



Investigación

Cambio de la alimentación en comunidades del área rural

Lidia Beatriz de León Coy

Cursante de Maestría en Educación Bilingüe Intercultural

Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media / USAC

Resumen

La investigación se enfoca en conocer si se poseen los conocimientos ancestrales sobre los hábitos alimenticios en comunidades del área rural, buscando descubrir si la aplicación de las prácticas ancestrales tiene un beneficio en los estudiantes del área rural para que puedan nutrirse de forma saludable, y si de esta manera se puede ayudar a disminuir de forma porcentual la desnutrición o los malos hábitos alimenticios que son practicados hoy en día. Se entrevistó a familias de la comunidad del área rural q'eqchi', encontrando que existe variación en los tipos de alimentación y productos que se ingieren, así como que en la actualidad consumen productos más industrializados y sustancias perecederas que hace sesenta años no existían. La mayoría de las legumbres y verduras que hoy se siembran en el campo, como lo indicaron la mayoría de los entrevistados, necesitan de aplicación de prácticas agrícolas químicas, centrándose en la monotonía de la siembra de productos más importantes en su dieta alimentaria como el maíz y frijol, que son la base de la alimentación en las regiones rurales, aunado con la compra de productos de origen sintético como por ejemplo fideos, sopas instantáneas, gaseosas entre otros, que solo sirven para saciar el hambre de las personas, perdiendo en las comunidades el consumo de productos alimenticios ricos en proteínas, vitaminas y minerales como el güisquil, la malanga, la yuca o el consumo de hierbas nativas de la región.

Palabras clave

Alimentación, siembra, ancestros, productos, ruralidad.

Abstract

The research focuses on knowing if they have ancestral knowledge about eating habits in rural communities, seeking to discover if the application of ancestral practices has a benefit for students in rural areas so that they can be nourished in a healthy way, and if in this way, it can help to reduce percentage malnutrition or bad eating habits that are practiced today. Families from the rural Q'eqchi' community were interviewed, finding that there is variation in the types of food and products ingested, as well as that they currently consume more industrialized products and with perishable substances that sixty years ago did not exist.. Most of the legumes and vegetables that are planted in the field today, as indicated by most of the interviewees, need to apply chemical agricultural practices, focusing on the monotony of planting the most important products in their food diets such as corn. and beans, which are the basis of food in rural regions, combined with the purchase of products of synthetic origins such as noodles, instant soups, sodas, among others, which only serve to satisfy people's hunger, losing in the communities the consumption of food products rich in proteins, vitamins and minerals such as güisquil, taro, yucca or the consumption of native herbs in the region.

Keywords

Feeding, sowing, ancestors, products, rural communities.

Introducción

Dentro del acontecer nacional se lee y escucha que los índices de malnutrición infantil alcanzan porcentajes altos, situación que es preocupante ya que según el reporte de UNICEF (S./f.) es del 80% en Guatemala; es nuestro país el sexto del mundo con peores índices de malnutrición, y es dentro de la población escolar en donde se encuentran los porcentajes más altos, principalmente en niños y niñas de origen indígena de áreas rurales.

Dichos índices son más alarmantes en regiones semiáridas, en donde hay escasez de lluvia, suelo poco fértil y cultivo en terrenos de montaña. De ahí que se decidió investigar si dentro del área rural de

la región de Cobán, Alta Verapaz, los cambios de alimentación han influido en niveles de nutrición a consecuencia de las actuales prácticas alimentarias, realizando una comparación de los alimentos

que consumían los abuelos con la alimentación actual que se realiza en los hogares del área rural (CESAN, 2005).

Es indispensable que se dé a conocer en los centros educativos los beneficios de realizar una alimentación saludable e ingerir productos nativos de la región para, de esta manera, contribuir con la concreción de la Planificación Curricular Nivel Regional del Pueblo Maya en su competencia 1.3 "Practicar medidas preventivas y nutricionales, de acuerdo con los valores de la cultura maya, para conservar la salud corporal, mental y espiritual" del área de Medio social y natural (Ministerio de Educación, 2017).

