



Investigación

Aportes a la educación sobre prácticas alimenticias ancestrales maya kaqchikeles

Edgar Leonel Simón Icu

Maestría en Educación Bilingüe Intercultural / USAC

Resumen

Este artículo es producto de una investigación cualitativa, cuyo objetivo fue recuperar algunos saberes y valores ancestrales sobre prácticas alimentarias de la comunidad kaqchikel, transmitidas oralmente por las abuelas de la comunidad kaqchikel de San Juan Comalapa. Se identificaron, a la vez, los cambios ocurridos en tres generaciones distintas; el de las abuelas, docentes y estudiantes de San Juan Comalapa, Chimaltenango, Guatemala, quienes fueron parte del estudio. Se plasman dichos conocimientos por escrito con la esperanza de que puedan influir directamente en cambios en las prácticas alimenticias de los estudiantes de los centros educativos mayas, al ser didactizados por docentes y no permitir su desaparición, sino fortalecer la identidad maya kaqchikel.

Palabras clave

Alimentos, saberes, prácticas y valores ancestrales, cultura kaqchikel.

Abstract

This article is the product of a qualitative research, the objective of which was to recover some ancestral knowledge and values about eating practices of the Kaqchikel community, transmitted orally by the grandmothers of the Kaqchikel community of San Juan Comalapa. The changes that these have suffered in three different generations were identified at the same time; that of the grandmothers, teachers and students of San Juan Comalapa, Guatemala, who were part of the study. Said knowledge is put into writing with the hope that it can directly influence changes in the eating practices of students in Mayan educational centers, by being taught by teachers and not allowing their disappearance but rather strengthening the Mayan Kaqchikel identity.

Keywords

Food, knowledge, practices and ancestral values, Kaqchikel culture.

1 Introducción

Esta investigación buscó aportar al fortalecimiento de la educación en nutrición de los alumnos pertenecientes a la cultura maya kaqchikel. El problema se relaciona con la desnutrición crónica presente en miembros de las comunidades mayas, con el riesgo de la pérdida de conocimientos ancestrales sobre una alimentación sana, de la producción de alimentos con técnicas ancestrales y la recuperación, en el ámbito educativo, de los conocimientos de las prácticas ancestrales sobre alimentación.

Se requiere dar alternativas al constante consumo de productos industrializados que se observa en las familias y que contribuyen a los altos índices de desnutrición en los escolares, así como dar acceso a los conocimientos de las abuelas

kaqchikeles de más de 80 años que aún viven en la comunidad de San Juan Comalapa. Por otro lado, se exploraron cambios en las prácticas alimenticias a través de tres generaciones maya kaqchikel de dicha comunidad.

2 Antecedentes

Hoy en día se reconoce la importancia de recuperar, en la escuela, los saberes ancestrales de culturas minoritarias sobre alimentación para combatir y reducir la malnutrición. Se puede fomentar el cultivo basado en conocimientos agrícolas ancestrales y la promoción del consumo de alimentos de la cultura, ricos en nutrientes (Alajajian, Guzmán, Brewer y Rohloff, 2020; Us, 2020) y mejorar los aportes nutricionales, a nivel de macro y de micronutrientes, en la preparación de alimentos tradicionales como el maíz, las leguminosas y las hierbas, (Sáenz de Tejada, 2011; Zura, 2018).

Además, se recomienda recrear la historia al recuperar las costumbres de los antepasados en espacios de participación en las escuelas, y propiciar una transposición didáctica de los saberes ancestrales para su enseñanza y aprendizaje en la escuela (Bonilla, 2018; Ramos, 2019). De este modo se generan nuevos espacios de transmisión de la cultura (Ramos, 2019) y se lucha contra los efectos de la globalización sobre los gustos y costumbres alimenticias de los jóvenes, quienes tienen preferencia por el consumo de alimentos industrializados y de bajo aporte nutricional (Zura, 2018).

3 Problema, objetivos y justificación

Los comportamientos alimentarios de una comunidad son interiorizados a partir de la participación en las actividades de alimentación cotidianas, determinando qué, cuánto y cómo deben prepararse y consumirse (Boas, 1964); lamentablemente, existe resistencia para retomar los hábitos nutricionales que las abuelas de la comunidad de San Juan Comalapa aún practican. Esto se debe a los cambios generacionales han desvalorizado las prácticas ancestrales (Zura, 2018). En efecto, los niños, las niñas y jóvenes mayas actualmente valoran más lo moderno, adoptando un estilo de vida distinto al de su misma cultura.

En 2008 se registraron 10 casos de desnutrición crónica en niños de primer grado (III Censo Nacional de Talla, 2008); en 2015 se reveló que la desnutrición crónica por idioma materno tiene una prevalencia de 51.0%, en comparación con los estudiantes cuyo idioma es el español, en quienes la prevalencia es de 26.4 %. Se constató que los niños y niñas entre 7 años y 3 meses, del centro educativo de San Juan Comalapa, región con una población maya kaqchikel, presenta una desnutrición crónica

del 65.9% (IV Censo Nacional de Talla, 2015) y ese mismo año falleció un segundo estudiante de ese mismo centro educativo, supuestamente por desnutrición crónica.

