



UNIVERSIDAD DE QUINTANA ROO

**División de Ciencias Sociales
y Económico Administrativas**

**EL VALOR CULTURAL DE LOS ALIMENTOS
EN RITOS O CEREMONIAS TRADICIONALES
DE DOS PUEBLOS: JOSÉ MARÍA MORELOS
EN QUINTANA ROO, Y SANTA MARÍA
MIXTEQUILLA EN TEHUANTEPEC, OAXACA.**

TRABAJO MONOGRÁFICO

Para obtener el grado de Licenciado en
Antropología Social.

PRESENTA

Merle Liliana López Vázquez

SUPERVISORES:

Arqigo. Guillermo Velásquez Ramírez
Antrop. Julio Teddy Garcia Miranda
M. En C. Yuri Hulkín Balam Ramos

Chetumal, Quintana Roo, junio, 2005



UNIVERSIDAD DE QUINTANA ROO

Trabajo monográfico elaborado bajo la supervisión del comité de asesoría y aprobada como requisito parcial para obtener el grado de:

LICENCIADO EN ANTROPOLOGÍA SOCIAL

COMITÉ:

SUPERVISOR: 
ARQLGO. GUILLERMO VELÁZQUEZ RAMÍREZ

SUPERVISOR: 
ANTROP. JULIO TEDDY GARCÍA MIRANDA

SUPERVISOR: 
M. En C. YURI HÜLKIN BALAM RAMOS

Chetumal, Quintana Roo, junio, 2005.

049574

...cuando muere un angelito son dos repiques y un doble de campanadas, como símbolo de que hay dolor y duelo en el pueblo.

El día del entierro se acostumbra a llevar al muerto con música, antes se llevaba con alabanzas y rezos, ahora se hace el rezo desde que se entierra hasta los nueve días; al tercer rezo se hace una milpa que toma la forma de una cruz que alrededor tiene flores, donde se le pone la semilla del maíz, esto da el significado que Jesucristo resucitó al tercer día de muerto. Y a los nueve días se levanta, esta milpa da como significado levantar ese espíritu que estaba allí, después se lleva al panteón con rosarios junto con todas las flores ya secas, en lo actual ya no se hace, solamente se levanta la cruz y se lleva al panteón pero solamente una persona lo lleva; y ese día en casa del difunto dan alimentos a las personas como: tamales, atole de leche, a cambio dan su limosna, es una tradición del lugar ya que con ese dinero se ayuda la persona que acaba de perder a su ser querido..."

Pasaje del relato de Don Marcial, sobre las costumbres que tiene el Pueblo de Santa María Mixtequilla al fallecer un niño.

Gracias por su atención y palabras, a usted un pequeño homenaje y a su querida y fiel esposa Doña Anabel, donde quiera que nos vea y nos acompañe siempre.

Agradecimiento

A mis padres:

Les doy las gracias por darme la oportunidad de estudiar y comprender que es un buen camino para la superación.

A mi hijo:

Por ser el mejor motivo para culminar este sueño.

A mi esposo:

Por el tiempo que dedicó a ser el pilar donde recargué mis tristezas y mis alegrías; sobretodo gracias porque me dio su mano y me acompañó en mi aprendizaje, este es el resultado de su paciencia y amor.

A mis maestros:

Son a ellos a quienes les debo lo que aprendí en mi carrera, no son en vano sus consejos, sus regaños, sus historias, sus experiencias, y sobretodo su paciencia.

A mis amigos y compañeros:

La universidad no es el espacio donde gente indiferente llega a sentarse para escuchar a un maestro; al contrario, es el espacio donde se hacen los amigos y compañeros que son de un modo muy sui generis la familia de quien viene de un lugar distinto y que tiene lejos a los suyos y donde todos nos dejamos guiar por los profesores.

Índice

AGRADECIMIENTOS	
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO PRIMERO.....	3
1.1 Antecedentes Históricos	3
Así era José María Morelos y Pavón.....	3
Así era Santa María Mixtequilla.....	6
1.2 Ubicación Geográfica, Fauna y Clima	9
José María Morelos.....	9
Santa María Mixtequilla.....	11
1.3 Religión	12
José María Morelos y sus Celebraciones.....	12
Santa María Mixtequilla y sus Celebraciones.....	13
1.4 Economía	15
José María Morelos.....	15
Santa María Mixtequilla.....	16
1.5 Organización Política.....	25
CAPITULO SEGUNDO.....	29
2.1 Ritos y Ceremonias	29
José María Morelos.....	34
Santa María Mixtequilla.....	37
CAPITULO TERCERO.....	48
3.1 Características de los Alimentos en Ritos y Ceremonias.....	48
José María Morelos.....	48
Santa María Mixtequilla.....	61
CAPITULO CUARTO	70
4.1 Historia de vida	70
Otras tradiciones y Costumbres de Santa María Mixtequilla con Respecto de las Ceremonias y Ritos.....	79
CONCLUSIONES.....	86
APENDICES.....	89
1 CROQUIS DE JOSE MARIA MORELOS.....	90
2 CROQUIS DE SANTA MARIA MIXTEQUILLA.....	91
3 RECREACIONES GENEALÓGICAS.....	92
4 INFORMACIÓN NUTRICIONAL.....	93
BIBLIOGRAFÍA.....	94

**El Valor Cultural de los Alimentos en Ritos o Ceremonias Tradicionales
de dos Pueblos: José María Morelos en Quintana Roo, y Santa María
Mixtequilla en Tehuantepec, Oaxaca.**

INTRODUCCION

En este trabajo tengo como objetivo presentar la importancia de las costumbres alimenticias en sus ritos o ceremonias tradicionales entre dos pueblos, que por distancia, uno puede pensar que no tienen nada en común; sin embargo, algunas similitudes sorprenden la amplia variedad gastronómica que tiene por un lado la población de José María Morelos, en el Estado de Quintana Roo, que esta ubicada a 3 horas y media de Chetumal, la capital; y por otro la que mantiene Santa María Mixtequilla, población del municipio de Tehuantepec, en el bello Estado de Oaxaca; misma comunidad que se encuentra a 5 horas de la capital y se ubica a 15 minutos del municipio de Tehuantepec y a diez minutos de la carretera transísmica- panamericana.

El trabajo de campo que realicé en ambos lugares fue interesante y provechoso, de manera muy particular pude constatar que ha pesar de las distancias aún persisten reminiscencias de viejas tradiciones, y dejan descubrir un pasado maravilloso y sobre todo religioso; situación que presentaré un poco más adelante.

Es cierto que en este estudio previo, encontré influencias muy marcadas del tipo "*fast Food*" o comida rápida, como los "*Hot Dogs*" y la sopa "*Maruchan*". Sin embargo las costumbres, a pesar de la influencia globalizadora, se puede fotografiar en las manos trabajadoras de las cocineras, en la magia de los viejos curanderos, de las rezadoras, de los niños revoloteando alrededor de una ceremonia, que a pesar de su corta edad saben que participar es importante.

Mientras nosotros, los estudiosos de las realidades sociales, (de las pautas de comportamiento, del quehacer del hombre), tenemos la responsabilidad de plasmar en papel manifiesto, la importancia de estos actos y dar la oportunidad de perpetuarlos, con objetividad y respeto.

Esa es la intención, eso describiré, explicaré y comentaré en este trabajo, espero poder lograr su interés a lo largo de estas líneas, así como se logro el mío.

Capítulo primero

1.1 Antecedentes Históricos

Así era... José María Morelos y Pavón

En el panorama del pueblo de José María Morelos y Pavón en el año de 1554, predominaba la selva y todo consistía en árboles frondosos, animales silvestres donde se contaban interminable número de jabalís, al mitológico venado, de carne muy demandada por su exquisitez; el tepezcuintle fuente de una deliciosa carne para preparar exóticas comidas, y los no comestibles como jaguares, tigrillos, chitas, etc., sin embargo de aquella riqueza al día de hoy ya no es posible encontrarlas y menos cocinarlas por considerarse varias de ellas especies vedadas, o en peligro de extinción.

La gente vivía y vive de la siembra, a pesar de lo agreste que resulta el suelo para esta actividad en algunas zonas. La cacería fue otra de las actividades que hermanada al cultivo, fueron procreadoras de prodigiosas historias y leyendas acerca de los *Aluxes*, la *X'tabay* y el *Huay Chivo*.

"Morelos", que es como mejor se le conoce, estuvo habitado antes de la llegada de los españoles por los indígenas mayas asentados en el cacicazgo de Cachua, algunas comunidades que aun persisten son, Huaymax, Sakalaka, Sabán, Kampokolché, X- Querol entre otras.

Y por ello no es raro encontrar en la historia que tuvo una participación activa durante la "Guerra de Castas" que inicio el 30 de julio de 1847 en Tihosuco (el municipio de Felipe Carrillo Puerto). *Enciclopedia de los municipio de QROO; 1948.*

Posteriormente, una vez alejada a otras latitudes la Guerra, la vida dio pie para que años después a 01 kilómetro al sur de lo que hoy es José María

Morelos, en un pequeño campamento chiclero llamado Dolores, se conjuntaron de veinte a veinticinco personas, e iniciaran la construcción de lo que hoy es la cabecera municipal; en aquél campamento se contaba con dos bodegones de alimento para los contratistas, estas bodegas eran los subalmacenes de Peto donde se abastecía las bodegas del "Km. 50" (primer nombre de Morelos), los jefes o los encargados eran: don Roberto Vidal y Antonio Badul, quienes contrataban a la gentes para que trabajarán el chicle o las maderas preciosas como son la caoba y el cedro; entre las familias fundadores se encuentra actualmente a Don Víctor Pool, que ya es un señor de edad y labora en su hogar el oficio de carpintería. *(Todo lo anterior fue dicho por el señor Wilbert Pérez Angulo).*

Uno de los pobladores más viejos, precisamente *Don Víctor Pool*, me contó varias historias relacionados con los cambios que Morelos sufrió con el paso de los años, lo cual fue muy drástico para sus abuelos, y para sus padres, de la cantidad de cosas que les transformaron sus costumbres, por ejemplo, la costumbre de almacenar agua de lluvia se fue sustituyendo por el agua potable, recuerda toda la gente amontonada en un solo pozo y ahora hay que comprar de garrafón.

Me puedo imaginar esos pequeños caminos o senderos donde la gente iba y venía acarreado el agua potable que por primera vez se instalaba en el centro de lo que hoy es José María Morelos (en el parque), y es que don Víctor se apasiona contando su pasado, de la misma forma en que la Sra. *María del Socorro Dzul Cahuich* me contó que ella iba al pozo y las travesuras y la regañadas que les daban por andar tirando agua, y es que tardaban las horas en abastecerse los habitantes de este lugar; de la luz no hablamos porque en los 40's todavía no había, y que tenían que utilizar las velas o los quinqués.

Obviamente, tenía que preguntar sobre la alimentación tradicional, la respuesta de Don Víctor y de *Doña Soco* fue muy similar, se refirieron a que

podía haber carencias pero siempre había vegetales comestibles como la chaya, la flor de calabaza, por supuesto la calabaza, maíz que es lo básico, y de carne, pues los animales que ya se mencionaron y que son silvestres; pero se añaden las gallinas y puercos, que son de patio, res no había mucho, eso se dio años más tarde, cuando empezaron a meter ganado como una actividad económica, incluso ahora celebran en cada marzo de cada año, su expoferia del ganado.

Haciendo remembranza ambos coinciden en señalar que sus abuelos les contaron que a finales de los años 30's y a principios de los años 40's, cuando estaba en el poder el "tata" el General Lázaro Cárdenas del Río, se inició con el proyecto de construir la carretera para ir a Carrillo Puerto, ésta partiría desde José María Morelos y de este mismo lugar a Peto en Yucatán, o sea que sería el cruce obligado, pero no se avanzó y al concluir el gobierno del General Lázaro Cárdenas del Río, el proyecto se vino abajo, quedando el cruce como referencia, mejor conocido como Km. 50. vaya si se aplica ese dicho que, *cada gobierno con sus proyectos e ideas.*

Al notar que quedarían inconclusos varios proyectos, los habitantes iniciaron la construcción de propia carretera, con el apoyo de las Presidentes municipales que se fueron alternando en el poder. Así construyeron una de las escuelas más antiguas "Agustín Melgar" y se dice que con la ayuda de la misión cultural # 36, quienes eran como sacerdotes o misioneros que llegaban a las comunidades para enseñarles cosas de labores del trabajo a las personas; esta comunidad empezó a labrar la piedra y la madera, así es como entre todos se apoyaban, así se pudo salir adelante y construir lo que actualmente es José María Morelos y Pavón o el Km. 50 como se le conoce.

Me contó, otro de los veteranos del pueblo, Don Wilbert Pérez Angulo, que el nombre real del pueblo es de aproximadamente hace cincuenta años; y que una vez en una reunión o junta de ejidatarios, los fundadores decían que el lugar era como "como un niño huérfano o un niño que nace y nadie lo

registra. El Km. 50 era como un paria". Así que buscaron varios nombres y de un modo u otro llegaron al acuerdo de llamarlo José María Morelos y Pavón.

A mediados de los años 60's se construye el parque ya en forma y en su primera modalidad, también la sub-delegación política, lo que actualmente es la presidencia, así como también el *Jardín de Niños Ovidio Decroli*; actualmente estos lugares ya fueron cambiados en fachada, extensión, por lo que queda muy poco de las construcciones originales.

En resumen, desde hace 64 años que *kilómetro 50* dejó de existir, digamos políticamente, pero aún se le llama así. Aquella población luchadora hace 52 años pudo convertir su población en cabecera municipal. Logro bien merecido.

Así era... Santa María Mixtequilla.

Santa María Mixtequilla al igual que José María Morelos y Pavón tiene su historia y su nacimiento como población y esto es lo que se cuenta de este lugar...

Su principal actividad es la agricultura y la ganadería, y al igual que Morelos, en algún momento dependieron de la cacería, los animales más comunes en esta zona, fue la iguana o garrobo, venado y codornices. Una diferencia elemental es que esta zona se caracteriza por tener como alimento los insectos, como hormigas, gusano de maguey y chapulines.

Por encontrarse rodeada de mantos acuíferos, se conoce a Mixtequilla como la "Pequeña Venecia del Istmo", y la productividad agrícola se da muy bien en cuanto se dice que están constantemente irrigados estos terrenos, lo que acrecenta el alcance de las frutas y especias para la preparación de comidas.

Lo malo es que al igual que la zona de Morelos han cedido ante el acoso indiscriminado de cazadores y las especies que alguna vez adornaron las mesas en ricos guisos, ya no se visten igual, por lo que han adoptado de la misma forma que la zona maya, nuevos elementos o ingredientes en su cocina.

Pero volvamos a la historia, en la cultura Mixteca, Mixtequilla significa "habitantes del país de las nubes", esta cultura se desarrolla en la región montañosa, al occidente del Estado de Oaxaca y en pequeñas porciones de Puebla y Guerrero.

Sin embargo las luchas continuas entre los mexicas, zapotecas y los mixtecas, y por eso facilitaron la conquista hispana en dicho territorio; el grupo Mixteco era agricultor, cobraban abundante caza y obtención de pesca en dicho lugar. *Toda la información se extrajo del Libro de Historia segundo grado de primaria de educación pública (1976-77) Pág.80-82.*

Como se asentó anteriormente Santa Maria Mixtequilla; tiene varios acepciones y para ejemplo tenemos lo siguiente:

- *Mixtequilla*, es de pequeña mixteca.
- *Mixtequilla*, viene de la Mixtécatl que significa "Natural de la Mixteca".
- *Mixtlán o Mixtequilla*, su significado es "Lugar de Nubes o Nebuloso". (*Antigua historia de Oaxaca en Invasiones Mexicanas, Pág. 257*).

Como se observa, el origen no ha sido aun bien determinado; se piensa que sus antecesores descendían "de los árboles de Apoala y Achiutla"; se sabe también que tuvieron de vecinos a los Toltecas, los Chichimecas y los Nonoalcas, que llegaron hasta sus fronteras a la caída de Tula (1156),

también tuvieron de vecino a los Zapotecas, quienes eran sus enemigos; pero se aliaron para combatir contra los Mexicas y los Mixes.

Alguna vez para defender su espacio, existió una alianza entre los Mixtecos y Zapotecas, enemigos comunes de los Aztecas, y es que éstos querían vía de paso y acceso por el río de la región de Tehuantepec, hacia el Soconusco (sierra al sur del Estado de Chiapas), fue una gran batalla en la montaña que hoy es una de las zonas arqueológicas más visitadas y se conoce como *Guiengola*, su significado es "Piedra Grande".

La alianza entre los Mixtecos y Zapotecos, hizo que en la guerra salieran triunfadores, y es así, como el Rey de los Zapotecos Zaachila, por agradecimiento al apoyo que les brindaron los Mixtecos les cedió un pedazo de tierra, en la cual edificaron su pueblo "la pequeña Mixteca", con el tiempo cambió su nombre a lo que actualmente es Santa Maria Mixtequilla. Pero Los Mixtecos que también se habían conducidos triunfadores de los mayores peligros y desempeñando lo mas fuerte de los combates sintieron que no fueron favorecidos en el reparto de los despojos. Mientras que los zapotecos se habían posesionado de toda tierra, ellos estaban circunscrito a la estrecha área que se extiende por la banda del río en que tuvieron su campo. Esta conducta tortuosa y desleal quedó de manifiesto, ocasionando otra guerra. Pero eso ya es otra historia

Finalmente y por un acto político religioso, en el año de 1793, se le da el título de propiedad a Mixtequilla, con el agregado de Santa María por parte del gobierno colonial.

1.2 Ubicación Geográfica, Fauna y Clima.

Morelos...

José María Morelos y Pavón, tiene su localización al norte, partiendo del vértice del ángulo formados por los límites de los Estados de Quintana Roo Yucatán y Campeche, 200 metros al oeste de Put, llegada hasta la intersección con el paralelo que pasa por la torre sur de Chemax, 20 kilómetros, al oriente de este punto y colindando con el Estado de Yucatán. Al sur con el municipio de Othón P. Blanco, Se ubica dentro de la coordenadas geográficas al norte 20° 19', al sur 19° 14' de latitud norte, al este 88° 24', y al oeste 89° 29' de longitud oeste

El clima de Morelos es cálido sub-húmedo, con lluvias en verano, y por ello de abundante vegetación, pues esta rodeado de bosque tropical, asociados con el "ramón", el "zapote", el che-chen, ya'axnik, palmeras, igual favorece la reproducción de especies distintas de maderas preciosas, caoba y cedro por ejemplo. La fauna es de gran diversidad, pero como ya mencione, en su mayoría son consideradas especies en peligro de extinción, originado por la cacería inmoderada de: jabalí, venado, tepezcuintle, faisán, pavo real entre otros.

En cuanto a su hidrografía, el poblado no cuenta con litorales, ni corrientes de aguas superficiales, tiene remansos de agua como lagunas (tal es "Chichankanab" en Dziuché y "La Esmeralda" en el poblado de La Presumida), cenotes y aguadas. Como se puede ver, las características son propias de la península, sin embargo su posición al centro de la zona maya es lo que lo distingue del resto del Estado. (zona de las mas altas de la península).

Mixtequilla...

Santa María Mixtequilla. La zona mixteca tiene un clima tropical como toda la región del Istmo, con época de seca muy prolongados, el periodo de

lluvias va de mayo a junio, lo que se considera escaso. Terrenos la mayor parte de temporal y muy poco de riego pero muy productivas.

Durante la época de seca pude constatar que el viento sopla fuerte y de oriente a Poniente y por ello se le domina a esta región "Oaxaca: Tierra del Sol". En cuanto a la localización de Mixtequilla, está en la parte sureste del Estado, en las coordenadas 16° 22' de latitud oeste, a una altura sobre el nivel del mar de 55 metros, limita al norte con el municipio de Magdalena Tlacotepec, al sur con el Barrio de Lieza de Santo Domingo Tehuantepec y la Ex-Hacienda o Finca de Santa Teresa de Jesús; al oriente con el Municipio de San Pedro Comitancillo, el Barrio San Jacinto de Santo Domingo Tehuantepec y la Ex Hacienda de Santa Teresa de Jesús y con Tehuantepec; y al poniente con el Municipio de Jalapa del Márquez, su distancia aproximada a la capital del Estado es de 279 Km. (cinco horas); su extensión territorial es de 186.27 Km. (Ver mapa anexo y notar la forma irregular de los polígonos geográficos de las líneas colindantes).

El ecosistema de Mixtequilla mantiene partes muy altas, por ser parte de la Sierra Madre del Sur, con una vegetación boscosa; existen pinos (muy poco), ocote (que por la resina es muy bueno para usarse como antorcha o vela), cedro y caoba (muy escaso), el tepehuaje, el huanacaxtle, grisiña, palo de tinte, palo de corazón rojo y el singular remedio ancestral: tepezcohuite.

En la parte baja de la Sierra, la vegetación es de tipo tropical destacando los árboles frutales como el mango, naranja, limón, guanábana, tamarindo, cocoteros, naranja lana y en algunas casas siembran las matas de uvas y el jicaco (se prepara un dulce de esta fruta que parece algodón dulce). En especies animales se puede contar al venado, tigre, chachalaca, jabalí, coyote, gatos de monte, armadillos, conejos entre otros; pero si acaso hay similitudes permítanme añadir que también hay especies en peligro de extinción por la cacería que aun persiste, sí, igual que en la zona maya, digamos que no se trafican por ser algo escaso en la región (sin embargo si

uno se desplaza a una hora de ahí, encontrarás huevos de tortuga e iguanas pintas, todas son especies en veda).

En Mixtequilla hay piedras preciosas como el mármol blanco con pigmentos rozados, el mármol gris y el mármol, blanco puro. Cabe mencionar que los lugareños tenían una mina que exportaba mármol al extranjero, hace muchos años, sin embargo todo por servir se acaba, y la mina vino a menos y el negocio del mármol se acabo, dicen que por el precio que subió y otros que por el arte plastificado, en fin se queda atrás el lugar que exportaba esta tipo de piedras a granel, ahora es una pequeña mina que por falta del recurso monetario está a punto de cerrar.

Diferente de la hidrografía morelense, uno halla canales, ríos, zanjas, arroyos como principal característica en aguas superficiales terrestres, la zona cuenta con el Río Tehuantepec, este riega todas las tierras de cultivos del municipio; la presa "Benito Juárez", fue construida en el Municipio de Jalapa del Márquez, esta almacena las aguas del Río Tehuantepec, para verterse con el punto "las pilas" de Santa María Mixtequilla al canal principal y zanjas que pasan por la población; por ello se le da un sobre nombre de "La Pequeña Venecia del Istmo o Pequeña Venecia".

