreza produce descontento y el descontento gesta inestabilidad social»<sup>32</sup>.

Según explicaron las personas entrevistadas, antes había más oportunidades de trabajo, tanto en el campo como en las fábricas y en las casas; pero ahora las fábricas y las maquilas están cerrando y dejando a muchas personas desempleadas y sin su respectiva indemnización. Informaron que los que tienen trabajo son explotados, trabajan varias horas y lo poco que ganan solo les alcanza para lo más esencial. Cuando había trabajo en el campo, mucho de lo que se consumía era cosechado, pero ahora, todo es comprado a precios altos. Anteriormente sembraban mucho maíz, había abundancia para comer, ahora no siempre logran la cosecha, por ejemplo, cuando hay mucha lluvia, tormentas o heladas. Doña Julia, una de las abuelas entrevistadas, explicó la situación que se vive:

Hay mucha gente que no tiene trabajo, aquí pasan muchos y me dicen: «No quiere que le limpie su jardín, que le limpie su casa, que le lave sus trastes». «No», les digo,

---

32 Teodosio Palominio, *¡Su Majestad! La corrupción* (Lima, Perú: Editorial Peluma, 2008), 78.



«porque aquí yo soy la que estoy trabajando», y se van pero me contestan mal. Una vez pasó un muchacho y me dijo: «Le arreglo su jardín». Yo le dije que no, porque aquí hay jardinero. «Entonces no quiere que le lave sus trastes», insistió. Entonces le pregunté que por qué estaba buscando trabajo en una casa y me contestó que porque su papá no tenía trabajo. Le pregunté que por qué no conseguía trabajo y me contestó: «Porque mi papá no estudió y nosotros no estudiamos y la otra cosa es por menor de edad que no consigo trabajo».<sup>33</sup>

Básicamente, la escasez de trabajo es lo que hace que en muchos hogares falten los productos básicos, pero lo que existe es carencia y no hambre. Según el punto de vista de las personas, esta situación se puede solucionar tomando en cuenta la dignidad de las personas para que puedan contar con lo básico, implementando fuentes de trabajo estable con sueldos que alcancen para cubrir las necesidades básicas, no solamente en el área urbana sino también en las aldeas, porque en ambos sitios existe la problemática de la carencia y el desempleo. Creen que también es preciso estudiar, que el Gobierno debe ayudar para que todos los niños, las niñas y jóvenes puedan prepararse, hay personas que no ponen atención a la formación de sus hijos e hijas y esto los afecta porque no consiguen trabajo: «si la situación continúa así cuando los niños de ahora sean adultos van a sufrir más».

Los datos que muestra el *Informe Nacional del Desarrollo Humano 2015/2016* reflejan que a menor educación hay más probabilidad de que las personas sufran por la falta de alimentos, «el 30.9 % de los jefes de hogares sin ningún nivel educativo dijeron haberse quedado sin poder adquirir alimentos»<sup>34</sup>.

Argumentan los entrevistados que en la actualidad las madres de familia y adolescentes, niñas y niños se ven en la necesidad de salir a trabajar. Por eso la solución la ponen en manos del Gobierno, el cual debe solucionar el desempleo y velar para que haya más oportunidades de trabajo, con sueldos dignos. Ven que los pocos que tienen trabajo no ganan el salario mínimo y no les alcanza para cubrir sus necesidades. Observan que cada día hay más delincuencia en lugar de oportunidades de trabajo.

Para las personas entrevistadas, la delincuencia se da por varias razones, entre estas mencionan el sistema de gobierno, la enseñanza que los

33 Entrevista 10, 2013.

34 Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), *Más allá del conflicto*, 56.

padres dan a los hijos y la falta de empleo, «pues los hijos crecen y no encuentran donde trabajar y es cuando se ponen a robar». Según don Juan, un informante *k'iche'*:

Toda maldad es enseñanza del *mo'3*. Hace tiempo, cuando la gente se casaba primero se hacía el *tz'omoj*, o sea la pedida, luego el muchacho tenía que ganarla durante un año, llegando a hacer trabajos con los futuros suegros y después se casarían; pero hoy en día ya no es así. Los *moso'i'* lo dan a conocer todo a temprana edad, dan a conocer a los jóvenes la vida de un adulto. Los niños o los jóvenes llegan a saber cosas de adultos a temprana edad y por eso resultan en compromisos serios. Hay cosas extrañas que no son parte de nuestras formas de vida. Nosotros llevábamos una vida diferente cuando vinieron los españoles. Hoy día están unidos los ricos para seguir aplastando al pobre.<sup>35</sup>

Consideran que en Guatemala no hay oportunidades de trabajo y esta problemática genera pobreza. Teodosio Palomino, «sin trabajo es imposible el progreso económico y desarrollo individual. El pleno empleo es el ideal máximo de las naciones más progresistas»<sup>36</sup>.