Para aportar y fortalecer la educación sobre nutrición en la población comalapense, se consideró necesario recopilar las experiencias de las pocas abuelas que aún quedan en la comunidad, a partir de su oralidad, propiciando así la toma de conciencia sobre las creencias y prácticas alimenticias ancestrales. Se busca aportar conocimiento que incida en la práctica educativa de las aulas, en la valoración de lo ancestral maya y en la mejora de las prácticas alimenticias de los miembros de las comunidades maya.

Con el fin de abordar en centros educativos que atienden poblaciones de cultura maya kaqchikel problemas de nutrición y el riesgo de la pérdida de saberes y valores de su cultura, se quiso recuperar algunos de los saberes y valores ancestrales, de transmisión oral, sobre prácticas alimentarias de la comunidad kaqchikel de San Juan Comalapa y perpetuarlos en un texto que pueda ser utilizado en centros educativos que atienden una población infantil de origen maya kaqchikel.

En particular se buscó:

- 1) Determinar lo que conservan hoy en día de saberes ancestrales sobre prácticas alimenticias las abuelas, los docentes y estudiantes de la Escuela Oficial Urbana Mixta Cantón Las Tomas, de la comunidad kaqchikel de San Juan de Comalapa.
- 2) Comparar qué rituales y valores practicaban las abuelas en su época, con los que se mantienen en los hogares de los docentes y estudiantes.
- 3) Identificar qué cambios han experimentado los saberes ancestrales en las prácticas alimenticias actuales, según las abuelas.

El estudio se desarrolló para poner a disposición de la escuela los saberes ancestrales aún presentes en las prácticas alimenticias, reconocidos por las abuelas, los docentes y los estudiantes y cómo estos han ido cambiando con el pasar del tiempo. La importancia del estudio radica en los saberes ancestrales kaqchikeles desde la práctica y oralidad de las ancianas, los cuales se van perdiendo y no existen documentos que permitan su reconocimiento y transmisión a futuras generaciones.

Se identificó también, que la carencia de estudios sobre los saberes ancestrales ha hecho que las actuales generaciones desconozcan sobre la cosmogonía maya kaqchikel, los valores y ritos que existen antes, durante y después de la preparación, consumo y distribución de los alimentos propios de su cultura. Por ello se consideró rescatarlos, de las pocas abuelas que aún quedan dentro de la comunidad, a fin de que sus experiencias y prácticas queden evidenciadas.

4 Metodología

El estudio exploró saberes ancestrales que hacen parte de las prácticas alimenticias de 10 ancianas de la comunidad kaqchikel de San Juan Comalapa, 15 docentes y 36 estudiantes de segundo grado del nivel primario, recopilando puntos de vistas de tres generaciones, por medio de entrevistas, visitas domiciliarias, registros de audios y fotografías.

Las respuestas de las abuelas fueron obtenidas en idioma maya kaqchikel y traducidas al español por el investigador; lo cual le da un valor cualitativo, simbólico y experiencial sobre las manifestaciones cosmogónicas y verdaderas prácticas ancestrales, producto de las experiencias obtenidas a lo largo

de 85 años de parte de las abuelas e identificando las transformaciones actuales, posibilitando obtener datos relevantes y coherentes con el tema.

5 Marco teórico

5.1 Saberes ancestrales, cultura y sus diversas connotaciones

Los saberes ancestrales se encuentran inmersos en las experiencias sociales de los individuos, pero no están sistematizados. Yanez (2004) destaca que son patrimonio cultural del homo sapiens, conseguido mediante la experiencia, observación o estudio personal. Para sistematizar estos saberes se necesitan de las herramientas de los saberes occidentales y así obtenerlos. La necesidad de legitimar, sistematizar, escribir, formalizar o convalidar los saberes tradicionales, específicamente los saberes indígenas, es reconocida por autores como Conklin (1954) o Lévi-Strauss (1972). Autores que cuestionaron desde el campo epistemológico las posturas de los científicos occidentales y proclamaron la necesidad de investigar y plasmar los saberes indígenas.

Estos saberes son reconocidos en el año 2001 en la Declaración

Universal de la UNESCO como un patrimonio, no solo propio de las comunidades sino un gran recurso para toda la humanidad, fuente de creatividad, innovación, fomenta la inclusión y participación social. No hay culturas mejores ni peores, afirma Núñez (2011) lo que hace que todas las culturas sean igual de dignas y merecedoras de respeto.

Guatemala, debido a su diversidad cultural, debería tener sistematizados los saberes de las culturas que cohabitan. Por eso, en este estudio, se buscó identificar las costumbres, los alimentos, los ritos, los gustos y valores ancestrales en las prácticas alimenticias de la comunidad kaqchikel de San Juan Comalapa. Se entiende por práctica alimenticia los comportamientos que caracterizan a las personas al momento de preparar, servir y aceptar consumir los alimentos. Y por práctica alimenticia ancestral se entiende los conocimientos desarrollados por las abuelas a través del tiempo y que hoy ya muy poco se ve y se practica.

5.2. La alimentación, su valor histórico, cultural y social ante la globalización

Los saberes ancestrales se transmiten y transforman a través de las

generaciones. Los alimentos tradicionales de la cultura están ligados a procesos históricos, dinámicamente integrados a la particularidad del contexto; por ejemplo, la constelación de saberes, significados, valores y prácticas de los mayas se encuentran enmarcados en su cosmovisión, sin embargo, esta tiene una delimitación estructural, como menciona Acosta (2000) por causa de las políticas neoliberales que destruyen la soberanía alimentaria, por la amenaza que representa el mercado mundial y la globalización que hoy surge con mayor fuerza, pese a que nuestros pueblos siempre han sido soberanos en su alimentación.