Edafológicamente, Mixtequilla es una región montañosa, en la planicie su suelo es tipo *FEUZEN HAPLICO*, propicia para la agricultura; los tipos de suelo del municipio son tres: a) Al pie de las elevaciones el suelo es pedregoso; b) Conglomerados arenosos. C) En las partes bajas es de aluvi3n. Estas por lo tanto son muy fértiles para la agricultura este tipo de suelo. (*fuentes del INEGI del Municipio de Tehuantepec Oaxaca*).

1.3 Religión

JOSE MARIA MORELOS Y PAVON Y SUS CELEBRACIONES.

En José María Morelos, la religión predominante, es la católica, sin embargo, también hay otras religiones como la protestante, la evangelista entre otras que cada día se expanden mas, pero sobre todo los "ateos", aquellos que no profesan ninguna religión. Mas adelante resaltare a la celebración del culto católico, que tiene lugar en la comunidad cuando se festeja el bautizo, la comunión, el matrimonio y la muerte interrelación con la comida.

La cosmología de este pueblo, afortunadamente aún persiste entre los hombres y mujeres de edad, digo porque pude observarlo, las tradiciones o rituales como el ch'a'a chak y el waajil kool, con la finalidad de dar gracias a los dioses por el agua para las siembras, aproximadamente en la fecha de mayo a junio, por la temporada de lluvias; así también celebran la primicia o primera cosecha en septiembre. De otro modo no recibirían los favores de los dioses, del viento, la lluvia y el monte, de paso a los duendes del monte (aluxes).

Además, está el día de los muertos, que es una de las tradiciones mas conocidas en México; se considera de las fechas más importantes y de mucho respeto (el día primero y segundo de noviembre), la celebración se practica con rezos y rosarios para los difuntos, y se acompaña con tamales, atole o con lo que prepare la familia, de acuerdo a los recursos con lo que cuenta.

Otra de las tradiciones del lugar son las del mes de marzo, cuando se festeja la llegada de la primavera, y sobre todo a la Santa Patrona del lugar, la Virgen María; se hacen peregrinaciones dando una gratitud por todo lo que le ha ofrecido al pueblo, tanto de salud como en las cosechas de las personas (podemos ver como combinan el pasado histórico ancestral con

su historia castellana y católica); lo pagano sería la celebración de la Feria conocida como "Expomor" donde tratan de exponer el mejor ganado de los ranchos de la región, (es divertida ya alguna vez estuve presente) y la comunidad recibe a los habitantes de los lugares circundantes.

No es extraño que en el mes de junio se haga una pequeña celebración, consiste en la remembranza de la fundación de este pueblo, en ella se hacen bailes de jarana, clara influencia Yucateca, el danzón de Veracruz y la música propia como es el mayapax, al ritmo de los instrumentos de viento como el caracol, instrumentos de cuerda como la guitarra y percusiones como el tambor construidos con troncos, todo esto es realizado por una asociación llamada Km. 50 A.C.

Aunque los jóvenes ya casi no practican la tradición porque dicen que esto es pura fantasía o leyendas de los mayores; se nota como va perdiendo el interés por estas tradiciones o costumbres de un lugar, pero hay quienes lo aprecian como algo muy hermoso, y tratan de mantenerlas tradiciones, eso es bueno, eso es lo que hace interesante a cada lugar, su pasado.

LA MIXTEQUILLA Y SUS CELEBRACIONES.

En Mixtequilla, así como Morelos, la religión predominante es la católica, y en escala menor la evangélica. En un acercamiento a sus practicas tradicionales, los habitantes del lugar celebran en forma similar a los habitantes de Morelos sus ritos y ceremonias, porque es curioso que otra virgen sea la patrona del lugar: en este caso es Santa Catalina de Siena, y sus fiestas son del 28 de abril al 3 de mayo.

En Morelos se celebra el ch'a'á chak en mayo en la zona maya, y San Isidro Labrador del 13 al 17 de mayo, en la zona mixteca, el dios y santo para las lluvias respectivamente; pero para que todas las cosechas salgan bien, hacen fiesta en septiembre, los dos pueblos, por la primera cosecha que se levanta.

Como mencione con anterioridad la celebración del día de muertos, es en todos lados, aquí en Mixtequilla, inician el 31 de octubre asistiendo a velar al panteón a todos los difuntos, luego se les celebra el día primero de noviembre a los inocentes(niños muertos), y el día dos del mismo mes a los muertos adultos, donde en muchos hogares hay altares con flores, veladoras de aceite, frutas, atole, tamales, el pan de manteca así como el pan de chiapa; lo que se observo en Morelos y en Mixtequilla, es que ambos pueblos tienen una pasión y una fé, que son capaces de mantener las costumbres y tradición de estos lugares.

En Mixtequilla la música regional es muy singular, también, los ritmos predominantes son los sones como: La Petrona, La Llorona, La Sandunga, Juanita, entre otros que son considerados de la región. Añado el paso doble y el danzón.

1.4 Economía

Morelos...

En la zona maya la actividad económica va de la mano con la tenencia de la tierra que es ejidal y urbana, esta área tiene su importancia basada en el desarrollo de las actividades del campo como la agricultura, podemos observar la coexistencia de las viejas prácticas de siembra tradicionales con la moderna y automatizada; la agricultura tradicional es una actividad que depende del tiempo o temporal, se emplean tradiciones como el método de roza, tumba y quema, que a pesar de que la Ley forestal ya no lo permite, no se puede negar siglos de esta prácticas.

Ahora bien, los productos que mayormente se cosechan son el maíz, el frijol, la calabaza, intercalando hortalizas como los jitomates, el chile, el pepino y los rábanos. Sin embargo, el producto de agricultura que se produce para la comercialización y exportación es la sandía, cuya cosecha se da en la temporada del mes de marzo.

La ganadería de ganado vacuno, es otra de las actividades que más reditúan, sigue siendo de las mejores entradas, y en menor escala la crianza de borregos y cerdos. Además de aves para el consumo familiar. La apicultura, como actividad es importante, solo le hace falta hacer de la miel un producto de mayor comercialización para exportar.

La actividad forestal y la maderería sirven para el desarrollo de la producción de muebles con fines de comercialización, aunque es poca la demanda y por ello se realiza en pequeña escala.

Otra actividad importante es la Artesanía como la producción de tejidos con palmas, de cestos; y también tenemos la urdimientación de las hamacas, los huipiles bordados a mano o con maquinas.

Por último, la migración que es un factor de la economía no del lugar, sino nacional. Los lugareños emigran a Cancún, Playa del Carmen, incluso como muchos a los EE.UU., entre otros lugares de la República, lo que constituye una entrada de dinero para los familiares del lugar.

La migración incluso dentro del mismo Estado ha contribuido al deterioro de las tradiciones, ya que aquellos que se ausentan al volver traen consigo costumbres ajenas a las del lugar, no quiere decir que sean los culpables de que se pierdan los valores que se les atribuyen a su cultura, sino que simplemente cooperan a que ya no se observen del mismo modo, porque hacen atractivo un mundo sin igual para los que aún no salen de su comunidad.

Mixtequilla...

En Mixtequilla, la tenencia de tierra en la zona mixteca es comunal (controlado por un comisionario), es muy importante en el desarrollo de las actividades del campo; dentro de la agricultura tradicional, tenemos también una práctica tradicional y otra automatizada.

De la misma forma la cosecha depende del factor clima, pues la mayoría de los terrenos de la sierra son de los llamados de lluvia o temporal; y en la zona baja de serranía hay por ejemplo aproximadamente 1,500 hectáreas de riego en la temporada de otoño- invierno, donde se produce la papaya, el melón, el pepino, tomate, chile y cerca de 2000 hectáreas aproximadas las que son de temporal del ciclo primavera- verano donde la producción es ajonjolí, maíz, ejote, calabaza, frijoles entre otros.

Aquí la ganadería, se practica en forma intensiva en áreas de pastura extensas, terrenos preparados por el propio hombre para esta actividad, porque incluso se siembra pasto para la cría del ganado; por otra parte se mantiene un tipo de ganado caprino y porcino; y para un consumo familiar la actividad avícola.

Una actividad especial es la pesca, y las técnicas son para peces grandes durante todo el año. Es decir la pesca se práctica con métodos rudimentarios, como, las pequeñísimas atarrayas, el anzuelo y buceo con varillas de acero o arpón. El consumo es familiar y esporádicamente para vender en pequeña porción dependiendo de la temporada.

Las especies más conocidas son:

Tripones

Guvigas

Chacal (camarones)

Brage

Sardinas

Mojarras, entre otros.

Lo que podríamos decir que pescan para consumo familiar no como actividad económica en serie y en serio. El aumento quizás se da en la temporada de lluvias y cuando existe vigilia religiosa.

Es importante, también, la producción de bordados en los vestidos típicos de la región, los que son muy hermosos y llamativos ya que se adornan con flores de colores y grandes en las faldas llamadas nahuas, esto se detallara mas adelante, también hay que remarcar que se encuentran la producción de los muebles de maderas como el pino, cedro; la elaboración de hamacas.

y por ultimo la migración un factor que se destaca en varios poblados o comunidades en este caso mixtequilla, esto empezó en el año de 1999 hasta la actualidad (2004); lo que constituye una entrada de dinero para los familiares emigrantes y para el pueblo. Los emigrantes van hacia la capital del Estado, EE.UU., entre otros lugares.

Servicios en Morelos...

Salud

En los servicios de la salud, de José María Morelos pude constatar que cuenta con un centro médico del ISSSTE, del IMSS; al cual acuden las personas que tienen seguro médico y las personas de bajos recursos o que no cuentan con seguro, acuden al centro de salud (SSA); también cuentan con servicios particulares como dentistas, médicos generales y los consultorios se encuentran en sus propios domicilios de estas personas.

Abasto

El abasto de la población, se da a través de un mercado público, allí se encuentran las frutas, verduras llegan de los lugares cercanos como Chetumal, Felipe Carrillo Puerto, Othucuzcab, entre otros.

De igual forma existe un rastro municipal que provee de carne de res y puerco a la población.

Comunicaciones

El transporte de José María Morelos es por vía terrestre, no existe transporte aéreo, ni marítimo, y la principal carretera es la federal, que va de Felipe Carrillo Puerto a Muna por la cual se comunican con Chetumal y Mérida.

En la actualidad, se cuenta con transporte local muy prácticos como los "tricitaxis", por este medio las personas se trasladan a las colonias del pueblo, también cuentan con las combis o taxis para trasladarse a los poblados del lugar como a Chetumal, Carrillo, Presumida entre otros.

Tiene servicios telefónicos tanto fijo como celular, internet, telegráficos y telecomunicaciones; cuenta con agua potable, eléctrica.

Vivienda

En este sector de la población predomina el tipo de habitación unifamiliar, construidas a base de piedras y son una sola pieza o planta con el techo de

huano o las casa de bajareques las que eran construidas con paredes de madera, lodo y techo de huano. Algunas de estas casas de tipo maya tradicional se pueden encontrar en las inmediaciones del pueblo de esta área urbana, sin embargo en los sectores económicamente altos para la construcción de las casas o viviendas a la modernización se utiliza el material de concreto (cemento, arena, acero) y mayormente son de dos plantas las casas con bloques, las que se encuentran mayormente en el centro de esta zona.

Vestido



En la vestimenta aun encontré a las mujeres usando los hupiles, un vestido blanco bordado tanto del cuello como la parte baja o para ser mas especifica hasta las rodillas, estos bordados lo hacen algunas de las mujeres de la comunidad lo que desde muy temprana edad comienzan a practicar y a elaborar los diferentes tipos de bordados. Los hombre son a muy pocos los que aun usando el traje de la zona el cual es la guayaberas blancas o de color o en algunos

casos todo de blanco, aunque esta tradición o costumbre de la vestimenta se esta perdiendo entre los jóvenes; quienes se visten con ropa moderna, es decir con pantalones a la moda o ropa importada de otros lugares esto hace que solamente las personas mayores conserven la tradición de la vestimenta del lugar. Y también está la vestimenta tradicional para las fiestas importantes o como mas conocidas las de galas.

Población

Actualmente este poblado de José María Morelos cuenta con 31,052 habitantes, 2,633 casa y 305 manzanas, cuenta con un 85% de habitantes habla maya-español y el 15% de pura maya entre estos los mayores de edad que no hablan el español. Actualmente si los niños que hablan el maya es porque las madres tienen que salir a trabajar a otros lugares, fuera del pueblo y son dejados con los abuelos que aun hablan el idioma; otras personas solo entienden este idioma.

Educación

En el nivel de la educación pude constatar que es un renglón social muy bien cuidado, pues cuenta con una infraestructura local suficiente para responder a la capacidad del tamaño del lugar y de los que llegan a los alrededores; el cual cuenta con nivel preescolar, primaria, secundaria, bachillerato y academia para aquellos jóvenes que no tienen muchos recursos económicos y quieren ejercer una carrera técnica como el secretariado, corte y confección, cultura de belleza, carpintería entre otros; igualmente esta el instituto de computación (ICAT) Emiliano Zapata # 13 con 20 alumnos.

Actualmente, a nivel preescolar la zona cuenta con cuatro kinder, las cuales son en turno matutino y una que es bilingüe, es decir maya-español y esta es el kinder Niños Héroe que tiene una población de 181 niños, seguida por el kinder Ovidio Decroli que cuenta con 110 niños, el kinder de Lugo con 121 niños y por ultimo el kinder Vicente Guerrero con 101 niños.

A nivel primaria, la educación juega un papel importante, ya que es el medio adecuado para introducirle a los niños el idioma el pensamiento la historia y sobre todo la cultura. Actualmente en la educación se integran cinco escuelas de las cuales cuatro son de turno matutino y uno de turno vespertino. La Agustín Melgar que cuenta con 398 alumnos por la mañana

al igual que la Benito Juárez con 263 alumnos, la Vicente Guerrero con 260 alumnos y José María Morelos con 253 alumnos, por último la escuela Morelos que tiene 380 alumnos en el turno vespertino.

La escuela primaria cuenta con un comité de padres de familia, cuya labores son de convocar a los demás padres para hacer trabajos como limpiar la institución, y apoyar en actividades entre otras cosas.

Para la educación media solo cuenta con la secundaria: Lic. Andrés Quintana, Roo que tiene 733 alumnos turno matutino. Y no olvidar que en el ámbito medio superior cuenta con el colegio de bachiller, mismo que tiene una población estudiantil con un total de 464 alumnos; en el turno matutino con 236 y en turno vespertino con 228 alumnos.

Servicios en Mixtequilla...

Salud

Mixtequilla cuenta con un centro de salud, donde acuden la mayoría de las personas ya que no existe otro centro médico público, hay una farmacia, también hay servicios particulares como consultorio dental, médico general, lo cual los consultorios están ubicados en sus propios domicilios.

Abasto

El abasto de este lugar es de tiendas de abarrotes, mini súper, etc. Ya que no cuenta con un mercado público (esta cerrado), en ocasiones el abasto alimentario es traído de los municipios más cercanos como Juchitán-Tehuantepec y Salina Cruz.

Comunicaciones

El transporte de Santa María Mixtequilla es terrestre, al igual que Morelos, en este territorio no existe transporte aéreo, ni marítimo, la principal carretera es la federal que comunica con la región de Tehuantepec- Juchitán, zona Huave (mareños), Salina Cruz y con la capital del Estado.

En la actualidad, cuenta con trasportes locales como los taxis, lo que trasladan a las personas a Tehuantepec, a la ExHacienda Teresa, y lugares cercanos del lugar. Santa Maria Mixtequilla esta a una hora de Tehuantepec caminando (9km). En transporte esta de 15-20 minutos.

Mixtequilla a Juchitan son de 20-30 minutos en camión. Mixtequilla a Salina Cruz una hora o una hora y media (18km). También cuenta con servicio telefónico (dos pequeñas casetas telefónicas) donde los habitantes llegan hacer sus llamadas o para recibirlas.

El alumbrado publico a pesar de ser pequeño el lugar cuenta con alumbrado publico en todas las calles, esto para una mayor seguridad de los habitantes. Además cuenta con los servicios de agua potable, drenaje urbano, seguridad publica, y particularmente el servicio de telefonía celular.

Vivienda.

En esta población el tipo de vivienda es unifamiliar con dos piezas, con techo lamina de cartón o de hojas de palma y pared de carrizo, aunque actualmente por el crecimiento de la población y los ingresos provienen de los emigrados; la gente empieza a construir sus viviendas con bloque, tabiques rojo(ladrillo), es decir a la modernización; algunos con dos plantas. Actualmente se encuentran edificadas aproximadamente 900 viviendas, la mayoría son propias y tipos fijas.

Vestimenta

En la vestimenta encontramos los huipil(blusa bordada con grandes flores de diversos colores) y las nahuas(son faldas con un olan abajo



lo que la diferencia de las faldas largas también utilizadas) , esta indumentaria es algo muy hermoso ya que los bordados los hacen las propias mujeres del lugar y sobre todo que el trabajo que hacen se ve reflejado en esta fotografía; y por supuesto que en ocasiones muy especiales se adornan con esta prenda las cuales son para la celebración de su santo patrono o en las ceremonias(bodas, quince años, bautizos). Los hombres solamente se observa el sombrero y los huaraches, ya que la ropa es muy común, es decir no hay una en particular.

Los jóvenes actualmente se visten con ropa moderna, las muchachas que se casan y viven en este lugar a la edad de 35 años comienzan a usar las faldas largas o las nahuas; lo que les simboliza de que dejan su adolescencia para tener una responsabilidad con la pareja así formar una familia como futura madre y esposa.

Población

La población de este lugar de Santa Maria Mixtequilla es de 3,594 habitantes, lo que se divide en tres secciones. (se ilustra en croquis anexo). Todos de una cadencia al caminar de duro semblante pero pacíficos en gran medida y amables por supuesto. Pero sin olvidar que son de una raza brava y de temple fuerte. (*Libro de Historia de Oaxaca. Segundo grado*).

Educación

Al igual que José M. Morelos, Mixtequilla tiene especial cuidado por la educación, aunque la población no es muy grande, cuenta con la infraestructura local suficiente para responder a la necesidad educativa y la formación de los niños que habitan en este territorio.

Cuenta con educación a nivel preescolar, primaria y tele-secundaria, y lo jóvenes que desean seguir estudiando lo hacen fuera del lugar como en

Juchitan, Tehuantepec o incluso se van a la capital para obtener una licenciatura.

En el nivel Preescolar de un jardín de niños, llamado: Niños Cuahutemoc, de turno matutino que tiene una población de 90 niños escritos en total, 59Mujeres y 40Hombres; con una clave de:20DJN0429V. 018; fundada en el año de 1981-82.

En el nivel primario cuenta con dos escuelas una que es José María Morelos con el turno matutino y tiene 166H, y 152M en total con 318 alumnos, con clave: 20DPR1169W Z.E.132; la cual se fundo en 1946; la primaria Lázaro Cárdenas, turno vespertino, y cuenta con 79 H y 100 M con un total de alumnos 174; con una clave: 20DPR203 9J Z.E.064; fundada en 1977.

En el nivel medio, Mixtequilla cuenta con la Secundaria Técnica # 119, en el turno matutino con 100h y 114m con un total de 224 alumnos, al inicio del curso y finalizando con un total de 206 alumnos con 96H y 110M; esta escuela se fundo en el año de 1985 el 18 de febrero con una clave: 20DST128A.

Y para concluir lo que es en el nivel educativo esta comunidad tiene en el ámbito medio superior un Tele bachillerato del estado de Oaxaca, plantel 102, con una población estudiantil al inicio del curso de 78 alumnos y finalizando con 43M y 31H total de 74 alumnos en el periodo 2004; turno matutino con clave: 20ETH0009 G; fundada el 1 de agosto del 2000.

Como se puede notar, existen los servicios básicos y necesarios, y referente a los centros de educación básicos y técnicos, ambos lugares pugnan por un módulo universitario para el 2005.

1.5 Organización Política

José María Morelos y Pavón, por su historia, su antigüedad, el número de habitantes y por la importancia de su actividad, además de su situación geográfica, se le otorgó el rango de Municipio del Estado de Quintana Roo. Como consecuencia se ha brindado a la gente del lugar y de los alrededores la posibilidad de convertirse en sus líderes políticos, refiriéndome primordialmente a la Presidencia Municipal y sus regidores.

Si bien antes era un gran honor civil y político, hoy se ha convertido en una carrera por el poder. Actualmente, la administración de José María Morelos cuenta con 9 regidores, cada uno encargado de los siguientes asuntos:

- 1.-Comisión de hacienda. Patrimonio y Cuenta Pública.
- 2.-Comisión de Educación, Salud y Asistencia Social.
- 3.-Comisión de Obras Públicas y Servicios Públicos Municipales.
- 4.-Comisión de Transito y Seguridad Publica Municipal.
- 5.-Comisión de Asuntos Agrarios.
- 6.-Comisión de Desarrollo Urbano y Ecología.
- 7.-Comisión de Cultura, Recreación y Gobernación.
- 8.-Comisión de Comercio e Industria.
- 9.-Comisión de Mercado, Parques y Edificios Públicos.

En cuanto al Gabinete de la presidencia contamos con:

- Secretaría General
- Tesorería Municipal
- Contraloría Municipal
- Oficialía Mayor

Ø49574

- Dirección de Obras Publicas Municipales
- Coordinación del COPLADEM
- Dirección de Desarrollo Agropecuario
- Coordinación de Escuelas Dignas
- Coordinación de Niños de Solidaridad
- Coordinación de Etno-desarrollo
- Dirección de Cultura y Desarrollo
- Dirección de Archivo de Nación
- Dirección del DIF Municipal
- Coordinación de Programas D.I.A.
- Oficialía del Registro Civil
- Dirección de Deportes Municipales
- Subdirección de Seguridad Pública
- Dirección de Transito municipal
- Dirección de Servicios Públicos Municipales
- Dirección de maquinaria Pesadas
- Coordinación de Participación Ciudadana
- Presidencia del DIF Municipal

En la cronología de los Presidentes Municipales están:

José Flota Valdez,	1975-1978 PRI
Artemio Caamal Hernández,	1978-1981 PRI
Tomas Flota Medina	1981-1984 PRI
Fermín Sosa Castillo	1984-1987 PRI
Sergio de la Cruz Osorio	1987-1990 PRI
Eduardo Espada Tuyub	1990(abril) 1990 (sep) PRI
José F. Sosa Dzul.	1990-1993 PRI
Ismael Gómez Tox	1993-1996 PRI
Cristiano Flota Castillo	1996-1999 PRI
Domingo Flota Castillo	1999-2002 PRI
Germán Parra Sánchez	2002-2005 PRI

Y como se puede observar el partido político que mayor tiempo ha pasado en el poder es el PRI, y son tres familias de mayor arraigo las que han procurado el puesto de mayor representatividad en el Municipio, la familia Sosa, Flota y Castillo.

En Santa María Mixtequilla, a diferencia de Morelos, cuenta con un Presidente municipal; y la administración de Santa María esta compuesta por regidores:

- 1.- Comisión de Hacienda.
- 2.- Comisión de Obras Públicas.
- 3.- Comisión de Vigilancia.
- 4.- Juez Único Municipal.
- 5.- Comisión de Agua Potable.

