



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

SABERES Y PRÁCTICAS DE AUTOCONSUMO DE
ALIMENTOS EN FAMILIAS TLAHUICAS DEL ESTADO DE
MÉXICO.

TESIS INDIVIDUAL
PARA OBTENER EL GRADO DE:
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

PRESENTA:

DIANA LAURA ROJAS NAVA

NO. CTA. 41408987-1

TUTORA:

M.S. P. MARÍA VICTORIA LEONOR FERNÁNDEZ GARCÍA



CIUDAD DE MÉXICO, 2019



Universidad Nacional
Autónoma de México



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

Mi agradecimiento es grande hacia todo lo que me rodea, hacia las mujeres y los hombres que han marcado mi vida, y se extiende para no olvidar que, en esa alegría de estar caminando hacia lo desconocido, tengo el compromiso de trabajar compartiendo mi espacio y mi energía, de la misma forma en la que han hecho conmigo.

Saludo y Agradezco a la vida y a la tierra que, a través de muchas voces, vivencias y enseñanzas, ha impregnado mi memoria de amor y deseos por avanzar y continuar compartiendo en el trabajo.

Gracias a los que me han dado la vida, me han ayudado a crecer y me han dejado caminar tomando decisiones para avanzar sin olvidar nuestra memoria.

Nzengua ne ndunthi di jamädi ma zi xuxu bi xahni ngu tsa ra hai. Doy un agradecimiento especial a mis abuelas y mi madre por darme una parte de su vida, que tengo el compromiso permanente de cuidar.

Quisiera nombrar a tantas personas que me ayudaron a realizar este trabajo, como mí familia, amigos, compañeros, la universidad, la escuela, mi asesora de tesis y maestra, que me enseñó muchas cosas, me permitió tener un espacio para expresar mis ideas y me compartió de su alimento. A los abuelos, abuelas, madres, padres e hijos que participaron en este trabajo, que me alimentaron de su historia, sus ideas, conocimiento, su trabajo y sus cosechas, que incluso me animaron y me compartieron de su energía para no abandonar y fortalecer mi compromiso con la tierra y su cuidado. Son muchos y muchas las personas, todos tan importantes, que no tengo la forma de nombrarlos uno sobre de otro, porque ninguno de nosotros hemos hecho las cosas solos. Es mi deseo honrar en mis acciones de todos los días, el tiempo y los conocimientos que han compartido conmigo.

Gracias a las personas que me han dedicado una parte de su tiempo para leer mis palabras y compartir sus ideas sus observaciones y la crítica, con las que siempre se avanza y se transforma.

Índice

I. Introducción	5
1.1. Descripción del problema.....	6
1.2. Justificación	9
1.3. Objetivos.....	10
II. Marco Teórico	11
2.1. Pueblo originario, cultura.....	11
2.2. Alimentación	12
2.3. La familia	12
2.4. Proceso Alimentación - Salud, enfermedad y atención familiar.	14
2.5. Autoconsumo de alimentos.....	16
2.6. Saberes y prácticas alimentarias para autoconsumo	18
2.7. Enfermería y el cuidado en comunidad	19
2.8. El cuidado de la alimentación por enfermería.....	21
III. Metodología.....	23
3.1. Fundamentación metodológica.....	23
3.2. Tipo de estudio.....	24
3.3. Características de los informantes	24
3.4. Tipo de muestreo	25
3.5. Análisis de los datos	25
3.6. Rigor metodológico.....	27
3.7. Consideraciones éticas	31
3.8. Desarrollo del proyecto.....	32
3.9 Descripción del lugar	34
IV. Hallazgos	50
4.1. Presentación general de los informantes	50
4.2. Presentación de las familias:	52
4.2. Categorías y subcategorías	73
V. Discusión.....	111
VI. Conclusiones	124
VII. Propuestas	126
Referencias Bibliográficas	130

Anexo 1: Guía de entrevista	137
Anexo 2: Consentimiento informado	138
Anexo 3: Tabla de plantas medicinales.....	139
Anexo 4: Alimentos locales Tlahuicas según procedencia.....	140
Anexo 5: Tabla de platillos locales	141
Anexo 6: Tabla de alimentos fríos y calientes	148
Anexo 7: Tabla de enfermedades culturales y su curación.....	149

I. Introducción

El sentido más básico de los cuidados de la vida es promover y desarrollar estrategias que sirvan para satisfacer necesidades de las personas y los grupos, entre esos cuidados están los de la alimentación¹, una de las necesidades más esenciales para la construcción y mantenimiento de las sociedades que se expresa de forma polivalente a nivel fisiológico, simbólico y sociocultural. Una de las estrategias en la alimentación que más explican la reproducción social es el autoconsumo de alimentos que son saberes (conocimientos) y prácticas en las que la familia, a través de la interacción con su territorio, obtiene sus alimentos y participan directamente en su seguridad y autonomía alimentaria, sobre todo en contextos de los pueblos originarios donde el cuidado de la alimentación se da a través de la interacción entre la cultura y el entorno.

Desde esta idea, el trabajo retoma el valor de la alimentación en el cuidado de la salud, a través de la reflexión sobre los saberes y prácticas de autoconsumo de alimentos en familias del pueblo Piejkakjo o Tlahuica del Estado de México, con la intención de que en las áreas de la salud y particularmente en enfermería se generen herramientas que promuevan el diálogo de saberes con los usuarios, sobre todo cuando los cambios de la alimentación globalizantes colocan en una situación de vulnerabilidad a los pueblos originarios al generar un desequilibrio en la alimentación, a lo que se une la fragmentación del cuidado profesional¹ de enfermería, por lo que se buscan estrategias para promover la vida fuera del modelo biomédico, en el área de enfermería en salud comunitaria.

1.1. Descripción del problema

La humanidad siempre ha tenido la necesidad de cuidados para asegurar la continuidad de su existencia y dentro de estos cuidados tan diversos en sus expresiones, la alimentación como necesidad básica se manifiesta a través de prácticas que son producto de la interacción de las personas con su espacio sociocultural¹, las cuales se producen inicialmente en el ámbito familiar y están condicionadas por diversos factores del entorno, que las modifican de forma positiva o negativa, aunque también estas modifican al entorno².

Lo anterior da cuenta de que el proceso de la alimentación es complejo y debe ser estudiado de forma íntegra en todas sus dimensiones, entre las que se encuentran los saberes y prácticas que forman parte de las culturas alimentarias. A consideración de ello, se reconoce que en los cuidados familiares de alimentación en los pueblos originarios existen elementos particulares, que expresan la relación de su cultura e identidad con las realidades de vulnerabilidad, injusticia social y violencia a la que constantemente se enfrentan³ que suponen un obstáculo para su bienestar⁴ *porque limitan sus capacidades para llevar a cabo sus planes de vida*⁵. Al respecto, los conocimientos y prácticas generadas en la vida familiar de las comunidades, como el autoconsumo de alimentos, que se refiere a los alimentos que son cultivados con técnicas locales, cosechados y consumidos por las familias para satisfacer su necesidad de alimentación son reflejo de la interacción con su territorio y, expresan con sentido particular su posición social y cultural como pueblo en el mundo⁶. En este sentido, los pueblos originarios tienen un enorme potencial para comprender y resolver diferentes problemas en torno a los alimentos, que van desde su producción, almacenamiento y preparación, hasta la salud y el cuidado del medio ambiente⁷. En sí mismos, se convierten en soluciones que contribuyen al desarrollo económico y social de las familias, pero enfrentan dificultades de reconocimiento y protección efectivas^{7,8}, tal es el caso de los distintos tipos de quelite, tubérculos regionales u otros alimentos locales, que forman parte de los conocimientos locales de cultivo y consumo de los pueblos mesoamericanos⁹, pero

que se encuentran en un proceso continuo de desaparición^{7,10} por efecto de cambios agroecológicos y socioeconómicos, entre los que destaca la sustitución de alimentos frescos por productos procesados¹¹ y el cambio de la agricultura tradicional a una comercial¹². Los sistemas de alimentación de los pueblos originarios se caracterizan por su creatividad y diversidad que alcanza entre 1000 y 1500 especies con sus variantes, comparadas con el sistema de alimentación mundial o dominante que sólo se centra en 15 especies de alimento donde únicamente cuatro especies vegetales (papa, Arroz, maíz y trigo) y tres especies animales (vacas, cerdos y pollos) aportan más de la mitad de los alimentos.¹³

Describir la alimentación de los pueblos de México implica adentrarse en la variedad de hábitos de alimentación, de estilos culinarios, de conocimientos⁶ y de diversidad natural, que posee cada uno de los 68 grupos etnolingüísticos hasta ahora reconocidos por la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas (CDI). De estos, el pueblo Tlahuica es uno de los cinco grupos etnolingüísticos presentes en el municipio de Ocuilan, Estado de México, el cual se enfrenta a la transformación de estilos de vida y vive problemáticas como el que su lengua tiene un alto riesgo de desaparecer¹⁴, la migración, el cambio en las actividades económicas que de ser agricultura familiar transita a monocultivos comerciales o floricultura¹⁵ y la tala inmoderada de su bosque.

De ahí que, en la relación de la alimentación con diversos factores socioculturales, económicos, políticos, demográficos, ecológicos e históricos, entre otros, constantemente se generen cambios que derivan en diferentes problemas, como es el caso del deterioro ecológico; la disminución de acceso a los alimentos¹⁶, las nuevas conductas alimentarias, problemas nutricionales, incremento de enfermedades crónico degenerativas como diabetes mellitus e hipertensión arterial o abandono de prácticas que favorecen la salud, que son reflejo de las estrategias que tienen los pobladores de las comunidades para enfrentarse a su realidad.

Si bien, se ha reconocido que la alimentación es un derecho universal que las instituciones del gobierno deben garantizar pero, las políticas aplicadas para su cumplimiento no han tenido el impacto deseado, como en el caso de la población

mexicana⁸, donde hasta el año 2014, 28 millones de personas no tenían acceso a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos, aun cuando el 70% de los apoyos a programas de ayuda alimentaria estaban concentrados en pueblos originarios con lo que denominan inseguridad alimentaria¹⁷, sin embargo no se han satisfecho sus necesidades de alimentos porque los productos ofrecidos no siempre son aceptados cultural ni fisiológicamente, por los beneficiarios.

Por su parte, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2016 (ENSENUT) refiere que hubo aumento del sobrepeso y obesidad de las poblaciones rurales con un incremento de 2.7 puntos porcentuales en la distribución de sobrepeso y obesidad de niños y 8.2 puntos porcentuales en adolescentes, con respecto a las encuestas del año 2012. Además se hace una comparación entre poblaciones rurales y urbanas de todos los grupos de edad y sexo, distinguiéndose que ha sido mayor el aumento de personas con sobrepeso y obesidad en poblaciones rurales¹⁷.

Esta situación genera planteamientos sobre la participación que tiene la disciplina de Enfermería en salud comunitaria, en la búsqueda de formas de cuidado que tengan sentido para las personas en su cultura y sean respetuosas de la misma^{18,19}, que permita el diálogo entre profesionales de la salud y la comunidad para promover el cuidado de la alimentación como uno de los elementos vitales de la salud y equilibrio con el entorno.

Aunado a lo anterior, se advirtió que muchas de las investigaciones en enfermería que abordan el cuidado de la alimentación han sido aplicadas en entornos hospitalarios, pero son escasos los trabajos que fundamentan el cuidado comunitario de la alimentación que consideren la importancia de los saberes y prácticas alimentarias de autoconsumo de poblaciones específicas, mucho menos de los Pijekak'joo o Tlahuicas, que servirían para diseñar, contribuir y profundizar en prácticas aplicadas al cuidado de la salud de las personas^{1,19} con enfoque integral, ampliando la perspectiva de los problemas de salud para superar el rol clínico y enfatizar en las acciones de prevención y promoción de la salud.

Crocker señala que estos estudios tienen relevancia porque hace falta un diálogo de saberes en salud, entre los sistemas de atención a la salud y la alimentación de los pueblos originarios²⁰.

Desde esta perspectiva se plantea la pregunta: ¿cuáles son los saberes y prácticas de cuidado en el autoconsumo de alimentos, en las familias del pueblo Pijekak'joo o Tlahuicas?

1.2. Justificación

Los enfermeros y enfermeras tienen el perfil profesional idóneo para incidir desde los hospitales, centros educativos y de salud, en un adecuado estado nutricional de la población sana y enferma. No obstante, Moreno²¹ reconoce que la malnutrición es un problema de salud pública, en el que ha tenido poca participación el personal de enfermería.

Este trabajo de investigación pretende aportar conocimientos que sean de utilidad para entender y reflexionar sobre la importancia de los saberes y prácticas de alimentación en hogares que practiquen el autoconsumo de alimentos con un abordaje en los saberes y prácticas de todos los integrantes de la familia y no solo de la mujer, quién ha sido vista como principal responsable²² para satisfacer esta necesidad humana.

En este contexto, se aspira a generar información que le permitan al profesional de enfermería trabajar con la comunidad para generar estrategias de prevención de enfermedades y promoción de la salud que sirva para el empoderamiento social, en espacios como escuelas, centros de salud o reuniones comunitarias donde los principios de autonomía, respeto a la cultura y forma de organización sean parte esencial de la práctica cotidiana de Enfermería²³ en salud comunitaria.

Aunado a lo anterior, el trabajo en un pueblo originario por parte del profesional de Enfermería se convierte en un reto de aprendizaje del cuidado en la disciplina, en el contexto mexicano, pues permite tener una visión de la forma en la que coexisten prácticas culturales particulares y aportaciones externas, producto del momento histórico, la migración, los medios de comunicación y la situación económica, entre otros factores.

1.3. Objetivos

Objetivo general

Analizar los saberes y prácticas de autoconsumo de alimentos en el proceso alimentación salud, del pueblo originario Pijekak'joo o Tlahuica del Municipio de Ocuilan den Arteaga, Estado de México.

Objetivos específicos

- Describir los saberes y prácticas familiares sobre el autoconsumo de alimentos.
- Describir los saberes y prácticas de alimentación locales.
- Describir la relación entre los saberes y prácticas autoconsumo de alimentos con el cuidado de la salud.

II. Marco Teórico

2.1. Pueblo originario, cultura

Los pueblos originarios son comunidades etnolingüísticas que residen en México aún antes de la existencia del estado mexicano y que siguen vigentes a pesar de los obstáculos que les impiden desarrollar la vida de acuerdo a su identidad cultural particular, al respecto Ortega destaca que esta auto adscripción busca eludir el estigma de “indios o nativos” y Álvarez (citado por Ortega) refiere que se caracterizan por ser comunidades históricas, con una base territorial y una identidad diferenciada²⁴. Sin embargo, se reconoce que la denominación es producto de acuerdos tomados por muchas voces de diferentes comunidades organizadas de los pueblos.

Por su parte, la cultura, es un sistema complejo de símbolos y significados compartidos, aprendidos y transmitidos a través de generaciones en un grupo social, que hacen referencia a la totalidad de patrones, valores, creencias y comportamientos que desde una cosmovisión particular orientan la forma de estar con el mundo.²⁵ Se manifiesta en forma material e ideológica en las costumbres, por medio de acciones, en el pensar, sentir y reflexionar sobre la toma de decisiones para responder a los requerimientos del contexto²⁶, entre ellos las necesidades de cuidado a la salud. Por esto, la cultura se convierte en un concepto dinámico, donde las personas y comunidades aprenden y construyen sus prácticas de vida.

En esta investigación se retoma el concepto de cultura, para analizar los elementos que interactúan con el fenómeno de la alimentación familiar, entre los que se incluye; el conocimiento, las creencias, prácticas, costumbres o cualquiera de los hábitos y capacidades adquiridas por las familias Tlahuicas.

2.2. Alimentación

La alimentación humana es un conjunto de procesos biológicos, genéticos, psicológicos y culturales que permiten a la persona obtener los nutrimentos que necesita, así como satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales²⁷, pero también puede ser entendido como un conjunto de representaciones, discursos y prácticas relacionados con la producción u obtención, la preparación y el consumo de alimentos¹². Por ello, se dice que es un proceso sistematizado, dinámico y complejo que le da forma a la cultura y regula comportamientos, prácticas y condiciones materiales que permiten la *reproducción de sujetos concretos en contextos de vida social*²⁸, es decir, que la alimentación es parte del proceso de interacción de las personas con su espacio, y por ello existen particularidades en los sistemas de alimentación condicionadas por la cultura, espacio geográfico y diversidad ecológica, como es el caso de los pueblos originarios caracterizados por el uso de una gran diversidad de alimentos.

Además, la alimentación se ve modificada constantemente por factores históricos, simbólicos, políticos, ecológicos, agrícolas, tecnológicos, productivos, económicos y geográficos, comerciales y hasta religiosos, que condicionan la disponibilidad y acceso local de los alimentos, por todo ello la alimentación puede presentar cambios cualitativos y cuantitativos²⁷.

2.3. La familia

El primer espacio donde la cultura adquiere continuidad es la familia, es ahí donde inicia el desarrollo del hombre como miembro de la sociedad y por ende adquiere sus cualidades humanas. La familia se encuentra organizada como un sistema abierto y dinámico, constituido por un número variable de miembros con una historia común.²⁹

Cuando dos personas o más personas se unen, se convierten en el centro de relaciones familiares debido a que son encargados de establecer las reglas de relación, roles, límites, normas y valores que los regirán^{29,30}, es decir, que se vuelven en un nuevo sistema (vivo) que está condicionado por diversos factores tanto internos (satisfacciones de necesidades según el ciclo de la vida familiar) como externos (sociales, económicas, educativas, etc.) y tiene como finalidad principal asegurar la continuidad y crecimiento biopsicosocial de los miembros que lo componen y darle continuidad a su cultura, sin embargo, esos determinantes son irregulares y condicionan las etapas evolutivas del ciclo familiar, dando lugar a múltiples momentos en los que llega a aparecer tensión en su interior pasando por la enfermedad y la salud³⁰, que *permiten el desarrollo de sus miembros y la adaptación a situaciones y agentes estresantes, empleando mecanismos de defensa (respuestas de afrontamiento, utilización de recursos, toma de decisiones, etc.)*²³. Sin embargo, este concepto de familia está definido en términos de las sociedades contemporáneas y está impregnado de idealizaciones que solo alcanzan a la familia nuclear³¹.

Las familias en los pueblos originarios tienen características muy particulares que muchas veces no se acoplan a las descripciones actuales de familia, sus relaciones de parentesco se extienden a muchos espacios de su comunidad, a través de diferentes vínculos, valores y estrategias de organización social y sus interpretaciones de los valores religiosos occidentales³², donde la mujer juega un papel muy importante en el cuidado de la familia, a pesar de que se reconocen las familias como patriarcales, y más en la actualidad por efecto de las migraciones masculinas³³. Pero se reconoce la existencia de situaciones machistas que se reflejan en la idea de que son los hijos varones los que heredan las tierras y propiedades, quedándose a vivir en el predio de la familia, mientras que las hijas se deben ir a la casa de sus maridos³¹, por lo cual, la herencia de tierra de una mujer no será la misma y queda en riesgo cuando pierde su familia.

Uno de los ejes para clasificar a la familiar es por parentesco³⁴, donde se distinguen los siguientes tipos:

- Familia nuclear: conformada por padre, madre e hijos.
- Familia extensa: Integrada por una familia nuclear y otros familiares que viven en el mismo hogar con parentesco.
- Familia monoparental: Conformada por un padre o madre con hijos.
- Familia Monoparental extendida compuesta: padre o madre con hijos, más otras personas con y sin parentesco.
- Familia binuclear o reconstruida: padre y madre, en donde alguno o ambos son divorciados o viudos y tienen hijos de su unión anterior.
- De hecho: formada por dos personas que viven juntas, con o sin hijos, sin que hayan formalizado legalmente el matrimonio.

2.4. Proceso Alimentación - Salud, enfermedad y atención familiar.

El proceso de alimentación forma parte de las prácticas sociales que se reproducen al interior de la familia, territorio sociocultural de las personas,² cuyas transformaciones son el resultado de interacciones con el entorno y su capacidad para satisfacer las necesidades para el desarrollo y continuidad de la vida

En las diferencias o variaciones que existen en los significados, saberes, valores y prácticas del cuidado de la alimentación, y en la relación de estos elementos con la enfermedad y la salud,^{35,36} se puede reconocer la particularidad de cada pueblo y de su cultura. Porque es de ese modo en el que el pueblo expone sus formas de interactuar dinámicamente con su entorno y de mostrar la diversidad de respuestas que se pueden tener a su realidad, lo que resulta importante por la pluralidad de vías relacionadas con la adaptación o inadaptación de los individuos y familias,^{30,37} que no se limitan a la noción de que una causa puede tener solo un resultado o viceversa³⁸, situación que se refleja en la diversidad cultural de los pueblos de México, en sus lenguas y en los sistemas de alimentación que tienen, y son un reflejo de esa interacción con su espacio.

La salud y enfermedad son partes de un único proceso cuyo carácter es eminentemente social e histórico^{36,39}. Menéndez sugiere que el proceso salud – enfermedad, es un conjunto de respuestas sociales estructurales que están relacionadas con factores biológicos, socioculturales y simbólicos que se desarrollan en contextos históricos específicos y reconoce que tanto en los padecimientos como en las formas de favorecer la salud se generan *representaciones, ideologías y prácticas que estructuran un saber para entender, enfrentar y de ser posible solucionar la incidencia y las consecuencias generadas por los daños a la salud*³⁶, que siempre están presentes y forman parte de la vida colectiva en la sociedades, lo que permite al autor incorporar la atención al proceso de salud- enfermedad, y reconoce que la enfermedad no solo es enfermedad ya que delata una serie de problemas sociales, políticos, económicos, ecológicos que no siempre son reconocidos y permiten distinguir las desigualdades, estratificaciones sociales y diferencias que se producen al interior del proceso salud - enfermedad- atención, configuradas por relaciones de poder, explotación económica, hegemonía y subalternidad (ideológico-cultural)^{36,39} que operan a nivel de sujetos, instituciones y conjuntos sociales, sobre todo en las sociedades latinoamericanas que tienen un campo sociocultural heterogéneo³⁶.

Además, se reconoce que en los servicios de salud de cada pueblo originario pueden distinguirse asociaciones entre el proceso salud- enfermedad- atención, con factores espirituales, comunitarios, ambientales, históricos y económicos⁴⁰ que forman parte de su entorno y realidad.

Finalmente, las prácticas vinculadas al proceso salud-enfermedad- atención que desarrollan los agricultores familiares, *reconfiguran su espacio social, planteando desafíos que interpelan la situación del sector en términos de subalternidad dentro del sistema productivo actual*³³ y el modelo médico hegemónico³⁶

Para motivos de este trabajo se conceptualiza el proceso Alimentación - Salud, enfermedad y atención familiar como; el conjunto de procesos en los que los saberes y prácticas de alimentación son formas en las que se expresa la irrefutable relación entre la salud y la enfermedad que se da a través de la atención, en las que

se utiliza el alimento para el cuidado de la salud y en situaciones de enfermedad, en entornos familiares con contextos particulares.

2.5. Autoconsumo de alimentos

El autoconsumo de alimentos es una práctica tradicional donde las familias manejan su ecosistema para tener acceso directo a la materia prima que se convertirá en una fuente de alimento, estas prácticas están presentes en la recolección local y en el trabajo de las unidades de producción que son espacios en los que se cultivan alimentos con técnicas locales, tienen baja o nula inversión en insumos industriales y herramientas pues el manejo y cuidado es realizado por los miembros de la familia, quienes cosechan en diferentes momentos diversos alimentos para consumo de ellos mismos, dentro del hogar. Por ello, es una forma de vida y una cuestión cultural determinada por los intereses sociales y económicos de las comunidades⁴¹, que contribuye a la autonomía alimentaria familiar.

El principal objetivo del autoconsumo de alimentos es la reproducción social de la familia a través de la gestión de la unidad productiva e inversiones en las que la mayor parte del trabajo es aportada por los miembros de la familia³³, quienes generan espacios donde se transmiten valores, prácticas, experiencias y aprendizaje del valor cultural y alimentario de muchas especies vegetales y animales⁴¹.

Los cultivos de autoconsumo familiar se diferencian de otras formas de realizar agricultura familiar, en las que los policultivos son sustituidos por monocultivos que, a pesar de ser trabajados por familias, tienen producciones más grandes y la mayor parte de los alimentos son destinados a la comercialización, además de que muchos usan técnicas industriales de producción con agroquímicos y máquinas de trabajo.

La comercialización, circulación y consumo de los productos derivados de las unidades de producción familiar se realiza por medio de mecanismos de proximidad

geográfica, social y cultural en los que la intermediación es mínima, entre estos mecanismos se encuentran el mismo autoconsumo, el trueque, la venta directa en la casa o finca, los tianguis, los mercados públicos, las ferias locales, los restaurantes y el comercio ambulante⁴². Sin embargo, hay alimentos locales de mayor intercambio entre vecinos y alimentos que disminuirán en sus producciones³³ por lo que en los siguientes años estarán menos al alcance de las comunidades donde originalmente se consumían¹², derivado de la globalización a través de los procesos de homogeneización en la producción y consumo de alimentos, así como en las formas de conceptualizar la salud y el bienestar donde se promueve el consumo y materialización de la vida, y la injusticia social unida a la globalización donde las comunidades son transgredidas en la protección de su territorio, su seguridad y su cosmovisión, tienen una creciente desigualdad económica, acceso limitado a servicios básicos como la salud, de educación e incluso de alimentos y viven en condiciones de discriminación por género e institucional.

Los saberes y aportaciones de la mujer al cultivo, domesticación o recolección de plantas, hongos y animales se producen en el ámbito doméstico, y han sido subvalorados e invisibilizados⁴³. Menasche destaca que existe una diferencia de trabajo entre agricultores y agricultoras que es valorado de diferentes formas, cuestionando en algunos casos el rol del hombre como principal proveedor de alimentos dentro de la agricultura familiar, él encontró que por lo general las familias con mujeres de mayor edad son las que permanecen cultivando las tierras y es la mujer con sus hijos quienes dan cuidado a los huertos de traspatio, además de realizar actividades del hogar y prepara alimentos, por ello concluye que no reconocer el trabajo de las mujeres agricultoras deriva en situaciones de inseguridad alimentaria.³³

La agricultura familiar se ve modificada constantemente por: la producción, la diversificación de intercambios comerciales y no comerciales, su preparación y consumo, la apertura de espacios locales, la amplificación de flujos migratorios, la multiplicación de programas de desarrollo, la circulación de mensajes e ideologías, las dinámicas sociales y culturales locales (o “comunitarias”), las reivindicaciones

identitarias, así como las lógicas económicas y políticas internacionales¹². Lo que explica porque la disminución de producción, el interés de la población joven en otras actividades, la vejez, la escasez de trabajadores de agricultura familiar, además de la cercanía de algunos productos provenientes de la industria y la disminución de los productos circulantes agrarios de la comunidad, han contribuido al abandono de las prácticas de autoconsumo de alimentos.

2.6. Saberes y prácticas alimentarias para autoconsumo

Los saberes y prácticas de los pueblos originarios, son un sistema de donaciones e intercambios dinámicos de conocimientos⁷, transmitidos de generación en generación, casi siempre de forma oral⁴³, que gozan de legitimidad, reconocimiento social e integran el patrimonio cultural de los pueblos³³.

La interrelación entre saberes se da a través de sistemas cognitivos con los que se establecen normas y valores en las relaciones entre las personas y su territorio que generan identidad⁴⁴ y son una herramienta que permite a las personas adaptarse a su entorno y transformarlo en función de sus necesidades⁷. Lo que significa que las prácticas de la alimentación *se construyen a partir de diferentes formas de conocimiento que son incorporadas a las experiencias, sensaciones¹⁸ y representaciones*, de las personas, que guiarán su vida de manera única aún cuando pertenezcan a un grupo sociocultural particular³⁶.

Los saberes y prácticas alimentarias de los pueblos originarios están relacionados con la soberanía y seguridad alimentaria⁷, la autodeterminación, los derechos colectivos, su cosmovisión y con sus ciclos de vida, de muerte, de reproducción, de su ciclo productivo de circulación y elección de alimentos¹², que simbólicamente les permite dar continuidad a los vínculos afectivos, roles sociales y patrones de conducta que marcan la historia de sus vidas ligadas al tiempo y a los espacios⁷. Guardan especificidades locales en función de diversas expresiones de la

sociabilidad, como la distribución de alimentos, la realización de fiestas comunitarias o la respuesta y resistencia de la persona a la modernización en la agricultura y el uso de productos industriales ^{11,33}. En esta perspectiva, Mauss (citado por Menasche) sugiere que cultivar, trabajar, producir, intercambiar, comer son acciones humanas individuales y colectivas en las que está presente un intercambio de conocimientos y prácticas generadoras de reciprocidad y vínculos sociales³³.

A consideración de las transformaciones culturales, las prácticas de agricultura como la explotación de recursos naturales están condicionadas por distintos aspectos históricos, simbólicos, sociales, políticos, estándares tecnológicos e intereses económicos, cambios climáticos y alteraciones ecosistémicas que junto con la globalización, han influido en las prácticas alimentarias de los pueblos a través de *la imposición por parte de grandes corporaciones trasnacionales de nuevos patrones de producción, comercialización y consumo*⁴⁴ que contribuyen al desarrollo de impactos positivos y negativos en la salud de la población y el medio ambiente^{41,45}

2.7. Enfermería y el cuidado en comunidad

*Los cuidados de enfermería tienen como finalidad permitir a los usuarios de cuidados- personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades- desarrollar su capacidad de vivir o esforzarse en compensar las alteraciones de las funciones lesionadas por la enfermedad, buscando suplir la dimensión física, afectiva y social que conlleva esta última*¹.

No obstante, los cuidados de enfermería solo tienen significado si los usuarios son los interlocutores y orientan su sentido, por lo que el profesional de enfermería debe permanecer cerca de ellos y delimitar su práctica a partir de las condiciones y recursos del entorno para resolver junto con los usuarios, las necesidades y dificultades cotidianas, teniendo en cuenta las dimensiones sociales y culturales de

los que reciben y brindan el cuidado^{1,18}, las cuales se identificarán acercándose a la realidad de los usuarios.

Eso demanda en los profesionales un cuerpo de conocimientos propios que les permita ser autónomos, críticos y sensibles a los cambios demográficos, sociales, epidemiológicos, políticos y económicos, los cuales han generado el requerimiento de profesionales de enfermería con un mayor enfoque en la promoción de la salud, lo que necesariamente implica alejarse del hospital-centrismo, el modelo de atención biomédico¹⁹ y generar una visión integral de la asistencia en la enfermería comunitaria.

Por ello, la enfermería en salud comunitaria, agrega conocimientos de salud pública, ciencias sociales y otras áreas de conocimiento para abordar necesidades continuas de comunidades y grupos vulnerables, dentro de áreas delimitadas, a través de la promoción de la salud, prevención y rehabilitación de problemas de la salud colectiva, con la misión de conocer la realidad socio sanitaria de la población y mejorar la comunicación entre la persona, su familia y el sistema de salud, con sus saberes y cultura⁴⁶, los cuales representan con frecuencia los conocimientos de un pueblo.

Para comprender el proceso de alimentación- salud-enfermedad y atención familiar, es necesario reconocer los factores que influyen en la cultura, como las condiciones históricas de poder y los procesos económicos y políticos, donde llegan a producirse realidades en las que se observan diferentes formas de acceso a la salud y la seguridad social, que muchas veces generan desventajas e inequidad a grupos culturalmente diferentes, como es el caso de los pueblos originarios. En éste sentido, la cultura es una variable crucial para el éxito de las intervenciones para la salud comunitaria, por lo que su omisión o infravaloración han sido causa de innumerables fracasos en los proyectos de salud primaria, comunitaria o intercultural.^{46,47} Ésta amplía los referentes en la comprensión de la persona de cuidado, reconociéndola como su centro a nivel individual y colectivo, la describe como partícipe activo, poseedor de conocimientos y prácticas de cuidado²⁶

vinculadas a su entorno, de ahí que la salud de la personas se relaciona con la salud de las tierras, el agua, de la cultura y la comunidad⁴⁸

Para el caso de México y su diversidad cultural se requiere de un trabajo con respeto y reconocimiento hacia los conocimientos locales de cuidado, y una proximidad a la comunidad para incluir un análisis crítico de la realidad socio-política y económica en las prácticas de salud comunitaria¹⁹.

En el marco del cuidado de enfermería como disciplina, es necesario conocer la naturaleza de los cuidados¹de cada grupo, analizarlos e incorporarlos en la práctica comunitaria de manera creativa y *desalienante para dar sentido a la vida y permitir que tanto las personas cuidadas, como los cuidadores no tengan que callar su propia identidad*¹; no hacerlo conduce a negar e invalidar saberes culturales colectivos e individuales y eso genera contradicción en el cuidado integral que brinda el profesional de enfermería.

2.8. El cuidado de la alimentación por enfermería

La práctica profesional de Enfermería se orienta fundamentalmente en los cuidados de la vida, porque son el conjunto de posibilidades que permiten que la vida continúe y se desarrolle, por lo que los saberes y prácticas del cuidado de la alimentación están inmersos en esos cuidados¹ como elementos básicos ya que influyen en el proceso salud- enfermedad.

Aunado a lo anterior, la unidad familiar es fundamental en el cuidado de la alimentación, la salud, la prevención de enfermedades y el cuidado de enfermos, embarazadas, niños y ancianos⁴⁹ porque dentro de la unidad se generan las estrategias de cuidado para el bienestar y en situaciones de vulnerabilidad. Por lo que, es conveniente que el profesional de la salud identifique los diferentes factores que intervienen en la relación entre la familia y la alimentación.

Desde esta perspectiva, el estudio de los saberes y prácticas alimentarias de autoconsumo en familias de pueblos originarios o rurales, sirven para la apreciación de la relación de las familias y los grupos con respecto a la salud, la agricultura, la naturaleza, el medio rural y su relación con los cuidados, tanto de los que son de la vida diaria como de los que se dan en situaciones de enfermedad¹, lo que aporta conocimientos a la disciplina que permiten generar elementos para la construcción del proceso de cuidados de enfermería en salud comunitaria.