Si el gusto y preferencias se forman culturalmente y controlados socialmente, según Sloan (2005), la alimentación siempre se relaciona con el modo de vida del ser humano en todo su contexto (Nunes dos Santos, 2007). Pese a la adopción de nuevas costumbres y eliminación de ingredientes en las alimentación y adición de ajenas, es indispensable un diálogo de respeto, simpatía y amor entre culturas (Panikkar, 1996), y así construir una sociedad enmarcada en una ecología de los saberes, basada en la verdadera interculturalidad y plurinacionalidad (Santos, 2010a).

Una comida, para que no haga daño al organismo y que abunde, se le pone el ingrediente del amor, se le da un soplo a la masa antes de tortearla o hacer tamalitos y que tenga vida, además de las vitaminas que la misma naturaleza nos ofrece, indica Mux Otzoy (comunicación personal, febrero 12, 2020).

Para minimizar los grandes conflictos internos y externos es urgente vivir en un mundo humano, con sentimientos, emociones, sensibilidad, ternura, cariño, amor y alegría (PNUD, 2006). De acuerdo con el rol cosmogónico de las familias mayas, formado de generación en generación, desde las prácticas de ternura (Crisóstomo, 2007), ayudando a mantener el equilibrio emocional y alimenticio de cualquier niño de la cultura, evitando ser rechazado por la sociedad.

5.3. Ley Educativa de Guatemala y pertinencia cultural

Debido a toda esta situación, para los centros educativos de Guatemala se creó el Decreto 16-2017, Ley de Alimentación Escolar, que garantiza una alimentación escolar promoviendo la salud y fomen-

tando una alimentación saludable, a efecto de que los niños en edad escolar se favorezcan de menús con pertinencia cultural y local, pero que ellos mismos también siembren, cosechen y consuman los productos a obtener.

En consecuencia, se quiere propiciar más el diálogo entre las culturas presentes y su enriquecimiento con una mirada más crítica hacia las prácticas alimenticias, retomando el saber de las abuelas para moldear así los procesos cognitivos que determinan el desarrollo del niño en su medio, con el contexto que lo rodea y alcanzar unas capacidades psíquicas eficientes y eficaces (Vygotsky, 1997,1999).

6 Análisis y resultados

Para identificar los diferentes aspectos de los saberes ancestrales en las prácticas alimenticias de la cultura kaqchikel, los datos obtenidos de las variables fueron agrupadas en dos categorías: 1. Los alimentos y comidas en la cultura kaqchikel y 2. Rituales y valores asociados a las prácticas ancestrales de la cultura kaqchikel.

Los que se presentan a continuación:

Tabla 1
Variable 1. Los alimentos y comidas de la cultura kaqchikel

Categorías	1	2	3	4
1. Comidas que gustan y no gustan según las generaciones	La obediencia se asocia al gusto	Los ingredientes se asocian al gusto	Ciertos vegetales comestibles se asocian al gusto	Las enfermedades se asocian al gusto
2. Comidas ancestrales que aún se preparan	Las hierbitas	Las semillas tostadas	Los chirmoles	Los hongos de temporada
3. Las comidas en acontecimientos especiales	Caldo de res	Frijoles negros	Otra clase de comida	Demasiado condimentadas

Fuente: elaboración propia.

Tabla 2
Variable 2. Rituales, valores y saberes en las prácticas alimenticias de la cultura kaqchikel

Categorías	1	2	3	4
1. Lo sagrado en las prácticas alimenticias	Lo que es pecado	Un momento de respeto y solemnidad	Lo que es símbolo de unidad familiar	Un momento de diálogo y convivencia
2. Comidas frías y calientes según los miembros de la comunidad	Propósito de la distinción frío o caliente	Ejemplos de comidas frías		
3. Comidas menos dañinas para la salud según la manera de ser producidas	Las hierbas cultivadas por los campesinos	Sin abono químico ni fumigadas	Con abono inorgánico o broza	Garantizada por los campesinos
4. Las hierbas y los beneficios que representan en las prácticas alimenticias	Por ser económicas	Por ser saludables	Son recibidas con alegría	Hoy en día son distintas
5. Actitud al momento de preparar los alimentos en los hogares kaqchikeles.	Mostrar buen humor, cariño, amor y felicidad	Considerar la comida es una bendición		

Fuente: elaboración propia.

6.1 Los alimentos y las comidas de la cultura kaqchikel

6.1.1 Cambios observados en el gusto por los alimentos o las comidas.

Las abuelas mencionaron algunos cambios desde su infancia en el gusto por los alimentos o las comi-

das. Los cambios se asociaron al valor de la obediencia, al tipo de ingredientes utilizados en la preparación de los alimentos, al tipo de

alimentos que se consumen y a lo que los alimentos provocan en el cuerpo.

Las abuelas expresaron que siempre fueron obedientes a lo que les daban de comer, jamás tuvieron la oportunidad de escoger o rechazar las comidas como ocurre actualmente.