Para las personas entrevistadas, esta falta de empleo genera decepción, tensión, desesperación porque no logran generar ingresos. Creen que en todos lados hay necesidades e injusticias, que no gozan de condiciones básicas de vida, empezando por la falta y/o insalubridad del agua; se necesita ayuda para resolver todos estos problemas. Insisten en que antes la vida era mucho mejor: había maíz, criaban animales, producían leche, queso y huevos; ahora ya no hay tierras donde trabajar. Asimismo, la falta de trabajo acarrea incluso la muerte, porque al no tener una ocupación sana, como lo es el trabajo, la gente «se va con los mareros»<sup>37</sup>.

También existe la problemática de los hogares numerosos donde pocos miembros son los que trabajan, por lo que no hay capacidad económica para cubrir las necesidades de alimentación, de salud, de educación y de ahorro. Opinan que algunas personas encuentran el problema del hambre durante la ancianidad pues ya no pueden trabajar, a eso sí le llaman sufrir de hambre.

---

35 Entrevista 11, 2013.

36 Palomino, *¿Su Majestad!*, 78.

37 Entrevista 12, 2013.

## 5.1 Las enfermedades

Según el *Informe Nacional del Desarrollo Humano 2015-2016*, las poblaciones indígenas se encuentran en alto grado de vulnerabilidad en cuanto a su salud. El 86 % de las personas encuestadas afirmaron que no cuentan con seguro, por lo que recurrirán a los servicios públicos de salud, pero con la situación actual de estos servicios es muy difícil que estas personas encuentren una atención adecuada.<sup>38</sup>

Los abuelos y las abuelas le atribuyen las enfermedades a la pobreza; estas se dan debido a los mismos problemas de desempleo y falta de formación o capacitación para acceder a un trabajo. Ven como causantes de las enfermedades cuestiones como tomar agua contaminada y una alimentación inadecuada, pero en general, a la falta de recursos. También a que muchas personas «no saben comer hierbas, las hierbas contienen muchas sustancias nutritivas». Además, ciertas enfermedades se dan por los químicos que se usan para abonar; son pocos los que utilizan abono orgánico. Asimismo, ya no hay animales criados naturalmente, todos los animales de granja «son engordados a la fuerza por medio de inyecciones de hormonas».

Indicaron que hay muchas enfermedades intestinales, gástricas y pulmonares por falta de comida y por la desnutrición. También hablaron del cáncer que creen es el resultado de una enfermedad nerviosa y se debe por la forma en que viven las personas. Piensan que no se vive con tranquilidad, «siempre hay penas, temores, inseguridad, delincuencia, y eso también causa las enfermedades».

Creen que los niños se enferman principalmente por mala alimentación, porque los padres no pueden alimentarlos «dignamente»<sup>39</sup>. No tienen recursos para alimentarlos bien, pues al no contar con suficiente dinero, una madre no puede ofrecer a sus hijos e hijas comida variada y «de su gusto»; esto provoca que a los niños no les agrade lo que les ofrecen para comer.

---

38 Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), *Más allá del conflicto*, 56.

39 Entrevista 13, 2013.

También ven la falta de cuidado de los padres y la forma en que viven, «no viven limpios»<sup>40</sup>. Aunque sea en la pobreza opinan que se debe vivir con limpieza para evitar enfermedades. Además, expresaron que el aire que se respira está muy contaminado y es causante de enfermedades. Indicaron que debido a los cambios en el clima, las personas que carecen de vivienda no tienen cómo protegerse.

Consideran que los niños y las niñas, que son amamantados por la madre, dependen mucho de la forma en que esta se alimenta. Además de no contar con la posibilidad de una buena alimentación, ya no se utilizan, para espaciar los embarazos, los métodos naturales propios de la cultura maya. Muchos ya no los conocen, porque se ha perdido la comunicación entre las distintas generaciones. Antes, muchas de estas sabidurías se trasladaban de manera oral de madre a hijas, de comadrona a madres y de las abuelas a las parejas jóvenes.