Lo anterior se convierte en un reto para la Enfermería en salud comunitaria, considerando que el autoconsumo de alimentos es una herramienta que permite al profesional de salud promover formas de vida saludables que van más allá del modelo biomédico y, tomar decisiones de forma crítica y con una postura política ante los problemas que constantemente amenazan la vida y en específico la alimentación, no solo de las personas, si no del espacio que habitan.

Sin embargo, se ha observado que los pueblos originarios se enfrentan a problemas relacionados con la alimentación, en todos los grupos de edades que favorecen el incremento de enfermedades crónico degenerativas, obesidad, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares²¹, dichos problemas a su vez se relacionan con el cambio en la alimentación e incremento de productos industriales⁴⁴ o de otras culturas¹², la disminución del consumo de alimentos locales de calidad⁴⁸ o la pérdida de prácticas como el autoconsumo de alimentos¹¹ las cuales están relacionadas con los otros factores que influyen en la alimentación de las comunidades, por ejemplo la pérdida de sus tierras y territorios por proyectos extractivos (minería, hidroeléctrica, entre otros) que influyen en la transformación de su cultura alimentaria y la pérdida de alimentos locales. Por ello, desde la disciplina de enfermería se debe hacer énfasis en las dimensiones socioculturales de la alimentación, para brindar una atención satisfactoria para los usuarios, en donde se considere los cambios que ha tenido la autonomía alimentaria de las comunidades, ya que se ha convertido en un tema de importancia global, sobre todo porque impacta en la salud de las poblaciones más vulnerables⁴².

Por otro lado, existen diferentes teorías de enfermería que han desarrollado propuestas con respecto a la nutrición en contextos culturales, como es el caso de la “ de Teoría de “Cuidados Culturales: Teoría de la Diversidad y Universalidad” de Madeleine Leininger⁵⁰, no obstante; Alonso⁵¹ refiere que a pesar de que ésta teoría utiliza conceptos como diversidad cultural o multiculturalismo en la atención a migrantes, *existen necesidades en los migrantes derivadas de su particularidad cultural que raramente muestran sus demandas como producto de la marginalidad social y política que estas personas sufren*, lo que refuerza, en los sistemas de salud, la imagen de que las personas de una cultura diferente tienen hábitos poco convenientes.. Por su parte, Méndez³¹ y Romualdo⁵² reconocen que esta teoría de enfermería o los modelos como el de Spector (modelo de tradiciones de salud) o Pullner (se basa en competencias para brindar cuidados culturales a migrantes a través de varios contactos) están desarrollados en contextos que no alcanzan a explicar la complejidad de países con una diversidad cultural como la de México, donde la realidad histórica de los pueblos originarios ha sido de violencia, pobreza, marginación e injusticia social. Derivado de ello, reflexionan sobre la necesidad de contemplar las dimensiones culturales y sociales en la construcción de cuidados que tengan una mirada crítica de la realidad en la enfermería mexicana^{31,52}.

III. Metodología.

3.1. Fundamentación metodológica

En este trabajo se recurrió a la metodología etnográfica, en el entendido de que es proceso y el producto de describir y analizar lo que las personas viven en sus propias palabras, sus creencias, significados, conocimientos y prácticas, realizadas en un espacio específico y circunstancias comunes o especiales, para presentar resultados donde se resalten los elementos de un proceso cultural estudiado^{53,54}.

Concretamente, se realizó etnografía enfocada porque es útil para obtener información específica de un fenómeno, en este caso, la alimentación en un grupo con características definidas, ya que permite recolectar datos de forma intensiva sobre las experiencias compartidas de una manera más limitada, además da la oportunidad para que el investigador permanezca menos tiempo en campo realizando observación participante y, en el área de salud permite descubrir cómo personas de diferentes culturas integran creencias y prácticas de salud en sus vidas⁵⁴.

3.2. Tipo de estudio

Estudio cualitativo con etnografía enfocada sobre los saberes y prácticas de autoconsumo de alimentos, en el pueblo Pjekak´joo o Tlahuica de San Juan Atzingo y Lomas de Tehocalzingo de Ocuilan, Estado de México.

Las técnicas de recolección de datos son:

- Entrevistas informales.
- Entrevistas semiestructuradas.
- Observación participante.

Las entrevistas semiestructuradas y observación participante, conducidas por una guía (ver anexo 1) que atiende a los objetivos planteados en esta investigación. De la misma manera, se realizaron entrevistas informales para recuperar información sobre la dinámica de comunidad y sus tradiciones.

3.3. Características de los informantes

Informantes clave:

- Los informantes fueron personas que realizarán actividades de autoconsumo de alimentos al interior de familias bilingües del pueblo Tlahuica.
- Se buscaron familias con tres generaciones, es decir, abuelos, padres e hijos, que se auto adscriben como Tlahuicas que realicen prácticas de autoconsumo de alimentos
- Las entrevistas se realizaron a la pareja en su caso o cuando menos a dos adultos uno de cada generación.

Informantes secundarios:

- Personas de la comunidad
- Representantes locales: religiosos, culturales o “políticos”, mayores de 18 años, originarios del pueblo de San Juan Atzingo, sexo femenino o masculino.

3.4. Tipo de muestreo

El muestreo se realizó por medio del diseño de bola de nieve o cadena (donde se identifican los casos de interés a partir de alguien que conocía a alguien que puede resultar un buen candidato para participar)⁵⁵. En este estudio, los casos se fueron identificando a partir de un informante que conocía a familias que se dedicaban al cultivo de alimentos y en la medida en que fue surgiendo nueva información se fueron incluyendo nuevos informantes

3.5. Análisis de los datos

El análisis de los datos inició con la transcripción de las entrevistas que tuvieron duraciones muy diversas que van desde los 35 min hasta los 90 min, todas fueron realizadas en español.

El análisis de las entrevistas y el diario de campo se realizó siguiendo la propuesta de Graneheim y Lundman⁵⁶ que es un proceso de análisis e interpretación que inicia con la identificación de las unidades de análisis que son todos los datos presentes en las entrevistas y diario de campo, los cuales fueron leídos en diferentes momentos para tener una idea general de cada entrevista después de su transcripción.

Después se realizó una lectura minuciosa donde inició la búsqueda de unidades de significado de cada entrevista por separado, para identificar unidades que guardaban relación con el tema de estudio y condensarlos en unidades aún más cortas que respetaron lo expresado por el informante sin colocar etiquetas preestablecidas.

Para realizar la codificación se volvió a leer las unidades de significado condensadas y se les asignaron códigos específicos que representan de forma corta la idea central de las unidades de significado. Para la asignación de los códigos se revisó el significado de algunas de las palabras usadas con la finalidad de corregir y evitar la confusión en lo que intenta expresar dicho código. Los códigos de las entrevistas fueron agrupados en una tabla, donde se fue clasificando por colores distintos; se agruparon en cada color los códigos que guardaban algún tipo de relación o similitud para formar categorías. Una vez identificadas las categorías se construyó una nueva tabla en la que se ordenaron los códigos de distintas entrevistas que se repetían como requisito para formar parte de una categoría y los que no se repitieron se dejaron como casos particulares.

El análisis del diario de campo se realizó siguiendo el mismo proceso de análisis de las entrevistas semiestructuradas.

3.6. Rigor metodológico

Para el rigor metodológico se retomaron los criterios de credibilidad, transferibilidad y confiabilidad, propuestos por Lincoln (citado por Ryan- Nicolls)⁵⁷ y Graneheim y Lundman⁵⁶. A continuación, se explica cómo se alcanzaron en el presente estudio:

- Credibilidad: para lograrlo se seleccionó a los participantes y su contexto y el método y técnicas de recolección de datos.
Se realizó un análisis de los datos recolectados siguiendo una metodología para asegurar que las categorías incluyeran todos los códigos. También se contó con la evaluación de las transcripciones realizadas y segmentos de datos de codificación emergentes⁵⁷, por una investigadora experta.
- Transferibilidad: se realizó la descripción del lugar, su cultura y las características de los participantes para poder hacer la comparación de los resultados obtenidos a contextos similares. También se describe la recolección de datos, la forma en que se analizaron, y la presentación de hallazgos se apoya de revisiones bibliográficas y el marco teórico.
- Confiabilidad: se alcanzó a través del análisis de datos donde se empleó una metodología en la que se crearon códigos y categorías que conservaron la estabilidad de los datos, además se mantuvo una interacción entre el investigador y lo que se está investigando para mantener la verdad y neutralidad a través de las notas de campo donde se incluyeron hallazgos referentes al tema de interés.

Por otro lado, se consideró la reflexividad como otro criterio de rigor, porque agrega credibilidad a la investigación al tratar de comprender cómo los valores y puntos de vista del investigador pueden influir en los hallazgos⁵⁸, porque es una propiedad del lenguaje, de las descripciones de la realidad que operan en la vida cotidiana de la población que también alcanza a los investigadores a través de los condicionamientos políticos y sociales que posee⁵⁹.

Reflexividad: Un día mi abuela paterna me llevó de regreso a casa, después de haberme cuidado un tiempo y mi mamá siempre dice que cuando me vio se asustó un poco porque yo me había convertido en una bebé gordita que solo comía y dormía, pero mi abuela estaba feliz porque me veía sana. Crecí y me fui a estudiar la primaria y secundaria en internados y ahí los alimentos llegaban siempre. Cuando entre a la preparatoria me fui a vivir cerca de Toluca, ahí encontraba mercaditos con alimentos que traían de lugares que conocía muy bien, a veces yo misma los transportaba o me los daban algunos familiares de ahí cerca, por lo que durante esos tiempos nunca me preocupé por mi comida ni por otras cosas, sin embargo, cuando llegué a la Ciudad de México, no encontré un lugar que me generará confianza para comprar lo que necesitaba para comer y entonces todas mis verduras las traía desde mi casa o viajaba hasta donde encontraba a gente que había sembrado lo que me estaba vendiendo, principalmente con vendedores ambulantes en Xochimilco, pero luego a ellos los corrieron.

Fue en este momento que empecé a reflexionar sobre la importancia de los alimentos en mi vida, eso me hizo cuestionarme quién era y de donde venía, porque había muchas cosas que me parecían normales o simplemente nunca las había pensado, como el origen de mis alimentos o el mío y ahora era lo contrario.

Además, sentía miedo de alejarme cada vez más de mi casa porque siempre estaba fuera y lejos, sobre todo porque había cosas que ya eran importantes para mí como la tierra que mis papás habían adquirido con esfuerzo, por lo que en ese momento tomó más valor todo lo que había aprendido de mi abuela paterna, una mujer que llevaba su vida Hñähñu a flor de piel. Traté de recoger muchos pedazos del tiempo que compartí con ella, y también con otros abuelos y abuelas, ya que ahora es de lo más valioso que tengo para defenderme, porque el pueblo de mis padres no me vio crecer y porque entre los recuerdos de mi historia está la vida y la lengua de mi abuela que aprendí muy poco en algunas canciones e historias pero que he ido alimentando en estos últimos años

y pretendo seguir haciéndolo para entender el valor que tiene mi propia vida, siempre cuidando de no negar todas las partes que me han construido pero con el deseo de ser crítica en todas mis decisiones.

Al respecto, yo vivo en el pueblo de mi abuela materna donde he observado que se habla con orgullo de un abuelo de “ojos de color” pero cuando se trata de abuelos de pueblos originarios, no son mencionados o no se reconocen, y eso mismo pasaba en la familia de mi abuela paterna, donde no se comenta que el bisabuelo era Hñähñu y sólo ella de entre sus hermanos conservó su cultura y se negó a cambiarla a través de su forma de vivir, por lo que fue renegada. Lo anterior es importante para mí, porque, aunque tenga rasgos de “Xina” (Gente blanca o de fuera, en Hñähñu) reconozco en mi deseo por la vida y mi origen, su historia y todo lo que aprendí de ella no he podido verlo en otros familiares.

Observé que sus hijas le compraron tres estufas que solo sirvieron de almacén porque para ella era indispensable su fogón de leña y entonces, cuando caminábamos juntas, siempre andábamos recogiendo palitos, pero como no entendía me desesperaba, aunque con eso nos daba comidas que su padre también comía y como su caldo habas. Ella siempre hablaba de cómo era trabajar en el campo en la siembra de maíz, haba, cebada, frijol y trigo, de lo que comía, de cómo había perdido todo eso en su camino por la vida, lo que incluía un espacio para vivir estando cerca de sus conocidos, porque a las mujeres no se les heredaba tierra y eso último tiene mucha importancia en la vida de mi familia.

Mi papá y tías me cuentan que ella les preparaba platillos con ajolote de los ríos de Lerma o de los humedales donde había patos, acociles, jumiles, papas de agua dulce, entre otros alimentos que toda su familia había comido por muchas generaciones. Pero ahora todo eso eran recuerdos, porque el río y los humedales se contaminaron y ya hay muchas fábricas en todo el pueblo.

“Somos lo que comieron nuestros abuelos” es una frase que escuché mientras convivía con algunos amigos de otros pueblos originarios, de algunas partes del

país y que muchas veces también eran migrantes. Con ellos coincidía, en la ciudad, para hablar de la lengua, los alimentos y las formas en las que se lucha por no perder la identidad estando en la ciudad, a través del compartir, el debate, la comunicación, de la poesía, la música y el baile. Pero se me quedó tan grabada la frase porque con ella pude ver mi realidad, la realidad de mis amigos y la de mi abuela Hñähñu que enfermaba por lo que comía y sufría porque una de las cosas que más disfrutaba era cocinar, y yo en ese momento andaba pensando en estar cerca para apoyarla, pero falleció, entre otras cosas, por el cambio de alimentos que tuvo desde el momento que salió de su pueblo y por dejar de sembrar sus propios alimentos.

Desde antes de que ella partiera yo ya andaba buscando el camino que me llevará de regreso a mi espacio y la forma (que aún me parece la mejor) es apropiándome de mi tierra, trabajándola y conviviendo con todos a través de ella. Por eso, mientras he tenido que estar en la ciudad, he andado cerca de colectivos que se interesan por temas de pueblos originarios, la soberanía alimentaria y por la agroecología, ya que tampoco he estado tanto tiempo haciendo cosas del campo y mientras más me acerco, me doy cuenta de todas las necesidades de conocimiento que tengo y, de alguna forma terminé pensando que comer los alimentos de tu pueblo te conecta de muchas formas con; la memoria, la tierra, la vida y la convivencia.

Siento que he vivido en un espacio donde he presenciado que las prácticas de agricultura y de relación con nuestro territorio, se diluyen con el transitar del tiempo y de las personas, e incómodamente admito que me parece desagradable que unos perdemos ese conocimiento y me pregunto ¿Por qué y cómo sucede eso? ¿cómo podemos vivir cuando todo está cambiando? ¿de qué forma podría recuperar esos conocimientos y vivir con ellos en estos tiempos?, por ello decidí que era necesario acercarme a las personas que aún conservan estas prácticas para conocer por qué y cómo lo hacen y así tener elementos que me ayuden a participar en esa realidad que está llena de retos y el espacio más cercano al lugar donde vivo es el pueblo Tlahuica, que es el único de todo el

país con esa cultura que pocos reconocen y que aparte de proveer alimentos a su pueblo, los comparte con otros pueblos como el mío, pero además, dentro de mi familia veía como se negaba la relación que tenemos con este pueblo y con otras.

Opino que, en la disciplina de enfermería, aún se están generando las herramientas para participar en el cuidado de la salud de las personas de los pueblos originarios y rurales, que responda a sus necesidades sin transgredir su identidad particular. De ahí que en este trabajo se conocerá la forma de alimentarse de un pueblo originario reconocido como campesino que es poseedor de un conocimiento que funciona y se aplica en su espacio y, en su modo de entender la alimentación.

A lo anterior agrego que buscaba una forma de acercarme a los espacios donde me gustaría ejercer mi profesión, la cual entiendo como “cuidado a la vida” y necesitaba un tema que no sólo me interese a mí, sino que sea parte de la realidad de las personas con las que deseo convivir.

Yo quería aprender a realizar investigación y este ejercicio se ha convertido en una experiencia significativa para mi formación, y aunque la aportación sea mínima deseo fortalecer la idea de que las personas de todos los espacios (sobre todo de los pueblos originarios) poseen conocimientos tan válidos como el que nosotros decidimos adquirir, y digo esto porque no solo entre familiares he escuchado comparaciones, sino porque la escuela fue la que muchas veces daba ideas para considerar ciertas formas de conocer y vivir, como únicas y mejores.

3.7. Consideraciones éticas

Las investigaciones deben considerar principios éticos que aseguren los derechos, libertad y valores de las personas que participan, la presente investigación guío su

proceso siguiendo los lineamientos estipulados por la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia (ENEO) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), en sus Principios para la investigación. Los principios o guías éticas generales de acción son⁶⁰:

- Principio de autonomía: establece que en el ámbito de la investigación la prioridad es la toma de decisiones de los valores, criterios y preferencias de los sujetos de estudio. Se cumplió con él al ofrecer información a los participantes sobre los objetivos de trabajo, sus beneficios y contratiempos que no incidían en ningún tipo de abuso.
- Principio de no maleficencia: obliga a no dañar a los otros anteponiendo el beneficio, aún considerando las respuestas terapéuticas que implica el cuidado a la salud.
- Principio de beneficencia: se refiere al bien obtenido derivado de su participación y a los riesgos a los que se somete en relación con el beneficio social, potencial de la investigación.
- Principio de justicia: exige el derecho a un trato de equidad, a la privacidad, anonimato y confidencialidad. Igual se refiere a la distribución de los bienes sociales, que la investigación genere. Se leyó y explicó el consentimiento informado a los informantes (Ver anexo 2), quienes por condiciones del trabajo no consideraron necesario firmarlo o recibirlo, ya que en algunos casos las personas se mostraron con apertura inmediata a las entrevistas y en otros casos los informantes no sabían leer. Se consideró que por falta de confianza no era necesario que firmaran el documento. Se mantuvieron en anonimato sus participaciones.

3.8. Desarrollo del proyecto

El proceso de recolección de datos o trabajo de campo inició con un primer acercamiento a la comunidad en estudio, donde realice un reconocimiento general

de la geografía del lugar y me presente con las autoridades de bienes comunales y delegados municipales de San Juan Atzingo y Lomas de Tehocalzingo, obtuve información general del lugar y ahí inició la referencia de personas que aún producían alimentos para autoconsumo.

A la par de la entrevista me presente con informantes tenían experiencias que compartir relacionadas con su participación en proyectos de hortalizas en el pueblo, a través de una de las personas conocí e interactué con otras personas del lugar. Realice 3 entrevistas semiestructuradas a personas de diferentes familias y algunas entrevistas informales a otras personas del pueblo para identificar en otras zonas a posibles participantes, todos los datos fueron registrados en las notas de campo. Las entrevistas fueron realizadas entregando y leyendo el consentimiento informado y los informantes estuvieron de acuerdo en los términos del documento, pero que se abstuvieron de firmar. Esto se realizó entre el 22 de noviembre y 14 de diciembre del 2018.

Entre los meses de enero a marzo de 2019 realice 17 visitas a la comunidad y 15 entrevistas semiestructuradas, estuve en la comunidad algunos días de fiesta y actividades a las que era invitada para conocer las costumbres y tradiciones de la comunidad y a más informantes, se reportó en el diario de campo la descripción de las casas, lugares, características de las familias, opiniones de las personas y sentimientos con respecto al tema en estudio, observaciones y vivencias del observador y anécdotas producto de entrevistas informales, de este modo, mucha de la información recolectada en las entrevistas semiestructuradas se complementó y evidenció, además de que se pudo obtener una idea más clara de los saberes y prácticas de diferentes personas de la comunidad.

En total se realizaron 18 entrevistas, se descartó una por problemas de grabación de la entrevista, pero muchos datos se recuperaron a través de las notas de campo, como se muestra en la tabla 1.

El periodo de recolección de datos del proyecto inició en noviembre de 2018 y concluyó en abril de 2019, se realizaron 24 visitas a la comunidad donde se

entrevistaron a autoridades, profesores, personas que producían sus alimentos y personas que no los producían, ya sea en entrevistas formales o informales.

Tabla 1: Número de entrevistas realizadas y visitas a las familias entrevistadas

Familia	Persona	Total por familias	
		N° entrevistas	Visitas a los entrevistados (Observación participante)
1	N'a	2	13
	Hñato		
2	Yoho	2	4
	Rëta R'ato		
3	Hñu	2	6
	Reta yoto		
4	Goho	2	3
	Rët'a Goho		
5	Küt'a	3	6
	R'ato		
	Yoto		
6	Göto	1	2
7	Rëta	2	3
	Rëta N'a		
8	Rëta Yoho	2	3
	Rëta Hñu		
9	Rëta Küt'a	1	2
10	18 Sr. C. (Descartada)	1	3
		18	24 visitas al pueblo

3.9 Descripción del lugar

Denominación

El pueblo Pjekak'joo ("lo que yo soy, lo que yo hablé"), Atzincas, Tlahuica o Matlazinca es parte de los 68 grupos etnolingüísticos¹⁴ que conforman la diversidad cultural de México, este grupo se desprendió de los Matlazincas, otro de los cinco grupos etnolingüísticos del Estado de México, junto con los Otomíes, Mazahuas y Nahuas. Habitan la comunidad de San Juan Atzingo y Lomas de Tehocalzingo, eran una sola comunidad, hasta el año 2008, pero por situaciones locales de conflicto relacionadas con el manejo de recursos naturales se dividieron y se formó

una nueva delegación que corresponde a Lomas de Tehocalzingo¹⁵, sin embargo las relaciones entre la gente de la comunidad sigue siendo muy cercana. Su número de habitantes es 941 en San Juan Atzingo y 638 en Lomas de Tehocalzingo, según el INEGI 2010

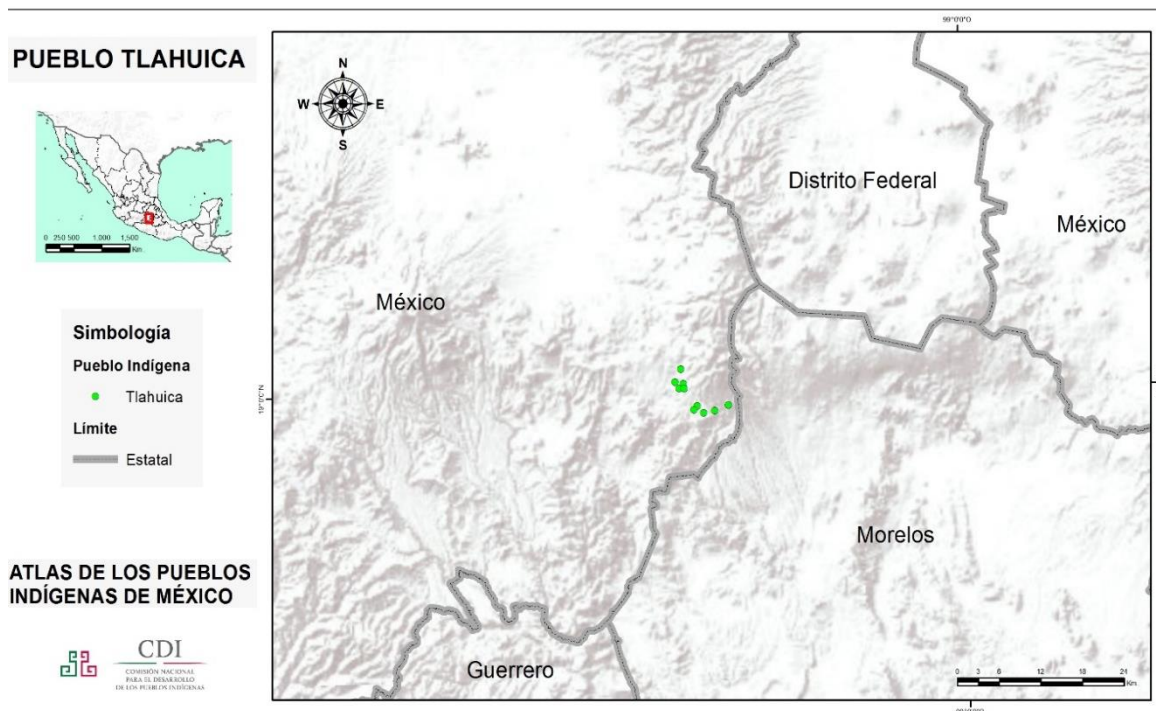


Ilustración 1: Ubicación del pueblo Tlahuica

Fuente: Atlas de los pueblos indígenas de México. CDI. Disponible en: http://atlas.cdi.gob.mx/page_id=2345

Ubicación y geografía

Los Pjekak'joo se viven en el municipio de Ocuilan el cual se encuentra al sureste de Toluca; colinda al norte con los municipios de Santiago Tianguistenco y Jalatlaco; al sur con Malinalco, Joquicingo, Texcalyacac y el Estado de Morelos. Su extensión territorial es de 344.84 Km² que se dividen en cuatro ejidos con una superficie de 3448.40 h y bienes comunales que corresponden a 36,800. 45 h. ⁶¹

San Juan Atzingo y Lomas de Tehocalzingo, están ubicados al suroeste de su cabecera municipal, dentro de los cerros de Zempoala, que forman parte del complejo de sierras que rodean y dividen a la cuenca de México y el Valle de Toluca, y sirven de límite natural con el estado de Morelos. Su altitud en su núcleo urbano

oscila entre los 2,513 m.s.n.m en SJA y los 2,675 m.s.n.m en Lomas de Tehocalzingo⁶².

El clima de la comunidad es semifrío- húmedo, con una temperatura anual de 15°C. se caracteriza por lluvias en verano y otoño, con heladas nocturnas que oscilan entre los 5° C a -5° C. ⁶³

Flora y fauna

San Juan Atzingo comparte sus bienes comunales con Lomas de Tehocalzingo que corresponden a 12,450 hectáreas de vegetación mixta con bosque de oyamel (*Abies religiosa*) en la región Lagunas de Zempoala y bosque



Ilustración 2: Zarzamora silvestre

mixto pino- encino en cerros circundantes. También hay abundantes matorrales conocidos por diversos nombres como Jaras, Chalpulixtle y Tepozán ⁶². Además, existen un sin número de especies tanto silvestres como domésticas, dependiendo de la zona. En las calles de la comunidad se observan los magueyes pulqueros, árboles de perón y capulín, aguacatillo, hay plantas de ornato, frutales, medicinales, de consumo como: nopales, calabaza, chilacayote, quelites, zacatonés, zarzamora, chíá, jara, aguacate, manzana, nuez, limón, ciruela, tejocote, y muchos tipos de hongos silvestres^{63,64}.

La lengua Pjiekak´joo

Su lengua pertenece a la rama otopame de la familia lingüística otomangue, ^{65,66} que se considera parte de las lenguas comprendidas dentro del territorio otomiano del

sur. La lengua con la que más se emparenta es el matlatzinca, hablado en San Francisco Oxtotitlán, municipio de Temascaltepec. También ha sido agrupada con los Matlatzincas de Morelos, pero actualmente se reconoce como lengua distinta.

Pjiekak'joo es el término que delimita al interior de la cultura a las personas que comparten la misma tradición y es traducido al español por los ancianos como “lo que yo soy”, “lo que yo hablé”. Por medio de este vocablo se expresa el compromiso con un pasado común y la pertenencia a una colectividad diferenciada.

El censo de población del 2010 señala que sólo el 16% de los habitantes de SJA, es decir 222 personas y el 38% de habitantes de LT (242 personas) eran hablantes de pijekak'joo. A pesar de ello, se ha encontrado que la mayoría de los hablantes reportados son adultos que entienden el Tlahuica, pero no lo hablanⁱ. Según datos del INEGI 2000, las edades de los hablantes de la lengua oscilan entre los 60 y 85 años, Muntzel (1982b y 1994) citada por Martínez(2012) refiere que la lengua está siendo desplazada por el español, por lo que muchos de los hablantes ya no conservan todas las formas ni las reglas de la lengua⁶⁶ entre los habitantes de la zona se reconoce que son pocos quienes la conocen y practican en su totalidad ⁶⁷

El Instituto Nacional de Lenguas Indígenas realizó un estudio en el año 2012, en el que refiere que la lengua Tlahuica se encuentra con muy alto riesgo de desaparecer ya que las localidades tienen menos del 30% de la población que hable la lengua y en general posee menos de 1000 hablantes¹⁴.

Por otro lado, lugareños han reconocido que hasta poco después de la revolución muchas personas de la comunidad hablaban Pjiekak'joo y Náhuatl, derivado del comercio regionalⁱⁱ.

ⁱ Durante el trabajo de campo en la comunidad solo se han encontrado dos personas mayores de 90 años hablantes de la lengua, de las cuales una informo que se está olvidando de ella porque no puede platicar con nadie.

ⁱⁱ Algunos informantes refieren que antes se hablaba el Tlahuica y el Náhuatl en la comunidad, al respecto, De la Mora lo relaciona con intercambios comerciales regionales que se daban hasta los años 70's, además de la situación histórica y geográfica de la región⁶⁷.

Sus casas

Sus asentamientos están por unidades familiares diferentes, en forma de solares, a los que se llevan a vivir a las esposas de los hijos. También abundan las construcciones unifamiliares, hechas principalmente de tabicón, lámina de asbesto y concreto, los cuales han reemplazado a la tradicional casa de madera con dos habitaciones, y techo de tejamanil o las construcciones de adobe. (Ver ilustración 3)



Ilustración 3: Casa con cocina tradicional de madera

Algunas tienen áreas libres que utilizan para el cultivo de diferentes plantas comestibles o de ornato ⁶⁷

Servicios

La comunidad cuenta con agua potable entubada, aunque se registra un déficit de esta en un 13%, por las condiciones topográficas y la dispersión de viviendas. También cuentan con energía eléctrica, fosas sépticas y algunas casas con unión de drenaje (solo el 78%, según informes del CEDIPIEM); solo en el centro del pueblo abundan las calles pavimentadas con alumbrado público, y en las periferias hay caminos de terracería.

Los medios de transporte son privados, o taxis colectivos que conectan al poblado con la carretera México- Chalma, donde ya se tiene acceso a autobuses o microbuses. Se pueden encontrar tortillerías, tiendas de abarrotes, refaccionarias, papelerías, ciber- café, un restaurante de “carnitas” (platillos con carne de



Ilustración 4: Escuela Secundaria técnica agropecuaria “Belisario Domínguez”

cerdo), una tienda boutique, aserraderos, carpinterías, ferreterías y viveros.

La comunidad cuenta actualmente con escuelas que ofrecen formación hasta el nivel medio superior, como se muestra en la tabla 2.

Tabla 2: Escuelas de San Juan Atzingo, según nivel educativa

Nombre de las escuelas ubicadas en San Juan Atzingo y Lomas de Tehocalzingo	Nivel educativo
Lázaro Cárdenas	Educación Inicial Indígena
Emiliano Zapata	Preescolar
Ignacio González Guzmán	Preescolar
J. Trinidad Tiburcio Santos	Primaria Indígena
Cuauhtémoc (1952)	Primaria
Secundaria Técnica. Agropecuaria No. 22 Belisario Domínguez (1985)	Secundaria
Centro de Educación Medio Superior a Distancia (2010)	Preparatoria

La primera escuela fue creada en 1952, pero la población ha tenido un proceso de adaptación largoⁱⁱⁱ, actualmente las personas que deciden estudiar un nivel superior tienen que emigrar a las ciudades de Santiago Tianguistenco, San Felipe del Progreso, Toluca o, Cuernavaca o Ciudad de México^{iv}

La comunidad cuenta con una radio “Fregona.com” 90.5 FM que es particular, pero participa en actividades de la comunidad transmitiendo anuncios locales

Actividades económicas

Las principales actividades económicas son la agricultura de temporal , en ella sobresalen los cultivos de chícharo, nopal, zanahoria, frijol, chile manzano, cebada⁶² y maíz principalmente para autoconsumo junto con frijol o haba; cría de ganado ovino; la explotación forestal para construcción de casas, elaboración de tejamanil y combustible; la recolección de plantas silvestres y hongos para venta y autoconsumo; en menor escala se dedican a la crianza de aves de corral como gallinas o guajolotes y la ganadería de borrego y cabra que sirve para la venta como para la alimentación

También se practica el comercio turístico de alimentos, artesanías locales y plantas; ecoturismo en parques naturales; la venta de mano de obra en la región y en Estados Unidos que en su mayoría (71%) ha sido por hombres que ingresaron al país de manera ilegal ,según De la Tejada (citado por Cano)⁶¹.

Algunas de las personas todavía practican el Trueque en el Mercado de Santiago Tianguistenco, donde acuden a vender sus productos y cuando no lo logran,

ⁱⁱⁱ Uno de los informantes durante el trabajo de campo describió el proceso de gestión de la primera escuela primaria, en el año de 1952, en el que participo junto con otros representantes de la comunidad y que fue financiada por la administración federal, ya que las autoridades municipales de ese momento tuvieron una respuesta negativa. También hablo de cómo la gente después de la revolución había abandonado la comunidad, pero en los años 50’s regreso un hombre de la ciudad que había aprendido español, a escribir y leer que fue convocado por la autoridad de la comunidad para enseñar a otros, entre ellos el informante y sus hermanos que ahora tienen más de 90 años.

^{iv} Se ha observado que la mayoría de los estudiantes universitarios cambian su residencia definitivamente y son pocos los que regresan a la comunidad por las escasas posibilidades de trabajo en la región, además es común que los jóvenes después de terminar su nivel medio superior abandonen su formación para incorporarse a diversas actividades laborales o migrar a Estados Unidos.

intercambian con otras comerciantes, principalmente de regiones cálidas, por ejemplo, capulines u hongos por guajes, ciruela, mango, guanábana, etc.

El principal tipo de familias de la comunidad es de tipo extenso, padre con hijos mayores que aportan a la economía de la casa y algunos que viven en linderos de la misma casa con sus nuevas familias. Y aunque los hijos tengan sus cuartos separados siguen utilizando una cocina común. Pero en la actualidad muchas familias se han vuelto nucleares y eso se ve desde que la mujer prepara alimentos para su esposo e hijos o definitivamente vive en espacios separados sin compartir nada.