Ma jun b'ey xqach'ojijta qaway, jantape xojniman, achike na'ok xtiya chawe natëj, roj kan yojkikot niqak'ul, k'o b'ey choj anx k'in sub'an xya' chiqe po yojkikot xqak'ul, kerì' taq niya' b'a awichaj, ronojel utz xqana' (Rutzijonem ri Nana Goya).

Nunca nos permitieron elegir alguna comida según nuestros gustos, siempre fuimos obedientes y recibíamos la comida según nos daban nuestros papás, tampoco se nos ocurría fingir que alguna comida no nos gustaba, lo que nos daban eso comíamos y lo recibíamos con alegría porque teníamos algo qué comer y en familia, a veces sólo nos daban tamalitos con ajo, pero éramos más felices cuando nos daban de comer cualquier hierbita, todo nos gustaba. (Comunicación personal con anciana Goya)

Expresaron que en la actualidad se consumen comidas que no les gustan, debido al contenido de ingredientes que jamás vieron en su niñez, pero que a los de las actuales generaciones les encantan.

...wakamin rujalon janila rub'anikil ri q'um roma jalajoj raq'omal niya', jari' utz nikina' ri ak'wala po roj man utz ta niqa na' (Rutzijonem ri Nana Yaka).

...en cuanto a la preparación ha variado demasiado porque ahora le agregan otros condimentos que no son naturales, pero eso a mí no me gusta y a mis hijos y nietos si les encanta... (Comunicación personal con Anciana Yaka)

Además, dijeron que comieron toda clase de hierbitas, pepitas, semillas, hongos, verduras de la época, pero que a las actuales generaciones no les gusta.

Yin k'a nintäj ronojel ruwäch q'utum, achi'el wakamin xaxe chik mestansya, majk'uy nitij; po ya'on juley chik aq'om rik'in, man utzta niqana', xaxe' ri ak'wala' yetijon kerì' (Rutzijonem ri Nana Goya).

En mi caso todavía como todo tipo de comidas de antes...Ahora ya solo veo que se come la col, quilete, pero ya preparada con otros ingredientes y a muchos ya no les gusta, especialmente a los niños. (Comunicación personal con anciana Goya)

Fotografías 1 y 2



Se comió todo tipo de comida

Pepitas doradas con miltomates.

(Tomadas por el autor el 24/02/2020)

Igualmente mencionaron que ciertos alimentos dejaron de gustar porque provocan malestares o enfermedades.

Taq yin kipeyoj ri wiynuman yi wa' jub'a kik'in, po man utz nina' ri kiq'utum, roma achi-kela raq'omal ni kiya' qa, xa nuy'a ruq'axom un pam (Rutzijomen ri Nana Keta).

Actualmente me invitan mis hijos, nietos, bisnietos y procuro comer con ellos, aunque no mucho me gustan sus comidas porque las condimentan demasiado y siento que me causan dolor de estómago. (Comunicación personal con anciana Keta)

6.1.2 Las comidas ancestrales aún se preparan

También se constata que en la actualidad ya muy pocas comidas ancestrales se preparan como las hierbitas y sus diferentes salsas picantes, semillas tostadas de güicoy, chilacayote, ayote, los chirmoles de tomate o miltomate asado y su cebollita picada, los hongos de la temporada. Las abuelas comentan lo que comían cuando eran pequeñas:

K'a oj kokoj xaxe ichaj xqatěj, majk'uy, toqr taq ichaj, chuqa is pa poqon jok'om... (Rutzijonem ri Nana Goya)

Cuando era pequeña, solamente comimos hierbas; tales como quiletes, hojas tiernas de las plantas, papa en recaditos picantes... (Comunicación personal con anciana Goya)

...ronojel ruwäch ichaj xqatějpe roj, raq koqolajay, mestansya, majk'uy, much', pajunb'ay nit-zak qa kin jun q'aq'alěj jok'om nub'en ri qate' (Rutzijonem ri Nana Taxa)

...solamente comimos hierbitas de varias clases tales como: lechuguilla, flor amarilla, quilete, chipilín... y las cocinaban al mismo tiempo (comida mixta) con los diferentes recados picantes que mi mamá sabía preparar. (Comunicación personal con anciana Taxa)

Fotografías 3 y 4



Hierbitas con su picante.



Hierbitas flor amarilla con su recadito picante

(Tomadas por el autor el 07/10/2020)

6.1.3 Las comidas en acontecimientos especiales

En los acontecimientos especiales las comidas han variado. Según testimonios de las abuelas, anteriormente, aun en eventos como casamientos o fallecimientos, las comidas no eran como en la actualidad, dependiendo de los recursos económicos de las familias y porque los hábitos alimenticios están cambiando, lamentablemente algunas están muy condimentadas y hace daño al organismo.

Xak'are' xchap pe rutijik ruti' wakx pa taq nimaq'ij, po xk'öje kan jumul (Rutijonem ri Nana Lipa).

Xaxe kinäq pilow ni tij taq k'ö ni këm, pa jun kulub'ik saq-kinäq' (Rutzijonem ri Nana Yaka).

Pa jun k'ulub'ik xaxe saqkinäq niya wi, Taq k'ö ni këm xaxe q'eq kinän k'in sub'an niya chawe (Rutzijonem ri Nana Taxa).

