



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

FACULTAD DE ODONTOLOGÍA

**INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL
ESTADO BUCODENTAL DE PACIENTES
TZOTZILES.
(Estudio de caso en el centro de salud de Sn.
Cristóbal de las Casas, Chis.)**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

CIRUJANO DENTISTA

P R E S E N T A N :

ALMA MIREYA CASTAÑEDA SÁNCHEZ

HUBERT FRANCISCO SÁNCHEZ RODRÍGUEZ

DIRECTOR: C. D. ALFONSO BUSTAMANTE BÁCAME

ASESORA: DRA. MIRELLA FEINGOLD STEINER



MÉXICO, D. F.

MAYO 2001

27/2/2001



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

MIREYA

A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO:

Por el privilegio de recibir mi formación profesional en sus aulas.

Mil gracias.

A MI DIRECTOR :

C.D.: Alfonso Bustamante Bacáme
Por su valiosa ayuda en la realización de esta tesina y por sus consejos.

A LA FAULTAD DE ODONTOLOGÍA Y A LOS PROFESORES:

A todos aquellos que con su dedicación hicieron posible la formación de mi carrera.

AL C.D. JAIME HERNANDEZ

Por haber forjado en mi las bases de mi carrera profesional.

DEDICATORIAS.

MIREYA.

A DIOS:

Principio y fin de todas las cosas fuente infinita de amor y quien me ha acompañado en todo momento. Gracias por todo lo que he vivido.

A MI PADRE

MTRO. Ignacio Castañeda Jaramillo.

Hombre fuerte y trabajador, padre responsable y generoso. Un hombre entre mil.

Papá te admiro, es un orgullo ser tu hija.

A MI MADRE

Sra. Ernestina Sánchez Martínez.

Comprensión infinita y apoyo eterno, quien con su ejemplo me enseñó lo que es amar, dedicación y entrega.

A MIS HERMANOS

ILIANA Y JOSE IGNACIO

A los dos que me quieren por lo que soy. Gracias por su confianza y apoyo.

A MIS CUÑADOS

En especial a Jorge Ruíz por su apoyo. Gracias.

A MIS SOBRINOS

Aylin, Jorge y por los que vengan después.

Que esto les sirva de motivación para sus metas, los quiero mucho.

A MIS ABUELITOS:

En especial a la Sra. Amparo Martínez B.

Gracias por todo su cariño.

A HUBERT:

Gracias por tu comprensión y dedicación por estar conmigo en los momentos difíciles y por saber como impulsarme para poder culminar mi carrera. Mil Gracias.

A LA GORDIS: Por todos tus desvelos mil gracias.

AGRADECIMIENTOS.

HUBERT.

A DIOS:

Por darme la maravillosa oportunidad de conocer, sentir, pensar, existir, de vivir de permitirme llegar hasta aquí, por todas sus bendiciones y por todo lo que vendrá.

A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO:

Por completar mi educación y darme la oportunidad de desarrollar mi profesión.

A LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA:

En especial a todos los profesores que a lo largo de mi carrera me brindaron sus conocimientos.

A MI DIRECTOR: C.D. Alfonso Bustamante Bacáme.

Por todos sus consejos, su invaluable ayuda y sobre todo por su amistad, Gracias.

A todas aquellas personas que de una u otra manera han influido en mi vida para ayudarme a ser lo que ahora soy.

DEDICATORIAS:

HUBERT.

A MI MADRE:

SRA. Rosa Rodríguez Díaz.

No hay palabras para agradecer todos tus esfuerzos, todo tu apoyo, gracias por el orgullo de ser tu hijo.

A MI PADRE:

C.P. Pedro Sánchez Paniagua.

Gracias por todo tu apoyo, tus consejos, desvelos, por tu confianza en mí y por ser un gran ejemplo profesional.

A MIS HERMANOS:

Rosa, Jorge, , Mary, Pedro.

Por ser un ejemplo en mi vida por ser algo más que hermanos, por todo sus consejos, y por estar siempre pendiente de mí, GRACIAS.

A LAURA:

Por toda tu ayuda, por ser mi segunda madre, no tengo forma de agradecerte todo lo que has hecho por mí.

A MIS CUÑADOS:

Por compartir momentos tan gratos en su compañía.

En especial a C. D. Jesús Sanabria Becerril. Gracias por sus enseñanzas y consejos.

A MIS SOBRINOS:

Ojalá algún día pueda servirles de ejemplo.

A MIREYA:

Por estar siempre conmigo, por ser mi motivo de superación, por estar a mi lado mil gracias.

A TODOS AQUELLOS QUE HOY NO ESTAN:

En Especial a mi abuelita Francisca Díaz Bedolla y a mis tíos Tomas Carrillo y Enrique, por todo su cariño y ayuda, y por que desde donde estén se que recibo sus bendiciones.

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
CHIAPAS	3
SITUACIÓN GEOGRÁFICA	3
REGIÓN DE LOS ALTOS	5
CULTIVOS PRINCIPALES	6
SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS	8
RÍOS	8
CLÍMA	8
FLORA	9
FIESTAS	9
MONUMENTOS	10
ARTESANÍAS	10
CLASIFICACIÓN Y USO DE SUELO	11
CRONOLOGÍA DE HECHOS HISTÓRICOS	13
PERSONAJES ILUSTRES	13
LOS TZOTZILES O QUERENES	14
HISTORIA DE LOS TZOTZILES	14
DEMOGRAFÍA	15
MUNICIPIOS TZOTZILES	15
ORGANIZACIÓN SOCIAL	16
FAMILIA	16
AUTORIDAD	17

EDUCACIÓN	18
VIVIENDA	18
VESTUARIO Y ADORNOS PERSONALES	19
TRANSPORTE	20
DIVISIÓN DEL TRABAJO	20
COMERCIO Y MERCADOS	20
COSMOGONÍA Y RELIGIÓN	20
SALUD	22
CURANDEROS	23
AGRICUTURA	23
ARTESANÍA	23
FIESTAS TZOTZILES	24
RELACIÓN SOCIAL	24
MOVIMIENTOS SOCIALES	25
LA ALIMENTACIÓN DE LOS TZOTZILES	26
ESTADO NUTRICIONAL	34
EXÁMEN CLÍNICO NUTRICIONAL	35
INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL ESTADO BUCODENTAL DE PACIENTES TZOTZILES. (Estudio de caso en un centro de Salud de San Cristóbal de las Casas, Chiapas)	37
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	37
JUSTIFICACIÓN	37
HIPÓTESIS DEL TRABAJO, NULA Y ALTERNA	38

OBJETIVO GENERAL	38
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	38
PÚBLICO LECTOR A QUIEN ESTÁ DIRIGIDO	39
METODOLOGÍA	39
MATERIAL Y MÉTODO	39
TIPO DE INVESTIGACIÓN	39
TÉCNICAS DE RECLECCIÓN DE DATOS	40
POBLACIÓN DE ESTUDIO Y MUESTRA	40
LÍMITES DE ESPACIO Y TIEMPO	40
CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	40
RECURSOS MATERIALES Y FÍSICOS	41
RECURSOS MATERIALES	41
RECURSOS HUMANOS	41
DESARROLLO	42
RESULTADOS Y ANÁLISIS	43
GRÁFICAS	44
RANGOS ETÁRIOS DE LA MUESTRA	44
COMUNIDADES A LAS QUE PERTENECEN LOS PACIENTES	45
OCUPACIÓN	46
GÉNERO DE LAS PERSONAS ENCUESTADAS	46
RECURSOS UTILIZABLES	47
QUE ACOSTUMBRAN BEBER	47

PRODUCTOS MÁS CONSUMIDOS POR LOS TZOTZILES	48
ALTERACIONES ENCONTRADAS	49
VALOR NUTRITIVO DE LA DIETA DE LOS TZOTZILES	50
CONCLUSIONES	53
GLOSARIO	55
BIBLIOGRAFÍA	59
ANEXO	61

INTRODUCCION.

ARTÍCULO 4° Constitucional.

La nación mexicana tiene una composición pluricultural sustentada originalmente en sus pueblos indígenas. La ley protegerá y promoverá el desarrollo de sus lenguas, culturas, usos, costumbres, recursos y formas específicas de organización social, y garantizará a sus integrantes el efectivo acceso a la jurisdicción del estado.

Es importante mencionar que a pesar de estar marcado en la Constitución, los pueblos indígenas de México, en este caso los Tzotziles, enfrentan condiciones de vida por debajo del nivel normal del resto de la población.

El grupo indígena Tzotzil comparte una extensa área en Los Altos de Chiapas, este grupo indígena recibe la nomenclatura por la lengua, las comunidades se distinguen entre sí dando una gran variedad de contenidos culturales. Las estructuras y sistemas culturales, los trajes, usos y costumbres son acordes a cada comunidad, existiendo también diferencias lingüísticas, aunadas a las características orográficas y climáticas, por lo que la lengua varía de una comunidad a otra.

Las comunidades Tzotziles son un grupo que preserva sus tradiciones, sin embargo en la actualidad muestra la influencia de zonas urbanas cercanas.

Su alimentación se basa en productos que obtienen de sus propios tierras, y a pesar de lo precario de sus alimentos les es suficiente para realizar largas jornadas de trabajo que apenas sirven para obtener recursos suficientes para mantener a sus familias.

Los servicios generales con que cuentan en sus comunidades no llenan los requisitos de una vivienda digna, carecen de servicios de salud. Para tener acceso a ellos, deben desplazarse a las comunidades urbanas cercanas a sus localidades y cubrir el costo, que la mayoría de las veces representa un gasto muy fuerte para sus ingresos.

La salud bucal para los tzotziles representa aún uno de los puntos menos importantes, ya que solo buscan atención cuando el dolor es muy fuerte y consideran que no cualquiera puede adentrarse en una parte tan personal de su cuerpo. Además de ello, no se le da importancia a su higiene bucal, lo que ocasiona un estado de deterioro constante en su boca.

La falta de servicios cercanos y al alcance de sus recursos, el mal enfoque de los programas que intentan ayudar sus condiciones de vida, pero que no respetan sus costumbres más arraigadas, su precaria alimentación, las malas influencias de las comunidades urbanas entre otros factores, hacen que presenten una morfología con todas las características de una mala nutrición

CHIAPAS

Desde la costa del pacífico hasta sus agrestes y escarpadas sierras, pasando imponentes cañones, insondables selvas, volcanes, planicies y sembradíos; toda la fisiografía de Chiapas refleja una imagen de grandeza, de virtuosismo, una multiplicidad de paisajes y destinos, que lo distinguen como un Estado maravilloso, único y sobresaliente en el mosaico multicolor de la tierra mexicana.

Con 73,724 Km² de superficie, la entidad se ubica airosa en la base del sureste de nuestra República, limitando al norte con el estado de Tabasco, al este con la República de Guatemala, al sur con el océano Pacífico y al oeste con los estados de Oaxaca y Veracruz.

Su territorio presenta un relieve sumamente variado y prolífico, clasificado en tres provincias fisiográficas:

- La llanura costera del Golfo, al norte del estado, donde predominan lomeríos con llanuras de reciente formación.
- La sierra de Chiapas y Guatemala, que incluye la Sierra del Norte, la Sierra Lacandona, las Sierras Bajas del Petén, los Altos de Chiapas y la Depresión Central. Estas zonas están caracterizadas por sierras con vistosas mesetas, cañadas, llanuras y valles.
- La Cordillera Centroamericana, al sur del estado, que comprende las Sierras del Sur, la Llanura Costera y las zonas Frailesca, Sierra, Soconusco e Istmo-Costeña, con sierras altas y laderas escarpadas. Aquí se ubica el volcán Tacaná (4,080 m.s.n.m.), máxima elevación del Estado.

La gran abundancia de agua es notoria por la vertiente de algunos de los ríos más caudalosos y largos del país, como el poderoso Grijalva, donde se han construido maravillosas presas que generan hasta el 13% de toda la energía eléctrica nacional y aportan el 52% de la energía generada por este medio. Otros ríos importantes son: el Usumacinta, navegable y utilizado como medio de comunicación, y el Suchiate, que sirve de frontera entre México y Guatemala. El sistema se completa con lagunas interiores de proverbial belleza y exuberantes cascadas.

Debido a su ubicación y a la heterogeneidad de su relieve, Chiapas presenta una gran riqueza de climas. Varía desde un cálido húmedo al norte del Estado, con lluvias todo el año y una temperatura media de 20°C, hasta los Altos de Chiapas –la zona más fría -, el clima templado subhúmedo, lluvias en verano y una media de 14° centígrados. En la vertiente del Pacífico el clima es deliciosamente cálido, con temperaturas de hasta 28°C y abundantes lluvias en verano.

Datos Generales	
Superficie	75,634.4 Km ²
Altitud Promedio	873 m.s.n.m
Longitud de Costa	260 Kms
Aguas Continentales	110,000 hectáreas
Zona Estuarina	75,828 hectáreas
Areas Naturales Protegidas	1'036,905.6 hectáreas
Temperatura Promedio	25 oC
Precipitación Promedio Anual	982.3 mm.
División Política	118 municipios
Regiones Económicas	9
Número de Localidades	20,102
Capital del Estado	Tuxtla Gutiérrez
Principales Ciudades	Tapachula, San Cristóbal de Las Casas, Palenque y Comitán

REGIÓN DE LOS ALTOS

La región de los Altos limita al norte con los municipios de Simojovel de Allende y el Bosque; en la parte noreste, con los municipios de Sitalá, San Juan Cancuc y Ocosingo; al sureste con los municipios de Las Margaritas, Comitán de Domínguez, Tzimol, al sur con Socoltenango, Venustiano Carranza, Totolapa; al suroeste con San Lucas, Chiapa de Corzo; y por el noroeste con los municipios de Ixtapa y Soyaló.