En los últimos tiempos las comunidades han experimentado una intensificación del proceso migratorio por motivos laborales hacia ciudades cercanas como Toluca, México, Cuernavaca o internacionales como Estados Unidos y Canadá. Además, los índices de inseguridad por bajos rendimientos agrícolas también han ocasionado la migración de personas.⁶¹

Actualmente es considerado el número de familias que ha destinado una parte de su huerto familiar o la totalidad de este para la producción de flor comercial en invernaderos, derivado de programas gubernamentales que llegaron desde hace más de 10 años.^{15,61}

Vestimenta

La vestimenta es un distintivo de la comunidad que se ha perdido y sólo se puede ver en festividades escolares, religiosas o eventos de la comunidad importantes (ver ilustración 5). Consiste, en el caso de los hombres en calzón y camisa de manta, huaraches y faja enredada en la cintura que puede ser de diferente color y la



Ilustración 5: mayordomas con vestimenta tradicional

mujer usa blusa blanca bordada de flores y un chincuete de tela de Cambaya o lana, sostenido con una faja multicolor de telar de cintura o con bordados a mano.

Cosmología: Identidad territorial y su significado

Entre los habitantes de San Juan Atzingo se mantiene una división genérica entre el arriba y el abajo. Donde los pueblos del: “arriba” son: El Atorón y El Centro; y los pueblos del “abajo” son Nativitas. Lomas de Tehocalzingo es un lugar neutro, aunque la gente en ocasiones también lo ubica “arriba”.

Existe un territorio dual, el Zempoalteca (el cerro principal), que genera las lluvias; delimita la parte de “arriba” y es el lugar del que “bajan” los muertos en su día; y el cerro de Tepetzingo es la parte de “abajo”, y SJA está en medio de los dos cerros.

“La categoría de ‘alto’ combina los rasgos de primogenitura, de superioridad, de fuerza, de masculinidad” (en el lugar del actual Zempoalteca se encontraba el “mero cerro”, del cual se desprenden el actual y Tepetzingo), se identifica al cerro Zempoalteca como el principal y como el lugar de donde “bajan” los muertos durante la festividad en su honor.

También existen parajes que consideran de su pertenencia a los cuales protege una entidad sagrada, como un cerro. Por ejemplo, Pueblo Nuevo es un paraje donde se localizaba un barrio que desapareció en la etapa de la Revolución y en el cual se intentaron establecer personas de tierra caliente sin conseguirlo

Se tiene la creencia de que el cerro protege a la comunidad y delimita la extensión del territorio que se considera propio. A su vez, el bosque es el dador de vida del que desciende la lluvia y al cual regresan los muertos.

Relatos de origen

En los relatos de origen del pueblo se reconoce que la comunidad viene de los “pueblos viejos” y tienen un gemelo hablante y practicante de su cultura en algún

otro lugar donde también se repite el mismo paisaje natural, al respecto, se piensa que este grupo ocupó el Valle de Toluca y llegó hasta el municipio de Teotenango⁶⁸.



Ilustración 6: Paisaje del pueblo Tlahuica

Se conserva el relato de un diluvio y un terremoto que modificaron la tierra,

haciendo que el cerro “más viejo” se repartiera en otros cerros y de ahí salió el cerro de Zempoala, del que solo queda “su colita, la punta” como dicen los pobladores⁶⁸. En esta historia del inicio de la comunidad, se observa un sincretismo entre la religión católica y elementos de la comunidad, pero en otra historia se mezclan más elementos que perduran en la actualidad como el Teponazcle, del que se habla en el siguiente fragmento:

“Entonces mi abuelito, me contó, en el siglo, sólo Dios cuánto eso tiene que pasó: era oscuro, y la gente vivía, pero no había sol. Trabajaba con pura luna, y son los que hacían cosas de figuras, algo así... Y entonces había tres personas teponaztlis, que les nombramos así. Hace rato dije que nihmo, que quiere decir que trabajaron de noche, que no eran cristianos, pero aún eran, pues no sé cómo eran, eran como mita´ y mita´... pienso cómo mitad de hombre y como mitad de otro personaje. Sí, porque no había sol. Y esas personas son las que trabajaban... eran hermanos, tres hermanos, que iniciaron las obras de Malinalco, Chalma y nosotros acá como no tuvimos nada, se ejerció eso, pues tocaron las campanas aquí, Huitzilac, Morelos. Y cuando tocaron campanas se formaría gente cristiana... Y entonces esa vez amaneció aquí tocando las campanas, y gente hubo. Y por

allá también. Y otros pueblos viejos que son completamente viejos. Éste es un pueblo. No sé ni cuándo. Es de ese tiempo que se formó este pueblo...⁶⁸

Actualmente es muy difícil escuchar estas historias por que han sido sustituidas con el paso del tiempo por las historias religiosas católicas.

Reyes⁶⁸ (citado por Álvarez), sostiene que el impacto de la revolución mexicana generó una reestructuración de su identidad y la fortaleció, para diferenciarse de las comunidades

vecinas⁶⁸. Sin embargo, hasta que San Juan Atzingo fue aceptado como pueblo diferenciado, sus habitantes fueron reconocido.

En la comunidad se tiene un Teponazcle⁶⁸ (Ver ilustración 7), que



Ilustración 7: Mayordomo tocando el Teponazcle en día de muertos

es una representación de un felino en madera, prehispánico, que se conserva y forma parte de los rituales de festejo o cambio de autoridad, en la actualidad solo se toca en día de muertos, para ayudar a que los familiares muertos ubiquen las casas donde está su familia. Algo importante es que en la actualidad hay una copia del teponazcle, el cual tocan en las festividades y se lleva en procesión, pero el teponazcle original es el que recibe ofrendas y aunque se encuentra dentro de una caja de cristal, se sahumaría^v.

^v Sahumaría: hacer una ofrenda con un sahumero, el cual es un instrumento prehispánico en el que se coloca un incienso llamado copal que es cera de un árbol con el mismo nombre.

Sistema de gobierno

La comunidad tiene un Sistema Normativo Interno en el que convergen diferentes representantes de la comunidad con funciones específicas. (Ver imagen 1)

La asamblea comunitaria es su forma de organización más conocida, ya que es la

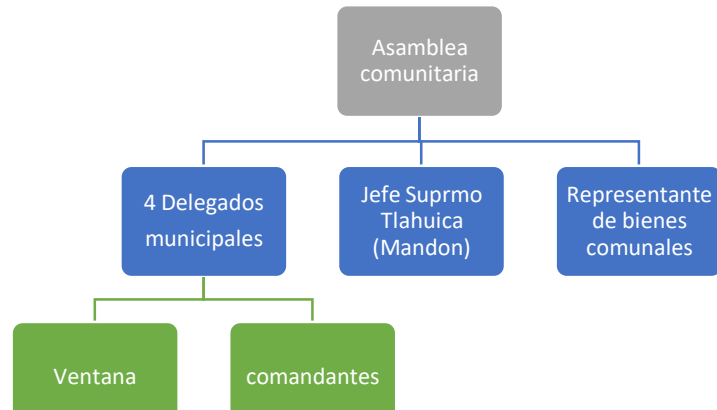


Imagen 1: Forma de gobierno Tlahuica

máxima instancia donde se toman decisiones en colectivo.⁶³

- Los delegados son elegidos cada tres años por asamblea y se encargan de mediar asuntos de la comunidad con el municipio, asuntos del agua potable, saneamiento de calles, supervisar faenas comunitarias, organizar asambleas. Son los representantes de la comunidad ante el gobierno municipal, gestionan y administran los recursos que son asignados a la comunidad y poseen como distintivo “las varas de la justicia”. De acuerdo con su categoría el primer delegado usa vara con encasquillado de plata y es la más oscura, la vara del segundo delegado tiene encasquillado de bronce, la tercera vara y la cuarta no tienen encasquillado.
- Ventanas. Hay un ayudante que también es elegido por el delegado, y era el primer cargo en la comunidad, pero ahora se les paga a mujeres para que hagan la limpieza de la delegación y algunos mandados que el sistema de comunicación no logra solventar, y es que antes eran jóvenes solteros los asignados como mandaderos de recados, limpieza del lugar y vigilancia.
- Comandantes: son los vigilantes del orden durante las festividades o cuando hay un asunto en el que se ve comprometida la seguridad de la comunidad.
- El consejo de colaboración o caporales son los encargados de recaudar fondos en la comunidad, casa por casa, para las fiestas o algún proyecto comunal.

- Otros representantes son los encargados de bienes comunales que se encargan de la seguridad de su territorio, con la resolución de conflictos que afecten su posesión de las tierras o la integridad de estas.

Los mandones también tienen un cargo de voluntad y autoridad religiosa ante la comunidad (Ver ilustración 8), que cambia cada año, posee una vara de la justicia en representación de su poder en la iglesia. Su función es coordinar a los mayordomos, y enseña a los nuevos cuáles son sus deberes durante todo el año. Cuando muere antes de dejar un sucesor, es elegido por asamblea.



Ilustración 8: mayordomos y mandón con vara sagrada

Fiestas

La mayoría de las fiestas que se celebran en la comunidad son una oportunidad para que muchos adquieran mayor reconocimiento

social a través de compadrazgos, con conocidos, vecinos o temporalmente como representantes de la fiesta que se organice a través de mayordomías.

Algunos pobladores comentan que la principal fiesta del pueblo es la de San Juan Bautista que se celebra el 24 de junio, sin embargo, no es la más grande, porque se le ha dedicado más esmero a la fiesta del día de la Candelaria el día 2 de febrero, día en que se aprovecha la bendición a las semillas de maíz.

Reyes ha identificado que la mayoría de las fiestas se relacionan con el ciclo de producción del maíz⁶⁸ como se muestra en la tabla 3.

Tabla 3: Festividades y actividades, según ciclo de cultivo

Festividad	Actividad Ritual	Ciclo de cultivo
31 de enero: San Juan Bosco		
2 de febrero. Día de la Candelaria	Bendición de las semillas de maíz y otros cultivos	
Domingo de pascua que puede ser a finales de marzo o inicios de abril		17 de abril Fecha de inicio de las siembras: bottikje
2- 3 de mayo: Día de la santa Cruz		Primera escarda: tak'mujtchju
El este día se limpian los pozos de los que nace el agua, y se sube al cerro de Zempoala para pedir que lleguen lluvias, en donde se renuevan tres cruces de madera y se le da mantenimiento al lugar, se les cambian sus adornos, se enfloran, se sahumarían y se lanzan cohetones al cielo.		
24 de junio: San Juan Bautista y día del teponazcle.	Petición de buena siembra	Segunda escarda: moo tak'mujtchju
29 de septiembre Día de San Miguel	“Cuelga de las milpas” Defensa de la milpa y las casas con cruces de popotillo o flor de pericón, mismos que son bendecidos antes de ser colocados.	Obtención de primeros frutos: muxa ñup'ky (elotes tiernos). Colocación de ramos de pericón
18 de octubre San Lucas protector de los animales	Se agradece a los animales que ayudaron en el trabajo agrícola.	Se hacen carriles en las milpas para que el sol ayude a endurecer las mazorcas
29 de octubre, 1 y 2 de noviembre Día de muertos	Se coloca maíz en la ofrenda y se adorna con sus hojas el altar.	
12 de diciembre Virgen de Guadalupe	Se realiza el “combate”: fiesta en la que el dueño de la milpa ofrece a los peones, por una buena cosecha.	Cosecha

Religión

La religión dominante en la comunidad es la católica, la iglesia principal actualmente se encuentra inhabilitada debido al deterioro causado por el sismo de septiembre de 2017, el barrio de Nativitas cuenta con otra y actualmente la comunidad de Lomas de Tehocalzingo está construyendo una nueva. (Ver ilustración 9)

En el pueblo hay personas a las que se les llama tlatoleros, (término que deriva del Náhuatl “hablar”) ancianos y ancianas que participan en los rituales como oradores de su lengua p'jiekak'joo de ceremonias, por lo que su estructura diferente a la de uso cotidiano.^{68 67} Hay dos tipos Tlatol; el de protocolo, usado con ancianos o en saludos a las casas, y el de día de muertos, en donde un tlatolero hombre realiza la ofrenda a los representantes de la comunidad fallecidos y las mujeres en las ofrendas de las casas.



Ilustración 9: Ofrenda mensual en iglesia de Lomas de Teocalzingo

Salud

En la comunidad existe una clínica de salud de primer nivel del IMSS- COPLAMAR N° 77 que cuenta con un médico y una enfermera. Atiende a personas con enfermedades crónicas como lo es Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial y Obesidad, infecciones gastrointestinales y de las vías respiratorias, principalmente.

Pineda 2011 refiere que las principales causas de morbilidad son: enfermedades respiratorias agudas, enfermedades diarreicas agudas, enfermedades de transmisión sexual (Cervix- Vaginitis) y crónicas degenerativas: Diabetes Mellitus e Hipertensión. A su vez, las principales causas de mortalidad son cáncer, neumonía, ataque al miocardio, diabetes mellitus y accidentes.⁶³

La medicina tradicional del pueblo es una solución a muchas de las problemáticas de salud, en las que se incluyen las enfermedades de filiación cultural como el mal

de ojo, empacho, el aire, el susto que son curados por ancianas de la comunidad o médicos tradicionales del lugar o de comunidades vecinas. Pero las personas también recurren a prácticas curativas como las limpias, las sobadas de bolas^{vi}, manteadas, y las ofrendas a santos, con personas de la misma comunidad o de pueblos vecinos⁶⁸

En la medicina tradicional Tlahuica hay una división entre el frío y el caliente, donde el hombre tiene más energía caliente que la mujer, además la piel más morena es de naturaleza más caliente, esto se relaciona con un corazón más fuerte. Esta dualidad también se aplica a las plantas y animales.

La población de la comunidad Tlahuica tiene un amplio conocimiento sobre el uso medicinal de la flora y la fauna silvestre, Sol G. registro 41 especies animales para este fin, además de 8 especies domésticas, entre ellos los mamíferos son los más importantes porque son las de más fácil acceso y de uso alimentario. Las especies animales de valor medicinal que registró se emplean para tratar padecimientos y/o enfermedades, entre las que encontró 8 enfermedades de filiación cultural y 68 no culturales. Entre los insectos que encontró con uso medicinal se pueden mencionar a los Jumiles, avispa abeja, pinacate, chapulín, cantarito etc., además rescato de sus informantes que la práctica de la medicina tradicional se debe a la baja credibilidad en el sistema de salud biomédico.⁶²

^{vi} Sobada de bolas: es una práctica curativa tradicional que está relacionada con la curación de enfermedades respiratorias asociadas al cambio de temperatura, en donde se inflaman “las anginas” (Glándulas linfáticas), y consiste en un masaje en brazos, pies y partes laterales del cuello, se usan las manos y en algunos casos se usa jitomate hervido.

IV. Hallazgos

4.1. Presentación general de los informantes

El grupo de los participantes se conformó de la siguiente manera (ver Tabla 4): son siete familias con al menos dos informantes de diferentes generaciones, dos entrevistas a otros informantes mayores de la comunidad que también producen sus alimentos y a una maestra de la escuela secundaria agrícola del pueblo. Se entrevistó a 8 hombres y 14 mujeres, de diferentes generaciones, en cada familia. Todos los participantes estaban relacionados con alguna forma de producción de alimentos de autoconsumo que complementan con otras actividades como el comercio o trabajo doméstico, tres informantes resultaron no ser del pueblo, pero se casaron con hombres ahí, reproducen la cultura del lugar y dos de ellas tienen más de 30 años viviendo ahí. Todas las entrevistas fueron en español.

Tabla 4. Características de los participantes

Familia	Persona	Parentesco	Sexo	Edad	Ocupación	Escolaridad	Originario	Lengua Tlahuica
1	Yoho	Yoho	F	55	Campesina, trabajadora doméstica y comerciante	Primaria	si	No
	Rët'a rato	Mamá de yoho	F	96	Campesina, comerciante	---	Si	Habla
2	Hñu	Hñu	F	20	Campesina	preparatoria	no	No
	Rët'a Yoto	Suegra de Hñu	F	56	Campesina, hogar	---	no	Entiende
3	Goho	Abuelo goho	M	58	Campesino	---	Si	Entiende
	Rët'a Goho	Esposa de Goho	F	57	Hogar y campesina	----	no	Entiende
4	Küt'a ^{vii}	Nieta de Yoto	F	22	Hogar	Universidad	si	No
		Nieta de Yoyo	F	30	Hogar	Secundaria	Si	No
		prima política de las nietas	F	32	Hogar	Secundaria	no	No
	R'ato	Hijo de yoto	M	56	Campesino; comerciante	Primaria	si	Entiende
	Yoto	Mamá de r'ato	F	90	Campesina	----	Si	Habla
5	Göto ^{viii}	Mamá	F	56	Campesina	----	Si	No
		Hijo	M	33	Campesino	----	si	No
6	Rëta ^{ix}	Abuelo de rëta n'a	M	88	Campesino	----	si	Habla
		Nieto	M	19	Estudiante	preparatoria	Si	No
	Rëta N'a	Hija de rëta	F	42	Campesina	Primaria	Si	No
7	Rëta Yoho ^x	Abuela	F	72	Campesina	----	si	Entiende
		Abuelo	M	71	Campesino	----	si	Habla
	Rëta Hñu	Nieto de rëta yoho	M	17	Trabajador peón	Secundaria	Si	No
8	N'a	Abuelo	M	78	Campesino	3ro primaria	Si	Entiende
	Hñato	Abuela prima de N'a	F	75	Hogar	3 ro primaria	Si	No
9	Rëta Küt'a	Maestra	F	43	maestra	Universidad	Si	No

^{vii} En la entrevista Küt'a participaron tres personas que son familiares entre sí y con los informantes r'ato y yoto: las dos primeras nietas de la abuela Yoto y la tercera esposa de otro de sus nietos. La entrevista inicialmente iba dirigida para el primer participante, pero por condiciones del lugar otras personas participaron.

^{viii} Entrevista Göto: participó madre e hijo al mismo tiempo por dinámica del lugar, el hijo tuvo iniciativa para acompañarnos durante la entrevista, en ese momento tenía muletas y fue quien salió a recibirme aquel día por lo que se quedó con nosotras.

^{ix} Entrevista rëta: la entrevista era para el abuelo, pero en ese momento se encontraba con su nieto, quien me ayudo a repetirle palabras que el participante no entendía y algunas veces complementaba la respuesta del abuelo, al finalizar con su abuelo, le explique nuevamente al joven mi intención y accedió a responder algunas preguntas que ya eran solo dirigidas hacia él.

^x Entrevista rëta yoho: fue concertada con el abuelo, pero ese día y todos los días posteriores encontré a la pareja por lo que la entrevista fue realizada a los dos, que siempre me recibieron juntos.

4.2 Presentación de las familias:

Familia uno

La familia uno es extensa^{xi}. Participaron la señora Yoho y su madre, la señora Rët´a-rato, sus hogares se encuentran en la comunidad de San Juan Atzingo en una zona donde cuentan con servicio de luz, agua potable y calle pavimentada pero no cuentan con servicio de drenaje. Todos son de religión católica.

Características de su vivienda

Las casas de los informantes dos informantes son de un nivel, con tres habitaciones y su baño; hechas con block, techo y suelo de concreto. Cuentan con una cocina tradicional^{xii} hecha de madera de tejamanil^{xiii} con su estufa de leña y su metate. Además de espacio para su patio que cuenta con plantas de ornato y algunos



Ilustración 10: Troje para almacenar maíz sin tapa (primera) y con puerta para sacar los granos (segunda), dentro de una cocina tradicional.

^{xi} Clasificación de familia por parentesco

^{xii} Cocina tradicional: habitación independiente a la vivienda principal hecha principalmente con techos de dos aguas de madera de tejamanil y muros del mismo material, con suelos de tierra (ver ilustración 3), que tienen en su interior un fogón de leña con su metate, una mesa con sillas y algunas veces guardan la troje (ver Ilustración 10).

^{xiii} Tejamanil: tipo de madera que es utilizada en la comunidad para hacer techos de dos aguas y muros de cocinas.

árboles de fruta, cada una tiene un área para sembrar de diferentes tamaños; la señora Rët´a rato tiene espacio para su pequeña hortaliza, su gallinero y una milpa y Yoho solo tiene espacio para su huerto de aproximadamente 12 m2 y su gallinero.



Ilustración 11: Tlecuil o fogón en el suelo

La informante Rët´a-rato vive con su hija menor en la casa contigua a la de la informante Yoho, pero conserva la casa de madera donde vivió con su pareja, la cual tiene techo de dos aguas y una cocina tradicional con falta de mantenimiento. Su cocina cuenta con un troje^{xiv} construida hace más de 20 años por su esposo, donde guardaba todo su maíz y ocupa la mitad del espacio de la habitación, también tiene una estufa de leña con su escape de humo que fue construida hace aproximadamente 10 años por un grupo de personas que promovieron las estufas de leña ahorradoras, sin embargo, en el centro del suelo tienen Tlecuil^{xv} donde cocinan con más frecuencia y se sientan a comer alrededor de él. (Ver ilustración 11)

Informantes

La informante Yoho es trabajadora de hogar fuera del pueblo, agricultora y comerciante, su hijo mayor es carpintero y ella comentó que a él no le agrada el trabajo de campo, la otra hija que vive con ella es madre soltera y trabaja fuera de

^{xiv} Troje: es una estructura de madera tratada con aceites y cal destinada al depósito de granos de maíz que puede cambiar en tamaño y forma según las necesidades de las familias (Ver ilustración 10).

^{xv} Es el lugar donde se cocinan los alimentos, está hecho con tres piedras o más colocadas sobre suelos de tierra, en su centro se coloca la leña que habrá de convertirse en fuego y sobre las piedras se coloca el comal para preparar alimentos. (Ver ilustración 11)

casa. Su hija menor, una niña que tiene aproximadamente 12 años participa junto con Yoho en el cultivo de su hortaliza y su hijo ocasionalmente las apoya.

La señora Reta-rato es la última hablante de la lengua Tlahuica de su familia, realiza artesanías de hoja de pino que vende fuera de la comunidad (Ver ilustración 12) y todavía participar en la siembra de su milpa donde aún cultiva maíz con frijol, espinacas, chilacayote y quelite

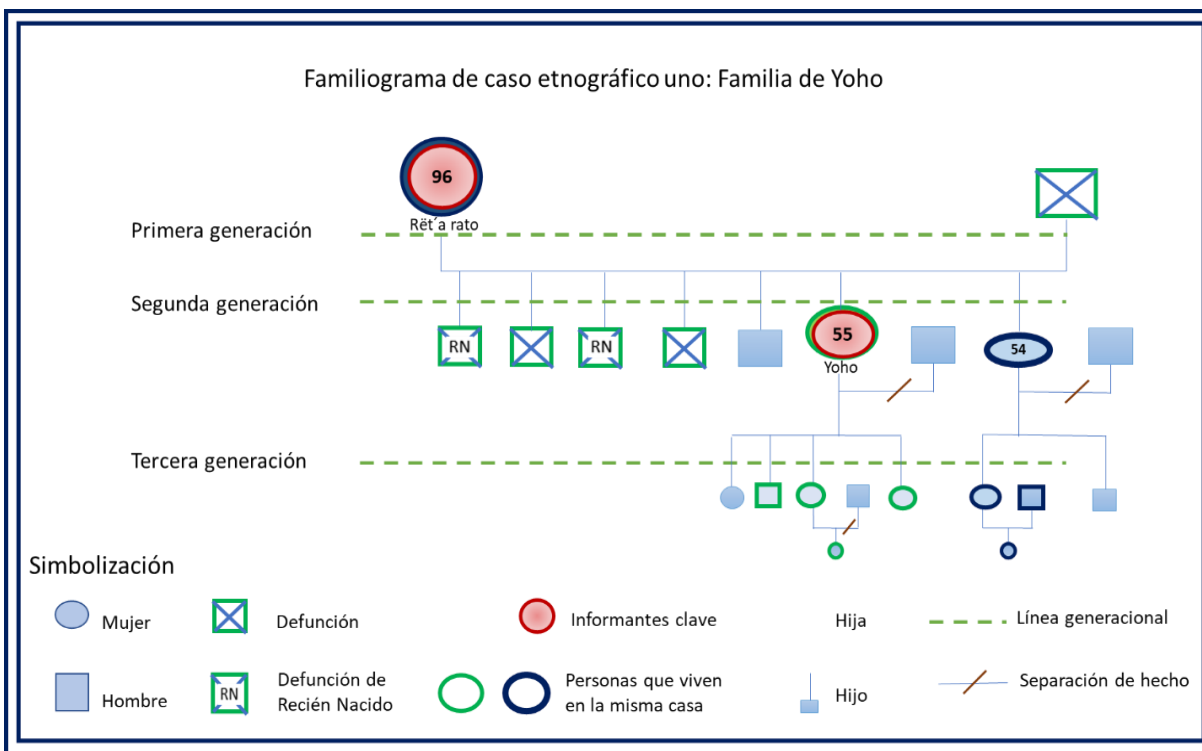


Ilustración 12: Artesanías con hoja de pino

cenizo con ayuda de otras de sus hijas. Comentó que hasta hace un año todavía se dedicaba la recolección de aguamiel para pulque, zarzamora silvestre y hongos para consumo familiar y venta.

Escolaridad

Reta-rato no asistió a la escuela y la escolaridad de la informante Yoho es de nivel primaria inconclusa, sus dos hijos mayores alcanzaron secundaria y solamente una de sus hijas que vive en el otro pueblo, alcanzó el nivel de preparatoria sin embargo no continuó con sus estudios.



Familia dos

La familia dos es un ejemplo de las familias extensas del pueblo, donde los padres entregan una porción de terreno a los hijos con sus nueras y construyen sus casas de una sola habitación contiguas a la vivienda principal de los padres. Las informantes fueron dos mujeres: la jefe de familia Rët'a Yoto y su nuera Hñu. El lugar en el que viven cuenta con



Ilustración 13: Cultivo de hortalizas de la informante Hñu

servicio de luz, agua potable y calle pavimentada pero no cuentan con servicio de drenaje. Todos son de religión católica.

Características de su vivienda

La vivienda de la informante Rět'a Yoto es la construcción principal; tiene dos niveles y está hecha con block, concreto, madera y lámina, en su casa habita su esposo, sus dos hijos menores y otro de sus hijos con su familia. Cuenta con dos cocinas tradicionales independientes separadas de la casa, una de éstas la comparte con el resto de la familia por ser la más grande, sin embargo, tiene pocos espacios para la salida del humo. La vivienda de la informante Hñu es de un nivel y se encuentra junto a la de su suegra, tiene dos habitaciones hechas block, lámina y maderas con suelo de concreto. Ella tiene su cocina tradicional independiente y un cultivo de hortalizas (Ver ilustración 12).

El patio es compartido, en el han destinado un espacio para criar animales como borregas, pollos y caballos, tienen algunas plantas frutales, nopaleras, de ornato y medicinales, y algunas veces usan el patio como área para producción de hortalizas o flores de muerto, en temporada de siembra.

La producción de chícharo y su milpa la tienen en terrenos que pertenecen a los jefes de familia o en terrenos que rentan durante las temporadas de siembra que pueden durar hasta seis meses.

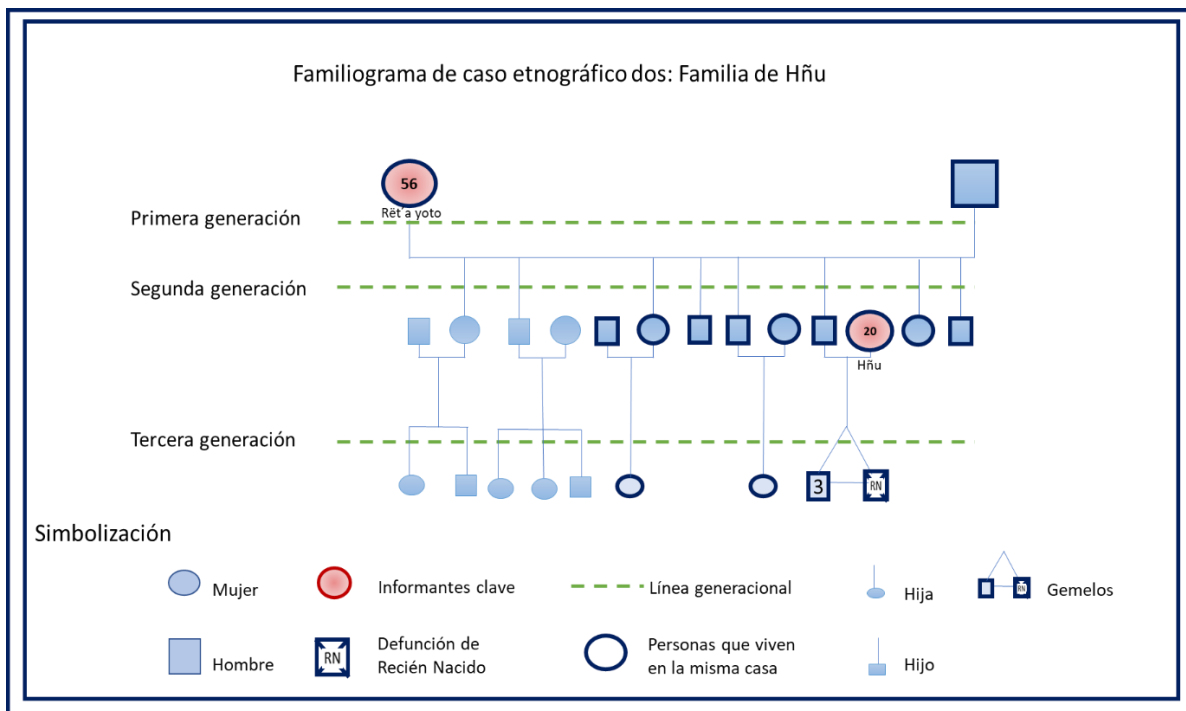
Informantes

La informante Rět'a Yoto es la madre de la familia, ella pertenece a un pueblo cercana, su principal actividad es la agricultura y el comercio, reconoce que aprendió a vivir en el pueblo, gracias a sus suegros con los que llegó hace aproximadamente 30 años, ellos le enseñaron su forma de vida, que incluye las relaciones familiares y con la comunidad, los platillos locales y su forma de practicar la agricultura, porque fue la primera nuera en su casa, incluso aprendió algunas palabras del *idioma* "tlahuica" que eran comunes, sin embargo, reconoce que su familia ya no aprendió la lengua a excepción de su esposo.

Uno de sus hijos menores se casó con la informante Hñu, una joven de 20 años que pertenece al pueblo vecino de Santa Lucía donde también hay algunas personas Tlahuicas. Hñu tuvo un proceso de adaptación al modo de vida de su nueva familia a través de las enseñanzas de su suegra, con quien tuvo mayor acercamiento a través de la cocina porque al ser una mujer joven reconoce que no sabía cocinar nada. Lo anterior fue reforzado cuando inició a trabajar en el campo con su pareja y su participación en el pueblo ha sido importante, pues en periodo de 2017- 2018 fue mayordoma de una imagen religiosa del pueblo, lo que la convierte junto con su pareja en unos de los padrinos más jóvenes del pueblo.

Escolaridad

El nivel de estudio promedio en la familia es secundaria, a excepción de los jefes de la familia que no concluyeron la primaria, ellos esperan que la mujer más joven de la familia continúe estudiando.



Familia tres

Esta familia es de tipo extensa. Los informantes fueron los padres de la familia, su hogar se encuentra en las Lomas de Tehocalzingo, en una zona donde cuentan con

servicio de luz, agua potable y calle pavimentada sin servicio de drenaje ni alumbrado público. La familia es católica.

Características de su vivienda

En su predio se encuentran dos viviendas de un nivel, separadas unas de otras, hechas con block y concreto, poseen una cocina tradicional que pertenece a los informantes, en su casa principal tienen una cocina de gas que suelen usar cuando las condiciones no permiten que la familia esté afuera en su cocina de leña. Sus patios con pisos de concreto tienen jardineras donde mezclan algunas plantas de enredadera como el chilacayote o el frijol con árboles frutales, plantas medicinales y de ornato, en la parte trasera de la casa tienen un pequeño espacio para cultivo de otros alimentos, nopaleras y un invernadero para la producción de chile manzano que es para venta y consumo familiar.

Informantes

Los informantes son los jefes de la familia, el señor Goho, originario del pueblo y hablante de la lengua Tlahuica practica la agricultura familiar en compañía de sus hijos que le ayudan en algunas partes del proceso y el devuelve el favor, y su esposa, la informante Rët´a Goho quien no es de ahí, pero lleva cerca de 40 años viviendo ahí fue la primer nuera en ingresar a la familia de Goho y su suegra, una mujer que ahora está cercana a los 106 años, le enseñó lo que necesitaba para sobrevivir en el pueblo y lo que más aprendió fue su forma de cocinar y cosas acerca de la recolección de alimentos que era una práctica cotidiana cuando recién llegó a la casa de su esposo, ahora se ha ganado el título de cocinera Tlahuica (Ver ilustración 14). Es originaria de Oaxaca, pero refiere que a temprana edad llegó a la ciudad a trabajar y después se mudó al pueblo de su esposo por lo que casi ha olvidado su lengua originaria, sin embargo, aprendió

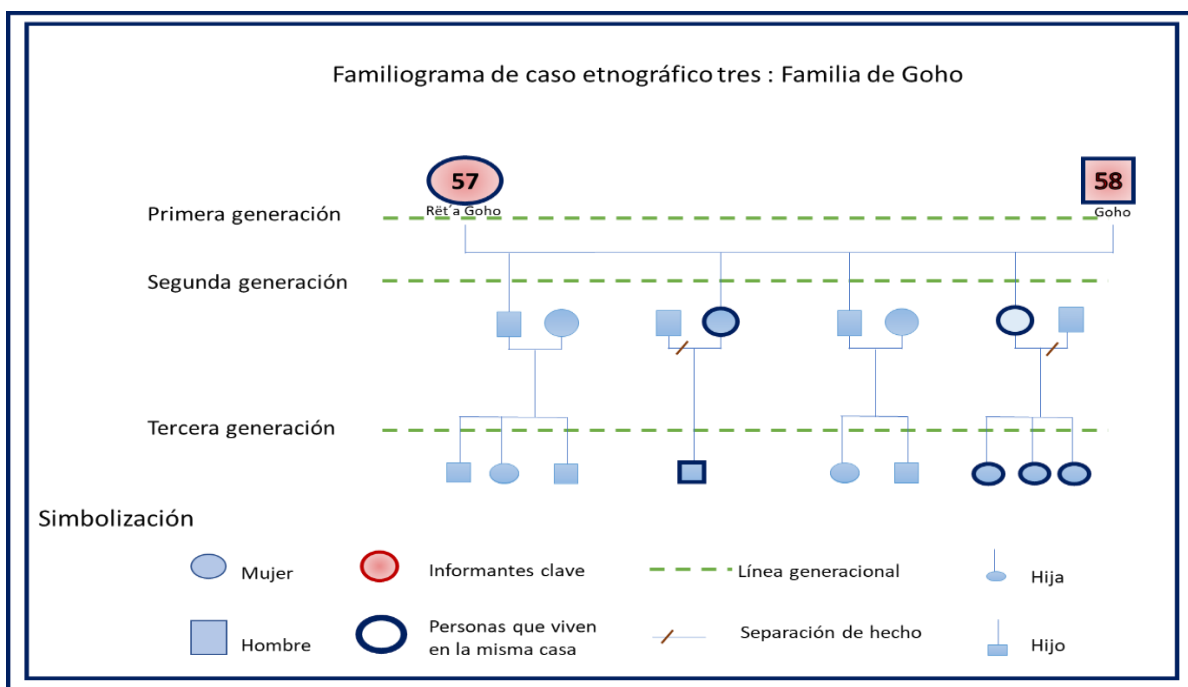


Ilustración 14: Informante Reta Goho mostrando un platillo local

un poco de la lengua tlahuica mientras vivía con su suegra. Cuando era joven participaba en las labores del campo, pero ahora se encarga de las actividades del hogar y de preparar los alimentos de los peones que trabajan con su esposo en sus otras tierras, cuando es temporada de siembra. Con esta pareja vive una de sus hijas con sus hijos.