Y su gabinete está compuesto por el

Presidente Municipal

Tesorero

Sindico Municipal

Secretario

En la cronología de los Presidentes Municipales están:

Por usos y costumbres las elecciones las hacía libremente el pueblo y quedó así por 10 administraciones, hasta que se permitió y aceptó el sistema de partidos.

Miguel Reyes	1949* usos y costumbres
Antonio Moran Toledo	1950-1951* usos y costumbres
Benito Osorio	1952-1955* usos y costumbres
David C. Rojas	1956-1957* usos y costumbres
Andrés Vargas	1958-1959* usos y costumbres
Efraín Cisneros Ruiz	1960-1962* usos y costumbres
Ángel García	1963-1965* usos y costumbres
Encarnación Desales García	1966-1968* usos y costumbres

Macario Gutiérrez Zarate	1969-1971*	usos y costumbres
Felipe Reyes Ferra	1972-1974*	usos y costumbres
Efraín Cisneros Ruiz	1975-1977	PRI
Félix de la Rosa	1978-1980	PRI
Luciano Villalobos Cuevas	1981-1983	PRI
Carlos Orozco Gutiérrez	1984-1986	PRI
Felipe Santome Jiménez	1987-1990	PRI
David A. Mora Escobar	1990-1991	PRD
Fernando Girón Gallegos	1991-1992	Interino
Macario Gutiérrez García	1993-1995	PRD
Alfonso Santome Jiménez	1996-1998	PRI
Amadeo Fuentesvilla Carballo	1999-2001	PRI
Alonso Alavez Nolazco	2002-2004	PRD

Es notorio que aquí se diversificó el traslado del poder a distintas personas sin distinguirse alguna familia en particular, y del partido a últimas fechas comienza una alternancia, sin embargo en ese sentido se está recrudeciendo cada vez más la lucha por el poder, pues cada vez se cierran más las contiendas entre el PRD y el PRI.

Lo que implica enfrentamientos constantes entre los candidatos y sus seguidores aun después de las elecciones.

Capítulo segundo

2. Ritos y Ceremonias

Empecemos por definir, ¿Qué es ceremonia o rito?, la ceremonia es el acto solemne y riguroso de una práctica convertida en costumbre; el rito es el mito (termino que se usa muchas veces para involucrar personas o hechos o acontecimientos sobre naturales, ficticios o hechos populares e históricos de una cultura determinada usualmente es un relato)* de la creación y los elementos que utilizan los humanos para establecer conexiones con poderes divinos o supremos; en ambos casos pueden ser sonoros, visuales o gestuales, por convicción son simbólicos. El rito dramatiza el mito a través de los símbolos. Hay pues una unidad entre símbolo, mito y rito. El gesto, la palabra y la forma actualizan los mitos permitiendo su encarnación; para los pueblos tradicionales, estas tres cosas del hombre son permanentemente en el mundo real y supranatural. (*Barfield; 2000. Pág. 158*)

Gracias a ello se permite el normal desenvolvimiento de un pueblo, gracias a su reiteración una y otra vez de su práctica se hace la costumbre, y de la continuidad, nace la tradición. Una de las diferencias entre un grupo que cree sagrado algo y otra que no cree, es que tanto los símbolos como los ritos y los mitos han desaparecidos prácticamente de estas últimas o se ignora, o lo que es aun peor se han cambiado su significado, adulterándolo, confundiéndolo con la alegoría, el emblema que expresan para las culturas tradicionales toda la verdad y constituyen la realidad, como es y ha sido el caso del pueblo maya en las distintas formas en que esta expresión callada pero no sumisa, sino divina de los elementos naturales en cada ceremonia o rito tradicional, y tan importante como la veneración, son los alimentos.

¿Por qué los alimentos son importantes en los ritos o tradiciones?, o ¿por qué eran o son ofrendados en cada ritual?, bueno la intención es para dar sentido a la gratitud que se les brinda a los dioses del agua, del viento, de la tierra, del aire y del cielo, es una lastima que se ha ido perdiendo por la

adaptación de nuevos elementos, sustituciones de otros y de los que es más triste en cierto caso, la permanente caza de los animales sagrados en forma indiscriminada, como es el caso del venado.

El hombre necesita alimento para vivir, luego el hombre se socializa, genera individual y colectivamente funciones que le dan al grupo al que pertenece significado y los actos conjuntos pueden ser repetidos una y otra vez, lo simboliza y lo objetiva, dando como resultado una tradición; lo que nos lleva un proceso al que le asignamos sentido, importancia, incluso jerarquía y le dominamos: valor cultural, y si se aplica a los alimentos, será valor cultural de los alimentos.

Cuando alguien tiene hambre, ingiere comida para alimentarse; pero a diferencia de otros seres de la naturaleza el hombre produce los alimentos y los prepara. La conducta alimentaria no es sólo el acto reflejo de evitar la sensación de hambre, sino que tiene su significación propia donde se ven involucrados experiencias previas, recuerdos, sentimientos, emociones y necesidades entre otros; (Nolasco. 1994. Pág.407), nos dice Margarita Nolasco (1994). Entiendo que no es solo comer sino el sentido del comer.

No es sólo como afirma Pedro Romero(1992):"Si la ocasión de alimentarse pertenece, por igual, a todo el reino de los seres vivos, la cocina, en particular, es una actividad exclusivamente humana. Es más, debido a la invención de la cocina los humanos llegan a ser el grupo animal omnívoro por excelencia. El hallazgo de la cocina permitió a la especie humana adoptarse a una variedad de nichos ecológicos tan numerosas que habiendo ocupado todos los rincones del mundo son, los humanos, los únicos seres vivos capaces de comer un número prácticamente ilimitado de alimentos diversos" (Romero de Solís. 1992, Pág.25)

Visto así, el hecho de comer por comer resulta un aspecto simple de la vida, algo fisiológico, solo, limitados por la posibilidad del acceso o no a las diferentes sustancias que forman la comida, o la manera en que han sido

éstas preparadas (esto es; cocidas) para su ingestión y, por supuesto, si son o no susceptibles de ser ingeridas por el hombre. Pero si vemos, que el ser humano no, es producto únicamente de su realidad biológica, sino también del medio que lo rodea, así como del grupo del que forma parte. Y del conocimiento, técnicas, formas de conducta y de organización, e ideas y creencias que haya sido capaz de acumular a través de su base de todo su historia, debemos decir que ya no será la práctica sencilla de ingerir, sino de los modos y formas que sigue para preparar lo que ingiere y lo que culturalmente es aceptable; es lo que distingue a la cultura alimentaria del simple comer.

Lo que lleva a pensar que existe un vínculo fisiológico, psicológico y sociocultural entre un estímulo y la respuesta o conducta alimentaria que genera: vemos que a nivel fisiológico se considera el nutriente, lo que permite vivir a nivel psicológico, lo que nos relaciona con lo que nos gusta del alimento, su olor, su sabor, su color y a nivel sociocultural, la comida, compuesta por diferentes tipos de alimentos, que constituyen la variedad con que se enriquece el grupo. A este nivel la comida es una forma simbólica de comunicación (<http://1999.arga.com/informa/cocinar.html>) nos dice como el grupo, de como es la unión de su forma de pensar y de trabajar.

Así encontramos que nuestra alimentación es, por encima de otras consideraciones, un quehacer cotidiano, casi siempre familiar. Es la comida diaria, tanto si se hace en casa como en la calle, la que define las líneas fundamentales de nuestro hábito alimenticio (*González Turmo. 1992. Pág. 63*)

Algunos antropólogos sagaces han sostenido que el método más seguro para descubrir el origen étnico de un grupo social consiste en observar su cocina. Sensiblemente después que la indumentaria, el lenguaje y el comportamiento social haya sido transformado, aislado por el contacto de otras culturas, muchas de las viejas costumbres alimentarias de los grupos sociales han de seguir vivas de modo que llegan a ser últimos vestigios

reconocibles de su cultura original (*Romero de Solís. Símbolo. 1992. Pág. 27-28.*) Coincido con Isabel Gonzáles y Pedro Romero de Solís, de hecho, es a través del análisis de estas necesidades y de la manera específica de su satisfacción que quizás pueda entenderse la intrínseca relación entre el ser animal, cultural y social del hombre mismo. "Y la alimentación es un buen campo para esto" (*Nolasco. 1994. Pág. 401*)

De acuerdo a lo anterior, el alimento está indiscutiblemente unido al comportamiento biológico, y por ende la comida, y en el sentido cultural del termino, está íntimamente vinculada al comportamiento social (de la especie humana). "Existe, sin embargo, un espacio intermedio entre lo cotidiano y lo hogareño, de una parte, y lo comunal y lo público. Me refiero a aquellas festividades que se celebran en un marco familiar o en la que al menos la mas familiar juega un papel fundamental: ritos de paso (bautizos, primera comunión, bodas y funerales), navidad, año nuevo, Pentecostés, cuaresmas, semana santa, las festividades de noviembre, días de todos los santos y de los difuntos, y otras ocasiones del calendario religioso, que pueden organizarse tanto fuera como adentro del hogar, del mismo modo que el número de asistentes puede circunscribirse al grupo domestico o ampliarse a la familia extensa e incluso a personas ajenas a ellas.

Luego entonces la comida representa un valioso símbolo de cada grupo, asignándole un valor que todos los miembros legitiman al convertirlo en una tradición o costumbre, pero si a esta se le agrega el sentido divino o religioso, estamos en presencia un valor cultural asignado a la comida en forma de ofrendas en los ritos o de complemento en las ceremonias religiosas usualmente católicas. Los bautizos, las primeras comuniones, incluso los velatorios y, sobre todo, las bodas son momentos claves, momentos que se van a utilizar para ver como se preparan los alimentos" (*Gonzáles. 1994. Pág. 63*)

Nuestra visión resultaría incompleta, si no atendemos también a esas ocasiones extraordinarias que viven al trastocar la normalidad, fascinando

con su derroche y obsequiosidad. "De entre ellas, las fiestas comunales suponen, un plato alimenticio, la excepción, la disolución de los límites habituales a favor de un espacio y un tiempo ideados para resolver formas de identidad colectivas". (<http://1999.arga.com/informa/cocinar>)

Un individuo come lo que su cultura dice que debe y puede comerse, en el lugar y a la hora socialmente preescrito y con las maneras de mesa que sus normas culturales le indican. "De hecho, en tanto parte de un grupo social, el ser humano está formado por su cultura, incluso en algunos aspectos de su realidad biológica". (Nolasco. 1994. Pág. 339-407)

Una conducta puede convertirse en hábito cuando se repite de manera tan frecuente que permanece en el individuo. Para que esto suceda, se requiere que sea placentera, que esté acorde con las normas socioculturales establecidas por un grupo y que sea coherente con el estilo de vida del individuo o el grupo y con los hábitos esta relacionado el valor simbólico de los alimentos, valor otorgado según las costumbre el uso del alimento, los deseos psicológicos, los preceptos religiosos y la tradición sociocultural de un pueblo. (<http://1999>. Op. Cit)

Las creencias alimentarias, también tiene una estrecha relación con los hábitos y el valor simbólico de los alimentos. En ellas se le atribuye al alimento algunos beneficios o perjuicios ante la presencia de enfermedad; por ejemplo, la chaya es una planta que se utiliza como parte de un alimento llamado "brazo de reina" que es ofrecido en los días de muertos y se coloca en los altares y se le atribuyen valiosas propiedades curativas, como puede ser el colesterol, contra la diabetes, la presión, etc...; pero su exceso o la mala preparación culinaria provoca diarrea, incluso aún estando bien preparado se dice que podría tener el mismo resultado si no se está acostumbrado.

Y ya que estamos en ese tema, presento a continuación algunos alimentos de **José María Morelos y Pavón** que son parte de los ritos o ceremonias que se tienen todavía.

ALIMENTOS COMUNES

Tu; este es un pan que esta hecho de pepita de calabaza, con masa.

Choco; es una sopa compuesta por tortilla de masa y pepita de calabaza que normalmente se usa en el ritual del ch'a'a chak, esta preparada con el caldo de pollo; que al estar cocida la tortilla o mas bien sacada de la tierra, porqué es donde lleva todo su cocimiento esta tortilla, la cual se desmenuza o despolvorea en el caldo de pollo; donde se servirá como ofrenda.

Zaká; esta es una bebida que aun persiste en la actualidad y es utilizado en los ritos del ch'a'a chak y el waajil kool; esta bebida es preparada de la siguiente manera, primero se cuece el maíz sin echarle cal, ya que la cal es para desprender la cascarilla que trae el maíz; después del cocimiento se muele el maíz, se amaza y se acompaña con la miel para endulzar, lo que es otra de las principales ofrendas para los dioses en estas ceremonias.

K'a; este es una bebida de maíz tostado se muele este grano y se diluye en agua y si desea lo endulzan con miel o con azúcar; aunque en la actualidad esta bebida ya no se hace.

Café de bejuco; este es un liquido tradicional que en tiempo de los chicleros se tomaba ya que era lo único que se conseguía en los campamentos y por estar los trabajadores, lo que también muchos lo toman como remedio para los riñones.

El pulque de maíz; este es un bebida fermentada de los granos de maíz, muchos dicen que ayuda a la circulación de la sangre.

La chaya con huevo; este alimento se prepara de la siguiente manera, se pone a cocer la hoja de la chaya, una vez cocida se pica y se sofríe con

jitomate, cebolla, chile habanero y blanquillos, la cantidad depende del gusto de la persona. Otros lo utilizan como remedio casero ya que dicen que ayuda para controlar el, colesterol entre otras cosas.

Pipian de venado; para esta comida se pone ahumar la carne del venado y una vez que está lista se coloca en una olla para ponerle agua y hervirla, una vez que este hirviendo la carne se le pondrá la pepita de calabaza molida y un espeso de masa; se le agregara ciruelas, actualmente se le pone un recado que trae los ingredientes como son: pimienta, comino, ajo y clavo. Esto ya lo consiguen las personas en tiendas.

Joroch; este alimento se prepara con frijoles y masa; una vez que se cuecen los frijoles, se le pondrán unas bolitas de masa, que están compuestas por manteca y sal al gusto lo que le dará a esta comida un sabor delicioso, y al gusto de la persona se le puede poner unas hojitas de epazote.

Flor de calabaza; esta preparado a base de la flor de calabaza, se cuece y una vez que esta lista se picara y se le sofriera con huevo, jitomate, cebolla y chile al gusto.

Suli p´ak; este sustento es preparado con jitomate asado o sancochado, después se tamula y es acompañado con pepita molida y se come en tacos.

El totsels; esta comida se prepara con frijoles y llevara carne de cerdo y se le pondrá unas piedras lavadas para su mayor cocimiento.

Ch´a´k chac was; son tamales horneados bajo tierra. Se prepara con masa, carne de pollo o de puerco; primero se cose la carne, se envuelven con las tortillas de masa se baña de jitomate y se envuelven con hojas de plátano. Se colocan dentro de una olla con un poco de agua, después de este procedimiento se entierra y esperar unas horas para después sacarlos y ofrendarlo y comer posteriormente.

Mucbil x'kaax; esta es una tortilla de masa que lleva pollo, básicamente se entierra para su cocimiento es parecido al *chac chac was*; el cual consiste en cocer el maíz, para después molerlo y hacer una tortilla, lo cual se le colocan piezas de pollo previamente cocidas, jitomate luego se envuelve con hojas de plátano, una vez hecho todo lo anterior se entierra este alimento en una olla. Como ofrenda se da mayormente en los días de finados o mes de noviembre. El *chac chac was* y el *mucbil x'kaax*, actualmente se les conoce como *mucbi pollo* o *pibipollo*, su preparación es similar aunque casi se está perdiendo la tradición de enterrarlo.

La presencia del maíz y el entierro de los alimentos para su cocimiento es algo que caracteriza a los antiguos cocineros y preparadores del rito o ceremonias tradicionales de esta región.

La *cochinita pibil* y los *pibipollos*, son un ejemplo vivo de esta práctica, la preparación es visible y se hace de forma común, y confirma lo que ya veníamos apuntando, las tradiciones en cuanto a los alimentos también se han transformado, al grado que el grupo que no sabe u omite conocer el origen de la comida provoca que su significado cultural ceremonial se reduzca a la cultura del conocimiento culinario y nada más.

Para los habitantes de este lugar, los alimentos tradicionales aún son de suma importancia porque se hereda de generación en generación, para no perderla tradición alimenticia de los antepasados; aunque algunas comidas mencionadas anteriormente, paulatinamente se han ido perdiendo o se le han modificado los nombres, incluso algunas comidas casi no llevaban saborizantes (como la marca comercial para sopas *knor Suiza*), porque antes las personas cultivaban sus propios condimentos, así como los animales de casa.

Este es el precio de que ya todo se esté modernizado provocando que las personas ya no quieran consumir lo del lugar, sin saber que en realidad algunos de estos alimentos basados en ocasiones plantas exóticas o muy

comunes son medicinales(nopal, chaya, lechuga, acelga, etc), y que por ello las personas no se enfermaban mucho de males comunes como ahora, diabetes, colesterol etc, y se conservaban mejor.

En Mixtequilla, encontramos que desde la época de los Mixtecos, como tantas otras culturas, que también rendían culto a sus muertos, pues creían que en la otra vida, por ello los entierros de sus señores eran suntuosos, acompañados de esclavos sacrificados, y de ricas ofrendas que incluían: pequeños dioses, mascararas, cerámicas, abanicos, orejas pinzas, diademas, brazaletes; joyas de cobre y turquesa, así como, el coral y el alabastro. A estos se le reverenciaba mediante ofrendas de animales sacrificados, copal, flores y frutos.



En la actualidad se observa que las personas aun tiene la tradición de las ofrendas a los muertos, como por ejemplo encontramos que después que se entierran al difunto, en la casa del fallecido se hace una milpita de maíz, es así como lo

llaman las personas del lugar ya que este es una cruz de flores que se hace y dentro de la cruz se pone tierra, y semilla de maíz que brotara al tercer día, esto como símbolo de que Jesucristo resucitó al tercer día, por ello hacen este ritual y a los nueve día se levantara la cruz que se llevará al panteón, donde ya el alma estará descansando.

Permitiendo su normal desenvolvimiento, gracias a su reiteración una y otra vez de su costumbre. Una de las diferencias entre un grupo que cree sagrado algo y otra que no lo cree, es que tanto los símbolos como los ritos y los mitos aun persisten en el lugar de Santa Maria Mixtequilla aunque algunas tradiciones se han ido desapareciendo. Pero no lejos de eso está la expresión callada y sumisa de los elementos naturales de cada ceremonia o

rito tradicional, pero con veneración; por ello mencionare los alimentos que aun ofrendan a los difuntos en este lugar.

La lista, muestra estas antiguas ofrendas:

Mole guiño xuba: guiño es chile, xuba es maíz. (mole de maíz).

Ingredientes: Jitomate, Chile Cuajillo, Ajo, Maíz, Epazote, Chile al gusto.

Modo de Preparación: 1.-El maíz se tuesta, una vez tostado se licuara en seco y luego se le echara agua para ser colado hasta que se le quite toda la cascarita que tienen el maíz. 2.-Después se licuara el jitomate con el ajo y el chile huajillo, una vez hecho esto; se cuele y deposita en la olla donde se esta cociendo la carne de res. Una vez hervido el caldo y haberle depositado los ingredientes se agregara el maíz ya colado para darle un espesor a la comida. Y, por ultimo el epazote que le dará el toque final a esta sabrosa comida, una vez hervido con toda las especies esta lista para servir.

Ejote. Este se cosecha en la región. Su preparación es: consiste en cocer los ejotes, cocido se la picara jitomate, cebolla, y se le agregara huevos y sal al gusto se revuelve, una vez cocido estará listo para servir.

Frijol Xima. Es también comida de la región, se prepara, con bolitas de masa con epazote, cebolla picada una vez cocida se deposita en el frijol dentro del frijol se cocerá después de que los frijoles están blandos se podrá servir.

El caldo de tripa de leche. Esta tripa es de res que lleva, jitomate, cebolla, sal-pimienta y epazote, donde se cocerá con la tripa estos ingredientes.

Frijol Blanco. Esta alimento se prepara, con jitomate, cebolla, ajo, canela esto se sofríe, después se le picara repollo, papa, plátano de castilla.

La Calabaza. Esta se pica y se hace en cuadritos, mientras la carnes se cuece se le pondrá jitomate, achiote, orégano, cebolla, ajo, canela, esto se sofríe y luego se le echara al caldo.

Chile al Pastor. Es solamente chile verde con cebolla, sal y limón.

Garnachas. Usualmente conocidas como picaditas, del guiso que guste, por todos, suelen llevar carne, papa, se tuesta la masa para ser una tortilla pequeña para después echarle la carne, y freír.

El tamal. Es un alimento precolombino que no falta en las ofrendas a los difuntos. Hoy sigue siendo indispensable en el Día de los Muertos, estos son envueltos con hojas de maíz o envueltos con hojas de plátano.

La alimentación es parte de la cultura, y se transmite de generación en generación y se modifica, durante el proceso de aprendizaje y a lo largo del tiempo. Otra forma de modificación, es por la acción del conocimiento de los alimentarios y los responsables por la adopción de nuevas actitudes frente al alimento y en forma más específica, es responsable de las variaciones en las prácticas y conductas alimentarias.

McMillan (1996) reportó que algo que le da sentido a la comunidad, es su identificación dentro de los límites que el grupo establece. Dentro de estos límites, se construye y desarrolla lealtad, seguridad emocional, sentido de pertenencia, aceptación, credibilidad, y veracidad, entre otros. "Hay convivencia, se comparten en forma colectiva mitos, símbolos, rituales, ceremonias, celebraciones, y hechos relevantes que marcan su existencia como grupo, su sentido, su razón de ser. También en la identificación como grupo, el alimento tiene una intervención propia, ya que al ser cultural, al compartir una situación alimentaria similar, contribuye crear el espacio de identificación cultural. El régimen de alimentación tradicional, suele inspirar sentimientos de lealtad, identidad cultural y seguridad emocional".

Esto identifica al grupo y lo diferencia, de otros, como dice Alberto Garufi, así es posible abordar la cultura alimentaria y gastronómica regional en toda su dimensión, y logra en parte la recuperación de las características propias de

los alimentos, sumada a la del contexto donde se preparan y se consumen los alimentos permite hablar por sí mismo y agregar valor a su producto cultural, como en los ritos o ceremonias. (Garufi, 2001. Pág. 34-37)

Durkheim pensaba que los ritos refuerzan la solidaridad de una comunidad, pero muchos grupos también son un medio para que grupos subordinados expresen algo simbólicamente. (La Gran Portátil Larousse..... Op. Cit. Pág. 436)

Víctor Turner, Los ritos o rituales, como dice Victor Turner, suelen involucrar inversión de roles, actividad caótica y nivelación de la distinciones de estatus: (Barfield, 2000. Pág. 451). y es que el simbolismo de los alimentos es el fondo que trata en algunos ceremonias como la vida y la muerte; es decir no podemos vivir sin la comida, por ello los alimentos juegan un papel importante en la sociedad, haciendo alusión a Malinowski, consideramos que el consumo de alimentos, está vinculado a los cambios sociales y ligado a los aspectos de desarrollo biológico, de ello dependen los hábitos y valores en el comportamiento en materia de alimentos que ostenta la población.