Como opinan que la desnutrición es producto de la pobreza y de la falta de oportunidades de trabajo, creen que para dar solución a esta problemática el Gobierno debe ayudar a crear fuentes de trabajo, facilitar tierras para sembrar, impulsar programas de ayuda, para que haya mejores ingresos en las familias. Otras soluciones que proponen son sembrar maíz, comer hierbas, frijoles de todos los tipos (blancos, colorados, *mix* –frijol pinto–), tortillas, arroz, habas y cereales. Sin embargo, insistieron en que la falta de recursos y de tierras les impide producir estos alimentos, que se ven obligados a comprarlos, para lo cual no tienen los recursos.

Según indicaron, hay que darles a las familias ayuda médica; mejorar los ingresos de los padres de familia a través de oportunidades de trabajo y enfocarse en una ayuda integral familiar no solo para la niñez desnutrida. Buscar alternativas que les puedan ayudar; muchas de estas familias no posee casa propia. Además, darles tierras y semillas; ayudarlos a que tengan crianza de aves y ganado propio. Brindarles apoyo y orientación para mejorar sus siembras y que obtengan un precio justo por sus productos.

---

40 Entrevista 14, 2013.

Ven en el mercado injusticias, porque la gente pide que se le rebaje el costo de los productos, sin considerar lo que han pagado estas personas para llevar el producto al mercado o las dificultades que han pasado: asolearse, mojarse en época lluviosa, caminar para salir de las aldeas o de los lugares donde adquieren el producto para vender.

Como se ha venido indicando, entre los mayores problemas que señalan están la falta de tierra para sembrar, oportunidades de trabajo y el pago injusto. Una de las informantes, doña Tránsito, lo expresó de esta manera:

Mi problema es que no tengo donde sembrar. solo cuento con un pequeño sitio que mi mamá me heredó para vivir. Todo el año compro maíz para el sustento diario; esto me ocasiona mucho gasto, reduce mis posibilidades de comer más variado ya que económicamente no tengo suficiente.<sup>41</sup>

Su yerno tuvo que salir a trabajar fuera, ahora trabaja en la capital porque en la comunidad gana muy poco; el pago por una jornada no les alcanza, por lo que tuvo que dejar a su familia y trabajar fuera de la comunidad para tener mayores ingresos.

Esta problemática de ser asalariado lo origina la falta de tierra para dedicarse a la agricultura. La desigualdad en la tenencia de la tierra en Guatemala tiene sus raíces históricas, que viene dándose desde la Colonia y la Reforma liberal. Para las Naciones Unidas, en su *Informe Nacional del Desarrollo Humano 2015-2016*:

El incremento de la demanda de la producción cafetalera a nivel mundial, llevó a las élites liberales a reforzar e institucionalizar el dominio sobre los territorios donde se estaba llevando a cabo la economía de plantación.<sup>42</sup>

Además, debido al problema del conflicto armado, muchas de las poblaciones tuvieron que dejar sus tierras, huir y emigrar a otros lugares perdiendo sus territorios.

---

41 Entrevista 15, 2013.

42 Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), *Más allá del conflicto*, 184.

## Conclusiones

La realidad de la situación de la seguridad alimentaria en las poblaciones indígenas del país tiene diversas y profundas formas de concebirla. Las personas de las comunidades *Kaqchikel*, *K'iche'* y *Tz'utujil* aún conservan la concepción de la alimentación desde el *Qaway Quk'uya'*, es decir, la fuerza del alimento material completo. Se conceptualiza como lo que da vida, de donde proviene la energía. Es necesario tomar en cuenta esta concepción, que es parte de la cultura, conocerla y respetarla antes de implementar cualquier programa que intente solucionar la problemática alimentaria en las comunidades más necesitadas.

Lamentablemente falla esa sensibilidad cultural de interesarse por conocer las prácticas culturales propias. Asimismo, existe poca voluntad de dar solución a los problemas y velar por una seguridad alimentaria, con lo que se provocan desigualdades, injusticias, carencias, pobreza, enfermedades y desnutrición. Aunque existen propuestas, estas no valoran las formas de concebir la seguridad alimentaria y los patrones alimentarios propios, además, están rodeadas de prejuicios y estereotipos. Estos programas no ven las limitaciones en que se encuentran las familias, la falta de tierras para sembrar, la falta de empleos y los sueldos bajos que en ocasiones no llegan al salario mínimo.