Hasta hace poco se empieza a consumir carne en las fiestas, preferentemente se da el caldo de res y eso quedó como comida tradicional. (Comunicación personal con anciana Lipa)

Cuando alguien fallecía se comía solo piligües en pulique o frijol negro en pulique, y cuando era una boda frijoles blancos en pulique, era la comida especial del momento. (Comunicación personal con anciana Yaka)

Según recuerdo solamente se daba frijoles blancos en las bodas mientras que en un fallecimiento frijoles negros con tamalitos. (Comunicación personal con anciana Taxa)

Fotografías 5, 6 y 7



Caldo de res



Frijoles negros en
fallecimientos



Los frijoles blancos

Tomadas por el autor, el 24/02/2020, 06/02/2020 y 24/11/2020, respectivamente.

6.2 Rituales, valores y saberes en las prácticas alimenticias de la cultura kaqchikel

6.2.1 Lo sagrado en las prácticas alimenticias

Las abuelas manifestaron que en su época, a la hora de la comida se daban ciertas costumbres o hábitos; sin embargo, actualmente esto también ha ido transformándose como se evidencia en las explicaciones siguientes.

Sobre lo pecaminoso de algunas acciones indicaron:

Kan jantape wi xoj wa' junam, Choj xb'ix chiqe chi xajan ya pa'e taq chapon wa'in chuqa man utz ta ya tik'o paruwi' a laq (Rutzijonem ri Nana Goya)	Nosotros siempre comíamos en familia... Nunca nos explicaron, pero siempre se nos dijo que era pecado levantarse al momento de la comida o pasarse sobre los trastos ya servidos. (Comunicación personal con anciana Goya)
Xaxe xb'ix chi man utz ta naxakaluj ri ka'n chuqa ri q'utum. (Rutzijomen ri Nana Keta)	La condición era no pasar nunca sobre la piedra de moler o la comida, porque eso significaba pasarse sobre la autoridad de ellos y con el tiempo esa desobediencia repercutiría en que se nos pondría el pelo blanco más rápido que nuestros propios padres. (Comunicación personal con anciana Keta)

El tiempo de cada comida se convertía en un momento sagrado y no había derecho a hablar, sino hasta haber terminado de comer:

Ustape man chaninta noqaqa pa juyu ri nata' jantape' xojwa' junan. Pa wa'in man jun achi-ke ni ch'on, roma xajan, chuqa man ta yujpe awi pakitzij ri nimawinãqi' (Rutzijonem ri Nana Nixa).	Siempre nos acostumbraron a comer todos juntos aun cuando mi papá volviera tarde del trabajo... Además, era un momento sagrado en el que nadie podía hablar sino hasta terminar de comer; tampoco era permitido entrometerse en la plática de los adultos. (Comunicación personal con anciana Nixa)
--	--

Comer alrededor de la piedra de moler o del fogón es símbolo de unidad familiar. Lo que todavía se practica en las familias actualmente, en lo cual coincidieron los tres grupos de entrevistados:

...jantape junam xojwa' chu-chi' q'aq chuqa chirij ri qaka', yojmol chin niqameq'qi' qono-jel (Rutzijonem ri Nana Keta). Jantape xojxuke' roj xtani' ri alab'o' pa taq kich'akat chiki-jujunal, man achike ta utz nel chanin. (Rutzijonem ri Nana Yaka)

...comíamos juntos alrededor del fuego o de la piedra de moler, nadie se quedaba fuera del círculo familiar. Era la única ocasión de estar y convivir juntos. (Comunicación personal con anciana Keta)
Nos enseñaron a comer todos juntos y nunca nos permitieron levantarnos antes de agradecer la comida, a las niñas nos hincaban en un petate y los varones cada quien tenía una su sillita o lo sentaban sobre un tronco... (Comunicación personal con anciana Yaka)

Al respecto así lo expresaron también algunos estudiantes, que en su mayoría coincidieron en sus respuestas:

Comemos alrededor de la piedra de moler cuando nos preparan recaditos de pepita, tomate o miltomate y nos esperamos hasta que todos terminen de comer, es el respeto que nos guardamos en familia. (Comunicación personal, alumno 31)

Todavía comemos alrededor de la fogata y con la piedra de moler al centro, demostrando que nuestra familia está unida. Así nos enseñaron los abuelos. (Comunicación personal con alumno 11)

6.2.2 Comidas frías y calientes en las prácticas alimentarias kaqchikel

El propósito de la distinción frío o caliente no es la temperatura física, sino la cualidad cognitiva de las cosas, el ser humano necesita el equilibrio térmico para mantener su salud ante cualquier enfermedad:

...nute' jantape xutzijoj chiqe,
chi jun wa'in man k'inta ro-
nojel k'u'x b'anon, man xtana'
ta ruki'l. ronojel man utzta
nub'en chawäch, k'o b'ey
nub'en itzel chawe, roma ri' k'o
chi yakikot chin ri away yaru
nojsaj. (Rutzijomen ri Nana
Goya)

...aunque mi mamá siempre nos decía que una comida se vuelve fría o caliente en la medida de cómo se prepare; porque a veces cuando estamos de mal humor hasta el fuego de la cocina no arde, todo se nos pone de cabeza y como que la comida hace daño al organismo; en cambio cuando uno cocina con amor, se tararea una canción, hasta la comida sustenta, llena rápido y todo mundo se satisface. (Comunicación personal con anciana Goya)