Lo anterior se expresa claramente en las mezclas de los menús caseros, las comidas ceremoniales tienen un enorme impacto sobre la vida social del pueblo y que es por eso que desempeñan funciones sociales muy definidas.

Clifford Geertz (1973), menciona que "la comida ceremonial se celebran colectivamente, que es un acontecimiento público y, por lo tanto, se le puede analizar, como si fuera un pequeño teatro. En las fiestas en general, y particular durante las comidas ceremoniales, todo el mundo tiene la oportunidad de fijarse en el comportamiento de cada uno, de comprobar hasta qué punto los diferentes actores cumplen con su papel sociales, que será esencialmente nuestro campo de estudio. (Brandes, 1988: Pág. 510). Manifestando así que la alimentación expresa el ritmo de la vida de la sociedad donde se desarrolla. Trascendiendo la preparación de la comida"(de Garufi; 2001. Pág. 34) en un plano importancia cultural trascendental, y no viendo la comida como simple sustento sino como el

principio de toda acción humana, como por ejemplo con los mayas y el Chilam Balam con relación al nacimiento del primer hombre, que tiene que ver con el maíz que es la base de toda la alimentación mesoamericana; entenderemos el significado que cada cultura le da.

Bajo esa idea imaginamos que en la época de la colonia, la combinación de la comida indígena mexicana con la comida español, es una mezcla que hoy nos acompaña. En el tiempo del General Porfirio Díaz, donde toma fuerza y representación la aristocracia de Europa que contrata a buenos cocineros, incluso, de aquella parte del mundo, especialmente franceses e italianos, lo que le da a la cocina un carácter universal.

Podemos advertir que el ser humano con necesidades fisiológicas, con el desarrollo de la practica sociales, de su actividades culinarias y del valor que le otorgan, y la riqueza de la cocina nacional, lo que me lleva a José María Morelos y a Santa María Mixtequilla Oaxaca, a estudiar sus vidas, costumbres y el valor que les dan a su cocina, a su alimentos, y mostrar que la parte fisiológica es parte del proceso socio-cultural y no el sentido total del ser humano como integrante de una sociedad. Que la gastronomía tiene mayor relevancia y no solo es comer por comer.

En 1934 se estimulo el proceso con base en una mayor tranquilidad político-social, siendo preocupaciones de los gobiernos atraer de nuevo y en mayor escala al turismo, admirador de nuestras bellezas naturales, arqueológicas y pintoresco folklore. Junto con la apertura de nuevas rutas y sistemas de transportes, fue despertando el buen gusto de los mexicanos hacia una cocina más nutritiva y variada, que ha permitido con la diversidad de los productos agrícolas y costeros, interpretar la cocina de importantes países del extranjero, además de la autóctona, que es precisamente la que nos interesa conocer. (*Sánchez Anaya; 1999. Pág. 12*)

Por lo que el resultado es, una complementación de actos que tienen como propios y lo caracterizan como único, en ese sentido su riqueza cultural gastronómica es su carta de presentación, cuando de comer se trata.

Más adelante mostraré la amplia variedad de la comida de ambos pueblos y su modo de preparación y ofrecimiento en los ritos y ceremonias.

Capítulo tercero

Características de los alimentos en ritos o ceremonias.

El concepto de alimento ha cambiado poco durante los últimos años, lo que ha cambiado su valor cultural, sin duda en menos cabo de las de tradiciones de los pueblos.

Los alimentos son algo indiscutible, es decir, es un elemento primordial, es un enlace en la cultura de los pueblos. Desde la más remota antigüedad, los grupos humanos efectuaron ritos o ceremonias en agradecimientos por los alimentos que tenían.

Una de las preocupaciones del hombre desde tiempo remotos hasta la actualidad es la obtención de los alimentos, por lo cual se valió de los materiales he instrumento (piedra, huesos y la madera), con lo que elaboraba los mazos, arcos, flechas, para obtener sus alimentos.(peces, frutos y raíces colectadas).

Actualmente, los alimentos que utilizan en las ceremonias como las fiestas de bodas, los quince años o bautizos son valorados culturalmente, porque aun persiste la tradición en la forma de prepararlos, cocinarlos, y de ofrecerlos; esto gracias a sus mujeres pues no han permitido que muera la tradición, todavía hay secretos de cocina que se transmiten de generación a generación, sobre todo en los ritos dedicados a algún difunto, se preparan tamales, atoles de maíz dulce, caldo de res, esto, también se da en los nueve días o cabo de año.

Las antiguas costumbres y la cambiante realidad histórica y biológica de la introducción selectiva de alimentos opera gradualmente en todas partes del mundo un ejemplo de ello es: la conquista y la coincidente introducción de alimentos nuevos, hace que la historia de un lugar sea particularmente emocionante.

Por ejemplo, es un hecho conocido que ambas civilizaciones, la maya y la mixteca, tienen en común el frente bélico que presentaron ante los españoles, y que de algún modo al colonizar, estos últimos, los lugares de asentamiento de los locales, también influyeron en su gastronomía, convirtiéndola en una nueva variedad de sabores, colores y significados.

Los regímenes alimentarios están dominados por un alimento determinado, tan esencial para la supervivencia de la comunidad que adquiere una condición casi divina, un ejemplo es el maíz o el cacao. No podemos negar la riqueza del maíz y el aroma embriagador del cacao para degustar una sabrosa bebida llamada pozol, que por cierto tienen la característica de alimentar a los hombres del campo principalmente en ambas comunidades.

Incluso estos regímenes alimentarios eran arreglos dinámicos y fluidos, resultado de proceso histórico complejo que va más allá de la relación local hombre-tierra; la historia de los alimentos deben tomar en cuenta los cambios y los que ocasiona; esto sería que la comida tradicional de Morelos y Mixtequilla aun persisten, pero que con el tiempo han adoptado alimentos de otras culturas modernas.

Es quizá la economía el factor determinante en esta generación, y que obliga a una selección distinta, o el desafortunado impacto en la ecología del lugar, o ambos.

Para ser más claro, los alimentos de origen animal y los vegetales desempeñan funciones biológicas radicales diferentes en la alimentación del ser humano, ya que los de origen animal tienen una importancia cultural más decisiva para una alimentación sana que los de origen vegetal (aunque lo mejor es consumir los dos tipos). Y la fuerza simbólica de los alimentos de origen animal procede de una combinación de utilidad y escasez, ya que son objetos de mayores honores y anhelos por parte de los seres humanos que los de origen vegetal y esto se muestra dispuesto a malgastar una parte

desproporcionada de energía y riqueza en producción. (Harris, 1994. Pág. 20)

Esto ocasiona que ese subliminal anhelo origine el deseo de cazar o de adquirir alimentos de origen animal; en el primer caso la caza pasó de ser una actividad milenaria a una actividad prohibida, y con ello se ha agotado o se ha restringido el acceso a las especies que por costumbre son sacrificadas para honrar en los ritos o ceremonias a deidades religiosas.

En el segundo de los casos, la adquisición es un problema de primer tipo, pues depende de la capacidad económica de cada individuo, actualmente es latente los recortes presupuestales que cada familia hace a lo largo del año, y que sus celebraciones sean en cada ocasión más reducidas en cuanto al número de personas por la incapacidad de generar la comida suficiente para lo que se venía acostumbrando.

Un ejemplo muy frecuente son las ofrendas del día de muertos, en cada año que pasa es más difícil hacerse de las frutas, comidas, panes, etc, porque no hay dinero suficiente, la familia solo levanta un altar pequeño con fotos, veladoras, hace oraciones y le pone flores, y algún alimento como tamales, pan, manzanas, atole y mandarinas, únicamente con la intención de salvar la tradición y el fervor religiosos de que los muertos le visitarán.

Pero volviendo a los alimentos de origen animal, en especial los huevos, pescado y el hígado contienen incluso suficiente vitaminas C, para satisfacer el consumo diario mínimo recomendado; lo que aporta, así mismo fuente concentrados de minerales esenciales como el hierro, indispensable para el transporte del oxígeno en la sangre, y se presenta con mayor abundancia y en forma más utilizable en los alimentos de origen animal; lo que son especialmente buenos completamente de los de origen vegetal, ni tampoco que podemos consumirlos en todas sus variedades en cantidad ilimitada sin peligro para nuestra salud, así como la leche, el queso, la crema y el huevo

representan una alimentación principal de esta comunidad (mixtequilla) lo que tiene una fuente de proteínas y grasas.

Son tan distintos los hábitos alimentarios del ser humano, que expresan o transmiten mensajes derivados de valores fundamentales arbitrarios o creencias religiosas inexplicables a veces. "No hay que olvidar que los alimentos no son sólo fuente de nutrición para la mayoría, sino también de riqueza y poder para una minoría; la idea de que los hábitos alimentarios son arbitrarios se ve reforzada por la existencia de preferencia y cultivaciones desconcertantes que casi todo el mundo considera poco prácticas, inútiles o nocivas." (Harris, 1994. Pág.15)

El maíz como el alimento básico más venerado e incluso en ocasiones sagrado, ayudó con la cantidad de derivados que de este sustento se obtiene, como la "tortilla y el atole", y que además es utilizado para distintas ocasiones, entre ellos los ritos y ceremonias.

"La comida tradicional evolucionó a partir de una mezcla de cultivos nativos de plantas y animales europeos. Se basaba en proteínas vegetales complementarias del maíz, el arroz, los frijoles negros, la calabaza, pero el maíz constituye el elemento básico común en los alimentos de la población". (Super y Wright, 1989. Pág.185.)

Y como no considerarlo si se bastó para nutrir a culturas tan avanzadas como los mixtecas, mayas, aztecas entre otras civilizaciones prehispánicas (en lo que conocemos como mesoamérica), y es que era tan importante como hasta ahora, que se incluye en los pasajes sagrados de los mayas: "Los dioses creadores, por medio de la palabra, hicieron emerger la tierra y los seres que la habitaban: árboles, plantas y animales. Los animales fueron interrogados por los dioses para saber si podían reconocerlos y venerarlos, pero ni fueron conscientes ni supieron hablar. Entonces los dioses formaron, en sucesivas etapas o edades cósmicas, hombres de barro y de madera, que no respondieron a sus dioses. Los de barro fueron destruidos por un

diluvio de agua y los de madera se transformaron en monos, que vivieron en su mundo hasta la llegada de un diluvio de resina ardiente que los desapareció. Finalmente, los creadores, de la materia sagrada: el maíz, que mezclado con la sangre de serpiente y de tapir -animales sagrados que simbolizan principios vitales del cosmos-dieron como resultado al hombre requerido. Un hombre consiente de los dioses y de sí mismo, como sustentador de ellos. Cualitativamente distinto de los anteriores y mantenedor de los dioses por llevar en su propia constitución física los elementos sagrados: maíz y sangre de los dioses, que les dieron la conciencia" (pasaje del Popol Vuh, en la Pág. del Consejo para la Cultura y el Arte).

Y es que no hay que dudarlo el maíz (cereal) que aporta carbohidratos y proteínas, ha sido tan fundamental como el frijol (leguminosa) que agrega proteínas de mejor calidad que cualquier otra; a ello agreguemos el chile, que es un fruto rico en vitaminas y que además aumenta la digestibilidad de las proteínas del maíz y el frijol. Y son parte importante de la preparación de los alimentos raíces del lugar. ¿Esto también lo sabían nuestros ancestros?, yo creo que sí. Es un trío muy singular, no les parece, es y asido el alimento básico de muchas comunidades actuales.

2.2 Modo de preparación

En Morelos

Como se habrá notado, el maíz y el entierro de los alimentos para su cocimiento es algo que caracteriza a los antiguos cocineros y preparadores del rito o ceremonias tradicionales de esta región.

Ahora veamos la variedad y su preparación:

Tzik o salpicón de venado, jabalí o tepezcuintle; es preparada con la carne de este animal sagrado y sus ingredientes son: rábano, cilantro, cebolla blanca, jitomate y chile molido. La carne del venado ahora es escasa y cara en la actualidad, el jabalí y el tepezcuintle han seguido la misma suerte, por lo que estos animales se han sustituido gradualmente por la de cerdo o res.

El oónsiikiil o panza de venado; este alimento casi ya no se prepara por la extinción del venado, lleva: carne, hígado picado, corazón y carne del animal lo que se embolsaba en la panza ya bien lavada con cal; ya estando llena se costura y se cubre con hojas de plátano y se entierra por ocho días entre brazas, luego se saca para ahumarlo y así servirlo, claro que el humo le da la consistencia necesaria.

Como se ha observado la hoja del plátano es otro elemento muy utilizado en esta región, todos estos alimentos que se han mencionado de José María Morelos; han adoptado o apropiado



otros ingredientes que poco a poco se consideran como tradicionales .

La cochinita pibil

La cochinita pibil, es un manjar de domingos, lo malo es que encierra un aspecto comercial que resta importancia a la solemnidad de su preparación. Es sin duda, en Morelos, el alimento recurrente en ceremonias y ritos, su



preparación original representa un gran esfuerzo. Siendo la tarde del día anterior se hacen los preparativos para lo que será el despliegue de energías de las personas a cargo de cocinar, la noche se hace corta, la muerte de los cerdos, la preparación de los ingredientes, quemar la leña, preparar la tierra, la palangana, las hojas de plátano, y una vez listo el cerdo, alrededor de las tres o cuatro de la mañana, se este metiendo al horno o se entierre y al amanecer se pueda degustar de una rica cochinita tradicional.

Ingredientes:

Ajo

Pimienta

Orégano

Hoja de laurel

Achiote

Clavo

Comino molido

Cebolla

Naranja agria

Carne de cerdo

Modo de preparación:

Se lava bien la carne para que salga toda la sangre, se le echa sal y después que todo los ingredientes están en un traste; la carne se cortara en pedazos esto con el fin de que los ingredientes penetren en la carne para un mayor sabor y cocimiento- concentrado con el fin de darle un olor y sabor a la comida.



Para que no se vaya a quemar la carne y se cueza bien, se le pone las hojas de plátano, además para que tenga un sabor agradable, ya que la hoja le da el sabor característico, por ultimo

se tapa en el latón o traste donde se enterrara; para la cual se hace un agujero en la tierra y se la quemará troncos de madera, con piedras, para que solo quede el carbón con piedras calientes, se deposita el traste y se tapa bien el hueco, algo curioso de esta comida



es que no tiene que salirse el humo o vapor ya que si no se quema la comida y le da mayor cocimiento.

Relleno Negro. Chirmole Otro alimento son los típicos relleno negro y el chimole, aunque estos dos son similares; la diferencia es que el relleno es un embutido de carne de res o cerdo, aunque los ingredientes son los mismos.

Sin duda este es un platillo que no puede faltar en las ceremonias, el eterno compañero del "But" (carne picada con huevo); la preparación es muy sencilla, sin embargo la solemnidad que guarda en la cocina es lo que le da importancia a este manjar. De manera frecuente son las mujeres la encargadas de guardar la herencia cultural, es decir son las mujeres grandes ya con amplia experiencia, mismas que se encierran en la cocina y le enseñan a las recién casadas, el valor de perpetuar y el modo de preparar el auténtico relleno. Las solteras no tienen por qué estar en la cocina, así mismo los hombre, sino es para cargar o algún requerimiento en especial pero nada más; ya que este alimento tiene su secreto el cual consiste en quemar el chile de árbol hasta quedar negro o como dicen las mujeres echo carbón, cada preparación de cada comida tiene su secreto que en ocasiones se puede decirse que a veces se lo guardan las señoras ya de edad; y es así como que este alimento lleva:

Ingredientes:

Chile de árbol

Pimienta (tabasco)

Comino

Carne de res o cerdo

Pollo o Pavo

Clavo

Orégano

Ajo

Modo de preparación:

En algunos ocasiones el pavo se corta en presa o se dejara solamente las



patas y las alas se le quitaran; esto ya depende de la persona; el chile de árbol se quemara hasta que este como carbón, lo cual el chile debe estar viejo o ser viejo; para que no pique, el chile es el ingrediente principal ya que una vez quemado este alimento queda de color negro.

Una vez quemado se pondrá a licuar el chile y se colara, para que se ponga en un sartén donde será preparado; la carne molida lleva pimienta, huevo y harina, sal al gusto y un poco de chile molido para que la carne este negra, claro esta ya licuado. Este embutido se puede hacer en una tela o dentro del pavo esto ya queda a disposición de la persona que lo hará. Una vez hecho todo el procedimiento se esperara hasta que este cocido para servirlo.

Es usual que muy temprano se prepare para que al mediodía o noche se pueda disfrutar

En general la comida o la preparación de los alimentos que se darán o se ofrendaran en una ceremonia o ritual, lleva consigo detrás una organización de las personas, cada una de las mujeres y los hombres saben lo que le corresponde hacer. Ya decía que los hombres ponen la fuerza y las mujeres

el talento culinario, y no solo eso sino el secreto de la comida, para el buen sazón.



Estos alimentos mencionados se dan mas que nada en los bautizos, bodas comuniones y lo que se requiere es tiempo para su preparación, los familiares o personas a llegadas a la familia ayudan a

este preparativo del alimento.

Otro de los alimentos más reconocidos son los frijoles colados y los frijoles con puerco.

Frijoles colados;

Digamos que son frijoles de tercer recalentado, pues una vez que se han consumido en su forma primaria que son los llamados frijoles de olla, o K'abax, son cocinados con manteca, epazote, ajo, cebolla; estos ingredientes se sofríen para después licuar los frijoles y colarlos por ello el nombre de frijoles colados.

Frijoles con puerco:

Se hierven los frijoles junto con la carne de puerco, logrando así un sabor típico de la península. Se agregan la cebolla, el cilantro, rábano y jitomate *tamulado*, este alimento principalmente se acostumbra en la región para un principio de semana (lunes).

Tamales torteados de pollo;

Se hierve o sancocha el pollo, se mantiene por piezas, al caldo se le pone epazote, jitomate, cebolla, pimienta, manteca y recado rojo (es un recado que lleva todas las especies como orégano, pimienta tabasco, ajo, etc.); se deslíe (amasa) la masa o la harina, se cuela esto para que se le eche al

caldo, lo que dará la col (esto es masa espesa,) . El pollo se desmenuza a la masa del tamal, manteca, sal, el recado rojo y así estará listo para tortearlo y se le va poniendo la carne dentro de cada "tortilla" y se envolverá después se cubrirá con hoja de plátano y se cocerá aproximadamente dos horas a baño maría.

Los salbutes;

Son antojitos que se preparan con masa esta se tortea en forma de una tortilla pequeña que se fríe, después se voltea y se le pone en una de las caras de pollo o de cerdo, jitomate, rebanadas de cebolla, chile en raja al gusto, repollo o romanita.

Los panuchos;

Se preparan con tortilla hecha de masa, se cuece en el comal y cuando se infla, es decir la cara de la tortilla, se corta y se rellena de frijol, después se fríe con un poco de aceite y como en el salbute se le pone en una cara la carne de pollo o molada, rebanadas de jitomate, cebolla, chile curtido, aguacate, romanita o repollo.

Brazo de Reina;

Lleva chaya como principal ingrediente, esta es picada cruda, se prepara la masa con la manteca y sal al gusto, la chaya una vez picada se la echa a la masa junto con la pepita de calabaza molida, se revuelve.

Después de la preparación de la masa con la chaya, se tortea es decir al estarse torteando se le pondrá dos huevos cocidos, tienen que estar enteros. Al estar listo algunas personas ponen también salsa de jitomate y después la envoltura con hoja de plátano y se depositara en la olla donde se cocerá aproximadamente dos horas.

RITOS O CEREMONIAS DE JOSE MARIA MORELOS

Pero en que ritos se ofrendan estos alimentos, pues podemos encontrarlos en el "Ch'a'a -chak", y el "Wáajil kool o Primicia" y "el día de muertos."

El Ch'a'a chak

Este rito es para pedir agua y una buena cosecha para los campesinos; es



decir que la siembra se de en abundancia y sobre todo que no haya sequías; este acto se hace fuera del pueblo es decir en el monte o en un solar o terreno alejado del pueblo; es importante que se haga en un lugar muy retirado ya que se invocan a los dioses como del monte, la lluvia,

el viento, el sol, es decir a los dioses de los cuatro puntos cardinales.

Esta ceremonia es de cooperación; es decir se ayuda con lo que la persona pueda ya sea dinero o ingredientes para los alimentos, y así se le agradece a los dioses. Este ritual del ch'a'a -chak, es muy importante para los habitantes o los pocos que aun siguen con las tradiciones.



Los alimentos que se les ofrecen a los dioses son: la col, la sopa, el pan y el pollo; el cual se irán explicando punto por punto todo esto. Algo muy importante en esta ceremonia es que, aunque estén listos los alimentos no se puede empezar a trabajar, por él hecho de que los dioses no han bendecido estos sagrados alimentos; en este caso el J-men es el que representa a los dioses y es el quien bendice los alimentos y todo esto para

que salga bien, (ver la fotografía), estas bendiciones son oraciones en maya y en español.

La masa para preparar la k'ó'ol y los demás alimentos se bendice con el vino llamado baalché, el cual es preparado por una cáscara de un árbol



llamado del mismo nombre que el vino; el cual la cáscara tiene que estar fresca, es cosida con una primera agua, la cual es tirada inmediatamente, y se deja reposar después se hierve por segunda

vez con agua limpia donde se la pondrá: canela, miel, anís en grano, pimienta tabasco, hierbabuena, esto será cocido y después será reposado nuevamente para que con el vino se bendiga dichos alimentos. Una vez bendecido los alimentos se disponen las señoras a seguir con la preparación.

Este ritual se comienza desde muy temprano del día; existe una división del trabajo en esta celebración, es decir las mujeres son las encargadas de recibir los donativos que hacen las personas como son los animales: pavos, gallinas, gallos, carne de cerdo o res, ingredientes como jitomates, masa, maíz etc...; una muchacha es la encargada de registrar el nombre de la persona que coopera y con que esta cooperando, mientras algunas señoras se ponen de acuerdo con que van ayudar y en que; es decir se dividen para preparar los alimentos de esta ceremonia.

Algo muy importante que hay que remarcar de este acto, es que los hombres llevan a los animales vivos al monte junto con el J-men o sacerdote maya, para que invoque a los dioses y así puedan ser ofrecidos y

sacrificados los animales a la vez; las mujeres no están en el momento del sacrificio; ya que se dice que una mujer por ser débil no resistiría a la llegada de un dios o espíritu que llega a recibir la ofrenda ya que son fuertes.