Las familias de las comunidades *Kaqchikel*, *K'iche'* y *Tz'utujil* tienen una gran variedad de formas de alimentarse que consiste en una combinación de alimentos nutritivos y naturales. El problema es que ya no tienen acceso a estos alimentos por la pobreza en que se encuentran y porque ya no tienen tierras donde sembrarlos. Doña Panchita, una de las informantes *kaqchikel* lo explica de esta forma:

Yo, con tantos niños, no puedo salir a trabajar, pero ahora he decidido ir al pueblo a trabajar de tortillera y mi hija, la que va a la escuela, me va a acompañar para que cuide a su hermanita mientras yo le hago a las tortillas. No tenemos terreno para cultivar y mi esposo solamente gana seiscientos quetzales al mes, no nos alcanza. Él se queda a dormir cerca de donde trabaja. Ese dinerito que él gana es seguro pero no alcanza. Antes se iba a la costa a cortar café pero no le sale la cuenta porque

tiene que pagar un cuarto para vivir allí y no todos los días hay corte. Cuando hay corte gana al día cuarenta quetzales; si fuera todos los días estaría bien, pero no.<sup>43</sup>

Cuando le pregunto si su hija va a continuar en el escuela, me responde: «Ya no, algo hay que hacer, tal vez estudie después pero ahora esa es la oportunidad que tengo. Hay una señora que tiene comedor, me ofreció el trabajo para hacer tortillas».

Este testimonio invita a buscar otras alternativas para resolver la situación de la seguridad alimentaria, la cual se tiene que ver desde un punto de vista objetivo e integral, preguntarse dónde está el problema, cuáles son las necesidades, cómo concibe la gente la seguridad alimentaria, de esta manera se puede ver la situación no solamente desde el punto de vista técnico, sino también desde el derecho humano a la alimentación, que sea culturalmente pertinente. Las formas de vivir, de alimentarse y de concebir la alimentación no son iguales para todos; hay que partir de esa base y proponer estrategias según las necesidades y los problemas que existen.

Lo importante es dar a conocer y transmitir estos conocimientos para lograr desarrollar programas más acordes a la realidad de la situación y plantearse propósitos, objetivos y estrategias relacionadas con la seguridad alimentaria en las comunidades más necesitadas. Todo programa y esfuerzo para el desarrollo de la seguridad alimentaria debería, en las comunidades *K'iche'*, *Kaqchikel* y *Tz'utujil*, tomar en cuenta sus propios hábitos y patrones culturales alimentarios para una alimentación balanceada, desde el *Qaway Quk'uya'*.

La sistematización de los conocimientos obtenidos en este trabajo son insumos que pueden incidir en las políticas de la seguridad alimentaria y en la formación de estudiantes en los centros educativos de diferentes niveles sobre la recuperación y revitalización de los hábitos alimentarios con pertinencia cultural. También en otros contextos, como en los centros de bienestar social y en los centros de salud de los municipios en donde se realizó el estudio, para que ayuden a las personas según el *Qaway Quk'uya'*.

Se debe tomar en consideración que todo esfuerzo debe partir de los patrones culturales alimentarios, es decir, aquellos que la cultura escoge

---

43 Entrevista 16, 2013.

y prefiere del conjunto total de alimentos que ofrece el medio ambiente. También es importante reconocer la clasificación de los alimentos, pues los mismos tienen la función de mantener sano el organismo y conservar el equilibrio; atender la concepción de alimentos fríos y calientes, y en qué momento del día deben ser consumidos; estas son categorías definidas culturalmente.

Además, se debe tener en cuenta el respeto a los alimentos como el maíz y el frijol, que son considerados sagrados, y sus prácticas para que exista la abundancia. Asimismo, la preparación y la combinación de los alimentos, el uso y elección de ciertos utensilios para la preparación de las comidas y las razones por las cuales tienen estas preferencias, como son: el sabor, la consistencia, el olor y la conservación de sus sustancias nutritivas.

Asimismo, se debe valorar los alimentos que no deben faltar en la dieta diaria y que son concebidos como básicos y asequibles por las personas de las comunidades *Kaqchikel*, *K'iche'* y *Tz'utujil*. Ello debido a que poseen sustancias nutritivas «vivas» que obtienen de la tierra, como las hierbas, en sus distintas formas de preparación y combinación, los granos, los recados, el chile, los huevos de patio, las verduras, los hongos, los atoles y las bebidas, especialmente de maíz.

También es importante ver la problemática del acceso a los alimentos. Según la información que se obtuvo, las personas adquieren productos de bajo costo como las hierbas, el frijol y algunas verduras como güicoy y papas, y ciertos alimentos estacionales, como los hongos, que se dan en tiempo de lluvia. También consumen preferentemente los alimentos que se cosechan en la comunidad.