Las comidas frías siempre son equilibradas con ingredientes calientes para su consumo:

...ronojel okox kan tew wi'
roma ri' k'o chi nitij pa q'aq'alej
jok'on chin man nub'en itzel
che apam, xaxe ni tij pa job'
(Rutzijonem ri Nana Lipa)

...a diferencia de los hongos que todos son fríos por eso generalmente su consumo es acompañado de chiles picantes para que no dé dolor de estómago; es considerado como una comida exclusiva de las épocas de invierno. (Comunicación personal con anciana Lipa)

Fotografías 8 y 9



Hierbas consideradas frías; y picantes, considerados calientes



Recado de picante con hongos

Tomadas por el autor el 07/10/2020 y el 03/06/2020

6.2.3 Las comidas menos dañinas para su salud

Especialmente las hierbas, cultivadas por los mismos campesinos, por no contener químicos:

Ronojel ruwäch ichaj peteneq pa juyu' man jun b'ey xub'en-ta itzel che qapam roma man xya'oxta raaq'omal (Rutzijonem ri Nana Nixa)

Todas las hierbas que se tenían en los campos cultivadas por los mismos campesinos eran menos dañinas, porque no se les echaba ningún químico, todo lo teníamos a la mano. (Comunicación personal con anciana Nixa)

Los alimentos cultivados sin abono químico, ni fumigados, no enferman a quien los consume:

Ronojel ichaj yalanwi utz chuqa ki' po man ya'on aq'om rik'in achi'el wakanim, chanin ni k'iype, ojer kan man kerit'a. Wakamin xa nuy'a ayab'il (Rutzijonem ri Nana Nita)

Porque sinceramente no eran fumigados ni abonados con abono químico, todo era mejor, a diferencia de hoy; uno no sabe cómo y con qué fueron cultivados, porque se nota en la forma cómo crecen de rápido, cuando anteriormente se tardaba demasiado su cultivo. Y no nos enfermábamos como sucede hoy. (Comunicación personal con anciana Nita)

Los alimentos cultivados a base de abono orgánico o broza, son de gran beneficio:

Ojerkan yi ruk'waj nata pa juyu' chiri' ronojel ruwäch che' nitij, tura's, nimamixku', aranx. Chiri' yek'iype ronojel, man ya'onta kaq'omal, xe ruxe' che' niya' rik'in. K'a kerit' nib'an pa tijobäl, nik'utuxpe chike ri ak'wala. (Rutzijonem ri Nana Taxa)

Cuando era niña comí mucha fruta, me iba con mi papá al campo ahí jugábamos y nos íbamos debajo de los frutales de durazno, manzana, naranja. Ahí todo crecía solo, sin químicos, todo a base de broza o abono orgánico, eso es de gran beneficio. Todavía se ve su poco uso en las escuelas, porque me doy cuenta que a mis nietos se les pide para que le echen a sus rábanos o lechugas. (Comunicación personal con anciana Taxa)

En la actualidad las hierbas aún son garantizadas por pocos campesinos, que las cultivan sin utilizar químicos:

Man kan ta nintej ruti' wakx roma man awetaanta achike ruk'iy b'anonpe, janila ruq'ij jalajoj taq ichaj, kerí' k'utum-pe chiqawäch, k'o je' man junanta rutzakik nikib'än chire'. Pa k'aybäl man junamta chik rukil, junwi ruk'iyik b'anon pe chike. (Rutzijonem ri Nana Nita).

Pa k'aybäl nik'ayix po man junam ta, xak'o aq'om ya'on rik'in, jub'a ok ye tikon k'in q'ayis, q'alaj roma junwi ok rub'anikil, yalan ek'ey roma man nitijta chik (Rutzijonem ri Nana Yaka).

Prefiero comer las hierbas que traen del campo, porque sé cómo fueron cultivadas, casi no consumo las carnes porque no se sabe cómo fueron criados los animales; claro que las preparo como lo aprendí con mi mamá, pero veo que en otras familias ya no las preparan igual. Lo que venden en el mercado ya no tiene el mismo sabor ni calidad, como los conocimos nosotros y pienso que ya nadie las siembra hoy en día. (Comunicación personal con anciana Nita)

...En el mercado aún los venden, pero ya no tienen la misma calidad, ya contienen mucho químico y si los siembran sin químicos ya son muy pocos; pero, como dije, la mayoría ya utiliza muchos venenos para protegerlos de las plagas, lo que antes no se hacía. Es más, ahora dicen que las hierbas que no les echan químicos o insecticidas, son más amargas y por eso no les gusta a los pequeños comerlas. (Comunicación personal con anciana Yaka)

6.2.4. Las hierbas y los beneficios que representan en las prácticas alimenticias

En el aspecto económico, las hierbas son beneficiosas y porque siempre se consiguen en el campo o en el mercado:

Yin k'a nin tēj ruk'ux ichaj, mestansya, lab'itzet, majk'uy, is, kinäq' man jun k'iyta rajil chuqa jantape nawil (rutzijonem ri Nana Nita).