Escolaridad

La mayoría de sus hijos alcanzaron estudios universitarios y trabajan fuera del pueblo.



Familia cuatro

Esta familia extensa vive en una zona donde los predios albergan a familias extensas que a su vez son familia de las viviendas vecinas, es decir que el señor R'ato vive al lado de la casa de las familias de sus hermanos y su madre Yoto. Su casa se encuentra en Lomas de Tehocalzingo y cuenta con servicio de luz, agua potable y calle pavimentada, alumbrado público, pero sin servicio de drenaje. Es una familia católica muy participativa en las actividades del pueblo.

Características de su vivienda

La casa de la abuela Yoto es de block con techos de concreto, sin acabados y ventanas de madera, tiene dos niveles y está dividida por las familias de uno de sus hijos y una de sus hijas que también tiene una nieta, la cual es la informante Kuta, en este hogar hay una cocina tradicional independiente a todas las construcciones, su baño también es independiente. Su patio frontal es de tierra y tiene algunas plantas de ornato y comestibles. En su patio trasero, el hijo que vive con ella cultiva algunos alimentos como el maíz y frijol en pequeñas cantidades.

La casa del informante R'ato, es de un solo nivel, de block y concreto, tiene varias habitaciones donde viven algunos de sus hijos con sus familias, tiene su cocina tradicional de la casa principal, su patio frontal es de tierra con plantas de ornato y comestibles mezcladas, y en la parte trasera de su casa tiene un cultivo de alimentos en los que se observan diferentes técnicas de trabajo, tiene un invernadero para cultivo de hortalizas, su tradicional milpa y un espacio para el cuidado de su ganado.

Informantes

La informante Yoto tiene aproximadamente 90 años pero lo cierto es que su familia calcula su edad basándose en su historia de vida porque no tiene acta de nacimiento, es la última hablante de la lengua Tlahuica de su familia y domina un poco la lengua de ceremonias llamada Tlatol, sin embargo ella misma reconoce que lo está olvidando porque ya no lo practica, además su capacidad auditiva está muy deteriorada y en los últimos años ha tenido caídas que la han debilitado y le han impedido realizar las actividades que ella solía hacer por lo que depende más de los cuidados de su familia que la tratan a través de medicina tradicional y medicina convencional. A pesar de que su familia la ve como una mujer que aún puede caminar y realizar sus actividades personales, ya no tiene la posibilidad de realizar caminatas para recolectar los hongos y plantas del campo que ella conoce o realizar sus actividades de agricultura familiar a las que estaba tan acostumbrada. También reconoce que ella no aprendió mucho de la cocina porque desde pequeña su actividad principal era la agricultura, sin embargo, hasta antes de mudarse con sus hijos, ella tenía su casa con plantas medicinales que se perdieron porque ya no hubo quien los cuidara y ahora ella no recuerda todos o ya no los podría encontrar.

Por otro lado, su hijo R´ato es un agricultor y comerciante que constantemente está incorporando nuevas técnicas de trabajo de la tierra a sus prácticas, el sólo entiende la lengua de su mamá, pero reconoce que ya no la puede hablar porque no ha encontrado los espacios para reproducirla. Su esposa también es una mujer campesina que le apoya en todas las actividades que realizan, juntos salen a vender parte de sus productos a diferentes ciudades y pueblos. Ellos tienen cinco hijos de los cuales dos tienen estudios universitarios que se relacionan con el trabajo de la tierra y en particular uno de ellos que actualmente sigue estudiando, les apoya en sus actividades de comercio y del campo donde pone en práctica nuevas formas de sembrar. Otro de sus hijos es taxista y a través de pláticas expresó que no le gusta



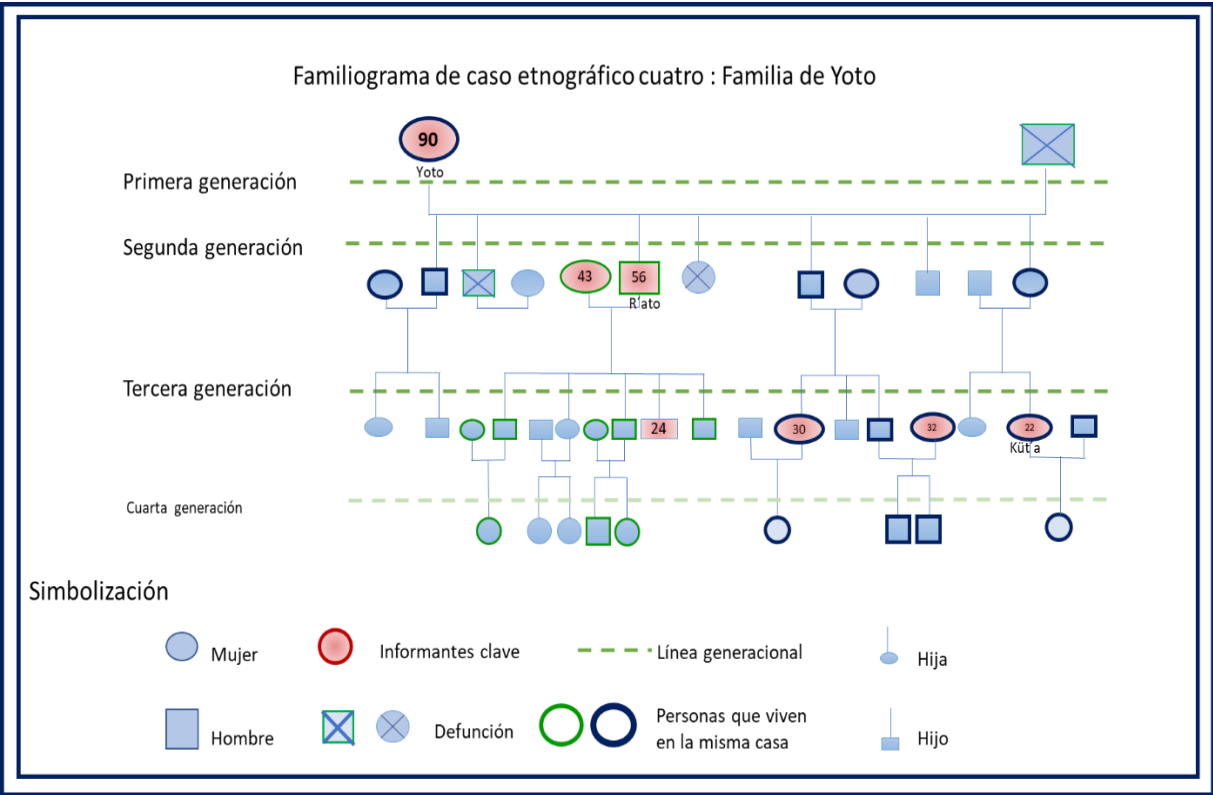
Ilustración 15: Abuelo con su nieta en su milpa

el trabajo de campo por lo que busca otras formas de apoyar a la economía de su familia. En su casa también vive otro de sus hijos con su esposa y nietos que constantemente interactúan con su trabajo.

Otros informantes de esta familia fueron hijas de dos hermanas del informante R´ato que viven en la casa de la abuela Yoto, las tres se dedican a labores de la casa y una de ellas tiene estudios universitarios, las tres refirieron participar en el cultivo de los alimentos de la familia, pero no tienen un espacio propio para sembrar cosas que ocupen mucho espacio.

Escolaridad

La informante Yoto no fue a la escuela y sus hijos tienen estudios de primaria inconclusa, sin embargo, algunos de los hijos de R´ato tienen estudios universitarios.



Familia cinco

Esta familia extensa vive en el Barrio del Atorón y alberga a la informante principal Goto con sus hijos que ya tienen su familia, su hogar cuenta con servicio de luz, agua potable y calle pavimentada, pero no cuentan con servicio de drenaje. Todos

profesan la religión católica y tienen como actividad económica principal la agricultura familiar y el comercio.

Características de su vivienda

El predio de esta familia cuenta con viviendas separadas de un nivel, construidas con materiales donde prevalecen las paredes de block con techos de lámina o con techo de concreto, la informante principal tiene una



Ilustración 16: sincolote de maíz en proceso de construcción al lado de cocina tradicional

cocina tradicional donde se reúnen los integrantes de su familia o nietos que viven en las casas contiguas donde también hay otra cocina tradicional, pero la informante refiere que las casas ya tienen su estufa de gas. En la entrada del predio hay una habitación de madera donde realizan sus compostas que todos utilizan y a un costado tienen su sincolote^{xvi} con mazorca recién cosechada. (Ver ilustración 16)

Tienen patios de tierra donde hay perros y pollos, además los espacios que designan para el cultivo de hortalizas se encuentran cercados para protegerlos (Ver ilustración 17), frecuentemente venden sus productos con vecinos que llegan a comprar, tienen diferentes plantas de ornato y árboles frutales entre los que sobresale el aguacate, el durazno, la pera, el capulín y la manzana y su espacio para sembrar su milpa se encuentra en otros lugares.

^{xvi} Sincolote: estructura tradicional hecha de morillos de madera entrecruzados que se utiliza para almacenar las mazorcas de maíz recién cosechados mientras terminan de secarse al aire libre. (Ver ilustración 16)



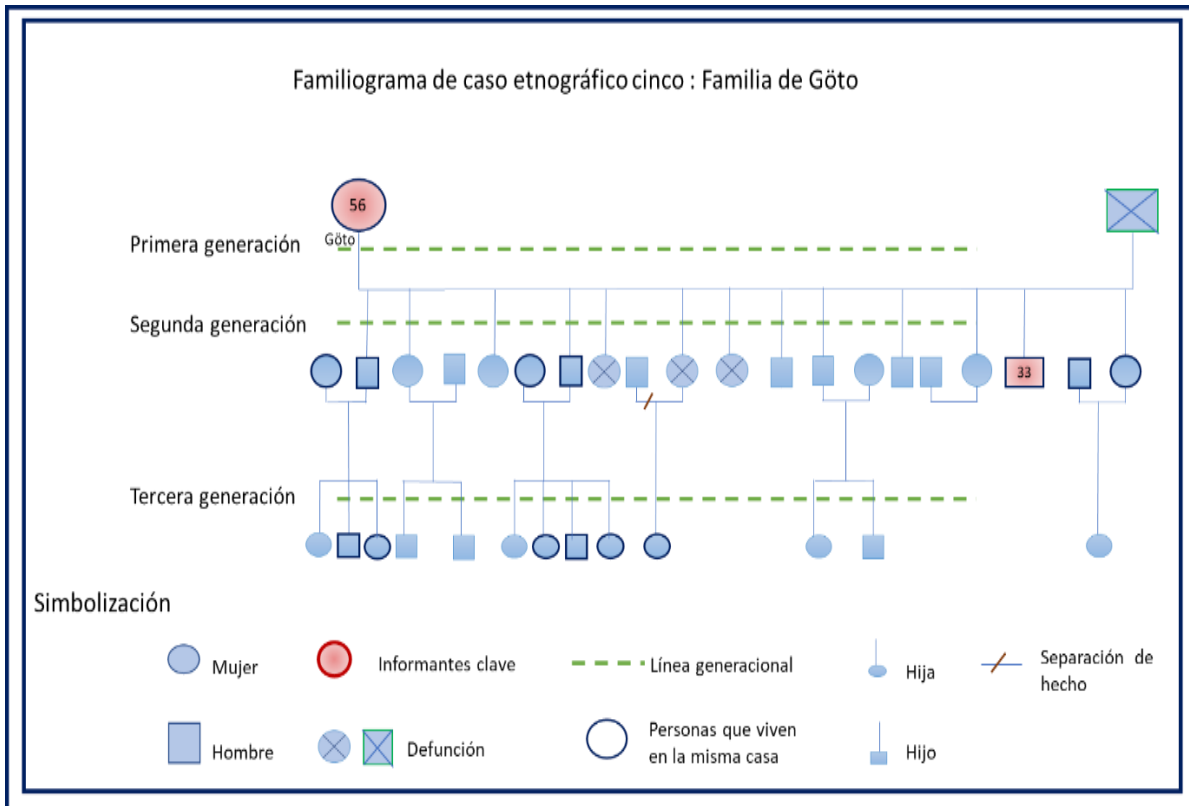
Ilustración 17: Hortaliza familiar

Informantes

La informante principal Göto es jefa de la familia que aún vive en su casa con uno de sus hijos que también fue informante y una nieta con retraso en el desarrollo, a la que cuida desde que su madre murió. Algunos de sus otros hijos tienen sus casas a un costado de la de ella. La actividad principal de los informantes es la agricultura, aunque su hijo la alterna con trabajos en la ciudad y en fábricas. Los dos cuidan de la nieta y reconocen que eso es una limitante en diferentes aspectos porque nadie más la puede cuidarla y ellos tampoco saben cómo atenderla, y a pesar de que han recibido orientación por parte del DIF del municipio no cuentan con los medios para darle la atención que les ofrecen. Ninguno de los dos informantes domina la lengua Tlahuica, pero reconocen algunas palabras que algunos de sus familiares ya finados les enseñaron. En esta familia, una de las hijas de Göto que está embarazada es atendida por una partera tradicional de su familia que vive en otro pueblo y continúa trabajando en el campo.

Escolaridad

La informante Göto y su hijo entrevistado son analfabetas funcionales porque sus actividades no les permitían permanecer en la escuela, sin embargo, el hijo reconoce que aún tiene necesidad de aprender.



Familia seis

Esta familia extensa alberga a la informante principal con sus dos hijos, nietos y a su padre, viven en Lomas de Tehocalzingo donde tienen acceso a servicio de luz, agua potable y calle pavimentada pero no cuentan con servicio de drenaje. Todos profesan la religión católica y tienen como actividad económica principal la agricultura familiar y el comercio que combinan con otros ingresos.

Características de su vivienda

Su vivienda es de dos niveles hecha de block con techos de concreto y lámina, sin acabados exteriores, tienen una cocina tradicional que todos comparten, en ella solo

hay fogones a ras de suelo. En los linderos del predio tienen magueyes pulqueros que actualmente están cosechando y unas nopaleras de las que también consumen, además de otras plantas de ornato y medicinales. Su patio es de tierra y la informante refiere que ya no tiene pollos por las dificultades que implica cuidarlos, además, constantemente se los robaban, se los comían otros animales o morían. Su maíz y otros cultivos grandes los tienen en otros lugares de la comunidad, no muy lejanos. A un costado de su casa hay un aserradero al aire libre que todo el tiempo genera mucho ruido.

Informantes

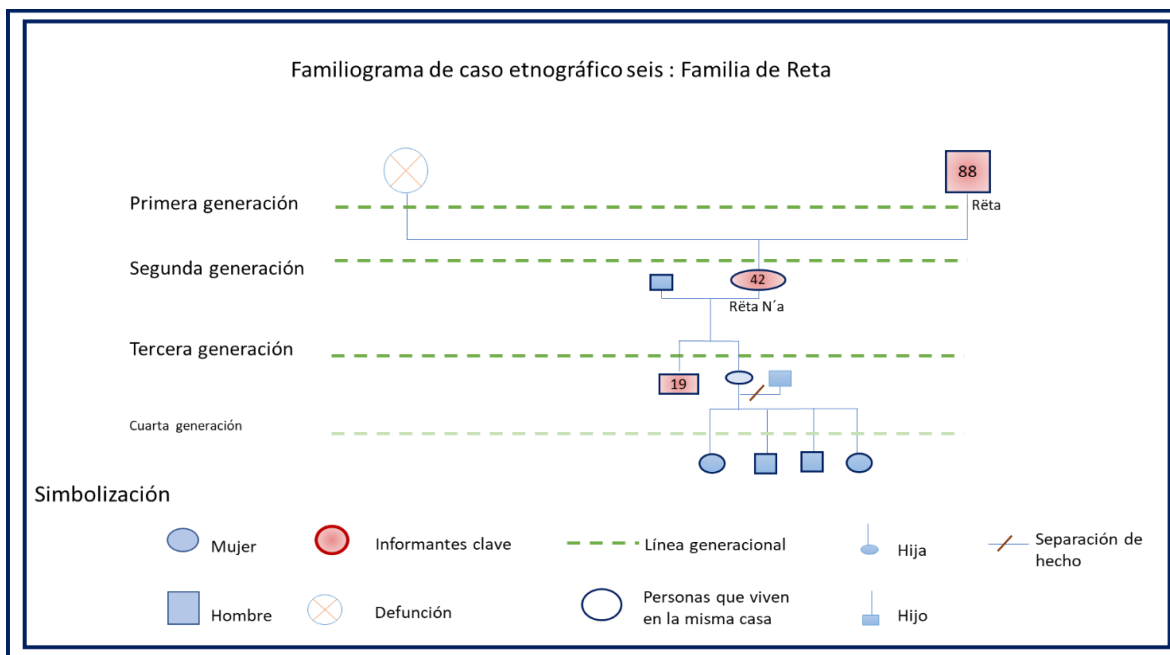
La informante principal Reta n'á combina actividades del hogar con la agricultura familiar y trabajos temporales, ella refiere que sus alimentos los prepara de acuerdo con lo que aprendió de su madre para poder dárselos a su padre, otra de sus actividades es el cuidado de sus nietos.

El informante Reta el último hablante de la lengua tlahuica en su familia que también se ha quedado sin espacios para reproducir su cultura, tiene problemas renales que le impiden realizar actividades fuera de su casa, su actividad principal fue la agricultura y ahora vive bajo el cuidado de su hija.

El hijo de Reta n'á quien fue informante es un joven estudiante que asiste a la preparatoria de San Juan Atzingo, él externó que piensa en ponerse a trabajar inmediatamente después de terminar sus estudios en esa escuela porque no está entusiasmado con las prácticas agrícolas de su familia que no generan ganancias y enfrentan muchas barreras, incluso contempla la posibilidad de salir de la comunidad. Pero reconoce que el sabor de los alimentos locales no se compara con productos que son de otros lugares y también es consciente de que él ya no posee los conocimientos que poseían sus abuelos y padres con respecto al pueblo, la recolección y el trabajo agrícola.

Escolaridad

La escolaridad es nula en el abuelo Rëta y la informante Rëta n'á solo alcanzó la primaria.



Familia siete

Esta familia es de tipo nuclear pues en el hogar solo viven los dos informantes mayores. Sus hijos han construido sus viviendas en otros predios o han migrado a los Estados Unidos. Ellos viven en Lomas de Tehocalzingo donde tienen acceso a servicio de luz, agua potable y calle pavimentada pero no cuentan con servicio de drenaje. Profesan la religión católica.

Características de su vivienda

Su vivienda es de un nivel, hecha de block y concreto, con cuatro habitaciones, tienen una cocina tradicional de madera que ahora utilizan de almacén para su maíz y una cocina tradicional con muros de block y techo de tejamanil. En los linderos del predio tienen magueyes pulqueros, durazno, aguacate, nuez, nopaleras, plantas de ornato con algunos alimentos como chile o tomates. En la parte trasera de la casa tienen su milpa de frijol gordo y delgado que la combinan con maíz y chilacayotes. Su patio es de tierra, tienen un caballo y refirieron que actualmente le cuesta tener perros porque se le mueren fácilmente y para ellos es necesario tener un animal que proteja su casa. (Ver ilustración 18)



Ilustración 18: cocina tradicional con techo de tejamanil a un costado de una nopalera.

Informantes

Los informantes Reta yoho son una pareja de adultos mayores que se dedican a la agricultura familiar porque es su única fuente de ingresos, también se alquilan como peones en los cultivos de personas conocidas, suelen vender productos de sus huertos como nuez y aguacate. Parte de su maíz lo comercializan localmente con personas que se dedican a preparar comida como gorditas (Ver ilustración 19) o tortillas de mano, por lo que cuidan la calidad de los granos desgranándolo de forma tradicional con una criba^{xvii} que ellos elaboran.

Los dos fueron huérfanos por lo que tuvieron pocas



Ilustración 19: Gordita de haba con nopales

^{xvii} Criba: herramienta elaborada de forma tradicional que consta de una red cuadrículada tejida finamente con lazo que se apoya con morillos y mediante el raspado de las mazorcas sobre este con ayuda de un morillo, los granos caen por debajo de la criba. (Ver ilustración 20)

posibilidades de aprender la lengua fluidamente al ser cuidados por hermanos mayores. Los dos siguen reproduciendo su forma de comer de siempre, sin embargo, se encuentran con algunos limitantes derivados del diagnóstico de Diabetes Mellitus en la mujer quien no ha tenido un apego al tratamiento médico, en cambio suele prepararse algunos remedios caseros y lleva un estilo de vida activo. La pareja siempre esta junta.

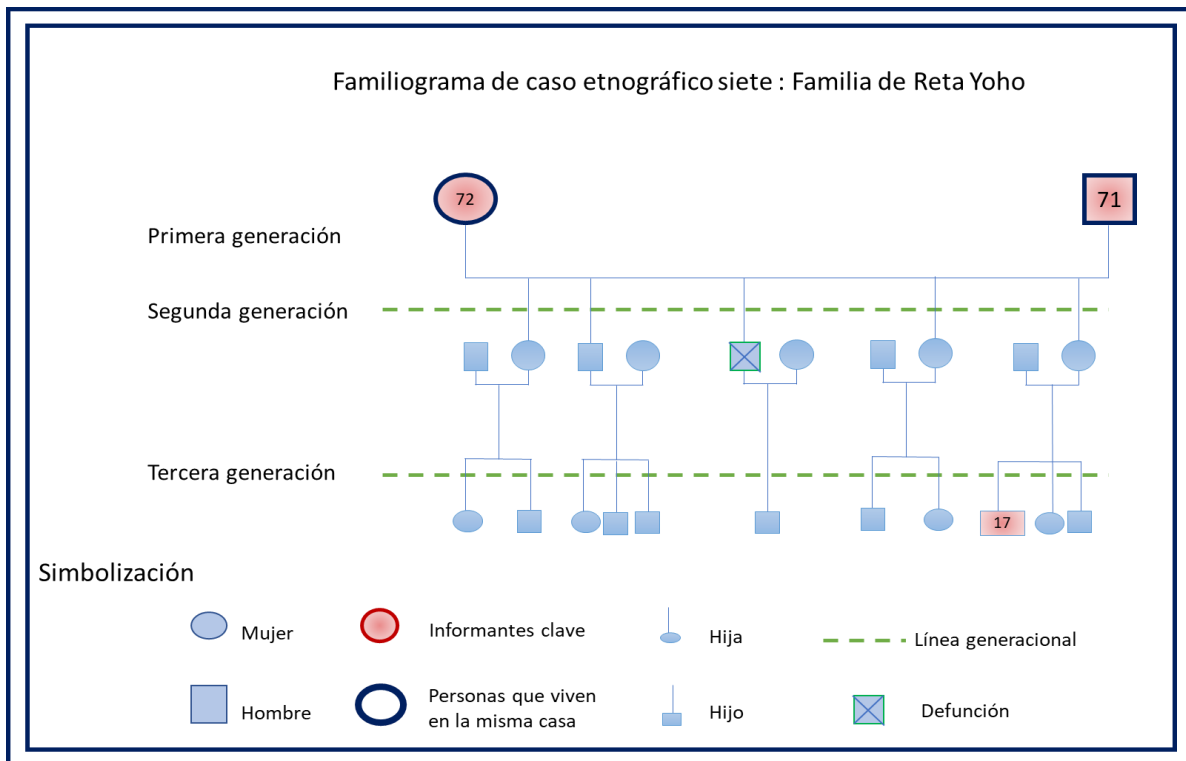
El nieto de esta pareja, que fue informante es un joven que a sus 17 años se ha convertido en padre, él realiza actividades de campo ayudando a sus abuelos o alquilándose como peón, sin embargo, durante las visitas de trabajo de campo, me enteré de que se había marchado a Estados Unidos con el propósito de estar allá 3 años.

Escolaridad

La pareja de informantes no recibió educación escolar y su nieto, que también fue informante, tiene preparatoria inconclusa.



Ilustración 20: criba tradicional para desgranar mazorcas de maíz sin dañar los granos.



Familia 8

El señor N´a tiene 78 años y vive con una familia extensa, en el barrio de El Atorón junto con la familia de una de sus hijas menores, donde cuenta con acceso a servicio de luz, agua potable y calle pavimentada pero no cuentan con servicio de drenaje. Profesan la religión católica.

Características de su vivienda

Su vivienda es una construcción de una sola habitación con paredes de block y techo de lámina, en su predio tienen dos cocinas tradicionales, la primera solo tiene espacio para el fogón de leña y la segunda que está a un costado tiene un fogón de leña, una estufa de gas y su comedor. Tienen un amplio patio con algunas plantas comestibles, medicinales y de ornato, pero su cultivo de alimentos lo hacen en otros terrenos.

Informante

El señor N´a es originario de la comunidad y no domina por completo el idioma tlahuica. Durante mucho tiempo tuvo una fuerte participación en la comunidad, pero debido a su enfermedad ahora participa y convive menos con la comunidad.



Ilustración 22: camino hacia el Atorón

El actualmente realiza pocas actividades y produce algunos alimentos como maíz y frijol en pequeña cantidad por el esfuerzo que implica realizarlos, otros medios de los que obtiene ingresos, es a través del apoyo para adultos mayores del gobierno y de la hija que vive con él. En su casa solo quedan sus nietos menores porque los más grandes han migrado a otros municipios para emplearse en otras actividades.

Escolaridad

El no pudo asistir a la escuela regularmente por las actividades relacionadas con el campo y la ganadería que practicó desde temprana edad, empero aprendió a escribir y leer un poco.

Informante Hñato

La informante Hñato es prima del informante N´a, ella tiene 72 años y vive con sus tres hermanos, la pareja del menor de sus hermanos que tiene un niño de 1 año y su sobrina quien es la cuidadora de toda la familia. Ellos viven en el Barrio del Atorón y cuentan con servicio de agua potable, luz, y calles pavimentadas, no cuentan con servicio de drenaje.

Características de su vivienda

El hogar de esta familia es de un nivel y son tres habitaciones, la primera hecha de block y concreto corresponde a la casa de la familia de su hermano menor, la segunda que está hecha de madera y tejamanil es la habitación de su hermano mayor que tiene 96 años quien se encuentra constantemente enfermo, la informante y su sobrina también viven en esta habitación. Tienen una cocina tradicional donde la informante pasa la mayor parte de su tiempo, en ella tienen su estufa de leña y su troje para guardar maíz (Ver ilustración 22).



Ilustración 22: fogón ahorrador de leña con su metate

En otro espacio cercano a su casa tienen una pequeña tienda y servicio de baños públicos. En su patio trasero tienen cultivos de hortalizas y huertos de árboles frutales, también tienen nopaleras. Ahí mismo tienen un corral para criar cerdos y pollos, patos y guajolotes. Sus cultivos de milpa los tienen en otros terrenos que poseen cercanos a su casa, donde también cultivan maguey pulquero del que constantemente cosechan aguamiel. (Ver ilustración 23)

Informante

La informante Hñato es soltera y se dedica a las labores de la casa, tiene un conocimiento de la cocina tradicional de su comunidad que continúa practicando y muchas personas reconocen su habilidad, en su casa siempre hay tortillas de mano y guisados que ella con ayuda de su sobrina preparan para que coma toda su

familia. Su forma de participar con su hermano menor, quien es proveedor de alimentos a través de la agricultura familiar, es preparando la comida para los piones que tienen que buscar porque ellos ya no tienen la fuerza para trabajar en el campo.

Hñato padece Diabetes Mellitus que no controla, sin embargo, lleva una dieta baja en azúcares y con una gran diversidad de alimentos locales altos en fibras como nopales, maíz, quelites, pulque, entre otros. Ella constantemente se queda como responsable del cuidado de sus dos hermanos mayores, uno de ellos recibe medicamentos anticonvulsivos y el otro tiene un alto riesgo de caídas.

Escolaridad

La escolaridad de todos los hermanos es de primaria inconclusa, no obstante, todos aprendieron a leer y escribir un poco. Por su parte el hermano mayor de la informante participó en la gestión de la primera escuela en la comunidad



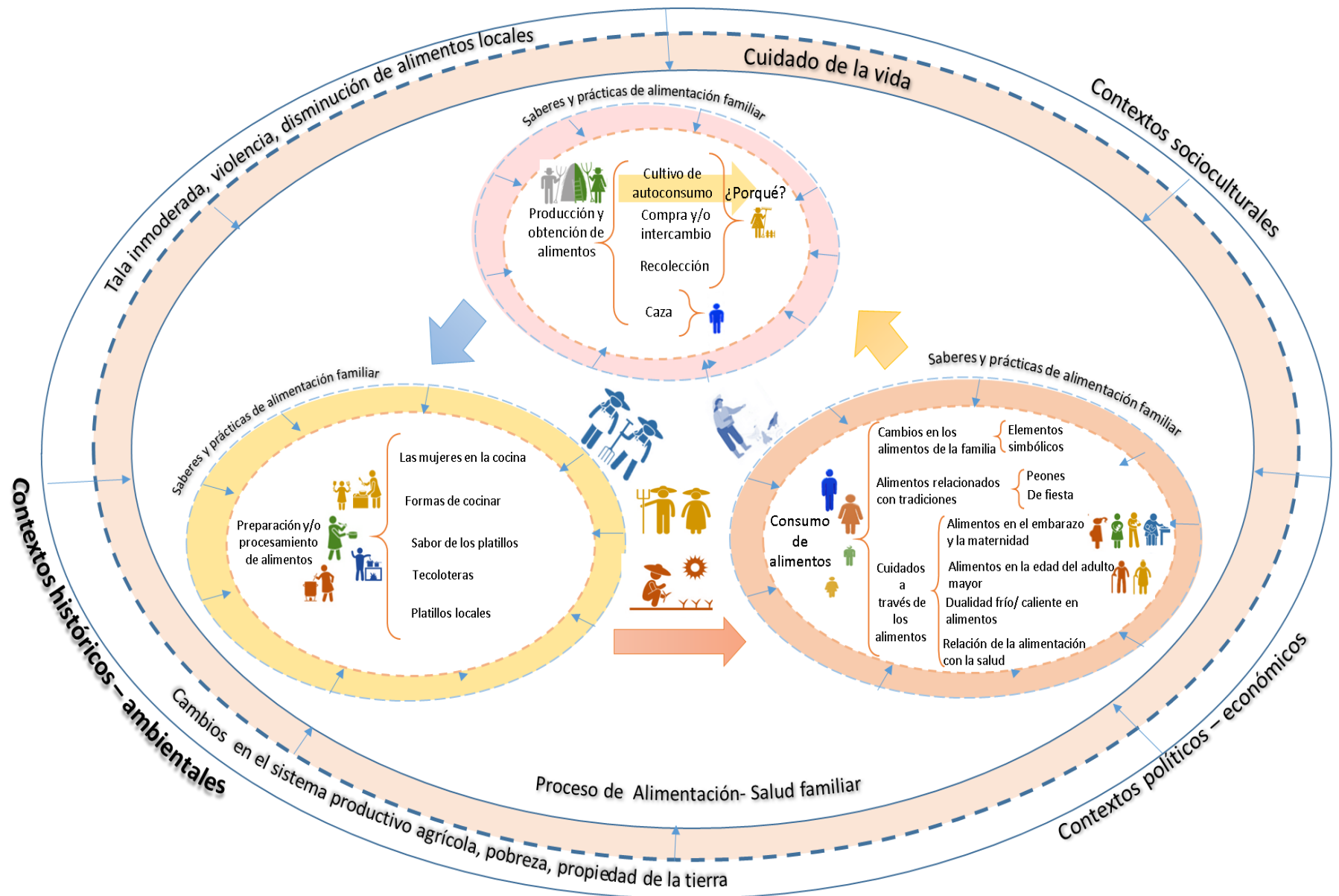
Ilustración 23: Cultivo de Maguey pulquero en linderos de terrenos

4.2. Categorías y subcategorías

A partir del análisis de las entrevistas y la observación participante, en el que se toma en cuenta la propuesta de Granheim y Lundman, se construyeron las siguientes categorías: Producción y obtención de alimentos, Preparación de alimentos y consumo de alimentos, de las cuales derivan diversas subcategorías, que se describen más adelante.

En la Figura 2 se muestra un esquema general en el que se visualiza la realidad en la que están inmersas las categorías y subcategoría de los saberes y prácticas de autoconsumo de alimentos en las familias Tlahuicas.