Las mujeres se disponen a pelarlos, limpiar y a descuartizar, los animales sacrificados, lo que van separando las piezas; y las cuales se van poniendo en tinas para después ponerlo en el fuego.

Después de esto se comienza con la preparación de los guisos que llevara las principales pieza del pollo: como los condimentos del comino, pimienta, ajo y el recado rojo (con especias), pepita molida, harina de trigo, tomate, cebolla, manteca, el caldo de pollo y sal; donde se hace la sopa llamada chok'ó'.

La menudencia del pollo como las patas, el hígado y las mollejas están en otra tina que será el caldo, o la k'ó'ol este lleva masa desliada la cual se tamula con un morral para que salga fina la masa y esta se coloca en el caldo donde solamente se le pondrá la pimienta, comino, orégano y el cual se va moviendo para que no se pegue este preparado.

Después de hacer todo lo anterior se dispone hacerse los pibes o Tut Hua lo que son conocido como tortillas grandes y gruesas. Estas tortillas son algo muy importantes o significativas para el ritual ya que representan el valor

relacionado con los dioses en este caso el del monte, y también con el inframundo.



Cada tortilla o pibes tienen su significado o valor como ya mencione anteriormente se hace trece pibes o tortillas, como comento el señor Manuel Samo que esto se relaciona con el espacio y donde se les pone en la tortilla una cruz y donde llevara

una capa de pepita molida; los pibes de nueve tortillas son para el dios del monte, de la lluvia las que llevan cuatro orificios o hueco que hace el J-men donde pone el vino de baalché y una cruz y se le va rezando y bendiciendo hay otras de siete las que son para el inframundo o los puntos cardinales lo que llevan igual que la anterior tortilla y se le hace lo mismo

El procedimiento para la envoltura de esta sagrada ofrenda es que se envuelven con una hoja especial llamada boo que es de un árbol que se encuentran por esta región lo que esta hoja es muy gruesa y es la que resiste en el fuego después se envuelven con hojas de guano para que resistan un poco

mas ya que el lugar donde se entierra es en un posa donde se lleva mucha leña y el fuego esta muy ardiente.



El **Choko'o'** es un sustento muy importante ya que es uno de las ofrendas para este ritual a los dioses. Es el ultimo guiso que se entrega en el ritual.



Se prepara los pibes mas suaves se despedazan en un recipiente y se le agregan al pollo que tiene el recado rojo y K'o'ol para que después se lleve al altar pero esta consagración solamente se lo lleva el hombre al altar donde se hace todo el ritual y por supuesto donde

están todos los manjares para los dioses donde se les reza y se les pide para las cosechas; algo muy importante y que no se debe de olvidar que a los niños desde muy temprana edad se les inculca o se les enseña para que sigan esta tradición y como sean de preguntar, pues bien ellos son los que croan como las ranas debajo del altar donde estas todas las ofrendas alimenticias y esto porque se dice que estos animales son los que le piden a los dioses en tiempo de la seca que les de la sagrada lluvia, o que les caiga las gotas del cielo.

Wáajil kool o Primicia.

Esta ceremonia es cuando se inicia la primera cosecha y se conoce como la "primicia", para dar gracias por la cosecha lograda o cuando esta haciendo mucho sol y las plantas del maíz corren el riesgo de secarse.



Esta se realiza en casa del señor que esta ofreciendo el ritual aquí no hay cooperación, se hacen las ofrendas con el primer maíz que se ha cosechado, aquí se pueden hacer alimentos como los anteriores ya mencionados con la ceremonia del ch'a'a chak, pero en pequeña

porciones.

Sobre los Alimentos de rituales (difuntos)

Nueves días o cabo de año, siete meses

Preparan:

Atole, tamales como los conocidos pibis, las gordas o los tu, estos tamales son parecidos a los que se hacen en el ritual de la primicia pero en pequeñas porciones y mas pequeños, también horneados. Las personas incluso se levantan temprano para preparar todos esto para que en la tarde que se rendirá el rezo a los muertos ya este todo listo ya que lleva su tiempo en el horno o enterrado para una mayor cocción. Asimismo se preparan chocolates, dulces de calabaza, de coco..... entre otras cosas que al difunto le gustaba y se le pone en el altar, esto ya que las personas creen que sus seres queridos vienen del mas allá para estar con ellos este día y así puedan gustar de sus alimentos predilectos.

Atole

Ingredientes

Maíz

Azúcar

Canela

Leche

Modo de Preparación:

Hierve el maíz sin cal, se lleva al molino para molerlo una vez listo; se prepara un poco de agua, leche con canela y azúcar o piloncillo y se deja hervir seguidamente se depositara el maíz molido y se moverá para que no se pegue hierve un rato y esta listo.

Tamal de: res- puerco-gallina.

Ingredientes

Maíz

Carne

Modo de preparación:

El maíz se cocerá con cal, una vez cocido se molerá es decir el maíz tiene que estar quebrado y se le pondrá a la masa, sal y manteca, el caldo de la

carne se guisara dependiendo que se ha el mole o un guisado colorado; después se torteara la masa y se le pondrán las piezas de carne una vez hecho todo esto se envolverá con la hoja de plátano para ser cocidos y listo.

Mixtequilla.

Igual en Mixtequilla hace aire, como dicen por ahí, la solemnidad y el regocijo de preparar la fiesta, involucra a las señoras del pueblo, y se extiende desde la cocina hasta la iglesia y de ahí hasta el lugar del baile o celebración, según corresponda.

Alimentos utilizados en las ceremonias son El Pickle, Mole, Guisado o el Horneado de Res o Chivo.

El Pickle.

Ingredientes.

Zanahoria

Manteca

Mostaza

Mayonesa

Huevos

Pimienta-Sal

Crema

Cebolla

Perejil

Modo de Preparación:

Se pone a cocer la papa en una cazuela y la zanahoria en otra; mientras se pica la cebolla y el perejil en cuadritos, lo que después se sofríe en un traste con poco de manteca, una vez cocida la papa y la zanahoria, se pelaran y se cortaran en cuadritos lo que se depositaran en un



traste donde se revolverá con la manteca, mayonesa, mostaza, huevo, pimienta-sal, la cebolla y el perejil; se revolverá bien, una vez listo se echará en un cazo de barro que posterior se llevaran a hornear y listo.

El Mole

Ingredientes.

Chocolate, pasita, ajo, cebolla

Cacahuete, orégano, pimienta

Almendra, canela, chile ancho

Nuez, chile huajillo, plátano,

Galletas y jitomate.

Galleta y jitomate.

Modo de Preparación:



Se sofríe primero el ajonjolí, después se freira el cacahuete,



almendra nuez, pasita, orégano, cebolla (especies) y aparte se freirán el chile huajillo, el chile ancho, y aparte el plátano,

después se molerá todo

esto y posterior a colarse. El traste donde se hará el mole llevara un poco de manteca/ aceite, cuando ya este caliente el aceite se le echara el ajonjolí ya licuado y colado, una vez cocido





el ajonjolí se guiaran todas las especies, por últimos los chiles y el plátano, el plátano es el que le da al mole un poco de dulce a la comida.

El jitomate se licuara, una vez cocido todo esto se remojará la galleta en agua esto para



ablandarla, una vez habla ablandado se licuara y se vaciará al mole esto con el fin de espesar esta comida y sal al gusto.

Guisado de Res.

Ingredientes.

Chile Huajillo

Cebolla

Ajo

Pimienta

Orégano

Canela

Cebollin

Piña

Pasita

Repollo

Aceituna

Alcaparra

Plátano de Castilla



Modo de Preparación:

La carne de res estará hirviendo mientras, el chile huajillo con la cebolla, el ajo, pimienta, orégano, canela se molerá y se echará al cazo esto una vez colado, lo que posterior se cocerá y se vaciara el cebollin, cebolla, pasita, alcaparra, piña, aceituna el repollo todo esto freído; una vez hervido el caldo



de res se le depositara, todos los ingredientes ya mencionados, la azúcar con el fin de que el caldo salga un poco dulzón y el plátano de castilla una vez frito se depositara en el caldo, se espera que hierva y listo.

Caldo de guisado de Res.

Esta comida es, la panza con la sangre recogida del animal sacrificado, esto para darles a las personas que ayudaron en la preparación de la comida de la ceremonia (boda) el día que matan la res, y su modo de preparación e ingredientes son:

Ingredientes para el guisado del hígado.

Cebolla, epazote

Jitomate, ajo

Hierbabuena, cebolla

Chile al gusto y chile.

**Ingredientes de la Panza con las patas de res en blanco.**

Este caldo una vez que hierve junto con la panza y las patas, se le depositara el ajo, cebolla, epazote bien picado y el chile al gusto después; se troza en pedazos pequeños la sangre ya cuajada y se sofríe, una vez ya frito se le pica la cebolla, jitomate, hierba buena para darle sabor, después se la echara el chile esto depende de las personas que

deseen comerlo con picante, es acompañado con tortillas de maíz echas a mano.

Chivo horneado o de Res.

Ingredientes

Chile Huajillo

Ajo

Pimienta

Orégano

Hoja de Aguacate.

Modo de Preparación:

Una vez destajado el animal y lavado con jugo de limón se depositara en un cazo.

El chile huajillo se remojará un rato, después se echara en un traste junto con el ajo, pimienta y el orégano, para molerlos, una vez hecho esto se colocara el guiso en la carne ya seleccionada que se llevara a hornear en trastes especiales de barro que se llaman cazos y cuando se le este vaciando el guiso se depositara una 5- 6 hojas de aguacate una vez hecho todo el procedimiento se tapa con papel aluminio y listo para hornear.

Aparte se le hará una salsa los ingredientes son:

Ajo

Cebolla

Cilantro

Chile verde

Todo esto se licuara y se sofríe y se le echara sal al gusto y una vez hervido esta listo.

Un alimento básicamente de repostería en las ceremonias es el pan de manteca, el pan de marquesote, pan semita, pan chiapa, pan bueno y el chocolate que se reparte a las personas que ayudan a guisar la comida.

El Pan de Manteca lleva:

Ingredientes

Huevo

Mantequilla

Manteca

Canela

Azúcar

La masa preparada (levadura) y si le quieren poner la nata de la leche esto es opcional.

Modo de preparación:

Se amasara bien la masa que ya preparo la panadera, y se le echara, la mantequilla, la canela con la azúcar y un poco de manteca esto se va amasando para que no quede ninguna bolita de estos ingredientes, ya que esta bien disuelto todo esto se le pondrán los huevos, esto se amasa bien y se le va probando si esta bien de dulce para que después se llenen los moldes donde se hornearan estos panes; sus formas pueden ser cuadradas o ovalados.

También se preparan los conocidos atoles y tamales así como otras ofrendas:

Atole y tamales,

Mole de maíz tostado (de guiñoxtuba) y caldo de res

Atole

Ingredientes

Maíz

Azúcar

Canela

Leche

Modo de Preparación:

Hierve el maíz sin cal, se lleva al molino para molerlo una vez listo; se prepara un poco de agua, leche con canela y azúcar o piloncillo y se deja hervir seguidamente se depositara el maíz molido y se moverá para que no se pegue hierve un rato y esta listo.

Tamal de: res- puerco-gallina.

Ingredientes

Maíz

Carne

Hoja de plátano

Modo de preparación:

El maíz se cocerá con cal, una vez cocido se molerá pero amartagadita (quebrado el maíz) se le pondrá a la masa, sal y manteca, el caldo de la carne se guisara dependiendo que se ha el mole o un guisado colorado; después se torteara la masa y se le pondrán las piezas de carne una vez hecho todo esto se envolverá con la hoja de plátano para ser cocidos y listo.

Mole de Maíz Tostado

Ingredientes.

Jitomate

Chile Huajillo

Ajo

Maíz

Epazote

Chile al gusto

Modo de Preparación:

El maíz se tostara, una vez tostado se licuara en seco y luego se le echara agua para ser colado hasta que se le quite toda la cascarita que tienen el maíz.

Después se licuara el jitomate con el ajo y el chile huajillo, una vez hecho esto; se colara bien y depositara en la olla donde se esta cociendo la carne de res, una vez hervido el caldo y haberle depositado los ingredientes se echará el maíz ya colado, esto para darle un espesor a esta comida y por ultimo el epazote lo que le dará el toque final a esta sabrosa comida, una vez hervido con toda las especies esta lista para servir.

Comidas Cotidianas

Chile relleno

Caldo de Iguana

Chacal

Garnachas

El atole de Maíz

Pescado Lampreado (capeado con huevo)

Escabeche de Pescado

Uno de los modos de preparación de estas comidas cotidianas son:

El Escabeche y sus ingredientes:

Jitomate

Cebolla

Ajo

Hoja de laurel

Preparación:

Se pondrá en una cazuela, el pescado bien lavado, y después el jitomate, la cebolla en rodajas y el ajo con la hoja de laurel, depuse se tapara porque se cocerá con el puro vapor, se calcula unos minutos ya que el pescado es carne muy blanda.

Pescado Lampreado y su preparación:

Este se lava bien, se llena de sal, ya que tiene que estar un poco ariado (seco) para que pueda capearse y después freírse y listo.

El chile relleno es casi similar al pescado lampreado pero con una diferencia que el chile se rellena de queso, carne o de lo que guste la persona.

Caldo de Iguana y su preparación:

Se lava bien este animal, después se hierva con mucho ajo; se sofreirá chile huajillo, jitomate, un diente de ajo todo se depositara en el caldo y sal al gusto.

Los antojitos también esta las famosa tlayuda, tamales de mole, chipil, cambray, dulce así como su atole de maíz simple, sus empanadas, y tostadas.

Capítulo cuarto

4.1 Historia de vida.

Si cada lugar tiene costumbres que guardar, es porque les respalda una historia de la vida del pueblo o de cada persona, pero sin duda es la historia de todos. En este caso hubo la fortuna de encontrar al señor José María Dzul Tzul en José María Morelos, quien comentó lo siguiente con respecto a la tradición de la "primicia";

...“esta costumbre se viene trayendo desde mis padres, hermanos, todo yo empecé a trabajar por mi parte y comencé hacer la tradición de la primicia, esta costumbre es para darle gracias a Dios, a los dueños del monte, a el Dios del viento, de la lluvia y de los animales de la tierra; pues todo tiene dueño en este mundo, entonces al hacer esta tradición la encomendamos a todos los Dioses ya mencionados lo cual es la gracia que se les da después de una buena cosecha, por haberse lograda o cuando está haciendo mucho sol y las plantas del maíz corren el riesgo de secarse; le damos gracias por su bendiciones por darnos el agua, y todo por cuidar nuestra cosecha y a nosotros también en el trabajo por no sufrir la picada de una culebra o por no cortarnos o que nos pesque un mal viento; por ello es la gracias a todo los dioses de este mundo”.

El significado o valor de ello es el principio del trabajo por la tierra para sembrar el maíz y toda clase de hortalizas; es pedir para mensurar el monte y medirlo para así poder ofrendar la bebida tradicional a los dioses a, los kuilob-kaxob o guardianes del monte, quedan enterados de que ya el terreno estará ocupado por un hombre amigo y, desde luego, deberán cuidarlo y evitar allí culebras y otros animales dañinos; también deberán influir para que los árboles que se han de talar no opongan tanta resistencia ni hagan daño alguno al agricultor.

El saka' es un pozole que se prepara a base del maíz seco que se sancocha sin cal; después se muele y se deslié en miel; una vez echo esto el pozole estará listo para su colocación en el propio terreno, en el que deposita tres o cinco jícaras de esta bebida. Después, se procede a llamar a grandes voces a los yuntzilob para que bajen a recibir su bebida fresca; y para que no les suceda nada a los trabajadores y no les perjudique el mal viento y no tengan ningún tipo de peligro en el monte.

Después de una buena cosecha se bajarán los primeros maicitos para ofrecerlos a los dioses por su bendiciones y por habernos regalado todo lo que se cosecho en la milpa.

"El 2 de febrero día de la Calendaria realizó la primicia dando gracias y las bendiciones por haber dejado pisar el maíz y trasladado a casa".

En este ritual existe una gran división de trabajo por parte de hombres y mujeres ya que las mujeres solamente tienen que cumplir con la encomienda de hacer los preparativos de los alimentos ya que no se les permite estar en las oraciones, tampoco los niños entran aquí como en el ch'a á a chak. Las mujeres no pueden entrar en los rezos o estar en el momento de los sacrificios de los animales porque se supone que ellas no son del campo y pueden agarrar un mal aire o sufrir una terrible enfermedad, esto es algo muy cierto e increíble para algunas personas que no creen en los dioses del mundo.

El X-meen o sacerdote maya, hace una oración muy diferente a la que estamos acostumbrados a escuchar los mayas creo que es maya antigua porque yo a veces no le entiendo. Algunas personas que no llegaran a cumplir con la promesa o la ofrenda les suceden cosas raras, y esto se deba que los dioses por eso les echa sus bendiciones para que obtengan también sus ofrendas.

"En lo particular les he enseñado a mis hijos estas tradiciones, lo importante que son para nosotros los hombres de campo y que hay que hacerlo para que estemos en paz y agradecidos con los dioses; actualmente estas costumbre se va perdiendo ya que los muchachos ya no se interesan en el campo y sobre todo la importancia que nos proporcionan que es en los alimentos que sembramos"

En esta narración podemos detectar, el amor por una tradición que se viene perdiendo a pesar de los esfuerzos que algunos hacen para mantenerla, un reproche a los jóvenes por el poco o nulo cariño e interés demostrado a sus raíces. Sin embargo, se rescata la importancia de las tradiciones, el valor adquirido como parte de una familia que practica sus costumbres apegado a las usanzas de antaño. Con el fervor y benevolencia que demostraron sus antepasados.

Ese misma valoración pude notar con los informantes de Mixtequilla, como la Sra. Margarita Valdivieso Jiménez y Don Marcial Fuentesvilla.

Reproduzco: -Le agradezco a la señora margarita por haberme tenido la confianza para comentarme estas líneas de su vida. Espero que este registro permita saber un poco sobre el valor que tienen estas personas sobre los alimentos que aun persisten en este lugar.- Esta historia de vida es una transcripción a partir de grabaciones realizada en casa de la señora Margarita Valdivieso Jiménez, en el lugar de Santa Maria Mixtequilla perteneciente a Oaxaca; que nos permite saber como eran las tradiciones en las ceremonias así como en los rituales de los finados.....

La señora Margarita nació el 30 de septiembre de 1961, en el poblado de Santa Maria Mixtequilla Oaxaca. Sus padres Don Daniel Valdivieso y la señora Sara Jiménez Castro.

Su niñez fue como de cualquier niño o niña, días plenos de travesuras y de momentos felices y tristes como suele ser a esa edad; a los seis años

empezó a ir a la primaria en la escuela que lleva por nombre José María Morelos situada en este lugar, un tiempo estuvieron viviendo en un rancho donde dieron animales a sus padres para cuidar que tenía", así que viajaba la señora Margarita con sus hermanos que estudiaban la primaria. De lunes a viernes se quedaban en casa de su abuela paterna doña María Reina donde los viernes saliendo de las clases se iban al rancho, en la escuela por las mañanas aprendían lo básico de todo niño y por las tardes les enseñaban a bordar, tejer y practicar un deporte como es el voleibol.

Hasta el quinto año de primaria estudio en este lugar después la cambiaron a la escuela Benito Juárez que se encuentra en el pueblo de Tehuantepec, por el simple hecho de que en la anterior escuela pedían mucho dinero y como eran cinco mujeres y tres varones, los nombres de sus hermanos por orden descendentes: la mayor es la señora Margarita, Luz, Rita, Alberto, Agustín, Daniel, Sara y Elizabeth; por ello su padre tenía que ver la manera de que los gastos de la escuela no fueran demasiado porque sino no estudiaban. El señor Daniel, trabajaba en el campo y en esta época la economía no era tan buena; así que solamente estudió hasta el sexto año de primaria, salió junto con su segunda hermana de la primaria.

La crónica comienza así- dice margarita-:

... "Mis padres se conocieron en el pueblo de Mixtequilla originarios de este lugar, comentan que mi abuela doña Acacia no quería mucho a mi padre, pero bueno mi madre estaba muy enamorada, se casaron muy jóvenes al poco tiempo de casados me tuvieron a mi, ya que soy la mayor de ocho hermanos, estuvimos viviendo en un rancho que le dieron a mis padres para que cuidaran los animales que estaban allí fui a la primaria, pero por ser la mayor tenía que ayudar a mi madre, en cosas del hogar.

Recuerdo que el pueblo crecía conforme entraba cada presidente a regir el lugar, el que mandó hacer la carretera de Mixtequilla a Tehuantepec fue el Presidente Luciano Villalobos en el año de 1981-83, él mismo hizo el kinder que está en la actualidad en el pueblo.

Bueno pasando a otra cosa; yo a partir de los doce años comencé a trabajar con una señora ayudándole en lo que me indicara como por ejemplo a limpiar la casa, a barrer, trapear, ella me pagaba lo único que hacia la señora era cocinar. Después de dos años aproximadamente se



paró la casa de mis padres, donde actualmente viven. Después al cumplir mis quince años mi padre me dijo que me lo festejaría pero -yo le pedí que mejor participara en la fiesta del pueblo-; que es la celebración

de nuestra patrona del lugar la Virgen de Santa Catalina de Siena, así que me puse a trabajar un poco más con la señora y ella me dijo que me pagaría un poco más para que yo me hiciera mi vestido bordado ya que esa es la tradición del pueblo en estas fiestas, llevar el traje regional.

Esta tradición del lugar es a partir del 28 de abril hasta el 3 de mayo; el 28 de abril comienza la Calenda, se traen las flores del cerro de Guiengola por la tarde, una vez traídas las flores se tiende una mesa que estará cerca de la iglesia que se le conoce por nombre la enramada, allí se ponen todas las flores de ocote y cucharita, la gente se retira para irse a cambiar porque alrededor de las nueve de la noche, empieza la banda a recoger a las madrinas de los toritos que se quemarán como a media noche o más tarde y el órgano está a un lado tocando, bueno esto depende de la persona si lo contrata (madrina) la gente está bailando como a las doce de la noche te dan un carrizo verde para que ya se va a dar una vuelta y de regreso quemaran los toritos y aquí se termina la fiesta este día.



El 29 de abril empieza otra vez la banda, a recoger a las capitanas de todas las flores, claro allí estaba yo, y en la tarde se van a dar el paseo de flores por la calle principal que es el 16 de septiembre, y por ultimo en la iglesia, se entregan todos los

estandartes y todas las flores, esto se deja en el altar donde está la señora de Santa Catalina de Siena la patrona del lugar como agradeciendo por los días que han pasado bien y felices las personas, por la tardecita están acomodando las sillas para el baile que habrá en la noche de la coronación de la reina; ya llega la noche entra la reina y el presidente del pueblo es quien la corona, y toda la gente después de esto a divertirse bailando, hasta que el cuerpo aguante, aquí en la actualidad la música son los sones regionales del lugar así como música moderna, antes eran puro sones de la región pero los tiempos pasan.

