

El cambio en los patrones alimentarios en el altiplano potosino. Reporte de una experiencia

Change in Eating Patterns in the Potosino Highlands. Report of an Experience

Hilda A. M. Castro-Gámez

Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia, UNAM

jari_ki@hotmail.com

Fecha de recepción : 8 de mayo 2016

Fecha de recepción evaluador: 11 de junio de 2016

Fecha de recepción corrección: 12 de julio de 2016

Resumen

Los alimentos son indispensables para la vida ya que suministran al cuerpo energía y nutrientes importantes para la formación y el crecimiento saludable. El arte culinario del altiplano pone de manifiesto la riqueza nutricional de los productos e ingredientes que lo conforman, producidos a través de una agricultura tradicional que eleva y mejora los niveles nutricionales de la población campesina. El empleo de productos naturales originarios y cultivados en la región, de muchos de ellos se conoce su valor nutricional, para la preparación de guisados, ensaladas, sopas, postres y bebidas, brinda un importante ahorro a la economía familiar en contraste con el enorme gasto que representa el consumo de alimentos y bebidas industrializadas. A través de la realización de un taller en el que 23 mujeres de 3 comunidades rurales del altiplano potosino, Ejido Hidalgo, Presa Verde y El Cuarejo (Municipio de Cedral, SLP), compartieron acervo de su cultura alimentaria, que al mismo tiempo que se ha ido enriqueciendo y modificando con el tiempo, se ha recreado y transformado localmente. Cocina tradicional que enseña el qué y el porqué de lo que se consume alrededor del acto de comer y de la comida, vínculo de unión familiar, vecinal y comunitaria. Como resultado obtuvimos y sistematizamos la información de los saberes y las prácticas culinarias de la zona del altiplano de San Luis Potosí, que además de ser un legado cultural y patrimonial; constituye un rico y extenso inventario

gastronómico que pone de manifiesto a propios y extraños, los enormes beneficios económicos y de salud que estos conllevan. El resultado de este taller quedó resguardado en un recetario y en análisis bromatológicos y sanitarios de algunos de los elementos que se utilizan para generar los alimentos que se consumen de forma tradicional.

Palabras clave: Alimentación, Nutrición, Cocina tradicional, Prácticas culinarias, Altiplano Potosino, Salud.

Abstract

Food is essential for life as they supply the body with energy and important nutrients for healthy growth and formation. The culinary art of the plateau reveals the wealth of nutritional products and ingredients that comprise, produced through traditional agriculture uplifting and improving the nutritional levels of the rural population. The use of natural products originating and grown in the region, many of them their nutritional value is known for the preparation of stews, salads, soups, desserts and drinks, offers significant savings to the family economy in contrast to the huge expense represents the consumption of food and beverages industrialized. Through a workshop in which 23 women of 3 rural communities of altiplano potosino: Ejido Hidalgo, Presa Verde and Cuarejo shared their wealth of their food culture, at the same time has been enriched and modified with Over time, it has been recreated and transformed locally. Traditional cuisine that teaches what and why of what is consumed around the act of eating and food, link family, neighborhood and community cohesion. As a result, we obtained information and systematized knowledge and culinary practices of the highlands of San Luis Potosi, besides being a cultural and heritage legacy; is a rich and extensive inventory gastronomic highlights and strangers, the enormous economic and health benefits that these bring. Sheltered in a cookbook and food science and health analysis of some of the elements used to produce the food consumed traditionally.

Keywords: Nutritional levels, Traditional cuisine, Health

Introducción

Durante las últimas décadas se ha generado información sobre la cultura alimentaria de los diferentes grupos poblacionales en las distintas zonas geo-socio-ecológicas, a nivel mundial, lo que favorece la socialización de estas prácticas. Sin embargo, se observa el creciente poder mediático que favorece el consumo de cierto tipo de alimentos con poco valor nutritivo, alto en calorías, carbohidratos, entre otros, que popularmente se le denomina comida “chatarra”.