Figura 2: Categorías y subcategorías: saberes y prácticas de autoconsumo de alimentos en familias Tlahuica



La **Producción y obtención de alimentos**: en esta categoría se describen las prácticas en el autoconsumo familiar, así como los saberes que las sustentan en sus diferentes formas que se presentan en las siguientes subcategorías:

- **Cultivo de autoconsumo.** Las prácticas se centraron fundamentalmente en el cultivo de maíz, frijol, haba (que generalmente, se anualmente) y diferentes hortalizas. Estos alimentos se vinculan, por un lado, con la búsqueda de la seguridad en la alimentación familiar y de la alimentación de sus animales de crianza (en algunos casos). Por otro lado, son alimentos valorados en su cultura culinaria.

Sí, eso de andar comprando no, a veces hay dinero y a veces no, así que, habiendo maíz, decían antes los señores grandes habiendo maíz, y unos chiles y unos tomates come uno bien (N'a, H 78)

...para aquí para la casa el maíz, porque si tenemos, si pasan los tortilleros, pero el sabor no es lo mismo. (Goho, H 58)

No esta fumigado, aquí todavía hacemos lo posible de sembrar hora si plantas que también nosotros las consumimos y tanto consumimos vendemos y así no dejamos de sembrar (Guto, M 56)

... es mucha ayuda, si, por ejemplo, aquí a veces cuando no tenemos maíz sentimos que no tenemos nada, por ejemplo, como mi esposo, él no tiene sueldo así que digamos, y ya teniendo maíz pongo niscómil^{xviii}, hago mi tortilla, aunque una salsa ya, ya comemos o poquito frijol o como el chilacayote frito y ya, a comer, no es necesario que busquemos dinero o tengo dinero...(Reta Goho, H 57)

El autoconsumo de alimentos se realiza en diferentes escalas. En la mayoría de las casas hay cultivos de traspatio como pequeñas huertas frutales,

^{xviii} Maíz que ha recibido el proceso de nixtamalización

hortalizas o pequeñas milpas de maíz combinadas con frijol, algunos chilacayotes, quelite cenizo, nopaleras o magueyes pulqueros en los linderos, algunas plantas medicinales mezcladas con plantas de ornato (Ver anexo 3) y árboles frutales locales que son cuidados tanto por mujeres como hombres, sin embargo, en muchos casos la mujer es quien toma las decisiones principales, bajo la idea de producir alimentos limpios para la familia. (Ver anexo 4)

... tenemos manzana, ciruela, chile manzano, granada, tejocote, tenemos aguacate, pero todavía no da... Duraznos también, ciruelos (Guto, H 32)

... luego cualquier ratito estoy y me pongo ahí a voltear, si no, mi hijo el otro que esta allá adentro, me ayuda también a voltear la tierra y ya yo voy sembrado... (Guto, M 56)

Después están las milpas o cultivos de maíz, haba, nopal o frijol, en terrenos comunales u otras propiedades de la familia y las producciones comerciales de monocultivos como el chícharo que son muy importantes en la economía familiar y ahora forman parte de los platillos cotidianos de los lugareños. Sus técnicas de cultivo cambian según la familia, algunos utilizan técnicas locales de manejo de la tierra como las yuntas, sin embargo, el uso de herramientas tecnológicas como el tractor está ampliamente extendido. A éstas actividades acuden todos los miembros de la familia, en muchos casos mujeres embarazadas o niños, y a pesar de que el hombre tiene mayor poder de decisión en estos espacios, el trabajo de la mujer es visible y valorado.



Ilustración 24: Hombre con su ayate recolectando maíz

Sí, también iba yo al chícharo, a la pisca, la segunda^{xix}, la tercera, el principio del maicito, la escarda, la segunda, todo eso lo sé, pero ahorita ya no. (Yoto, M 90)

Que crees, al principio, se reían de mí, “hay mira esa muchacha no salía y ahora la sacan a trabajar”, ya ves cómo luego es la gente, pero a mí no me importa, yo sé cómo me llevo con mi esposo, yo sé que los dos estamos trabajando para lo mismo. (Hñu, M 20)

Ahí es donde me enseñé a trabajar, el ayate^{xx}, se hacía uno su tercio y se lo pone uno en la espalda y a cargar hasta la Hera, donde lo trillaban. (Reta ´rato, M 96)

Sí. Con mi hermana siembra, pues la verdad mi mamá, ella ya está grande no... pues también luego anda sembrando su cilantro, sus espinacas, ella me dijo que ahora que acabe de salir su milpa que le diga yo como se siembra lo demás para que lo siembre. (Yoho, M 55)

... Estaba una camioneta, y ya se subieron abrazando a su niño, uno jalando y otro abrazando y este, sus botes donde van a echar los chícharos, su ayate donde van echando habas si todavía hay... (Hñato, M 75)

El cuidado de las semillas es otro de los elementos principales en las prácticas de autoconsumo de alimentos porque forma parte de los conocimientos que las personas tienen sobre el manejo de sus producciones. Las semillas además de asegurar el alimento, tienen un valor que se relaciona con su cultura culinaria, en las que se resaltan las características físicas de forma y textura, el sabor de los productos hechos con éstas,

^{xix} La segunda: es etapa de cultivo en la que se realiza la segunda limpieza, escarda y abonada del maíz en crecimiento.

^{xx} Costal o bolsa hecha ixtle (fibra de maguey pulquero), que sirve como contenedor para recolectar maíz al momento de cosecharlo. Sin embargo, ahora también se hacen con tejidos de plástico. (Ver ilustración 24)

además de su limpieza (relacionado con ausencia de agroquímico y con las formas de almacenamiento), pero la disminución de prácticas locales de cultivo ha hecho que semillas como la del maíz local, frijol gordo y el quelite cenizo sean menos frecuentes o la pérdida del cultivo de trigo que estaba integrada en la cultura alimentaria de la comunidad. Del cultivo de trigo y cebada se destaca, que la población joven ha perdido la habilidad y conocimiento sobre su manejo, además es considerado un trabajo duro que no es valorado.

Se observó que la mujer ha tenido una participación importante en el cuidado de las semillas, pues a través de pequeños cultivos conserva semillas como la de quelite cenizo o el maíz local.

Ya no, ya no hay trigo, ya no hay ni fuerza, no hay. (Yoto, M 90)

Pues antes cuando yo era niña, mi mamá nos daba de comer mucho el haba, mi papá sembraba el haba, frijol, trigo, ya no siembran el trigo, mi mamá hacía tortilla con trigo, pero ya no, ya nadie siembra trigo, pues aquí mi mamá, pues así mi mamá, pues con eso crecimos nosotros con el haba, el frijol, la tortilla con trigo, el quelite, así que antes que comieras carne no, y si llegábamos a comer pollo era del criollo, si del que se cría aquí. (Yoho, M 55)

El cambio o disminución de uso de suelo y su deterioro están relacionados con el aumento de uso de nuevos productos químicos o industriales en los cultivos de los cuales no se tiene una información clara sobre su uso y generalmente no se toman las medidas de protección o seguridad durante la aplicación. Incluso, se llegan a tomar los alimentos entre los tiempos de aplicación, usando el mismo equipo y sin tener un lavado de manos, algunas personas refirieron haber presentado síntomas de mareo, náuseas y alergia posteriores a la aplicación de productos químicos. (Recuperado de diario de campo)

Otros cambios en las prácticas de agricultura para autoconsumo son el efecto de los fenómenos climáticos que afectan los ciclos de siembra, principalmente por retraso de lluvias o su intensidad y, la falta de trabajadores en las familias donde la mayoría son adultos mayores, lo que incide negativamente en la seguridad sobre los alimentos de las familias y genera cambios en los alimentos obtenidos del autoconsumo.

No, no lo creo (no hay quien siembre cuando ellos ya no puedan), porque uno es militar y la otra es enfermera, pero se fueron para Estados Unidos y allá están, a lo que le caiga... no y no se hallaron (a la vida en la comunidad), ya no vienen, ya también mi hermano ya murió...No, ya no (no hay trabajadores de campo), ya la gente joven busca otra comodidad. (Hñato, M 75)

Cada día es más difícil encontrar personas que trabajen en la agricultura como peones o a través del trabajo mutuo, donde las personas (casi siempre con algún tipo de parentesco familiar o de compadrazgo) que trabajan en un cultivo son compensadas con el trabajo de aquel para quien trabajaron, en sus propios cultivos. En el caso de los que se alquilan como peones reciben una paga aproximada de 150.00 pesos por una jornada de hasta 10 horas, una comida y usualmente son transportados desde un sitio de la comunidad hasta los cultivos.

La gente mayor que ya no tiene la fuerza física, los recursos, la seguridad o el interés para cultivar, es la que casi siempre renta sus tierras, por temporadas de cultivo.

El autoconsumo relacionado con animales se da en espacios pequeños, siendo cada vez menos las familias que tienen animales como cerdos, pollos, guajolotes, borregos o reses, los cuales son alimentados, en el caso de las aves y cerdos, con maíz de autoconsumo y desperdicios de la casa, en el caso de borregos y reses, cuando se realiza pastoreo y algunas veces las reses son dejadas en libertad por los montes.

Entre los principales problemas que se encontraron destaco la falta de un espacio seguro para tenerlos, sin embargo, estos alimentos son valorados por su sabor, limpieza y seguridad en cuanto a formas de crianza. Su comparación con las carnes de fuera de la comunidad se relaciona con el origen y cuidados que recibe el animal durante su crecimiento, considerándolos sucios, sin sabor y no naturales.

No, pues estos (pollos) están criados con pura tortilla de aquí y lo que juntan en el campo, se van por allá, gusanitos, cuando no se llenan ya vienen y luego estoy sentada y allá van... (reta rato, M 96)

No, nosotros tenemos hartas gallinas y traiban sus pollitos, ¡Ay! Re bonitos que llegan, pero hora ya no han traído, quién sabe qué cosa, puede que el perro los come o sepa dios qué cosa los comerá (Yoto, M 90)

... pero ya ni tanto, porque ya va uno a comprar, pollo, carne, ya todos esos son alimentos, solamente cuando matamos un pollo de aquí, criollito, comen maíz, tortilla, desperdicio que les echamos, pues ya sería carne de nuestra carne... (Reta goho, M 57)

No, pues la de aquí sabe más sabrosa (carne), tiene otro sabor, de allá pues ya le echa uno tantas cosas para que dé sabor porque ya no tiene tampoco. (Reta goho, M 57)

Y antes la confianza de tener animales, todo estaba bien, y ahora, tenemos que no separarnos de las cosas, luego la gente ya nada más se fija lo que tiene uno (Reta yoho, M 72)

... pues aquí todos conocemos, todos vemos cómo lo está manteniendo y pues no llega al precio, pues tal vez aquí está más sana la carne porque aquí es puro maíz, tortilla o pasto, lo sacan a pastar, pues vamos a suponer que aquí está más sano porque no está con químico como el que le meten en las carnicerías. (Guto, H 30)

...que va uno a comprar pollo, pero ya es puro pollo vacunado, ya los engordan, ya no es pollo como antes de aquí, o ya consume un por ejemplo el huevo, ya no es el de antes, antes comías huevo, pero huevo criollo (PVH, M 30)

- **Compra y/o intercambio.** Se identificaron prácticas tradicionales como el trueque (intercambio) de alimentos y de alimentos por otros insumos como leña. En esta subcategoría se abordan de manera particular los alimentos que forman parte de alimentación local que suele ser de autoconsumo, pero que en algunos casos no se produce y se requieren obtener de otras formas. En lo relacionado al intercambio de leña, se observó que la práctica está limitada por problemáticas sociales y condicionamientos de las autoridades, quienes relacionan a la leña con el problema de la tala, sin embargo, los lugareños, hacen distinciones relacionadas con la recolección de la leña, su forma de cortarla y transportarla, que se relacionan con el consumo familiar.

sí, que crees que sí, yo conozco muchas personas que luego vienen y dicen y préstame esto, y se lo prestó, y luego voy yo, y présteme esto, si nos prestamos entre nosotras, como que si hay confianza aquí. (Hñu, M 20).

... lavaban en el río sus quelites y al otro día ir a vender a Santa Mónica, Santa Ana, y otras a cambio de frijol, haba, aguacate, chiles manzanos ... (N'a, H 78)

Pues antes aquí la gente juntaba su leña para ir a cambiar a Santiago, hacían leña y iban a cambio por cosas, por ejemplo, por jabón, azúcar, pues nada más iban al cambio (PVH, M30)

...del elote, esos igual son del maíz que se siembra aquí, hay señores que se dedican a sacar hojas ...haga de cuenta que una señora tiene una fiesta

se las prestan, y ya cuando tiene un gasto la señora que se las prestó ya se las van a pedir... (HV, M 22)

Sí, llevábamos en autobús y acarreábamos nuestros dos costalitos de leña y todavía mis hermanas, mi jefa, iban a cambiar sus cosas allá. (Guto, H 30)

Nosotros, no se crea, puro campo. Llevábamos leña a Santiago, llevábamos lazo. (Reta, H 88)

Nosotros antes sí, pero ya no permiten pasar la leña, pero antes sí llevábamos un poco de leña a cambiar (Guto, M 56)

Por otro lado, a la comunidad llegan vendedores regionales con productos que no son producidos en la comunidad por situaciones climáticas, y que son apreciados como lo son los guajes, cacahuate, frijol de distintas variedades a las locales, ciruela de hueso, guayaba (Ver ilustración 24), entre otras cosas. (Ver anexo 4)



Ilustración 24: Venta de frutas regionales

... si vienen aquí, a vender los guajes, hora viene pápalo, cilantro, frijolitos, pero como tenemos, no lo agarramos, nomás el queso cuando hay ganas, cilantro, pápalo ese si (Yoto, M 90)

Las señoras pasan, de ahí por la ladrillera, sus quesos, quesos de rancho, mango, cañas, esa la flor de huaje cuando está en bolita tierno (Goho, H 58)

- **Recolección.** Las prácticas de recolección en la comunidad Tlahuica son distintivas de su cultura, en ellas se concentran los conocimientos sobre su entorno, los cultivos y sus bosques que les permiten tener acceso en diferentes momentos del año a alimentos silvestres como los hongos, plantas, árboles y frutos silvestres, que son promovidos y tolerados, sin recibir algún tipo de cuidado, por ejemplo, el caso de la zarzamora silvestre que es recolectada y en algunos espacios como los linderos de terrenos se dispersa su semilla para



Ilustración 25: Granada amarilla de río

asegurar cosecha en la siguiente temporada, sin embargo, en algunos casos, los dueños de los terrenos queman las plantas para evitar que otras personas accedan a su terreno.

Otro ejemplo, son los quelites que se dan en la milpa, los cuales reciben una forma específica de corte o en algunos casos se dispersa su semilla sobre el cultivo para promover su presencia en los cultivos, sin embargo, hay variedades como la del quelite cenizo que está más domesticada y se puede cultivar de forma independiente.

Los alimentos de recolección tienen un valor cultural en el que se resalta la relación entre la procedencia de entornos naturales con los beneficios para la salud, contribuyen a la economía familiar principalmente con su venta y muchos forman parte de su cultura culinaria.

Antes, hace más o menos 60 años aquí no se daba el quelite, de nabo, harta señora y señores se iban hasta Santa Martha a los terrenos a juntar, los lavaban bien ahí en ese ríote que está por allá por la barranca, un ríote que no se secaba, estaba el agua limpia (N'a, H 78)

Le digo, pues aquí luego platico, por decir con mi hermana, la vecina, pues aquí todavía luego comemos algo limpio, algo natural, porque no le digo, si queremos unos quelites, los vamos a buscar al terreno, los nabos. Los chivatitos^{xxi} también. (Yoho, M 55)



Ilustración 26: Quelite chivato, chivito o chivatito

...nosotros vamos a los chicharos, a las habas y luego a veces hay corazones de nabito, a veces hay que quelite, y luego ya veníamos de trabajar y ya traemos nuestro chícharo, nuestros quelites y ya comemos, ya nomás nos hacemos una salcita y órale... (Ñhu, M 20)

O hay veces que vamos al campo y hay quelite que se come, por ejemplo, nabo, rábano, o ahí siembran y hay dejan ahí, pues hay que recoger lo que dejan, como haba frita y ya a comer. (Reta Goho, H 57)

¡Aha! No, sí, eso es anual, luego ya viene la lluvia y llega el hongo, hay un hongo que nosotros le nombramos de cuaresma, ese es de sequías, pero nomas hay por ahí por marzo, abril se da, aunque esté seco. Esos nacen en los troncos, pero son señalados esos troncos, hay que buscarlos... (Goho, H 58)

Lo que pasa es que aquí, mmm, no es de que nos guste, aquí lo hacemos por la necesidad, de vender de ganarse un dinero, de hecho, lo que más nos

^{xxi} Chivato o chivito: Variedad de quelite que se come de forma cruda en ensaladas, contiene mucha agua. Crece a la orilla de los caminos o en los cultivos. (Ver ilustración 26)

gusta todo es natural, desde los quelites, nabos, chivatos, uno que otro por ahí tiene aguacate de lo de aquí, una fruta, el durazno (R'ato, M 42)

...de hecho, para nosotros, es lo más sabroso que haiga de temporada, y hay muchos tipos de hongo, por ejemplo, uno de los platillos que es más este, carísimo y más bueno es el de las mazorquitas (HV, M 22)

Pues aquí consumimos de todos los hongos, es el clavito, mazorquita, gachupin, cubetitas, escopetas, hay unos hongos blanquitos que aquí les decimos las chepas, esas son las primeras que empiezan a nacer, son bien sabrosas (Guto, H 32)

Los quelites como alimento de recolección están muy relacionados con los cultivos de autoconsumo porque se extraen en diferentes momentos del proceso de cultivo o de lugares donde la gente sabe que hay, pero el cambio en la forma de sembrar ha generado su disminución. Por ejemplo, hay un “quelite frijol” que es la hierba y la vaina tierna de todo el frijol que ya no se recogió al momento de cosecharlo. (recuperado de diario de campo)

sí, en el terreno hay muchos, había, ahora ya también el quelite se escasea porque ya hay mucho que fumiga, su milpa o su terreno y mata todo, el veneno mata todo, si, antes no había. Antes no se fumigaban las tierras, la hierba, nada, el quelite nacía y crecía a su gusto... (N'a, H 78)

En el caso de los hongos, la recolección es un proceso de aprendizaje que inicia en la infancia, sobre el lugar y temporada en la que puede ser hallada cierta variedad de hongos, la forma de cortarlos, sus características distintivas y la diferenciación entre hongos comestibles y no comestibles.

Sí, cómo no, aquí hay que cortarlos, no hay que arrancarlos, nomás al ras de la tierra, queda la raíz esos no se crecen, porque se quedó la raíz para el

próximo año, y hay unos que arrancan con todo y raíz y eso no, luego a seleccionar, esto y la raíz ahí se queda, así no. (Goho, H 58)

En los últimos años la recolección ha sido menor, derivado de diferentes factores como los cambios climáticos, la inseguridad, la tala inmoderada, la disminución del agua y, por otro lado, existen saberes sobre hongos poco conocidos que son menos transmitidos a las generaciones de jóvenes por la disminución de su acercamiento a esta práctica y la escasez de los mismos., como es el caso de los hongos de trozo que se dan en temporada de secas.

No, aquí ya no, ya vamos para tres años que aquí ya no hay nada, lo vas a buscar no, hasta los chonchines^{xxii} ... (rera rato, M 96)

...ya los hongos ya se acabaron, antes de hongos toda la orilla de Santa Martha se daba rete harto hongo, ahora que cosa, camina uno adentro del monte, pero que va uno a encontrar, ya todo, ya pura hiervera, ¿Qué hongo va uno a encontrar?, ya todos se los acabaron, los árboles, si. (Reta yoho, M 72)

...luego no los conocen unos (los hongos), porque de temporal hay mucha variedad, hay comestibles y no comestibles, en tiempo de temporada se emociona el monte, el cerro, y luego digo, haber échame uno para acá para ver si sirve, iré, estos paca y estos no. (Goho, H 58)

¡Ah! Sí, ahorita ya no, hace un año, creo, todavía fui, (recolección de hongos) pero ahora ya no, ya no puedo caminar... Ya no, ya no hay, dice mi nuera, si, bueno, traje como dos veces nomás, hartito, una canasta llena, pero después ya no. Ya trae bien secos, por piquitos, mejor se va a perder o sepa dios que. (Yoyo, M 90)

^{xxii} Hongo Chonchin: Variedad de hongo local

Sí, luego íbamos a junta (hongos) o sí, tenemos un cacho de monte, pero huy hasta allá, hasta allá, no y hasta eso el monte ya se acabó... Pues muchos ya no conocen, pero muchos sí, porque el pueblo aquí son su... pues ya no, la juventud ya no conoce (de hongos de cuaresma o de trozo), pero los que viven aquí sí, unos sí... (reta goho, M 57)

Si, ya no hay hongos, nosotros íbamos a un cerro que se llama Zempoala, y ese da los hongos, ahí íbamos a traer los hongos, traíamos hartitos, comíamos, nomás de eso eran las comidas, no, ahorita ya es muy mal (Reta, H 88)

Es mayor la venta de los hongos recolectados cada temporada de lluvias, que el consumo por los lugareños, esto se relaciona con su demanda, el precio elevado y con la dificultad para encontrarlos. (Ver ilustración 27)



Ilustración 27: Venta de hongos

También lo buscan mucho para comercio, como se dice, para ir a vender, muchos van a buscar que hongos sirve y que no. (reta goho, M 57)

Pues yo me dedico a eso, en temporada de hongos, pues mis hijos quieran o no si comen un poco, incluso antes nosotros traíamos mucho hongo, mucho, y todo se vendía, pero ahora ya no se vende, solamente la gente grande es la que nos compra (R'ato, H 56)

Nada más se metían tantito al monte y ahora, tienen que caminar bastante para poder encontrar hongos (HV, M 22)

- **Caza:** es realizada por hombres, sin embargo, su significado se ha transformado porque de ser una actividad de necesidad, ahora hombres jóvenes la practican por diversión o deporte, además estos crían perros de caza, poseen armas y por ello no es una práctica que todos puedan realizar. Sus principales presas son el venado y el conejo. No se habla tan abiertamente de esta práctica porque se reconoce como una actividad ilegal para algunas especies.

Aja, mi papá cazaba harto los conejos, las ardillas, ya traiba 2 o 3... (Yoto, M 90)

Sí, como era yo pastor, tenía yo que ir yo al monte a re puentearlos^{xxiii}, tenía yo 14 o 15 reses. No, iba yo muy lejos, pero me tocaba buena suerte, a veces me tocaban ardillas, conejos, venado dos veces maté yo solito y venir yo cargándolo, era pesado, como de 70 Kg. (Reta, H 88)

Sí, todavía, nomás que ya muchos le piensan porque se están arriesgando, ya ves que en otras partes ya es un delito cazar, pero aquí pues tenemos el monte, ahora sí que nos creemos dueños del monte y pues van y matan conejo, venado, pero son más como que jóvenes, lo ven como deporte, se van a la cacería. (HV, M 22)

No, ya no, ha, pero ya no va uno, como yo quede sin arma, me gustaba mucho ir a cazar ardillas de monte, gallinas de monte, conejos. Gallinas de monte, ya casi no hay. (N'a, H 78)

^{xxiii} Re puentear: se utiliza este término como sinónimo de arrear o guiar a los animales como borregas, reces o cabras, en el campo.

...antes era menor el consumo de carnes y eran de animales que ellos criaban o que cazaban del monte... (Goho, H 58)

Nada más los hombres, porque los animalitos solamente los señores. Luego van al monte por las ardillas o que el conejo, uno no sabe uno manejar el arma. (Yoho, M 55)

La **preparación de alimentos**: en esta categoría se abordan los saberes y prácticas de las mujeres que preparan alimentos locales o que los procesan, para convertirlos en parte de su cultura culinaria, lo cual se presentará en las siguientes subcategorías:

- **La mujer en la cocina**: La preparación de platillos locales es una actividad de mujeres que les demanda tiempo y una serie de conocimientos que van adquiriendo a través de la observación y la práctica, con sus madres y abuelas, desde que son jóvenes, puesto que es considerado un conocimiento esencial para que puedan formar su familia.

Sí, todavía, aquí mi hija sabe echar tortillas muy bien, sabe muy bien, pues su mamá... era bonita la tortilla que hacía, sus hijas también, pues les enseñaba, pero ya me paso a dejar y ni modo... (Reta, H 88)

... pues yo le agarré su modo de mi suegra, para mí bien, como que mi suegra... yo aquí yo como su forma que cocinaba a ella, luego me decía como le gustaba preparar la comida, pues ya. (Reta goho, M 57)

...pues a veces me preguntan (hijas), como los hago, y ya les voy diciendo, pero sí, no esta tan difícil. (Guto, M. 56)

Sí, porque yo cuando me junte no sabía hacer casi nada de comida (Hñu, M22)

Por otro lado, un elemento básico en la cocina de la comunidad es la estufa de leña muchas veces acompañado de su metate, los cuales están asociados al sabor de los alimentos (ver ilustración 28). Este espacio está independiente a las habitaciones principales y además de ser un espacio para preparación y consumo de alimentos, las familias conviven ahí con visitantes mientras el fuego de su fogón se aviva.

... le quita el sabor al maíz el molino. No hay cosa como en el metate. ...
(Reta, H 88)



Ilustración 28: Tlecuil o estufa de leña con su metate

Referente al fuego hay algunos rituales en los que se alimenta el fuego con tortilla, porque es uno de los pilares de sus espacios, como es la ceremonia del quinto sol que se realiza en el mes de marzo.

- **Las formas de cocinar:** Las formas de cocinar están condicionadas por el tipo de familia a la que pertenece cada mujer y es en las familias extensas o en las casas donde aún hay adultos mayores, donde más se realizan platillos acostumbrados de la comunidad.

La transformación en la preparación de los platillos locales se puede observar en la comida de cada día de las familias de la comunidad donde las personas adultas mayores conservan el conocimiento y las prácticas culinarias de su cultura (cuando aún tienen su autonomía y medios para reproducir su cultura), los adultos jóvenes mezclan nuevas prácticas con sus conocimientos y recursos locales y, los jóvenes, sobre todo las madres adolescentes preparan alimentos con ingredientes que no son de la comunidad, sin embargo, en el caso de las madres jóvenes, los cambios se asocian al acceso a alimentos locales, falta de recolección y cultivo de alimentos, falta de conocimiento y habilidad para cocinar, disminución de espacios tanto para producir sus alimentos como para prepararlos o de dinero. Al respecto se observó que las mujeres jóvenes pasan menos tiempo en la cocina y también realizan menos trabajos relacionados con el campo, lo que ha repercutido en su forma de preparar alimentos.

Hoy en día la juventud, parejas jóvenes que se juntan, ¿qué hacen?, pues que para rápido que esto... cosas enlatadas, por ejemplo, todo rápido, ya todo es al instante, ya no cosen por ejemplo unos frijolitos en ollita de barro, y eso es lo que nos está faltando (R'ato, M 42)

Todo, esas (sus hijas) no saben cocinar Xindatse, no (reta rato, M 96)

... antes las señoras por eso hacían buena su comida, tenían tiempo para cocinar, prácticamente se dedicaban al hogar... pues ahorita, uno tiene que trabajar y ya no hay tiempo, es lo mismo, por ejemplo, el chile rojo, aquí por lo regular primero tuestan el chile, el ajonjolí, pimienta y todas esas cosas así de los ingredientes, ya después lo muelen, al último se guisa, pero ya se va haciendo muy laborioso de preparar... por eso te digo, todo tiene que ver con todo, aunque nosotros no lo podamos ver, todo ha ido cambiando, pero obviamente está la alimentación porque hasta uno a veces no comes a tus horas, por eso llegan enfermedades, a veces se malpasa mucho. (HV, M 22)

Entre los elementos que más resaltan en las formas de cocinar, son que un alimento puede prepararse de muchas formas, no obstante, esto está sujeto a los conocimientos de la cocinera, por ejemplo, el quelite cenizo se puede hacer “sudado” pero son pocas las mujeres las que aún saben preparar tamales de quelite cenizo o tamales de semilla de quelite cenizo.

Otro elemento importante en sus prácticas es el conocimiento sobre el manejo de cada alimento, como es el caso de los hongos que se cocinan según sus características físicas y simbólicas, donde los condimentos son importantes y se relacionan con la dualidad entre lo frío y caliente, que más adelante se abordará. Por su parte, los quelites, se pueden comer de diferentes formas, según sea la etapa de crecimiento de la planta, es así que, entre más joven, se consume con mayor frecuencia en ensaladas crudas y si es grande, gruesa y con poca agua, su forma de cocinarla es más compleja, llegándose a preparar “sudados”, fritos o en tamales.

... los quelites sí, hay otros que les dicen los nabos, esos están bien sabrosos así nada más sin hacerlos nada, así nomás con cebolla, se puede comer nada más así en una ensaladita como los chivatos. (PHV, M30)

Existe una contraposición entre las técnicas de guisar “de antes” que aún son practicadas por mujeres mayores y las de ahora que se diferencian de las primeras por menor uso de especias, mayor uso de aceite y condimentos industrializados como el sazón u otros productos como las sopas o los embutidos. Lo anterior se relaciona con nuevas prácticas que son incorporadas a la forma de cocinar y con el tipo de alimentos que se venden en las tiendas locales.

Al respecto, algunas mujeres consideran que preparar frecuentemente huevo en diferentes presentaciones, incluso con carnes como longaniza, es preparar comidas rápidas (Recuperado de notas de diario de campo)

...no, ahorita esas comidas ya no, es muy difícil que las hagan. Antes mi suegra, juntábamos, no eran quelites cenizos, eran los nabos blancos,

cuando estaban bien tiernitos se les cortaba abajo, y los hacía uno, los hervía uno, los exprimía uno y le echaba uno salsa verde, le molía uno huesitos de capulín, una comida bien sabrosa. (Reta Yoto, M 55)

El uso de aceite inicialmente era nulo, por lo que la mayoría de los guisados se preparaban “sudados” (al vapor) o asados, en algunos casos se empleaba la grasa de las aves como el guajolote o de cerdos y reses cuando estos eran sacrificados, estos últimos se empezaron a usar junto con el incremento de consumo de carnes y finalmente ahora los aceites vegetales se emplean en la preparación de alimentos cotidianos.

Antes no cocinaban ni con aceite y no que, ahorita ya es puro aceite, horita puro aceite y yo no me gusta, me hace mal. Este, antes manteca, nos crió mi mamá, nos guisaba la comida con manteca, si hacía frijoles con manteca poquitito pues, pero tenía que ser manteca y puede que se impuso mi barriga, no me hacía mal el aceite, quién sabe porque, de repente porque deje de comer, ya no me cae en el estómago, me suelta luego, pero como ahorita me dieron medicina o sea que llevaron al doctor y puede que la medicina que me dio para todo me sirvió, ahora ya como aceite... (reta rato, M 96)

Otra observación en el cambio de las formas de cocinar está en la preparación de tamales, donde “nacatamal” hecho con salsa, carne de cerdo, res o pollo, ingredientes como el royal, aceite o manteca y especias como anís, está sustituyendo a los tradicionales tamales preparados con masa, sal, haba, frijol o quelite.

...así hacen y los van a repartir allá a la iglesia, acaba la misa y empiezan a repartir... ahorita ya pura carne (Yoho, M 55)

Por otro lado, el procesamiento de algunos alimentos se da principalmente en la deshidratación por secado de hongos con características específicas, como son las “mazorquitas, los clavos y los gachupines” (Ver Ilustración 29), con la finalidad de consumirlos fuera de su temporada de cosecha,

transportarlos lejos o incluso enviarlos a otros países, con familiares migrantes.

Hay bebidas a base de frutas que son procesadas para convertirlas en licores, como es el caso del “Churrumiate” o “Chimpirrin” de capulín, tejocote o zarzamora, hecho con aguardiente o



Ilustración 29: Hongos gachupines y mazorquitas deshidratados

alcohol de caña, las frutas y azúcar, o en conservas de frutas como tejocote con pera o de capulín.

Algunas mujeres hervían el maíz azul de la comunidad para conservarlo, lo colocaban en hilos colgados dentro de las cocinas y cuando éste escaseaba, se volvía a rehidratar para consumirlo, sin embargo, es otra práctica que solo realizan las personas mayores.

- **Sabor de los platillos:** Aunque los platillos locales pueden tener variaciones entre familias, existen elementos que la comunidad valora por, sobre todo, como el sabor, el cual está relacionado con la forma de preparar el guisado, el origen del alimento y el tipo de ingredientes empleados.

...vamos a hablar del hongo, si no lo preparan bien, si no está bien cocido, adaña,[sic] pero sí está bien preparado, porque hay mujeres que saben cocinar bien, aunque sea frijolitos, y hay mujeres que no...vamos hablar de caldo de res, que un chimole de caldo de res, hoy las mujeres no lo hacen, porque no saben que le echan , el chimolito o caldo de res... y el marido, los hijos, que esta comida me hizo mal , me aventé^{xxiv} y que me dolió el estómago, y no, pero le eché todo, pero no saben hoy las mujeres, ya no

^{xxiv} Expresión local para referirse a la inflamación de estomago

usan esos ingredientes, luego le echan la cebolla, el ajo, y sal y ya, ya no sabe igual...vuelvo a lo mismo, que sea quelites o de la carne que sea, pero bien guisadita, y esta uno bien... (Na'a, H. 78)

El sabor es determinante en la reputación de las mujeres como buenas o malas cocineras, pero, al ser un valor subjetivo relacionado con la cultura alimentaria, genera variaciones entre lo que es un alimento sabroso para una persona adulta y un niño. Los mayores, son los que más resaltan este elemento en los alimentos y lo asocian a: recuerdos, alimentos locales que son cada vez de más difícil acceso, el sabor de los mismos, las formas de guisarlos o con la cantidad y tipo de condimentos que se usan para prepararlos.

Un caso particular es el de la tortilla local, de la que se destaca la propiedad de dureza que les permite “sopear” platillos caldosos, tiene un sabor particular y en algunos casos se reconoce que su proceso de elaboración genera beneficios a la salud que se reflejan en la fortaleza de los dientes tanto de niños como de mujeres embarazadas. Esto último ha hecho que mujeres de la comunidad promuevan el consumo de “tortilla de mano”, al tiempo que generan ingresos económicos y se oponen al consumo de “tortilla de máquina” de la cual tienen opiniones negativas por su proceso de elaboración sin nixtamalización y la procedencia del maíz. (Nota de diario de campo) .