Todavía consumo las hierbitas de antes, tales como repollo, flor amarilla, bledo, quilete, acelga, papa; el frijol nunca nos hace falta en casa. Además, son muy baratas y se encuentran siempre. (Comunicación personal con anciana Nita)

Fotografías 10, 11 y 12



Comida preparada con alegría
Tomadas por el autor el 07/10/2020, el 14/11/2020 y el 27/11/2020

Las hierbas son mejores por ser saludables y porque no provocan enfermedades:

*Qate' qatata xaxe xkiya' chi-
qe jalajoj taq ichaj, utzna wi
roma man xoj yawejta janila.
Xb'ix chiqe chi janila utz che
qach'akul roma ri' xaxe ri xtij
chiqa wäch, man xoj yawej-
ta, achi'el wakamin janila jun
yab'il nuya' kan xab'achike'
q'utum, roma chikela ya'on
rik'in. (Rutzijonem ri Nana
Taxa)*

Nuestros papás nos acostumbraron solo a comer un mixto de hierbas, que según ellos contenían las mejores vitaminas, no estaba comprobado, pero nunca nos provocó alguna enfermedad. Nuestros padres siempre nos aconsejaban que las hierbas son saludables por sus niveles energéticos, siempre consumimos hierbas. Nunca nos dejó alguna enfermedad, no es como ahora, existen muchas enfermedades, hoy en cualquier momento puede causar daño por el exceso de químicos en los cultivos.
(Comunicación personal con anciana Taxa)

En la época de las ancianas, las hierbas eran recibidas con alegría y todo gustaba:

Majun b'ey xqach'ojjita qaway, jantape xojniman, achike na'ok xtiya chawe natěj, roj kan yojkikot niqak'ul, k'o b'ey choj anx k'in sub'an xya' chiqe po yojkikot xqak'ul, kerí' taq niya' b'a awichaj, ronojel utz xqana' (Rutzijonem ri Nana Goya).

Nunca nos permitieron elegir alguna comida según nuestros gustos, siempre fuimos obedientes y recibíamos la comida según nos daban nuestros papás; tampoco se nos ocurría fingir que alguna comida no nos gustaba, lo que nos daban eso comíamos y lo recibíamos con alegría porque teníamos algo qué comer y en familia; a veces sólo nos daban tamalitos con ajo, pero éramos más felices cuando nos daban de comer cualquier hierbita, todo nos gustaba. (Comunicación personal con anciana Goya)

6.2.5 Actitud al momento de preparar los alimentos en los hogares kaqchikeles

Mostrar buen humor, cariño, amor, felicidad son los ingredientes indispensables al momento de la preparación de los alimentos, para poder satisfacer a los miembros de la familia y que estos caigan bien; además, es una bendición y parte de la riqueza de la cultura kaqchikel:

Man jata ri q'utum ri yanoj-san, po jarub'ainil k'in ronojel ak'u'x, roma ri in jub'a ninoj apam, roj yojkikot wi k'in ri. (Rutzijonem ri Nana Goya)

...Incluso no era la clase de comida la que era provechosa o de beneficio, sino la calidad humana con la que se preparaba, no teníamos lujos, pero mi mamá las preparaba con amor y con poquito nos llenábamos y éramos muy felices. (Comunicación personal con anciana Goya)

Fotografías 13 y 14



Comida preparada con alegría
Tomadas por el autor el 03/03/2020 y el 05/03/2020

La comida es una gran bendición, aunque no fuera de lujo, solo con prepararla con amor era suficiente para satisfacer a todos los miembros de la familia:

Taq ri nute' nutz'aqa ri ruke'm
un wiswaqa jun b'ix, chuqa
keri taq ni pononqa, chin k'a
paruwi kikotem nib'anatej si
wa'in, ustape b'a'ok natij po ya-
noj, chuqa nuyakan kikoten.
(Rutzijonem ri Nana Yaka)

...La otra situación es que cuando mi mamá preparaba la masa sobre la piedra, ella le ponía ritmo a su trabajo porque silbaba o tarareaba una música; lo mismo pasaba cuando torteaba la masa y eso contagiaba de alegría a todos; aunque con salita, comíamos con alegría y felicidad; esto para algunos es pobreza, pero para nosotros es una bendición. (Comunicación personal con anciana Yaka).

Fotografías 15 y 16



Preparando la masa en
piedra de moler

Elaborando las tortillas

Tomadas por el autor, el 27/02/2020

7. Discusión y conclusiones

Los saberes ancestrales practicados en la alimentación deben ser protegidos, promovidos, reconocidos y consolidados en beneficio de las generaciones presentes y futuras, ya que los ingredientes del amor, sensibilidad, ternura, cariño y alegría con que se elaboran son indispensables para minimizar los grandes conflictos, internos y externos, que dañan al organismo, lo que vendría a beneficiar a la humanidad.

Se puede afirmar que los conocimientos de las abuelas son un gran ejemplo para la humanidad como lo han demostrado otros estudios pese a la amenaza que representa la globalización. Esta investigación lo demuestra con resultados de tres generaciones diferentes, al indicar que, aunque se adopten nuevas costumbres y formas de preparar los alimentos, es importante resaltar el respeto, la simpatía y amor entre las culturas; ingredientes a difundir en los centros educativos, donde se puede didactizar gracias al tipo de organización que estos poseen, permitiendo que docentes y estudiantes puedan utilizarla

para la enseñanza-aprendizaje del idioma maya kaqchikel, recuperando de esa manera la identidad de las actuales y futuras generaciones.