A la par de la generación de esta información, se ha puesto particular interés en el análisis de las relaciones que se establecen entre la alimentación, la nutrición y las enfermedades metabólicas-degenerativas (Bourges, H. 2001). Las investigaciones de las relaciones entre la alimentación y las enfermedades metabólicas además de ser del ámbito médico y de salud pública, tienen estrecha relación con los temas de la sociedad cuyas numerosas ramificaciones en las prácticas sociales afectan a las personas con enfermedades metabólicas como la obesidad, la diabetes, hipertensión, y de formas diferentes a toda la población (Arroyo, 2008).

Los programas y políticas dirigidas a mejorar la nutrición de grupos marginales, se han planteado y puesto en marcha desde hace varias décadas (Barquera, 2001), sin embargo, los problemas de desnutrición y de enfermedades metabólicas siguen siendo de los grandes retos de la salud pública en México.

Desde marzo de 1980 el Estado implementa el Sistema Alimentario Mexicano (SAM), generando estrategias que facilitaron el acceso a créditos y mejora de los precios de garantía, con el fin de estimular la producción de alimentos básicos, así como, la autosuficiencia al mejorar la distribución de los alimentos producidos, priorizando en los sectores marginales. Sin embargo, como los más de los programas y políticas hegemónicas, dirigidas a mejorar la nutrición de los grupos marginales, este también fue un programa sexenal con resultados inciertos y de corta duración.

Los alimentos disponibles en las diferentes épocas tanto, ambientales como históricas, han sido cambiantes. Por un lado, debido a las condiciones climatológicas del año y la región, así como un cambio abrupto y drástico, del que se tiene registro a partir de la colonia, donde se mezclan los ingredientes locales con los traídos por los españoles, y crean así la cocina mestiza o criolla. Actualmente los cambios son quizá más drásticos, pues ahora por las circunstancias de vida cotidiana, se prefiere la comida rápida, que tiene la particularidad de estar conformada por alimentos industrializados, con alto contenido de conservadores y productos producidos con fertilizantes agroquímicos. Este cambio en los sistemas de producción y elaboración de los alimentos, se asocia al cambio en el estado de salud en las comunidades, en donde se ha incrementado la presencia de alteraciones en la salud, manifestándose problemas alarmantes de obesidad infantil, juvenil y en los adultos, así como problemas en los niveles elevados de colesterol y triglicéridos en sangre, alteraciones cardíacas, con las que se enfrenta actualmente el sistema de salud.

Antecedentes

El vínculo entre comida y estado de salud es un ejemplo de la oposición antropológica clásica entre el alimento visto como veneno o como remedio. Otro ejemplo es la oposición sano/enfermo (Vigarello, 2010) muy común en las representaciones y

prácticas profanas y no convencionales. Por lo que es importante generar conocimiento científico de las prácticas alimentarias y de las prácticas de producción de alimentos local y regionales, así como de las formas en que influyen estas en la salud pública (Bertran, Arroyo 2006).

Es interesante ver cómo en todas las culturas, la alimentación está definida por las costumbres, las creencias, los ritos, las ceremonias, la religión, la región, la moda, la economía, pero en muy pocos casos se define por los nutrientes que aporta cada alimento y sus combinaciones con otros. Esto provoca una sinergia en la mezcla de los nutrientes para aprovechar de mejor manera el aporte de cada uno en el mantenimiento de la salud.

La importancia de identificar y entender el origen de la conducta alimentaria de las poblaciones para inducir cambios en ellas, fundamentados en el conocimiento científico de los riesgos para la salud, hace imprescindible las relaciones entre las diferentes áreas del conocimiento que intervienen en la generación de conocimiento sobre el binomio alimentario-nutricio de las personas y de sus comunidades, es decir, atender de forma equitativa el conocimiento dentro de las ciencias sociales y las biológicas.

La resistencia de la dieta nutricia local, versus la condición del vector de deshabilitación (DA) generalizada ataca primordialmente a la dieta urbana donde el espacio y especialmente el tiempo se organiza en función de la economía, orientada a las ganancias, no a comer en función a la salud holística. Mientras más lejano se está del núcleo urbano, más elementos de resistencia se generan, pero NO por decisión propia, sino por marginalidad.