- Las **Tecolteras o Cocineras tradicionales**: Las mujeres que han adquirido un reconocimiento significativo por la comunidad, derivado de su forma de preparar platillos locales, su habilidad para preparar comidas en fiestas de la comunidad y su participación en eventos donde se dan a conocer los platillos de la comunidad, son las “cocineras tradicionales” pero también reciben el nombre de “Tecolteras”, que es una forma de llamarlas que ya es muy poco usada y sólo dos personas mayores me dieron esta referencia, al respecto, no se tiene claro el origen de la palabra pero se relaciona con la piedra que

tritura los alimentos en el molcajete, llamada “tejolote” , que usualmente llevaban las mujeres cuando iban a ayudar en otras casas a hacer alimentos. Respecto a su uso, se observó una reacción poco positiva en “*una cocinera tradicional*” al nombrarla de esa forma (Nota de diario de campo)

La mayoría de estas mujeres han desarrollado una personalidad de líder, son adultas, hablan la lengua Tlahuica y algunas veces buscan espacios para fomentar sus saberes y prácticas en mujeres jóvenes porque la cultura culinaria es uno de los elementos más destacados de su identidad y la consideran como una fuente de alimentos sanos.

Pero lo cierto, es que muchas mujeres aún sin tener este título, son reconocidas por su familia como buenas cocineras de los alimentos locales. Y las mujeres jóvenes reconocen que estas mujeres cocineras, saben dónde recolectar las plantas, cómo sembrarlas y en qué momentos cosecharlas, porque en algunos casos si identifican los alimentos locales, pero no saben cómo hacerlos o saben hacerlos, pero no saben sembrarlos (recuperado de diario de campo).

Existen dos tipos de cocineras, unas que participan en fiestas, haciendo guisados en grandes cantidades y otras que además de esa participación llegan a espacios como demostraciones o eventos culturales donde se elaboran platillos representativos de la comunidad.

Usualmente, las cocineras son invitadas por las personas que organizan la fiesta, para ayudar a preparar los alimentos, sin ninguna remuneración, y ya en la cocina ellas tienen que organizarse para preparar guisados que sean del agrado de todos, con los materiales que tengan al alcance, porque es su reputación la que se pone en juego cuando no sale bien el guisado. Además, estas siguen prácticas que forman parte de su conocimiento culinario, como no comer nada mientras se preparan tamales o no estar preocupada porque los tamales no se cosen parejo, quedando unos crudos y otros quemados, entre otras prácticas.

Pero muchas veces se enfrentan a situaciones en las que tienen que realizar grandes esfuerzos físicos, cocinas donde el humo de la leña es inhalado en

grandes cantidades y labores de trabajo de más de 12 horas, por lo que existe la creencia de que no cualquiera puede llegar a ser cocinera.

Como agradecimiento a las cocineras los organizadores de la fiesta o anfitriones, les entregan un “taco” que consiste en una canasta con porciones de los guisados que se dieron en la fiesta, refresco y tamales.

- **Platillos locales:** Los platillos locales se distinguen por estar hechos con ingredientes de la comunidad procedentes de los cultivos de autoconsumo, la recolección y la crianza de animales de corral, algunos de ellos solo pueden prepararse por temporadas y otros pueden ser replicados en otros espacios gracias a las formas de conservación que aún se practican, como es el caso de los hongos.

Entre los platillos locales existe uno que se destaca de todos por estar hecho con alimentos que la comunidad reconoce como parte de su identidad, su nombre es “Xindatse” y está hecho con quelites y semilla de capulín, sin embargo, las mujeres mayores son las únicas que lo preparan para su propia degustación y reconocen que es un platillo laborioso que pocos aprenden a cocinar, además, las personas jóvenes entrevistadas refirieron conocer el Xindatse pero nunca haberlo comido y en algunos casos la gente adulta refiere que no es de agrado para la gente joven porque el quelite nabo que se usa es de sabor fuerte o porque las principales formas de preparar los diferentes tipos de quelite son guisándolos “sudados” o crudos en ensaladas y a los jóvenes no les gusta la comida así.

...no, ahorita esas comidas ya no, es muy difícil que las hagan. Antes mi suegra, juntábamos, no eran quelites cenizos, eran los nabos blancos, cuando estaban bien tiernitos se les cortaba abajo, y los hacía uno, los hervía uno, los exprimía uno y le echaba una salsa verde, le molía uno huesitos de capulín, una comida bien sabrosa. (Reta Yoto, M 55)

Algunos de los platillos locales que más destacan, aparte de Xindatse, son el caldo de res o “chimole”, las habas enzapatadas, el Frijol gordo en chile rojo,

Los orejones (chilacayotes o calabazas asadas), frijol gordo en salsa roja, Chilacayote relleno, Carne de puerco con hongos y hongos de cuaresma en caldo de masa, tortas de guaje en salsa chilaca de masa, entre otros (Ver anexo 5).

Los hongos también ocupan un lugar importante en la cultura culinaria de la comunidad porque existen muchas formas de prepararlos que están sujetas a las características de cada hongo, por ejemplo, es preferible comer los hongos azules asados por su consistencia.

El **consumo de alimentos** es una categoría en la que se abordan las formas de consumir los alimentos, sus cambios y la relación de los alimentos con la salud a partir de saberes y prácticas que se hacen visibles en esta fase del proceso de alimentación, por lo que, muchos de los elementos de esta categoría están relacionados con las categorías anteriores.

- Los **cambios en los alimentos de las familias** son la agrupación de todos los saberes y prácticas de producción de alimentos para autoconsumo como de su preparación, que se han transformado y se ven reflejadas en la parte final de la alimentación que es el consumo. De forma general la comunidad reconoce el cambio en su alimentación a través de la comparación de los alimentos locales a los que tienen acceso con alimentos de otros lugares y también con las formas de vida de las que provienen.

“Pues antes cuando yo era niña, mi mamá nos daba de comer mucho el haba, mi papá sembraba el haba, frijol, trigo, ya no siembran el trigo, mi mamá hacía tortilla con trigo, pero ya no, ya nadie siembra trigo, pues aquí mi mamá...pues con eso crecimos nosotros... así que antes que comieras carne no, y si llegábamos a comer pollo era del criollo, si del que se cría aquí”. (Yoho, M 55).

Otras formas en las que se hace evidente ese cambio es en las formas de cocinar y en el sabor de los platillos, incluso en la presencia o ausencia de

alimentos locales en los platillos, ya sea porque dejaron de producirse o porque ya no son estimados y, sobre todo, en los alimentos que prefieren las nuevas generaciones de jóvenes.

... ahorita si ya cambió mucho la alimentación porque la juventud, la verdad como que ya no quiere la comida de antes, así que sus frijolititos, antes que vamos a estar usando que manteca o aceite, antes las cosas solo eran hervidas. Antes la grasita del pollo es lo que a veces se usaba, porque antes que va a haber que manteca o aceite, si no está guisado la comida ya no la quieren comer... antes era más el de guajolote, había más guajolote y ese la que dice, ahora sí que la papada del guajolote tiene mucha grasita y se usaba y cuando no había eran las cosas hervidas solo con salecita y ahora

...prueban una cosa hervida es cosa difícil, nomás con sal ya no... (Reta yoto, M 56)

- **Alimentos relacionados con tradiciones:** En esta subcategoría se enmarcan los alimentos relacionados con las fiestas y los alimentos relacionados con el trabajo de campo. De forma general se observó que son parte de los rituales y necesarios para que la tradición se complete y sea de agrado para todos.

Alimentos de fiestas

Uno de los cambios más representativos de los platillos de fiesta, es que antes se acostumbraba preparar un caldo de res, también llamado “Caldo del mayordomo” en el que se mezclaban trozos de carne hervidos previamente con col, zanahoria y papa, además de sus condimentos como pimienta y clavo, comino, sal y hierbabuena (Ver anexo 5), al servirse se le colocaba un chile seco previamente tostado si es el gusto del que come, después este platillo fue sustituido por mole, arroz, sopas y frijoles y ahora predomina la preparación de carnitas de cerdo o barbacoa (ver Ilustración 30), pero los tamales aunque han cambiado nunca dejaron de estar presentes.

En el caso de los tamales, siguen siendo un alimento básico de las fiestas que tiene su modo de preparar específico según el momento, por ejemplo, al final de Semana Santa se hace una ceremonia en la iglesia de la comunidad y las autoridades junto con los mayordomos de la iglesia reparten una gran cantidad de Nacatamales o tamales de carne a todas las personas que asisten (Nota de diario de campo).



Ilustración 30: Carnitas de cerdo

En las fiestas particulares celebradas en hogares, se da el tamal como un acompañante del guisado que muchas veces sustituye a la tortilla, este no debe ser de carne, y casi siempre son de frijol, haba, sal o alguna salsa. Además, cuando se entrega un “taco” o canasta con platillos de fiesta como agradecimiento a alguna persona importante, lo que más abunda es el tamal. Sin embargo, esta práctica está cambiando en la forma de preparar los tamales, porque son pocas las mujeres que hacen tamales de quelite cenizo, haba o frijol, lo que también se relaciona con la disminución de la producción de estos alimentos y el gusto por ellos.

También hay mujeres que eran consideradas Tamaleras y sólo ellas tenían que preparar los tamales, al respecto, había creencias como que solo una podía cuidar los tamales o que la tamalera no podía comer nada mientras hacía los tamales, sin embargo, ahora ayudan muchas personas a preparar los tamales y en algunos casos se acerca el hombre. (Recuperado de notas de campo).

Pues sí, eso es rico, los preparan igual con picante, con chile verde y el quelite es así picado, se pica, entonces se hace la mezcla de la masa con el quelite y el chile, para que les de sabor... se enredan en la hoja (HV, M22)

A mi esos no me gustan (tamal de quelite) (V, M 30)

Alimentos para piones

En el caso de los alimentos para piones, estos son dados como comida mientras se está en el campo, las personas se acomodan en algún lugar de los cultivos y comparten el alimento, hay algunas condiciones que se deben cumplir al momento de darles alimentos, entre las que están, dar carne guisada de diferentes formas, acompañada de alguna sopa, arroz o frijoles, bebidas como agua y pulque que están siendo sustituidas por refrescos y bebidas alcohólicas como la cerveza. Algunos informantes decían que es importante complacerlos en el aspecto de la comida y bebidas porque si no ya no regresan a trabajar en otra ocasión, además se destaca que algunas veces los peones “*se molestan si no se les da su Coca Cola*” (Recuperado de nota de campo)

...”no, si es, son dos comidas, por ejemplo, lleva uno sopa y carne, frijoles y carne o arroz. Pero la carne es lo primero... caldoso. Si hay personas que llevan pechugas empanizadas, pero casi no, pero ya te dan sopa o tus frijoles, pero no, es muy raro de que sea así... no, pues ya es la costumbre, para darle de comer a los piones, hasta uno cuando va, ya sabe uno, no hay cosa como el caldo, porque sopean más y se llenan con la tortilla”. (Reta yoto, M 55)

...nosotros , aquí en su pobre casa sí, porque le digo, no me gusta que la comida así bien, como ahorita los piones que les lleve yo puro caldo, no se llenan, aunque les damos dos comidas, sopa y el guisado o el guisado y frijoles, pero de todos modos, porque los trabajos son pesados, estar ahí todo el día y luego el hayate nomas uno, está pesado, yo pienso así, luego les da

hambre y hay unos que no acostumbran almorzar, luego nomás su cafecito y si tienen para comprar un pan, lo compran y si no, nomás el puro café o té, porque ni leche no... no, ya no, ahorita lo que le meten son los vinos, cervezas (Hñato, M75)

- Los **cuidados a través de los alimentos** incluyen a las prácticas que están dirigidas hacia las personas en sus diferentes etapas de la vida, la dualidad de lo frío – caliente, en el proceso de alimentación y la forma en que la comunidad relaciona la alimentación con la salud.

Alimentos en el embarazo y la maternidad

Los cambios en las prácticas de cuidado de alimentación de las embarazada y su hijo o hija (durante el periodo de lactancia), están marcados por nuevos conocimientos, valores y significados de los alimentos que se reflejan en la comparación del tipo de alimentos que consumía una abuela cuando se encontraba en esa etapa de su vida y lo que consumen sus hijas o nietas que están experimentando el embarazo o la maternidad en la actualidad.

Las prácticas de cuidado hacia la mujer y el lactante, como un binomio, que daban las abuelas tenían restricciones como forma de protección respecto a los alimentos que había, algunos de esos alimentos siguen siendo motivo de restricción para las mujeres (Ver tabla 5) porque están asociados a padecimientos relacionados con la dualidad entre lo frío y lo caliente (ver anexo 6) o con enfermedades culturales. (Ver anexo 7).

Tabla 5: Alimentos que no deben ser consumidos durante el embarazo o la lactancia, en el pueblo Tlahuica

Alimento	Causa
Maíz tierno, elote o tamal de elote , frijol, jumiles, mango, naranja	Son alimentos que generan malestar tanto en la mujer embarazada, como el bebé durante la lactancia, si es que la madre los consume.
Sal en exceso	Hace daño al lactante
Carne roja Jabalí	Es alimento frío para el lactante y en el caso de la mujer recién aliviada, retrasa su recuperación y puede desencadenar una infección
Picante	Está asociado con una mala recuperación después del parto

En la actualidad esas restricciones ya no se respetan de la misma forma por el valor que tienen esos conocimientos por las nuevas generaciones pero también porque las experiencias de cuidado de la embarazada y en la lactancia son diferentes, en cambio, se observa una preocupación por lograr que el lactante se acostumbre a consumir la gran variedad de alimentos que se le pueden proveer, sobre todo de alimentos locales, ya que se ha señalado que a los niños y jóvenes no les agrada la comida local pero eso es considerado un problema en él que la familia debe participar dando esos alimentos a los hijos.

En la comunidad existe una práctica en la que las mujeres toman pulque durante el embarazo o la lactancia y cuando los niños ya están en proceso de crecimiento bebén pulque, sin embargo, las mujeres han reconocido que son muy pocas las personas que aún tienen esta práctica, la mayoría de los entrevistados de la segunda y tercera generación refirieron haber tenido estas prácticas, no así los jóvenes principalmente porque no les gusta el sabor de la bebida.

El pulque es considerado un alimento completo, fuente de energía y su uso en la lactancia está asociado a la capacidad de estimular la formación de leche, la recuperación del cuerpo de la madre y proporciona nutrientes al bebé, pero tiene sus condiciones y lo más importante es el control de su consumo porque en exceso hace daño, entre los informantes se encontró la recomendación de tomar solo una medida que es cercana 250 ml de pulque por día y debe ser consumido después de los alimentos o cuando la mujer tenga sed.

Cuando estaba embarazada no me dejaban comer maíz tierno, elote, frijol, jumiles, porque le hacían daño al bebé cuando le daba leche, mi suegra me decía que mato tres de sus hijos, uno por comer jumiles, otro por comer sal (ese cuando ya gateaba), otro por comer jabalí por ser frío para el niño, entonces por eso no me dejaba comer esos alimentos, pero ahora con los cambios, mis hijas y mis nietos comen de todo y no les pasa nada, pero lo

que ahora se ve como daña al niño es la leche para recién nacido porque inflama. (Recuperado de diario de campo, Reta Goho, M 57)

Cuando las mujeres están embarazadas comen de todo, aquí cuando ya está él bebé, pues no puede comer sandía, chile, porque le da pecho al bebé, pues casi aquí las mujeres comen de todo, por ejemplo, cuando mi hija estaba con su bebé, le decía tú comes de todo porque si no cuando él bebé este grande comes de algo y él bebé se va a enfermar y así ya lo vas acostumbrando a comer de todo. Ya ve que ahora los doctores dicen , no les de nada hasta los 6 meses, y no, tu dales su teciito, porque como, con que va a bajar su lechita o cuando empieces a darle probaditas, aquí a los tres meses hay que darles probaditas, no, luego yo decía, “es que mi bebé tiene cólicos” no, dale té de hinojo o de ciruela pasa , “es que el doctor dijo que nada”, como de que no, tu críalo como sabemos aquí, como que a los 6 meses le van a dar agua, si no le vas a dar un vaso, sale poco unas dos cucharadas... Va dependiendo, mi nietito, se fue a la escuela, ese come todo, come muy bien el niño y hasta ahorita no se ha enfermado del estómago... Aquí tampoco casi no, yo desde que están chiquitos mis niños yo los acostumbre a comer, pues hora si lo que dios nos socorre, una sopa, unas papas, unos quelites bien guisaditos. (Yoho, M 55)

... ahorita ese niño lo está amamantando su mamá, y ella toma pulque... lo alimenta bien... sí, es alimento no pasándose de tomar... (Hñato, M 75)

Además de las observaciones que se han hecho respecto a los problemas generados en el lactante por consumo de leche en polvo, las mujeres tienen la creencia de que los alimentos locales son más beneficiosos para la salud de sus hijos a pesar de considerarlos de origen humilde o “pobres” porque han hecho comparaciones con la salud y alimentos de niños de familiares de la ciudad que consumen con mayor frecuencia “buenos alimentos” como la leche, huevo, cereales industriales, carne y comidas rápidas como

hamburguesas o pizza, donde se destaca la fuerza y energía de los niños del pueblo, a pesar de estar delgados o con manchas en la piel, por lo que aumenta la duda respecto a lo beneficiosos que pueden ser esos alimentos.

Alimentos en la edad del adulto mayor

En el caso de los adultos mayores, las restricciones se dan en base a su forma de vida, algunos dejan de comer algunos alimentos por enfermedad o sensibilidad y la mayoría está de acuerdo en que se puede comer de todo (productos locales), pero en pocas cantidades y con moderación.

...yo digo que ya lo consumimos muy poco para que no nos afecta, porque ya por ejemplo de ésta edad, todo le hace mal, porque su estómago ya no lo digiere rápido y pues se suelta uno del estómago, pues tiene uno que irle buscando y así. Pero cosas así de las que hacemos del campo, si nos encanta. ¿conoce los chibatitos?, también hacemos en ensalada y eso es bueno... pero lo que no nos debe faltar es el maíz. (Hñato, M75)

Muchos tienen la costumbre de tomar un vaso de pulque después de cada alimento, y pareciera que son los únicos dentro de sus hogares que tienen esta práctica, pero en algunos casos ya no pueden consumirlo porque sus familiares no pueden proveerles el líquido, además son menos las personas que saben extraer el aguamiel de los magueyes pulqueros, dicen un seños” hay menos



Ilustración 31: Acocote y raspador en la pared, para obtener aguamiel de maguey pulquero y recipiente azul con pulque.

tlachiqueros”^{xxv}. La gente que los observa, relaciona esta práctica con mejor salud y longevidad.

Sin embargo, algunos refirieron tener restricciones de alimentos que no han consumido en mucho tiempo y ahora son de mayor acceso, tal es el caso de la leche, las carnes, aceite o grasa en los alimentos e incluso alimentos procesados, que les producen daños a nivel de estómago e intestino. Una joven platicaba que su abuela come “*La dieta de la gente de antes*” que son; yerbitas, cosas de monte y que la leche la inflama o se enferma con el yogurt, las gelatinas, las sopas y las carnes de carnicería y el pollo que se compra, pero si puede comer ardilla o conejo. (recuperado de diario de campo)

Antes aquí con frijoles, aunque así, pero todo limpio, y un pulque... Aquí están señalados los que toman pulque, ya no quieren tomar, ya pura cerveza o agua pintada nada más. (Rera rato, M 96)

... mi papá murió de 105 años, trabajaba, que bueno que tomaba pulque, es como si se comiera un bistec, porque luego él nos decía, miren yo siempre mi pulque... desde niño... él viajaba a Morelos con madera y luego dice que se le terminaba (el pulque), no había botellas como ahora, unas botitas así de piel ... cuando veía que ya se terminaba...dice: que una cerveza o agua le echaba, y ya lo hacía rendir. Y dice: yo no tomé agua, porque como estaba acostumbrado, le duele el estómago... y él; “no tomó mucho, ya nada más vasito o vasito y medio, en el almuerzo, la comida, o si le daba sed en el día, un vasito. Como ya también estaba grande. (Hñato, M 75)

...la leche casi no... no, hay vacas, deporsi, no hay alguien que tenga, que se dedique a la leche. La leche siempre viene de por ahí del apoyo de gobierno, pero luego para toda la gente no alcanza, pero nosotros no o puede que a veces uno ahí compra de los de las gentes, pero eso es de otra

^{xxv} Nombre que se le da a las personas que “raspan” o extraen el aguamiel de los magueyes pulqueros, usando una herramienta llamada acocote, que es tá hecho de guaje y en algunos casos con cuero , es hueco por dentro y sirve para succionar el líquido de la piña del maguey. Ver ilustración 31.

leche^{xxvi}. Un cafecito, un tecito aquí y con eso nos la vamos pasando, y leche no. (Goho, H 58).

Crecí con quelites y no me da pena decirlo que es comida de pobres porque era lo que había y hasta ahora cuando como carne siento feo... mis hijos ya no quieren comer quelites y son sanos (Recuperado de nota de campo)

La dualidad de frío – caliente está impregnada en la cultura alimentaria y abarca muchos elementos de la preparación y consumo de alimentos, por ejemplo, cuando se preparan hongos o carne, considerados alimentos fríos, deben estar acompañados de condimentos calientes como el epazote, la pimienta, el clavo o la cebolla. (Ver anexo 6)

... a la carne le echa uno la pimienta, la cebolla, el comino, todo eso para que no adañe el cuerpo. Porque luego a veces llega a dar diarrea... que cree que mi suegra, para ella, a todo le echaba eso, y ya pues de ahí ella me fue explicando, y fui aprendiendo... a veces uno cuando está joven y todo eso, a veces como que lo ignora uno, dice uno, “que le voy a echar eso” pero ya a través del tiempo como que va uno valorando las cosas. (Reta yoto, M55)

En algunos casos hay restricciones de alimentos fríos cuando la mujer está embarazada o cuando la persona tiene una enfermedad considerada fría (de vías respiratorias)

El chilacayote, que es frío, que porque tiene muchos jugos (HV, M22)

...antes si, ahora ya no. A mí me adaña, tiene como 40 años que no tomé pulque, es caliente, a mí me adaña y otros les sienta bien en el estómago, yo no. (N´a, H 78)

^{xxvi} Se refiere a que la leche es de productores locales que solo alimentan a sus animales con pastura y practica el pastoreo de monte.

Relación de los alimentos con la salud

La relación que se da de los alimentos con la salud, se observa desde diferentes espacios, por una parte, la comunidad relaciona los alimentos locales con la longevidad y la salud observada en los adultos mayores, que a su vez, es comparada con la salud de la comunidad y la presencia de nuevas enfermedades como la Diabetes Mellitus, presión arterial alta, enfermedades renales y en algunos casos cáncer, todas ellas, unidas a consumo de alimentos que antes eran de difícil acceso, como las carnes, las harinas, el pan y los productos industriales.

En el caso del pan, se observó que ya hay panaderos en la comunidad, pero para la gente de más de 30 años eso es nuevo, porque su consumo solo era en momentos especiales o por gente del centro del pueblo y ahora es más accesible por lo que sustituyó a las tostadas de maíz que a veces estaban acompañadas con caldo seco de haba o frijol y, se tomaban con el café o té. De las carnes se destaca la forma de crecimiento acelerada de los animales por el uso de sustancias químicas que apresuran su crecimiento y los cuidados que se le dan al producto, los cuales se asocian a riesgo de enfermedad para quien los consume, además de que el consumo de carne aún no es cotidiano, en muchas familias, porque antes solo estaba restringido a fiestas o a la oportunidad de caza y no había carnicerías, aunque otra limitación era la economía, y por eso se sigue haciendo la distinción entre lo que es un alimento “de pobres” y “de ricos”.

... mi papa era agricultor, por ejemplo... nos llevaba a todos como hijos, como nietos y todos allá comíamos muy sabroso, allá a donde trabajábamos, este, pues con quelites, habitas, lo que llevaba, y lo que pasa ahorita es que ya alquilan hasta el peón, ya le pagan, si yo voy me apuro y corto rápido el chícharo y ya me paga, así me vengo hasta sin comer, ya no tiene, ... pues si decía, lo que comíamos era puro natural, por ejemplo ahorita ya no , ya llevan el pollo de un mes y de dos meses, ya bien gordo el pollo, y nos damos

cuenta y si somos realistas ya hasta ni sabor tiene. Ya no tiene ni sabor y ya viene como muy dañado, no sé, ya hasta una enfermedad puede traer por lo mismo, ósea un pollo ahorita por muy poco tiempo que lo saquen es de 3 meses por muy, lo hacen crecer a fuerza, lo hacen engordar a fuerza, y eso es lo que antes mis padres o ellos comían más bueno, estaban más sanos, más fuertes, ahorita nosotros ya no tenemos la misma capacidad de ellos. (Rato, H 56)

A no sí, luego uno ve que la gente se llega a enfermar, pues es que son las carnes esas, que uno ya sale mal de los huesos o que, del ácido, que del ácido que viene, si no que dijo el doctor que es de las carnes que consumimos, que, del puerco, de la res, del pollo... a unos les pega eso de ácido, eso que esta mucho, lo de la diabetes, de la presión nomás dicen que luego me anda queriendo da, pero no, estoy bien, aunque de eso no se ni cuáles son los síntomas... (Goho, H 58)

...mi abuelita ya cuantos años tiene y si se ha enfermado, pero la tratan y ya se cura ... y por ejemplo una persona de nosotros bien, siento que ya no vamos a durar lo mismo. (PVH, M 30)

La limpieza de los alimentos es un factor importante en la conservación de los sistemas de producción de alimentos para autoconsumo porque mucha gente ha tenido la oportunidad de trabajar en cultivos regados con aguas negras y agroquímicos, en comunidades cercanas, entonces rechazan esas prácticas por considerarlas negativas. Y de ahí surgen observaciones y reconocimiento respecto al sabor y la calidad del alimento de autoconsumo. Además, la gente reacciona negativamente a las personas que riegan sus cultivos con aguas negras por considerarla una práctica mala, aunque se trate de monocultivos, porque alimentos como el chícharo también están muy incorporados a sus platillos cotidianos. “Así se los van a comer más buenos”

fue el comentario sarcástico de una persona mientras se hablaba del tema, aludiendo a que los alimentos absorben todo con lo que son regados. (Recuperado de diario de campo).

No, pues los alimentos de casa son más sanos y más limpios porque uno mismo lo está viendo como lo genera uno desde el principio, porque como le digo, esos de Santiago que los venden en las plazas pues no sabemos cómo viene (Reta, yoto, M55)

En lo concerniente a la frescura, se relacionó más con la vejez de las semillas básicas como frijol, maíz y haba, que cuando son producidos en la comunidad, las cosechas no pasan del año en sus sistemas de almacenamiento.

V. Discusión

Este trabajo se realizó con el objetivo de analizar los saberes y prácticas de autoconsumo de alimentos en el proceso alimentación-salud, los principales hallazgos en cuanto a la producción y obtención de alimentos se centran en los cambios actuales sobre el valor que se atribuye a los alimentos de autoconsumo, como son la limpieza, la calidad nutritiva, la búsqueda de la seguridad en la alimentación familiar y el sabor, estrechamente vinculados a la cultura alimentaria.

Las mujeres del pueblo Tlahuica, se caracterizan por realizar más prácticas de cuidado de los cultivos de autoconsumo enfocados en la limpieza de los alimentos, porque los usarán para preparar la comida de su familia, no obstante, tanto hombres como mujeres resaltan la importancia de usar agua limpia en los cultivos y valoran el sabor de los alimentos y participan de la misma forma, en la recolección de alimentos de sus cultivos y bosques. Los hallazgos de este trabajo se asemejan a lo que encontró Grisa³⁸ en una comunidad rural de Brasil, donde hay una diferencia entre el valor de los alimentos y las formas de cultivo, entre hombres y mujeres, en las que sobresale que es la mujer la que suele emplear diferentes estrategias caseras en los cultivos de autoconsumo, que se relacionan con su preocupación por el cuidado de los alimentos en cuanto al sabor, inocuidad y calidad.

Las técnicas de cultivo en los sistemas de producción de autoconsumo se encuentran en una transformación continua, en las que se observa la pérdida o incorporación de conocimientos y prácticas sobre la relación de las familias con sus cultivos y en sus formas de vida, donde principalmente el adulto mayor pierde espacios para producir su cultura, lo que coincide con los hallazgos de Cano⁶¹, para quien el poder del adulto mayor se reduce con la edad. Sin embargo, a diferencia de sus resultados en los que la migración no necesariamente conduce a la pérdida de “conocimientos tradicionales Tlahuicas” en el manejo de los cultivos tradicionales, los resultados de este trabajo muestran que las personas de todas las edades, incluidos los migrantes, incorporan nuevas prácticas a sus formas de cultivo y en todo el proceso de alimentación, en las que pierden utilidad sus conocimientos

locales, además, los hallazgos de este trabajo muestran que la migración en algunos casos es producto de la falta de acceso a tierras para cultivos de autoconsumo que principalmente afecta a la población joven y a las madres solteras, quienes se ven obligados a trabajar como obreros y obreras en la ciudad o en otros oficios. Por lo anterior, se reconoce que los jóvenes que migran y las madres solteras, que no tienen la oportunidad de dedicar tiempo a la producción de sus alimentos o no tienen acceso a un espacio para sembrar, pierden los conocimientos de su cultura alimentaria local, la cual engloba: el cultivo y consumo de semillas locales, conocimientos sobre recolección de alimentos, de plantas medicinales e incluso del cuidado de animales, y con todo ello, pierden la autonomía en su alimentación.

La variabilidad en la interacción entre la cultura alimentaria y el territorio local, se relaciona con la transformación en el valor y significado que tienen los alimentos dentro de la cultura¹¹ de los pueblos originarios, sus espacios de cultivo y las técnicas de agricultura, donde la colonización y la globalización ha instaurado la mirada homogénea de prácticas alimentarias, así como la noción de “desarrollo capitalista”, lo que ha hecho que las familias den otros usos a su tierra, la vendan, la pierdan o tengan restricciones cuando sus territorios son considerados por autoridades regionales como “Parques y reservas ecológicas” o son concesionados a proyectos de “Turismo ecológico” o extractivos de sus recursos naturales, lo que prohíben a las comunidades tener el acceso en sus bosques para recolectar y cazar sus alimentos locales, entre otros factores. Lo que explica por qué hay pocas familias Tlahuicas que practican la agricultura de autoconsumo, más diversa⁶⁹ y de mayor calidad nutricional y porque los jóvenes del pueblo piensan que el trabajo campesino no genera ingresos económicos y por ello son pocos los que trabajan en el campo.

López⁶⁹, quien trabajó con una comunidad Mazahua, observó una tendencia de la población adulta joven hacia los monocultivos de maíz tratados con agroquímicos y, de adultos mayores que aún siembran sistemas mixtos en los que no se emplean herbicidas y por lo tanto hay acceso a otros alimentos. Si bien, esa forma de

practicar los cultivos, coincide con algunos hallazgos de este trabajo, la principal diferencia en las formas de cultivos se da en el género y el tipo de espacios de cultivo, ya que se suele usar agroquímicos por la población general en cultivos que no son de traspatio, principalmente fertilizantes en las milpas. Y, por otro lado, las técnicas de cultivo tradicionales de adultos mayores se realizan por la necesidad de acceso al alimento, aunque generan espacios donde la comunidad reproduce muchos elementos de su cultura adaptado a las condiciones del medio, pero con la intención de producir y conservar alimentos, además de garantizar la seguridad alimentaria local, contribuir a la economía y la buena salud⁷⁰.

López⁶⁹ y De la Mora⁷¹, que realizaron trabajos en dos comunidades originarias y rurales de México, junto con Dutra⁷² en Brasil y Weereseekara¹¹ en Sri Lanka, coinciden en que la especialización productiva y el deterioro de ecosistemas por las transformaciones de las prácticas de la agricultura, pérdida de la fertilidad de las tierras, cambios climáticos, conflictos territoriales y escasez de agua, están estrechamente relacionados con la disminución de prácticas de autoconsumo familiar y la pérdida de la diversidad de los alimentos. En los hallazgos, de este trabajo se encontró que para los adultos mayores, la tierra aún poseen una identidad que adquiere cualidades de sujeto⁴⁵ que siente, como sucede en otros pueblos originarios y con ello explican que la tierra “*se acostumbra*” al uso de agroquímicos o “*está cansada*” de la explotación y del manejo que ha recibido, lo que se asocia a la disminución de la productividad de las tierras de cultivo de autoconsumo, donde la gente Tlahuica ha cambiado sus técnicas de cultivo e incluso sus semillas como la sustitución del maíz local por variedades híbridas que son más grandes, para solventar sus necesidades, sin con ello resolver sus problemas de acceso a lo que consideran alimento, además han reconocido que ese cambio de prácticas ha hecho que sea más difícil acceder a los quelites o el frijol gordo, que ofrecía la milpa local, que antes eran más consumidos por las familias.

De acuerdo a los hallazgos, la diversidad alimentaria Tlahuica, como parte de su memoria biocultural⁷³ es quizá uno de los elementos más distintivo de su cultura alimentaria que se hace visible en la relación histórica de las familias con su

entorno, a través del conocimiento y manejo de espacios pero al igual que la lengua, los bosques y la salud de las personas, se encuentra vulnerada y en el caso del conocimiento botánico Tlahuicas, se observa una pérdida que se relaciona con el tiempo de contacto con su ecosistema⁶¹, y con la disminución de conocimientos sobre los alimentos locales que domina la población adulta, como es el caso de los hongos, donde Palomino⁶⁴, en 2013, encontró que había un aproximado 80 tipos de hongos que reconocen los Tlahuicas como alimento pero la frecuencia de su consumo se reduce a pocos tipos que son sobreexplotados porque se ha perdido conocimiento sobre la recolección y preparación de los otros hongos, que en algunos casos tienen un sabor muy particular que no siempre es de agrado para todos, pero esta realidad de pérdida de conocimiento también se observa en el aprovechamiento de los quelites y las plantas medicinales, que si bien, las ultimas no son motivo de estudio en este trabajo, se encontró casos en los que la gente mayor refería haber perdido plantas medicinales que ya no podrá recuperar en sus jardines y espacios de cultivo, de ahí que la diversidad alimentaria silvestre y la cultura alimentaria este desapareciendo junto con la población adulta mayor⁷⁴.