El día 30 de abril tempranito van a cantarle las mañanitas a la virgen por ser su día, se hace una misa hay gente que paga por que se haga una misa especial o se juntan las personas para pagarla, estas personas que pagan por la misa se les llaman madrinas y después reparten a la gente que van, les dan su café con leche, tamales, pan de manteca entre otras cosa. Después como a las diez o doce del día se celebra otra misa donde las madrinas o padrinos llevan las banda.

Estas personas hacen gastos en este día ya sea para darles las gracias a la patrona del pueblo o porque tienen una promesa pendiente y donde a las gente les reparten comida como el mole negro o coloradito, se hace el chivo horneado o guisado de res, estas personas que hacen sus gastos lo recuperan por el simple hecho que las demás personas dan una limosna o una cooperación por el que se les dará un plato con estos alimentos que ya

mencioné, por la noche se quemara un castillo que lleva una persona que también se le considera como padrino o madrina.

El día primero de mayo, las capitanas están llamando a sus invitados para que vayan a su domicilio de la capitana, por medio del aparato es decir una bocinas que es donde anuncian algo que desee saber el pueblo, a en este caso yo invité a mis amigos y familiares, para ofrecerles una comida, esta comida es lo que ya mencioné, otras personas hacen comidas de otro lugar como el espagueti, sopa fría, pollo horneado entre otros, estos alimentos ya son adoptados por nosotros en la actualidad.

También, me acuerdo, que mi hermana Luz pidió sus quince años, aunque la fiesta fue muy sencilla; la misa fue en la tarde, llevó sus damas y la comida que se hizo ese día fue sopa fría con pollo horneado, horchata ya que la economía estaba algo muy dura, esta fiesta fue familiar y claro que invito a sus amigos.

Después de mis quince años, conocí a Romeo mi esposo, -algo muy chistoso es que dice él que ya me conocía-; todo esto porque mi familia y yo estuvimos viviendo en un rancho; antes este lugar era muy bonito porque no se escuchaba todo esto de las violaciones ni maldades que en lo actual se ve, escucha, ahora ni que me pagaran iría al rancho a vivir.

Me hice novia de Romeo a partir de 16 a 17 años, después arreglamos las cosas para el matrimonio, nuestra fecha de boda fue el nueve de febrero de 1980, la ceremonia se hizo en grande, por la iglesia y por el civil; para que la gente sepa que alguien se va a casar los padres tanto de la novia como del novio avientan tres voladores o cohetes con símbolo de que habrá boda y así dar una invitación general, al pueblo también se anuncia por las bocinas.



Una de las tradiciones del lugar es que cada quien de los contrayentes hace su propia fiesta y sus gastos, un día antes de la ceremonia; aquí se hace una

invitación a las personas que deseen ir ayudar a cocinar, los alimentos tradicionales de la región que son: la carne de res horneado, el picle, el mole, las tortillas hecha a mano, esto es por la tarde un día antes de la ceremonia civil- religiosa, y las que ayudan en los preparativos cuando terminan de guisar la comida la gusana*¹ hace una jarra de chocolate y parte en pedazos el pan de manteca ya que es una tradición del lugar; otra de las tradiciones de la comida de aquí es, que cuando matan la res, los hombres son los que destajan al animal, y las mujeres ya casadas son las que ayudan en el trajín de la comida las muchachas o señoritas no se deben meter a ayudar existe una división en el trabajo en este caso, ya que es, no se como explicarlo, bueno las señoras tienen esa responsabilidad por que ya saben más cosas del hogar y son más responsables en este aspecto de los alimentos, pues todo esto es una gran responsabilidad y muy importante para nosotros aunque en lo actual, las muchachas están perdiendo el interés de seguir las tradiciones y por el simple hecho de cómo ya se les da más estudio y salen de la comunidad y ya traen otros pensamientos, las cosas cambian.

Bueno comentando sobre el día del acto religioso, algo que tenemos es que la novia tiene que salir de la casa de la madrina de velación y no de sus

¹ *gusana, es una señora o señor que es como un padrino de invitación con la diferencia que tiene que ir por casa a invitar a la boda, y quienes deseen ayudar a la cocinada

casa, allí los padres, familia y el novio tiene que ir a buscar a la novia, para llevarla a la iglesia, después que termina la misa se va a casa de la novia donde será la fiesta, y yendo rumbo a la casa se va con una banda (esta lo pagan los padrinos) que va enfrente de los contrayentes, una vez en el lugar se baila el vals, la cola, la monita ciega el baile del cantarito.

*La costumbre de acá, también se baila el medio xiga o lo que es lo mismo medio centavo, aquí se sientan los novios y los padrinos de velación tienen que ponerle en su cabeza a cada quien (novios) un billete esto dándole una invitación a la gente, familiares y amigos de los novios para que pasen a depositar dinero es una canasta, antes era un jicapesle^{*2} ahora ya es una canasta de plástico, antes las fiestas cuentan las gentes mayores que eran diferentes a la de ahora, - como digo todo cambia ya sea por la economía de uno y sobre todo porque la situación está muy, muy dura en la actualidad-.*

El baile del jarrito es que los novios se sientan en medio del salón y las señoritas pasan con dicho objeto lleno de confeti, donde se va tirando por los pies de los novios donde hay una piedra aquí se rompe el jarrito en pedazos; un mes después nació mi hija Blanca el 17 de octubre de 1980, a los dos años después nació mi hijo Romeo el 12 de octubre de 1982, y a los cinco años nació mi última hija Margarita el 3 de septiembre de 1988.

Mi vida a sido tanto alegre como triste, ya que hace aproximadamente tres años mi madre murió esto a causa de que le cayo gangrena en un pie, es muy duro pero la vida continua y hay que seguir viviendo y esto para tus hijos en este caso el mío, le doy gracias a dios por que mi familia este bien y ver crecer a mis hijos y a mi nieto Carlitos ya que mi hija Blanca se caso, con un buen muchacho y mi hijo Romeo se metió en la militar, y mi hija Margarita esta estudiando en la preparatoria y espero que se prepare para que tenga una carrera, ya que la situación esta dura por acá bueno creo

² *jicapesle, una jícara hecha del fruto de palo de morro o del calabazo es pintada a mano de múltiples colores

que en todos lados.; algo muy importante es como aquí en el lugar las madres pasamos las tradiciones de los alimentos a nuestra hijas o mejor dicho como se les enseña una vez que se casan, así como mi madre me enseñó a mi yo le enseñé a mi hija Blanca”.

La generación familiar, es un lazo cultural del pasado histórico con el futuro, por ello la importancia de transmitir los usos y costumbres para sobrellevar la vida en sociedad. Doña Margarita, quien ha sido la gusana (quien muele y reparte el chocolate y apalabra las invitaciones para ir a cocinar con las señoras de la comunidad), nos hace un recuento de las principales tradiciones que tiene la comunidad y se pueden identificar de manera muy clara, aquellos que permiten una interacción mayor, como la fiesta de fines abril y principios de mayo, donde se reúnen, tradiciones religiosas con paganas. De artesanías y de danza. Pero cada día, no falta comida y bebida. Y si fuera poco, la recreación de antojitos y bebidas tradicionales.

Es menester pasar ahora a la narración de Don Marcial y sus vivencias, debo decir que es uno de los activistas culturales más conocidos en la comunidad, y su credibilidad es más que garantizada.

Otras Tradiciones y Costumbre de Santa Maria Mixtequilla respecto en las Ceremonias y Ritos.

Memoria de Don Marcial Fuente Villa

“Según cuenta mi padre, que por los años de 1924, las bodas eran; así: cuando las muchachas eran pedidas, la mamá de la novia invitaba a los parientes para darle la mano de la novia a el muchacho, pero la madre le decía al joven que les diera ocho días, para avisarle a sus parientes esto con el fin de que hubiera testigos de este compromiso, así se arreglaba este acto; en ese momento el día de la boda a veces pedían la luz (quince días antes de la ceremonia) los padres de la muchacha, este fulgor representa el día de nacimiento, esta luz llega de uno a dos días antes (a la

casa de la novia) de la celebración se llevan dos velas adornadas con flores, llevan una jícara con dinero dependiendo de la economía esto para el gasto de la novia, llevan los panes de marquesote el pan de manteca, chocolate y flores por manojos llamados gechita este se hacen con albaca y una flor x (esto para los padrinos o familiares) todo esto daba el novio.

*Unos días antes de la pompa una persona llamada la gusana, se encargaba de invitar a la gente casa por casa y esta persona, llevaba al río a la joven con ello se lleva una jícara roja, jabón, peine y el xintul.*³*

Al medio día en la casa de la joven se daba comida donde se daba chocolate, un plato de comida que era mole, guisado de res el picle y dulce de papaya a esto se le llamaba endaza, pero se tenía que dar a cambio una cuota o limosna que en ese tiempo se le llamaba la santa mesa, donde había un presidente, tesorero; esta mesa tenía mezcal, flores, cigarro, cerrillos.

El lugar de la fiesta se adornaba con sauce y hoja de plátano, en la puerta se ponía un bandera blanca en símbolo de la boda. Aquí la gusana(o) tenía que repartir el mezcal a los invitados, los cigarros y en ocasiones multaba a las personas que hacían algo indebido; el bastonero era una persona que tenía la obligación de decirle a los músicos que pieza tocar.

Al día siguiente de la fiesta, la gente sabía que la novia era virgen porque se le ponía una sabana blanca en la cama donde iban a dormir, y si resultaba virgen se le bañaba con flores y a los vecinos se les repartía flores rojas y se hacía una gran fiesta otra vez y sino era en ocasiones se devolvía la muchacha a sus padres o se colgaba un plato de barro roto bueno esto era antes. Actualmente ya no se da lo de la luz, y todo lo que mencione por eso se va dejando la tradición atrás y se pierde.

³ xintul, es una planta como la cebolla que se le pone en la cabeza a la joven, a parte de que era un aromatizante era un efectivo remedio contra los piojos.

Hay un ritual en el baile donde tiene que bailar los novios donde se tienen que dar un beso ante todo el público, se hace el baile de la cola, la gallina ciega también tocan el ausente para el novio donde los hombres raros se visten de mujeres y va llorando por que han perdido a un hombre, el baile del medio xiga esto es para que los novios recojan dinero para su nueva vida, aquí se ponen dos sillas adornadas con bandera roja, el gusano tiene que dar los jicapesle y los padrinos de velación están a lado de los novios y depositan el primer dinero para que la gente empiece a depositar también; mientras las señoras bailan un son regional, una vez terminado de recoger los padrinos cuentan el dinero para ver cuanto se recaudo, en lo actual se ve pero ya muy poco es rara la ceremonia que haga todas las tradiciones."

Y como fue hilando sus historias dejé que pasara a la Tradición de los difuntos: *"Algo importante que hay que mencionar es que en símbolo de que hay una boda o un muerto, se queman voladores, cuando es boda son tres voladores y cuando es un funeral es dos y cuando muere un angelito son dos repique y un doble de campanadas dando como símbolo de que esta en dolor y hay duelo en el pueblo.*

El día del entierro se acostumbra a llevar al muerto con música, antes se llevaba con alabanzas, rezos, aquí se hace el rezo desde que se entierra hasta los nueve días; al tercer rezo se hace una milpa que toma la forma de una cruz que alrededor tiene flores donde se le pone la semilla del maíz, esto da el significado que Jesucristo resucito al tercer día de muerto. Y a los nueve días que se levanta; esta milpa da como significado levantar ese espíritu que estaba allí, después se lleva al panteón con rosarios junto con todas las flores ya secas, en lo actual ya no se hace, solamente se levanta la cruz y se lleva al panteón pero solamente una persona lo lleva; y dan de alimento a las personas como: tamales, atole de leche, pero tienen que dar su limosna es una tradición del lugar ya que con ese dinero se ayuda la persona que acaba de perder a su ser querido.

Para los angelitos se les cantaba una canción, llamada: El panadero

*Este es un jarabe alegre que los muertos resucita,
Salen de la sepultura meneando su cabecita,
meneando su cabecita salen de la sepultura.
Ahora si salió a bailar la rosa con el clavel
La rosa desparramada y el clavel a recoger,
el clavel a recoger la rosa desparramada.
Déjenmelo solito que quieren ver bailar,
nos gusta que tan bonito con su modo de bailar (2).
Busque usted su compañera que le ayude a trabajar.(2)
Que bonita compañera acaba usted de encontrar,
se parece a una gardenia acabada
de florear acabada de florear se parece a una gardenia.*

Esta canción toma parte del ritual de los niños ya muertos, lo que se componen versos bonitos para las mujeres y versos feos para el hombre.



Algo muy importante es el primero de abril, por ser la entrada del mes este consiste en ir al iglesia en la madrugada para dar una mañanita a la virgen, después una misa a las cinco; el grupo que acompaña a la sociedad, va a dejar mañanitas a los que van a fungir como padrino, capitana en al fiesta del pueblo; la sociedad tiene que preguntar si quiere recibir la mañanitas la persona y si lo recibe tienen que dar chocolate, pan y tamales ...

Fiestas Tradicionales del pueblo en la fecha del mes de abril- mayo (28 de abril-3 de mayo). Calenda un paseo, salir a recorrer el pueblo

28 de abril, en la madrugada, se van al cerro de Guiengola (guien es piedra, gola es grande, anciano y junto es piedra grande)cortar las flores, plantas tipos maguey o henequén, la otra flor es el pitón del palo de pino.

Llegan esta gente que fue al cerro alrededor de las doce o una de la tarde; el padrino de flores lleva una banda o piti caja (flauta de carrizo y un tambor) tocando el son bandaga que significa son de palma, donde esperan a los que fueron al cerro a orilla del pueblo; hasta casa del padrino del flores, por la tarde, la sociedad que organiza este evento lleva todas las flores a la enramada, con carrizo verde y sauce para adornar el sitio del evento, y los padrinos junto con ellos.

A partir de las siete de la noche comienzan a recoger los toritos y flores las personas de la sociedad. Y a la once de la noche se hace una procesión por el pueblo y se toca una música donde mientras las muchachas van bailando en cada esquina o cada poste de luz un son del lugar y la capitana de la fiesta va sirviendo mezcal o mistela (miel hecha de alcohol y azúcar curtido con ciruela verde), danzan los toritos, esto es por la noche.

29 de abril es el convite de flores.

El padrino proporciona el arreglo, como las garas de flores de papel, banderas y el que tiene el gusto de adornar su carreta, su yunta de carrizo, globos, flores de papel esto se ve muy colorido hasta las ruedas van adornadas ese día para exhibirla, se pasearan flores, las velas que se quema en honor a la santa patrona del lugar; en la tarde se hará la coronación de la reina de flores, quien es una niña y por la noche de señorita llevando dos princesas; esta en representación de Santa Catalina de Siena.

El día 30 de abril, se hace una misa en honor de la patrona, el mayordomo o padrino de la misa, en ocasiones los padrinos exigen a sus invitados que llevan el traje regional del lugar(mujeres su hipil con enaguas de olan y

hombres el pantalón negro con camisa manga larga color blanca), después de la misa se pasara al lugar de la fiesta donde se quemarán tronadores dando a conocer que es día de la patrona del pueblo. En la enramada se va a degustar a bailar se sirve la comida y los invitados dan a cambio una cooperación de 30-50 pesos con el mayordomo la comida un plato de alimento y una torta (sándwich) con un refresco ya sea natural ,, y se les da un ramito de flor, y en la noche se quemará un castillo de cohete grande donado por el padrino.

1 de mayo es el paseo de estandarte.

Consiste en una caravana dentro del pueblo, un recorrido; y por la tarde el convite de flores (señoritas que participan en esta fiesta) peregrina por las calles y allí las capitanas van obsequiando juguetes, frutas, como piña, plátano, manzana, naranja, hay capitán de calva gata donde llevan juguetes, sombreros lo que avientan a la gente que está viendo este paseo; por la noche se hace un baile donde las capitanas llevan su traje regional.

2 de mayo, el lavado de olla es al día siguiente donde se tocan los sones regionales se va a gustar a pasar un rato alegre tomar unas copitas, donde cada sociedad (Soc. de Santa Catalina de Siena...) pone su mesa, donde los invitados darán una cooperación; esta sociedad son las llamadas Xuanas (principal mayor de la iglesia), es un sociedad que da servicio a la iglesia, esta sociedad tiene que dar una copita de mezcal, a cada sociedad que llegue, como Tehuantepec, El Márquez, San Blas, Salina Cruz, Mixtequilla, San Judas Tadeo... para que asistan tienen que mandar una invitación a todas las sociedades, para que cuando a ellos le toque aportarán una suma un poca más elevado, ejemplo si se da 1000 pesos después se dará 1500. (ayuda para las sociedades)

Otra fiesta es el 15 de mayo en honor a San Isidro el Labrador, se hace los mismas tradiciones anteriores.

Honor a quien honor merece, Don Marcial Fuentesvilla, hace de las historias un regocijo, parece llevarnos a las fiestas de la comunidad, pareciera que se ven las señoras con sus trajes de flores bordadas en tela de terciopelo, y sus grandes olanes y ofreciendo los alimentos de mesa en mesa.

Previo a todo, el sudor, la caracterización y también el gran esfuerzo realizado por cada persona en rol cultural que le toca. Refiriéndome a la cocina. Allí donde se conoce la vida de todos, como parte del folclor comunitario, se da cuenta de santo y señas de la gente y sus aversiones, vicios o escuetas aventuras extramaritales. Allí donde no existe el regaño a la que aprende, sino simples consejos, recomendaciones para cada día mejorar su intervención año con año, para luego ser la maestra tal vez de sus propias hijas y nietas.

La cocina entonces se convierte en el centro de la comunidad por una hora, es el lugar donde ritualista la elaboración y se da la bendición de los primeros esfuerzos de las fiestas. De aquí se elevan las primeras plegarias.

Y contrario a lo que se pueda pensar en Morelos y Mixtequilla, son los hombres quienes dan la primera bendición y no las mujeres, sino que al final cuando está lista la comida se ofrece a los dioses o Dios simplemente, lo cual si tiene importancia, porque sigue siendo el varón quien asume el rol de sacerdote de antaño.

CONCLUSIONES

Resalta que los residentes de Morelos y Mixtequilla consumen comidas a base de maíz, y sus variaciones como el tamal, atole, toritilla, etc. El maíz no es solamente un buen alimento: el maíz es necesario para una serie de necesidades ceremoniales y rituales, por ejemplo en las fiestas.

Y en ello radica una semejanza entre la cocina en Morelos y Mixtequilla, se hicieron a base de este alimento y sus ritos y ceremonias no han renunciado a él. Si bien se observa no hay un sustituto aún, ni siquiera la harina de otros cereales, ni de modo artificial.

De igual forma se puede asimilar esa engañosa sensación de que la comida zapoteca se ha propagado y adoptado en este lugar, pero lo cierto es que toda la región es resultado de un mestizaje culinario que combina influencia zapoteca y mixteca. Así como sucedió con la influencia española en la cultura maya, en Morelos.

Cabe decirse aquí que el papel del rito y el culto a los antepasados, tiene origen en el complejo sistema de organización familiar de dicho lugar, la existencia de este sistema hizo posible o necesario la continuación de esta tradición, como se verifica en esta investigación. "los ancestros no son únicamente espíritus de muertos, sino que en la realidad son parientes, puesto que el parentesco se extiende más allá de la vida". Los ritos juegan un papel importante en la familia y en la comunidad, y conocer el grado de parentesco con cada uno es primordial. Así como existe una jerarquía en familia basada en la edad, el sexo y la generación, hay también para realizar las ceremonias, en donde se percibe que los papeles están definidos, como ya vimos en las ceremonias del lugar.

La jerarquía, sin embargo, no es fija, puesto que con el ciclo vital individual los papeles cambian los que hoy son hijos se vuelven a su vez en padres y así sucesivamente. También se establece un lazo de interdependencia

entre parientes muertos y vivos: los muertos dependen para su paz y bienestar de los ritos, sacrificios y ofrendas, a su vez pueden traer beneficios o desgracias sobre los vivos si estos los descuidan, porque se supone que pueden interceder ante el dios por sus hermanos vivos y que todo le salga bien, por ello es importante que se tenga creencia en los ritos tradicionales.

Dentro de la familia se aprende y se pone a prueba las virtudes esenciales que constituye para los miembros de la familia, es ahí donde debemos buscar, no por obligación sino por el cariño y aceptación de sentimientos y obligaciones que tiene su origen en la herencia de los padres. Así es como sentimos que no son ajenos a otras culturas, tales como el cariño y al gratitud hacia los padres, el respeto hacia ellos, que hace acatar su autoridad, es virtud primordial de la cual se nutre todas las tradiciones, la veneración hacia los padres es la raíz de la cosmología ancestral y de los complicados significados de los ritos que hoy conocemos.

Solo resta desear que con el paso del tiempo no se borren las tradiciones en la dinastía familiar, sino no habrá quien haga de las actividades grupales un eco generacional.

La gente suele dedicarse mejor a trabajar en lugares donde se contaminan de otras costumbres, de otras practicas del ser humano diferentes de las propias y a la comida extranjera.- por ello el culto a los dioses peligra. Y es que aquellos que dejaron descendencia y una herencia cultural, que fueron sensibles de dejarla o que hicieron o pudieron hacer potencialmente alguna contribución para que continuara la descendencia, son ahora posibles sujetos a continuar con estas tradiciones.