Es necesario hacer hincapié en que uno de los objetivos primordiales de la educación del siglo veintiuno, establecido en el Currículo Nacional Base, es formar personas pensantes que sean capaces de solucionar los problemas sociales que les aquejan en su entorno inmediato, siendo uno de ellos la desnutrición que hoy en día afecta de manera global a todos los pueblos de nuestro país. En el tercer informe realizado por la Secretaría de Planificación y Programación de la Presidencia (SEGEPLAN) en los años 2008-2009, en el

departamento de Alta Verapaz se presenta una prevalencia de desnutrición global de un 16.2%. Por tal situación es necesario que se promuevan hábitos alimenticios y se ofrezca educación alimentaria para los estudiantes del área rural, para promover y fomentar las prácticas alimenticias ancestrales.

Método

Se planteó trabajar con una comunidad del área rural de Cobán, Alta Verapaz, aldea Quebrada El Nacimiento Sarocja, para poder conocer las prácticas alimentarias contemporáneas en comparación con las ancestrales. Para lo cual se realizó un estudio de campo desarrollando la entrevista como medio de recolección de datos, con 20 miembros de la comunidad acerca de los alimentos que se consumían sesenta o setenta años atrás y los que se consumen hoy en día.

A través de la conversación se utilizó una guía de entrevista para poder adquirir información de los sujetos de investigación, comprendidos dentro de los rangos de edad: mayores de 65 años y personas iguales o mayores de 25 años. Fue necesaria la utilización del recurso de la fotografía y la grabadora, ya que al momento de la realización de las entrevistas las personas se

comunicaban en el idioma maya q'eqchi', lo que permitía una mayor fluidez y soltura para contestar las preguntas; es importante subrayar que, por ser una comunidad maya, su idioma materno es el q'eqchi', y el español su segunda lengua. La mayoría de las personas mayores de 70 años se sentían más cómodas comunicándose en su idioma, mientras las personas mayores de 25 y menores de 70 no tenían problema en poder contestar tanto en español como en q'eqchi'.

El análisis de datos se realizó de forma cualitativa, descriptiva, recolectando características específicas relevantes (Hernández-Sampieri, 2018).

Resultados

Dentro de los resultados obtenidos cabe mencionar que las personas entrevistadas dentro del rango de los sesenta años de edad en adelante, en la comunidad del área rural, manifestaron que en su juventud no existía la variedad de productos para condimentar la alimentación que hoy existe, porque se consumían productos nativos de la región, sembrados y cosechados por ellos mismos, de manera natural, con los nutrientes propios de la tierra; por lo tanto, creen que su estilo de alimentación

era más saludable y nutritiva en comparación con la actual.

Asimismo, refieren los entrevistados que sí se consumía carne y lácteos, pero dichos productos se obtenían cada fin de semana o cada quince días, por la lejanía de los mercados y lugares en donde los compraban, por lo que su alimentación se basaba mayoritariamente en hierbas. Indicaron que endulzaban sus bebidas con panela o con miel natural, ya que el azúcar, en sus tiempos, era consumida solo por los patrones de las fincas que hay o existieron en su contexto.

Hasta después se empezó a impulsar el consumo del azúcar. Indicaron que su alimentación se basaba en hierbas comestibles como sarsa mora (makuy), la punta de güisquil (ru'uj chima'), el amaranto (ses) y yerbas nativas de la región tz'iton, el roqtix, el tz'oloj, chipilín, yuk entre otros. Así como el consumo de tubérculos como la malanga (ox), la chinta (b'olb'ot), el camote (is), y la yuca (tzin). Los granos y cereales eran las variedades de frijol y el maíz que hoy por hoy son la base de alimentación en el área rural; se consumían frutas según la temporada y la región, como: naranja (Ch'iin), injerto (raxtul), banano (tul), plátano (sal tul),

jocote (rum), guayaba (pata'), piña (chop), nance (chi) y níspero.