Dela Mora⁷¹, en una comunidad Nahuatl de Jalisco, da cuenta de que la recolección de alimentos está vinculada a los procesos productivos de la agricultura de autoconsumo y es una necesidad real en el aseguramiento de alimentos locales, pero además es un rasgo cultural que ha coexistido históricamente con la comunidad y tiene contribuciones a diferentes niveles, como el alimentario y nutricional o el simbólico. Los hallazgos en el pueblo Tlahuica son muy similares, pues a pesar de que el maíz es su principal alimento, la comunidad resaltó su consumo de quelites y hongos, como principales productos de recolección, pero al igual que en Jalisco, la degradación forestal ha afectado los espacios de recolección más próximos a los lugares en los que viven, afectando todo su sistema de alimentación local porque la problemática de la deforestación a su vez acarrea otros problemas como la escasez de precipitaciones de agua, la mala calidad del suelo y la erosión de la diversidad^{11,71,75}. Tanto, De la Mora como Orozco (citada por López)⁶⁹, evidencian esa situación en otros pueblos originarios de México, y asocian el problema del daño forestal a la tala comercial inmoderada, la explotación

extensiva de las zonas de arbustos para obtener leña y la práctica de la agricultura o pastoreo. Pero a diferencia de lo que sucede en esos lugares, los hallazgos encontrados en el pueblo Tlahuica evidencian que el problema está más unido a la tala intensiva clandestina y al uso de suelo para monocultivos intensivos, y no al consumo de la leña, porque es una parte cultural importante de la comunidad que siempre ha estado presente en su interacción con su territorio y abarca desde aspectos simbólicos como la costumbre de “alimentar al fuego” hasta lo relacionado con la preparación y sabor de platillos locales⁴⁴, su proceso de recolección es selectivo y no es intensivo, como sucede en la Tala Clandestina de explotación intensiva, pero la recolección de leña para consumo familiar también ha sido señalada como práctica ilegal sin considerar los aspectos socioculturales y económicos de la comunidad, lo que deriva en problemas de inseguridad para las familias porque la leña también es uno de los principales productos de trueque para adquirir otros productos y alimentos.

El valor del sabor y el papel de las mujeres

Con respecto a la preparación y consumo de alimentos los principales hallazgos se centraron en el valor del sabor como elemento distintivo de la cultura culinaria Tlahuica y referente del cambio en las formas de cocinar y, el rol de las mujeres como cocineras que poseen los conocimientos de su cultura alimentaria.

El sabor de los platillos locales y su relación con los saberes y prácticas culinarias se da a través de *la memoria biocultural*⁴³, *la memoria gustativa tradicional*⁴⁴ y la resistencia a él cambio de formas de cocinar, donde principalmente la mujer, conserva prácticas relacionadas con el acopio de los alimentos , ya sea de recolección o de su cultivo, consigue leña y conserva recetas, con un sabor particular e ingredientes que prepara bajo una forma de servirlos⁴⁴, cómo es el caso de los alimentos preparados en leña, en los que se reconoce un sabor particular o la importancia de los condimentos en la preparación de platillos locales para que “*queden bien cocinados*”.

Los adultos mayores Tlahuicas suelen hablar de recuerdos de su modo de vida, donde la agricultura familiar y los platillos con ingredientes locales eran parte de su cultura como pueblo originario, haciendo comparaciones sobre el sabor de los productos cultivados y de platillos del hogar, la comida para peones y los platillos de las fiestas, sobre todo, porque son realidades en las que al menos las dos generaciones más grandes han vivido y han experimentado los cambios pero en algunos espacios se siguen reproduciendo esa cultura alimentaria.

Todos ven los alimentos locales como lo más sano que podrían comer pero, a pesar de ello, muchos jóvenes se han alejado del consumo de los alimentos locales y van perdiendo habilidad para cocinarlos⁴², entre otras razones porque algunos cultivos locales y plantas silvestres se han quitado de su alimentación, lo que ha afectado el sabor y el valor nutricional de los platos comunes¹¹. González⁴⁵, encontró que en una comunidad P´urhépecha de Cherán, la población joven sabe preparar los platillos locales porque además de producirlos en casa, refuerzan su preparación en convivencias de sus escuelas. A diferencia de este estudio, los jóvenes del pueblo Tlahuica expresan que no tienen las habilidades y conocimientos sobre sus platillos locales, no saben producir los ingredientes, como el caso del quelite cenizo, consume mucho tiempo cocinar como la gente grande y asocian los cambios en la cultura culinaria con el cambio de actividades económicas que interrumpen la unidad familiar, alejando principalmente a las madres, lo que va afectando la presencia de alimentos locales, en el hogar, ricos en fibras y micronutrientes, pero que su preparación requiere muchos insumos que son específicos en algunos casos, por lo que se ha observado un aumento de consumo de harinas refinadas, conservantes y comidas rápidas ricas en calorías, en muchos pueblos originarios y rurales.¹¹

Al igual que en esa comunidad P´urhépecha, los hallazgos de este estudio muestran que los dulces o golosinas consumidas por la población han cambiado, porque los adultos mayores Tlahuicas refieren tener conocimiento sobre cómo preparar sus dulces locales hechos de maíz, de trigo o de frutas en almíbar como el “Dulce de

tejocote”, pero ahora ya no pueden hacerlos porque el trigo es un cultivo que desapareció en la comunidad y los jóvenes han perdido la habilidad.

El conocimiento tradicional de producción, recolección, almacenamiento, procesamiento y preparación de la comida, es parte de la experiencia generada por los pueblos, en su región de origen, por eso, en la comunidad de estudio, las mujeres que preparan platillos locales Tlahuicas adquieren el reconocimiento de los que identifican su habilidad, pues a través de sus platillos las cocineras han logrado conservar y reconstruir el vínculo íntimo entre las prácticas alimentarias, su identidad cultural y sus semillas locales. Además, se identificó que la mayoría de los ingredientes de los platillos que elaboran son locales y deben ser producidos o recolectados por ellas.

Las mujeres que han recibido el título de cocineras tradicionales, derivado de su participación dentro y fuera de la comunidad, muestran o comparten sus conocimientos y prácticas cotidianas a través de demostraciones culturales o talleres con niños y personas que se acercan queriendo aprender por considerarlas un referente de la cultura Tlahuica.

El consumo de los alimentos locales

Los hallazgos relacionados con el consumo de alimentos se centran en los cambios de la alimentación en los alimentos cotidianos y de fiesta, en la dualidad entre lo frío y lo caliente de los alimentos y en procesos de alimentación que la comunidad relaciona con su salud.

Consumir alimentos locales diversos y limpios, se ha convertido en un problema popular en el que la economía de las familias porque solo pueden acceder a ellos los más adinerados⁷⁶. En el año 2013, México ocupó el primer lugar, en una lista de 13 países latinoamericanos, de consumo y venta al menudeo de alimentos y bebidas ultra procesadas, además se ha estimado que más del 58% de la energía total consumida por los mexicanos proviene de este tipo de alimentos⁷⁷. Los hallazgos de este estudio muestran que ha aumentado el consumo de alimentos

procesados y las comidas rápidas en las familias Tlahuicas, quienes sustituyen a los alimentos locales, como es el caso de los hongos, que son vendidos porque tienen una alta demanda en los restaurantes gourmet, pero la población adulta mayor se ve vulnerada en este sentido porque su cultura alimentaria no les permite adaptarse a los alimentos procesados, que en algunos casos llegan a ellos como parte de apoyos de ayuda alimentaria del gobierno.

A pesar de la baja aceptación de productos procesados en poblaciones adultas, se ha transformado notablemente el escenario del mercado de los alimentos y las elecciones de las personas, lo que se observa en comestibles baratos como galletas, refrescos, papas fritas, etc¹¹ y aumento de consumo de alimentos de preparación rápida, donde se incluyen todo tipo de alimentos procesados, huevos de granja y algunas carnes, endulzantes de agua, sopas de harina o condimentos de comida como Knorr Suiza, que son de fácil acceso en las tiendas locales y promovidos en la publicidad que está al alcance de la comunidad pero que no tienen información accesible para el consumidor, sobre su origen y contenido. Lo que también ha sido señalado como un problema para los ancianos Tlahuicas que están acostumbrados a conocer el origen de su alimento y dudan del contenido, la calidad, la caducidad y otras características que los alejan de lo que para ellos es un alimento. No obstante, recientemente se aprobó un sistema de etiquetado frontal para alimentos y bebidas en México, que obliga a la industria de alimentos a brindar información real a los consumidores, sobre el contenido de sus productos resaltando el contenido máximo de ingredientes altamente asociados con enfermedades crónicas no transmisibles⁷⁷, que ahora son uno de los principales de la salud pública mexicana, de esta manera se espera que la población tenga más reflexión sobre el contenido de sus alimentos, pero para el caso de las comunidades rurales el acceso a la información no siempre es el mismo que el de las ciudades y la gente no tiene la cultura de leer los etiquetados, además, si no se trabaja en el problema del acceso a los alimentos locales con calidad nutritiva e inocuidad, el consumo de productos procesados no cambiará.

Se ha documentado una rápida disminución del consumo de alimentos locales que ha sido sustituida gradualmente por el sistema alimentario globalizado que es dañino para la salud, al respecto se ha demostrado que los alimentos tradicionales tienen propiedades que disminuyen el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y una cantidad de nutrientes beneficiosos para la salud de las comunidades donde se consumen^{70,78}.

Al hablar de “alimentos sabrosos”, los resultados de este trabajo muestran un similitud con el trabajo de González en la comunidad P´urhépecha, en donde se observa que a diferencia de los adultos mayores que prefieren sus platillos locales, los jóvenes se inclinan por la carne, las golosinas o las pizzas, lo que para el caso del pueblo Tlahuica supone un problema porque tienen dificultades para que sus hijos coman alimentos locales, además los mismos adultos dan cuenta de la transición epidemiológica de enfermedades respiratorias como “el mal de costado” a enfermedades crónico degenerativas en las que sobresale la Diabetes Mellitus o localmente llamada “la azúcar”, que suelen relacionar con cambio en la preferencia por los alimentos, bajo la justificación de que estas últimas son enfermedades que antes no existían en la comunidad, que los adultos mayores no padecen y que están relacionadas con cambios en su entorno.

La dieta occidental de hoy tiene efectos adversos sobre la salud, la equidad y el medio ambiente, de las comunidades originarias¹¹. Derivado de este problema, Nakano¹⁶ (citado por Laberge) sugiere que consumir al menos el 5% de la ingesta diaria total en energía en forma de alimentos tradicionales aumentaría el consumo de vitaminas y minerales, además de que reduce el consumo de sacarosa y grasas saturadas.

Los adultos mayores son los que más resienten los cambios de alimentación en su familia, quedándose con una limitada variedad de alimentos que no necesariamente satisfacen su necesidad nutricional o su cultura alimentaria basada en el autoconsumo y recolección de alimentos locales. Además, suelen tener mayor resistencia hacia el consumo de alimentos o platillos que incluyan ingredientes ajenos a su cultura alimentaria.

Bubpa⁴² , en un estudio de enfermería que realizó sobre las prácticas alimentarias en adultos mayores de una sub- provincia de Tailandia, muestra una categoría de comida favorita en la que la población adulta prefiere platos locales, que se preparan, consiguiendo ingredientes, los cultiva o compra el platillo, pero cuando no tiene esa posibilidad, se adapta a los alimentos que reciba aunque no le gusten, lo cual se asemeja a la situación de los adultos mayores Tlahuicas que hablan de sus platillos locales como las comidas más sabrosas incomparables con los alimentos que reciben por sus hijos o cuidadores, principalmente por la falta de condimentos en su preparación. Pero a diferencia de lo que se encontró en Tailandia, los informantes mayores Tlahuicas no comen todo lo que se les da porque les hace daño o no les gusta, pero tampoco se les compran o preparan sus comidas favoritas, muchas veces porque los hijos ya no conocen la forma de preparación o no están disponibles los ingredientes.

En este estudio se encontró que los adultos mayores tienen una forma de clasificar el consumo de alimentos según la edad de quién come, su grado de actividad, enfermedad y momento de la comida (desayuno, almuerzo o cena), además de otras formas de consumir y organizar la alimentación, pero estas prácticas están cayendo en desuso. Al respecto, en el contexto asiático, Weereseekara¹¹ y Bubpa⁴² documentaron esa realidad la población local de Sri Lanka y Tailandia, sin embargo, en otros pueblos originarios de México existen prácticas similares que relacionan esa clasificación del consumo de alimentos con rituales, ceremonias, fiestas comunitarias, tipo de alimento y platillos especiales, por citar un ejemplo, en la comunidad Tlahuica se consume en carne y diferentes tipos de tamal, en las fiestas o se preparan guisos caldosos con carne, durante temporada de trabajo campesino.

Los alimentos en el cuidado de la salud

Una relación que vincula la preparación o consumo de los alimentos con la forma de entender la salud y la enfermedad es que hay una clasificación de lo frío y lo caliente en ellos y de acuerdo con sus características se deben seguir cuidados

específicos ya sea para preparar un platillo o dirigido hacia quien lo come, llegándose a restringir la ingesta de algunos de ellos por considerarse dañinos para la salud de los niños, mujeres embarazadas o ancianos. Bertrán¹⁰ y Mendoza⁷⁹ reconocen que en distintos pueblos de México y del mundo existe un binomio frío/caliente que clasifica a los alimentos y sirve para: regular la alimentación en caso de enfermedad (clasificada según el sistema de salud de la cultura), diagnosticar enfermedades y mantener o recobrar la salud. Sin embargo, como se encontró en la comunidad Tlahuica y como lo refiere Reyes¹⁰ (citada por Bertrán) la importancia de esta clasificación y el grado de conocimiento puede variar dentro de la misma comunidad cultural.

Los hallazgos de este trabajo, muestran que el aseguramiento y disponibilidad de alimentos era muy diverso y tenía mucha importancia en la vida cotidiana de las familias Tlahuicas, lo que se refleja en la vida de las personas adultas mayores quienes ven en la producción de alimentos para autoconsumo una forma de vida, lo que se asemeja a la realidades de otros pueblos originarios como el Pueblo Mazahua donde los adultos mayores siembran con técnicas tradicionales locales porque es su costumbre, según refiere López⁶⁹.

Algunos autores encontraron que la gente consume alimentos locales porque están adaptados a ellos, no les producen alergias o los protegen contra enfermedades^{11,48,70}, pero además Nabham⁴⁸ refiere que hay una relación genética en el proceso de adaptación de las personas a su entorno que se expresa a en el consumo de determinados alimentos o a través de la protección que algunos alimentos locales le dan a la persona, ante ciertas enfermedades o ante otros alimentos. Al respecto, Nabhan a modo de ejemplo, habla de la intolerancia a la lactosa, que es una deficiencia de la enzima lactasa encargada de descomponer la lactosa en glucosa y galactosa, por ello, según sus observaciones en muchas partes del mundo donde la dieta no incluía el consumo de lácteos, la ablactación de los niños se acelera porque con el consumo de leche se produce inflamación del intestino. Al respeto, en el pueblo Tlahuica se observó que la gente mayor presenta estas características y reconocen que el consumo de leche y sus derivados es muy

bajo, además, algunas personas han hecho la observación de que la leche de polvo dada a algunos lactantes les llega a producir inflamación y gases. Otras características de la alimentación que presentan los adultos mayores Tlahuicas, son el bajo consumo de carnes, productos con grandes cantidades de grasa y productos industrializados, los cuales les producen diferentes malestares y los relacionan con el aumento de personas que padecen particularmente Diabetes Mellitus. Al respecto, el mismo Nabhan, hace referencia al caso de los pueblos originarios Pimas y Pápago, que presentan las tasas más altas de Diabetes Mellitus, las cuales han sido relacionadas a sus características genéticas y en su comparación con un pueblo vecino Seri, del norte de México, encontró que además de sus susceptibilidades genéticas a la Diabetes Mellitus, los Seris tienen un problema con la calidad de los alimentos que consumen, porque tienen mayor acceso a alimentos procesados y comidas rápidas con altos contenidos de grasas animales y azúcares simples, por lo que se ha comprobado que la cultura alimentaria tradicional de estos pueblos los protegían de enfermedades como Diabetes mellitus, Hipertensión arterial y enfermedades cardíacas, tal es el ejemplo de los alimentos cactáceos o del desierto, como el nopal que son considerados de lento desempeño porque controlan los niveles de insulina y de azúcar en la sangre de quienes los consumen.

Si bien el consumo del nopal es común en el pueblo Tlahuica, se destaca el caso del pulque, que en la actualidad se consume principalmente por adultos mayores. El pulque era usado por las personas como líquido hidratante ante la precariedad de agua apta para consumo humano, además se le atribuyen propiedades curativas para diferentes enfermedades, como es el caso de las enfermedades urinarias o relacionadas con los riñones, según refieren algunas personas de la comunidad, también está considerado como un alimento muy nutritivo que en el caso particular de las mujeres embarazadas y durante la lactancia, proporciona fuerza a la mujer y nutrientes al bebé, sin embargo, también es una práctica en desuso para las mujeres Tlahuicas y sólo las familias más tradicionales y con adultos mayores las realizan, reconociéndose que era una práctica “*de antes*”. Ésta práctica ha sido documentada en otros pueblos originarios, como el caso del pueblo Otomí de Hidalgo, sin embargo, a través de diferentes medios se ha desprestigiado⁸⁰ y ha

sido relacionada con problemas en el desarrollo de los niños que la consumieron⁸¹, pero los estudios que hablan de ello no son claros en la forma de consumo de esta bebida, y la gente de las comunidades que aún tienen esta práctica reconocen que su consumo es bueno en cantidades moderadas, además ya existen algunos estudios que comprueban lo anterior, refiriendo que el pulque tiene algunos aminoácidos que favorecen el desarrollo psicomotor de los niños que lo consumen.⁸² Además de que aporta probióticos a la flora intestinal⁸³, los cuales han sido motivo de recientes investigaciones por ser un factor importante la prevención de la obesidad⁸⁴.

Otros beneficios asociados al autoconsumo de alimentos se relacionan con la longevidad y bienestar de las personas que tienen esas prácticas, pero el antiguo conocimiento donde se incluyen sus hábitos alimentarios, la salud y su relación con la longevidad, ha disminuido progresivamente entre otras cosas porque la cadena de suministro de alimentos locales no puede satisfacer rápidamente la diversificación de la dieta producto de la colonización¹¹ a través de los alimentos, por su parte, Rankoana⁷⁰ encontró que la gente valora la actividad física que se produce al realizar actividades de agricultura o de recolección, lo anterior es comparable con los hallazgos de este trabajo, donde se ha reforzado la idea de la alimentación asociada a la longevidad constatable en los abuelos y su ausencia de enfermedades, que solo afectan a quienes han cambiado su forma de vida.

VI. Conclusiones

En el presente trabajo da a conocer que los saberes y prácticas de alimentación forman parte de un proceso complejo, dinámico y a la vez particular, porque son la síntesis de las relaciones que se dan entre las personas, su entorno y su realidad. A continuación, se presentan algunas ideas derivadas de los resultados, a manera de conclusión:

- La cultura alimentaria de las familias de la comunidad Tlahuica tiene como eje principal el autoconsumo de alimentos que es la fuente de muchos de sus saberes y prácticas de cuidado para la satisfacción de la necesidad alimentaria, en ellos se contemplan: el cultivo u obtención de alimentos, su preparación o procesamiento y su consumo, que, a su vez, forman parte de un modo de vida que no puede ser conceptualizado solo como una forma de alimentarse.
- El autoconsumo de alimentos tiene diferentes valores entre quienes viven de esta forma, lo que ha generado una relación que va más allá de sólo proveer un alimento; son parte de su recuerdo cultural colectivo, la muestra de su trabajo, un acto de apropiación de la tierra, de resistencia y de lo que consideran como buena alimentación, limpia y segura que aporta beneficios a su salud.
- No se puede decir que el autoconsumo en la actualidad, sea una práctica que satisfaga completamente la alimentación de la comunidad Tlahuica, derivado de los cambios socioculturales y del significado de la agricultura, en la comunidad.
- La tala inmoderada ilegal, además de erosionar los suelos y la biodiversidad de la comunidad, ha generado problemas en los saberes y prácticas de alimentación de autoconsumo relacionados con el acceso a alimentos de recolección y el cultivo de alimentos.
- En la preparación de los alimentos se condensan todos los conocimientos, que principalmente poseen las mujeres, sobre cultivo, selección, cosecha de alimentos, manejo de ingredientes y forma de preparar el alimento que

demandan un tiempo considerado que los modos de vida actual en los que ha cambiado la ocupación y necesidades de las personas limitan su práctica y eso genera cambios en lo que se consume, las preferencias alimentarias, el cuidado de la familia y sus relaciones internas, con la comunidad y con su espacio.

- Las políticas orientadas a resolver los problemas de alimentación no alcanzan a beneficiar de ninguna forma a las comunidades, lejos de satisfacer sus necesidades, contribuyen al consumo de productos industriales o están descontextualizados de su cultura y, muchas veces el adulto mayor y los niños son los más vulnerados por esas políticas asistenciales y el modelo de salud biomédico.
- Al observar la realidad alimentaria de personas de diferentes edades se pueden notar los cambios en la alimentación, donde los adultos mayores consumen más alimentos locales con diversidad en vegetales y cereales, conservan prácticas que les permiten ser más autosuficientes en la obtención de sus alimentos, en comparación con los jóvenes que tienen prácticas relacionadas con la homogeneización de los alimentos que tienen menos diversidad, donde aumenta el consumo de alimentos con mayor cantidad de grasas, azúcares y alimentos procesados. Situación que también está asociada a la mayor prevalencia de enfermedades relacionadas con la alimentación y deficiencia de micronutrientes en poblaciones jóvenes.

VII. Propuestas

Los problemas que hay en los sistemas de alimentación locales y tradicionales forman parte de un conjunto de complicaciones de inequidad hacia los pueblos originarios que trascienden el campo de acción de los profesionales de la salud, por ello es importante que las familias junto con los representantes locales, regionales y nacionales, realicen acciones que sean congruentes con la identidad cultural, la seguridad y bienestar de estos pueblos, para identificar sus necesidades y generar estrategias de solución que les permitan a los pueblos originarios recuperar los derechos sobre su espacio y forma de vida, a través de proyectos de trabajo donde participen con la comunidad, profesionales de diferentes disciplinas, las autoridades locales y de salud.

Además, de forma específica, se debe intensificar la sensibilización sobre la conservación de los recursos naturales de los pueblos, ya que son necesarios para asegurar condiciones óptimas de salud³.

Coincido con Romualdo⁵², en que desde enfermería en salud comunitaria, se debe realizar el análisis del proceso histórico de transformación social y las estructuras de poder (donde es evidente la relación dominante del sistema biomédico con la comunidad), ya que cuando se estudian la cultura y la salud, sin tomarse en cuenta las dinámicas de poder desigual, tanto internas como del exterior, que impactan en la realidad social, no se construyen propuestas que generen cambios, y en relación con los alimentos se debe fortalecer el consumo de alimentos locales como parte de la autonomía alimentaria y del derecho a la alimentación.

A continuación, se dan algunas propuestas específicas para el pueblo donde se realizó el trabajo, de acciones encaminadas a:

- a) Socializar y reforzar información relacionada con la importancia en la salud de los sistemas de alimentación local de autoconsumo, en escuelas, centros de salud, medios de comunicación (radio “Fregona.com” 90.5 FM), delegaciones y reuniones o actividades culturales del pueblo;
- b) Participar en la elaboración de demostraciones de prácticas de alimentación locales;

- c) Participar en la gestión de programas sociales para incentivar el desarrollo de la agricultura de autoconsumo, producción pulquera, cultura alimentaria y culinaria del pueblo y la protección de la biodiversidad de su territorio.

Desde el área de enfermería en salud comunitaria también se propone lo siguiente:

- a) Se deben trabajar proyectos que permitan fortalecer la identidad cultural y el consumo de los alimentos locales, con la integración de hortalizas, huertos comunitarios y de jardines con plantas medicinales locales, en los establecimientos de salud que, aunque los últimos no fueron motivo de este trabajo, forman parte del sistema de saberes y prácticas de cuidado que tiene el pueblo y en algunos casos se integran a sus sistemas de producción para autoconsumo. Para lo cual, debe tener habilidades, conocimientos y humildad cultural⁸⁵ para comprender el comportamiento y las acciones relacionadas con los sistemas de alimentación locales, ya que eso brinda la oportunidad de trabajar para contribuir a la calidad de vida de todos tanto en la salud, como en los contextos sociales, económicos, ambientales y culturales.
- b) Para el caso de los agricultores, se debe capacitar al personal de salud en la prevención de daños al entorno por manejo inadecuado de agroquímicos, para que puedan informar a la población sobre las implicaciones que tiene el uso de agroquímicos en los alimentos, la salud y su medio ambiente.

Implicaciones generales para la práctica en enfermería en salud comunitaria

En general, existen diferentes espacios y formas de participación en acciones, posturas o reflexiones, por lo que, a continuación, se presentan algunas recomendaciones de trabajo en los diferentes campos de acción de Enfermería en salud comunitaria (Ver figura 3) donde se retoman las situaciones detectadas respecto al tema de los alimentos para autoconsumo y la relación de los sistemas de alimentación tradicional con la salud que pueden servir de referente para nuevas propuestas de trabajo:

- a) Los profesionales de enfermería deben promover la autonomía de los pueblos originarios, su libre determinación y hacer validos sus derechos para amortiguar la

vulnerabilidad que enfrentan y que pone en riesgo su salud, incluida la alimentación a través de la práctica profesional. Por lo que, es necesario ser reflexivo para *pensar desde nuestro espacio, que se puede y debe hacer para exponer a las fuerzas coloniales y poscoloniales que han socavado la autonomía alimentaria de los pueblos originarios*¹¹

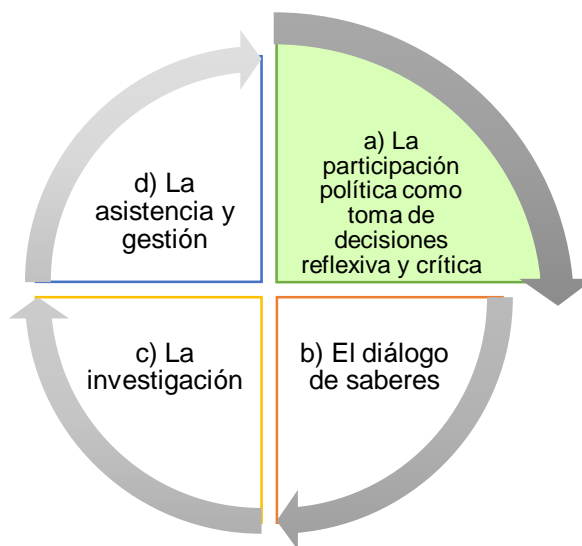


Figura 3: Campos de acción de Enfermería en salud comunitaria

- b) Se debe participar en la gestión de recursos económicos y de personal competente en el primer nivel de atención para realizar más acciones de promoción de la salud y prevención, donde la prioridad sean las prácticas de salud culturalmente apropiadas⁸⁶ a la cosmovisión de los pueblos y que de ser posible, sean dadas en el idioma local.
- c) En relación, al proceso de alimentación, el profesional de salud debe reconocer la diversidad de alimentos de las comunidades en función de las opiniones de las personas y sus familias, y entender el comportamiento o las acciones relacionadas con la producción o adquisición de alimentos, su procesamiento y forma de consumo, a nivel del hogar, para utilizarlos en el diseño de actividades de promoción de la salud donde se aliente a las personas a cuidar a los niños, mujeres embarazadas y adultos mayores, del entorno y la biodiversidad, en todas las actividades de la comunidad. A través de lo anterior, también se generan herramientas para intercambiar ideas y encontrar formas en la comunidad para alentar la participación en la producción, creación y consumo de alimentos que sean respetuosos del entorno y contribuyan al control de las enfermedades crónicas degenerativas, la salud y bienestar de todos⁴².
- d) Es necesario reconocer la relación que hay entre la cambiante situación demográfica y la autonomía alimentaria.

Implicaciones para la investigación en enfermería

La investigación de enfermería se ha realizado predominantemente con un enfoque biomédico, en todos los niveles de atención, lo que supone un problema en un contexto nacional diverso como el de México, donde los pueblos rurales y originarios están enfrentando problemas de injusticia social y transformación cultural, por ello, el presente trabajo es relevante en el sentido de que aporta información para realizar prácticas de enfermería basada en evidencia⁸⁷ donde se consideran las circunstancias de las personas y su cultura.

Los aportes de este trabajo sirven de reflexión para reconocer que los sistemas de alimentación locales trascienden las investigaciones con enfoque clínico en enfermería porque pueden ser una herramienta para la práctica profesional en áreas de salud pública y comunitaria.

La enfermería mexicana requiere desarrollar una línea de investigación específica para profundizar en los saberes particulares de los pueblos originarios, como insumo para el desarrollo de la humildad cultural⁸⁸ que le permitan generar relaciones con la comunidad basadas en el diálogo horizontal, respeto, dignidad y confianza, desde una perspectiva de género e interculturalidad, donde la voz de los sujetos sociales sea la principal, para comprender sus condiciones socioculturales y para documentar los efectos en la salud de los alimentos para autoconsumo y tradicionales. Además, para incidir en un cambio social emancipatorio⁸⁷, es necesario, reconocer y difundir las prácticas de los sistemas de alimentación locales, a través de investigación acción participativa y el diálogo de saberes para la construcción de propuestas donde se haga una reflexión crítica de su forma de vida y todo lo que complementa sus sistemas de valores personales y colectivos, que son importantes para su bienestar completo⁴².

Referencias Bibliográficas

1. Collière MF. Hacia una identificación de los cuidados de enfermería. En Corriére MF: Promover la vida: Madrid, España: McGraw-Hill Interamericana; 1993. 227-338 p.
2. García M, Pardío J, Arrollo P, Fernández V. Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios. *Estud Sobre Las Cult Contemp Univ Colima México*. 2008; XIV (27):9-46.
3. Ramírez H S. Salud, globalización e interculturalidad: una mirada antropológica a la situación de los pueblos indígenas de Sudamérica. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2014;19 (10):4061-4069. DOI: 10.1590/1413-812320141910.09372014.
4. Juárez R C, Márquez S M, Salgado S N, Pelcastre V BE, Ruelas G MG, Reyes M H. La desigualdad en salud de grupos vulnerables de México: adultos mayores, indígenas y migrantes. *Rev Panam Salud Pública*. 2014;35(4):284-90.
5. Olivé L. Los desafíos de la sociedad del conocimiento: cultura científico- tecnológica, diversidad cultural y exclusión. :21.
6. Ramírez JJ, Tena L E. El campo mexicano en la actualidad: la milpa desde la gastronomía sustentable. En: La quinta ola de progreso de la humanidad «La protección del medio ambiente» [Internet]. 2016 [citado 22 de octubre de 2018]. (Centro Universitario UAEM Tenancingo). Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/65066>
7. Gutiérrez S NG, Gómez E JA. Relatos de vida productiva alrededor del maíz, maíz, milpa, conocimientos y saberes locales en comunidades agrícolas. En Argueta VA, Corona ME, Hersch P. Saberes colectivos y diálogo de saberes en México. Pue. México: Universidad Nacional Autónoma de México; CRIM; 2011. 329-344 p. (Universidad Nacional Autónoma de México; CRIM).
8. Sánchez MJ. Necesidad de la creación de una ley de seguridad alimentaria de pueblos indígenas de México [Tesina de Licenciatura]. México: Universidad Nacional Autónoma de México. Licenciatura en Derecho. 2013. P 62.
9. Gálvez A, Salinas G. El papel del frijol en la salud nutrimental de la población mexicana. *Rdurevista Digit Univ UNAM*. 2015;1-16:16.
10. Bertran V M. Cambio alimentario e identidad de los indígenas mexicanos. Vol. 8. México. D.F.: Dirección General de publicaciones UNAM; 2005. 128 p.
11. Weerasekara PC, Withanachchi CR, Ginigaddara GAS, Plooger A. Nutrition Transition and Traditional Food Cultural Changes in Sri Lanka during Colonization and Post-Colonization. *Foods*. 2018;7 (111):3-18. DOI:10.3390/foods7070111.
12. Charles ES; Katz E. Introducción: Modelos alimentarios y recomposiciones sociales en América Latina. [Internet]. *Anthropology of food*. S6. 2009 [citado 29 de octubre de 2018]. Disponible en: <https://journals.openedition.org/aof/6431>

13. Boege E. El patrimonio biocultural de los pueblos indígenas de México: hacia la conservación in situ de la biodiversidad y agrobiodiversidad en los territorios indígenas. México. Instituto Nacional de Antropología e Historia: Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas, 2008 [Internet]. [citado 30 de octubre de 2019]. Disponible en: http://idegeo.centrogeo.org.mx/uploaded/documents/El_patrimonio_biocultural-Eckart_Boege.pdf
14. Embriz O A, Zamora A Ó, López S J, Arellano M A, Cárdenas D A, Flores C M. México. Lenguas indígenas nacionales en riesgo de desaparición. Variantes lingüísticas por grado de riesgo, 2000. [Internet]. Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (INALI) México. 2012 [citado 9 de octubre de 2019]. Disponible en: <https://www.inali.gob.mx/es/publicaciones-2012.html>
15. Cano M, De la Tejera B, Casas A, Salazar L, García B R. Migración rural y huertos familiares en una comunidad indígena del centro de México. *Bot Sci.* 2012;90 (3):287-304.
16. Laberge Gaudin V, Receveur O, Girard F, Potvin L. Facilitators and Barriers to Traditional Food Consumption in the Cree Community of Mistissini, Northern Quebec. *Ecol Food Nutr.* 2015;54 (6):663-692. DOI: 10.1080/03670244.2015.1072815.
17. Morales R MDC, Shamah T, Mundo V, Cuevas N L, Lozada T AL, Romero M M. Evolución de los Programas de Ayuda Alimentaria en México a través de información de Ensanut MC 2016. *Salud Pública México.* 2018;60 (3):319-327. DOI: 10.21149/8818.
18. Budó M de LD. Cuidado sociocultural en el sentido práctico: en busca del cuidado con sentido. *Cult Los Cuid Ed Digit.* 2016;20 (45):9-11. DOI: 10.14198/cuid.2016.45.01.
19. Laperrière H. Community health nursing practices in contexts of poverty, uncertainty and unpredictability: a systematization of personal experiences. *Rev Lat Am Enfermagem.* 2007;15 (número especial):721-728. DOI: 10.1590/S0104-11692007000700002.
20. Crocker RC, Pérez Patiño T de J, Vázquez Castellanos JL, Muñoz L P. El Currículum Simétrico en la Formación de Profesionales de Salud y Alimentación con los Pueblos Originarios: La Experiencia con la Etnia Wixárika de México. *Rev Latinoam Educ Inclusiva.* 2017;11 (2):109-23.
21. Moreno CM, Lora L P. Intervenciones enfermeras aplicadas a la nutrición. *Nutr Clin Diet Hosp.* 2018;37 (4):189-193. DOI: 10.12873/374morenohidalgo.
22. Pérez SE, Díez-U S. Estudios sobre alimentación y nutrición en México: una mirada a través del género. *Salud Pública México.* 2007;49 (6):445-453. DOI: 10.1590/S0036-36342007000600020.
23. Salcedo Á RA, Huerta G S, Bustamante E S. Enfermería: la Némesis de la ciencia y filosofía del cuidado. *Rev Enferm Neurol.* 2013;12 (2):98-101.