Los municipios que integran la región son: Aldama, Altamirano, Amatenango del Valle, Chalchiuitán, Chanal, Chenalhó, Huixtán, Mitontic, Oxchuc, Pantelhó, San Andrés Larrainzar, San Cristóbal de las Casas, San Juan Chamula, Santiago el Pinar, Tenejapa, Teopisca, Villa las Rosas, Zinacantán.

La región de los Altos es una región de rico nivel histórico y cultural, en ella se encuentra la Ciudad de San Cristóbal de las Casas, antiguamente conocida como Ciudad Real, siendo la primera capital del Estado y de gran importancia en el aspecto político, cultural, religioso y económico.

A pesar de que esta región alcanzó notoriedad a nivel mundial por el lamentable conflicto armado del 1° de enero de 1994, ha conservado su esplendor cultural, religioso y turístico gracias a la confianza que el turismo a nivel internacional ha depositado en esta bella región y al gran apoyo tanto del gobierno estatal, como del federal, los cuales han hecho obras de gran envergadura, como la carretera fronteriza del sur que une a Palenque y Comitán, siendo la carretera que atraviesa la mayoría de los lugares turísticos del estado como Palenque, Bonampak, Yaxchilán, los Lagos de Monte Bello, la Biósfera de los Montes Azules, sin olvidar la impresionante belleza del río Usumacinta, donde anualmente se realiza la carrera motonáutica, la más importante a nivel Nacional.

Todo esto, contrastando con la rica cultura indígena de los Chamulas en el municipio del mismo nombre, los zinacantecos con sus maravillosos ritos ancestrales caminando sobre brazas ardientes.

Esta región económica está comprendida por 18 municipios que cubren 3,077.4 km², 4.07% de la región total del estado.

El municipio se encuentra regado por los ríos Amarillo, Blanco, Xiuxtán, Tíaconeja, Jataté, y Almendro, y hay varios depósitos subterráneos de tales ríos.

Existe también una gran variedad de flora representativa de la región como son: jijté, matacucuyuchi, rosa, chayote, cantaj, colcoshte, chacaj, chashi, chichumate, pino, roble, caoba, cedro, hormiguillo, ciprés, romerillo, sabino, manzanilla, ámate, ceiba, chicozapote, guarumbo, hule y jimba.

En cuanto a la fauna, también existe una pluralidad de grupos distintos de especies, siendo algunas de las más importantes: venado, conejo, jabalí, armadillo, tepescuintle, zorrillo plateado, gato de monte, culebra ocotera, nauyaca de frío, gavilán golondrino, picamadero ocotero, ardilla voladora, murciélago, zorrillo espalda blanca, boa, corales, iguana de ribera, tortuga plana, tortuga cocodrilo, zopilote rey, mapache, puerco espín, tamborcillo, tejón y tlacuache.

Es importante hacer mención del uso que se le da a la tierra, la cual está distribuida de la siguiente manera: 463,745 hectáreas disponibles, para propósitos agrícolas (343,027 hectáreas), para propósitos pecuarios (110,230 hectáreas), para propósitos urbanos (6,740 hectáreas), no utilizado (3,676), no disponibles (72 hectáreas).

En lo que respecta al sector económico, la región es eminentemente agrícola, por lo que la ocupación en este ramo es la de mayor importancia, de la que se tiene el siguiente resultado de participación relativa:

Cultivos Principales

Maíz: 88,581 hectáreas cultivadas para 106,143 toneladas cosechadas.

Frijol: 16,925 hectáreas cultivadas para 5,094 toneladas cosechadas.

Café: 7,036 hectáreas cultivadas para 3,518 toneladas cosechadas.

Manzana: 1,000 hectáreas cultivadas para 6,000 toneladas cosechadas.

Especies pecuarias: Ganado vacuno (31,300 cabezas), Ovino: (79,503cabezas) Pájaros (519,634) y Abejas (6,814 colmenas).

El municipio está constituido geológicamente por terrenos del cretácico inferior (con roca sedimentaria caliza) y del terciario eoceno (con roca sedimentaria limolita y arenisca).

Los tipos de suelos predominantes son: luvisol (contiene acumulación de arcilla en el subsuelo, es de zonas templadas o tropicales lluviosas, rojo o claro y moderadamente ácido, de moderada a alta susceptibilidad a la erosión); litosol (es un suelo de distribución muy amplia, se encuentra en todos los climas y con muy diversos tipos de vegetación, con profundidad de 10 centímetros, tiene características muy variables, según el material que lo forma, su susceptibilidad a la erosión depende de la región en donde se encuentre, pudiendo ser desde moderada a alta); y regosol (se caracteriza por no tener capas distintas, es claro y se parece a la roca que le dio origen, se presenta en muy diferentes climas, su susceptibilidad a la erosión es muy variable y depende del terreno en que se encuentre).

A pesar de ser un estado que ha sido habitado por varias culturas, es muy importante mencionar que las etnias son una expresión viva y no grupos en extinción. La población está repartida en 12 grupos que son: Tzeltales, Tzotziles, Choles, Lacandones, Zoques, Tojolobales, Mames, Chujes, Cakchiquéles, Jacaltecos, Kanjobales y Mochos. Sus manifestaciones religiosas son de mucho interés y su vestimenta que es tan variada como el paisaje chiapaneco.

No podemos olvidar la expresión de arte y cultura a la que se llegó durante la época de la colonia, donde encontramos un gran legado arquitectónico enriquecido con raíces españolas, árabes e indígenas, todas en su mayoría en Chiapa de Corzo y San Cristóbal de las Casas. También se encuentran obras significativas en Comitán, Tenejapa, Tecpatán, Copanaguastla, Teopisca, etc.

En cuanto a la literatura, podemos reconocer trabajos de los hombres que vivieron el inicio del período colonial. Donde podemos encontrar a Melchor Alfaro y Santa Cruz, al cual se le define como el primer geógrafo del sureste mexicano. El primer escritor religioso nacido en nuestro estado es Fernando Valtierra, quien junto con sus hermanos Manuel y Antonio, realizó varios estudios de Puebla y México. El siglo XX se caracteriza por varios poetas como Santiago Serrano, Galileo Cruz, Tomás Martínez y José Emilio Rodríguez, encontramos la poética vanguardista de Armando Duvalier, Rosemberg Mancilla, Enoch Cancino Casahonda; y los escritores como Rosario Castellanos y Jaime Sabines. La generación posterior está representada por Raúl Garduño, Joaquín Vázquez, Oscar Wong, etc.

El Gobierno del Estado, a través del Consejo Estatal para la Cultura y la Artes, convoca cada año el Premio Internacional de Poesía "Jaime Sabines", además de haber creado el Premio Nacional de Novela Breve "Rosario Castellanos".

San Cristóbal de las Casas.

En la parte central del estado se localiza el municipio de San Cristóbal de las casas, cuya cabecera está ubicada a 16° 44' 09' de latitud norte y de 92° 38' 13' de longitud oeste y a una altitud de 2,120 metros sobre el nivel del mar. Sus colindancias son: al norte con Chamula y Tenejapa, al noreste con Huixtán, al sureste Teopisca, al suroeste Totolapa y San Lucas y al oeste con Zinacantán. Su extensión territorial es de 484 Km², que representa el 0.65% con relación a la estatal y el 0.025% de la nacional.

La cabecera es la tercera ciudad de Chiapas por su número de habitantes que representan el 76.5% de la población del municipio, lo que hace que éste sea predominantemente urbana. La población rural vive diseminada en 63 localidades, siendo las más importantes San Felipe Ecatepec, Yashtinin, Yaalhoc, La Candelaria, Santa Rita, El carrizal-Semeni, entre otras.

Ríos.

Los ríos principales del municipio son El Amarillo y el Fogótico, existen varios arroyos permanentes como El Chamula, Peje de Oro y Ojo de Agua, entre otros. Todos los cursos de agua del valle de San Cristóbal desembocan en el Sumidero, conductos por donde penetran al subsuelo, volviendo a la superficie en el municipio de San Lucas para formar el Río Frío. Otros recursos acuíferos son las lagunas Chapultepec y Cochi.

Clima.

El clima es templado-húmedo con lluvias en verano. Los meses más cálidos son junio y julio (15.5°C) y los más fríos son diciembre y enero (12.3°C).

La temperatura media anual en la cabecera es de 14.4 grados centígrados. Y recibe un promedio de 1,186.8 milímetros de precipitación pluvial anualmente. La dirección del viento es de noroeste a sureste.

La superficie municipal está constituida aproximadamente por el 70% de zonas accidentadas, el resto lo conforman zonas plana y semiplanas.

Flora.

En el municipio de San Cristóbal de las Casas la flora es abundante y variada, distinguiéndose las siguientes: coletó, manzanilla, jabnal, laurel, madrón, manos de dragón, manzana, manzanilla, pinabeto, alcanfor, cantulán, cerezo, cushpebul, chate, chilca, chirimoya, ciprés, pino, romerillo, sabino, camarón, cepillo, cupape, guaje, huisache, ishcanal, mezquite, nanche y sospó.

La fauna del municipio es abundante, pero las especies más representativas son las que a continuación se mencionan: culebra ocotera, nauyaca del frío, gavián golondrino, picamadero ocotero, ardilla voladora, jabalí, murciélago, venado de campo, zorrillo espalda blanca, boa, cantil, falsa nauyaca, iguana de roca, iguana de ribera, correcaminos, chachalaca olivácea, gavián coliblanco, mochuelo rayado, urraca copetona, comadreja, tlacuache, zorrillo rayado y zorrillo manchado.

Fiestas.

Las fiestas celebradas durante el año son del 1º al 2 de enero, dulce nombre de Jesús; del 15 al 16 de enero señor de Esquipulas, del 1º Al 17 de abril feria popular; 13 de junio San Antonio; 21 de junio Corpus Christi; 25 de julio San Cristóbal; 27 al 31 de diciembre, sagrada familia, además cada uno de los barrios que componen la ciudad celebran fiesta y feria popular el día de su Patrón. Las tradiciones y costumbres de San Cristóbal de las Casas son de marzo-abril, semana santa (cada día un barrio diferente); fiesta de primavera y de la paz, la siguiente semana a la semana santa; 3 de mayo La Santa Cruz; 1º. 2 de noviembre día de muertos; del 10 al 12 de diciembre fiestas guadalupanas; 25 de diciembre Navidad; 1º de enero año nuevo.

Monumentos.

Los monumentos arquitectónicos con los que cuenta el municipio son: dos casas con fachadas del siglo XVI, La Casa de la Sierra y Casa de Montejo; Templos de Carmen, Santo Domingo y su convento anexo, Catedral, San Francisco, San Agustín, San Nicolás y San Diego, perteneciente al siglo XVII; el Templo de Caridad, del Calvario y el arco de la sacristía de La Merced, que data del siglo XVIII; y las de La Merced, Santa Lucía y San Cristóbal, del siglo XIX.

Dentro de las obras de arte escultóricas están: Señor del Coro, se encuentra en la capilla de Santa Lucía, esculpida por Juan Figueroa en el siglo XVII; Cristo Crucificado, que se encuentra en la Catedral, data igualmente del siglo XVII; imagen de la Virgen de la Medalla Milagrosa en el Templo de San Antonio; imagen de la Virgen del Templo de Guadalupe que data de 1850; imágenes de San Juan Nepomuceno y San José, que se encuentra en la catedral; imágenes de San Juan de Dios, Santo Cristo y la Virgen Dolorosa de la iglesia de La Caridad; retablos de la Catedral, Santo Domingo y San Francisco; púlpito tallado en madera de la iglesia de Santo Domingo.

Los alimentos típicos de San Cristóbal de las Casas son la Sopa de pan, pechuga coleta, butifarra, embutidos de cerdo, asado y tachihuil.

Para disfrutar de ricos dulces están los de nuégados, huevo mejido y duraznos prensados.

Sus bebidas principales son la mistela, ponche y cervecita dulce.

Artesanía.

Las manos de los artesanos son diestras para la elaboración de textiles de lana y algodón, bordados, cestería, bolsas, cerámica, cerería, hojalatería, tallado de madera, artículos de cantera, talabartería, curtiduría de piel y cuero, guajes (pumpas, bochis, toles); dulces regionales, repostería ornamentada, tocinería, hierro artístico, productos de madera (tallado y torneado), instrumentos musicales, juguetería, ropa de confección, joyería y orfebrería, huaraches, artículos de papel (flores), en curtidos de frutas, productos artesanales combinados.

El municipio de San Cristóbal las Casas existen grupos de mexicanos, tlaxcaltecas y tzotziles.

Se estima que la población del municipio para el año 2001 la población sea de 205,949 habitantes, cifra que representa el 4.8% del total del estado y el 0.1504% de la nación. La mayor concentración de la población se encuentra en la ciudad de San Cristóbal de las Casas, la Candelaria, Pedernal, San Felipe Ecatepec, Yashtin, San Antonio Las Rosas y El Ocotal Huitepec. El municipio de San Cristóbal de las Casas cuenta con una proporción numerosa de población joven, la cual se distribuye proporcionalmente en ambos sexos. Un mayor porcentaje de los habitantes corresponde a población urbana.