El cambio en los hábitos alimenticios orientados hacia alimentos ricos en calorías, grasas, carbohidratos, azúcares simples y la falta de ejercicio, favorece la presentación de alteraciones metabólicas desencadenando enfermedades crónicas, tales como el síndrome metabólico, diabetes, hipertensión, infartos y problemas cardiovasculares, osteoartríticos, hasta neoplásicos que se pueden prevenir para evitar poner en riesgo la vida de los pacientes. Ante estas modificaciones en las frecuencias y sintomatología de los síndromes y enfermedades en las comunidades, es fundamental la investigación interdisciplinaria con la participación de médicos, sociólogos, antropólogos, economistas, sanitaristas, agrónomos, que enfoquen la generación de conocimiento local y regional en la producción, transportación y procesamiento de alimentos holísticos, que promuevan el cambio de ese tipo de hábitos de alimentación, por consumo de alimentos con valor nutricional, así como de estimular los hábitos de actividad física.

Cambios en la dieta como posible causa de modificaciones en el estado de la salud en las comunidades

La literatura da cuenta de algunas evidencias de los cambios en la salud de las poblaciones debidas a los cambios en la dieta. Estudios sobre nutrición en México y su

relación con la antropología social (Arroyo, P 2010), se mencionan los retos que enfrenta la interacción entre estas disciplinas en el horizonte de la epidemiología actual, al analizar los aspectos sociales, culturales y biológicos de la alimentación con el propósito de optimar los programas locales y regionales para mejorar los hábitos alimenticios de la población, con lo que se favorece la prevención de las enfermedades crónicas y se mejora la alimentación y en el bienestar de la población.

Los factores sociales, económicos, biológicos y culturales forman parte determinante del fenómeno complejo que es la alimentación, que están presente en la vida cotidiana de todos los individuos como parte de un requerimiento vital. Al mismo tiempo, pese a que se trata de una manifestación cultural como cualquier otra actividad humana, posee una particularidad: lo que comemos tiene repercusiones en nuestro organismo, desde la reproducción y conservación de la especie, hasta la satisfacción del hambre, que se resuelve de diferentes formas de acuerdo a la situación geográfica, a las normas y valores asociados a los alimentos en las diferentes contextos y ocasiones, a la edad de los comensales, así como de la disponibilidad y accesibilidad de los alimentos, por mencionar algunos factores.

Experiencia In Situ

Un asunto de gran utilidad en la generación de conocimiento local, es considerar el impacto de la globalización en la dieta en las diferentes comunidades, su efecto en la alimentación y su repercusión en la salud de la comunidad, que faciliten definir los aspectos que se deben considerar en los futuros estudios, como la seguridad alimentaria a escala local, regional y global, el desarrollo de formas de producción y distribución de alimentos y las formas de como los cambios alimentarios influyen en el estado nutricional de la población y las modificaciones en la presentación de las enfermedades.

Este último punto es fundamental para los programas sociales de salud, en donde de acuerdo a los cambios en las frecuencias en la presentación de enfermedades, se modifican las estructuras de los programas de salud pública y los acervos y disponibilidad de medicamentos.

El cambio climático es otro aspecto relevante en el impacto sobre el rendimiento de cultivos de alimentos como el maíz, el frijol las hortalizas y en la producción pecuaria, lo que supone una amenaza real para el suministro futuro.

Todos estos factores hacen que la seguridad alimentaria sea un problema que requiere la cooperación dentro de la región como una prioridad para el bienestar de las comunidades.

Los alimentos son indispensables para la vida ya que suministran al cuerpo energía y nutrientes importantes para la formación, el crecimiento y el mantenimiento del organismo de forma saludable.