24. Olivares MO. Pueblos originarios, autoridades locales y autonomía al sur del Distrito Federal. *Nueva Antropol.* 2010;23 (73):87-117.
25. Duque M. Cultura Y Salud: Elementos Para El Estudio De La Diversidad Y Las Inequidades. *Investig En Enferm Imagen Desarro.* 2007;9 (2):127-42.
26. Díaz U. OS, López T. C. Dimensiones de la competencia cultural en enfermería y prácticas tradicionales para el cuidado de la infancia. *Rev Colomb Enferm.* 2015;11 (10):19. DOI: 10.18270/rce.v11i10.735.
27. Bourgues RH. Los alimentos, la dieta y la alimentación. En: Kaufer HM, Pérez LAB, Arroyo P. *Nutriología Médica.* 4ta Ed. México D.F. Editorial Médica Panamericana. 2015. p. 61- 111 [Internet]. [citado 3 de octubre de 2019]. Disponible en: <http://funsalud.org.mx/portal/wp-content/uploads/2013/08/Nutriologia-Medica-Edicion-4.pdf>
28. Aguilar PP. *Antropología de la alimentación. Un estudio comparativo en el estado de Jalisco, México.* [Tesis de doctorado]. 2016 Universidad Nacional Autónoma de México. Doctorado en Antropología.
29. Lima-R JS, Lima-S M, Sáez-B Á. Intervenciones enfermeras orientadas a la familia. *Enferm Clínica.* 2009;19 (5):280-283. DOI: 10.1016/j.enfcli.2009.05.001.
30. García M, Rivera S, Reyes I, Díaz L R. Continuidad y cambio en la familia: factores intervinientes. México, D.F: El manual moderno: UNAM, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza; 2015.
31. Méndez JG. Trayectoria de la búsqueda de atención de los padres de niños Tseltales enfermos de leucemia linfoblástica aguda. [Tesis de Maestría] Una perspectiva de enfermería. México: Universidad Nacional Autónoma de México. Maestría en Enfermería. 2017.
32. Good E C. Formas de organización familiar náhuatl y sus implicaciones teóricas. *Rev Estud Género Ventana Univ Guadalaj Guadalaj México.* 2013;4 (37):9-40.
33. Menasche R, Marques FC, Zanetti C. Autoconsumo e segurança alimentar: a agricultura familiar a partir dos saberes e práticas da alimentação. *Rev Nutr Camp.* 2008;21 (suplemento):145-58.
34. Conceptos básicos para el estudio del familiar. *Archivos de Medicina Familiar.* Vol. 7 (1) [Internet]. Archivos de medicina familiar. 2015. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2005/amfs051c.pdf>
35. González DL. Buscando un modelo de cuidados de enfermería para un entorno multicultural. *Gazeta de Antropología.* 2006;22 (32):1-14.
36. Menéndez E. La enfermedad y la curación ¿Qué es medicina tradicional? *Alteridades Univ Autónoma Metrop Unidad Iztapalapa Dist Fed México.* 1994;4 (7):71-83.
37. Davies PT, Cicchetti D. Toward an integration of family systems and developmental psychopathology approaches. *Dev Psychopathol.* 2004;16 (3):577-481. DOI: 10.1017/S0954579404004626.

38. Grisa C. A producao para autoconsumo na agricultura familiar: uma análise a partir da teoria da sociedade de risco. *Varia Sci.* 2009;8 (14):171-200.
39. Pagnamento L, Weingast DB, Caneva H, Hasicic C, Specogna M. Proceso salud-enfermedad-atención desde una perspectiva de género: una posible aproximación conceptual. En Ensenada, Argentina.; 2016. p. 21. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.9242/ev.9242.pdf.
40. Hasen FN. Interculturalidad en salud: Competencias en prácticas de salud con población indígena. *Cienc Enferm.* 2012;18 (3):17-24. DOI: 10.4067/S0717-95532012000300000.
41. Borges AM, Bonow CA, Silva MRS da, Rocha LP, Cezar V MR. Agricultura familiar e a conservação da saúde humana e ambiental. *Rev Bras Enferm.* 2016;69 (2):326-34.
42. Bubpa N, Nuntaboot K. Diversity of foods among older people in northern communities of Thailand: Ways to promote health and wellness. *J Health Res.* 2018;32 (1):95-104. DOI: 10.1108/JHR-01-2018-28.
43. Rodríguez-M G, Zapata M E, Rodríguez M de las N, Vázquez G V, Martínez C B, Vizcarra B I. Saberes tradicionales, acceso, uso y transformación de hongos silvestres comestibles en Santa Catarina del Monte, Estado de México. *Agric Soc Desarro.* 2012;9 (2):191-207.
44. Meléndez T JM, Cañez GM. La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Estud Soc Hermosillo Son.* 2009;17 (Suplemento especial):181-204.
45. González RTI. Sistema de alimentación de la comunidad Purhépecha de Cherán: Un enfoque a partir de la etnobiología evolutiva [Tesis] 2016 Universidad Nacional Autónoma de México. Maestría en Estudios mesoamericanos.
46. Rodríguez JEV, Pérez NR, Varela ISQ. Sistema de acciones de enfermería comunitaria implementadas en un asentamiento rural cubano. *Humanidades Médicas.* 2016;16:130-43.
47. Menéndez EL. Salud intercultural: propuestas, acciones y fracasos. *Ciênc Saúde Coletiva.* 2016;21:109-18.
48. Nabhan GP. Por qué a algunos les gusta el picante. Alimentos, genes y diversidad cultural. México: Fondo de Cultura Económica; 2006. 180 p.
49. Canga A, Esandi N. La familia como objeto de cuidado: hacia un enfoque integrador en la atención de enfermería. *An Sist Sanit Navar.* 2016;39 (2):319-22.
50. Aguilar G O, Carrasco G MI, García P MA, Saldivar F A, Ostiguín M RM. Madeleine Leininger: un análisis de sus fundamentos teóricos. *Enferm Univ.* 2018;4 (2):26-30. DOI: 10.22201/eneo.23958421e.2007.2.457.
51. Alonso M. Solé A. El Ranadán en Cataluña, salud y ayuno en diáspora. en: García M. Alimentación, salud y cultura: encuentros interdisciplinarios. 1.^a ed. Catalunya Terragona: Publicacions URV; 2012. 341-358 p.

52. Romualdo Z. Las prácticas de cuidado al niño con discapacidad de las familias mixes y su configuración por el contexto social y cul [Tesis]. México: Universidad Nacional Autónoma de México: 2019. Maestría en enfermería.
53. Lévano ACS. Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Lib Rev Psicol.* 2007;13 (13):71-8.
54. Cruz EV, Higginbottom G. The use of focused ethnography in nursing research. *Nurse Res.* 2013;20 (4):36-43. DOI: 10.7748/nr2013.03.20.4.36.e305.
55. Martínez S C. El muestreo en investigación cualitativa: principios básicos y algunas controversias. *Ciênc Amp Saúde Coletiva.* 2012;17 (3):613-619. DOI: 10.1590/S1413-81232012000300000.
56. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today.* 2004;24 (2):105-112. DOI: 10.1016/j.nedt.2003.10.001.
57. Ryan K, Will C. Rigour in qualitative research: mechanisms for control: Qualitative researchers have been criticised for a perceived failure to demonstrate methodological rigour. *Nurse Res.* 2009;16 (3):70-85. DOI: 10.7748/nr2009.04.16.3.70.c6947.
58. Jootun D, McGhee G, Marland GR. Reflexivity: promoting rigour in qualitative research. *Nurs Stand.* 2009;23 (23):42-46. DOI: 10.7748/ns2009.02.23.23.42.c6800.
59. Gúber R. La etnografía: método, campo y reflexividad. Bogotá: Grupo Editorial Norma; 2001.
60. Bermúdez G A, Cárdenas J M, Fernández G V, Matus M R, Pérez C I, Olvera A SS, et al. Principios éticos para la investigación en la ENEO. [Internet]. Código de ética | Enfermería Universitaria. 2013 [citado 9 de mayo de 2019]. Disponible en: <http://revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/codigoetica>
61. Cano M, De la Tejera B, Casas A, Salazar L, García B R. Conocimientos tradicionales y prácticas de manejo del huerto familiar en dos comunidades Tlahuicas del estado de México, México. *Rev Iberoam Econ Ecológica.* 2016; 25:81-94.
62. Guerrero OS. Uso medicinal de la fauna silvestre por indígenas Tlahuicas en Ocuilan, México [Tesis de Licenciatura] 2013. Universidad Nacional Autónoma de México. Licenciatura en Biología. 78 p.
63. Pineda CM. Panorama general y perspectiva sobre la enseñanza de la lengua Tlahuica en el Pueblo Tlahuica de Estado de México [Tesis de Licenciatura] Universidad Nacional Autónoma de México 2014. Licenciatura en Pedagogía. 119 p.
64. Palomino N A. Etnomicología tlahuica de San Juan Atzingo, Estado de México. [Tesis de Licenciatura]. México. Universidad Nacional Autónoma de México. 1990. Licenciatura en Biología. 127 p.
65. Lengua Indígena Tlahuica pjekakjoo [Internet]. Secretaría de Cultura/Sistema de Información Cultural. 2018 [citado 14 de octubre de 2018]. Disponible en: https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=frpintangible&table_id=711

66. Sierra SB. Clases verbales, transitividad y valencia verbal en el *pjyɛkakjɔ*, Tlahuica de San Juan Atzingo . México: Secretaría de Cultura-Instituto Nacional de Antropología e Historia. Cuad Lingüíst El Col México. 2017;4 (2):270-285. DOI: 10.24201/clecm.v4i2.76.
67. Mora LM. La cosmovisión Tlahuica: Una cultura en proceso de desaparición [Tesis de licenciatura]. Universidad Autónoma Metropolitana. Ixtapalapa.1989. Licenciatura en Antropología. 179 p.
68. Álvarez RL. Tlahuicas. Pueblos Indígenas del México contemporáneo. omisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas; 2006. 40 p.
69. López LM, Garduño RA, Pablo LG. Manejo generacional de la milpa en la comunidad mazahua de palmillas, Estado de México. Iberofórum Rev Cienc Soc Univ Iberoam. 2018;13:94-113.
70. Rankoana SA. Subsistence Food Production Practices: An Approach to Food Security and Good Health. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2017 [citado 29 de junio de 2019];14. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5664685/>
71. De la Mora DME. Recursos del Bosque y vulnerabilidad alimentaria: El caso de Llano de Higo, Jalisco, México. Acta Sociológica. 2017;73:147-69.
72. Dutra LV, Morais D de C, Santos RHS. Contribution of the production for self-consumption to food availability and food security in households of the rural area of a Brazilian city. Ecol Food Nutr. 2018;57:282-300.
73. Toledo VM, Barrera BN. ¿Qué es la memoria biocultural? En: Toledo VM, Barrera BN. La memoria biocultural. La importancia ecológica de las sabidurías tradicionales Barcelona: Icaria; 2008.
74. Bortolotto IM, Amorozo MC de M, Neto GG. Knowledge and use of wild edible plants in rural communities along Paraguay River, Pantanal, Brazil. J Ethnobiol Ethnomedicine. 2015;11:46.
75. Matenge STP. Utilisation of traditional and indigenous foods in the North West Province of South Africa [Internet] [Thesis]. North-West University; 2011 [citado 18 de junio de 2019]. Disponible en: <https://repository.nwu.ac.za:443/handle/10394/8439>
76. Ostry A, Morrison K. A Health and Nutritional Evaluation of Changes in Agriculture in the Past Quarter Century in British Columbia: Implications for Food Security. Int J Environ Res Public Health. 2010;7:2653-65.
77. Sistema de etiquetado frontal de alimentos y bebidas para México: una estrategia para la toma de decisiones saludables. Salud Pública México. 2018;60:479-86.
78. Lambden J, Receveur O, Kuhnlein HV. Traditional food attributes must be included in studies of food security in the Canadian Arctic. Int J Circumpolar Health. 2007;66:308-19.

79. Mendoza GZ; De lo biomédico a lo popular. El proceso salud-enfermedad-atención en San Juan Copala, Oaxaca. México. D.F. Dirección General de Publicaciones UNAM. 2011. p. 280-287.
80. Álvarez D M del C, García M E, Suarez E J, Luna C M, Rodríguez-Acosta M. Conocimiento tradicional, cultivo y aprovechamiento del maguey pulquero en municipios de Puebla y Tlaxcala. Polibotánica IPN. 2018;45 (15):P. 205-222. DOI: 10.18387/polibotanica.45.15.
81. Anderson RK, Calvo J, Serrano G, Payne GC. Estudio del estado de nutrición y los hábitos alimentarios de comunidades otomíes en el Valle del Mezquital de México. Salud Pública México. 2009;51:S657-S674. DOI: 10.1590/S0036-36342009001000024.
82. Chávez A, Martínez H, Guarneros N, Allen L, Pelto G. Nutrición y desarrollo psicomotor durante el primer semestre de vida. Salud Pública México. 1998;40 (2):111-118. DOI: 10.1590/S0036-36341998000200000.
83. Contreras M, Rodriguez A. El Pulque: Características Microbiológicas y Contenido Alcohólico Mediante Espectroscopia Raman. Nova. 2007;5 (8):135-146. DOI: 10.22490/24629448.382.
84. Fontané L, Benaiges D, Goday A, Llauradó G, Pedro B J. Influencia de la microbiota y de los probióticos en la obesidad. Clínica E Investig En Arterioscler. 2018;30 (6):271-279. DOI: 10.1016/j.arteri.2018.03.004.
85. Tervalon M, Murray G J. Cultural humility versus cultural competence: A critical distinction in defining physician training outcomes in multicultural education. Journal Health Care Poor Underserved. 1998;9 (2):117-25.
86. Salcedo A RA, Zárate G RA, González C BC. Los determinantes sociales de la salud, el caso de enfermería. Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc. 2017;25 (2):139-44.
87. Benjumea C, La C de. La contribución de la Evidencia Cualitativa al campo del cuidado y la salud comunitaria. Index Enferm. 2005; 14:47-52.
88. Foronda C, Reinholdt MM, Ousman K. Cultural humility: A concept Analysis. Journal of Transcultural Nursing. 2016; 27 (3): 210-17.

Anexo 1: Guía de entrevista

Guía de entrevista			
Sexo		N°	
Edad		Fecha	
Escolaridad		Hora de inicio	
Ocupación		Hora de fin	
Es originario de la comunidad			
Habla la lengua			
Conceptos	Saberes y prácticas de autoconsumo en el cuidado de la alimentación		
a) Saberes	¿Usted, produce alguno de los alimentos que consume? ... ¿cuáles? ... ¿por qué produce esos alimentos y no los compra?		
b) Prácticas	¿Cómo es el proceso de cultivo de...? ... ¿siempre lo ha cultivado así?... ¿quién le enseñó?		
	¿Qué le gusta de cultivar sus alimentos?		
	Para usted ¿qué cosas han cambiado en la producción de alimentos de su comunidad?		
c) Autoconsumo de alimentos	¿Cómo cocinan lo que produce?		
	¿Cuándo preparan los alimentos que cosechan quienes los comen? ... ¿Cómo se siente cuando los come? ... ¿A quiénes les gustan más?		
	¿En dónde consigue los alimentos que produce cuando no hay?...		
	¿Qué comidas son típicas de su comunidad? ¿Por qué?		
	Usted ¿tiene algún platillo especial?		
	¿su familia sabe hacer lo que usted hace?		
	¿Hay algún alimento que tenga más de un uso, ya sea medicinal, para ceremonias u otros usos?		
	¿Cree que ha cambiado la forma en que se alimentan las familias de la comunidad? ¿Cómo?		
d) Otras preguntas	¿Qué es lo que más le dan de comer a los niños pequeños?		
	¿Hay algún alimento que consideren bueno para las mujeres embarazadas, o malo?		
	¿Hay alimentos que considere buenos para las personas mayores?		
	Conoce alguna historia o relato que hable de los alimentos de su comunidad		

Anexo 2: Consentimiento informado

Formato de consentimiento informado

Manifiesto que me fue explicada a detalle la finalidad del proyecto titulado: Cuidado de la alimentación a través de saberes y prácticas de autoconsumo de alimentos en familias Tlahuicas del estado de México, y habiendo sido informado (a) del carácter confidencial de las respuestas, he podido hacer preguntas para resolver mis dudas. He recibido información de la investigadora referente al propósito, descripción y procedimientos de estudio.

Comprendo que mi participación es voluntaria por lo que otorgo mi consentimiento de manera libre y voluntaria para participar en la investigación. Estoy enterado (a) de que puedo retirarme del estudio cuando lo desee, sin que ello genere ningún problema.

Los datos de mi participación permanecerán con carácter estrictamente confidencial en el centro de investigación. Sin embargo, estoy de acuerdo en que sean examinados y utilizados por las personas relacionadas con el proyecto de investigación, incluyendo las agencias reguladoras, aun si abandono o me retiro anticipadamente del estudio. Si se publica la información obtenida de este estudio, el reporte será redactado de modo tal que nadie pueda identificar mis datos personales e identidad.

He recibido información completa acerca de la entrevista.

Firma

Investigadora: Diana Laura Rojas Nava

Anexo 3: Tabla de plantas medicinales

Planta	Padecimiento
Té de hierba rasposa	Inflamación
Lengua de vaca	Calentura de estómago
Hierba del sapo	Diabetes, enfermedad del riñón y vías urinarias
Diente de león	Chincual
Té de mejorana o té de anís de campo	Dolor de estómago, cólicos menstruales
Tabaquillo	Dolor de estómago, cólicos menstruales
Ceboapatle	Para lavar heridas y para el cáncer como té, para bañar a mujeres después del parto y a los recién nacidos
Gordolobo	Para dolor y para estreñimiento
Bugambilia	Enfermedades de vías respiratorias
Yerbabuena	Dolor de estómago
Manrrubio	Para diarrea y para desparasitar
Yerba del trébol	Dolor de estómago, en té. Se quema cuando la lluvia es muy fuerte para que disminuya su intensidad o termine.
Malvón	Para bañar a niños con viruela o para cuando están asustados


Anexo 4: Alimentos locales Tlahuicas según procedencia


Cultivos de autoconsumo	Recolección	Caza	Intercambio o compra
Maíz	Hongos de diferentes tipos	Venado	Frijol
Frijol gordo	Quelite nabo	Conejo	Maíz
Frijol delgado	Quelite lengua de vaca	Ardilla	Guayaba
Chilacayote	Quelite chivato		Ciruela de hueso grande
Chile manzano (colorado)	Quelite trébol		Guajes
Haba	Papaloquelite		Cacahuete
Nopal	Quelite corazón de trébol ^{xxvii}		Flor de zompantle
Quelite cenizo	Rabanoquelite		Queso de rancho
Maguey pulquero	Quelite flor de nabo ^{xxviii}	Animales de corral	Hoja para tamal totomoxtle
Zanahoria	Cilantrillo	Gallina	Leña
Cilantro criollo	Quintonil	Cerdo	Verdolaga
Brócoli	Quelite frijol	Borregos	Flor de colorín
Acelga	Granada larga amarilla	Reses	Lima
Espinaca	Zarzamora	Guajolotes	
Lechuga	Capulín	Gansos	
Rábano	Tejocote		
Chícharo			
Tomate			
Limón			
Ciruela			
Nuez			
Aguacate			
Durazno			
Manzana			
Pera			
Pápalo			


^{xxvii} El quelite corazón de trébol es el mismo que el quelite trébol, pero recibe un nombre diferente por el momento de su desarrollo en el que se aprovecha y la forma de comerlo es diferente


^{xxviii} El quelite flor de nabo es el mismo que el quelite nabo, solo que se aprovecha en etapa de floración y se consumen sus flores. Este quelite tiene un sabor picante o fuerte por lo que debe ser preparado de forma particular.


Anexo 5: Tabla de platillos locales


<p>Nombre del platillo local</p>	<p style="text-align: center;">Xindatse</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>Características</p>	<p>El Xindatse es un platillo que tiene como ingredientes principales el quelite cenizo y las almendras del hueso de capulín que son alimentos locales, donde la semilla de capulín es usada después de ser descartada de dulce de capulín o tamales; se guarda seca y se prepara el platillo en temporadas que no son del capulín. Es un platillo de temporada que se prepara para comidas cotidianas, pero actualmente solo es realizado por muy pocas personas mayores.</p>
<p>Ingredientes</p>	<p>Quelite cenizo, nabo u otros quelites que estén disponibles Semilla de capulín que no haya sido hervido porque pierde sabor Ajo, cebolla, comino, clavo, sal y agua Chiles verdes o manzanos Hierbabuena Epazote criollo manteca</p>
<p>Forma de preparar</p>	<p>1.- se lava el quelite y se pone a cocer (se agrega el quelite a el agua hirviendo) 2.- se sacan los quelites del agua y se exprimen bien (se puede hacer con las manos) 3.- al hueso de capulín se le extrae la almendra quebrando la semilla 4.- se muele en el metate la almendra del hueso de capulín con el ojo, cebolla, hierbabuena, epazote, chiles, clavo y comino (se puede agregar un poco de agua o jugo del quelite hervido para molerlos) 5.- en una cazuela con manteca caliente se sazona un poco de cebolla picada y se incorpora la salsa de capulín y se guisa. 6.- se agrega sal al gusto y los quelites exprimidos a la salsa bien sazonada. Se mezcla todo y se deja en la lumbre hasta que todo esté bien sazonado.</p>
<p>Nombre del platillo local</p>	<p style="text-align: center;">Caldo blanco de res o caldo de mayordomo</p>
<p>Características</p>	<p>Este platillo era el alimento que se acostumbraba a dar en las fiestas del pueblo cuando las personas más grandes del pueblo eran niños, ahora solo se prepara en ocasiones especiales o cualquier día, en el seno del hogar.</p>
<p>Ingredientes</p>	<p>Carne de res</p>


	<p>Col Zanahoria Chile pasilla Especias: pimienta, comino Cebolla Ajo Orégano Hierbabuena sal</p>
Forma de preparar	<p>1.- se pone a hervir la carne en agua y se agrega sal 2.- la col se hierve con sal y cebolla 3.- la zanahoria se pela y se corta en tiras delgadas y se hierve en la misma agua de la col 4.- se muele en el molcajete las especias con el ajo, cebolla orégano y hierbabuena. la salsa se agrega a la olla con la carne y se deja hasta que todo se sazone. 5.- al servir se agrega una hoja de col en el plato, zanahoria y la carne con su caldo, acompañado de un chile seco se prefiere.</p>
Nombre del platillo local	<p style="text-align: center;">Tamales de haba seca o de frijol gordo</p> 
Características	<p>Este platillo es característico de las fiestas, aunque cada día se acostumbra menos y ha sido reemplazado en muchos espacios por los Nacatamales (tamales de carne y chile de diferentes tipos) Se recomienda que los tamales se preparen en las primeras horas del día para que estén calientes al momento de repartir y porque la mezcla de masa no se puede hacer durante la noche por la temperatura fría.</p>
Ingredientes	<p>Maíz blanco (local-criollo) Haba seca sin cascara o frijol gordo Manteca Cal Anís (opcional, antes no se usaba) Royal (opcional, las señoras mayores no lo usan y se sugiere agregar muy poco) Hoja de maíz</p>

	sal
Forma de preparar	<p>1.- un día antes de hacer los tamales se prepara el nixtamal con su respectiva porción de cal y agua. Se deja reposar toda la noche</p> <p>2.- esa misma noche se pone a remojar el haba en agua tibia para retirar la cascara o el haba ya amarilla se pone a cocer con poca agua y se le agrega una pequeña cantidad de anís se desea (algunas señoras mayores no suelen hacerlo), se debe mover constantemente para que no se pegue.</p> <p>Si es frijol gordo se deja remojando durante el día, se coche en la noche con agua nueva y se muele.</p> <p>3.- el haba ya fría se muele en el metate</p> <p>4.- durante la mañana del siguiente día se lava el nixtamal y se agrega anís si así lo desean, para llevar al molino.</p> <p>5.- en una tina grande se mezcla la manteca hasta que cambie de color y forma, se agrega una pequeña cantidad de royal (la costumbre es que no se esponjen mucho estos tamales, pero a muchos ya les gusta la masa muy esponjada), la sal y el maíz molido, se sigue mezclando hasta que se forme una masa uniforme.</p> <p>6.- mientras se realiza la mezcla alguien pone a remojar en agua las hojas de elote y después a escurrir</p> <p>7.- en una mesa se coloca un plástico donde se extiende una tira de la masa bien mezclada, después se agrega una capa de la masa de haba o de frijol. Se cortan tiras largas, y se van haciendo rollitos de esa tira que quepan en una hoja de maíz que pueda cerrarse bien, de esta forma se van formando los tamales.</p> <p>8.- los tamales se cosen en una vaporares a las que se les pone una rejilla con agua y encima muchas hojas de tamal que no fueron usadas para proteger a los tamales del agua; se acomodan los tamales de forma acostada, se pueden mezclar tamales de haba y frijol y se tapan con servilletas y bolsas de plástico que guarden el calor, hasta que estos se cosan en cocinas de leña.</p>
Nombre del platillo local	<p style="text-align: center;">Atolillo</p>  <p style="text-align: center;">Haba amarilla seca</p>
Características	Este alimento es considerado de “gente de antes” y sólo lo preparan las personas mayores que aún conocen la receta.

Ingredientes	Haba seca sin cascara Ajos, comino, orégano, cebolla Chilacayote Hierbabuena o epazote Chile chilaca
Forma de preparar	1.- el haba seca previamente lavada, se pone a remojar una noche antes o ese mismo día se pone a cocer en una olla (pero tardara más en cocerse). 2.- se les quita la vena a los chiles chilaca y se ponen a tostar en el comal sin dejar que se quemem 3.- en el metate se muelen los chiles con los ajos, comino, cebolla, orégano y hierbabuena usando un poco de agua. 4.- el chilacayote es opcional, este se pica en cuadritos y se agrega a las habas que se están cociendo, se agrega sal al gusto y se agrega la salsa, se deja sazonar hasta que las habas estén blanditas, es importante que se mueva constantemente para que las habas no se peguen las habas.
Nombre del platillo local	<p style="text-align: center;">Flor de quiote de maguey</p> 
Características	Este platillo es de los menos conocidos en la comunidad, solo una mujer mayor me habló de él explicándome que se puede comer en tortitas o solo revuelto con huevo. La flor que utiliza es del maguey de pulque, muy común en la comunidad.
Ingredientes	Flor de maguey Tequesquite o bicarbonato Huevo Cebolla Aceite Sal Chile
Forma de preparar	1.- se limpia la flor escogiendo las flores más tiernas y quitándole el pistilo a las que ya han abierto

	<p>2.- se pone a hervir la flor durante unos 5 minutos con tequesquite o bicarbonato</p> <p>3.- en una cazuela se pone a calentar aceite con cebolla picada hasta que sazone y se agregan las flores previamente escurridas, se pueden agregar rajas de chile (preferentemente manzano)</p> <p>4.- cuando las flores ya se han sazonado se agrega huevo y un poco de sal al gusto, se pueden comer así (en taco).</p> <p>5.- cuando se hacen en tortas, se revuelve la flor escurrida con cebolla picada finamente y huevo. Estas se pueden agregar a una salsa de tomate verde sazonada con epazote y cebolla, a la que también se agrega el caldo de las flores hervidas.</p>
<p>Nombre del platillo local</p>	<p style="text-align: center;">Nopales voladores</p> 
<p>Características</p>	<p>Este platillo es preparado en comidas cotidianas y sus ingredientes son locales</p>
<p>Ingredientes</p>	<p>Nopales hervidos Epazote Laurel Cebolla Ajo Huevo Sal</p>
<p>Forma de preparar</p>	<p>1.- Los nopales escurridos, previamente cortados y hervidos se sazonan en una cazuela con cebolla y ajo picado, se agrega agua nueva y se dejan hervir con el laurel y epazote.</p> <p>2.- De forma separada se fríen los huevos o se agregan directamente sobre el guisado mientras hierve.</p> <p>3.- Se agrega sal al gusto</p> <p>4.- Se puede acompañar con un chile de árbol seco previamente tostado.</p>

Nombre del platillo local	<p>Capultamales</p> 
Características	Estos tamales dulces son preparados únicamente en la temporada de esta fruta silvestre que inicia en junio y termina en julio
Ingredientes	<p>Capulines Azúcar Canela Masa Agua hojas de elote o totemoxtle.</p>
Forma de preparar	<ol style="list-style-type: none"> 1.- la fruta de capulín se lava y se limpia de basuras 2.- los capulines se colocan en una olla para hervirlos con el agua que debe cubrirlos completamente, se deben mover constantemente cuando ya está caliente el agua para evitar que se pegue la fruta en la base de la olla. 3.- Se agrega la canela y azúcar, poco a poco mientras hierve. 4.- se debe dejar hervir la fruta hasta que espese, entre 40 minutos y una 1 hora. 4.- se debe dejar enfriar el dulce de capulín para poderla mezclar con la masa, que debe ser muy poca y es opcional usarla. 5.- Mientras se deja reposar la mezcla se remojan las hojas de elote y después se escurren 6.- A las hojas se les va agregando una cuchada grande o lo necesario para que se llene de capulín y se cierran para formar el tamal, si es de preferencia se amarran con un listón de hoja de elote. 7.- se dejan reposar los tamales hasta que la masa y el dulce de capulín se hayan endurecido
Nombre del platillo local	Habas enzapatadas
Características	Este platillo solo es preparado y comido por la gente mayor.
Ingredientes	<p>Habas secas Hierbabuena Ajo Cebolla Jitomate Manteca Sal</p>

<p>Forma de preparar</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.- A las habas secas se les quita la pestaña o uña negra que tienen con un cuchillo y lavan 2.- En una olla con agua, se ponen a cocer, sobre leña 3.- Después de que se cosen, se sacan de la lumbre, se dejan enfriar y se escurren. 4.- En una cazuela se coloca manteca y se fríe cebolla y ajo picados, después se agregan las habas, sin el agua. 5.- Se mueven constantemente y se agrega jitomate molido o picado finamente. 6.- Se deja hervir el caldo y se agrega la sal y la hierbabuena.
<p>Nombre del platillo local</p>	<p style="text-align: center;">Frijoles molidos</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>Características</p>	<p>Se emplea el frijol gordo del pueblo, el cual tiene una textura particular y sus formas de preparar son específicas. Otra forma de hacerlos es con salsa de chiles secos, sin molerlo, revuelto con chilacayote.</p>
<p>Ingredientes</p>	<p>Frijol gordo Chile chilaca Ajo Cebolla Epazote</p>
<p>Forma de preparar</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Se tuesta el frijol gordo en el comal y se muele en metate. 2.- Se tuesta chile chilaca, cebolla y ajo y se muelen, con un poco de agua. 3.- Se fríe la salsa de chile chilaca en una olla de barro sobre la lumbre y se agrega el polvo del frijol, junto con agua hasta que quede un caldo un poco espeso. 4.- Se agrega sal y epazote al caldo y se deja hasta que hierva, pero se mueve frecuentemente para que no se pegue.

Anexo 6: Tabla de alimentos fríos y calientes

Alimentos fríos		Alimentos calientes	
Hongos	Cuidado con las formas de prepararse	Pulque	Efectos en el estómago: buenos o malos
Caldo de res o chimole	<p>Debe llevar sus especias consideradas calientes al momento de cocinar.</p> <p>Las carnes rojas y carnes de caza o monte son consideradas frías</p> <p>Evitar que mujeres lo consuman durante el puerperio o mientras sana su cuerpo después del parto.</p>	<p>Epazote, pimienta, clavo, tomillo, hierba buena</p>	Para contrarrestar lo frío en los alimentos
Nopal	Cuidado con adultos mayores		
Chilacayote	Evitar que niños que están siendo ablactados lo consuman		

Anexo 7: Tabla de enfermedades culturales y su curación

Enfermedad	Curación y cuidados	
Empacho	Té de hierba buena a cucharaditas o de canela. Tronar la piel de la espalda (los cueritos)	Sobar estómago con pomada de pan puerco o saliva del que soba El té de hierbabuena o de naranjo se puede alternar con cucharadas de aceite y masaje en el estómago
Espanto en niños		No pegarles feo porque dejan de comer y tienen pesadillas.
Calentura de estómago	Masaje con hoja de lengua de vaca y manteca	Mantener la hierba sobre la piel y proteger con una faja de venda todo el estómago
Anginas	Sobar con un pedazo de tomate y alcohol los brazos	No salir fuera de casa después de la sobada
Chincual	Cuando se les hace roja la cola a los bebés, se unta la planta machacada de diente de león	
Mal de ojo	Pasarle un alacrán (de la región) por los ojos	