La población económicamente activa asciende a 75,065; de esta, el 24.84% se dedica a la agricultura y ganadería el 15.82% a servicios comunales, el 8.80% al comercio, el 7.55% a industrias manufactureras, el 6.33% a la construcción y el 33.76% restante a actividades no especificadas que en total equivalen a 36.174 personas ocupadas.

Dentro de las actividades más importantes de San Cristóbal las Casas está la agricultura con una producción básicamente encaminada al cultivo de frijol, maíz, legumbres y frutas. En el aspecto ganadero la producción es de carne y leche, seguida de la de ganado porcino para carne y aves de corral. Las principales actividades en el sector industrial es la de textil, de la construcción, la producción de velas, instrumentos musicales, muebles, hojalatería, herrería y orfebrería. En la explotación forestal existen varios aserraderos, es considerable la explotación para la economía del municipio. En la minería se explotan bancos de arena, grava y cal.

El municipio cuenta con numerosos atractivos turísticos como lo es la arquitectura colonial de la cabecera municipal, en la que destacan, entre otras construcciones, la catedral, el templo de Santo Domingo, la casa de Mazariegos, la iglesia y el arco del Carmen y el palacio municipal. Además están, las ruinas de Moxviquil, el hermoso arco natural de piedra conocida como el Arcotete, los museos Na Bolom, Zul Pepen, el de Santo Domingo, el del señor Sergio Castro y la exposición permanente de textiles de la cooperativa Santa Jolobil.

Clasificación y uso del suelo.

El municipio está constituido por terreno cretácico inferior (con roca sedimentaria caliza).

Los tipos de suelos predominantes son: luvisol (contiene acumulación de arcilla en el subsuelo, son de zonas templadas o tropicales lluviosas, rojos, claros moderadamente ácidos y son de moderada a alta susceptibilidad a la erosión); litosol (es un suelo de distribución muy amplia, se encuentra en todos los climas y con muy diversos tipos de vegetación, con profundidad de 10 centímetros; tiene características muy variables, según el material que los forma y su susceptibilidad a la erosión depende de la zona donde se encuentre, pudiendo ser desde moderada a alta); y acrisol (tiene acumulación de arcilla en el subsuelo, o muy pobre de nutrientes, de zonas tropicales a templadas muy lluviosas y susceptibles a la erosión). Su uso es agrícola, correspondiendo el 15.34 % de superficie municipal a terrenos ejidales, el 61.74 % a propiedad federal, estatal y municipal, el 19.20 % a propiedad privada y el 2.98 % a la propiedad comunal.

Antes de la llegada de los conquistadores españoles, el actual valle de San Cristóbal era conocido como Hueyzacatlán, que en náhuatl significa (Junto al zacate grande). El 31 de marzo de 1528, el conquistador español Diego de Mazariegos fundó en dicho Valle la Villa Real de Chiapa; el 21 de junio de 1529, a petición de Juan Enríquez de Guzmán, se le cambió la denominación por la Villa de Viciosa; el 11 de septiembre de 1531, por acuerdo del cabildo, se le cambia el nombre por el de Villa de San Cristóbal de los Llanos.

El 1º de marzo de 1535 Carlos V, Rey de España, concedió escudo de armas a la entonces Villa de San Cristóbal; el 7 de julio de 1536 se le cambia el nombre por el de Ciudad Real; el 27 de julio de 1829 se le modifica la denominación por Ciudad de San Cristóbal; el 25 de mayo 1833 la sede de los poderes del estado son trasladados por primera vez a Tuxtla Gutiérrez, regresando a su antiguo asiento el 25 de mayo de 1835; el 31 de mayo 1848 se le agrega el apellido Las Casas, quedando como San Cristóbal de las Casas.

El 9 de agosto de 1892 se traslada definitivamente la capital del estado a la ciudad de Tuxtla Gutiérrez; el 13 de febrero de 1934 se le modifica el nombre de San Cristóbal de las Casas por Ciudad las Casas; el 4 de noviembre de 1943 se le restituye su nombre anterior quedando desde entonces como San Cristóbal de las Casas, en honor a Fray Bartolomé de las Casas, protector de los indios.

Cronología de Hechos Históricos.

- 1528 Fundación de San Cristóbal de Las Casas.
- 1535 Se le concede escudo de armas.
- 1536 Se eleva al rango de Ciudad.
- 1549 Fundación del Barrio del Cerrillo.
- 1637 Fundación del Barrio de La Merced.
- 1652 Inundación de la ciudad.
- 1780 Epidemia de tarbadillo y viruela.
- 1786 Inundación de la ciudad.
- 1833 Epidemia de cólera morbus.
- 1864 Batalla contra las tropas imperialistas de Maximiliano.
- 1932 Inundación de la ciudad.

Personajes Ilustres.

- Manuel Larrainzar.
- Manuel José de Rojas (1809-1884)
- Ramón Ordóñez y Aguilar (1790-1825)
- Nicolás N. Ruíz (1806-1870)
- Miguel Utrilla Trujillo (1830-1917)
- Daniel A. Zepeda (1856-1941)
- Flavio A. Paniagua (1843-1911)
- Belisario D. Trejo Ramos (1881-1946)
- María Adelina Flores (1895-1963)
- José María Sánchez (1832-)
- Mariano N. Ruiz (1857-1945)
- Manuel Velazco Suárez (1914-)
- Prudencio Moscoso Pastrana (1913-)

Los tzotziles o querenes.

Los tzotziles “la gente del murciélago”, son un grupo de origen maya, que junto con sus vecinos tzetzales y tojolabales habitan la región de los Altos de Chiapas y algunos municipios de las áreas colindantes.

Los tzotziles se llaman a sí mismos batsil winik, u “hombres verdaderos. Hablan el batsil k’op, o “lengua verdadera o legítima”.

Los tzotziles son hombres fuertes, de piel morena oscura, cabello lacio y escasos de bigote y barba, ojos oscuros y ligeramente oblicuos, nariz mediana y achatada, labios gruesos y estatura regular.

El vocablo tzotzil deriva de sots’il winik que significa “hombre murciélago” . Se dice que los antepasados zinacantecos hallaron un murciélago en una vega y lo tomaron por Dios ; de esta manera el término se extendió a todos los pueblos que hablaban la lengua de zinacantán. Actualmente su lengua es llamada Tzotzil

Historia de los Tzotziles.

Según la tradición indígena, Votán, “el Señor del palo hueco “, fue el primer hombre que Dios envió a poblar las serranías del actual territorio de los altos(de ahí que el indicador actual de mando de la mayoría de las comunidades tzotziles sea precisamente un palo hueco o bastón), Algunos historiadores coloniales, partiendo de las semejanzas entre la arqueología religiosa maya-quiche y la egipcia han enunciado la posibilidad de que los antiguos pobladores de Chiapas procedieran de ultramar.

Tras un cierto periodo de dominación olmeca sobre los pueblos chiapanecos, en 1052 se presentaron los toltecas, pero debilitado por las constantes guerras con reyes vecinos, sucumbieron. Años después, el rey azteca Ahuizótl llevó la guerra hasta territorio chiapaneca invadiendo las tierras hasta Guatemala, para asegurar el vasallaje impuesto, los aztecas montaron guarniciones en Zinacantán, Soyaló e Ixtapa , logrando una combinación de la lengua de Anahuác con la Nahoá y la tzotzil.

Posteriormente llegaron los españoles que con la fuerza de la espada y la fe subyugaron a los nativos y sus tribus que aun subsisten .

Demografía.

Determinar la cantidad de la población indígena tiene ciertos problemas, en primer lugar el censo solo registra a los habitantes de lenguas indígenas, esto es, la población mayor de cinco años que declara hablar alguna lengua, sin embargo muchas veces los censados no declaran esto por la estigmatización social que esto conlleva y por otra parte existe una dificultad al censar una población asentada de manera dispersa en localidades pequeñas.

De acuerdo al XI censo general de población y vivienda en 1990 se registraron 226,681 hablantes de tzotzil , mientras que los datos presentados por el INI en un estudio que incluía a niños, existen 374,739. De acuerdo a un estudio realizado por el CONAPO la densidad de población era de 106.6 hab/km² .

Los tzotziles presentan una estructura de población muy joven, el 50 % de la población es menor de 13 años, debido a esto, las unidades domésticas son estructuras familiares jóvenes donde el jefe de familia generalmente es menor de 45 años.

Municipios Tzotziles.

El territorio tradicional tzotzil consta de 21 comunidades consideradas como municipios:

- Bochil
- El bosque
- Chalchihuitán
- Chamula
- Chenalhó
- Huixtán
- Huitiupan
- Ixhuatán
- Ixtapa
- Jitotol
- Larráinzar
- Mitontic
- Pantheló

- Pueblo Nuevo
- San Cristóbal
- Simojovel
- Soyaló
- Teopisca
- Totolapa
- Venustiano Carranza
- Zinacantán

Organización Social.

Los tzotziles se identifican como miembros de una comunidad, de tal manera que no se consideran a sí mismos como tzotziles, sino como sanpedreños a los originarios de san Pedro Chenalhó; chamulas a los de san Juan Chamula, oxchuqueros a los de Oxchuc, etc.

Cada comunidad se distingue por una indumentaria propia, un santo patrón local y una especialidad económica dentro del conjunto.

La vida comunitaria gira alrededor del "teklum" o centro ceremonial, y cabecera del municipio. El resto de la población habita en parajes que se distribuyen a lo largo de todo el territorio de la comunidad.

Parentesco.

El individuo posee tres nombres: el primero corresponde al nombre de pila ladino (nombre que ellos le dan a la persona mestiza); el segundo es un apellido hispano, y el tercero es otro apellido de origen indígena, generalmente tomado de una planta, animal o fenómeno natural. Un elemento importante dentro de la sociedad tzotzil son las generaciones anteriores tratadas de "bankilal" o hermano mayor, en tanto que las posteriores son llamadas its'inal o hermano menor. Por otra parte las personas mayores gozan de reconocida preeminencia en el ámbito social.

Familia.

Regularmente el grupo doméstico corresponde a una familia extensa, compuesta por una pareja, hijos solteros, casados y sus esposas e hijos. Al casarse, los hijos viven en la cercanía de la casa paterna. Los matrimonios son convenidos normalmente por el jefe de familia, o por lo menos aprobar una elección.

La edad ideal para su matrimonio es antes de los 20 años. El control del grupo lo ejerce el hombre de más edad, quien es el que distribuye las tierras y organiza las actividades del ciclo agrícola entre los miembros de la familia.

El noviazgo se inicia cuando la muchacha tiene de 12 a 22 años dependiendo de su comunidad y cuando el muchacho tiene de 16 a 22. La iniciativa puede ser tomada por los padres del muchacho o por este último con el consentimiento de los primeros.

La petición de la novia es sólo formulada por los padres del muchacho, en Zinacantán se entra súbita y sorpresivamente a la casa de la muchacha, los que van a pedir a la muchacha lo hacen suplicando de rodillas, ofreciendo aguardiente, pan panela, chocolate, naranjas, plátanos y dinero. Estos obsequios son rechazados al principio con indignación, pero finalmente son aceptados. El recibir los regalos implica la aceptación del pretendiente, y por un período de hasta dos años el novio paga el precio de la novia con comestibles regalos y dinero.

El precio de la novia puede ser pagado en efectivo o en regalos, los obsequios son presentados antes y durante la entrada formal del novio a la casa de la novia. Los regalos consisten en aguardiente, pan, panela, chocolate, frutas, maíz, frijoles, carne, sal, chile, ocote, café, atol, cobija matrimonial, falda, redes y mantillas tejidas.

Luego se hace el cálculo de lo que el novio ha gastado en obsequios, pues en caso de separación de los contrayentes los padres de la mujer están obligados a restituirle el importe.

Autoridad.

Tradicionalmente la autoridad se adquiere con la vejez, aunque últimamente esto se ha modificado. En un nivel comunitario, la autoridad está en manos de la jerarquía político-religiosa, que se compone de tres cuerpos: el ayuntamiento constitucional, el ayuntamiento regional y los principales. El ayuntamiento constitucional es la única organización reconocida por el estado, el segundo está compuesto por múltiples puestos políticos, y es un cuerpo cercano a la jerarquía religiosa, que a su vez destaca los cargos de mayordomos y alféreces .

Educación.

Los niños están fundamentalmente a cargo de la madre, quien los amamanta y carga en sus espaldas los primeros años, una vez que tienen la edad adecuada, son educados para las labores propias de su sexo, los varones acompañan a su padre a la milpa, y las mujeres ayudan a la madre en las tareas del hogar.

La educación gira alrededor de la adquisición de conocimientos necesarios para el cultivo del maíz , y es considerada como un proceso lento y paulatino para conseguir el alma.

Con relación a la instrucción escolar, generalmente los municipios cuentan con escuelas primarias y las cabeceras municipales a menos con telesecundaria. La instrucción escolarizada iniciada por el INI, fue concebida como parte del desarrollo integral de la comunidad. Fueron reclutados promotores indígenas a los que se les capacitaba. En 1964 estas escuelas fueron integradas a la SEP con lo que pasó a segundo plano la perspectiva de desarrollo integral, convirtiendo a la profesión magisterial, al menos para el maestro indígena en un asunto individual.