Sin embargo, *alimentarse* y *nutrirse*, son dos conceptos diferentes, aunque interrelacionados. La diferencia entre ellos radica en el hecho de que mientras alimentarse es la acción de ingerir cualquier alimento para sobrevivir; nutrirse es el proceso mediante el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes indispensables para un funcionamiento holístico del organismo. De ahí que no todo lo que comemos nos nutre. Comer, implica mucho más allá de alimentarse y nutrirse fisiológicamente, dado que es un acto cultural, que responde a un sistema complejo de relaciones socioculturales, lo que favorece la colonización de las dietas en las comunidades, con productos de introducción procedentes de sistemas de producción industrializados utilizando en los más de los casos, químicos como fertilizantes para su producción y conservadores durante los procesos de industrialización y comercialización, deshabilitando las dietas tradicionales elaboradas con productos cultivados, cosechados y procesados dentro de las comunidades.

El taller como experiencia

Con el propósito de conocer las formas de obtención, conservación y procesamiento de las materias primas para la producción de los alimentos cotidianos, se diseñó un taller piloto en el que 23 mujeres de 3 comunidades rurales del altiplano potosino, Ejido Hidalgo, Presa Verde y El Cuarejo, compartieron una muestra de *cómo* y *con que* elaboran sus alimentos tradicionales, dando cuenta del acervo de su cultura alimentaria, que al mismo tiempo que se ha ido enriqueciendo y modificando con el tiempo, se ha recreado y transformado localmente.

Se elaboraron 68 diferentes recetas: ensaladas 4, guisos 37, caldos y sopas 5, dulces 10, bebidas 8 y recetas básicas cinco en las que se incluye, el nixtamal, las tortillas de maíz, tortillas de nopal, gorditas de maíz y tortillas de harina de trigo, todas están dan cuenta de la particular mezcla de sabores, texturas, olores y colores de cada ingrediente, de sazones que las mujeres del altiplano materializan en sus platillos.

Durante el desarrollo del taller el uso de palabras y expresiones locales, dieron pie a la generación de un glosario común, de tal forma de evitar confusiones entre las participantes.

Para la elaboración de las recetas, además de agua y sal, se utilizaron 21 ingredientes de origen animal, unos de forma directa y otros procesados de forma artesanal como el chicharrón, chorizo, jamón, salchicha, tocino, manteca de cerdo, queso, mantequilla, pertenecientes a los animales de granja y al producto de la caza de animales silvestres, como la codorniz, el conejo, la liebre y la rata de campo.

De origen vegetal se utilizaron 72 ingredientes, obtenidos de la labor y de la recolección de plantas silvestres, en donde se incluyen las hierbas de olor y los condimentos.

Los platillos que más ingredientes utilizaron para su elaboración fueron el mole de guajolote con 18 y el caldo de pollo con verduras y el guisado de rata con 11.

Los platillos en los que se utilizaron menos ingredientes fueron: el mazapán de mezquite, solamente se utiliza el mezquite y las tortillas de maíz, que se elaboran a partir del nixtamal¹.

Un ingrediente importante que da identidad al arte culinario del altiplano potosino, de producción temporal y local, que se utiliza en la elaboración de diferentes platillos salados y dulces, es la flor y el fruto del cabuche. Por considerarlo como elemento importante en la dieta, se realizó un análisis bromatológico de las flores del cabuche, encontrando que contienen calcio, por lo que son una fuente de aporte de este mineral.

El arte culinario del altiplano pone de manifiesto la riqueza nutricional de los productos e ingredientes que lo conforman, producidos a través de una agricultura tradicional que eleva y mejora los niveles nutricionales de la población campesina.

El consumo del guiso de rata en la actualidad es un ejemplo de la resistencia de los pobladores de las comunidades por mantener su dieta local, que además de nutrir, se tiene la firme creencia de que fortalece el organismo, cuando las personas se sienten débiles o decaídas, en contraposición con las campañas de salud que promueven la deshabilitación generalizada, a partir de las estereotipias de animales sucios y contaminantes, generadores de enfermedades zoonóticas, cuando, por el contrario es una fuente de proteína de buena calidad en la dieta.

Ante este escenario, se realizó un muestreo de órganos de ratas, capturadas *ex profeso*, en Ejido Hidalgo. Los resultados parciales, hasta ahora reportan ausencia de enfermedades en los animales y solamente se encontraron quistes de cisticercos, específicos de roedores e inoocuos para los humanos.