Según la Concreción Curricular por Pueblos, de segundo grado de primaria, todo lo relacionado con saberes ancestrales no tiene relación con la alimentación en el área de Ambiente Social y Natural; solamente con Expresión Artística relacionado con la música ancestral y en Formación Ciudadana, a grandes rasgos asociada a hechos históricos. Por lo que, con este estudio, se estaría fortaleciendo la competencia 5, contenido relacionado con la comprensión del sentido de identidad del pueblo maya, como riqueza, legado y valor, resaltando la voz de las abuelas, docentes y niños por medio de sus testimonios, de manera sistematizada.

Referencias bibliográficas

- Acosta, A. y otros. (2000). *Acción ecológica*. Ecuador: Editorial ILDIS
- Alajajian, S., Guzmán, A., Brewer, J. y Rohloff, P. (2020). "Patrones alimentarios y agrícolas de hogares con niños desnutridos en dos comunidades indígenas con distinto nivel socioeconómico en Guatemala". *Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*. 30(55).
- Bonilla, L. (2018). *Sentidos y prácticas de los saberes ancestrales en el fortalecimiento de la identidad cultural, y la relación escuela-familia con los niños y niñas del Proyecto Ondas de la Institución Educativa María Fabiola Largo cano, sede La Candelaria del resguardo indígena la Montaña en Riosucio Caldas*. Tesis de Magister en Educación desde la Diversidad. Instituto Pedagógico Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad de Manizales, Colombia. Accesible en https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/3362/Tesis_Liliana_Maria_Bonilla.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Boas, F. (1964). *Raza, lenguaje y cultura*. Buenos Aires: Solar/Hachette
- Conklin, H. C. (1954). *The Relation of Hanunnó Culture to the Plant World. Ph Dissertation*. New Haven, Yale University
- Crisóstomo, L. (2007). *Relaciones de ternura en la cotidianidad maya*. Guatemala: PRODESSA
- Declaración de los Derechos Universales de la UNESCO. (2001). *Sobre Diversidad Cultural*.
- DIGEFOCE / Ministerio de Educación (2017) *Menús para el Programa de Alimentación Escolar*. Guatemala: Mineduc.

- Gobierno de la República de Guatemala / Ministerio de Educación. (2008). *Tercer Censo Nacional de Talla en Escolares de Primer Grado de Educación Primaria del Sector Oficial de la República de Guatemala. Instructivo para la Medición de la talla y llenado de los formularios*. Guatemala: Mineduc.
- Gobierno de la República de Guatemala / Ministerio de Educación. (2015). *Cuarto Censo de Talla en Escolares de Primer Grado de Educación Primaria de la República de Guatemala. Instructivo para la medición de la talla y llenado de los formularios*. Guatemala: Mineduc.
- Lévi-Strauss, C. (1972). *El pensamiento salvaje*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Ministerio de Educación. (2017). *Currículo Nacional Base -CNB- Concreción Curricular de la Planificación Nivel Regional del Pueblo Maya, Segundo Grado de Educación Primaria*. Guatemala: Mineduc.
- Nunes Dos Santos, C. (2007). "Somos los que comemos: identidad cultural, hábitos alimenticios y turismo", en *Estudios y Perspectivas en Turismo*. Vol. 16, núm. 2, 2007, pp. 234-242. Accesible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180713889006>
- Panikkar, R. (1996). "Religión, filosofía y cultura". En *Ilu Revista de Ciencias de las Religiones*. (1), 125. Accesible en <https://revistas.ucm.es/index.php/ILUR/article/view/ILUR9696110125A>
- PNUD. (2006). *Raxalaj Mayab' K'aslemalil, Cosmovisión maya, plenitud de la vida*. Obtenido de http://funsepa.net/guatemala/docs/Cosmovision_Maya_Plenitud_de_la_vida.pdf
- Ramos, L. (2019). *Uso de los saberes ancestrales, para el cuidado de la salud en la comunidad campesina de Acoria, Huancavelica*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional del Centro del Perú, Perú.
- Sáenz de Tejada, S. (2011). *Cultura y prácticas alimentarias en Totonicapán*. Guatemala: FAO. Disponible en https://www.academia.edu/6619429/Cultura_y_pr%C3%A1cticas_alimentarias_en_Totonicap%C3%A1n_Guatemala
- Santos, B. (2010). *Para descolonizar occidente. Más allá del pensamiento abismal*. Buenos Aires: CLACSO.
- Us, H. (2020). *Contribución de plantas nativas a la seguridad alimentaria en comunidades mayas de Guatemala*. Guatemala: Banco Interamericano de Desarrollo.

- Sloan, D. (2005). *Gastronomía, restaurantes e comportamiento do consumidor*. Manole, Barueri: SP
- Vygotsky, L. (1997). *Psicología Infantil*. Madrid: Aprendizaje Visor.
- Yanez del Pozo, J. (2004). *Ñukanchik Mishki Mikuna*. Ecuador: Editorial Abya-Yala.
- Zura, H. (2018) *Costumbres, saberes ancestrales y valor nutricional en la alimentación de los adultos mayores afroecuatorianos de la comunidad Tumbatú, parroquia San Vicente de Pusir*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Técnica del Norte, Ibarra-Ecuador.