Existe un enorme rezago educativo, pues el 31% de la población indígena de la región no tiene estudios, y solo un 4% cuenta con más de seis años de estudio.

Solo en la educación preescolar se llevan textos ligados la cultura indígena, pero a partir de la primaria el contenido de los libros se halla muy lejos de la realidad del tzotzil . La calidad de la educación también se ve afectada por la existencia de escuelas unitarias, en donde un maestro atiende todos los grados de educación básica o bien solo se imparten los primeros grados de educación.

Vivienda

La vivienda presenta diferencias de una comunidad a otra, aunque presentan características similares, generalmente son rectangulares con techos de palma, zacate, o teja de cuatro aguas, paredes de adobe en las montañas o de bajareque en las zonas más templadas, en las cabeceras municipales y zonas de mejor acceso se ha extendido el uso del ladrillo y la teja, así como el piso de cemento.

En el interior de la casa se encuentra el fogón de tres piedras, pequeñas mesas bancos y sillas, para dormir se utilizan camas de tablón o petate, en el exterior se encuentran construcciones para los animales domésticos. Algunas de estas modestísimas tienen baño, pues aunque los nativos se asean frecuentemente en los arroyos, lagunas y manantiales, su baño favorito lo toman en los "temaxcales" (llamados push) que guarda remota semejanza con nuestros baños de vapor. Dentro del baño, pieza pequeña en forma de bóveda, colocan piedras sobre las cuales queman leña hasta calentarlas al rojo vivo, luego se encierran y arrojan sobre ellas agua de yerbas aromáticas que producen el vapor necesario.

Para su aseo personal usan generalmente una raíz que produce un jugo saponífero obtenido de las plantas llamadas amol y póloch, que utilizan también para el lavado de sus ropas.

Vestuario y adornos personales.

El tipo de ropa tzotzil, aunque específica para cada comunidad presenta ciertas similitudes. El sombrero tradicional de hombre esta hecho con tiras sobre puestas de palma blanca y negra que van unidas para formar una pesada ala y la copa, el sombrero se decora con largos listones angostos, principalmente de colores rosa y morado o bien con una tira de lana roja. Con frecuencia se usa un pañuelo grande para cubrirse la cabeza. La camisa es predominantemente blanca y pueden llegar hasta el largo de las rodillas, los pantalones, también son blancos y suelen ser muy cortos, los sujetan o fajan con bandas de lana, la mayoría de los hombres calzan huaraches burdos o bien andan descalzos. Una distinción es un bastón de madera que solamente llevan los jefes de cada comunidad.

El traje de las mujeres tzotziles consta de una falda de lana negra, usan un huipil de algodón bordado, o bien una blusa blanca o azul con decorados de color rosa. El vestuario femenino incluye rebozos o chales de algodón o lana, las mujeres no usan huaraches. Llevan el pelo trenzado sobre sus espaldas o en forma de chongo sobre la frente, adornado con listones de colores llamativos.

Transporte

En las comunidades más pobres los viajes se hacen a pie y se transportan los objetos con un mecapal sobre la espalda de la persona soportando el peso con una tira de cuero que se apoya sobre la frente. Los camiones o combis cada vez se utilizan más en algunas comunidades, ya sean propiedad de toda la comunidad o bien de algún cacique local.

División del trabajo

El hombre se responsabiliza de la milpa, aunque la mujer puede sembrar solamente frijoles. El cuidado de los animales domésticos como puercos , gallinas , borregos, etc. corre a cargo de las mujeres y niños. La preparación de los alimentos es una actividad específica de las mujeres al igual que el acarreo de agua. La leña y el cuidado del fogón es una responsabilidad compartida por los esposos. Las mujeres además se encargan de hilar y tejer al igual que el comercio de los productos que ellas mismas obtienen, mientras que los hombres se encargan de la construcción, reparación, carpintería y otras actividades.

Comercio y mercados

El mercado constituye un atractivo irresistible para los tzotziles. San Cristóbal de las Casas es el centro comercial de los Altos, ofrece a los tzotziles un mercado donde venden sus productos ya sean agrícolas, artesanales, licor. Las ganancias las utilizan en la compra de productos ladinos, los mercados constituyen una gran fuente de ingresos a las comunidades tzotziles además de proveerles los elementos esenciales no producidos en sus comunidades.

Cosmogonía y Religión.

Los tzotziles conciben al mundo como un todo y se le llama cielo tierra (vinajel-balamil), toda la vida se desarrolla en la superficie del cielo y de la tierra, mientras que la vida extraordinaria, como la de los sueños existe en el otro cielo tierra, así todo tiene un doble aspecto, el visible y el invisible. Solo algunos hombres privilegiados como los chamanes pueden ver el otro cielo tierra.

Las concepciones y valores del hombre tzotzil gira alrededor del maíz, la vida humana se concibe gracias al maíz el cual es también considerado como fuente de prestigio social. Por tanto el am'tel (trabajar) se refiere a las actividades del cultivo del maíz, y un hombre que sabe trabajar es aquel que tiene mucho maíz.

La educación es concebida como una lenta adquisición del alma, y esta es considerada como análoga a la totalidad de sus conciencia. El bienestar de un individuo se mide mediante la autosuficiencia para cubrir sus necesidades de alimento.

Aunque los tzotziles son tradicionalmente católicos, su sistema religioso mezcla elementos culturales de divinidades aborígenes con elementos de la religión católica impuesta por los conquistadores. Por un lado existe una jerarquía sacerdotal y por otro cierto número de iloletik o curanderos, que tienen la función de interceder por los hombre en el mundo sobrenatural, además de realizar ceremonias de carácter ceremonial y colectivo.

Los tzotziles manejan cuatro conceptos fundamentales de la divinidad:

Los totilme'iletic (padre madre) son dioses ancestrales vistos como indígenas ancianos, estas deidades pueden otorgar sustento y recompensa o bien castigo.

Se cree que el individuo posee un ch'ulel o alma, compuesta de 13 partes, cuando un tzotzil comete alguna falta los totilme'iletic castigan su ch'ulel (en forma de alguna enfermedad) siendo necesaria la intervención de un ilol para su recuperación. Se cree que cada individuo posee además un chanul o espíritu animal acompañante.

Un segundo concepto de divinidad es el del yahval b'alamil o dueño de la tierra, esta divinidad proporciona riquezas y fortuna a un individuo (generalmente el encargado de velar por el maíz).

El tercer tipo de divinidad se refiere a los santos, normalmente los mismos venerados por los católicos pero con representaciones típicas de los indígenas, esto es enfundados en trajes típicos y con la piel y características físicas indígenas en sus figuras. Por último el concepto de vaxakmen, hace referencia al dios creador del mundo.

Creen en el cielo (gunagel) y en el infierno (Catin vae) "calentador de huesos", La muerte entre los querenes no es tema de mayor tristeza, ya que creen firmemente en que al morir cesan los penares del mundo, al muerto le hacen ofrendas de las bebidas y alimentos que más le gustaban y en el transcurso al sepelio se le coloca agua en la boca a fin de que resista el largo viaje hacia el otro mundo.

La religión tradicional es la católica, como ya se ha dicho, pero desde 1944 misioneras del Instituto lingüístico de verano, se establecieron en Yochib, con la finalidad de convertir a la comunidad al protestantismo, fueron expulsadas, pero lograron establecerse en Oxchuc, desde donde lograron difundir su religión a tal grado que actualmente se creé que el 50% de la población indígena, practica esa religión, esto es importante mencionar, por que a la fecha ya son más de 20,000 expulsados (principalmente chamulas) por problemas de tolerancia religiosa, ya que las comunidades católicas, persiguen a las otras religiones y es muy sabido la gran cantidad de enfrentamientos que llegan a matanzas entre creyentes de ambas religiones. Por otra parte, la conversión a nuevas religiones ha traído el surgimiento de un nuevo liderazgo indígena y nuevos esquemas de autoridad .

Salud

Creen que las enfermedades son consecuencia de faltas cometidas, y que solo pueden curarlas el brujo que les impuso el castigo, estos brujos son llamados agchameles o echadores de enfermedades, sus curaciones son a base de cocción o maceración de yerbas que aplican por vía externa.

Para el diagnóstico de una enfermedad, se averiguan las faltas cometidas. El primer paso de una práctica curativa, es tomar conciencia de los actos que violan las normas tradicionales y pedir perdón, los castigos son impuestos por variados agentes y de distintas maneras, el alma puede perderse bien el alma animal o compañera, quienes aplican el castigo pueden ser los dueños del cielo o la tierra o bien los santos católicos o brujos.

Piensan que para evitar la enfermedad es necesario no enriquecerse excesivamente (ya que la envidia provoca maldición) respetar la propiedad y derechos de los vecinos y no negar o alterar la herencia tradicional.

Los principales problemas de salud en la población, se deben a enfermedades infectocontagiosas, desnutrición, anemia, enfermedades gastrointestinales y parasitosis. En el municipio de Oxchuc hay una alta incidencia de tracoma, en Mitontic de tifo y en general en toda la región de tuberculosis.

Curanderos.

Son a menudo ancianos guías en las ceremonias mágico religiosas, son respetados por su sabiduría y poder debido a su papel de intermediarios entre el hombre y lo sobrenatural, entre los tzotziles, existen tres tipos de especialistas, el ts'ak'bak especialista en la curación de la carne y el hueso, el 'ilol especialista en el alma , y por último el me'santo, una especie de oráculo de la deidad que es el más alto nivel entre los curanderos.

Agricultura.

La agricultura, es extensiva, practican el sistema tumba-quema- roza, cada familia tiene por lo general una fracción de tierra para sembrarla con su sustento tradicional, Maíz y frijol, además de estos productos, en menor cantidad cultivan legumbres, especialmente lechugas, repollos (coles), papas, mostaza, chayotes, y algunos frutales.

Artesanías.

Dentro del mercado regional, cada comunidad tiene una especialidad en el campo de las artesanías de esta manera, los chamulas fabrican muebles de madera, los de Larráinzar se especializan en el tejido de bolsas de red, los zinacantecos comercian sal, los de Aguacatenango elaboran primorosos bordados.

Sobresale la elaboración de tejidos, en telares de cintura con diseños tradicionales mayas

Fiestas.

Las fiestas normales duran tres o cuatro días, las fiestas principales se dan en honor al santo patrono de cada comunidad, la epifanía, el carnaval, semana santa, día de muertos y Navidad. Las fiestas tienen la diversión de ritos religiosos, bailes, pero sin duda alguna, el punto principal es la comida y la bebida en exceso.

Esto es de gran importancia ya que las fiestas celebradas, son, para cada comunidad, la ocasión especial en que pueden disfrutar de un alimento que a lo largo del año difícilmente pueden obtener por falta de recursos: la carne, ya sea de res o de cochi (puerco), las comunidades enteras se organizan con la aportación de cada miembro para poder comprar las reses o puercos necesarios para la celebración, así y normalmente con la ayuda de los caciques locales todo el periodo de fiesta se puede tener carne para el alimento.

Relación Social.

Entre miembros de una comunidad existen ciertas normas sociales a seguir, por ejemplo, los hombres siempre deben caminar delante de las mujeres, los hombres, se sientan en sillas, las mujeres sobre petates o bancas, los jóvenes deben hacerse a un lado y pararse mientras un anciano pasa a su lado, al tratar con un mayor, el tono de voz debe demostrar humildad y respeto. Antes de poder entrar en el hogar de otro por invitación, debe mostrarse gran renuencia y siempre debe de acompañarse al aceptar de una botella de aguardiente o de un regalo de comida en muestra de respeto y agradecimiento.

La situación es distinta cuando se habla de relaciones entre indígenas y "ladinos". Los ladinos, concentrados principalmente en la ciudad de San Cristóbal de las Casas y en las cabeceras municipales de las principales comunidades indígenas, ejercen el control del poder económico y político, en la ciudad ladina se concentran los servicios públicos de la región.

las comunidades indígenas proveen de alimento y materias primas a la ciudad que a cambio distribuye materiales manufacturados .

Durante mucho tiempo los indígenas mostraban el mismo respeto y temor hacia el ladino que en la época colonial, los indígenas demostraban un inmenso respeto hacia las personas que vivían en la ciudad sin importar ni sexo ni edad. Las cosas han cambiado mucho, los ancianos guardan aún cierto respeto hacia las personas ladinas, sin embargo, las nuevas generaciones muestran cierta hostilidad en el trato de los ladinos, incluso los indígenas que viven en los suburbios de la ciudad de San Cristóbal, se muestran bastante hostiles hacia los lugareños, tomando cualquier pretexto para golpear, e incluso juzgar con leyes propias en su colonia a ladinos por faltas que van desde atropellar a un perro callejero hasta chocar los vehículos manejados por indígenas.

La situación en las comunidades serranas, no varía mucho, actualmente es prácticamente imposible para un ladino llegar a vivir o integrarse a una comunidad indígena, estas, se mantienen aisladas y recelosas de las costumbres y el trato ladino.

Movimientos Sociales.