El empleo de productos naturales originarios y cultivados en la región, que de muchos de ellos se conoce su valor nutricio, para la preparación de guisados, ensaladas, sopas, postres y bebidas, brinda un importante ahorro a la economía familiar en contraste con el enorme gasto que representa el consumo de alimentos y bebidas industrializadas.

Como resultado obtuvimos y sistematizamos la información de los saberes y las prácticas culinarias de la zona del altiplano de San Luis Potosí, que además de ser un legado cultural y patrimonial; constituye un rico y extenso inventario gastronómico que

pone de manifiesto a propios y extraños, los enormes beneficios económicos y de salud que estos conllevan.

Productos alimenticios precolombinos de consumo rudimentario

Vegetales	Animales
Milpa (maíz, chile, frijol, quelites y otros vegetales)	Rata de campo
Cabuche	Tochtona (Codorniz)
Palma China	Escámoles (Hueva de hormiga)
Palma real	Chinicuiles (gusano de maguey)
Dátiles	Liebre
Biznaga	
Nopal, Tuna	
Agua miel	

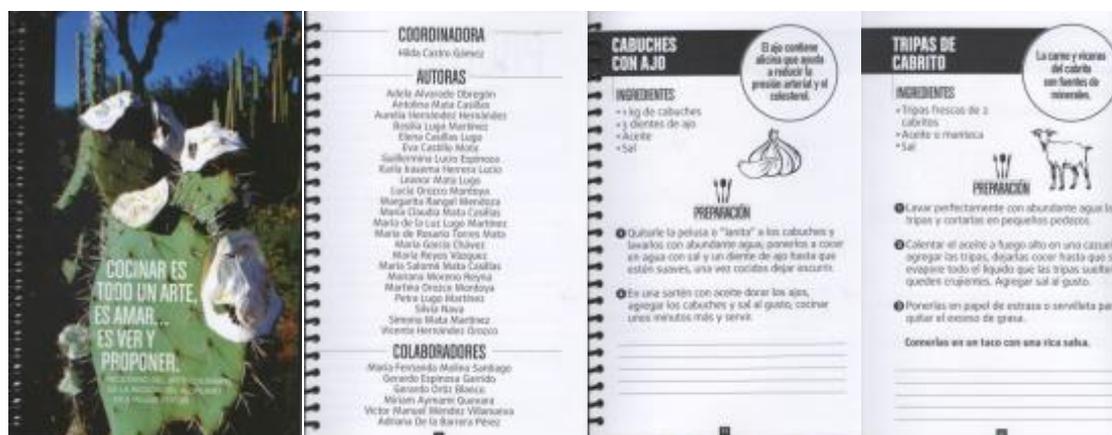
En la actualidad se consume en su mayoría alimentos vegetales y animales industrializados, desde su producción primaria.

Vegetales	Animales
Papa, pimiento, jitomate, betabel, cebolla, apio cultivados en invernadero con agroquímicos	Carne y leche de bovino y caprino producidos a baja escala con proceso artesanal

Corolario

- Identificación, descripción de los procesos de cambio en las estructuras del sistema alimentario, su contribución en la salud y seguridad alimentaria de la comunidad.
- Participación de 23 mujeres de tres comunidades
- Diagnóstico de la salud de las ratas de campo en Ejido Hidalgo.
- Examen clínico y patológico de las ratas de campo de las comunidades de referencia

- Examen bromatológico de los Cabuches
- Recetario local con 68 recetas.



Cada sociedad, cada cultura construye y adopta su particular forma de alimentación de acuerdo al tipo de recursos naturales de su entorno.

Cocina tradicional que enseña el qué y el porqué de lo que se consume alrededor del acto de comer y de la comida, vínculo de unión familiar, vecinal y comunitaria.