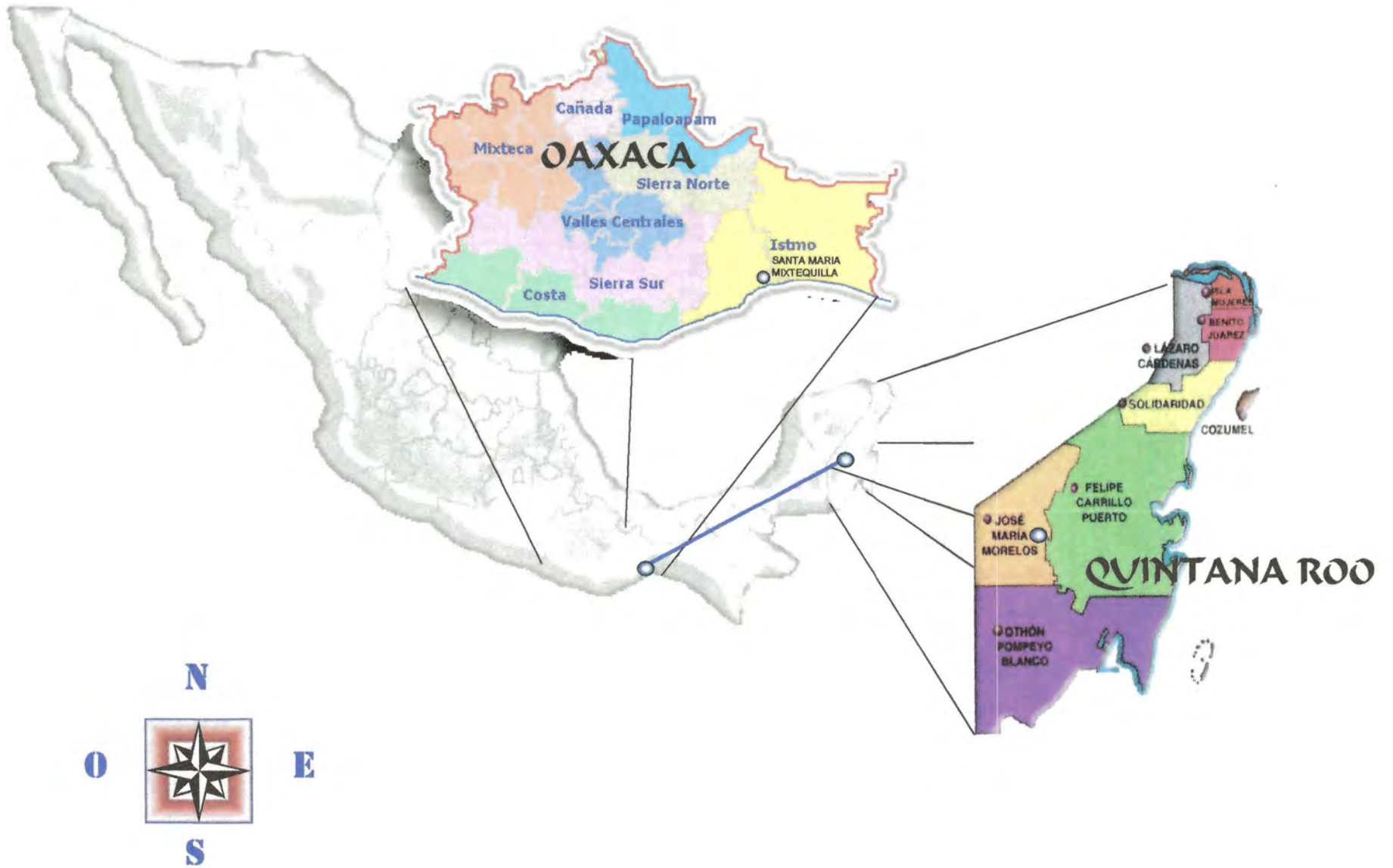
Agregamos finalmente, que los deleites culinarios de la cocina típica morelense y las mixtecas, están hechos de una exquisita mezcla de sabores mexicanos y europeos. Recordemos que en un tiempo, la Península de Yucatán fue considerada una tierra de difícil acceso y muy

alejada del resto de México, así como la agreste montaña de la pequeña mixteca, quizás por eso aún favorece la conservación de las tradiciones. Y aunque no tengan un conocimiento concreto de las ventajas de su alimentos en materia de nutrición, es cierto que internamente, cada uno de los miembros de la comunidad conoce que cada comida les sienta bien, aunque ellos mismos no puedan responder por qué, simplemente lo saben.

Apéndices:

- 1- Croquis de José María Morelos y Pavón
- 2- Croquis de Santa María Mixtequilla
- 3- Recreación de Genealogías.
- 4- Información nutricional

MAPA DE REFERENCIA, CULTURA DE DOS PUEBLOS



Apéndice 1

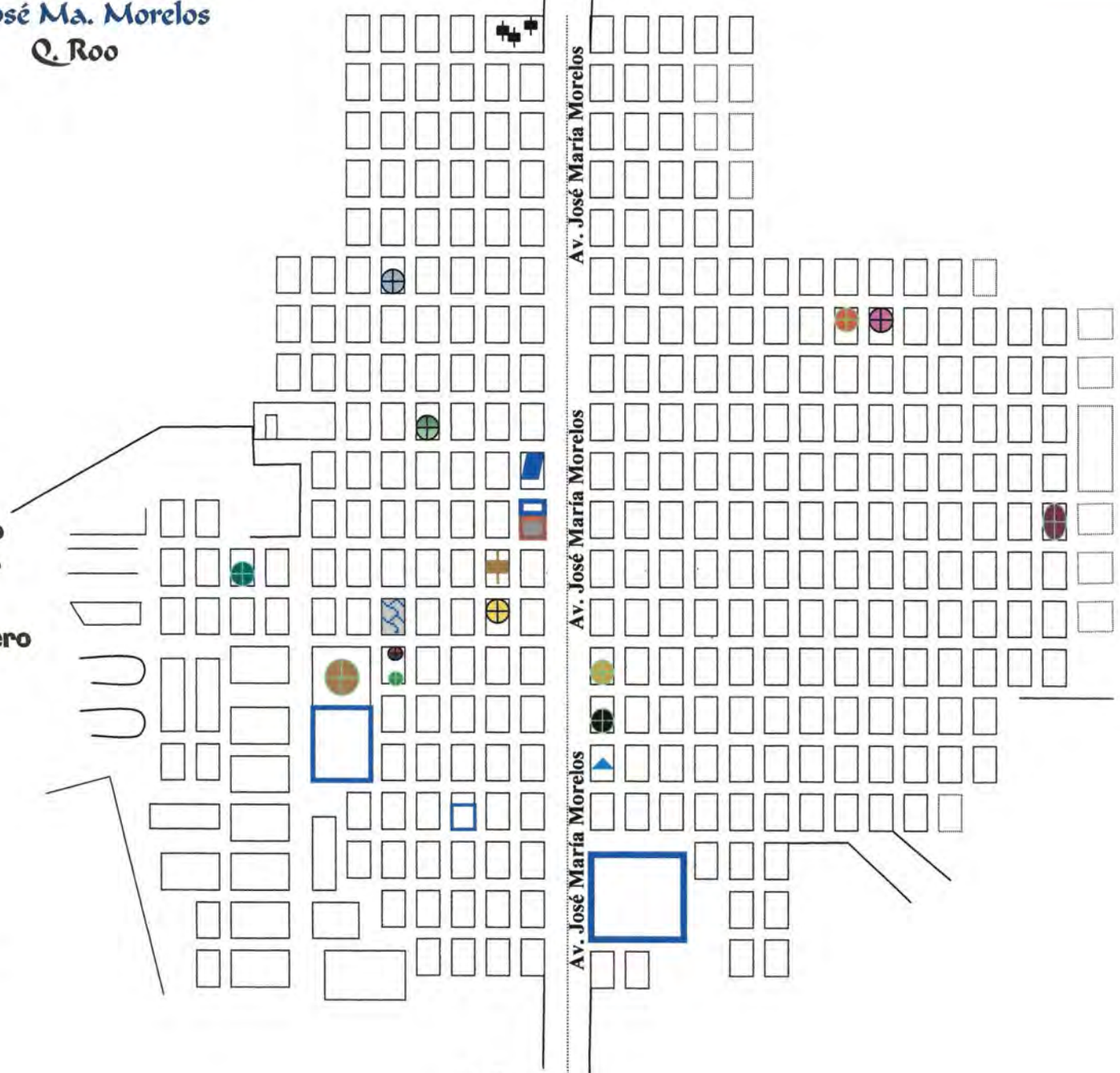
Croquis de José María Morelos y Pavón

**Croquis
de José Ma. Morelos
Q. Roo**

A Mérida

Simbología

-  Panteón
-  Centro de salud
-  Palacio Municipal
-  Iglesia
-  Escuelas
-  Kinder Ovidio Decroli
-  Kinder Niños Héroeos
-  Kinder de Lugo
-  Kinder Vicente Guerrero
-  Primaria Agustín Melgar
-  Primaria Morelos
-  Primaria Vicente Guerrero
-  Primaria Benito Juárez
-  Secundaria A. Q. Roo
-  CoBach
-  ICAT
-  Academia
-  Parque
-  Cancha deportiva
-  Plaza de la expoferia



A Cancún

Apéndice 2

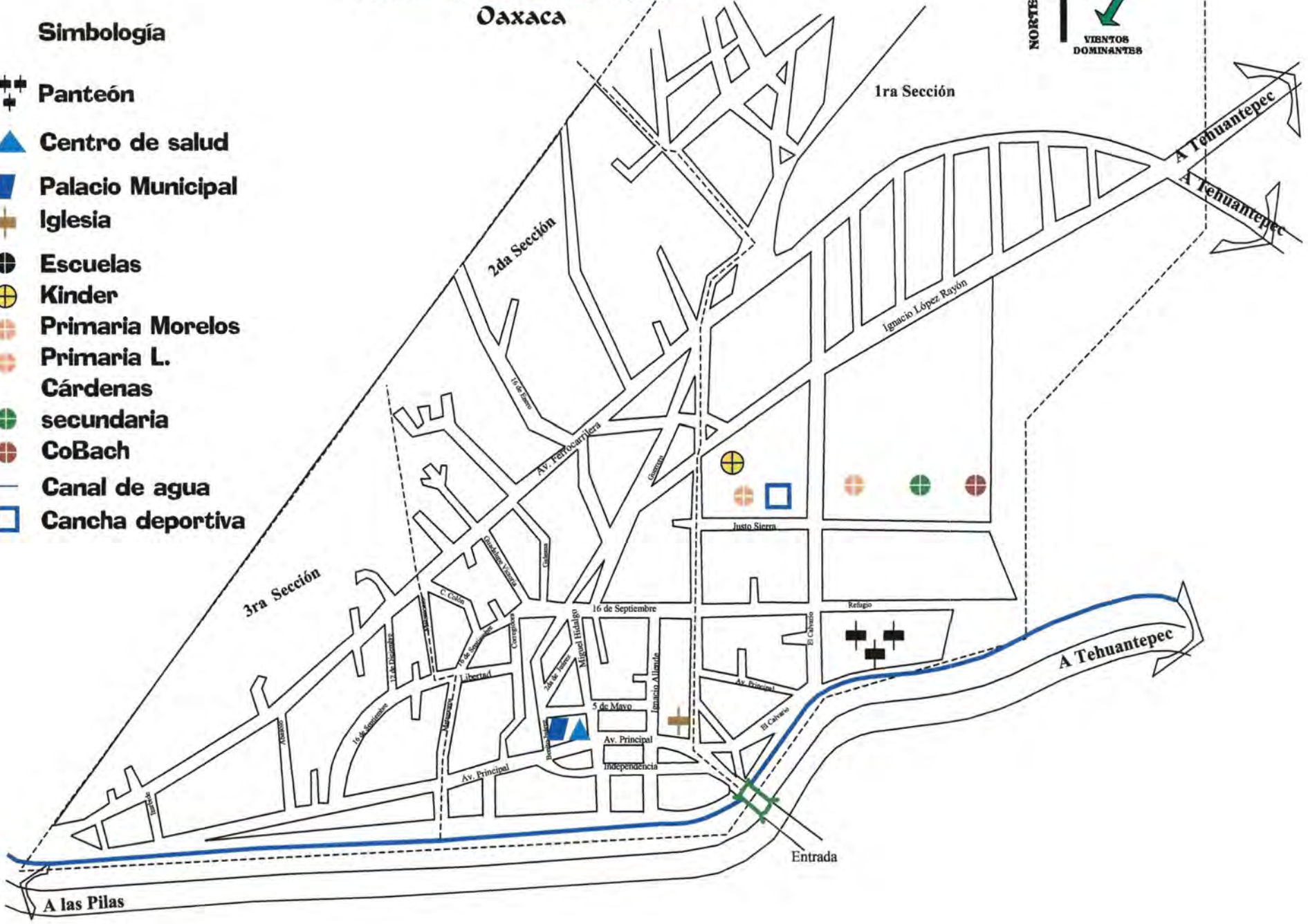
Croquis de Santa María Mixtequilla

Croquis de Santa María Mixtequilla Oaxaca



Simbología

- Panteón
- Centro de salud
- Palacio Municipal
- Iglesia
- Escuelas
- Kinder
- Primaria Morelos
- Primaria L. Cárdenas
- secundaria
- CoBach
- Canal de agua
- Cancha deportiva

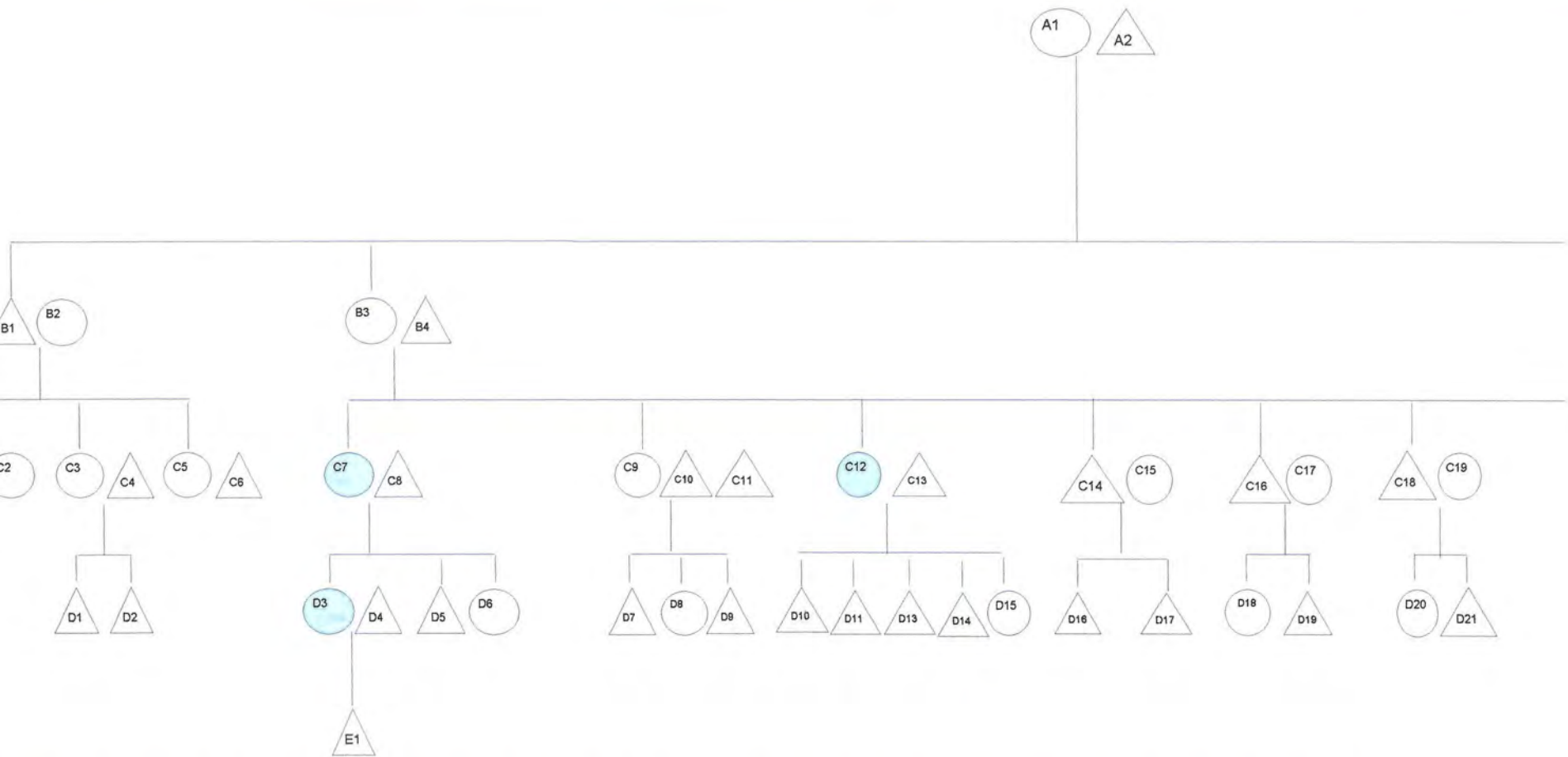


Apéndice 3

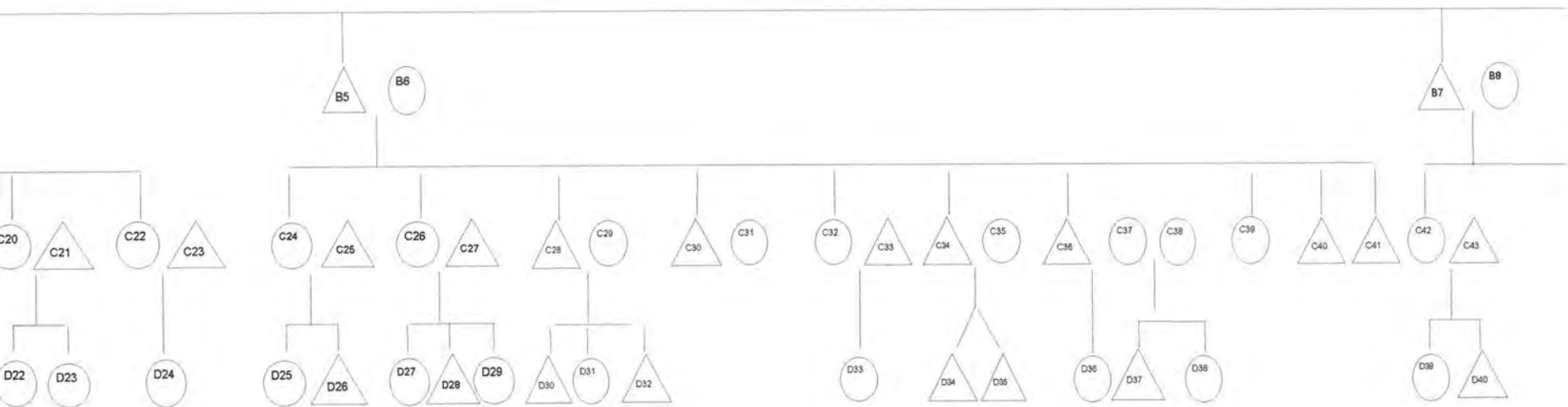
Recreación de Genealogías.

Genealogía 1

Santa Maria Mixtequilla

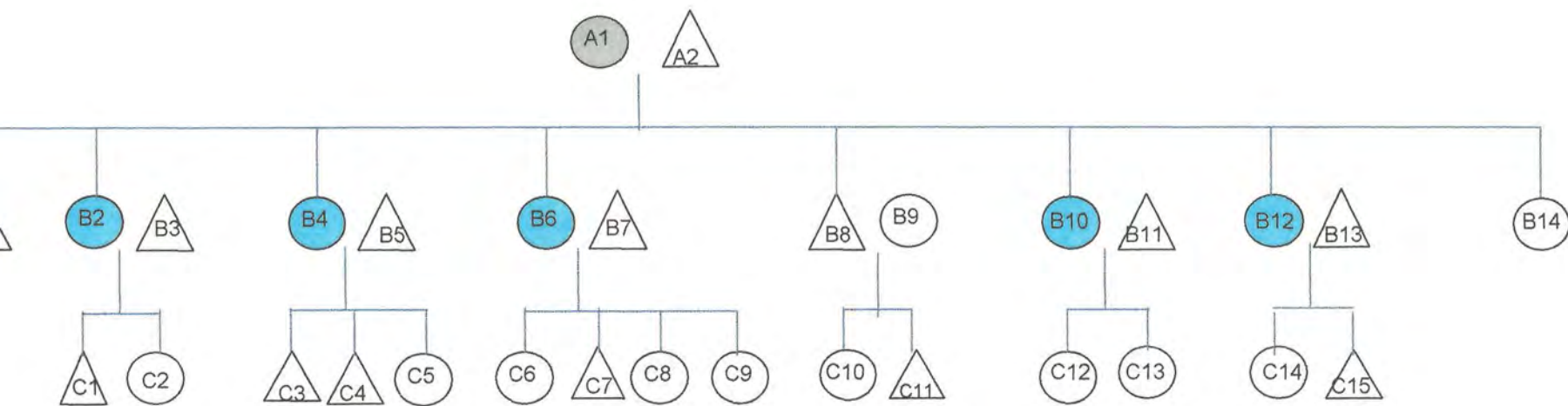


En este grupo familiar, Ego B11 y C7 junto con C12 y D3 son las mujeres que aun siguen con las tradiciones alimentarias del lugar de Santa maria Mixtequilla, Oaxaca



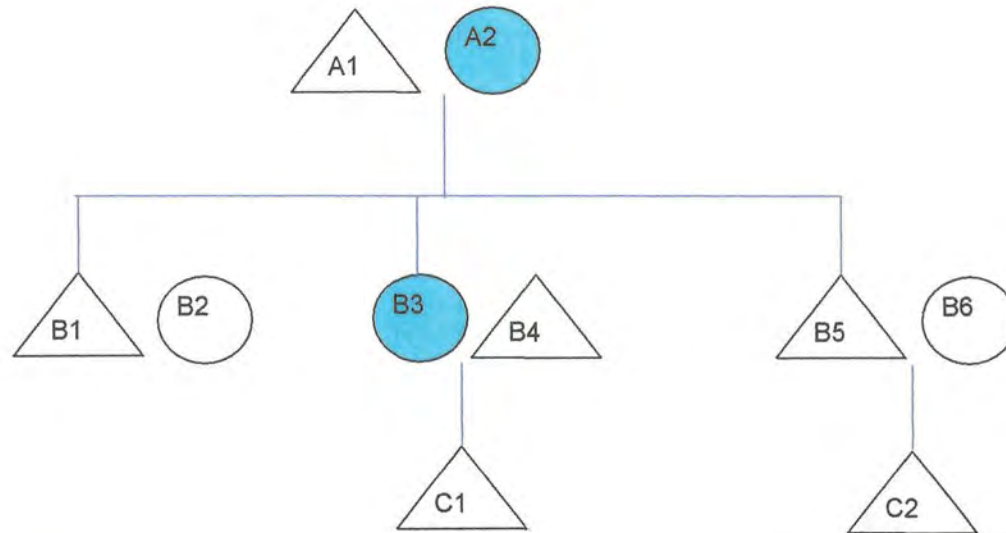
Genealogía 2

Santa Maria Mixtequilla



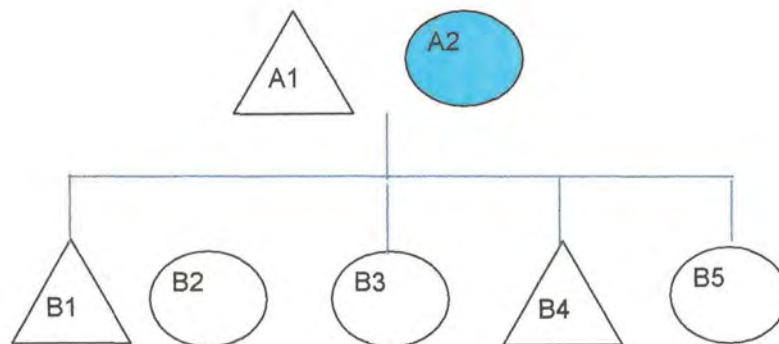
En este grupo familiar Ego A1 , junto con sus hijas B2,B4, B6 B10 Y B12, siguen las tradiciones alimentarias del pueblo de Santa Maria Mixtequilla; Ego es una de las personas que participa en cada ceremonia o ritual que hay en el pueblo, es conocida como la gusana (madrina de los novios que hace invitacion para las señoras que deseen ayudar a preparar los alimentos y de hacer las invitaciones a la fiesta)

Genealogía 3
José Maria Morelos



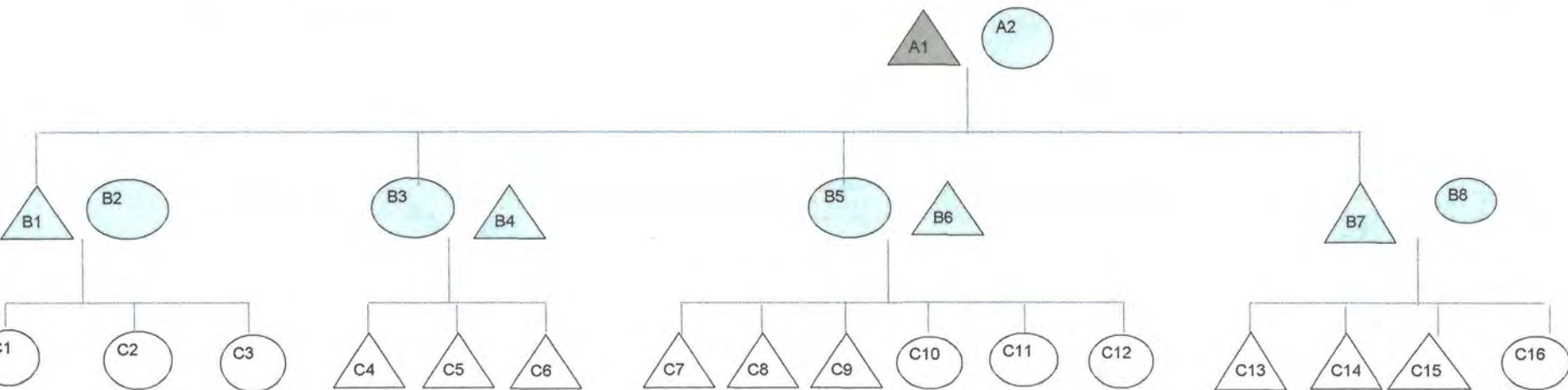
Este grupo familiar tanto Ego A2 y B3 es decir madre e hija son las que van ayudar con los preparativos de los alimentos en los ritos del pueblo de Jose María Morelos.