Es significativo el hecho de que en Chiapas siendo un estado eminentemente rural, exista una gran irregularidad en la tenencia de la tierra. Los movimientos sociales están íntimamente relacionado con la población indígena que despojados de sus tierras por caciquismos ha iniciado levantamientos para tratar de recuperarlos, o bien por la imposición de regímenes que han mantenido oprimidos y olvidados los derechos fundamentales de estos pueblos, impidiendo todo tipo de organización social (tradicional), Política y religiosa de los indígenas. Durante la historia reciente han ocurrido movimientos del campesino indígena de la región que han derivado en el estallido de una insurrección que a partir de enero de 1994 a sacudido la conciencia de México.

La Alimentación de los tzotziles.

Desde tiempos precolombinos el maíz ha sido la base de la alimentación maya y se mantiene hasta nuestros días. Existe una íntima relación entre el campesino y su milpa, otorgada desde su nacimiento, y ahora se continúan haciendo ceremonias y ofrendas a los dioses del campo para tener una buena cosecha.

No obstante la llegada de nuevos recursos alimenticios consumidos por grupos indígenas,(refrescos embotellados como la coca cola y manzana lift, y alimentos industrializados no nutritivos que han llegado a sus comunidades y que han adoptado como parte indispensable de su dieta), se continúa privilegiando el maíz en un 80% de la dieta diaria de los pueblos indígenas. Poco a poco, después de la conquista y en el periodo de colonización se da una etapa de integración, intercambio, mestizaje y producción de nuevos recursos alimenticios, tanto de aquellos traídos por los españoles como por los que recrearon los africanos y los americanos.

El maíz funciona también como fuente de prestigio social del que surgen los sistemas de cargos en las tierras altas de Chiapas, lo cual da pauta al establecimiento implícito de las relaciones entre los hombres y entre aquellos seres distintos a estos.

La vida y la reproducción tienen estrecha relación con el ciclo de vida del maíz, donde el hombre interviene como sembrador, cuidador de la milpa y recolector (proceso en el que participa toda la familia). Por otro lado, la mujer se encarga de desgranar, moler el maíz y de preparar los alimentos. Las ceremonias, los ritos y las costumbres están íntimamente ligadas a todo el proceso, desde la siembra hasta la primer comida de la cosecha; el prestigio social y de cargos es otorgado sobre la base de la producción del maíz.

La concepción en relación con el maíz de los grupos indígenas de las tierras altas se define de una manera básica: se vive gracias al maíz, de donde proviene la fuerza para la vida. Siempre debe haber productos derivados del maíz para las comidas, las hierbas y otros alimentos considerados de segunda importancia. Parte de la tradición oral relativa a plagas y hambrunas se refiere a aquellas que afectan directamente al maíz, no a las demás cosechas. Se considera que sin el maíz y los alimentos hechos con este no se come, solo se sobrevive y sirve para ser ayuno.

En la mayoría de las comunidades indígenas la comida diaria consiste en tortillas con sal acompañadas de chile. Si bien es cierto que pueden complementar su dieta con otros alimentos, considerados de menor importancia, como son vegetales, carne, hongos, caracoles, gusanos, frutos y hierbas, el maíz siempre estará presente en cada alimento en forma sólida como la tortilla, el tamal o elote, o líquida como el atol, pozol y pinole. Estos alimentos hechos a base de maíz forman parte de la dieta rutinaria, así como las grandes ocasiones ceremoniales. El frijol, el chile y la calabaza son otros alimentos consumidos diariamente y constituyen la otra parte esencial para la dieta complementada con yuca, papas, chayote. A esta dieta se le agregan plantas silvestres que se consumen crudas, como el rábano silvestre conocido como nabo o rábano de indio, o cocidas como el tzul y el tuxac. También se agregan a la dieta algunas verduras como la verdolaga o chic-xecul y la hierbamora muem. Otra fuente alimenticia la constituye el puerco que se consume entre algunas comunidades tzotziles durante las fiestas, al igual que los huevos y la carne de gallina que se consumen aparte de las fiestas durante las enfermedades. Los huevos también tiene un sentido de valor como objetivo de trueque y en algunas comunidades forman parte de la dieta cotidiana.

El consumo de carne de res, al igual que la de aves, es limitado, excepto en las fiestas, y se consume hervida, ahumada, y asada. En algunas comunidades el sacrificio de los guajolotes conserva, hasta hoy un carácter ritual. Otra carne que se comen (en Tenejapa) es la de rata, ya sea ahumada o asada. Generalmente la carne de rata se puede comprar durante los días de mercado, se vende envuelta individualmente en una hoja de maíz. También comen conejos y tlacuáches, palomas, tórtolas, y algunos otros pequeños mamíferos en donde todavía existe fauna silvestre. De la recolección se obtiene miel. En estas comunidades la comida de la noche es la más importante, reúne a toda la familia para comer, los alimentos se comen fríos a menos que coincidan con la terminación de la cocción en el momento en que se inicia la comida. Hombres mujeres y niños, comen al mismo tiempo; en uno de los recipientes se pone la comida y de ellos comen todos, sopeando con tortillas y bebiendo el caldillo.

Para los tzotziles el maíz no ha sido solamente una fuente básica de alimentación ya que forma parte importante de su cosmovisión y la mayoría de sus rituales se realizan siguiendo los ciclos agrícolas.

Es importante hacer notar los diferentes nombres que reciben las tortillas de acuerdo con sus diferentes estados, de cuando fue hecha si es de un día antes se le llama vayemvaj o tortilla reposada, mientras que para el tipo de maíz que fue utilizado en su realización, si es nuevo se le denomina ach'vaj, si es tostada t'aja sat, si es de maíz tierno es isis vaj, y a quien pertenece si es tuya es avot si es mía kot.

Por supuesto que el alimento principal de estos grupos es el maíz en las formas usuales: tortilla, pozol, atol, tamal, tostada y pinole, complementada con frijol, calabaza, chile, además de papa, repollo y otras verduras. Las carnes de res y puerco, así como el pescado y camarones secos, huevo, pan y café son considerados comidas de lujo. Entre los chamulas la sal y el chile son parte del complemento imprescindible en la dieta diaria, son la base de la alimentación mientras que el consumo del pan casi no existe. En su dieta diaria los chamulas frecuentan más el consumo de carne de cerdo, pescado seco y res, en comparación con la carne de gallina que es menos frecuente por el comercio de que es objeto. Ligada al concepto que se tiene sobre las causas de enfermedades y de la muerte, el consumo de carne de gallina que se puede sustituir por guajolote cuando no hay aquélla es también principal comida ritual. En Zinacantán si no se consigue gallina para las comidas rituales se puede ofrecer carne de puerco o de res, en segundo término. La carne de borrego que se aborrece en Chamula y Zinacantán, se conoce en los otros municipios, la cabra nunca se come. Existen parajes como Niutik en Chamula donde el consumo de carne es nulo. Los tzotziles consumen muchas variedades de frutas como bocadillos de entre comidas y una gran variedad de legumbres como sustitutos de la carne: habas, arvejas, frijoles, papas, repollos, coles, ajos, cebollas, y lechugas, que son los principales cultivos de hortaliza.

Otros productos que complementan la dieta tzotzil, los constituyen la fauna silvestre: conejos, venados, armadillos, tlacuaches, zorrillos, ardillas, tuzas, ratas de campo y pequeños pajaros, además de caracoles de agua dulce, miel de abeja, larvas de madera, orugas y hongos que se recolectan.

Para la preparación de los alimentos los Tzotziles casi no ocupan manteca o aceite, la comida es hervida, azada o sancochada y rara vez frita. En Chamula los alimentos se sazonan con mucha sal y chile, yerbabuena, cilantro y otras hierbas.

Un ejemplo de la comida Tzotzil de diario sería el siguiente: En el desayuno frijoles, col, repollo o verdura cuando es temporada, pero siempre frijoles con alguna verdura y pozol o café de bebida. En la comida, que es la comida más ligera del día por hacerse en los lugares de trabajo, tortilla con frijoles, habas o arvejas, de bebida pozol o algún refresco y en la cena tortilla con frijoles, alguna legumbre y si es temporada alguna fruta acompañada de atol o pozol.

En algunas comunidades la comida fuera de casa es aún mas sencilla: la ración consiste en tortillas gruesas untadas de tomate molido y chile con dos huacales de pozol para beber.

La preparación de los alimentos es una e las tareas para la mujer, solo en casos muy extremos el hombre la sustituye moliendo en el metate el maíz cocido para preparar las tortillas y el pozol. La tarea más importante es la preparación de los alimentos es la elaboración de las tortillas.

El horario de comidas varía considerablemente, por ejemplo, en Chenalhó el desayuno es a las 5:30 de la mañana, al mediodía se toma el pozol, la comida principal es a las 4:00 de la tarde y la cena a las 6.00. En Zinacantán el desayuno es a la 7:00 el pozol al mediodía y la cena a las 7:00.

Algunas costumbres y creencias.

Para la fiesta de carnaval Chamula, cuando todo el pueblo se reúne en la cabecera del municipio, la carne de res es el principal platillo. Durante la fiesta no se habla de otra cosa tan importante como " la carne que regaló el pasión". La carne de res también forma parte de los presentes que se hacen al suegro en el matrimonio. Esto demuestra sin duda lo fuera del alcance del bolsillo tzotzil que se encuentra la carne de res.

Cuando se llega a cazar una tuza y se come los huesos no deben tirarse, porque entonces vienen muchas tuzas y destruyen la milpa, los huesos deben llevarse a la cueva o dárselos a los perros para que se los coman.

Cuando el que muere es dueño de las aves de corral que generalmente son propiedad de la mujer, en sus funerales se preparan una gran comida con todas las gallinas y guajolotes que tenía, por lo que en los funerales de una mujer siempre hay más que comer que en los de un hombre, y siempre acude más gente a estos funerales.

Descripción breve de alimentos tradicionales de los Tzotziles:

Pozol. Es un alimento típico de la región indígena tzotzil. Generalmente los hombres lo llevan durante las jornadas de trabajo o a la cacería.

Para su elaboración, se trata el maíz de manera similar que en el caso de la tortilla, cociéndolo en agua de cal hasta que se comienza a desprender el hollejo (epidermis del maíz), el cual se elimina parcialmente junto con la cal, lavando frotando el maíz con las manos. Se cuece nuevamente hasta que el maíz reviente o "florece" y una vez frío se muele hasta reducirlo a fragmentos más o menos pequeños: entonces se envuelve esta masa en hojas de maíz y se deja "fermentar". Al cabo de unos días adquiere un peculiar olor y sabor a agrio.

Otra manera de prepararlo, se remoja el maíz para que se ablande, se muele en el metate hasta formar una pasta, se hace bolita y después se diluye en agua.

Bótil. *Phaseolus coccineus* Pertenece a la familia de las papilionáceas, es el frijol más usado entre los indígenas tzotziles que lo cultivan junto al maíz. Esta clase de frijol se distingue del frijol ordinario (*phaseolus vulgaris*) por sus vainas ensanchadas hacia el ápice y del patastete (*phaseolus lunatus*) por las semillas que carecen de las líneas que éste irradian del hilo u ojo, y por sus vistosas flores escarlata que la hacen muy decorativo. Se cultiva en las partes más frescas de las tierras templadas, donde también se le encuentra en estado silvestre en vegetación secundaria o como maleza. Como en las otras especies de frijol, las semillas muestran gran número de variaciones de color blanco, rojo, pardo y negro. Se cultiva más abundantemente en las regiones altas sobre todo por los indios de la mesa central.

Guaje. *Leucaena collinsii*. Pertenece a la familia de las Mimosáceas. Los indígenas tzotziles la llaman "guash" y en otros se conoce por los nombres de "hoaxin". "acacia pálida" y "aroma blanca". Los frutos de estas plantas son racimos de vainas aplanadas de unos 30 cm. De largo de color verde o morado; las semillas contenidas dentro de la vaina en número de 12 a 20 son verdes, circulares y aplanadas, tienen las semillas un olor y sabor penetrante lo que hace que sean apetecidas por estos indígenas.

Maíz de guinea. Es una preparación hecha con las semillas de sorgo *Sorghum vulgare Pers.*, de la familia de las Gramíneas es una planta de unos 5 m. De alto con aspecto de maíz pero con inflorescencia única terminal, los granos son más pequeños y redondos que de los cereales comunes. La golosina se elabora de igual manera que la "alegría" común en las ferias mexicanas. Las semillas de sorgo secas, se tratan hasta que tomen un color blanco, se mezclan después con jarabe de piloncillo y la masa resultante se corta en trozos regulares.

Zintalzac. *Tigridia pavonia*, Planta de la familia de las Iridáceas, se conoce en otros lugares con los nombres de "cacomite", "oceloxchitl" o "flor de tigre". Es una planta herbácea anual, semejante a los lirios; está provista de bulbos semejantes a una cebolla pequeña y cubiertos de una telita rojiza. Los bulbos se comen cocidos y tienen sabor a castañas cocidas.

Cuesa (chinchayote). Es la raíz tuberosa del chayote *Sechium edule* de la familia de las cucurbitáceas. Los indígenas comen esta raíz generalmente cocida junto a otras verduras.

Mostaza. *Brassica campestris*. Plantas de la familia de las crucíferas, crece abundantemente como vegetación secundaria. Las partes comestibles de esta plantas son las hojas que se comen crudas o cocidas.