Dentro de este núcleo familiar es propicio reforzar las medidas para concientizar a las personas sobre la dimensión del problema de la alimentación, considerado actualmente como la epidemia del siglo XXI, por lo que se alerta a la población a poner atención de los síntomas como aumento en el peso y talla, así como alteraciones en la movilidad, dolores articulares que orientan hacia la obesidad, la diabetes y otras enfermedades crónicas derivadas de la ausencia de balance nutricional en la dieta, esto es con el propósito de hacer una detección temprana de la enfermedad y tomar las medidas preventivas del caso, evitando posibles complicaciones, como incrementar la presentación de otras enfermedades.

Estos resultados como efecto de la globalización se amplifican con la entrada de productos procesados de fabricación industrial, con alto contenido de conservadores y productos producidos con fertilizantes agroquímicos.

Cuando se discute sobre la alimentación y de cómo garantizarla a nivel nacional es imposible dejar de lado a las políticas públicas que orienten, vigilen y creen las condiciones para las inversiones públicas y privadas para aumentar la productividad agrícola, acceso a los insumos, materias primas, la tierra, los servicios, la tecnología, es decir políticas que generen condiciones para la disponibilidad de alimentos.

Lo que falta inmediato

En este aspecto es importante analizar los procesos hegemónicos en la implantación de la cultura alimentaria para determinar u orientar lo que es *bueno* para comer a partir de las siguientes preguntas:

¿De qué forma los cambios en los hábitos alimenticios están afectando los patrones de producción, la disponibilidad de alimentos y la salud de la población?

Con los cambios de los patrones de producción ¿a qué tipo de alimentos se tiene acceso?

¿Cómo afecta el consumo de productos industrializados a la salud de la población?

¿Desde qué perspectiva e intereses hegemónicos se aborda la cultura alimentaria y la seguridad alimentaria?

Un asunto poco atendido son las relaciones entre las investigaciones sociales y biológicas, lo cual es trascendente revisar desde la mirada de los conceptos y conocimientos actuales.

Bibliografía

- Álvarez-Buylla, E.; Piñeyro, A. (coordinadoras) (2014). *El maíz en peligro ante los transgénicos*. México, CEIICH-UNAM
- Arroyo, P (2008). “Estudios sobre antropología y nutrición en México”. *Nutrición Hoy / Volumen 4 / Número 4/ octubre - diciembre*
- Barquera S, Rivera-Dommarco J., Gasca-García A. (2001) “Políticas y programas de alimentación y nutrición en México”. *Salud Publica Mex*, 43:464-477.
- Bertran M, Arroyo P. (Editores) (2006). *Antropología y nutrición*. Fundación Mexicana Para La Salud. Fondo Nestlé para la Nutrición. Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Xochimilco. México.
- Bourges Rodríguez. H, (2001) “La alimentación y la nutrición en México”. *Comercio Exterior*, vol. 51, núm. 10, México.
- Fischler, C. (1995). *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama
- García Rivas, H. (1991). *Cocina Prehispánica mexicana*. México, Panorama Editorial.
- González, J. (2001). “Frentes culturales. Para una comprensión dialógica de las culturas contemporáneas”. *Estudios sobre las culturas contemporáneas*. Vol. VII Núm. 14. Universidad de Colima. Colima. México.

- Harris, M. (1999). *Bueno para comer. Enigmas de alimentación y cultura*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Oseguera Parra, D. (2001). “La comida: ¿lugar de encuentro entre disciplinas científicas?” *Estudios sobre las Cultura Contemporáneas*, vol. VII, núm. 13, junio 2001. 141-151. México: Universidad de Colima. [en línea] En: Redalyc <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31601307>.
- Pollan, M. (2014). *Cocinar. Una historia natural de la transformación*. Penguin Random House. Grupo editorial. México
- Mintz, S. W. (2003). *Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado*. México. CONACULTA.
- Vigarello, G. (2010). *Les Métamorphoses du gras. Histoire de l'obésité*. Paris, Seuil.

Notas

¹ Nixtamal: Producto resultante del proceso de nixtamalización, que consiste en cocer el maíz con agua y cal para ablandar el grano, mejorar su digestibilidad y aprovechar sus nutrientes.