En la población maya no debería existir el problema del hambre porque la tierra en Guatemala es fértil. Hay agricultores que trabajan y son la mano de obra barata para los exportadores de hortalizas, de frutas y de otros productos que se cosechan en diferentes lugares del país. Sin embargo, la mayoría de los productos considerados de primera calidad se exportan y algunos van a los supermercados del país por lo que no son consumidos por las comunidades y familias que los producen.



Es importante considerar esta información porque para los informantes es ofensivo afirmar que sufren de hambre y de pobreza cuando lo que viven es una carencia de oportunidades, desempleo y sueldos bajos; pero mientras haya cosecha de maíz y frijol, y tengan acceso a las hierbas, consideran que no sufren de hambre. Para ellos, la problemática más seria es la falta de tierras, de trabajo y de las injusticias que acarrea la pobreza: falta de alimentos, delincuencia e inseguridad. «La pobreza en cualquier lugar y época, conspira contra el desarrollo integral de una nación y mutila espiritualmente a sus habitantes»<sup>44</sup>.

También es necesario tomar en cuenta la concepción del origen de las enfermedades. Las enfermedades vienen por la carencia que no les permite alimentarse bien, no hay dinero para curarse y esto es debido a que no hay trabajo y los que tienen trabajo son muy mal pagados. Hay una falta de reconocimiento del derecho de las personas a una vida digna. Según explicaron, las enfermedades también llegan por los químicos que se utilizan en los productos que consumen, así como en los animales.

Consideran que se necesita un ambiente limpio, recoger la basura, porque las enfermedades «vienen en el aire». También, prevenir enfermedades incurables, como el cáncer, las cuales según ellos se dan porque «la gente está muy tensa»; así como las enfermedades gástricas que son producto de la falta de comida: «hay familias que comen únicamente una vez al día».

## Bibliografía

- Aguilar Piña, Paris. «Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana». *Anales de Antropología*, vol. 48, núm. 1 (2014): 11-31.
- Ajquijaj On, Ixch'umil Adela. *Cholq'utu'n. Recetario de cocina maya*. Guatemala: Centro Educativo y Cultural Maya/Cholsamaj, 1997.
- Álvarez, María Milagro. «Definición de cultura según la Antropología». *Los multiculturales*. <http://losmulticulturalesucvantropologia.blogspot.com/2016/10/definicion-de-cultura-segun-la.html>
- Garine, Igor y Luis Alberto Vargas. «Introducción a las investigaciones antropológicas sobre alimentación y nutrición». *Cuadernos de Nutrición*, núm. 20 (1997): 21-28.

---

44 Palominio, *¡Su Majestad!*, 92.

- Martínez, Aníbal Bartolomé «Rendimiento y contenido de proteínas en hierba mora o quilete ‘solanum, sp.’ a diferentes etapas de desarrollo y número de cortes por etapa», Revista *Tikalía*, núm. 3 (1984).
- Ministerio de Educación y Sistema Nacional de Mejoramiento de los Recursos Humanos y Adecuación Curricular (Simac). *La alimentación maya*. Guatemala: Unicef/Simac-Mineduc, 1996.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos, Naciones Unidas. *El derecho a la alimentación adecuada*, folleto informativo núm. 34. Ginebra, Suiza: FAO-ONU, 2010. <http://www.ohchr.org/Documents/Publications/FactSheet34sp.pdf>
- Palominio, Teodosio. *¡Su Majestad! La corrupción*. Lima, Perú: Editorial Peluma, 2008.
- Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). *Más allá del conflicto, lucha por el bienestar. Informe Nacional del Desarrollo Humano 2015/2016*. Guatemala: PNUD, 2016.
- Robles, Rosario Maribel. *La alimentación en la sociedad actual*, s.f., <http://www.qb.uson.mx/QAII/ASES/Dipa/Rosario%20Maribel%20Robles/TEMA%20IV.pdf>
- Ruiz Olabuénaga, José Ignacio. *Metodología de la investigación cualitativa*, 2.<sup>a</sup> ed. España: Universidad de Deusto Bilbao, 1999.
- Salazar Tetzagüic. *Culturas e interculturalidad en Guatemala*. Guatemala: ILE-URL, 2001.
- \_\_\_\_\_. *Multiculturalidad e interculturalidad en el ámbito educativo. Experiencias de países latinoamericanos*. Guatemala: IIDH, 2009.
- Timón Benítez, Luis Manuel y Fran Hormigo Gamarro, coords. *La salud en la escuela. Actividades educativas para el fomento de la salud*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, 2010.