Achicoria. *Sonchus olearaceus L.* Se conoce también con el nombre de cerraja, pertenece a la familia de las compuestas. Los indígenas gustan mucho de las hojas que generalmente las consumen crudas

Tachihuil. Los indígenas llaman así a un guisado preparado de carnes y vísceras de res y puerco, tostadas molidas, chiles y pequeñas cantidades de achiote.

Sutuc. *Colaptes cafer mexicanoides*. Ave de unos 25 cm. de largo, las plumas del lomo y de las alas son grises y blancas, las plumas de la cabeza y de las partes inferiores de la cola y de las alas son rojas. El pico es largo, estrecho y puntiagudo. Vive constantemente en las partes más altas de los árboles.

Se utiliza en Chanal para la festividad de San Pedro y se prepara de la siguiente manera:

Primero se extrae el jugo de la caña de azúcar antes se utilizaba el *Kabal te´*, que era manejado por dos hombres, uno de cada extremo, lo que provoca la compresión de la caña hasta que soltara el jugo. Posteriormente se utilizó el trapiche, artefacto que con ayuda de los burros o mulas va exprimiendo la caña.

Cuando ya se tiene el jugo, se concentra en recipientes anteriormente eran ollas muy grandes de barro, se deja fermentar con salvado de trigo, *smé-chi-já*, que quiere decir: "madre de la chicha", o maíz, en un recipiente especial, hecho de un tronco acanalado. En la actualidad utilizan varios químicos para acelerar el proceso de fermentación, lo cual es nocivo para la salud.

La chicha puede variar de una región a otra. También se hace de maíz fermentado con pilón o panela, dejándolo varios días para que se fermente, como en Chanal, donde se le llama chicha za'ha y se utiliza para la festividad de San Pedro. Primero se deja el maíz durante varios días, posteriormente se muele en el metate, se le añade la panela o el pilón y se aparta el "excremento" del jugo. Se puede tomar sólo el jugo aunque también utilizan el llamado "excremento", que es el residuo del maíz.

Pox (aguardiente)

Sus ingredientes son panela o aguamiel.

La panela con agua o aguamiel, se deja fermentar por espacio de cinco días en ollas grandes de cerámica, las cuales eran ceremoniales y ahora se utilizan más por motivos ornamentales. Cada día que pasa se concentra más y se hace más amargo. Actualmente aceleran el proceso de fermentación con químicos. En algunas ocasiones se le agrega nance al pox, quedando una bebida dulce y también se consume la fruta.

Dulce (Wapake)

El wapake es una fruta de sabor agridulce que se pone a cocer en una olla con agua a la que se agrega el azúcar o la miel, y cuando está hirviendo se le añade la canela. Se mueve constantemente con una cuchara de madera hasta que espese el agua.

Hongos

Los hongos también constituyen una fuente de alimentación para los grupos indígenas. En los Altos de Chiapas existen 34 diferentes tipos de hongos comestibles. Cada año se registran muertes por intoxicación, por lo cual se debe tener mucho cuidado al escoger hongos. Generalmente lo hace una persona con experiencia. Son recolectados por chamulas durante junio. Existe un tipo de ellos al que le llaman mo'ni. Hay otro color amarillo que se conoce como yuy. Estas variedades son las preferidas por la suavidad de sus pulpas. Existe otra variedad de color rojo que se conoce con el nombre de tajchuch, pero es más duro. Y otra denominada chacato'm.

Para la preparación del yuy, es un hongo grande y de color amarillo, cuyo sabor es parecido al pollo. Se tuesta en el comal y se le agrega sal. Se come con tortillas. Hay que tener cuidado, ya que se puede confundir con otras especies venenosas.

Caldo, S'uelil

En una olla se pone agua a hervir, se le agrega la masa y el chile molido disuelto en agua con anterioridad. Los huevos se hierven en otra olla con agua hasta que estén duros, se les quita el cascarón y se agregan en la olla con el caldo.

Estado nutricional.

El estado nutricional de un individuo es la resultante entre sus requerimientos y la alimentación que recibe diariamente. Cuando ambos están en equilibrio el individuo tiene un estado nutricional normal; cuando los requerimientos son inferiores al valor nutritivo de la alimentación diaria el individuo almacena el exceso de nutrimentos y aumento de peso por la acumulación de reservas; cuando la alimentación diaria es inferior a los requerimientos, el estado nutricional desmejora y el individuo adelgaza y muestra signos de desnutrición.

A nivel individual, las alteraciones del estado nutricional se traducen en detención del crecimiento, restricción de la actividad, disminución de la productividad y reducción de todas las funciones vitales. Por eso a pesar de su deficiente alimentación los tzotziles son famosos por su gran capacidad para el sufrimiento y la fatiga. Son andarines extraordinarios, capaces de caminar hasta 80 kilómetros por día, no importando que lleven sobre sus espaldas cargas de 40 kilos o más.

El estado nutricional del individuo no sólo depende de su alimentación diaria, sino que es necesario que los requerimientos nutricionales no se aparten substancialmente de aquellos que corresponden a su edad, peso, talla y estado fisiológico. Los requerimientos de los distintos nutrimentos están determinados por el estado de salud del individuo, por su ambiente y su actividad. Cualquier otro factor que afecte los requerimientos aumentándolos o disminuyéndolos, convierte la alimentación en inadecuada llevando al individuo a un estado nutricional inadecuado.

Exámen clínico nutricional

Es un instrumento que ayuda a determinar el estado nutricional de un individuo, muestra un pasado clínico de alimentación distante, en otras palabras muestra las deficiencias nutricionales que debieron existir por un tiempo bastante largo antes de que se presenten sus pruebas clínicas. En muchas ocasiones, se ha observado baja ingestión de ciertos nutrimentos comprobados por bajos niveles de los mismos a través de métodos bioquímicos sin encontrar ninguna prueba clínica.

Los principales órganos y tejidos afectados clínicamente por las deficiencias nutricionales son: cabello, ojos, piel, labios, encías, lengua, sistema celular subcutáneo, sistema nervioso, sistema óseo y uñas.

En el cabello se observa el efecto de la deficiencia de proteínas, pierde su brillo, se decolora, se torna seco y fino, y se desprende fácilmente sin producir dolor para arrancar un mechón.

En los ojos se observa la deficiencia de varios nutrimentos, especialmente algunas vitaminas. La deficiencia de vitamina A, produce sequedad de la conjuntiva, manifestada por la pérdida del brillo de la córnea.

En la piel se observa una serie de lesiones debidas a la deficiencia de algunas vitaminas, demostrándose en forma de cambios de coloración resequeidad y resquebrajamiento.

Los labios son afectados principalmente por la deficiencia de riboflavina produciéndose lesiones seborreicas en los ángulos externos (queilitis angular) además los labios se tornan gruesos y agrietados.

Las encías pueden reflejar el efecto de deficiencia de vitamina C.

En este caso se hinchan, toman un color violáceo y sangran fácilmente.

Las papilas de la encía interdental se vuelven muy pronunciadas.

La lengua es un órgano que refleja varias deficiencias nutricionales difíciles de interpretar, la deficiencia de niacina produce lengua de color rojo intenso seguida de glositis y atrófia de las papilas linguales. Por el contrario la deficiencia de riboflavina produce lengua de color violáceo, con hipertrofia de papilas y fisuración de la lengua. Cualquier anemia intensa, incluyendo la debida a deficiencia de hierro, resulta en una lengua pálida y lisa. La lengua edematosa, debida a deficiencia de proteínas se reconoce por las impresiones dejadas por los dientes en los bordes linguados.

“ INFLUENCIA DE LA ALIMENTACION EN EL ESTADO BUCODENTAL DE PACIENTES TZOTZILES “.

(Estudio de caso en un centro de salud de San Cristóbal de las Casas, Chiapas)

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Las comunidades tzotziles enfrentan un grave rezago en todos los aspectos de su vida. Al no contar con los recursos necesarios para alcanzar una mayor calidad de vida deben adaptarse y satisfacer sus necesidades con los recursos que la naturaleza les ofrece.

Para alimentarse deben adecuarse a sus posibilidades consumiendo los recursos que ellos mismos obtienen de sus cosechas o animales, y gastando solo en algunos productos complementarios.

Estas carencias junto con otros factores como la marginación, la falta de asistencia médica cercana a sus comunidades y muchas veces sus propias costumbres ocasionan un nivel de salud general y bucal bajo en comparación con las poblaciones urbanas.

JUSTIFICACION

Los tzotziles presentan problemas bucodentales, ocasionados por múltiples factores que van desde sus creencias hasta la dificultad que tienen para acceder a los servicios de salud adecuados. Es por ello que surge el interés de conocer los factores principales que afectan su estado bucal tomando a la alimentación como una de las principales causas que predisponen dicho estado.

HIPÓTESIS DE TRABAJO

La Alimentación cotidiana de los tzotziles afecta su estado bucodental.

HIPÓTESIS NULA

La alimentación cotidiana de los tzotziles no afecta su estado bucodental.

HIPÓTESIS ALTERNA

La alimentación cotidiana de los tzotziles beneficia su estado bucodental.

OBJETIVO GENERAL

Este trabajo tiene como fin estudiar la alimentación habitual de los tzotziles, su aporte nutricional, el grado de influencia de esta en su estado bucodental y las alteraciones más frecuentes que presenten.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer las costumbres y el marco social de las comunidades tzotziles.
- Identificar los principales alimentos consumidos por los tzotziles.
- Identificar el aporte nutricional de los principales alimentos consumidos por los tzotziles.
- Identificar las condiciones bucodentales de los tzotziles.
- Identificar la relación existente entre la alimentación y el estado bucodental de los tzotziles.

PÚBLICO LECTOR A QUIEN ESTA DIRIGIDO.

Está dirigido a los profesionales de la salud, en especial a los Cirujanos Dentistas, a los estudiantes de Odontología, al público en general principalmente a los interesados en temas indigenistas.

METODOLOGÍA

MATERIAL Y MÉTODO

Es un estudio de caso apoyado en una revisión bibliográfica.

La investigación de campo se llevó a cabo mediante una entrevista formal, con pacientes tzotziles que acudieron al Centro de Salud "Los Pinos" en San Cristóbal de las Casas Chiapas y una breve historia clínica para la recopilación de las alteraciones más frecuentes.

Este estudio se realizó con el fin de conocer la alimentación habitual de los tzotziles, la influencia en su estado bucodental y las alteraciones más frecuentes que presentan.

TIPO DE INVESTIGACIÓN

- Revisión bibliografica.
- Observacional
- Descriptivo
- Prospectivo

TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Los datos fueron recolectados por medio de la entrevista formal, en una encuesta estructurada y una historia clínica.

POBLACIÓN DE ESTUDIO Y MUESTRA.

Es una muestra representativa de 70 personas, hombres y mujeres de entre 20 y 60 años de edad que representa la totalidad de los pacientes atendidos en el Centro de Salud " Los Pinos " dentro de nuestros límites de espacio y tiempo.

LIMITES DE ESPACIO Y TIEMPO.

Tiene como límite de espacio las instalaciones del Centro de Salud " Los Pinos ", ubicado en Avenida de los Pinos S/N, limitando al norte con la calle José María Morelos, al oriente con la Av. Insurgentes, al sur con el eje vial y al poniente con la calle 2ª. de los Pinos.

Los límites de tiempo fueron del día 18 al 23 de marzo del 2001 en el horario de 8 a.m. a 2 p.m. y de 4 a 8 p.m. durante el cual, se da consulta dental.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.

- **INCLUSIÓN:** Hombres y mujeres de 20 a 60 años que pertenezcan a alguna comunidad tzotzil y que se presenten a atención dental en el Centro de Salud "Los Pinos".
- **EXCLUSIÓN:** Hombres y mujeres de menor y mayor edad que no pertenezcan a alguna comunidad tzotzil y no asista a este centro de salud.

RECURSOS MATERIALES Y FÍSICOS.

RECURSOS MATERIALES.

- 100 Encuestas
- 100 Historias Clínicas
- 2 plumas
- 1 Computadora
- 1 Impresora
- 1 Cámara foográfica
- 1 Rollo para diapositivas
- 1 Cámara de video
- 1 Cassette VHS

RECURSOS HUMANOS

- 2 Tesistas
- 1 Director : C.D. Alfonso Bustamante Bácame.
- 1 Asesor: Dra. Mirella Feingold Steiner.
- 2 Cirujanos Dentistas del Centro de Salud " Los Pinos".

RECURSOS FISICOS

- Instalaciones del Centro de Salud " Los Pinos ".
- Biblioteca de la Representación Chiapaneca en el D.F.
- Biblioteca Central de Ciudad Universitaria.
- Biblioteca de la Facultad de Odontología.
- Biblioteca del Instituto Nacional Indigenista.
- Biblioteca del Colegio de la Frontera sur " Ecosur" (en San Cristóbal de las Casas).
- Biblioteca del Museo Nabolom (en San Cristóbal de las Casas).
- Biblioteca del Instituto Nacional de Nutrición.
- Secretaría de Salud.

DESARROLLO

Se realizó una revisión bibliográfica con el fin de recopilar información general, la zona altos, las comunidades tzotziles, la alimentación habitual y sus costumbres, así como el valor nutrimental de los principales alimentos consumidos por ellos.

Para realizar la práctica de campo se revisaron las costumbres, elementos históricos, actividades socioeconómicas, cultura y demografía de las comunidades tzotziles. Además se estudió el clima, orografía, hidrografía, flora y fauna que constituyen el entorno de dichas comunidades, con el fin de dar una idea del tipo de los recursos agropecuarios disponibles para su alimentación.