Para dar sabor a las comidas únicamente se utilizaba la sal y en algunos casos, chile (lk), tomate extranjero (che pix), pepita de ayote (sa' q'il), tomate (pix), cebolla (seb'oy), cebollín, cilantro, yerba buena, hierbas aromáticas de la región (samat). También ingerían carnes criollas, y verduras que eran producidas por ellos mismos o compraban en los mercados como ejote, zanahoria, güisquil (chima'), papa (paaps), ayote (kum), rábano.

Para freír los alimentos se utilizaba la manteca y bebían café con panela, agua con masa, pinol con panela, agua de masa con hojas de pimienta. Un dato importante y que se recalcó en varias respuestas de los entrevistados, fue que en sus tiempos no existían las tiendas y que únicamente cuando eran días de mercado iban a realizar las compras, las cuales no eran muchas ya que no existían las refrigeradoras en donde guardar alimentos, lo que obligaba a que si se realizaba una clase de comida en la tarde "se terminaba en la cena".

En la actualidad, además de consumir los granos básicos, en el área rural hay familias

que consumen dentro de su alimentación productos para "mejorar el sabor", como los consomés, sazonzadores, especias embolsados como las sopas con fideos, granos y cereales, sopas instantáneas, frijol embolsado, frijol en lata, mayonesa, salsa dulce, margarina, azúcar refinada, sal refinada, queso, crema, carne de res, salchicha y envasados como la jalea.

Se consume el caldo de gallina pero del que se compra en granjas avícolas, huevos, fideos, tortilla, té, agua gaseosa hasta cinco veces a la semana, frescos en bolsa, mosh, azúcar, frijol, cebolla, repollo, pepino, papas, zanahorias, güisquil, rábano; en cuanto a las frutas que ingieren se encuentra la piña, manzana, banano, plátano, uvas, melocotón, durazno, mandarina, naranja, sandía, nance, níspero, pera, mango, naranja, melocotón y otras frutas de temporada.

Para la elaboración de alimentos utilizan aceite "capullo", margarina "francesa", productos que son más comercializados en tiendas comunales y prefieren condimentar y agregar al arroz frito con chile pimienta y arveja; se consumen hierbas, pero en pocas cantidades, porque "no quieren comer monte". Las razones

pueden ser por la globalización de productos alimenticios, el bajo costo de alguno de ellos, es más común utilizarlos y de esta manera han sido introducidos y han venido a sustituir la alimentación saludable que las personas de hace cincuenta años consumían de forma natural.

Es importante hacer hincapié que durante las entrevistas se logró constatar que los productos alimenticios utilizados hoy en día son sembrados, cuidados y cosechados a base de prácticas agrícolas químicas, que son actividades utilizadas ya que los suelos están desgastados y la naturaleza ya no logra regenerarlos por sí mismos. Las malezas y las plagas en los sembrados ya no se combaten de forma natural, sino se acude al uso excesivo de abonos químicos, herbicidas e insecticidas. Lo cual es un factor mencionado por los entrevistados, quienes refieren que las plantas absorben los compuestos químicos provocando que, hoy por hoy, existan desórdenes “en el cuerpo” ya que dichos alimentos contienen pocos nutrientes.

Conclusión

La alimentación que practicaban los abuelos era más natural y nutritiva, ya que ingerían productos

procedentes de su entorno, brindados por la naturaleza, libres de conservantes artificiales. Actualmente se ha eliminado el consumo de hierbas, tubérculos, endulzantes y saborizantes naturales, para ser cambiados por todo tipo de alimentos industrializados del siglo XXI, en donde se prefiere consumir una sopa instantánea que un caldito de makuy, ya que es más fácil la elaboración de dicha sopa; además del costo que actualmente tiene esta última, basando la decisión de consumo más en el sabor que por los beneficios de alimentación y nutrición que se necesita ingerir.