Genealogía 4
José Maria Morelos



En este grupo familiar solamente Ego A2 es la que aun sigue con las tradiciones alimentarias y participa en los rituales del pueblo de Jose María Morelos.

Genealogía 5
José Maria Morelos



En este grupo familiar hacen el ritual de la primicia en Jose María Morelos, se puede apreciar Ego A1 es el jefe de la familia y cada dos años realiza esta ceremonia junto con sus hijos B1, B5, B7, y el Yerno que es B3 que forma parte de la familia, y con respecto a A2, B2, B5 B 6 y B8 que son las mujeres ayudan con la preparación de la comida.

Apéndice 4

Información nutricional

Información nutricional adicional

Bueno, los propósitos principales de la alimentación pueden ser variados, pero en general se lo puedo resumir de acuerdo a cuatro objetivos principales.

El aporte energético, el plástico, el regular y el aporte de reserva, de acuerdo a la tabla que nos ofrece la Universidad de Guadalajara.

Aporte energético: Este es el principal para cualquier ser humano y para cualquier actividad que se desempeñe. Los aportes de hidrato de carbono, proteínas y grasas(substratos) deben estar dados en cantidad, calidad y proporción adecuado. A través de esto, lo que se logra es el correcto funcionamiento del sistema metabólico.

Aporte plástico: para cumplir este propósito debe considerarse la incorporación adecuada de proteínas y ciertos minerales. Las proteínas son partes básicas de la estructura de toda célula viviente y ejercen la función indispensable de construcción de tejido. Dentro de los minerales a tener en cuenta, debemos mencionar el calcio, quien con elementos plásticos cumple un papel fundamental en la construcción muscular y en la transmisión de los impulsos nerviosos. Por ultimo, las grasas también intervienen en la función plástica para con el sistema nervioso.

El aporte regulador: viene dado generalmente por la incorporación al organismo de vitaminas y minerales. En el caso de las vitaminas, funcionando como catalizadoras de las reacciones bioquímicas permitiendo la liberación de energía.

El aporte de reserva: teniendo en cuenta que hidratos de carbono y grasas son las principales fuente de energía, se presupone el almacenamiento de estos substrato en el organismo para colaborar ene el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo. Las grasas son fácilmente

acumulables, por tanto no presentan problemas de almacenamiento ni disponibilidad.

Físicamente para efectuar cualquier tipo de transformación o movimiento se insume energía, por ello se requiere una energía y una reserva. Para la persona indispensable la formación de músculos y estructuras, por lo tanto es la plástica. Y como el organismo debe estar ordenado y regulado, aparecen los reguladores metabólicos y orgánicos. Si bien suponíamos que las proteínas aportaban energía por clasificarse orgánicas, la energía que aportan es de cantidad mínima por tanto no las identificamos como fuente principal de energía.

Fósforo

Este macromineral está presente en todas las células y fluidos del organismo, y su presencia en el cuerpo ronda los 650mg. Participa de la división de las células y por tanto del crecimiento, por tanto su presencia es fundamental. El fósforo interviene en la formación y el mantenimiento de los huesos, el desarrollo de los dientes, la secreción normal de la leche materna, la formación de los tejidos musculares y el metabolismo celular. Se puede incorporar al organismo a través del consumo de carnes, huevos, lácteos, frutas secas, granos integrales y legumbres. La forma natural de eliminación de este del organismo es la orina.

El fósforo y el calcio se encuentra en equilibrio en el organismo, ya que la abundancia o la carencia de uno afecta la capacidad de absorber el otro. El exceso de fósforo, produce menor asimilación de calcio. Se ha comprobado que la ingestión frecuente de antiácidos genera una falta de este macromineral en el organismo. Los síntomas de ausencia de este son; decaimiento, debilidad, temblores y disartria, y en algunos casos anorexia y desorden respiratorios. Las necesidades diarias recomendadas van de los 800 a 1200mg, especialmente en menores los 24 años.

Hierro

Este micromineral u oligoelemento, interviene en la formación de la hemoglobina y de los glóbulos rojos, como así también en la actividad enzimática del organismo. Dado que participa en la formación de la hemoglobina de mas esta decir que transporta el oxigeno en sangre y que es importante para el correcto funcionamiento de la cadena respiratoria La reserva de este mineral se encuentra en el hígado, el bazo y la medula ósea.

Se clasifica en hierro hémico y no hémico: a). El hémico es de origen animal y se absorbe en un 20 a 30%. Su fuente son las carnes(especialmente la rojas); b) El no hémico, proviene del reino vegetal, es absorbido entre un 3% y un 8% y se encuentra en las legumbres, hortalizas de hojas verdes, salvado de trigo, los frutos secos, las viseras y la yema del huevo. Para mejorar la absorción del hierro no hémico siempre es bueno consumir conjuntamente alimentos que contengan vitaminas c. Los inhibidores de la absorción del hierro no hémico son: el té, el café, la leche bovina, la clara de huevo, el salvado de trigo y los productos de soya.

La falta de hierro en el organismo puede producir mala síntesis proteica, deficiencia inmunitaria, aumento del ácido láctico, aumento de noradrenalina, menor compensación de enfermedades cardiopulmonares y anemia. La forma de identificarlo que muestra carencia de hierro es una menor respuesta al estrés, menor rendimiento laboral, alteración en la conducta y mala regulación térmica.

Vitaminas

Las vitaminas son sustancias químicas no sintetizables por el organismo, presentes en pequeñas cantidades en los alimentos, que son indispensables para la vida, la salud, la actividad física y cotidiana.

Las vitaminas no producen energía, por tanto no producen calorías, su función de las vitaminas es la de facilitar la transformación en el metabolismo de los alimentos. Este hecho ha llevado a que hoy se reconozca, por ejemplo, que en el caso de los deportistas pidan más vitaminas por el entrenamiento, probándose también que su exceso puede influir negativamente en el rendimiento. Es siempre más seguro comer los alimentos: legumbres, cereales y frutas, que los alimentos meramente calóricos.

Algunas personas cuentan con carencias vitamínicas, y son candidatos a predisponerse a problemas por carencias de atención alimentaria. A veces este grupo de riesgo puede considerarse frecuentemente como vitaminas de este tipo de problemas.

Vitamina A

Esta vitamina es esencial para el crecimiento, contribuye a la formación del colágeno y así a la hidratación y mantenimiento de la piel, la visión, huesos, dientes, uñas y pelo. Esta vitamina aparece ya formada en los alimentos de origen animal, mientras que en los vegetales aparece como betacarotenos. Los betacarotenos son pigmentos naturales que se pueden encontrar en las frutas y hortalizas y color rojo, naranja y amarillo, o también en vegetales verdes oscuros. El betacaroteno, también llamado provitamina A, es una forma química requerida por el cuerpo para la formación de la vitamina.

Las principales fuentes naturales de vitamina A son: en el reino animal; los productos lácteos, la yema del huevo y el aceite de hígado de pescado. Vegetales; vegetales amarillos a rojos, o verdes oscuros. Zanahorias, batata, calabaza, zapallo, ají, espinacas, radiccio, lechuga, brócoli. Frutas: damasco, melón, papaya, durazno, mango. La carencia de vitamina A puede detectarse a través de la piel seca y áspera, sensibilidad extrema a la luz, ceguera nocturna y hasta detención del crecimiento.

Vitamina C

Perteneciente junto con la vitamina B al grupo de los hidrosolubles, la vitamina C interviene en el mantenimiento de huesos, dientes y vaso sanguíneo por ser buena por la formación y mantenimiento del colágeno. Protege de la oxigenación a la vitamina A y vitamina E, como así también algunos compuestos del complejo B (tiamina, riboflavina, ácido fólico y ácido pantoténico). Desarrolla acciones anti-infecciosas y antitóxicas y ayuda a la absorción del hierro no hémico en el organismo.

El ácido ascórbico no es sintetizable por el organismo, por lo que se debe ingerir desde los alimentos que lo proporcionan: vegetales verdes, frutas cítricas y papas. La vitamina C se oxida rápidamente y por lo tanto requiere de cuidados al momento de exponerla al aire, calor y agua. Por lo tanto cuanto menos calor requiere se aplique, menor será la pérdida de contenido. Las frutas envasadas por haber sido expuestas al calor, ya han perdido gran contenido vitamínico, lo mismo ocurre con los productos deshidratados. En los jugos, la oxidación afecta por exposición prolongada con el aire y por no conservarlos en recipientes oscuros.

Existe infinidad de productos comerciales que aportan 500 mg o más por comprimidos y hay quienes, recomiendan la ingestión de cinco comprimidos (caso de los que creen que su administración es anticancerígena). Si bien como la mayoría de las vitaminas, los excesos se descartan por vía urinaria, el alerta radica en que como lo ingerido es un ácido, las dosis excesivas pueden rebasar la resistencia de la pared gástrica y su intensa recirculación renal puede afectar el riñón. No es bueno tomar tanta vitamina C, dado que a medida que el organismo se satura, disminuye su absorción, y aportando grandes dosis, la suprime abruptamente. Por tanto si se continúa con dietas escasas en la vitamina, puede aparecer "escorbuto de rebote".

Vitamina B1

Conocida también como Tiamina, esta vitamina participa en el metabolismo de los hidratos de carbono para la generación de energía, cumple un rol indispensable en el funcionamiento del sistema nervioso, además de contribuir con el crecimiento y el mantenimiento de la piel. Esta vitamina hidrosoluble se puede encontrar en carnes, yema de huevo, hígado y leche, cereales integrales, legumbres, verduras y levaduras. Su carencia, detectable a través de análisis de sangre y orina, genera irritabilidad psíquica, pérdida de apetito, fatiga persistente, depresión, constipación, adormecimiento de piernas por la disminución de la presión arterial y la temperatura del cuerpo. Una causa que puede generar su carencia es la ingesta excesiva de bebidas alcohólicas. Los requerimientos diarios de vitamina B1 son de 1 mg en niños, 1.1 en mujeres, 1.5 en hombres y en las mujeres en periodo de embarazo y lactancia.

Recomendaciones

Uno de los grandes problemas de tiamina es que su contenido se va reduciendo y alterando con el almacenamiento por periodo prolongado, lavado, hervor y cocción en microondas. La deshidratación la afecta minimamente excepto en frutas, y su contenido en vegetales no se ve afectado por congelación.

Vitamina B2

Esta vitamina hidrosoluble también conocida como riboflavina, interviene en los procesos enzimáticos relacionados con la respiración celular en oxidaciones tisulares y en la síntesis de ácido graso. Es necesaria para la integridad de la piel, las mucosas y por su actividad oxigenadora de la cornea para la buena visión. Su presencia se hace más necesaria cuanto más calorías incorpore la dieta, sus fuentes naturales son las carnes y lácteos, cereales, levaduras y vegetales verdes.

Su carencia genera trastornos oculares, bucales y cutáneos, cicatrización lenta y fatiga. A su vez, la carencia de esta se puede ver causada en

regímenes no balanceados, alcoholismo crónico, diabetes, hipertiroidismo, exceso de actividad física, estado febriles prolongados, lactancia artificial, estrés, calor intenso y el uso de lagunas drogas. La riboflavina no es almacenada por el organismo, por lo que el exceso de consumo se elimina por vía urinaria. Sus necesidades diarias son de 1,5 mg para niños y de 1,7 mg para adultos.

Recomendaciones

Esta vitamina es sensible a la luz solar y a ciertos tratamientos como la pasteurización, proceso que hace perder 20% de su contenido. La exposición a la luz solar de un vaso de leche por dos horas hace perder un 50% de su contenido de vitamina B.

Vitamina B3

Llamada niacina y en algunos países vitamina PP., la vitamina B3 participa en el metabolismo de hidratos de carbono, proteínas y grasas, en la circulación sanguínea y en la cadena respiratoria. Interviene en el crecimiento, funcionamiento del sistema nervioso y el buen estado de la piel. Se la encuentra en carnes, hígado y riñón, lácteos, huevos, en cereales integrales, levaduras y legumbres.

Su carencia produce alteraciones del sistema nerviosos, trastornos digestivos, fatiga constante, problemas de piel, úlceras bucales, problemas en encías o lenguas, y padecimientos de pelagra(problemas de piel ante exposición a la luz, inflamación de mucosas, diarrea y alteraciones psíquicas). La deficiencia de niacina afecta a todas las células del cuerpo. Los requerimientos diarios de niacina son de 14 mg para niños y de 20 mg para adultos.

AJO

Es un bulbo de origen oriental. Se usa en las cocinas de casi todos los países en salsas, sopas, pescados y mariscos, carnes, vinagretas. Este bulbo es uno de los condimentos más usados en la cocina mexicana.

Siempre ha sido muy apreciado, pues además de su aroma se le ha atribuido propiedades curativas. Se afirma que el ajo es estimulante, antiséptico, antirreumático y tónico cardíaco; que es bueno contra la tos, el asma, las lombrices y los venenos. Aunque el ajo es muy venerado por los amantes de platillos con carácter, muchas personas se resisten a consumirlo por su olor fuerte y persiste. Es además, un alimento de difícil digestión.

CEBOLLA

Es quizás, la hortaliza más popular en el mundo. Desde la antigüedad ha gozado de un gran prestigio y también se le atribuye propiedades curativas. Es un excelente desinfectante, capaz de matar gérmenes y bacterias, purifica la sangre, es laxante, diurética, un buen tónico nervioso y además ayuda a expulsar bichos del cuerpo. La cebolla es rica en vitaminas A, B y C, con la ventaja de que difícilmente se destruye durante la cocción.

EPAZOTE

Es una hierba de color verde oscuro, de hojas largas. Olor particular ligeramente picante. Es de origen mexicano. Ingrediente de muchos guisos y tamales. Poderoso antihelmíntico, el saca lombrices natural.

CHILE

Todos sabemos la importancia de la vitamina "C" para el buen funcionamiento del aparato respiratorio. También hay que recordar que el escorbuto, que asolaba a los mineros de tiempos pretérito, se combate de manera muy efectiva con esa vitamina. A partir del descubrimiento de América y de aparición del cápsicum, bagaje obligado de los hombres del mar fueron los chiles, para prevenir esa patología de las encías. De seguro que no es casualidad del remedio casero que usaban los indígenas precolombinos y que consigna Sahún en su historia: " Se untaban chile en las encinas para curarlas". (y a propósito de crónicas, fray Bartolomé de las Casas informa que los indios, sino comían chile, no sentían que comían.)

Con la relación a las otras vitaminas que contienen los chiles, resalta la "A" con sus magníficas propiedades para la agudeza visual, para la protección de la piel y para ayudar al crecimiento. El cápsicum es rico también en el complejo de la vitamina "B" y, por otra parte, fue en Chile donde se descubrió la vitamina "P", que proporciona la resistencia capilar.

ORÉGANO

Las hojas de orégano son utilizadas para los trastornos del tracto respiratorio como expectorante o antitusivo (tos). En gárgaras puede combatir la laringitis y amigdalitis. En combinación con otros productos naturales puede ser utilizado como antiespasmódico. Además puede funcionar como auxiliar digestivo o desinfectante.

PIMIENTA

Su consumo favorece la resistencia a los desgarramientos musculares, esguinces, artritis, cansancio mental, neuralgias; y como saborizante y aromático en los alimentos es uno de los mejores.

Como vemos no solo hemos conocido el desempeño culinario de los alimentos sino su aportación nutricional al desarrollo del crecimiento y subsistencia humana.

(Todo lo anterior de anexo es fuente de [www. Nutricion.com.ar](http://www.Nutricion.com.ar) "tabla – grafica").

BIBLIOGRAFÍA.

Arévalo Javier Marcos; Realidad, Simbolismo Y Rituales de la Comida en Extremadura. El Folklore Andaluz. Revista de Cultura Tradicional. Num. 9 (1992) Pág. 105-127

Antigua Historia de Oaxaca en Invasiones Mexicanas, editorial fondo de cultura económica, México, 1994, Pág. 257.

Barfield Thomas, Diccionario de Antropología, siglo veintiuno S.A. de C.V. México DF, 2000 Pág. 13 y 138

Coot Chay Heriberto Gabriel; Las Fiestas de la Selva Maya. Fondo Estatal para la Cultura y las artes de Quintana Roo, Instituto Quintanarroense de la Cultura, INAH, UQROO. Primera Edición 2002. Pág.113.

C. Super, Jhon y C. Wright, Thomas; Alimentación Política y Sociedad en América Latina. Fondo de cultura económica S.A. De C.V primera edición 1989 compiladores.

Diccionario Ilustrado Enciclopédico Grupo Editorial Océano Barcelona España 1989.

D. Gale Jonson, Problemas y Perspectivas de alimentación Mundial. 1976. Dimelisa (Distribuidora Mexicana de Libros, S.A.) Schiller, México DF.

Dupin Henri; Los Alimentos. Fondo de Cultura Económica ; S.A. de C.V . México DF 1985. primera Edición 1985.

Enciclopedia de los Municipios de México. Secretaria de Gobierno Centro Nacional de Desarrollo Municipal México. 1948.

Garufi Aglamisis Jorge Alberto. Comer Cultura. Estudio de Cultura Alimentaria. Valorización Económica y Cultural del Patrimonio Alimentario Regional. Compilador, Garrido Aranda Antonio. Editorial. Universidad de Córdoba. 2001 Pág.34-38.

González Turmo Isabel. Revista de cultura tradicional folklore andaluz num. 8. Rituales Alimenticios y Ocasiones Festivas (1). Editorial fundación machado 2 época Barcelona 1992 Pág. 39-53.

González Turmo Isabel. Revista de Cultura Tradicional Folklore Andaluz num. 9. Rituales Alimenticios y Ocasiones Festivas (2). Editorial Fundación Machado 2 época Andalu- Sevilla. Pág. 63-79

González Turmo Isabel. Comer Cultura. Estudio de Cultura Alimentaria. Antropología de la Alimentación: Propuestas Metodológicas... Compilador Garrido Aranda Antonio. Editorial. Universidad de Córdoba. 2001 Pág.20

[http:// 1999.arga.com/informa/cocinar](http://1999.arga.com/informa/cocinar)

<http://www.cenaim/ESPOL>

Harris Marvin, Bueno para Comer. Enigma de Alimentación y Cultura. Alianza ediciones del Prado, México 1994. Pág. 12.

La Gran Portátil Larousse, primera edición, agrupaciones, Ed; S.A., Barcelona, España 2002. Pág. 436.

Libro de Historia de Oaxaca 2ª Grado, Secretaría de Educación Pública, 1986.

López Portilla Miguel, y Otros. América indígena. El Maíz: Nuestro Sustento, su Realidad Divina Y Humana en Mesoamérica. Editorial. Instituto Indigenista Interamericano. Vol. XLVIII. México 1988.

Malthus Thomas, Ensayo sobre el Principio de la Población (Inglaterra) por Diccionario Enciclopédico Larousse 2003 Nueve Edición Pág.147.

Nolasco Margarita, Sociedad, Economía y Cultura Alimentaria. Comida: ¿alimento o cultura?. Compilador Doomen M. Shoko, Paulina Pérez. Editorial CIESA-CIAD. AC. Hermosillo, Sonora 1994. Pág. 339-407.

Sánchez Anaya Esteban. Manual de Administración y Gastronomía. En México se come bien. editorial trillas. México 1999. Pág. 11-12.

Secretaría de Educación Pública Maaya T'aan. Lengua Maya. Comisión Nacional de Libros de Textos Gratuitos, primera edición. 1994. México.

Recalde Fabián, Política Alimentaria y Nutricional. Fondo de Cultura Económica México. Segunda edición 1988.

Romero de Solís Pedro. Revista de Cultura Tradicional Folklore Andaluz num. 9. Simbolismo y alimento: La Determinación Silvestre de la Alimentación en las Marismas del Guadalquivir. Editorial. Fundación Machado 2 época Andaluza- Sevilla. Pág. 25-43.

Quintana Patricia, Fabregas María. Las Fiestas de la Vida en la Cocina Mexicana. Editorial, Noriega. 1999.

www.estasia.upm.es "Índice de Materia Primas".

www.member.fortuneaty.es

www.monografia.com

www.nutricion.com.ar "tabla graficas"

www.telenedik.com