Para determinar el tipo de alimentación acostumbrada se realizaron encuestas directas a personas tzotziles que acudían al Centro de Salud, también se realizó una historia clínica a las mismas personas.

Las variables a considerar son:

- Edades de los pacientes.
- Comunidades a las que pertenecen los pacientes.
- Ocupación.
- Género.
- Recursos utilizables.
- Bebidas.
- Productos alimenticios
- Alteraciones bucales

RESULTADOS Y ANÁLISIS.

ANÁLISIS.

El universo estuvo integrado por 70 personas hombres y mujeres pertenecientes a una comunidad tzotzil, de 20 a 60 años de edad, a los cuales se les aplicó una encuesta y cuestionario (historia clínica).

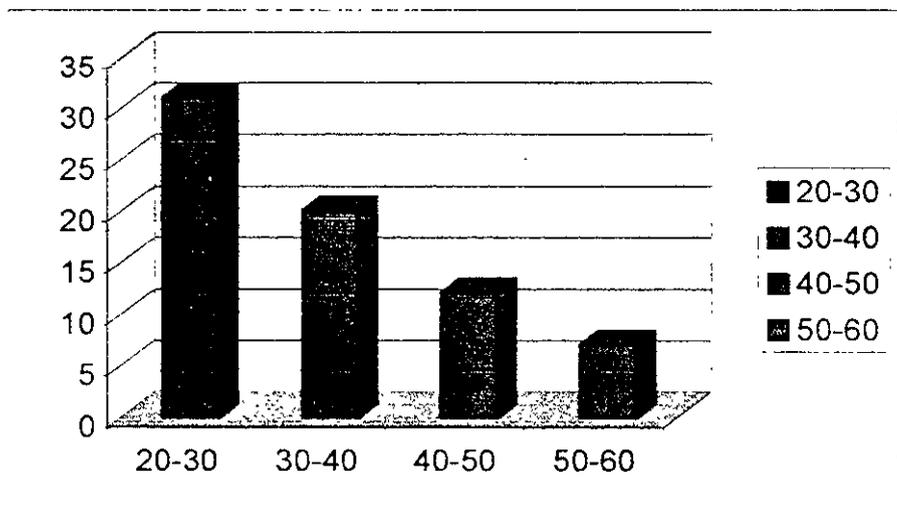
De estas encuestas se analizaron, organizaron y se cuantificaron los datos que nos arrojaron la información sobre las diferentes variables antes mencionadas.

Posteriormente se analizarán algunas variables incluidas en los cuestionarios, las cuáles nos ayudarán a verificar la hipótesis.

RESULTADOS.

RANGOS ETARIOS DE LA MUESTRA.

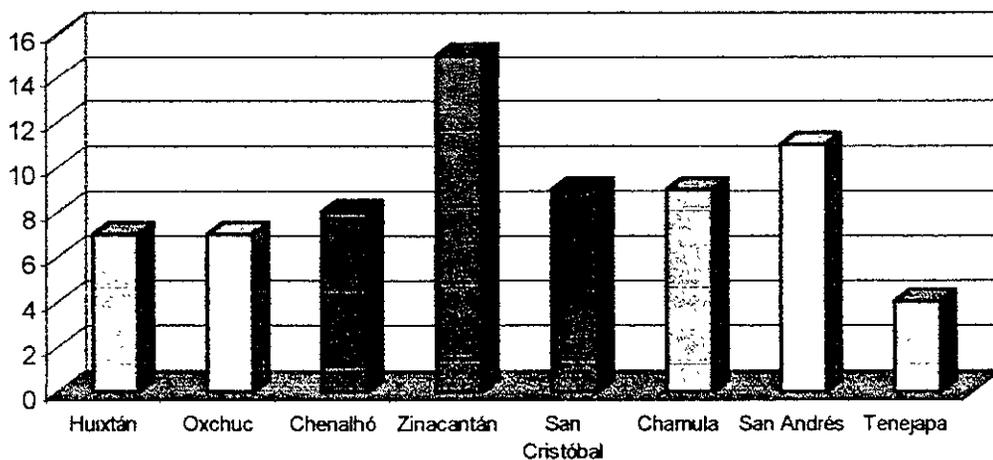
Esta gráfica muestra que la mayor cantidad de pacientes fluctuó entre los 20 – 30 años de edad, disminuyendo con relación al aumento de la edad. Esto se debe a que las personas más jóvenes aceptan mejor los tratamientos dentales.



COMUNIDADES A LAS QUE PERTENECEN LOS PACIENTES.

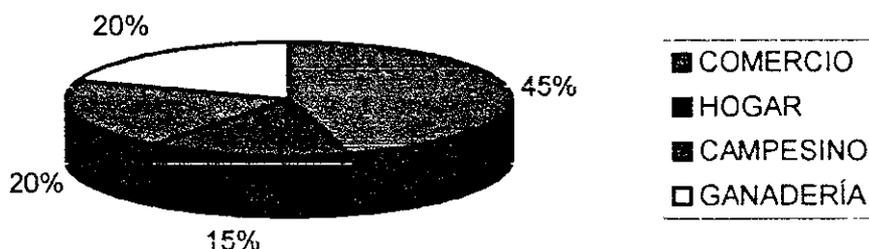
Los pacientes atendidos, pertenecían a las comunidades más cercanas a San Cristóbal de las casas, esto demuestra la dificultad de desplazarse hacia los centros de salud, que normalmente se encuentran en las cabeceras municipales.

COMUNIDADES A LAS QUE PERTENECEN LOS PACIENTES ATENDIDOS



OCUPACIÓN.

La principal ocupación de los pacientes encuestados era el comercio, venden productos artesanales elaborados por las mujeres, la ganadería y el campo son las siguientes actividades a las que se dedican los hombres de las comunidades, y el hogar, actividad que alternan con el comercio las mujeres encuestadas.



GÉNERO DE LAS PERSONAS ENCUESTADAS.

El 66% de las personas encuestadas son mujeres, probablemente por que los hombres permanecen en sus comunidades trabajando el campo y solo acuden cuando es sumamente indispensable.

PORCENTAJE DE MUJERES Y HOMBRES QUE ACUDIERON AL CENTRO DE SALUD



RECURSOS UTILIZABLES.

La mayoría de las personas (55%) consumen los productos que ellos mismos producen, ya sea de sus cosechas o bien de los animales que crían, dentro del 55% de las personas que contestaron comprar productos, son principalmente refrescos embotellados, galletas de animalitos, frituras, tortillas, sal, chiles o algún otro producto que no se pueda obtener en las comunidades a las que pertenecen.

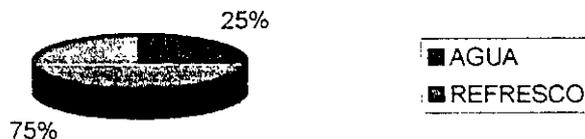
PORCENTAJE DE PERSONAS QUE PRODUCEN O COMPRAN SUS ALIMENTOS



QUE ACOSTUMBRAN BEBER.

Uno de los factores principales que pueden afectar el estado bucodental de los tzotziles, es el alto consumo de refrescos embotellados que han superado al agua como bebida diaria.

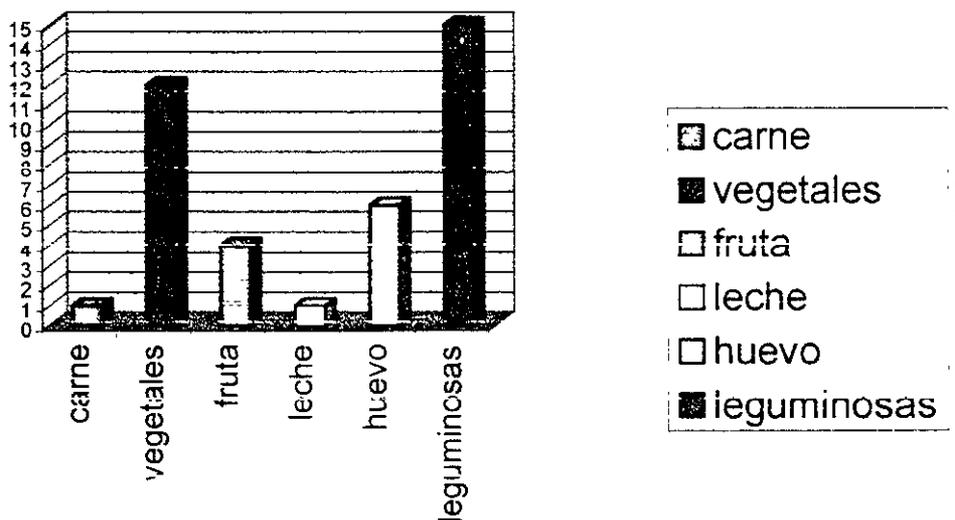
PORCENTAJE DE PERSONAS QUE CONSUMEN AGUA O REFRESCO



PRODUCTOS MÁS CONSUMIDOS POR LOS TZOTZILES.

En esta gráfica se confirma que la base de la alimentación de los tzotziles son el maíz y el frijol, los vegetales consumidos dependen de la facilidad con que se obtengan de sus campos de cultivo, predominan en esta zona el rábano, la hoja de mostaza, el repollo, chayote, papas, chile, etc. las frutas que consumen son por temporada, como la fresa, pera, etc. El huevo es consumido si se tienen gallinas ponedoras, la leche es un producto caro para los tzotziles ya que normalmente no tienen vacas, por tanto solo se les da a los niños en los dos primeros años de edad, la carne es un producto de "lujo", su consumo se reduce a una o dos veces por quincena, cuando se trata de una persona de recursos altos, o solo en fiestas locales para la mayoría de la población.

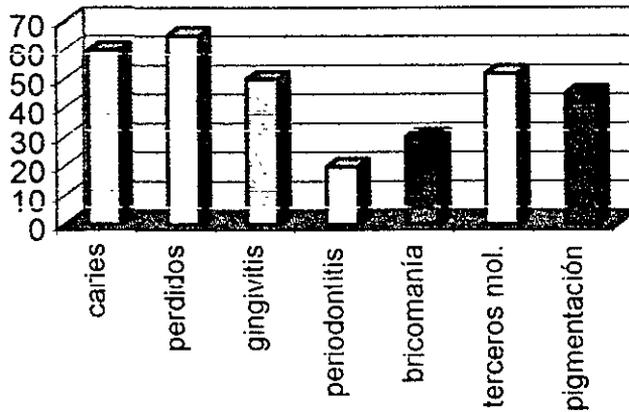
NÚMERO DE VECES A LA QUINCENA QUE CONSUMEN LOS SIGUIENTES PRODUCTOS



ALTERACIONES ENCONTRADAS.

La mayoría de las personas revisadas, tienen severos problemas periodontales, dependiendo de la edad, las personas más jóvenes presentan severas gingivitis y al aumentar la edad se observan periodontitis avanzadas, Pierden gran cantidad de piezas, en promedio 5 por la falta de atención oportuna, las piezas cariadas tienen un promedio de 13 piezas con caries , la bricomanía se observo en personas de cualquier edad, teniendo mayor prevalencia en personas jóvenes, los terceros molares se encuentran erupcionados con espacio suficiente hasta para otro órgano, las pigmentaciones encontradas son producidas por las grandes cantidades de café y coca cola que consumen así como por la falta de higiene bucal de estas personas.

NÚMERO DE PACIENTES CON ALTERACIONES BUCODENTALES



VALOR NUTRITIVO DE LA DIETA DE LOS TZOTZILES.

Los datos cuantitativos acerca del consumo de alimentos, también fueron el resultado de revisión bibliográfica así como de los interrogatorios directos basados en los cuestionarios. La dieta diaria promedio observada, en el caso de adultos fue la siguiente:

Tortillas	700g.
Pozol	200g.
Chiles	7g.
Hojas de mostaza	7g.
Bótil	86g.
Col	29g.
Papas	29g.
Nabo	14g.
Calabazas	21g.

La dieta que se acaba de mencionar no se aleja mucho de la habitual de esta región.

El alimento que aporta la mayor cantidad de proteínas es la tortilla 60%, el frijol bótil contribuye al 23 %.

El total de proteínas (77g.), cubre el 90% de lo recomendado. No obstante de casi cubrir la totalidad de lo recomendado, la relación de proteínas de origen animal con las totales dista mucho de ser la apropiada.

Un adulto necesita recibir aproximadamente 1 gramo de proteína por cada kilogramo de peso.

Entre los alimentos que proporcionan mayor cantidad de calorías, aparecen en primer término, como en las dietas de otras zonas rurales del país, el maíz (en forma de tortilla y pozol) y el frijol bótil. Las proporciones de la cantidad recomendada con que contribuyen estos alimentos son: 57% la tortilla, el 15% el pozol y 9% el frijol bótil. El total de calorías alcanza a cubrir el 86% de lo recomendado.