En la actualidad para la elaboración de los alimentos siempre utilizan el consomé como saborizante, ya que lo prefieren porque con él se “tiene mejor sabor”, sin percatarse de los ingredientes y los pocos nutrientes que existen en dicho producto. Asimismo, existe un alza de preferencia de consumo de aguas gaseosas y refrescos artificiales, en vez de los endulzantes naturales.

Hay más consumo de carnes rojas y avícolas de uso comercial, dejando atrás las prácticas ancestrales de crianza de animales para su consumo. También se dejó de utilizar la manteca para

la elaboración de alimentos fritos, cambiándola por el aceite y margarina. Es interesante mencionar que en cuanto a marcas no se tiene una en especial, sino más bien se compra la que vendan en la tienda y sea más económica o popular en la tienda de la comunidad. Se ingiere más variedad de frutas que no son propias de la región, lo cual permite suponer que para que puedan ser llevadas al hogar se tuvieron que emplear medios para injertar dicho producto o ser producidos con químicos para preservación.

Esto destaca conocimientos que son necesarios retomar dentro del pensum de estudios en las áreas de Ciencias Naturales y Tecnología, ya que en la actualidad únicamente se aborda el tema de la olla familiar, sin ahondar en la contextualización de una olla familiar propia de cada región y comunidad. Y utilizar una metodología que pueda recolectar la tradición oral acerca de los alimentos nutricionales que se cultivaban e ingerían por parte de nuestros ancestros en las comunidades, haciendo uso de una educación bilingüe intercultural, que se base en una educación más pertinente y acorde a los intereses propios de la comunidad.

Es necesario hacer uso de la alternancia de lenguas y material didáctico bilingüe, con lo cual el alumno pueda desarrollar de manera natural lazos entre las lenguas y las culturas, de manera simultánea con disciplinas científicas; en este caso nos referimos a la Pedagogía del texto, en donde se puede “enseñar-aprender al mismo tiempo la lengua y los contenidos propios a cada disciplina” (Faundez, 2006).

Referencias bibliográficas

- Congreso de la República de Guatemala. (1991). *Ley de Educación Nacional*, Decreto 12-91. Guatemala: Autor. Accesible en https://www.congreso.gob.gt/detalle_pdf/decretos/1423
- Faundez, A. (2006). *Las ciencias de la educación y la calidad educativa*, Guatemala: Enfants du Monde, Litografía Panagrafic, S.A.
- Hernández-Sampieri R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Instituto Nacional de Estadística. (2015). *República de Guatemala, Encuesta Nacional de Condiciones de Vida 2014*. Guatemala: INE.

- Ministerio de Educación. (2007). *Curriculum Nacional Base, tercero, cuarto, quinto y sexto grado*. Guatemala: Dirección de Calidad y Desarrollo Educativo / Dirección General de Educación Bilingüe Intercultural.
- Ministerio de Educación. (2017). *Curriculum Nacional Base, Concreción de la planificación curricular nivel regional del pueblo maya, tercero primaria*. Guatemala: Ministerio de Educación.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2014). *Guatemala, Informe Nacional Seguridad Alimentaria y Nutricional y Pueblos Indígenas*. Guatemala: FAO, SESAN, IDEI/USAC, ILE/URL.
- Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional. (2005). *Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional*. Guatemala: Autor. Accesible en http://www.segeplan.gob.gt/downloads/clearinghouse/politicas_publicas/Derechos%20Humanos/Pol%C3%ADtica%20de%20Seguridad%20Alimentaria%20y%20Nutricional.pdf
- UNICEF. (S./f.). Desnutrición en Guatemala. Accesible en <https://www.unicef.es/noticia/desnutricion-en-guatemala>