El total de necesidades calóricas diarias es de:

Para hombres adultos con un peso de 62.9 es de 2.900 calorías. Para mujeres adultas con un peso de 51.1 es de 2.050

A continuación se observan el contenido de calcio, fósforo, hierro, caroteno, tiamina, riboflavina, niacina y ácido ascórbico en los alimentos estudiados:

Alimento	Calcio	Fósforo	Hierro	Caroteno
Pozol	56	155	2.2	--
Tortilla	98	169	2.3	--
Bótil	144	431	7.3	--
Guaje	128	143	4.7	0.70
Maíz	18	70	14.0	--
Mostaza	193	49	2.1	--
Zintalsac	98	113	9.3	--

Alimento	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido Ascórbico
Pozol	0.07	0.02	0.60	--
Tortilla	0.13	0.05	1.08	--
Bótil	0.53	0.11	1.42	--
Guaje	0.22	0.04	1.01	20.3
Maíz	0.10	0.17	1.59	--
Mostaza	0.13	0.19	1.10	42.2
Zintalsac	0.02	0.01	0.60	11.0

La cantidad necesaria de calcio que debe recibir una persona diariamente es de 0.5 gramos diarios, por otra parte, la cantidad de calcio contenida en los alimentos es baja, para conseguir medio gramo de calcio es necesario ingerir, por ejemplo medio kilogramo de frijoles. Los requerimientos diarios para un hombre adulto con un peso de 62.9 es de 450 y para una mujer con un peso de 51.5 también es de 450.

La cantidad de hierro que el organismo necesita es sumamente pequeña, para un adulto con un peso de 63 kilos es de 9 miligramos y para una mujer con un peso de 51 kilos es de 28 miligramos.

Las recomendaciones diarias de caroteno es para un hombre adulto de 63 kilos es de 750 milésimos de kilogramo y para una mujer de 52 kilos es de 750 milésimas de kilogramo.

La recomendación diaria de tiamina para un hombre adulto con un peso de 63 kilos es de 1.2 miligramos y para una mujer con un peso de 52 kilos es de 0.8 miligramos.

La recomendación diaria de riboflamina es para un hombre con un peso de 63 kilos es de 1.6 miligramos de riboflamina y para una mujer de 52 kilos es de 1.1 miligramos.

La recomendación diaria de niacina es para un hombre adulto de 63 kilos es de 19.1 miligramos, para una mujer de 52 kilos es de 13.5 miligramos.

La recomendación de ácido ascórbico es para un hombre adulto de 63 kilos de 30 miligramos y para una mujer adulta de 52 kilos es de 30 miligramos.

CONCLUSIONES.

La influencia que la alimentación de los tzotziles ejerce sobre su estado bucodental, radica en el valor nutrimental de sus alimentos, que al no cumplir al 100% con las recomendaciones establecidas debilita a los órganos dentales que no cuentan con el aporte necesario de nutrientes para una adecuada formación y resistencia a los organismos que producen la caries. Por otro lado los tejidos periodontales muestran claramente signos de algún tipo de anemia y desnutrición, que además de la falta de higiene, provoca alteraciones, principalmente gingivitis y periodontitis. De esta forma se confirma nuestra hipótesis de trabajo: La alimentación cotidiana de los tzotziles afecta su estado bucodental.

Las comunidades tzotziles de la zona altos de Chiapas han enfrentado grandes problemas de rezago. Desde la época colonial han sido relegados a una forma inferior de vida de las comunidades mestizas.

Sin embargo han conseguido sobrevivir como grupo aprovechando las oportunidades que la misma naturaleza les proporciona.

Su alimentación actual es el resultado no de costumbres o tradiciones, sino de los recursos con los que cuentan dejando la comida tradicional solo para las fiestas, comen los productos que pueden cosechar en sus milpas, los frutos que consumen los comen por temporada, el dinero no es gastado en otra cosa que no sea de máxima urgencia, de este modo dependen de el entorno geográfico para disponer de los recursos que en el se den.

La dieta habitual de estas personas consiste regularmente en tortillas, pozol, frijol, chile, algunas verduras, frutas y en algunas ocasiones especiales carne de res o pollo hervido.

Estos alimentos los distribuyen en tres comidas, el desayuno consiste en tortillas o una especie de tamal relleno de frijol, chile, pozol y alguna verdura . La comida es un poco más ligera debido a que normalmente se encuentran en el campo y consiste en tortillas, pozol y chile.

Aunque si se encuentran trabajando, vendiendo sus productos fuera de sus comunidades, llevan consigo un guacal con pozol, que complementan con una bolsa de galletas (generalmente de animalitos), y un litro de refresco embotellado. En la noche hacen una comida similar al desayuno, con pozol o café y tortillas con frijol.

Estas comunidades cuentan con recursos suficientes para alimentarse, y si bien no son lo ideal para estar bien nutridos, si son lo suficiente para no sentir hambre y realizar sus pesadas labores. Es importante mencionar la forma de pensar de estas personas, ya que prefieren gastar diariamente en un refresco que emplear ese dinero en algún otro alimento más nutritivo para complementar su dieta, esto se debe a que las personas ven a el refresco como un símbolo de estatus.

El siguiente es un ejemplo del valor que se da a la coca cola en algunas comunidades:

Cuando alguien comete alguna falta los caciques hacen pagar con un refresco para cada habitante de la comunidad a los infractores.

De acuerdo con los resultados obtenidos concluimos que la población tzotzil presenta condiciones bucales parecidas a las de las comunidades urbanas, representando su mayor problema los trastornos ocasionados por falta de higiene y la dificultad que representa la atención odontológica por la lejanía de estos servicios o por el costo elevado de los tratamientos bucodentales, el impacto de su alimentación en la boca es menor al producido por los factores antes mencionados.

En cuanto la salud bucal las personas adultas rechazan los tratamientos de higiene que se les han hecho llegar por medio de las pocas brigadas que llevan a sus comunidades. En cambio las personas más jóvenes de esas comunidades aceptan mejor las prácticas de higiene, por lo que es importante que se mantengan brigadas que brinden atención dental y preventiva para que poco a poco estas comunidades lo adopten como propio y no lo rechacen como algo ajeno a ellos y lograr que las personas identifiquen una boca sana como un símbolo de riqueza y estatus social.

GLOSARIO.

Ácido Ascórbico: El ácido ascórbico o vitamina C, es una sustancia orgánica indispensable para el funcionamiento normal del organismo, es esencial para formar colágena, es un medio de unión celular y ayuda a utilizar ciertos derivados de algunas proteínas.

Amol: Es una planta silvestre de la familia de las malvas que se atribuyen propiedades saponíferas.

Balamil: Palabra tzotzil que significa "tierra".

Bajareque: Pared de palos de madera, bambú o cañas entretejidas, unidas con lodo o barro seco.

Bochis: Tzotziles habitantes de la comunidad Bochil.

Bótil: Frijól de la familia de las papilionaceas cultivado en tierras frías y altas.

Caroteno: Forma de pigmentos de la vitamina A que es usada para almacenar Vitamina A desactivada en el hígado en forma de reservas.

Cochi: Forma de nombrar al puerco en la zona de los altos de Chiapas.

Epifanía: Festividad que celebra la iglesia católica el día 6 de enero en que se conmemora la manifestación de Jesús a los reyes magos y al mundo.

Estigmatización: Marcar o señalar de manera imborrable, señal de deshonra.

Fisiografía: Estudio de las condiciones físicas de un territorio determinado.

Guaje: Planta que da frutos en forma de vainas aplanadas de unos 30 cm. Las semillas contenidas en estas vainas son consumibles.

Huacales: Vasijas de barro utilizadas para tomar líquidos calientes.

Huipil: Blusa elaborada a mano con algodón para uso de las mujeres tzotziles.

Ladino: Se dice de las personas mestizas que habitan las ciudades.

Mistela: Bebida típica elaborada con diversas frutas que se dejan fermentar produciendo un néctar que se prepara con un toque de aguardiente.

Na bolom: Museo ubicado en San Cristóbal de las Casas dedicado al estudio de las comunidades indígenas de Chiapas, significa "la casa del jaguar".

Niacina: Sustancia orgánica que forma parte del complejo vitamínico B, se encuentra en productos vegetales y animales.

Ocote: Nombre genérico que se le da al pino. Tiras delgadas de pino con resina natural que se usan para iniciar fogatas debido a su alta combustión.

Parasitosis: Infección causada por parásitos, organismos que viven a expensas de otros para nutrirse.

Pozol: Alimento típico de la región chiapaneca, elaborado a base de maíz .

Queilitis: Lesión angular en la comisura de los labios.

Querenes: Nombre sinónimo con el que se conoce a los tzotziles.

Riboflavina: La Riboflavina o vitamina B2 es una sustancia orgánica que forma parte del complejo vitamínico B, es parte esencial en los procesos de respiración de los tejidos, en la normalidad del tejido epitelial, especialmente la piel y las mucosas.

Seborreicas: Lesión de la secreción de las glándulas sebáceas en ciertas regiones de la piel.

Sistema tumba-quema-roza. Modo de cultivo en el que las vainas de la cosecha anterior son utilizadas cortándolas y quemándolas sobre los campos de cultivo para prepararlos para la siguiente siembra.

Temaxcales: Baños de vapor que toman en piezas pequeñas con techo en forma de bóveda, colocan piedras sobre las cuáles queman leña hasta calentarlas al rojo vivo arrojando yerbas aromáticas sobre el vapor.

Tlacuache: Mamífero de cabeza parecida a la zorra, didelfo, y carnívoro, llamado también zarigüeya.

Tracoma: Conjuntivitis granulosa.

Tuza: Pequeño mamífero roedor.

Tzotzil: Grupo mayense que habita la región de los altos de Chiapas.

Vinajel: Palabra que significa cielo en tzotzil.

Zintalzac: Planta de la familia de las iridáceas, conocida también como flor de tigre.

BIBLIOGRAFÍA

- **ALBORES, Roberto. Plan Estatal de Desarrollo. Gobierno del estado de Chiapas. México, 1994.**

- **CERDA, S. Roberto. Los Tzotziles, síntesis monográfica. UNAM. México, 1982.**

- **ESPONDA, Víctor. La población indígena de Chiapas. Talleres Gráficos del Estado. México, 1993.**

- **HOLLAND, William. Relaciones entre la religión tzotzil contemporánea y la maya antigua. INAH. México, 1979.**

- **ICAZA, Susana. Nutrición. Editorial Mc. Graw Hill-Interamericana. México, 1990.**

- **LÓPEZ, S. Hermilio. Apuntes históricos de San Cristóbal de las Casas. Editorial López- Sánchez. México, 1990.**

- **MAYORGA, Francisco. Recetario indígena de Chiapas. CONACULTA. México, 2000.**

- **Mc. QUOWN, Norman. Ensayos de antropología en la zona central de Chiapas. INI. México, 1992.**

ESTE TEXTO NO SALE
DE LA BIBLIOTECA

- **MONTAGU, Roberto. Nombre, autoridad y el sistema de Creencias en los altos de Chiapas. UNAM México, 1992.**

- **PÉREZ, Juan. Bibliografía de un tzotzil. Editorial Fondo de Cultura Económica. México 1982.**

- **PÉREZ, S. Esther. Chiapas, una historia comparativa. Editorial Instituto Mora. México, 1994.**

- **POZAS, A. Ricardo. Chamula, un pueblo indio de los Altos de Chiapas. INI. México, 1990.**

- **ROBLEDO, H. Gabriela. Etnografía contemporánea de los pueblos indígenas de México. Editorial SEDESOL- INI. México, 1995.**

- **ROJAS, G. Francisco. Los tzotziles. Revista mexicana de sociología, Núm. 3. UNAM. México, 1989.**

- **ROVIRA, Guiomar. Mujeres de maíz. Ediciones Era. México, 1998.**

- TRENS, B. Manuel. Bosquejos históricos de San Cristóbal de las Casas. Editorial Imprenta de la Cámara de Diputados. México, 1996.**

A N E X O

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ODONTOLOGIA
SEMINARIO DE TITULACIÓN ODONTOLOGIA
COMUNITARIA

EDAD: _____ SEXO: _____ COMUNIDAD: _____

1.- ¿A qué se dedica?

- a)campesino b)cría de animales c)comercio d) otro

2.- ¿Qué comió ayer?

- a)productos animales b)productos vegetales
c)leguminosas

3.-¿Utiliza el metate?

- a)sí b)no

4.-¿Con qué endulza el agua que toma?

- a)azúcar b)miel c)piloncillo

5.-¿Consume algún tipo de dulce?

- a)de miel b)turrón c) de yema d)otro

6.-¿Cuántas comidas realiza al día?

- a) una b)dos c)tres

7.-¿Consume refrescos?

- a)sí b)no

8.- ¿Qué preparo ayer de comer a su familia

9.- Normalmente los alimentos que consume son:

- a)comprados b)de sus animales o cosechas

10.- ¿Cuántas veces a la semana come:

PRODUCTO	FRECUENCIA	ESPECIFIQUE
CARNE		
FRUTA		
VEGETALES		
LECHE		
HUEVO		
LEGUMINOSAS		

HISTORIA CLÍNICA

1.- Dientes cariados.

- a) 0 b) 1 a 6 c) más de 6

2.- Dientes perdidos.

- a) ninguno b) 1 a 6 c) más de 6

3.- Tejidos Periodontales.

- a) sanos b) gingivitis c) periodontitis

4.- Presenta bricomania.

- a) sí b) no

5.- Presenta terceros molares erupcionados.

- a) sí b) no

6.- Presenta pigmentaciones.

- a) sí b) no

7.- Presenta labio y paladar hendido.

- a) sí b) no

8.- Presenta alguna otra alteración.

- a) no b) sí

OBSERVACIONES: _____

